



1日分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り) だったら 4杯程度 5~7つ (SV)	(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理 5皿程度 5~6つ (SV)	(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度 3~5つ (SV)	牛乳 だったら 1本程度 2つ (SV)	みかん だったら 2個程度 2つ (SV)
料理例	1つ分 ごはん 小盛り1杯	1つ分 野菜サラダ	1つ分 冷奴	1つ分 牛乳コップ半分	1つ分 りんご半分
	1.5つ分 吉備路おこわ 中盛り1杯	2つ分 野菜の煮物	3つ分 ハンバーグステーキ	 チーズ1かけ	 みかん1個
	 おにぎり1個	 煮豆	 目玉焼き	 いちご6個	
	 つつこみ飯 中盛り1杯	 野菜炒め	2つ分 焼き魚		
	 食パン1枚	 セロリと人参のからし和え			
	 ふな飯 中盛り1杯				
	 ラーメン2個				
	 総社おこわ 中盛り1杯				

「食事バランスガイド」とは

「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マ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)