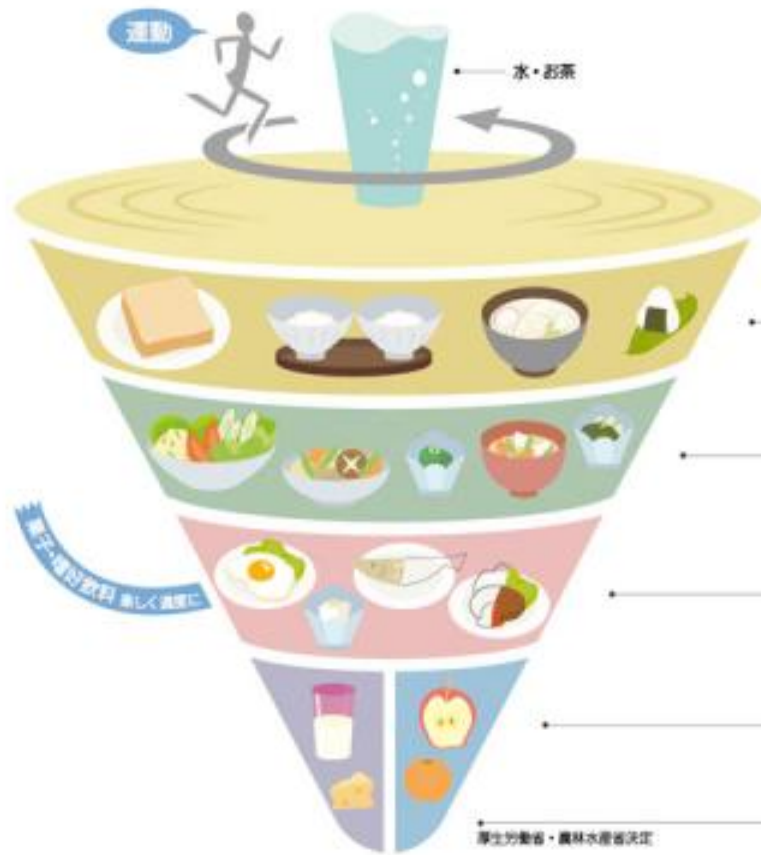


# 食育講座 「一汁三菜」で食育体験を！



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> つゆ(1) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 =                      15つ分 =
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b> つゆ(1) 野菜料理5回程度	1つ分 =                      2つ分 =
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> つゆ(1) 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1つ分 =                      3つ分 =
<b>2 牛乳・乳製品</b> つゆ(1) 牛乳だったら1本程度	1つ分 =                      2つ分 =
<b>2 果物</b> つゆ(1) みかんだったら2個程度	1つ分 =

※Svとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 1日分

1日にとる量の目安の数値

日常的な表現で1日に必要量を表現

つ(SV) = 数量の単位として、「つ」と「SV」を併記。使用する場面に  
応じて「1つ」あるいは、「1SV」のみでも良い

**5~7** **主食** (ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6** **副菜** (野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

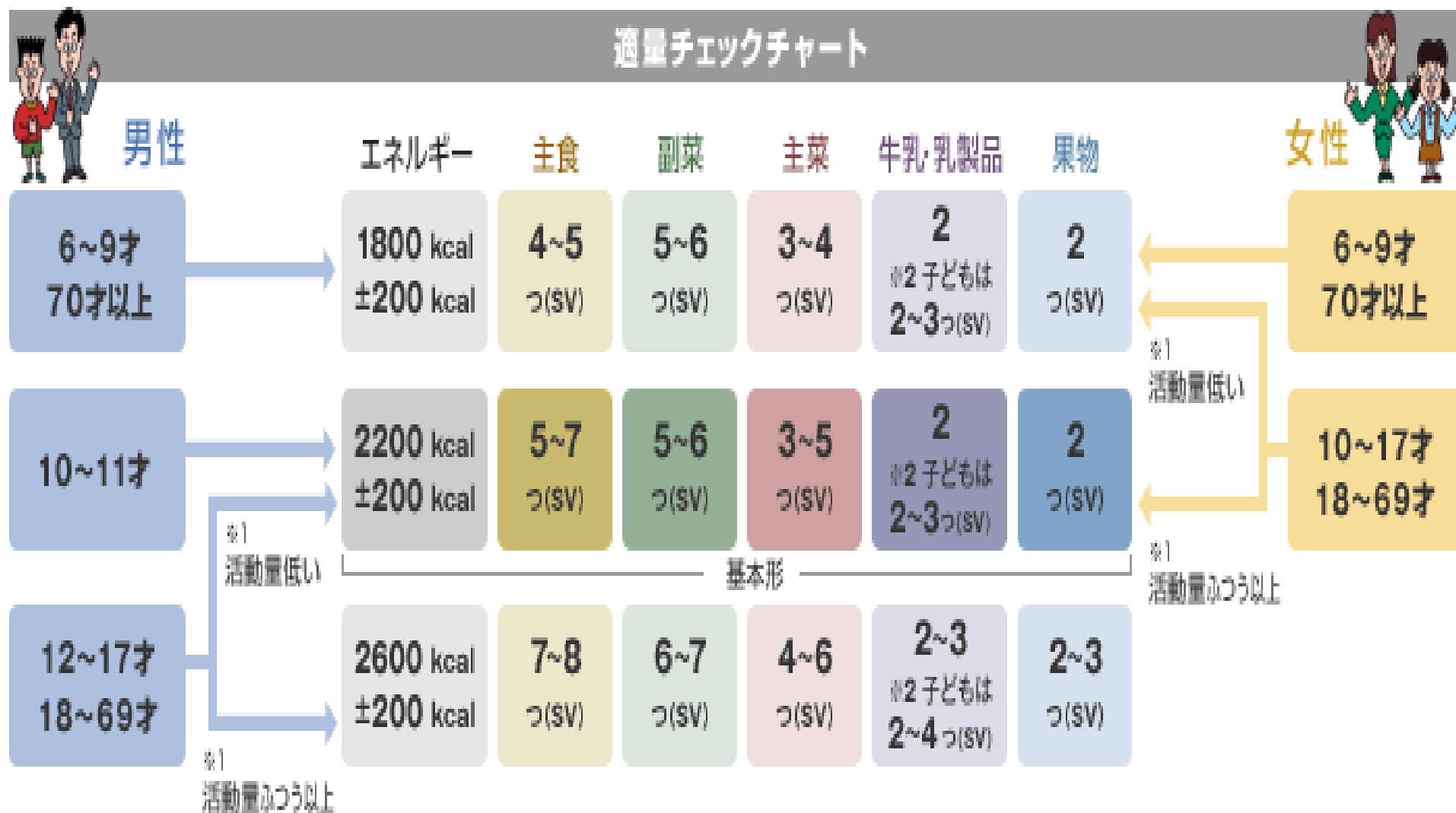
**3~5** **主菜** (肉、魚、卵、  
大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** **牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2** **果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

SV = サービングの略。  
サービングとは食事の提供量の単位

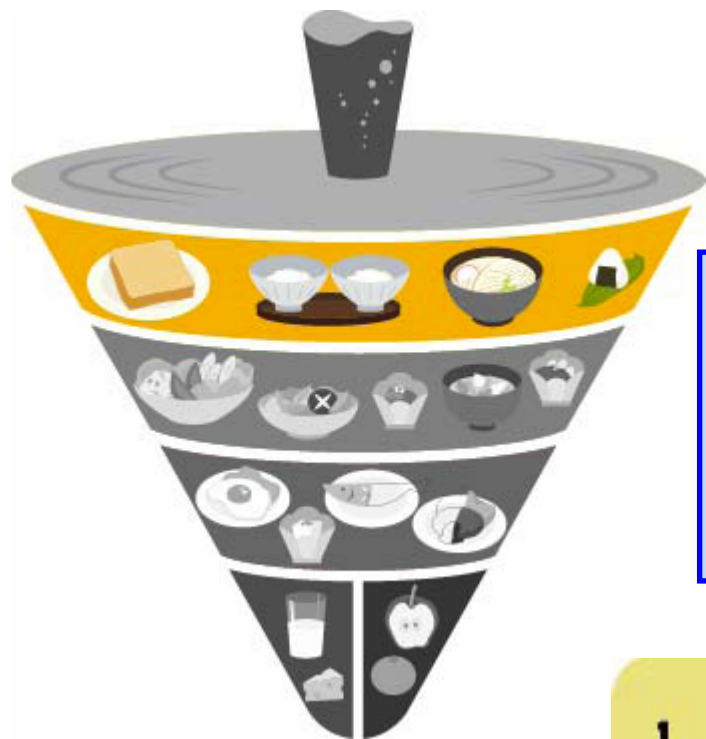
# 自分の1日の目標エネルギー量と食事のめやす量について



# 主食

【料理区分】**炭水化物**の供給源である  
ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料  
とする料理が含まれる

【量的基準】 1日 = 5~7つ(SV)



1つ(SV) = 主材料からの**炭水化物約40g**

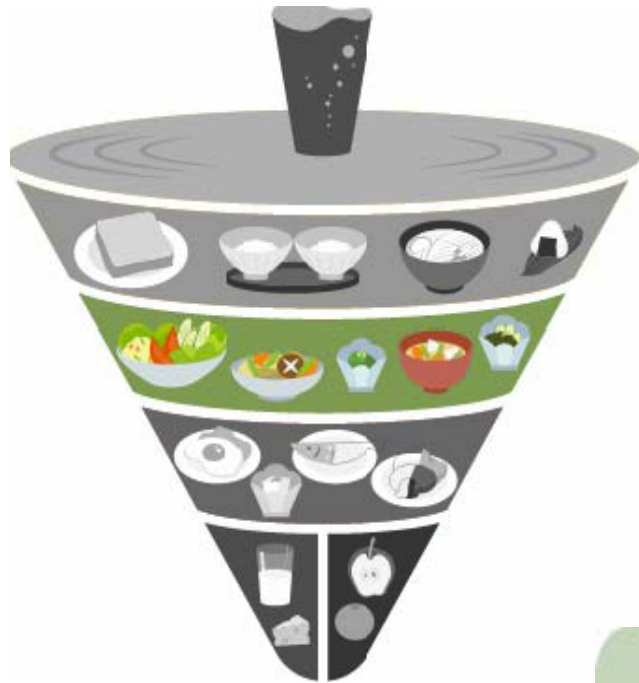
※「**ご飯100g**」に相当する量の“物さし”として

→ コンビニおにぎり1個

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

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

# 副 菜



【料理区分】各種**ビタミン**、**ミネラル**及び**食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる

【量的基準】 1日 = 5~6つ (SV)

1つ (SV) = **主材料の重量約70g**

※調理前重量（ただし乾物等は戻し重量）



# 主 菜

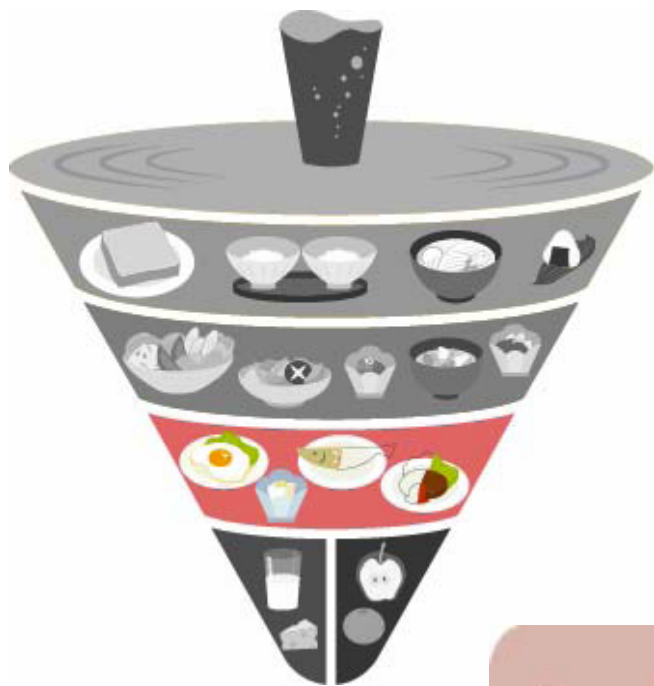
【料理区分】**たんぱく質**の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれる

【量的基準】 **1日=3~5つ(SV)**

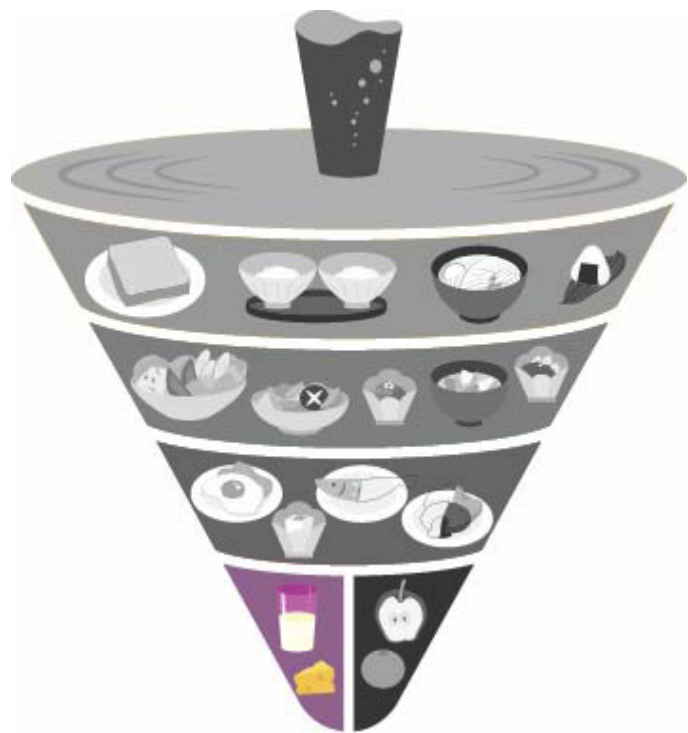
(注)主菜を選択する際は、脂質やエネルギー過剰摂取を避けるよう注意が必要

1つ(SV) = 主材料からの**たんぱく質約6g**

※「**鶏卵1個**」に相当する量の“物さし”として



## 牛乳・乳製品



【料理区分】**カルシウム**の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる

【量的基準】 1日=2つ(SV)

1つ(SV) = **カルシウム約100mg**

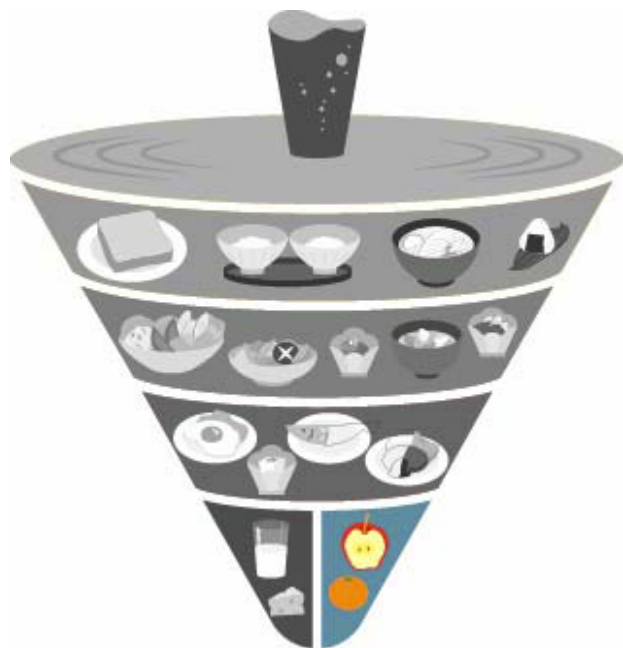
※「牛乳100ml」に相当する量の“物さし”として

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

# 果物

【料理区分】**ビタミンC**、**カリウム**の供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどが含まれる

【量的基準】 1日=2つ(SV)



1つ(SV) = **カルシウム約100mg**

※「牛乳100ml」に相当する量の“物さし”として



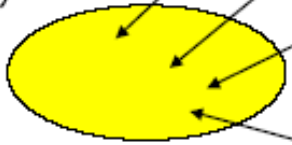
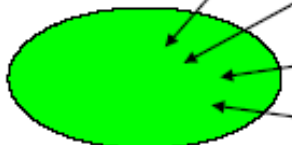



## 5つの料理区分における量的な基準の考え方

料理区分名称	主材料(例)	主材料の量的基準	1つ(SV)の例	1日にとる量		栄養学的な位置づけ
				(「1つ(SV)」)	日常的な表現	
主食	ご飯、パン、麺等	「ご飯100g」に相当する量の“物さし”として、炭水化物約40gに相当すること	市販のおにぎり1個分	5～7つ(SV)	ごはん中盛り)(=約1.5つ分)だったら4杯程度	炭水化物の供給源
副菜	野菜、きのこ、いも、海藻	主材料の重量が約70gであること	野菜サラダや野菜の小鉢	5～6つ(SV)	野菜料理5皿程度	各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源
主菜	肉、魚、卵、大豆等	「鶏卵1個」に相当する量の“物さし”として、たんぱく質約6gに相当すること	目玉焼き(鶏卵1個)	3～5つ(SV)	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	たんぱく質の供給源
牛乳・乳製品		「牛乳100ml」に相当する量の“物さし”として、カルシウム約100mgに相当すること	牛乳コップ半分、ヨーグルト1カップ	2つ(SV)	牛乳だったら1本程度	カルシウムの供給源
果物		主材料の重量が約100gであること	みかん1個	2つ(SV)	みかんだったら2個程度	ビタミンCやカリウムの供給源

★ **野菜ジュース(100%)**については、飲んだ重量の半分として考える。すなわち、通常1回で飲みきるような量のパック、ペットボトルや缶の場合は、「1つ(SV)」と数える。

★ 主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

料理区分	食品群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素
<b>基本的な組合せ</b>  主食 (ごはん、パン、 麺など)    5~7つ(SV)	米類(めし) パン(菓子パンを除く)類 めん類 その他の穀類食品	ご飯、もち ビーファン  食パン、ロールパン お好み焼き  うどん、そば、そうめん・冷や麦 中華麺、即席麺 マカロニ・スパゲッティ  シリアル	左記の主 材料を2/3 目安量を超えて含 むもの	主材料に 由来する 炭水化物 として40g	炭水化物 エネルギー
副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理)    5~6つ(SV)	野菜類 いも類 大豆以外の豆類 きのこと類 海藻類 種実類	野菜(キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ トマト、ほうれん草、レタス)  いも、こんにゃく  あずき、いんげん豆、うずら豆  きのこと(しいたけ、しめじ、えのきたけ)  海藻(海苔、わかめ、ひじき)  落花生・ナッツ類、粟	左記の主 材料を2/3 目安量を超えて含 むもの	主材料の 素材重量 として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維
主菜 (肉、魚、卵、 大豆料理)    3~5つ(SV)	肉類 魚類 卵類 大豆・大豆製品	牛肉、豚肉、鶏肉 肉加工品  魚、貝、エビ、カニ、たこ 魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ)  卵  豆腐、大豆・納豆	左記の主 材料を2/3 目安量を超えて含 むもの	主材料に 由来する たんぱく質 として6g	たんぱく質 脂質 エネルギー 鉄

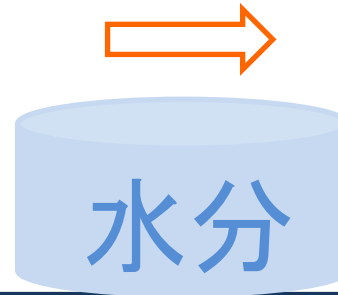
複合的料理

料理区分	食品群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素
<b>積極的にとりたいもの</b>					
牛乳・乳製品 2つ(SV)	乳類	牛乳、飲むヨーグルト ヨーグルト、チーズ、粉乳	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂質
果物 2つ(SV)	果実類	果実(みかん、りんご、いちご、すいか)		主材料として100g	ビタミンC カリウム
<b>楽しく適度に</b>					
菓子・嗜好飲料	菓子類	菓子類、菓子パン			
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類			
水・お茶		※料理、飲物として食事や間食などにおいて十分量をとる			

● バランス良く食べる歌 ●

♪「みかんの花咲く丘」の曲に合わせて歌いましょう♪

1. みかんの花が咲いている
2. 思い出の道
3. 丘の道
4. はるかに 見える
5. 青い海
6. お船がとおい かすんでる



1. 魚いち 肉いち 卵いち
2. 牛乳ひとつに
3. 豆ひとつ
4. 野菜は6皿に
5. ごはん食べ
6. おやつは果物 食べましょう

