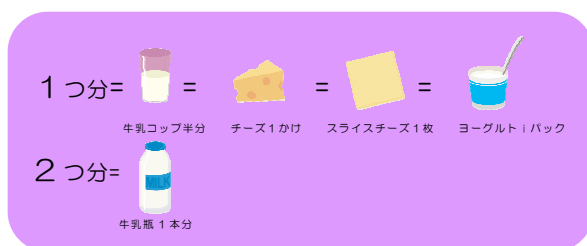
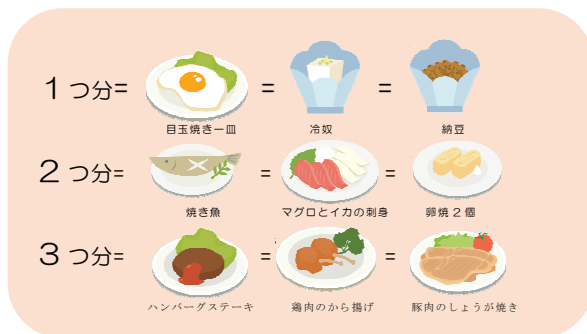
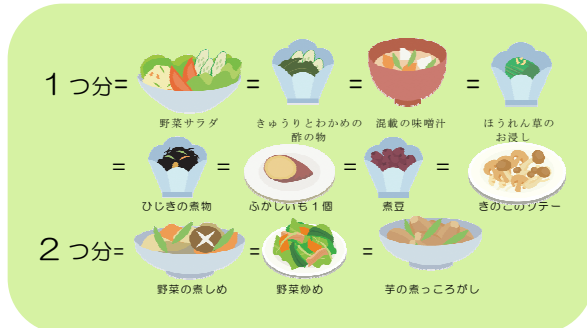
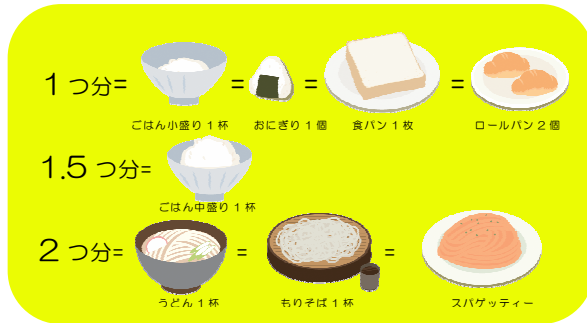


⑤ 「1日にとる食事量の目安」

1日にどのくらいの食事量をとればよいか、各区分の料理がいくつ分にあたるかを表しています。とり方のポイントとともに見てみましょう。

料 理 例



とる量ととり方のポイント

主 食 1日に5~7つ (SV)

「1つ (SV)」は、市販のおにぎり1個分です。1日にとる量は、ごはん中盛りなら4杯分になります。毎日、主食からエネルギーをしっかりとりましょう。

活動量が多い人は、1日に7~8つは食べましょう。

副 菜 1日に5~6つ (SV)

「1つ (SV)」は、野菜サラダなどの小鉢くらいです。野菜やきのこ、いも、海藻は、たくさんの栄養素を含んでいます。不足しがちなので、毎食、1品プラスして、多めにとるように心がけましょう。

活動量が多い人は、1日に6~7つとりましょう。

主 菜 1日に3~5つ (SV)

「1つ (SV)」は、卵1個分です。主菜は、体力のもとになるたんぱく質の供給源です。脂肪分を多く含む料理もあるので、フライや天ぷらなどの場合、取りすぎに気をつけましょう。

活動量が多い人は、1日に4~6つとりましょう。

牛乳・乳製品 1日に2つ (SV)

「1つ (SV)」は、牛乳コップ半分です。カルシウムは吸収されにくいので、毎日必要な分をとることが大切です。

活動量が多い人は、1日に2~3つとりましょう。

果 物 1日に2つ (SV)

「1つ (SV)」は、みかん1個分です。果物は、老化を防ぐ働きをもつビタミンや、血圧をコントロールするカリウムを多く含んでいます。普段、食べる習慣のない人も、毎日とるようにしましょう。

参考・イラスト転載：社団法人 日本栄養士会 監修 武見ゆかり・吉池信夫 編 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル 第一出版 平成18年