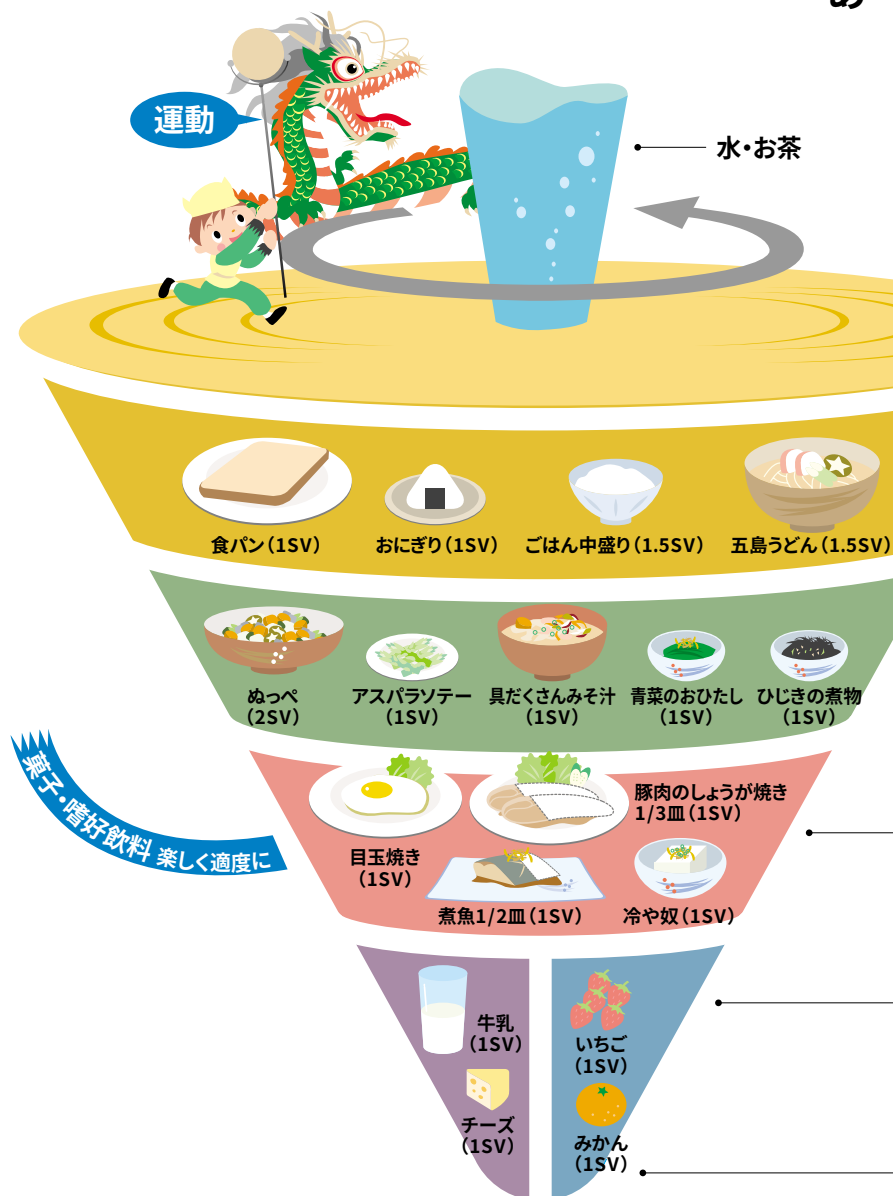


長崎県版

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

複合的料理例

4~6
つ(SV) 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら3~4杯程度

5~6
つ(SV) 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5~6皿程度

3~4
つ(SV) 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2
つ(SV) 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2
つ(SV) 果物

みかんだったら2個程度



ごはん小盛り
(1SV)



ロールパン2個
(1SV)



ちゃんぽん麺
(2SV)



鯨じゃが
(2SV)



ゆで干し大根の炒め煮
(1SV)



ちゃんぽんの野菜
(3SV)



刺身盛り合わせ(長崎)
(3SV)



鶏肉のからあげ
(3SV)



ちゃんぽんの具
(2SV)



スライスチーズ1枚
(1SV)



ヨーグルト1パック
(1SV)



牛乳びん1本分
(2SV)



びわ3個(1SV)



なし半分(1SV)



巨峰1/3房(1SV)

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

●想定エネルギー量:2,000kcal±200kcal

料理区分と1つの目安

料理例

主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん100g程度

1っ分 =



ごはん小盛り

=



おにぎり

=



食パン1枚

=



ロールパン2個

15っ分 =



ごはん中盛り

=



五島うどん

2っ分 =



ちゃんぽん麺

=



大村寿司の飯

副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理)

主材料70g程度

1っ分 =



野菜サラダ

=



焼きしいたけと
わかめの酢の物

=



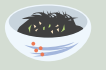
具だくさんみそ汁

=



青菜のおひたし

=



ひじきの煮物

=



ゆで干し大根の
炒め煮

=



煮豆

=



アスパラソテー

2っ分 =



野菜の煮物

=



ぬっぺ

=



鯨じゃが

=



野菜炒め

3っ分 =



ちゃんぽんの野菜

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

鶏卵1個程度

1っ分 =



冷や奴



納豆



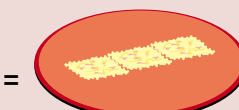
板付きかまぼこ
小1/2本



てんぷら1枚
(揚げかまぼこ)



目玉焼き



大村寿司の具

2っ分 =



煮魚



あじの塩焼き



ちゃんぽんの具

3っ分 =



ハンバーグステーキ



豚肉のしょうが焼き



鶏肉のからあげ



刺身盛り合わせ(長崎)

牛乳・乳製品

牛乳コップ半分程度

1っ分 =



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っ分 =



牛乳びん1本分

果物

主材料100g程度

1っ分 =



みかん1個

=



いちご5個

=



びわ3個

=



バナナ小1本

=



かき小1個

=



なし半分

=



巨峰1/3房

=



りんご半分