

# 野菜! やさいたま!!

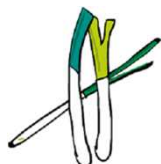
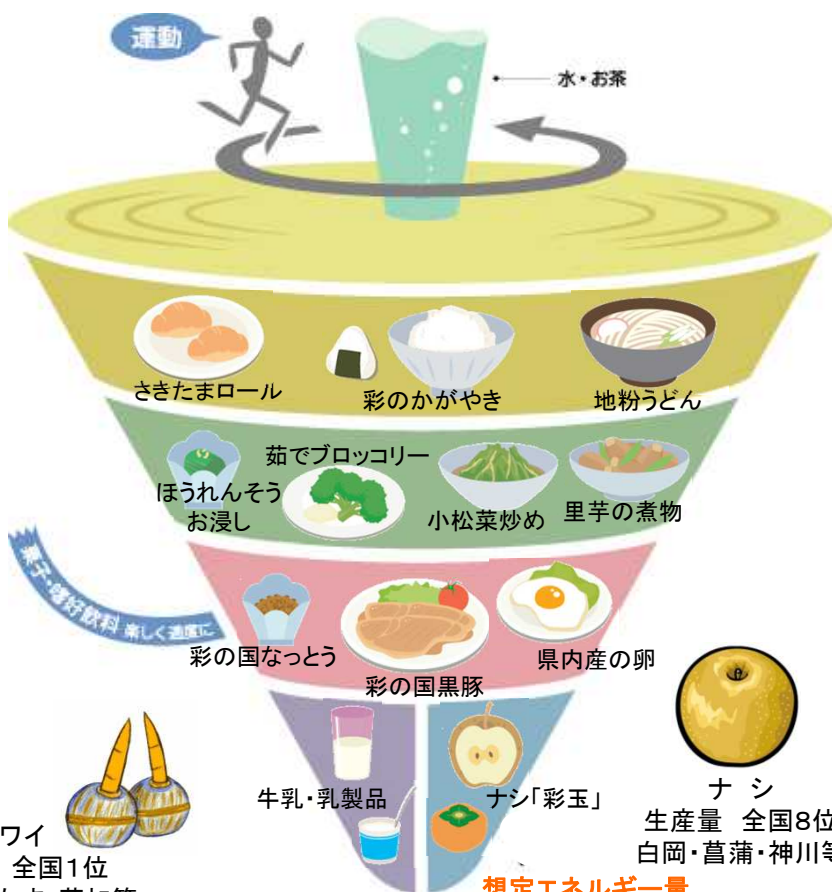
～埼玉版食事バランスガイド～



ブロッコリー  
生産量 全国3位  
深谷・本庄・熊谷等



コマツナ  
生産量 全国1位  
さいたま・上尾・八潮等



ネギ  
生産量 全国2位  
深谷・熊谷・本庄等



カブ  
生産量 全国2位  
川越・富士見・熊谷等



ほうれんそう  
生産量 全国2位  
深谷・川越・所沢等



サトイモ  
生産量 全国3位  
所沢・狭山・さいたま等



クワイ  
生産量 全国1位  
越谷・さいたま・草加等



ナシ  
生産量 全国8位  
白岡・菖蒲・神川等

想定エネルギー量  
2,200kcal±200kcalの場合

\*全国順位は  
平成20年産野菜の収穫量

「食事バランスガイド」は、健康づくりの観点から1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという適量を料理区分(主食、副菜、主菜、乳製品、果物)別に、おおよその量をイラストで示したものです。

あなたも埼玉版食事バランスガイドを活用し、埼玉県産野菜を食材にしたバランスのとれた食事をとって、健康的な食生活を実現しましょう。

埼玉県食生活改善推進員団体連絡協議会・埼玉県消費者団体連絡会  
埼玉県栄養士会・JA埼玉県中央会・コープみらい・埼玉県・関東農政局

## 【豚肉とブロッコリーの炒めもの】

～ 生産量が全国3位のブロッコリー ～

### 材 料(4人分)

豚肉……………200g  
 ブロッコリー……小1株  
 人参……………100g  
 長ねぎ…………1本  
 プロセスチーズ…40g  
 卵……………1個  
 しょうが…………1片  
 酒……………大さじ1

1人分SV	
副菜	1つ
主菜	2つ

### 調味料

鶏がらスープの素…4g  
 (A) 塩……………小さじ1/3  
 こしょう…………少々  
 サラダ油…………大さじ1

ビタミンCはレモンの2倍！栄養豊富な緑黄色野菜です。  
 いろいろな料理に使いましょう。

### 作 り 方

豚肉…一口大に切り、生姜汁・酒をまぶす。  
 ブロッコリー…小房に分けて茹でる。  
 人参…いちょう切りにし、さっと茹でる。  
 長ねぎ…斜めうす切りにする。  
 プロセスチーズ…1cm角に切る。  
 ◎ フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒める。②を入れて炒め③を加えて混ぜ合わせる。  
 最後に溶き卵をからめ、(A)を加えて調味する。

### 栄養価(1人分)

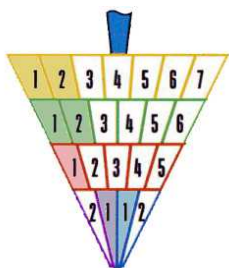
エネルギー…201kcal たんぱく質…16g  
 脂肪…7g・カルシウム…125mg・塩分…1g



## 提案！食事バランスメニューで健康生活！

### 【朝食】

700kcal

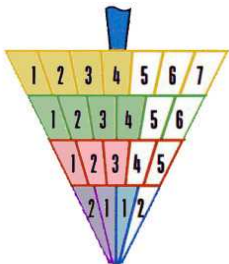


主食	2つ	ごはん 軽く2杯
副菜	2つ	いり豆腐(野菜類1つ)、ジャガ芋みそ汁(1つ)、漬物、大根おろし
主菜	1つ	アジの干物40g
乳製品	1つ	牛乳100ml(食後)
果物	1つ	梨半分



### 【朝～昼食】

870kcal

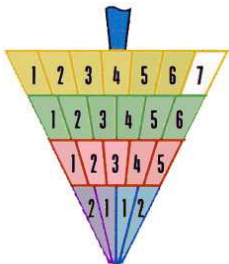


主食	2つ	チャーハン
副菜	2つ	チャーハン具(野菜類1つ)、トマト(1つ)、豆甘煮
主菜	2つ	チャーハン具(卵・肉・えび)
乳製品	1つ	牛乳100ml(食後)
果物		



### 【朝～夕食】

630kcal



主食	2つ	わかめごはん 軽く2杯
副菜	2つ	小松菜の韓国風和え(1つ)、豚肉とブロッコリー炒めもの(野菜類1つ)
主菜	2つ	豚肉とブロッコリーの炒めもの
乳製品		
果物	1つ	柿2個(1個50g)



◎まずは、自分の一日分の適量を調べましょう！(成人向け)

性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
	~2000					
	基本形 2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
活動量「低い」						
活動量「ふつう」以上	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3

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, 具だくさん味噌汁, ほうれん草のお浸し, ひじきの煮物, きゅうりとわかめの酢の物

2つ分 = 野菜の煮物, 野菜炒め, 羊の煮っころがし

1つ分 = 冷奴, 納豆, 目玉焼き, 焼き魚, 魚の天ぷら

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

乳製品: 1つ分 = 牛乳コップ半分, 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

果物: 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

※活動量の見方「低い」: 1日中座っていることがほとんど  
 「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う  
 さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。