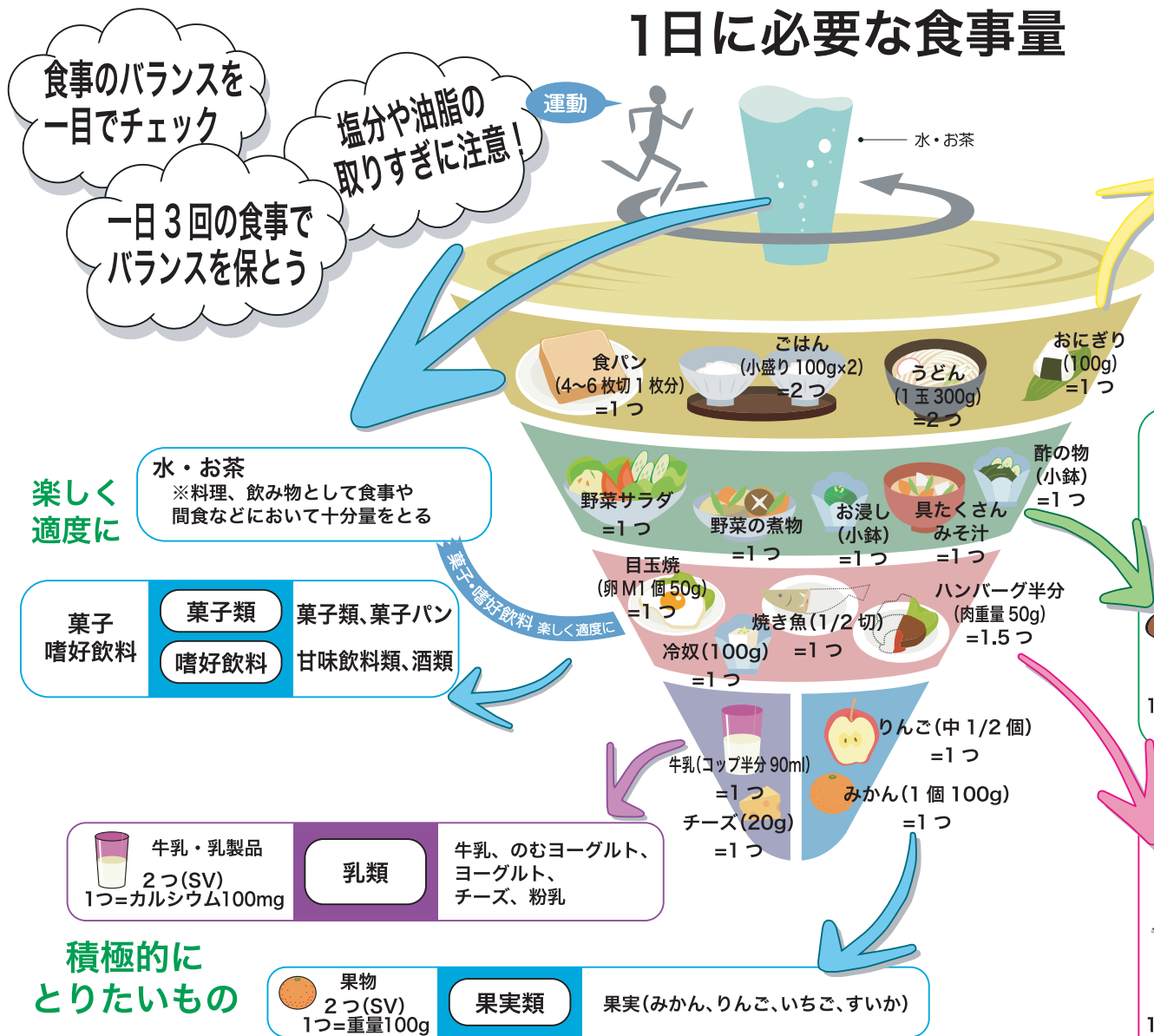



食事バランスガイドでバランスチェックNo.2


食事バランスガイドを構成する食品を見てみましょう


1日に必要な食事量

基本的な組み合わせ



主食  5~7つ(SV) 1つ=炭水化物40g	米類(めし) ごはん、もち、ビーフン
	パン類(菓子パン除く) 食パン、ロールパン
	めん類 うどん、そば、そうめん、冷麦、中華麺、即席麺、マカロニ、スパゲティ
	その他の穀類食品 シリアル、お好み焼き

副菜  5~6つ(SV) 1つ=炭素材重量70g	野菜類 野菜(キャベツ、きゅうり、大根、玉葱、トマト、ほうれん草、レタス)
	いも類 いも、こんにゃく
	大豆以外の豆類 あずき、いんげん豆、うずら豆
	きのこ類 きのこ(しいたけ、しめじ、えのきたけ)
	海藻類 海藻(海苔、わかめ、ひじき)
種実類 落花生、ナッツ類、栗	

主菜  5~6つ(SV) 1つ=タンパク質6g	肉類 牛肉、豚肉、鶏肉、肉加工品
	魚類 魚、貝、えび、かに、たこ、魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ)
	卵類 卵
	大豆・大豆製品 豆腐、大豆、納豆

次回は複数の「つ」で数える料理例をご紹介します。