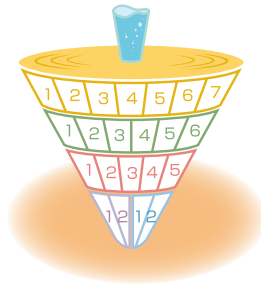


自分が1日に食べたものを、

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、めん類)

■主食とは
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理。

■簡単なSVの数え方
おにぎり1個が「1つ」の基準です。ごはん大盛り1杯は「2つ」くらい。めんやパスタは1人前なら「2つ」くらいです。

※1つ(SV)の基準=主材料である穀物の炭水化物約40g

1つ	=	ごはん 小盛り1杯	=	おにぎり 1個	=	食パン 1枚
1.5つ	=	ごはん 中盛り1杯				
2つ	=	うどん 1杯	=	もりそば 1杯	=	スパゲッティ

副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)

■副菜とは
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、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。

■簡単なSVの数え方
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。野菜ジュース1本は「1つ」くらい。

※1つ(SV)の基準=主材料である野菜、きのこ、いも、海藻の重量約70g

1つ	=	野菜サラダ	=	貝だくさんみそ汁	=	ほうれん草のおひたし
2つ	=	野菜の煮物	=	野菜炒め	=	いもの煮ころがし

主菜 (魚、肉、卵、大豆料理)

■主食とは
たんぱく質の供給源である魚、肉、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。

■簡単なSVの数え方
卵1個の料理は「1つ」くらい。魚料理は「2つ」くらい。肉料理は「3つ」くらいがおおよその目安です。

※1つ(SV)の基準=主材料である魚、肉、卵、大豆のたんぱく質約6g

1つ	=	冷やっこ 1/3丁	=	納豆	=	目玉焼き1皿
2つ	=	焼き魚	=	魚の天ぷら	=	さしみ
3つ	=	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

牛乳・乳製品

■主食とは
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ます

■簡単なSVの数え方
ヨーグルト1パック、プロセスチーズ1枚が「1つ」くらい。牛乳ビン1本は「2つ」くらい。

※1つ(SV)の基準=主材料である牛乳・乳製品のカルシウム約100mg

1つ	=	スライスチーズ1枚	=	ヨーグルト 1パック
2つ	=	牛乳ビン1本		

果物

■主食とは
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ます。

■簡単なSVの数え方
みかん1個、もも1個、りんご半分が「1つ」くらい。果汁100%ジュース1本は「1つ」くらい。

※1つ(SV)の基準=主材料である果物の重量約100g

1つ	=	みかん1個	=	もも1個	=	りんご半分
----	---	-------	---	------	---	-------

※食事バランスガイドでは、料理を「つ(SV)」という単位で数えます。

とくしま 食事バランスガイド

ふるさとの恵を一品そえて、心と体においしい食事

女性版 (1800カロリー)

運動 水・お茶

1 ごはん軽く1杯 2 なるど金時ごはん 2 スパゲッティ ナポリタン

1 根菜みそ汁 1 れんこんのきんぴら 1 鳴門わかめのサラダ 1 小松菜の煮浸し 1 そば米汁

1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 卵のココット

1 牛乳コップ 1/2杯 1 いちご6個

1 ヨーグルト 1 梨半分

回転=運動
コマは回転することで安定するよ

軸=水分
食事には欠かせないもの

ヒモ=菓子・嗜好飲料
コマを回すためのヒモは全体のバランスを考慮して適度に

1日分	料理例
4.5 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら3杯程度	1 トースト 2 湯だめうどん
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	1 鳴門わかめスープ 1 ならえ(ならあえ)
3.4 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1 ちりめん 3 ハンバーグ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	2 牛乳1杯 1 チーズ
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1 みかん 1 ぶどう半房

あなたの健康を応援します!

男性版 (2200カロリー)

運動 水・お茶

2 ごはん軽く2杯 2 鳴門わかめうどん 2 ひじきごはん

1 根菜みそ汁 1 れんこんのきんぴら 1 小松菜の煮浸し 1 なるど金時の天ぷら 1 鳴門わかめのごま酢あえ

1 目玉焼き 1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 ちりめん

1 牛乳コップ 1/2杯 1 いちご6個

1 ヨーグルト 1 梨半分

「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」食べたらよいか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。

徳島県版食事バランスガイド策定検討会