



- 1日分**
- 5~7 主食(ごはん、パン、麺)**
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
 - 5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)**
つ(SV) 野菜料理5皿程度
 - 3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)**
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
 - 2 牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度
 - 2 果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度

- 料理例**
- 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** = ごはん中盛り1杯 **2つ分** = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
 - 1つ分** = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテ
 - 2つ分** = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
 - 1つ分** = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 **2つ分** = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身
 - 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
 - 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
 - 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 = 桃1個

SVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。1日の摂取の目安をおぼえましょう。

府中市の食材を使った料理例

あなたの適量はどのくらいでしょう？

食事のバランスと量は、性、身体活動レベル等によって違います

- 1日のうちすわっていることがほとんど
- 歩行や軽いスポーツ等を1日5時間程度は行う

	女性	男性	女性	男性
エネルギー(kcal)	1,400~2,000	2,200±200	2,200±200	2,400~3,000
主食	4~5つ	5~7つ	5~7つ	6~8つ
副菜	5~6つ	5~6つ	5~6つ	6~7つ
主菜	3~4つ	3~5つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2つ	2~3つ
果物	2つ	2つ	2つ	2~3つ

あなたの1日の食事バランスをコマにおきかえてみましょう

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<input type="text"/> つ	<input type="text"/> つ	<input type="text"/> つ	<input type="text"/> つ	<input type="text"/> つ

「つ」とは食事の量の目安を数で表したものです。
 激しいスポーツや肉体労働を行っている人および肥満(BMI25以上の人)は、食事の適量を管理栄養士・栄養士に相談しましょう。
 * BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

府中市は食育を推進しています