栄養だより

2 月号
2024 年 2 月 1 日
栄養科

前回は「食事バランスガイド」の大まかな内容と、食事の組み合わせ方についてお伝えしました。
今回は、コマを形成する際に欠かせない、SV(サービング)について詳しくお伝えしていきます。
ご自身の普段の食事量を思い出しながら、望ましい量との過不足を理解しましょう。

～SV(サービング)とは～

食事バランスガイドでは、コマに描かれているイラストを目安に**料理を1つ、2つと数えます。**
この時、**「つ」＝SV(サービング)**という独自の単位で表すことが決められています。
5つの料理グループ(主食、主菜等)ごとに1SVの基準が変わってきます。この基準を理解することで、あらゆる料理をSVに換算することが出来、普段の食事内容に活かすことが可能になります。

～1SV の基準～

【主食】:炭水化物の供給源。ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理
1SV＝穀物に由来する**炭水化物 40g**（注意:材料の重さではない！）
→目安:コンビニのおにぎり(ごはん 100g)1 個分
＊ごはん中茶碗 1 杯は大体ごはん 150g で 1.5SV となります。

【副菜】:ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。(野菜、いも、豆類(大豆以外)、キノコ、海藻
1SV＝**主材料の重量 70g**（＝食材の重さ）
→目安:小鉢 1 皿分　大皿に盛り付ける副菜は、小鉢に換算して考えると数えやすいです。
＊70g×5SV＝350g　厚生労働省は一日野菜を 350g 摂取することを推奨しています。(健康日本 21)

【主菜】:たんぱく質の供給源。肉、魚、卵、大豆などを主材料とする料理
1SV＝**主材料に由来するたんぱく質 6g**（注意:材料の重さではない！）
→目安:卵 1 個、納豆 1 パック、冷奴 1 人前、魚半量
＊魚は 1 尾 2SV、肉は 1 人前(大体 60～70g)が 3SV と食材によって異なります。

【牛乳・乳製品】:カルシウムの供給源。牛乳、チーズ、ヨーグルト
1SV＝**牛乳・乳製品に由来するカルシウム 100 mg**
（注意:材料の重さではない！）
→牛乳コップ半分、ヨーグルト 1 カップ、チーズ 1 枚
＊給食牛乳パック 1 本分(200ml)は 2SV

【果物】:ビタミン C、カリウムの供給源。
1SV＝**食材の重量 100g**
→みかんのような小さな果物は 1 つ
リンゴやブドウなど大きな果物は半分
＊果物の食べすぎは糖質の過剰摂取やエネルギーの摂りすぎに繋がる為、1 日 2SV が目安です。

※主食の摂取量(SV)を減らして、その分を副菜で補うことは出来ません。(グループ内の SV をしっかり守りましょう。)

番外編～判断が難しいもの～

① **一皿に複数の料理グループの主材料が使われている場合**
→各グループを計算します。(例:カレーライス)＝ごはん(主食)1.5SV、ジャガイモ 65g、人参 30g、玉ねぎ 65g(副菜)合計 3SV、豚もも 60g(主菜)3SV
②**100％野菜ジュース**→飲んだ量の半分を「野菜」とします。(200ml の 100％野菜ジュース＝1SV)