



食事バランスガイドの考え方



それぞれの料理区分をどのくらい食べたらいいかの量は1つ、2つと「つ (SV*)」で数えます。料理の量は、区分ごとに数え、主菜をたくさん食べるために主食を減らす、といったことはできません。

*SVは、サービング (食事の提供量の単位) の略です。

	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
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 = ほろれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテ 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

Q カレーライスのように、ごはんや野菜、肉が一緒になった料理は、どのように数える？

A 主食や副菜、主菜などのいくつかをかねた料理は、使用されている食材ごとに数えます。たとえば、カレーライス1人前なら、ごはんと野菜、肉をそれぞれの料理区分ごとに分けて、主食2つ、副菜2つ、主菜2つと考えます。

Q 油や調味料の考え方は？

A 油や調味料は基本的に料理の中に使用されているものとして、料理区分は設定されていません。弁当や惣菜、外食で料理を選ぶ際は、エネルギー (カロリー)、脂質、塩分の表示を活用しましょう。

