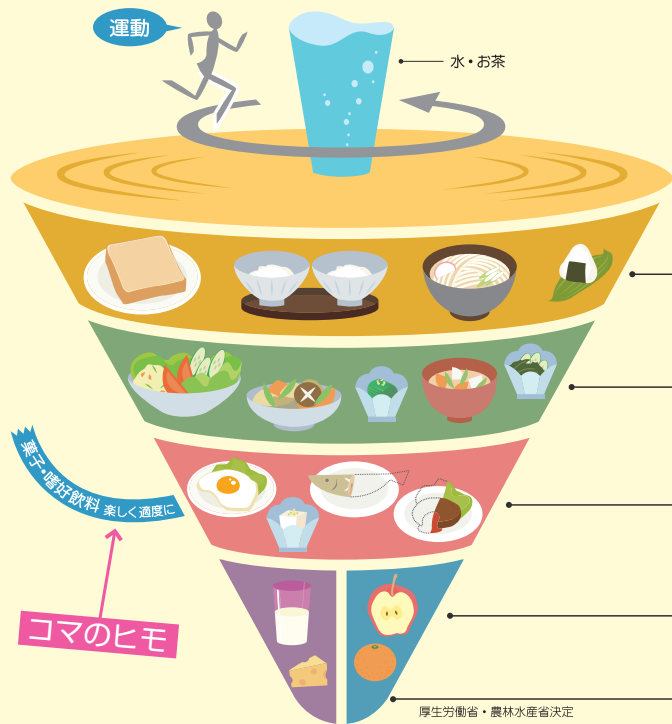


コンビニでもバランスの良い食事を!



1日の目安

5-7 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2 果物

みかんだったら2個程度

主なメニューの数え方

1つ分 = おにぎり = ぶどうパン = クロワッサン = たこ焼き

2つ分 = ざるそば = スパゲッティ

1つ分 = きんぴらごぼう = ひじきの煮物 = 海藻サラダ = ポテトフライ = 野菜ジュース

2つ分 = コロッケ

1つ分 = ゆで卵 = 2つ分 = 卵焼き = さばの味噌煮 = あじフライ

3つ分 = 鶏から揚げ = メンチカツ

1つ分 = ヨーグルト = 2つ分 = 牛乳(200ml)

1つ分 = みかん = りんご = バナナ

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

一品に複数のグループが含まれるメニューもあるぞ

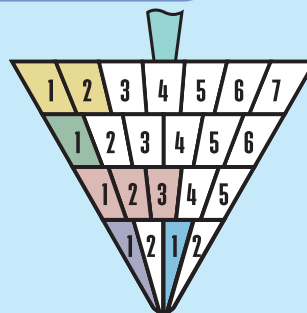
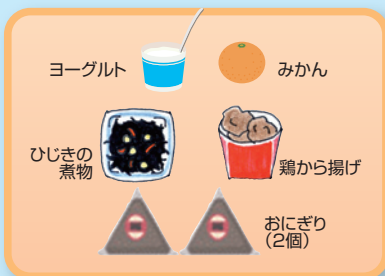


主食	1つ分 食パン	2つ分 スパゲティ	2つ分 蒸し中華めん		2つ分 ご飯
副菜	1つ分 きゅうりレタス	1つ分 野菜の具(玉ねぎ、にんじん等)	1つ分 野菜の具(キャベツ、玉ねぎ等)	4つ分 大根、ごぼう、こんにやく、さといも、ふぎ	1つ分 ブロッコリーにんじん ポテトサラダ
主菜	1つ分 ハム卵		1つ分 豚肉	2つ分 豆腐ちくわ さつま揚げ	3つ分 ハンバーグ
牛乳・乳製品	1つ分 チーズ				2つ分 エビフライ 鮭肉団子 ウインナー

「食事バランスガイド」のコマはこう見る!

- 1 食事を
主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物の
5つのグループに区分している
- 2 上にあるグループほど
しっかり食べる料理だぞ
- 3 料理の量は
「〇つ(SV)」で数えるんだ
それぞれのグループが多くても
少なくともコマが傾いてしまうよ
さあ、コンビニで使ってみよう!

1食分の組み合わせ例



選ぶ時のポイント

- 1 主食は必ず選び、副菜・主菜を組み合わせよう
- 2 野菜が入ったメニューを選ぶか、野菜の惣菜・サラダを1品、または野菜100%ジュースをプラスしよう
- 3 食べ過ぎや足りなかった分は次の食事で調整し、バランスのよいコマを完成させよう

そういつものばっかりだと、
ヒモがなくなつて
うまく回せないってことが!

へえ、お菓子や菓子パン、
ジュース、アルコールドリンクは、
コマのヒモの部分なんだな。

