

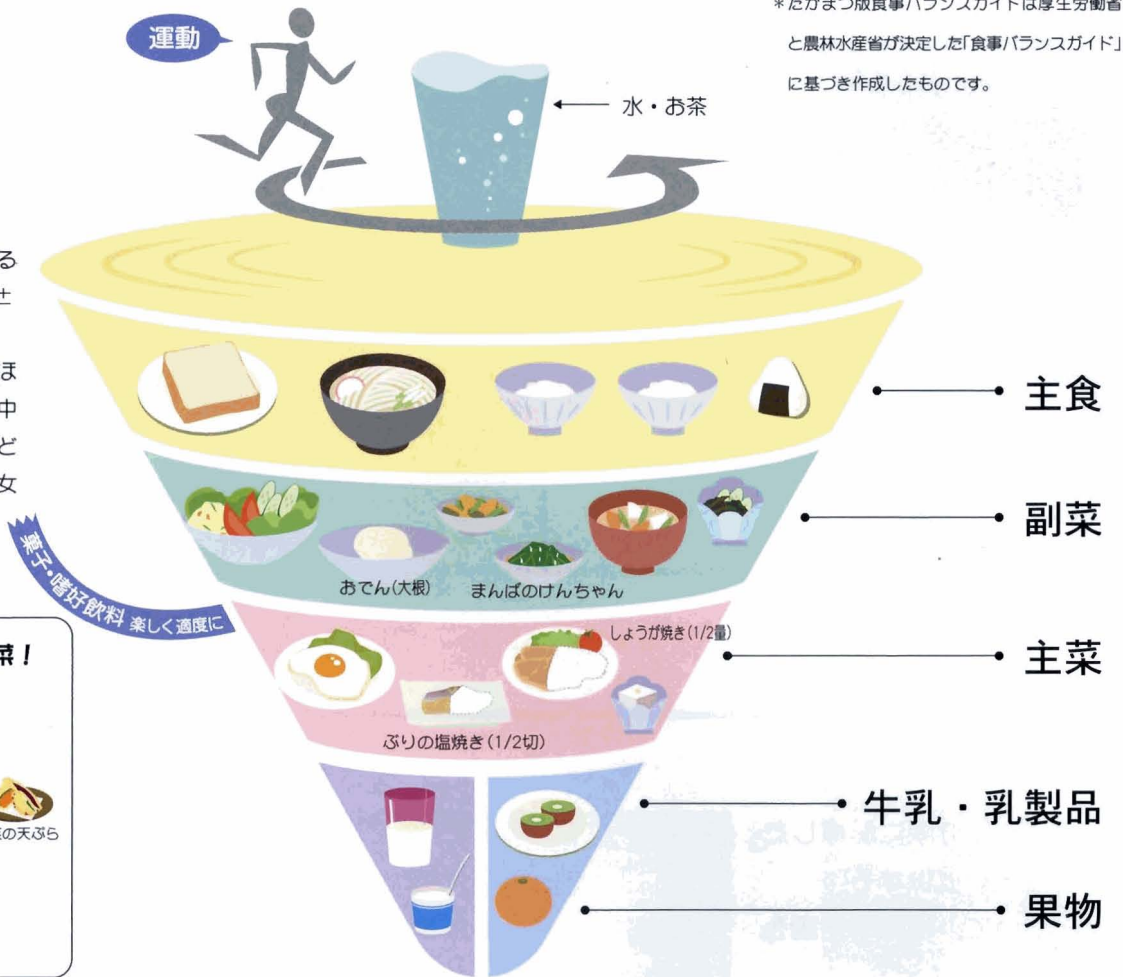
ちゃんとごはん  
食べませ

# 食事バランスガイド



\*このイラストの料理例を合わせると想定エネルギー量は、2200±200kcal（基本形）。

「1日のうち座っていることがほとんどの男性」や「座り仕事を中心だが、歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度は行っている女性」の1日の目安量です。



\*たかまつ版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」に基づき作成したものです。

**うどんのときも主菜・副菜！**  
～組み合わせ例～

- うどん + あでんの盛り合わせ
- わかめうどん (主食：2つ) + あでん (豆腐) + 野菜の天ぷら
- しっぽくうどん (主食：2つ、副菜：2つ) + あでん (卵)

和食は塩分が多くなりやすいので、味付けは薄味をこころがけ、うどんの汁は2/3残すなどの工夫をしましょう。

1 日 分	料 理 例
<p><b>5~7 主食</b> (ごはん・パン・麺) つ(SV) ごはん(中盛り) だったら4杯程度</p>	<p>1つ分 = おにぎり1個 = ごはん小盛り1杯 = いなり寿司 = 食パン1枚 = 押し寿司 (主食：1つ 主菜：1つ)</p> <p>1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = ラーメン1杯</p>
<p><b>5~6 副菜</b> (野菜,きのこ,いも,海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度</p>	<p>1つ分 = 野菜サラダ = 貝だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = てっばい = まんぼのけんちゃん = しょうゆ豆 = 野菜の天ぷら</p> <p>2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 里芋の煮物 = あでん(大根,こんにゃく,昆布)</p>
<p><b>3~5 主菜</b> (肉,魚,卵,大豆料理) つ(SV) 肉,魚,卵,大豆料理から3皿程度</p>	<p>1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き      3つ分 = ハンバーグ = しょうが焼き = から揚げ</p> <p>2つ分 = 焼き魚 = さわらの味噌漬け = まくろといかの刺身 = ちくわ天 = あでん(豆腐,天ぷら)</p>
<p><b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳 だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = 牛乳コップ半分 = ヨーグルト1個 = スライスチーズ1枚      2つ分 = 牛乳びん1本</p>
<p><b>2 果物</b> つ(SV) みかん だったら2個程度</p>	<p>1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = キウイ1個 = ぶどう半房</p>

※SVとは、サービング（食事の提供量の単位）の略