

1日に何を、どれだけ食べたらいいの ～食事バランスガイドで確認しましょう～

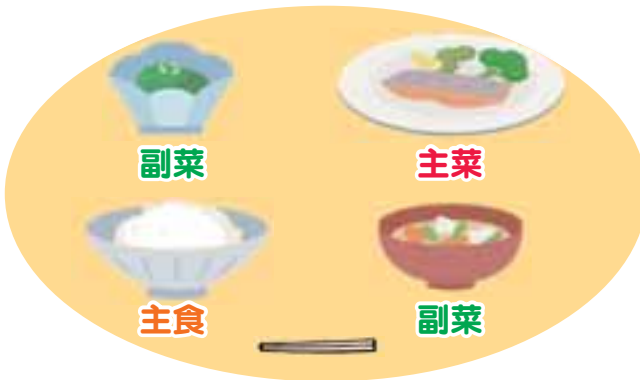


※1日に必要なエネルギー量が
2,000～2,400kcalの場合

厚生労働省・農林水産省決定

- 5~7** **主食** (ごはん、パン、麺)
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)
野菜料理 5皿程度
- 3~6** **主菜** (肉、魚、卵、
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から
3皿程度
- 2~3** **牛乳・乳製品**
牛乳 だったら 1本程度
- 2** **果物**
みかん だったら 2個程度

「主食」「主菜」「副菜」を毎食そろえましょう



主食 + 副菜2皿 + 主菜1皿が基本形