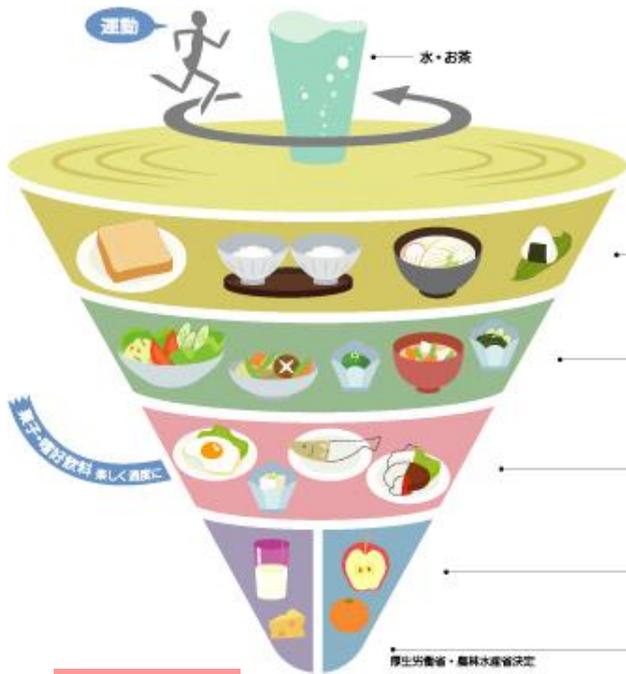


カラダ栄養学

～食事バランスガイド～

食事バランスガイドとは？

◎1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくコマのイラストで示したものです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おこし1杯、食パン1枚、ロールパン1個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、お餅1枚 2つ分 = ごはん(中盛り)2杯、うどん2杯、お餅2枚
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 味噌汁、お豆腐、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、お海藻、お豆腐、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、お海藻 2つ分 = 味噌汁、お豆腐、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、お海藻
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム 2つ分 = 牛乳2本
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、いちご1房

何を？

コマは、5つの料理グループに分かれます。上にある料理グループのものほどしっかり食べる必要があります。

コマが倒れないように5つの料理グループを偏りなく食べましょう！

どれだけ？

食事バランスガイドでは、「つ(SV=サービング)」という単位で数えます。「1つ」の目安となる量は、5つの料理グループごとに1日分のSVが決められています。またコマに描かれている料理のイラストから、一日の目安量を知る事もできます。

薬樹薬局都立大学 管理栄養士 根崎祥

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士 皆さまの健やかな暮らしを「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な宅配サービスをご利用ください！



健康レシピ

不足しがちな牛乳・乳製品を摂ろう！！

 のマークはカルシウムが多く含まれる食材です！



● 豆腐入りであっさり！

● 桜えびのクリーミー春巻き

エネルギー307kcal カルシウム434mg 塩分1.1g

【材料】2人分 (1人1.5SV)

-  木綿豆腐……………1/2丁(150g)
-  プロセスチーズ……………3枚(60g)
-  桜えび……………大さじ3(15g)
- おろししょうが……………1かけ(10g)
- 春巻きの皮……………4枚(48g)
- こしょう……………小さじ1/8(0.3g)
- 油……………大さじ1(12g)

【付け合せ】

レタスなど……………適宜

【作り方】

- ①木綿豆腐は水をしっかりと切る。
- ②ボウルに①、5mm四方くらいに切ったチーズ、桜えび、おろししょうが、こしょうを入れて混ぜる。
- ③具を春巻きの皮で巻いていく。(巻き終わりは水で糊付けしても良いが、小麦粉と水を1対1で溶いたものを使うと剥がれにくい)
- ④巻き終わりを下にして、油をひいたフライパンで焼き、こんがり焼きたら完成！



● 簡単！！和えるだけ♪

● きゅうり・トマト・チーズの納豆和え

エネルギー137kcal カルシウム111mg 塩分0.6g

【材料】2人分 (1人0.5SV)

- きゅうり……………1/3本(30g)
- トマト……………1/2個(100g)
-  プロセスチーズ……………1個(20g)
- 納豆……………2パック(90g)
- ポン酢……………小さじ2(10g)

【作り方】

- ①きゅうり、トマト、チーズはサイコロ状に切る。
- ②かき混ぜた納豆の上に①をのせる。
- ③食べる直前にポン酢をかけ、よくかき混ぜて出来上がり！

薬樹薬局都立大学 管理栄養士 根崎祥

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

