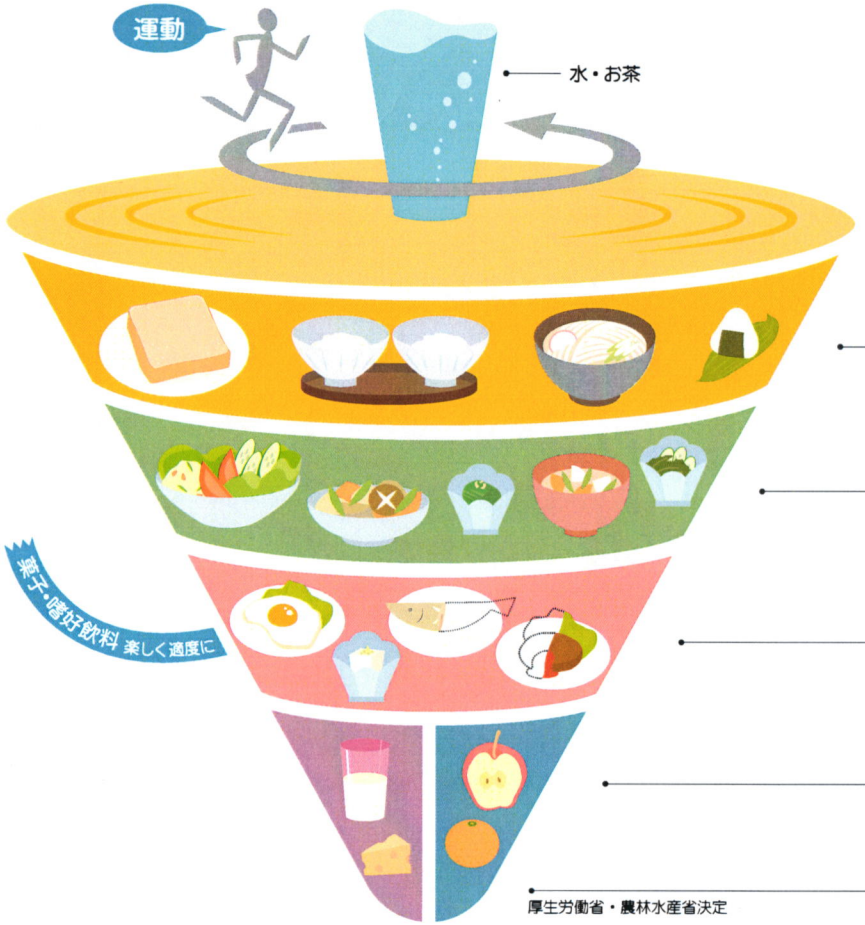
食事バランスガイド

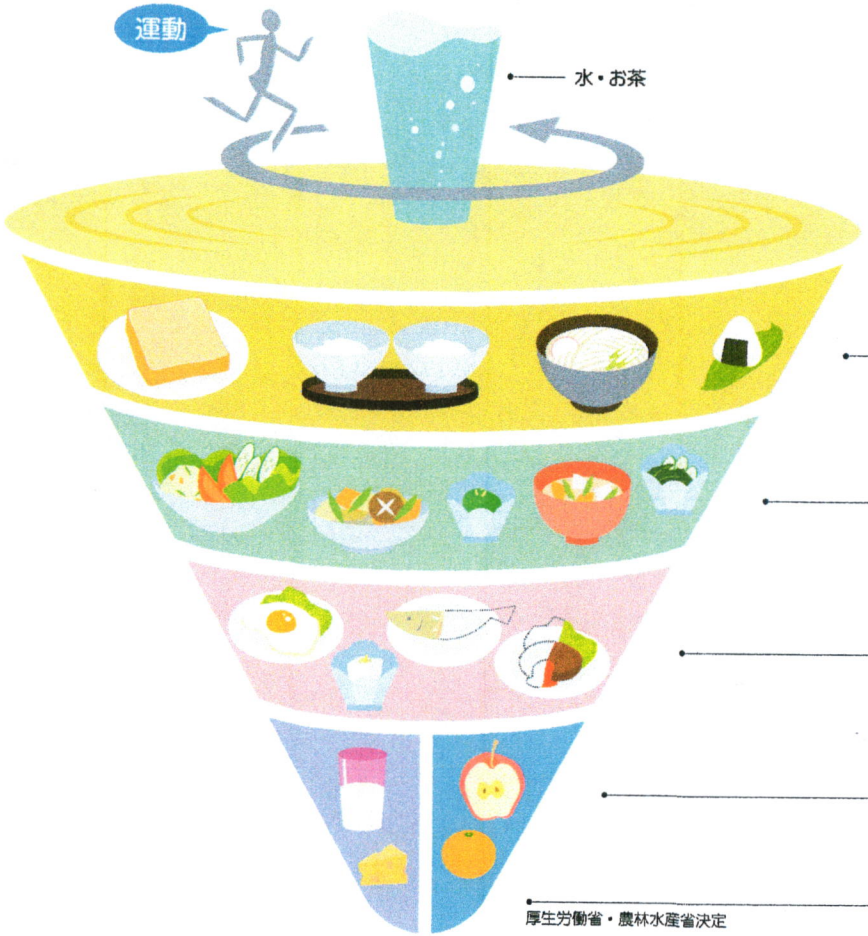
あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

1日分		料理例
5~7つ(SV)	**主食**（ごはん、パン、麺） ごはん(中盛り)だったら４杯程度	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 = ごはん中盛り1杯　2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー
5~6つ(SV)	**副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 野菜料理５皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = 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 = 芋の煮っころがし
3~5つ(SV)	**主菜**（肉、魚、卵、大豆料理） 肉・魚・卵・大豆料理から３皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿　2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 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
2つ(SV)	**牛乳・乳製品** 牛乳だったら１本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック　2つ分 = 牛乳瓶1本分
2つ(SV)	**果物** みかんだったら2個程度	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

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略



5~7 つ(SV)	主食（ごはん、パン、麺）	ごはん(中盛り)だったら４杯程度
5~6 つ(SV)	副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	野菜料理５皿程度
3~5 つ(SV)	主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	肉・魚・卵・大豆料理から３皿程度
2 つ(SV)	牛乳・乳製品	牛乳だったら１本程度
2 つ(SV)	果物	みかんだったら２個程度

厚生労働省・農林水産省決定

①性別	男				女			
②年齢	69歳以下		70歳以上		69歳以下		70歳以上	
③活動量*	普通	少ない	普通	少ない	普通	少ない	普通	少ない
④適当なカロリー量	2600 (kcal)	2200 (kcal)	2200 (kcal)	1800 (kcal)	2200 (kcal)	1800 (kcal)	1800 (kcal)	1800 (kcal)
主食	6~8	5~7	5~7	4~5	5~7	4~5	4~5	4~5
副菜	6~7	5~6	5~6	5~6	5~6	5~6	5~6	5~6
主菜	4~6	3~5	3~5	3~4	3~5	3~4	3~4	3~4
牛乳・乳製品	2~3	2	2	2	2	2	2	2
果物	2~3	2	2	2	2	2	2	2

菓子・嗜好飲料，1日合計200kcalまで

*「活動量が少ない」＝１日中座っていることがほとんど