





たのしい毎日へ。


料理のグループごとに、「1つ」「2つ」と「つ」で料理を数えましょう。
 食べた料理を数えるには、見た目の量と主に使われている食材で判断します。

主食 	ごはん、パン、麺・パスタ 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」。 ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」、麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えます。		
	1つ おにぎり(1個) 食パン(1枚)	1.5つ ごはん 1杯 (普通盛り)	2つ うどん、もりそば ラーメン 1杯

副菜 	野菜、きのこ、いも、海藻料理 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」と数えます。	
	1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	2つ 野菜の煮物 野菜炒め


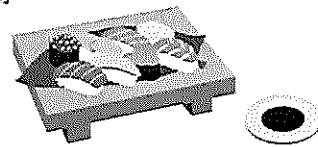
主菜 	肉、魚、卵、大豆料理 卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。大人用の魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子どものハンバーグが大人の1人前より小さめだったら「2つ」と数えます。		
	1つ 目玉焼き 冷やっこ(1/3丁)	2つ 焼き魚(1尾) さしみ	3つ ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き

牛乳・乳製品 	1つ ヨーグルト(1パック) プロセスチーズ(1枚)
	2つ 牛乳ビン 1本分(約200ml)

果物 	1つ みかん1個、もも1個 りんご半分
	みかんやバナナくらいの小さい果物1個は「1つ」。 りんごなど大きい果物1個は「2つ」。 果汁100%ジュース1本(200ml)が「1つ」です。

※主食・副菜・主菜で示した料理1人前とは、大人が食べる標準量を想定しています。

1皿に主食、副菜、主菜も入っている料理の数え方は?
 ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、料理グループ別に分けて数えましょう。

(例)カレーライス 	(例)にぎり寿司 
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん 大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ ●野菜 全部で小鉢1皿分くらいなら → 副菜1つ ●お肉 全部で肉料理の1/3人前くらいなら → 主菜1つ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん 8個で大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ ●お魚 全部で魚料理の1人前くらいなら → 主菜2つ ●卵 1個分もないので数えません。

お子さんの食事は大丈夫？ おやつを食べ過ぎに注意して！



小学5年生の男子、ある日の休日

朝食

メロンパン1個
ヨーグルト1パック・牛乳・乳製品1つ

昼食

ナポリタンスパゲッティー主食2つ、副菜1つ
りんご半分・果物1つ

間食

ショートケーキ約1/2個とジュース2杯
どちらもヒモ

夕食

ごはん(普通盛り1杯)―主食1.5つ
鶏肉のから揚げ―主菜3つ
ポテトサラダ―副菜1つ
みそ汁(具少なめ)―副菜0つ
ゼリー―ヒモ

→ お菓子や菓子パンが多くて、とくに副菜の不足が目立ちます。

*菓子・嗜好飲料は、コマを回すためのヒモ

副菜を適量とるポイント

- 毎食、副菜の料理を1品とるようにしましょう。出された野菜は残さず食べましょう。
- みそ汁やスープを具たくさんにしたり、料理ができないときは野菜ジュース(100%)を利用すると「1つ」分とることができます。
- 野菜は火を通すことによってカサが減り、たくさん食べやすくなります。副菜が少なかったときの次の食事は、おひたしや炒め物、煮物など、加熱した野菜料理を積極的にとりましょう。

お菓子は時間と量を決めてとりましょう。

お菓子を食べ過ぎると、きちんとした食事がとりにくくなるので、1日200kcal以内を目安にしましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



どら焼き
1個



せんべい
3~4枚



ショートケーキ
約1/2個



ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚