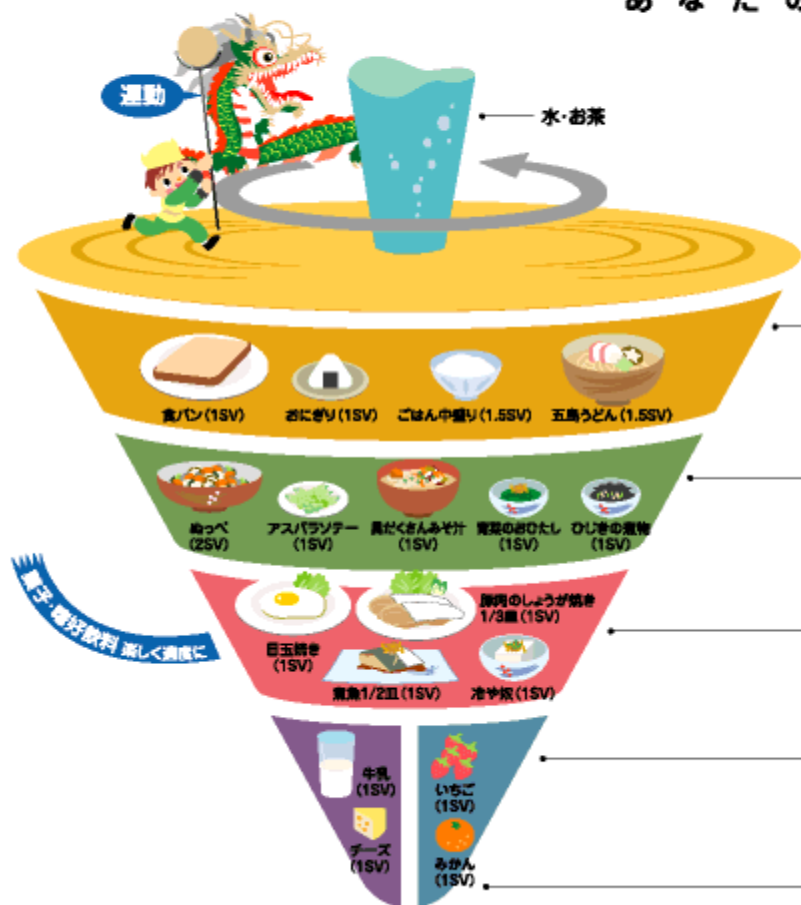


長崎県版

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	ごはん小盛り (1SV) ロールパン2個 (1SV)	ちゃんぽん鍋 (2SV)
5~6 つ(SV) 副菜(野菜、さのこ、いも、発酵料理) 野菜料理5~6皿程度	錦じゃが (2SV) 芋で干し大根の炒め煮 (1SV)	ちゃんぽんの野菜 (3SV)
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	豚身割りきかせ(天婦) (3SV) 鶏肉のから揚げ (3SV)	ちゃんぽんの具 (2SV)
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	スライスチーズ (1SV) ヨーグルト1パック (1SV)	牛乳びん1本分 (2SV)
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	びわ3個(1SV) なし半分(1SV)	巨峰1/3個(1SV)

● 想定エネルギー量：2,000kcal±200kcal

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略