

月

# 毎日の食事バランスをチェックしてみましょう!

II 2200kcal  
(±200kcal)

月	火	水	木	金	土	日	
							体重 kg
							腹囲 cm
							運動 h
							体重 kg
							腹囲 cm
							運動 h
							体重 kg
							腹囲 cm
							運動 h
							体重 kg
							腹囲 cm
							運動 h

あなたの標準体重は

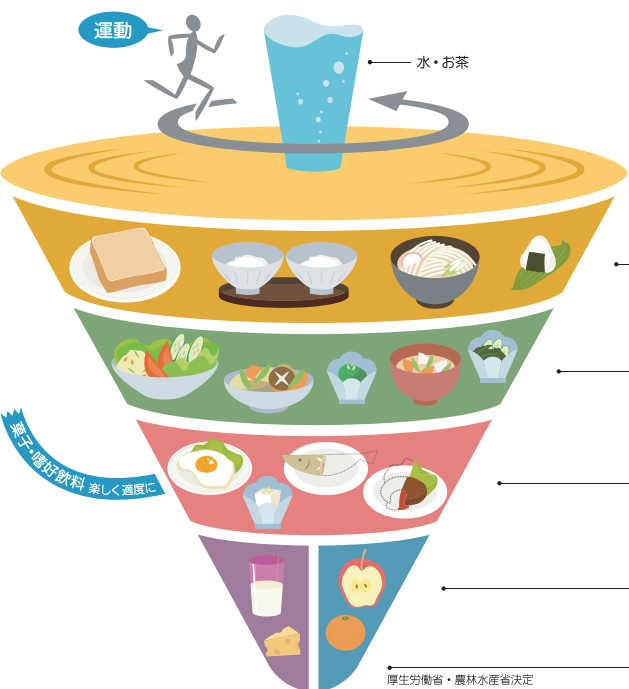
あなたのBMIは

kg = (身長  m)<sup>2</sup> × 22

=  $\frac{\text{体重} \text{  kg}}{(\text{身長} \text{  m})^2}$

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



厚生労働省・農林水産省決定

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 2(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 =  2つ分 =   = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、) 2(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 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー 2つ分 =  =  = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮つけごし
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとわかめ刺身 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
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 =  =  =  =  2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 牛乳瓶1本分
<b>2 果物</b> 2(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 おさ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