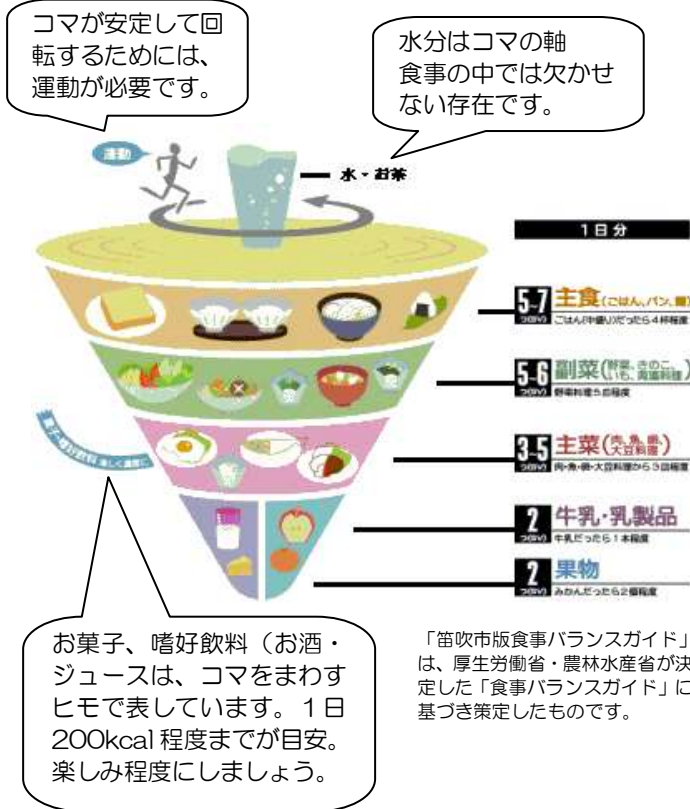


# 笛吹市版 食事バランスガイド

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせで、食事のバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表わしています。



料理例	
1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、肉たたく味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ	
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし	
1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個	2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ	
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	2つ分 = 牛乳瓶1本分
1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

## ～食事バランスガイドで健康づくり～

### ステップ1 自分のBMIを知ろう

年齢： 歳	性別：
身長： cm	体重： g
BMI：	活動量：
適正体重：	g

●自分のBMIを計算してみましょう。  
（BMIとは世界的に使われている体格指数）

$$BMI = (\text{体重}) \text{ kg} \div (\text{身長}) \text{ m} \div (\text{身長}) \text{ m}$$

判定  
18.5未満 やせ  
18.5以上25.0未満 ふつう  
25.0以上 肥満

「BMI値 2.2」が最も病気にかかりにくいといわれています。

●適正体重を計算してみましょう。

$$\text{適正体重} = (\text{身長}) \text{ m} \times (\text{身長}) \text{ m} \times 2.2$$

### ステップ2 自分の適量をチェックしましょう

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9才	1400 ~2000	4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2
男性 70才以上	※1 低い ※1 ふつう以上					
男性 10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	※2 2~3	2
男性 12~17才						
男性 18~69才	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	※2 2~4	2~3
女性 6~11才	※1 低い					
女性 70才以上						
女性 12~17才						
女性 18~69才	※1 低い ※1 ふつう以上					

単位：つ(SV)  
SVとは、サービング（食事の提供量）の略

※1 活動量の見方  
「低い」：1日中座っていることがほとんどの人  
「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について  
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は幅を持たせて1日2~3つ(SV)。基本形よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

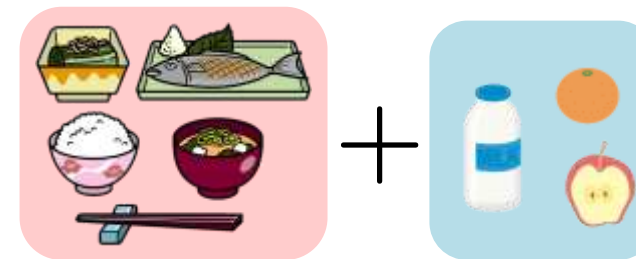
「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病・高血圧などで医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

### ステップ3 自分の1日の適量を記入してみましょう

主食 つ	副菜 つ	主菜 つ	牛乳・乳製品 つ	果物 つ
---------	---------	---------	-------------	---------

### ステップ4 食事を組み立てましょう

毎食、主食・副菜・主菜をそろえて食べましょう。



さらに、1日に牛乳と果物をとることがバランスの良い食事の基本です。

### ステップ5 自分の生活をチェックしてみましょう

- 毎日3回の食事をおいしく、楽しんでいますか。（特に、朝ごはんをしっかり食べている）
- 食事は自分の適量ですか。（主食・副菜・主菜を揃えた適量の実践）
- 食塩や脂質のとり過ぎに気をつけていますか。（1日の食塩目標量 成人男性9g、女性7.5g未満）
- 菓子や嗜好飲料は楽しく適度ですか。
- 体重は適正に近づいていますか。
- 運動を心掛けていますか。

自分の生活をチェックして、毎日の健康づくりに取り組みましょう。

市では、「市民一人ひとりが安心していきいきと健やかに満足した生活が送れる」の基本理念のもと、ライフステージごとに食生活習慣における目標を設定し、市民と行政の協働による「食を通じた健康づくり」を推進していきます。

#### みんなで取り組む目標

「笛吹市版 食事バランスガイド」を知っている市民を増やします。

子ども：毎日朝食を食べる割合 100%

おとな：栄養バランスに気をつけ、自分の食べる適量を知っている人の割合 80%

毎月19日は  
食育の日

家族そろって食事をしましょう



バランスの良い食事のポイントは  
「毎日3食・3皿・3色」

# 笛吹市でとれる食材を使った料理レシピ

～笛吹の食材で「こころ」も「からだ」もバランスよく～

**春**の農産物 たけのこ、きゃべつ、菜の花、ほうれん草、大根

## 「たけのこ混ぜご飯」 主食1.5つ 主菜1つ 副菜1つ



【材料2人分】

ご飯	300g	A	だし汁	300ml	
鶏もも肉	70g		しょうゆ	大さじ3	
たけのこ	40g		みりん	大さじ3	
人参	20g		酒	大さじ3	
ごぼう	20g		砂糖	大さじ1	
こんにゃく	20g		さやいんげん	2本	
干しいたけ	2枚	塩	少々	とうもろこし	大さじ6

【作り方】

- 鶏肉は1cm角に切り、たけのこ・人参は長さ3cm幅5mmに切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。こんにゃくは長さ3cm幅1cmに切る。干しいたけは戻してから石づきをとり、薄切りにする。
- 鍋にAの調味料を入れ煮立たせ、①の材料を入れて煮る。(水分が少し残る程度に煮詰める。)
- さやいんげんは塩茹でしてから斜め薄切りにする。とうもろこしは茹でて粒にばらしておく。(缶詰のコーンでも良い。)
- ご飯が炊き上がったなら②の具を混ぜ、いんげんととうもろこしを飾る。

**夏**の農産物 なす、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、きゅうりもも、ぶどう、すもも

## 「なすのじゃこサラダ」 副菜1つ



【材料2人分】

なす	2個	A	玉ねぎ	適宜
ピーマン	1個		サラダ油	大さじ1
トマト	1個		酢	大さじ1
じゃこ	大さじ1		塩・こしょう	少々

【作り方】

- なすは輪切りにして水にさらし、ピーマン、トマトは乱切りにする。ちりめんじゃこはフライパンで炒る。
- なすとピーマンは水気をきり、油で揚げる。
- ②、トマト、じゃこを軽く混ぜ、Aで和える。

## 笛吹市地産地消推進計画 を策定しました

笛吹市では地産地消の推進により市民がさらに元気になり、地元経済が活性化することを目標に「笛吹市地産地消推進計画」を平成22年3月に策定しました。

当市の果樹、温泉、自然等、全国的にも優れた資源を最大限に活用し、「市民・事業者・農業者の協働による『果樹と温泉と地産地消の郷』の確立」という基本理念の下、次のような取組みを重点的に行っていきます。

### ① 学校給食における一層の地場産農産物の利用

学校給食での活用を、市内生産者の経営安定、一般家庭における地産地消の普及につなげていきます。

### ② 温泉地における地場産農産物の利用拡大

観光事業者（宿・商店・飲食店）の地場産農産物の利用拡大、新商品開発等を通して新たな来訪客の獲得を目指します。

今後は、平成26年度までに組織の整備や各種調査、検討会などを通じて上記取組みを具体化させていきます。



～『大切な家族のために地元の安全な野菜を選ぶ』

そんな気持ちで地産地消を推進していきましょう。～

笛吹市の食材を使ったレシピは市のホームページからご覧いただけます。

<http://www.city.fuefuki.yamanashi.jp>



**秋**の農産物 里いも、ほうれん草、大根、かき、ゆず

## 「里芋ボールの野菜あんかけ」 副菜2つ



【材料2人分】

里いも	中3個	揚げ油	適宜
干しえび	6g	片栗粉	適宜
人参	20g	しいたけ戻し汁・だし汁	各100ml
いんげん	10g	A	みりん 大さじ1
玉ねぎ	60g		しょうゆ 大さじ1
干しいたけ	1枚		

【作り方】

- 里いもは水から皮がわれるまでゆでる。水気を切って、皮をむきつぶす。干しえびを加えてさらによく混ぜる。スプーンで取り、片栗粉に転がして形を整える。
- 人参はせん切り、いんげんは斜めうす切り、玉ねぎはうす切り、干しいたけは水に戻して、せん切りにする。
- 鍋にしいたけの戻し汁とだし汁・Aの調味料・②を合わせて煮る。片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

**冬**の農産物 れんこん、ほうれん草、白菜、ブロッコリー

## 「れんこんハンバーグ」 主菜2つ 副菜2つ



【材料2人分】

れんこん	100g	サラダ油	小さじ1
人参	20g	大根おろし	50g
生しいたけ	2枚	かいわれ大根	適宜
鶏ひき肉	100g	酢じょうゆ	
しょうが汁	適宜	B	酢 小さじ1
卵	1/2個		しょうゆ 小さじ2
塩・こしょう	少々		練からし 少々

【作り方】

- れんこんは皮をむき、水につけてアクをぬいてみじん切りにする。人参・しいたけもみじん切りにする。
- 鶏ひき肉にしょうが汁・卵・塩・こしょう・①の野菜を合わせて粘りがでるまでよく混ぜて、形を整える。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を中に火が通るまで焼く。
- ③を盛り付け、大根おろしとかいわれ大根を添え、酢じょうゆをかける。