

食事バランスガイド

1日分	料理例
主食 ごはん・パン・麺 5~7つ(SV)	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、米粉食パン1枚、ロールパン2個、茶かゆ1杯 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、ももそば1杯、スパゲッティ
副菜 野菜・きのこ・海藻料理 5~6つ(SV)	1つ分 = 野菜サラダ、なすのごまみそ和え、具だくさんみそ汁、鶏の煮物、切干大根と金時豆の煮物、自然薯のとろろ、小松菜の煮浸し 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め
主菜 肉・魚・卵・大豆料理 3~5つ(SV)	1つ分 = 冷奴、大豆の梅煮、目玉焼き1個、焼き魚、鶏すき、まぐろとイカの刺身 2つ分 = 焼き魚、鶏すき(主菜2つ・副菜1つ) 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
牛乳・乳製品 2つ(SV)	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
果物 2つ(SV)	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、いちご6粒

※SVとはサービング(食卓の提供量の単位)の略

「和泉市版食事バランスガイド」は和泉市の食育を推進するために、農林水産省の協力を得て作成したものです。

みなさん一人一人が自分自身や家族の食生活を見直すきっかけとして、より多くの方々に活用していただきたいと考えています。

和泉市の食文化を活かしたバランスのとれた食生活を心がけ、心にも体にも健康的な毎日を送り、「健康都市いずみ」を実現しましょう。

「食事バランスガイド」についてはこちらへ
http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

携帯サイト
QRコード

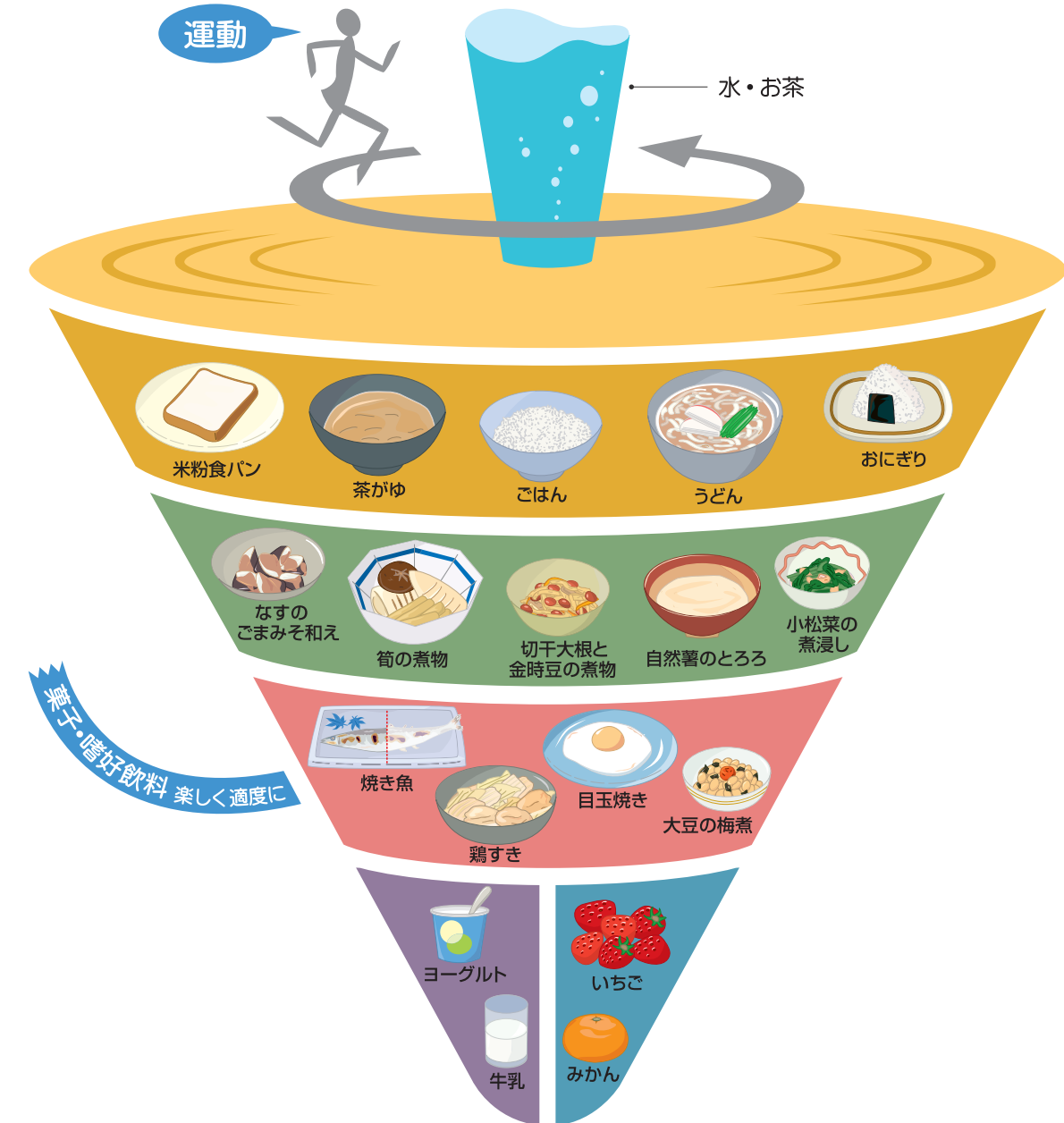


- 【作成】 和泉市(食育推進準備会議)
 【協力】 和泉市健康づくり推進市民会議食育検討会(和泉保健所管内地域活動栄養士会・和泉市食生活改善推進協議会・大阪府和泉保健所) 和泉市立南松尾小学校 (有)いずみの里
 【提供】 (社)農山漁村文化協会 農林水産省(平成18年度にっぼん食育推進事業)
 【問合せ】 和泉市健康課 保健センター TEL: 0725-44-1001 保健福祉センター TEL: 0725-57-6620



和泉市版

食事バランスガイド



郷土料理を食卓にのせて ころろ豊かな食生活を
 ~バランスのとれた食事を楽しく食べよう~

「和泉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」に基づき策定したものです。

