

# にっこう市版 食事バランスガイド



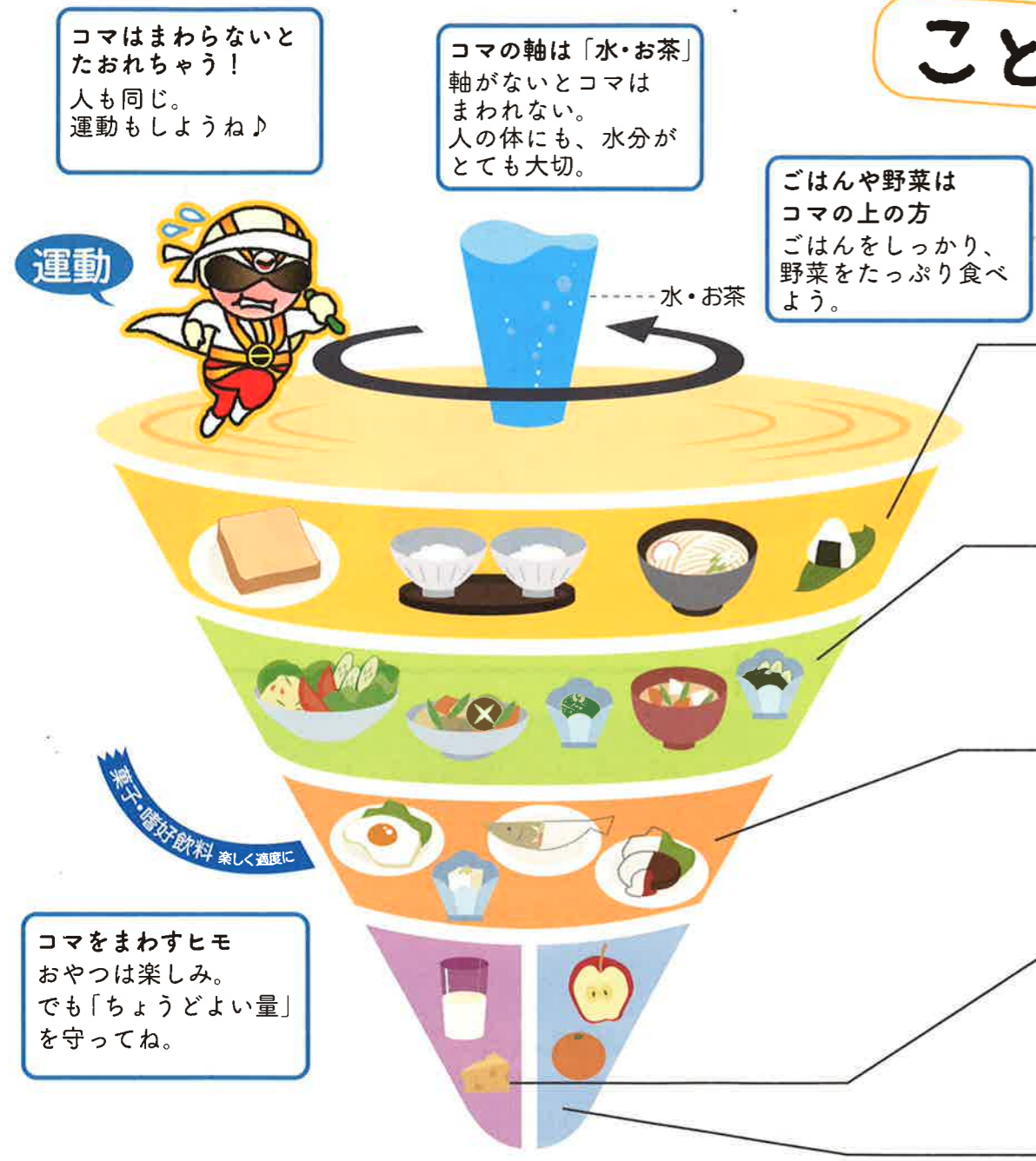
「にっこう市版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、日本人の食事摂取基準（2015年版）の改定を踏まえて策定したものです。

## 食事バランスガイドってなあに？

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらよいかをコマの絵であらわしているよ。  
 いつでも元気であるためには、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの食べ物をバランス良く食べることが大切。  
 まずは食べ物の量が「いくつ」になっているかみてみよう。次に1日に食べる量もみてみよう！



日光仮面



## こども版



※SVとはサービング（食事提供量の単位）の略です。

料理の「つ(SV)」目安		1日に必要なエネルギー量 女 1,250(kcal) 男 1,300(kcal) 3~5歳	1日に必要なエネルギー量 女 1,450~1,700(kcal) 男 1,550~1,850(kcal) 6~9歳
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) しゅしよく	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pagetイ	3~4つ(SV) ごはん(小盛り) だったら3~4杯程度	4~5つ(SV) ごはん(小盛り) だったら4~5杯程度
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) ふくさい	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんのみそ汁 = ほうれんそうのおひたし = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いもの煮ころがし	4つ(SV) 野菜料理 4皿程度	5~6つ(SV) 野菜料理 5~6皿程度
<b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) しゅさい	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き = 2つ分 = 焼き魚 = 魚のフライ = マグロとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉の唐揚げ	3つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度	3~4つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3~4皿程度
<b>牛乳・乳製品</b> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん	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つ(SV) 牛乳だったら1本(200ml)程度	2つ(SV) 牛乳だったら1本(200ml)程度
<b>果物</b> くだもの	1つ分 = ミカン1個 = リンゴ半分 = カキ1個 = ナシ半分 = ブドウ半房 = モモ1個	1~2つ(SV) みかんだったら1~2個程度	2つ(SV) みかんだったら2個程度

## にっこうの食材を使った料理例

主食 (ごはん、パン、麺)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	牛乳・乳製品	果物

※日光市は、「元気いっぱい にっこう食育プラン (第2次)」を推進しています。