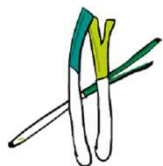


# 野菜! やさいたま!!

～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



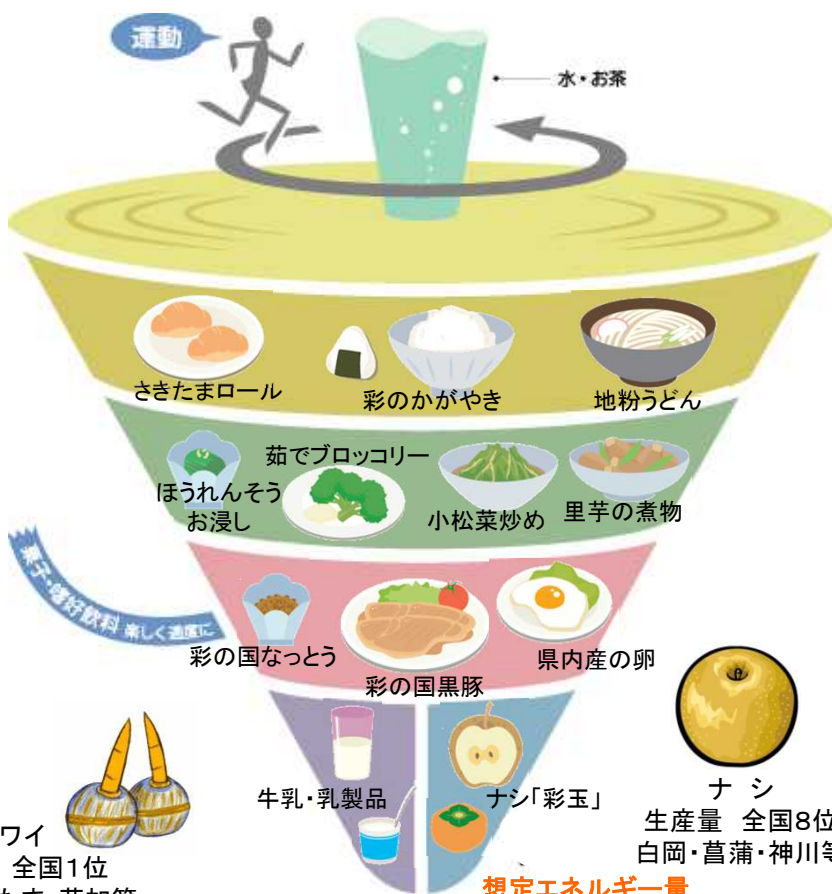
ネギ  
生産量 全国2位  
深谷・熊谷・本庄等



ホウレンソウ  
生産量 全国2位  
深谷・川越・所沢等



クワイ  
生産量 全国1位  
越谷・さいたま・草加等



コマツナ  
生産量 全国1位  
さいたま・上尾・八潮等



カブ  
生産量 全国2位  
川越・富士見・熊谷等



サトイモ  
生産量 全国3位  
所沢・狭山・さいたま等



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

## 【小松菜と桜小えびの白和え】

～ 生産量が全国1位の小松菜 ～

小松菜には「ビタミン」だけでなく、「カルシウム」も多く含まれています。



### 材 料(4人分)

小松菜……………240g	1人分SV
しょう油……………小さじ1	副菜 1つ
干し桜小えび… 10g	主菜 2つ
<b>あえ衣</b>	
木綿豆腐……………1/2丁(150g)	
白いりごま……………小さじ2	
砂糖……………小さじ4	
塩……………小さじ1/2弱	
しょう油……………小さじ1	

### 作 り 方

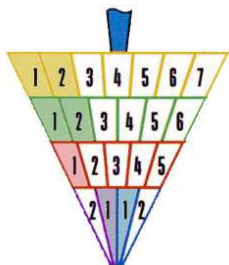
- 小松菜…ゆでて3cmの長さに切って、しょう油で下味をつける。
- 干し桜小えび…小鍋でからいりする。
- ◎ すり鉢でごまをすり、他の材料を入れて混ぜ合わせ、あえ衣を作る。  
小松菜の水気をきって、干しえびと共に加えて和える。

<b>栄養価(1人分)</b>	エネルギー…83kcal	たんぱく質…6g
	脂質…4g	カルシウム…252mg
		塩分…1g

## 提案！食事バランスメニューで健康生活！

### 【朝食】

650kcal

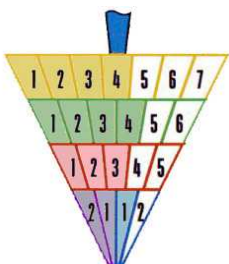


主食	2つ	ごはん(五穀米入り) 軽く2杯
副菜	2つ	わかめの生姜醤油和え(1つ)、大根と里芋のみそ汁(1つ)
主菜	1つ	温泉卵
乳製品	1つ	ヨーグルト(1パック)和え
果物	1つ	キウイフルーツ1個



### 【朝～昼食】

800kcal

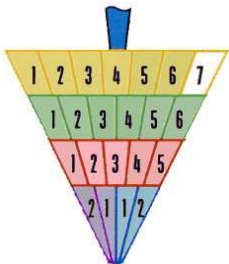


主食	2つ	焼きうどん
副菜	2つ	豆甘煮(1つ)、焼うどん(野菜1つ)
主菜	2つ	焼きうどん(肉・えび)
乳製品	1つ	牛乳100ml(食後)
果物		



### 【朝～夕食】

750kcal



主食	2つ	ごはん(黒米入り) 軽く2杯
副菜	2つ	小松菜と桜小えびの白和え(1つ)、さつま芋のレモン煮(1つ)、主菜付合せ(玉ねぎ・ブロッコリー)
主菜	2つ	鮭ホイル焼き(1つ)、小松菜と桜小えびの白和え(桜エビ・豆腐1つ)
果物	1つ	梨半分



◎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	4~5	5~6	3~4	2	2
	基本形 2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
活動量「低い」	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
活動量「ふつう」以上	~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, 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, 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。