

# 17. バランスよく配膳して食べましょう

食事のバランスを考えるときは、①配膳を考えて食事をそろえること、②お茶碗やお皿の数を数えることで上手に考えることができます。

## ① 配膳を考えて食事をそろえましょう

21 ページで紹介しましたが、料理を配膳してみましょう。

主食・汁物・主菜・副菜を組みあわせると必要な栄養素がそろいます。毎日の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます!」と言ってみましょう。

配膳の時には、「右手の『み』は、みそ汁の『み』」と覚えておくと、主食と汁物の位置に迷いません。

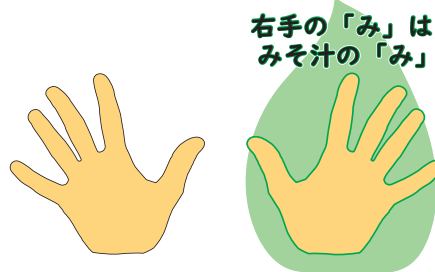
料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。

シチューは主菜と汁物、かつ丼は主菜と主食、カレーライスは主食と主菜と汁物を一緒に盛りつけた料理になります。

## ② お茶碗やお皿の数を数えましょう

例えば、2200kcal で考えてみましょう。お皿の数は、おおよそのめやすです。「つ」で示した数字は、食事バランスガイドの場合の数値です。

さらに、「一皿」と言っても、人それぞれで一皿のイメージ（量や大きさ）が違う場合があります。あなたの「一皿」はどうか。36 ページの図 17-3 で確認してみてください。



【配膳を同時にそろえられる料理の例】



図 17-1 配膳を確認しましょう

|               | 1食 (1回)                | 1日合計                   |
|---------------|------------------------|------------------------|
| <b>主食</b>     | ごはん茶碗 1杯<br>≒1.5つ (SV) | ごはん茶碗 3杯<br>≒5~7つ (SV) |
| <b>副菜・汁物</b>  | パー 1個分<br>≒1~1.5つ (SV) | パー 3個分<br>≒5~6つ (SV)   |
| <b>主菜</b>     | グー 1個分<br>≒1~1.5つ (SV) | グー 3個分<br>≒3~5つ (SV)   |
|               |                        | 1日合計                   |
| <b>果物</b>     | 果物 1個 ≒ 2つ (SV)        |                        |
| <b>牛乳・乳製品</b> | 牛乳 1杯 ≒ 2つ (SV)        |                        |

図 17-2 1回量と 2200kcal/日の合計量

## 主食



ごはん 中茶碗 1 杯分(1.5つ)  
茶碗の大きさは  
自分の手の中に入るくらい



食パン・ぶどうパンなど  
パンは 1 枚(1つ)で半皿分  
(2枚食べると 1 皿)



うどん 1 人前(2つ)



スパゲティ 1 人前(2つ)



焼きそば 1 人前(1つ)



カレーライス 1 人前(2つ)

※レストランで出てくる量が 1 皿分。自分の食べているお皿と同じか確認しましょう。

## 副菜・汁物

野菜・海藻・きのこのおかず

副菜は  
「パー」



パーに たっぷりをめざして!



具(汁の実)がたくさん入った  
みそ汁 野菜スープ 1 杯分(1つ)  
汁碗の大きさは自分の手の中に入るくらい



シチュー(3つ)  
(主菜 2 つも含みます)



サラダ(1つ)



きんぴらごぼう(1つ)



ほうれん草のおひたし(1つ)



野菜の煮物(2つ)



ひじきの煮物(1つ)



きのこのソテー(1つ)



野菜炒め(2つ)

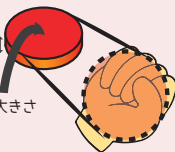
## 主菜

肉・魚・卵・大豆のおかず

主菜は  
「グー」



厚さ  
2cm↑  
ここが  
グーの大きさ



ハンバーグ(3つ)



目玉焼き(1つ)



焼き魚(2つ)



天ぷら(2つ)



カツ(3つ)



ロールキャベツ(1つ)  
(副菜 3 つも含みます)



納豆(1つ)



餃子(2つ)  
(副菜 1 つも含みます)

## 牛乳・乳製品



ヨーグルト 1 個(1つ)



牛乳コップ 1 杯(2つ)

## 果物



りんご半分(1つ)



みかん 1 個(1つ)

図 17-3 あなたの一皿の量を確認しましょう。※(つ)は食事バランスガイドの「つ(SV)」の数です