

★「食事バランスガイド」の料理グループ★

「どれだけ」食べるかは「つ(sv)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(sv)」の数え方
主食 	ごはん・パン・麺・パスタなどを主材料とする料理(主に炭水化物の供給源) おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらい。 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 もやしそば1杯 スパゲッティ 1つ[SV]の基準—主材料に由来する炭水化物 約40g
副菜 	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(主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源) 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」) 1つ分 =  =  =  =  =  =  野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 ほうろく豆 ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー 2つ分 =  =  =  野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮つけ 1つ[SV]の基準—主材料の重量 約70g
主菜 	肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理(主にたんぱく質の供給源) 卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。 1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =  鶏肉 納豆 目玉焼き1個 焼魚 魚の天ぷら まぐろと豆腐の刺身 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 1つ[SV]の基準—主材料に由来するたんぱく質 約6g
牛乳・乳製品 	牛乳、ヨーグルト、チーズなどを主材料とする料理(主にカルシウムの供給源) プロセスチーズ1枚、ヨーグルトパック1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。 1つ分 =  =  =  =  2つ分 =  牛乳パック半分 チーズ1枚 スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分 1つ[SV]の基準—主材料に由来するカルシウム 約100mg
果物 	りんご、みかん、いちごなどを主材料とする料理(主にビタミンC、カリウムの供給源) みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物は「2つ」くらい。 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 1つ[SV]の基準—主材料の重量 約100g

食事バランスを考える時はコマに加えて、「栄養価(エネルギー、脂質など)」「塩分」「調理方法」にも注目しましょう☆

コマのバランスがしっかりしていても、「塩分が多い」「揚げものが多い」という献立はよくありません。

使用する調味料の量や、調理方法にも気を配りましょう♪