

# 1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ? ~どさんこ食事バランスガイドで楽しく!おいしく!~

おおまかに「つ(SV)」を知りたいときに活用できるよう「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の1人前の料理を掲載しています。  
 赤字で表示している部分は、脂質20g以上、食塩3g以上のものです。これらの料理を食べるときには他の2食に十分注意して、食事バランスのコマが倒れないよう心がけましょう!!

### ●主食

野菜ラーメン →主食2つ 副菜2つ 主菜1つ I値:-560kcal 脂質:18.5g 食塩相当量:5.8g	いくら丼(いくら60g) →主食2つ 主菜3つ I値:-535kcal 脂質:10.3g 食塩相当量:2.1g	握り寿司(6カン) →主食2つ 主菜2つ I値:-501kcal 脂質:6.0g 食塩相当量:3.7g	スープカレー →主食2つ 副菜2つ 主菜2つ I値:-655kcal 脂質:18.9g 食塩相当量:2.6g	豚丼 →主食2つ 副菜1つ 主菜3つ I値:-546kcal 脂質:12.1g 食塩相当量:2.3g
とろろそば →主食1つ 副菜1つ I値:-335kcal 脂質:2.2g 食塩相当量:2.1g	ご飯茶碗軽く1杯 →主食1つ I値:-168kcal 脂質:0.3g 食塩相当量:0g	おにぎり1個 →主食1つ I値:-170kcal 脂質:0.7g 食塩相当量:0.7g	ご飯茶碗中盛り1杯 →主食1.5つ I値:-252kcal 脂質:0.5g 食塩相当量:0g	ご飯茶碗大盛り1杯 →主食2つ I値:-336kcal 脂質:0.6g 食塩相当量:0g
いなり寿司(2コ) →主食1つ I値:-293kcal 脂質:5.3g 食塩相当量:1.8g	親子丼 →主食2つ 副菜1つ 主菜2つ I値:-511kcal 脂質:6.4g 食塩相当量:2.5g	天丼 →主食2つ 主菜1つ I値:-555kcal 脂質:8.0g 食塩相当量:3.7g	うな重 →主食2つ 主菜3つ I値:-633kcal 脂質:17.4g 食塩相当量:3.2g	エビピラフ →主食2つ 副菜1つ 主菜1つ I値:-475kcal 脂質:9.2g 食塩相当量:2.3g
カレーライス →主食2つ 副菜2つ 主菜2つ I値:-761kcal 脂質:24.9g 食塩相当量:3.7g	カツ丼 →主食2つ 副菜1つ 主菜3つ I値:-865kcal 脂質:32.5g 食塩相当量:3.6g	ピビンバ →主食2つ 副菜2つ 主菜2つ I値:-623kcal 脂質:19.6g 食塩相当量:3.0g	チャーハン →主食2つ 副菜1つ 主菜2つ I値:-695kcal 脂質:31.1g 食塩相当量:2.6g	食パン(6枚切り) →主食1つ I値:-158kcal 脂質:2.6g 食塩相当量:0.8g
トースト(6枚切り) →主食1つ I値:-218kcal 脂質:9.1g 食塩相当量:0.9g	ロールパン(2)	クロワッサン(2)	ハンバーガー	食パン(4つ切り) →主食1つ I値:-238kcal 脂質:3.1g 食塩相当量:1.2g
トースト(4つ切り) →主食1つ I値:-297kcal 脂質:10.4g 食塩相当量:1.3g	ロールパン(2)	クロワッサン(2)	ハンバーガー	ミックスサンドイッチ →主食1つ 副菜1つ 主菜1つ 牛乳1つ I値:-545kcal 脂質:28.7g 食塩相当量:3.2g
かけうどん →主食2つ I値:-404kcal 脂質:1.4g 食塩相当量:5.6g	天ぷらうどん →主食2つ 主菜1つ I値:-638kcal 脂質:18.6g 食塩相当量:4.9g	きのこうどん →主食2つ 副菜1つ I値:-404kcal 脂質:6.4g 食塩相当量:3.7g	ざるそば →主食2つ I値:-547kcal 脂質:3.1g 食塩相当量:3.2g	スパゲッティナポリタン →主食2つ 副菜1つ I値:-518kcal 脂質:9.8g 食塩相当量:2.2g
焼きそば →主食1つ 副菜2つ 主菜1つ I値:-539kcal 脂質:17.2g 食塩相当量:1.8g	マカロニグラタン →主食1つ 牛乳2つ I値:-450kcal 脂質:18.3g 食塩相当量:2.5g	お好み焼き →主食1つ 副菜1つ 主菜3つ I値:-547kcal 脂質:25.4g 食塩相当量:2.3g	たこ焼き →主食1つ 主菜1つ I値:-324kcal 脂質:8.7g 食塩相当量:1.3g	

### ●牛乳・乳製品

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

プロセスチーズ(20g)(スライスチーズ) → 1つ I値:-68kcal カルシウム126mg 食塩相当量:0.6g

ヨーグルト(83g) → 1つ I値:-56kcal カルシウム100mg 食塩相当量:0.2g

※低脂肪牛乳の「つ(SV)」の数え方は牛乳と同じです

### ●副菜

いもだんご →副菜1つ I値:-124kcal 脂質:4.0g 食塩相当量:0.2g	いかと大根の煮付け →副菜1つ 主菜1つ I値:-129kcal 脂質:0.5g 食塩相当量:2.8g	ふきの煮物 →副菜1つ I値:-51kcal 脂質:1.7g 食塩相当量:1.2g	アスパラときのこのバター炒め →副菜1つ I値:-75kcal 脂質:6.7g 食塩相当量:0.5g
昆布と大根の煮物 →副菜1つ I値:-55kcal 脂質:0.1g 食塩相当量:0.9g	かぼちゃの煮物 →副菜1つ I値:-124kcal 脂質:0.4g 食塩相当量:1.0g	煮豆 →副菜1つ I値:-109kcal 脂質:0.5g 食塩相当量:0.1g	ゆでとうきび(1本) →副菜1つ I値:-99kcal 脂質:1.7g 食塩相当量:0g*1
冷やしトマト →副菜1つ I値:-19kcal 脂質:0.1g 食塩相当量:0.3g	ほうれん草のお浸し →副菜1つ I値:-22kcal 脂質:0.4g 食塩相当量:0.6g	ゆでブロッコリーのサラダ →副菜1つ I値:-93kcal 脂質:7.6g 食塩相当量:0.3g	根菜の汁 →副菜1つ I値:-24kcal 脂質:0.1g 食塩相当量:1.3g
きゅうりとわかめの酢の物 →副菜1つ I値:-31kcal 脂質:0.3g 食塩相当量:1.0g	キャベツのサラダ →副菜1つ I値:-53kcal 脂質:4.3g 食塩相当量:0.3g	野菜サラダ →副菜1つ I値:-46kcal 脂質:3.4g 食塩相当量:0.2g	ツナと豆腐のサラダ →副菜1つ 主菜1つ I値:-62kcal 脂質:1.9g 食塩相当量:0.7g
野菜スープ →副菜1つ I値:-62kcal 脂質:3.6g 食塩相当量:1.1g	枝豆 →副菜1つ I値:-67kcal 脂質:3.1g 食塩相当量:0.3g	きんぴらごぼう →副菜1つ I値:-101kcal 脂質:4.6g 食塩相当量:0.6g	切り干し大根の煮物 →副菜1つ I値:-115kcal 脂質:2.0g 食塩相当量:1.4g
野菜の煮しめ →副菜2つ I値:-134kcal 脂質:2.8g 食塩相当量:2.3g	もやしのにら炒め →副菜1つ I値:-193kcal 脂質:17.0g 食塩相当量:1.0g	焼きなす →副菜1つ I値:-22kcal 脂質:0.1g 食塩相当量:0.4g	キャベツの炒め物 →副菜2つ I値:-213kcal 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g
野菜の天ぷら →副菜1つ I値:-234kcal 脂質:11.4g 食塩相当量:0.9g	ポテトフライ →副菜1つ I値:-518kcal 脂質:5.1g 食塩相当量:0.6g	ふかしいも(さつまいも) →副菜1つ I値:-131kcal 脂質:0.2g 食塩相当量:0g	ポテトサラダ →副菜1つ I値:-169kcal 脂質:11.8g 食塩相当量:1.0g
コロッケ →副菜2つ I値:-312kcal 脂質:18.4g 食塩相当量:1.2g	きのこのバター炒め →副菜1つ I値:-73kcal 脂質:6.7g 食塩相当量:0.3g	海藻とツナのサラダ →副菜1つ I値:-67kcal 脂質:4.5g 食塩相当量:1.0g	ひじきの煮物 →副菜1つ I値:-95kcal 脂質:4.5g 食塩相当量:1.3g

### ●果物

1つ分 =

メロン1/6切れ I値:-29kcal カリウム238mg	りんご半分 I値:-54kcal カリウム110mg	ぶどう半房 I値:-59kcal カリウム130mg	いちご6個 I値:-46kcal カリウム170mg	さくらんぼ20個 I値:-60kcal カリウム210mg	なし半分 I値:-54kcal カリウム140mg	みかん1個 I値:-46kcal カリウム150mg	もも1個 I値:-53kcal カリウム180mg	キウイフルーツ1個 I値:-53kcal カリウム290mg	グレープフルーツ半分 I値:-38kcal カリウム140mg	バナナ1本 I値:-86kcal カリウム360mg	パイナップル1/6個 I値:-51kcal カリウム150mg
-------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

※1ゆでとうきびの食塩相当量:ゆでる際に入れる塩の量で変動します。

### ●主菜

ジンギスカン(ラム肉140g) →主菜4つ 副菜2つ I値:-376kcal 脂質:20.3g 食塩相当量:2.3g	鮭のちゃんちゃん焼き →主菜2つ 副菜2つ I値:-261kcal 脂質:13.7g 食塩相当量:1.7g	石狩鍋 →主菜2つ 副菜1つ I値:-105kcal 脂質:2.1g 食塩相当量:1.2g	ししゃも(2尾) →主菜1つ I値:-66kcal 脂質:3.2g 食塩相当量:0.5g
いかめし(1/2杯) →主菜3つ I値:-198kcal 脂質:1.4g 食塩相当量:1.8g	ゆで毛がに(1/2杯) →主菜2つ I値:-58kcal 脂質:0.4g 食塩相当量:0.4g*2	さんまの塩焼き →主菜1つ I値:-211kcal 脂質:16.0g 食塩相当量:1.3g	鮭の塩焼き →主菜2つ I値:-119kcal 脂質:6.7g 食塩相当量:1.1g
ウインナーソーテー →主菜1つ I値:-183kcal 脂質:15.9g 食塩相当量:1.1g	焼きとり(2本) →主菜2つ I値:-205kcal 脂質:10.5g 食塩相当量:1.4g	ロールキャベツ →主菜1つ 副菜3つ I値:-239kcal 脂質:9.9g 食塩相当量:2.2g	ザンギ →主菜3つ I値:-298kcal 脂質:20.2g 食塩相当量:1.3g
豚肉の生姜焼き →主菜3つ I値:-345kcal 脂質:25.3g 食塩相当量:1.4g	肉じゃが →主菜1つ 副菜3つ I値:-352kcal 脂質:18.3g 食塩相当量:2.2g	トンカツ →主菜3つ I値:-352kcal 脂質:21.7g 食塩相当量:1.8g	クリームシチュー →主菜2つ 副菜3つ 牛乳1つ I値:-382kcal 脂質:19.8g 食塩相当量:1.5g
ハンバーグ →主菜3つ 副菜1つ I値:-405kcal 脂質:25.7g 食塩相当量:2.4g	酢豚 →主菜3つ 副菜2つ I値:-644kcal 脂質:43.2g 食塩相当量:2.7g	すき焼き →主菜4つ 副菜2つ I値:-668kcal 脂質:44.3g 食塩相当量:3.8g	まぐろといかのさしみ →主菜3つ I値:-76kcal 脂質:0.8g 食塩相当量:1.1g
鮭のムニエル →主菜3つ I値:-192kcal 脂質:11.0g 食塩相当量:1.0g	さばのみそ煮 →主菜2つ I値:-205kcal 脂質:8.1g 食塩相当量:2.5g	カレーの煮付け →主菜3つ I値:-114kcal 脂質:1.3g 食塩相当量:1.5g	ぶりの照り焼き →主菜2つ I値:-218kcal 脂質:12.3g 食塩相当量:1.3g
天ぷら盛り合わせ →主菜2つ 副菜1つ I値:-405kcal 脂質:20.1g 食塩相当量:1.4g	茶碗蒸し →主菜1つ I値:-69kcal 脂質:2.9g 食塩相当量:1.3g	目玉焼き(鶏卵1つ) →主菜1つ I値:-112kcal 脂質:9.2g 食塩相当量:0.5g	卵焼き(鶏卵2コ) →主菜2つ I値:-150kcal 脂質:8.8g 食塩相当量:1.0g
冷奴 →主菜1つ I値:-95kcal 脂質:4.6g 食塩相当量:0.9g	納豆 →主菜1つ I値:-107kcal 脂質:5.2g 食塩相当量:0.7g	麻婆豆腐 →主菜2つ I値:-230kcal 脂質:13.4g 食塩相当量:2.1g	おでん →主菜2つ 副菜4つ I値:-236kcal 脂質:5.7g 食塩相当量:3.8g

※2 ゆで毛がにの食塩相当量:ゆでる際に入れる塩の量で変動します。