



水やお茶といった水分は、コアの軸のように、食事に欠かせません。

コアを回すためのピモ お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分です。バランスを考えて適度にとることが大切です。



例	量	カロリー
総社おこわ 中盛り1杯 ふな飯 中盛り1杯 テロリと人参のからし和え 中盛り1杯 煮豆 中盛り1杯 吉備路おこわ 中盛り1杯 ごはん 小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 0-MV2個	1.5 2 1 1 1 1 1	5~70 (SV) (ごはん、パン、麺) たった54杯程度 ごはん(中盛り) たった54杯程度
野菜サラダ 野菜の煮物 野菜炒め 野菜サラダ 野菜の煮物 野菜炒め	1 2 2 1 2 2	5~60 (SV) (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度
焼き魚 目玉焼き 冷奴 ハンバーグ ステーキ	2 1 1 1 3	3~50 (SV) (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理が3皿程度
チーズ1かけ 牛乳コップ半分	1 1	20 (SV) 牛乳たったら1本程度
いちご6個 桃1個 みかん1個 りんご半分 1/2個	2 2	20 (SV) みかんたったら2個程度

「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいかが一目でわかる、食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコアのイラストでわかりやすく示しています。
(厚生労働省・農林水産省決定を基に作成)