

1日の目安を知りましょう

〈一般成人の1日の摂取量(基本形 2200±200kcal)の目安〉

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



このイラストは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づいて作成したものです。

バランスよく食べて メタボ予防

コマは食事のバランスが悪いと倒れてしまいます。運動もしないと安定しません。1日に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎているかということがおおよそわかります。

料理の数を数える場合には、料理例を参考に、1つ、2つと数えます。

数え方の単位は「つ(SV)」とはサービングの略で各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに示すものです。

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ごまよこし = ひじきの煮物 = 里芋の田楽 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いとこ煮

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2つ分 = ぶりの照焼 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

2 果物
2つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略