



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**  
 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=ご飯中盛り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、海藻などを主な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、大豆製品などを主な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

1つ(SV)は、  
 主材料の重さが  
 おおよそ100g。

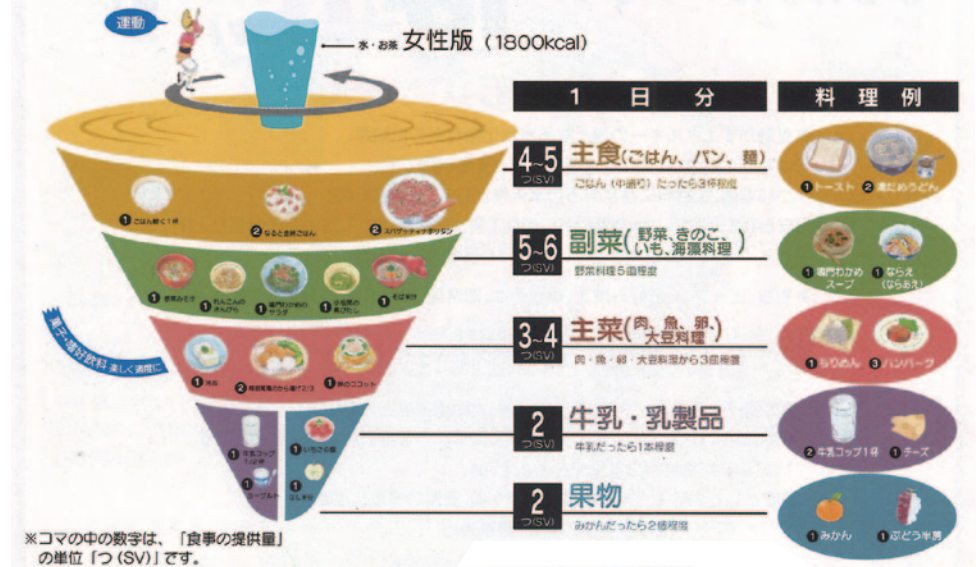
細胞を元気にするビタミンC、  
 カリウムなどの供給源である  
 柿、りんご、みかん、なし、ぶどう、  
 すいか、いちごなど

(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。

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：たけうちひでと



徳島県版  
 食事バランスガイド策定検討会