



自分が1日に食べたものを、
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の
 5つのグループに分け、コマを塗りつぶす
 食事バランスガイドの

5つのグループって **なに？**

主食(ごはん、パン、麺)

体を動かすエネルギーの源となる炭水化物などの供給源。
 ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理です。

(例) 1つ=市販のおにぎり1個、食パン1枚

1つ(SV)は、
 主材料に含まれる
 炭水化物として、
 おおよそ40g。

1.5つ=ごはん中盛り1杯
 2つ=うどん、ラーメン、日本そばの普通盛り
 *もち、ビーフン、お好み焼き、焼きそば、即席麺、
 マカロニ、シリアルなども

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源。
 野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料にする料理です。

(例) 1つ=生野菜サラダ1皿、
 野菜のお浸し小鉢

1つ(SV)は、
 主材料の重量が
 おおよそ70g。

2つ=野菜の煮物、野菜炒め
 *しいたけ、わかめ、さつまいも、
 こんにゃくなども

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

体を作るたんぱく質などの供給源。
 肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主材料とする料理です。

(例) 1つ=卵1個、豆腐1/4丁、納豆1パック
 魚料理1人前は2つ、肉料理1人前は3つと数える。

1つ(SV)は、
 主材料に含まれる
 たんぱく質として、
 おおよそ6g。

*ちくわ、かまぼこなどの魚介加工品、
 ハムなどの肉加工品、貝、エビなども

牛乳・乳製品

1つ(SV)は、
 主材料に含まれる
 カルシウムとして、
 おおよそ100mg。

骨を丈夫にするカルシウム
 などの供給源である牛乳、
 ヨーグルト、チーズ、粉乳など。

(例) 1つ=ヨーグルト1個
 2つ=牛乳200mlパック1本

果物

細胞を元気にするビタミンC、
 カリウムなどの供給源である
 柿、りんご、みかん、なし、ぶどう、
 すいか、いちごなど

(例) 1つ=みかん1個、りんご半分、
 いちご6個

とくしま

食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体においしい食事



あなたの健康を応援します。

「とくしま 食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがをわかりやすくコマの形で表したものです。
 適度な運動と、バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。

※「とくしま食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

女性版 料理・人物イラスト：いちもりあけみ
 男性版 料理・人物イラスト：たけうちでと

