

食事バランスガイド

【小・中学生】
【高校生】
【成人】
【高齢者】

1日1食分
1日2食分

1日1食分
1日2食分

1日に何回どれだけ食べたらよいかわかりやすくコマ型で表してあります。食品原の厚紙に貼らせて、食品原や調味料を貼って表現しているのもです。

作成：福岡県健康食事バランスガイド推進検討会

各料理区分の量的な考え方と数量の考え方

●主菜(ご飯・パン・麺)
ごはん・100g(1つ(SV))
パン・1枚(1つ(SV))
麺・1玉(1つ(SV))

●副菜(野菜類)
野菜類(野菜類) 1玉(1つ(SV))
1玉に8-12(SV) = 80g以上が目安!

●主菜(肉・魚・大豆料理)
肉・魚・大豆料理(肉・魚・大豆料理) 1玉(1つ(SV))
1玉に8-12(SV) = 80g以上が目安!

●デザート(果物・デザート)
果物・デザート(果物・デザート) 1玉(1つ(SV))
1玉に8-12(SV) = 80g以上が目安!

牛乳・乳製品

牛乳コップ1杯 = 200cc = 2つ(SV)
1.2(SV) = カップ100cc

●乳類
牛乳(牛乳) 1杯(1つ(SV))
ヨーグルト(ヨーグルト) 1杯(1つ(SV))
チーズ(チーズ) 1玉(1つ(SV))
バター(バター) 1玉(1つ(SV))

●乳製品の消費目標
1日1.2(SV) = 240g以上が目安!

●乳製品の消費目標
1日1.2(SV) = 240g以上が目安!

主な主菜の「つ(SV)」サイズ

料理名	主原料	つ(SV)
鶏肉(鶏肉)	鶏肉	1
豚肉(豚肉)	豚肉	1
牛肉(牛肉)	牛肉	1
魚(魚)	魚	1
大豆(大豆)	大豆	1
豆腐(豆腐)	豆腐	1
卵(卵)	卵	1
パン(パン)	パン	1
麺(麺)	麺	1
ご飯(ご飯)	ご飯	1
デザート(デザート)	デザート	1

主な副菜の「つ(SV)」サイズ

料理名	主原料	つ(SV)
野菜(野菜)	野菜	1
果物(果物)	果物	1
海藻(海藻)	海藻	1
豆(豆)	豆	1
豆腐(豆腐)	豆腐	1
卵(卵)	卵	1
パン(パン)	パン	1
麺(麺)	麺	1
ご飯(ご飯)	ご飯	1
デザート(デザート)	デザート	1

主な主菜の「つ(SV)」サイズ

料理名	主原料	つ(SV)
鶏肉(鶏肉)	鶏肉	1
豚肉(豚肉)	豚肉	1
牛肉(牛肉)	牛肉	1
魚(魚)	魚	1
大豆(大豆)	大豆	1
豆腐(豆腐)	豆腐	1
卵(卵)	卵	1
パン(パン)	パン	1
麺(麺)	麺	1
ご飯(ご飯)	ご飯	1
デザート(デザート)	デザート	1

菓子・嗜好飲料(お酒)のエネルギー量 (Kcal/1人分) 一覧

菓子・嗜好飲料(お酒)	エネルギー量 (Kcal)
チョコレート	200kcal
アイスクリーム	100kcal
ケーキ	100kcal
パン	100kcal
麺	100kcal
ご飯	100kcal
デザート	100kcal
お酒	100kcal