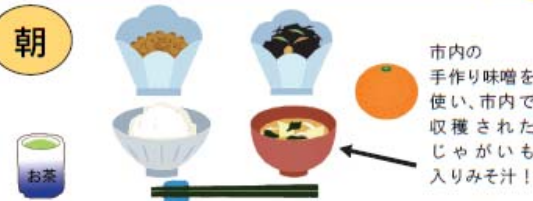


2200kcalの食事（基本形）

～献立例～

朝



市内の手作り味噌を使い、市内で収穫されたじゃがいも入りみそ汁！

主食：2つ＝ごはん大盛り1杯 主菜：1つ＝納豆
副菜：2つ＝ひじきの煮物(1つ)、じゃがいもの味噌汁(1つ)
果物：1つ＝みかん1個 水分：お茶

昼



市内で収穫したキャベツやトマト

主食：2つ＝ごはん大盛り1杯 主菜：2つ＝魚のフライ
副菜：2つ＝野菜サラダ(1つ)、野菜スープ(1つ)
牛乳・乳製品：2つ＝牛乳コップ1杯

夕



市内で収穫された小松菜や柿、具沢山つゆにはきのこ、なす、長ねぎも使用

主食：2つ＝多摩そば(うどん300g) 主菜：2つ＝やきとり
副菜：2つ＝具沢山つゆ(1つ)、小松菜のおひたし(1つ)
果物：1つ＝かき1個 水分：お茶



料理区分	朝	昼	夕
主食	2つ	2つ	2つ
副菜	2つ	2つ	2つ
主菜	1つ	2つ	2つ
牛乳・乳製品	—	2つ	—
果物	1つ	—	1つ

多摩市青少年委員さんより伺いました…

昔ながらの多摩の「うどん(多摩そば)」



いきいきたまちゃん

農家に嫁ぐときは、嫁入り道具として「うどん切断機」を持って行き毎晩うどん(多摩そば)を作っていたそうです。

～作り方～ 4人分

①地粉(400g)にぬるま湯(180cc)を加え、素早く(良い玉ができません)混ぜあわせ、ねっとうどん玉をつくる
～夕食に出すので、時間がなく寝かせませんでした～

②玉を足で踏み、平らに大きく伸ばす(うどんのこしを一層高めます)

③さらにのし棒を使って薄く伸ばす(この技術が職人芸なのです！)

④細く切り、茹でて、水にさらし、つけ汁につけて、またはうどんにつゆをかけていただきます(そばのように細いことから「多摩そば」と呼ばれています)



※同じ味を出すのは難しく、天候、温度、湿度がうどんに影響します。自然を理解しないと良いものはできないそうです。

☆つけ汁は、しょうゆ仕立てのあたたかい汁です。きのこ、なす、里芋、ごぼう、鶏肉、油揚げなど季節の具をいっぱい入れます。うどんには、卵や塩を入れることもあります。

写真：乞田・貝取秋そばまつりより

<食育の目標値をあげています>

多摩市食育推進計画より

「食育」という言葉を知っている人を増やします	90%以上
「食事バランスガイド」を知っている人を増やします	70%以上
けんこう多摩手箱応援店でヘルシーメニュー提供店を増やします	25店以上
野菜のとり方に気をつけている人を増やします	60%以上
朝食を毎日とる人を増やします	3歳・小6・中3 20歳以上
子どもの農業体験を行う保育所・幼稚園・学校等を増やします	100% 90%以上
	100%

☆多摩市食育推進計画及び概要版は多摩市公式ホームページからご覧いただけます
<http://www.city.tama.lg.jp/>

編集 多摩市 健康福祉部 健康推進課 TEL 042-376-9111 平成21年3月
再生紙を使用しています。

多摩市版 食事 バランスガイド



「多摩市版食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき多摩市栄養連絡会で策定したものです。

「食事バランスガイド」とは「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示したものです。食事の望ましい組み合わせやおおよその量がコマのイラストでわかりやすく表されています。食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。

脂質・塩分、エネルギー量
のとりすぎに注意！



ことがバランスのよい食事の基本です。
バランスよく食べることは生活習慣病の予防になります。

バランス良く食べよう!

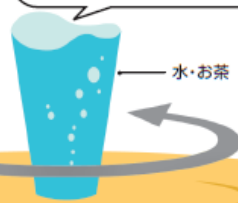
水分はコマの軸
食事の中では欠かせない存在です

※脂肪・塩分、エネルギー量のとり過ぎに気をつけよう!

油の多い料理が重ならないように! 揚げ物は1日1品程度、副菜は多めに!
和食は塩分が多くなりやすいので、薄味に心がけましょう!

コマが安定して
回転するため
には、**運動**が
必要です

運動



水・お茶

多摩市版

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

料理例

5.7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度



3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度



2 果物
みかんだったら2個程度



多摩そばは
主食で
単位は2つ



お菓子、嗜好飲料(お酒・ジュース)は、
コマをまわすヒモで表
しています
1日200kcal
程度までが目安
楽しみ程度に
しましょう

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

想定エネルギー量(基本形)
2200 kcal±200 kcal の場合

「多摩市版食事バランスガイド」は、
厚生労働省・農林水産省が決定した
「食事バランスガイド」に基づき多摩市
栄養連絡会で策定したものです。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位の略)

糖尿病や高血圧などで医師などの指導
を受けている方は、そちらの指示に
従ってください。

※詳しくは農林水産省の「食事バランスガイド」をご覧ください。 http://www.maff.go.jp/balance_guide/index.html

自分の適量を知ろう!

	男性	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9才		1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2	2	6~9才
70才以上		2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2	2	70才以上
10~11才		2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2	2	10~17才
12~17才		2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2	2~3	18~69才
18~69才		2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2	2~3	18~69才

※1 活動量 低い
※1 活動量 ふつう以上
※2 活動量 低い
※2 活動量 ふつう以上

単位: 1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。

「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。

※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・乳製品の適量は少し幅を持たせて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)程度までを目安とするのが適当です。

◇3~5才については、東京都において決定した「東京都幼児向け食事バランスガイド」をご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/youzui/index.html