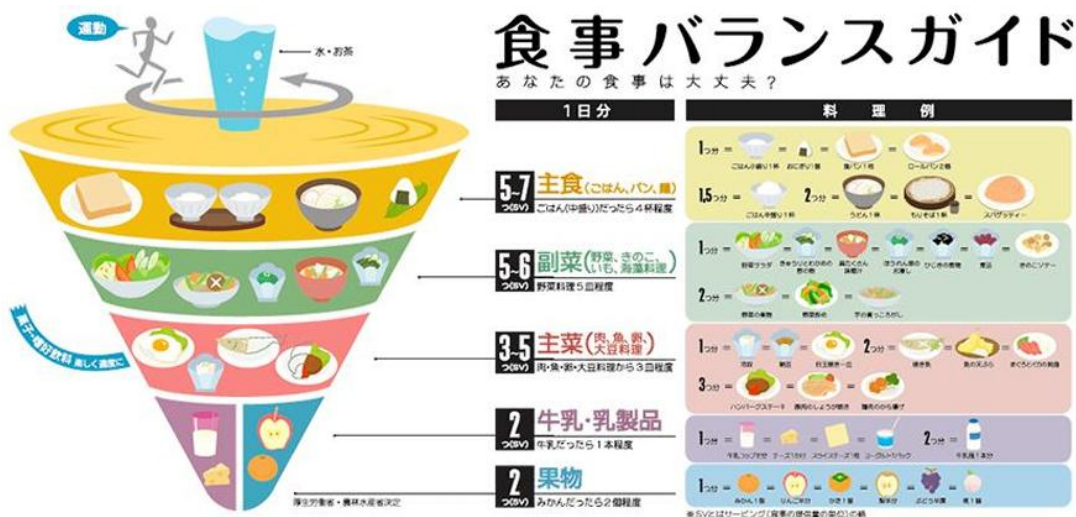


衛生委員会だより 2026年3月

～食事とバランス～

■ 「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマのイラストを用いて示したのが食事バランスガイドです。この食事バランスガイドでは毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳」「乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し、区分ごとに「つ (SV)」という単位を用いて1日の目安が示されています。



■ 5つの料理区分を覚え、何となく「つ(SV)」が数えられるようになったら、次は料理の内容を考えてみましょう。

例えば下図にあるように同じ魚料理でも、調理法によってエネルギー量が異なります。同じ肉料理でも部位によってエネルギー量が異なります。

そのため料理を選ぶ際には、調理法によるエネルギー量の違いや脂肪(脂身)の少ない食材を使った料理、調味料による食塩の多少なども考えてみましょう。

減量のための主菜選びのポイント

