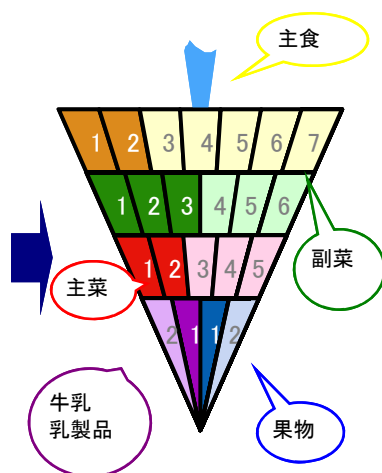


実際に色塗りしてみましょ！

単位「つ(SV)」

☆例 (朝食)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
ごはん軽く2杯	2				
具だくさんみそ汁		1			
野菜の煮物		2			
焼き魚			2		
ヨーグルト				1	
みかん					1
朝食合計	2	3	2	1	1



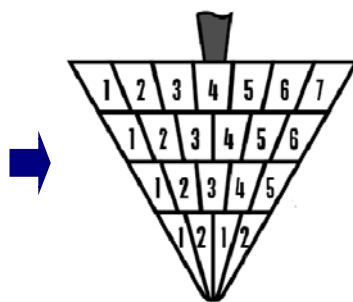
☆自分にあったコマを選ぶ

身体活動	低い女性	普通の女性 低い男性	普通の男性	「つ(SV)」 私の数
エネルギー	1800	2200	2600	
主食	4~5つ	5~7つ	7~8つ	
副菜	5~6つ	5~6つ	6~7つ	
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ	
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2~3つ	
果物	2つ	2つ	2~3つ	

私の「つ(SV)」を
決めてみよう☆☆

☆今日のあなたの朝食は？

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物



朝食の合計					
--------------	--	--	--	--	--

昼食・夕食では何
が必要かな？？

	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
昼食・夕食での 必要量					

食事バランスガイド

「1つ」って、どれくらい？

主食: 基本はごはん1杯で「1.5つ」 1皿で1食になるものは「2つ」



副菜: 小鉢1つで「1つ」 中皿1つで「2つ」 サラダは例外、いつも「1つ」



主菜: 卵料理は「1つ」 魚料理は「2つ」 肉料理は「3つ」



牛乳・乳製品: 牛乳100ccで「1つ」



果物: 小さいものは1個で「1つ」 大きいものは半分で「1つ」



食事バランスガイド



①主食

: エネルギーになる
(ごはん・パン・麺)

②副菜

: 体の調子を調える
(野菜・きのこ・いも・海藻)

③主菜

: 血や肉をつくる
(肉・魚・卵・大豆料理)

④牛乳・乳製品

: 歯や骨を強くする
(牛乳・ヨーグルト・チーズ)

⑤果物

: お腹の中をきれいにする