

あなたの食事は大丈夫？

# 食事バランスガイド

で食生活を見直してみよう

## 食事バランスガイドとは？

栄養をバランスよくとるために、1日にとる料理をコマのイラストで示し、「何を」、「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。

回転（運動）することで安定します

運動

水・お茶

軸は「水・お茶」、十分な水分補給を心がけましょう

コマは5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からなり、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

ヒモは「菓子・嗜好飲料」、食生活の楽しみとして適度にとることが大切です

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

厚生労働省・農林水産省決定

## 主食 副菜 主菜 ってなに？

主食

働く力になるもの  
ごはん、パンや麺など、主に炭水化物の供給源です

副菜

体の調子を整えるもの  
野菜、きのこ、いもや海藻などの料理で、主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です

主菜

血や肉になるもの  
肉、魚、卵や大豆・大豆製品の料理で、主にたんぱく質の供給源です





# 食事バランスガイドの考え方



それぞれの料理区分をどのくらい食べたらいいかの量は1つ、2つと「つ(SV\*)」で数えます。料理の量は、区分ごとに数え、主菜をたくさん食べるために主食を減らす、といったことはできません。

\*SVは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。

1日分	料理例
<b>5~7</b> <b>主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	<p>1つ分 =  =  =  =  = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 =  = 2つ分 =  =  =  = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ</p>
<b>5~6</b> <b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	<p>1つ分 =  =  =  =  =  =  =  = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンテ</p> <p>2つ分 =  =  =  = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし</p>
<b>3~5</b> <b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	<p>1つ分 =  =  =  = 2つ分 =  =  =  = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身</p> <p>3つ分 =  =  =  = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ</p>
<b>2</b> <b>牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	<p>1つ分 =  =  =  =  = 2つ分 =  = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分</p>
<b>2</b> <b>果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	<p>1つ分 =  =  =  =  =  =  = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個</p>

**Q** カレーライスのように、ごはんや野菜、肉が一緒になった料理は、どのように数える？

**A** 主食や副菜、主菜などのいくつかをかねた料理は、使用されている食材ごとに数えます。たとえば、カレーライス1人前なら、ごはんと野菜、肉をそれぞれの料理区分ごとに分けて、主食2つ、副菜2つ、主菜2つと考えます。

**Q** 油や調味料の考え方は？

**A** 油や調味料は基本的に料理の中に使用されているものとして、料理区分は設定されていません。弁当や惣菜、外食で料理を選ぶ際は、エネルギー(カロリー)、脂質、塩分の表示を活用しましょう。

