

あなたのコマは回っている？

あなたの食事を「食事バランスガイド」を使ってチェックしてみましょう！

1日にとる料理の単位を「つ(SV)」で表し、摂取量の目安になります。それぞれの「つ」は、料理の区分ごとに数えますので、主菜を多く食べたいからといって、主食を減らすことはできません。

● 食べた物を書き出し、料理グループごとに「つ(SV)」を数えましょう

〔つ(SV)〕

食べた料理		主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・乳製品 「つ」	果物 「つ」
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計						

● 自分の適量に合ったコマを選んで合計の数「つ」の色をぬってきましょう

1日のエネルギー必要量が
1,800kcal前後の人

1日のエネルギー必要量が
2,200kcal前後の人

1日のエネルギー必要量が
2,600kcal前後の人

※コピーして使いましょう。