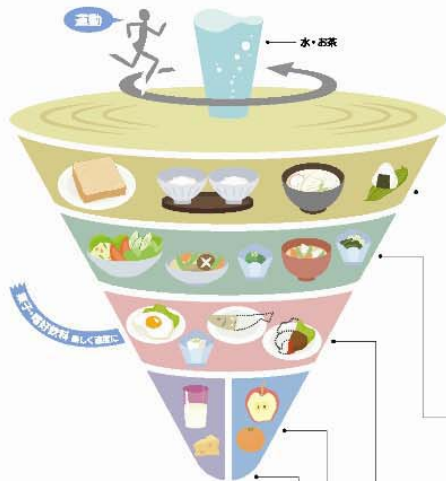


食事バランスガイド

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的な行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省は「食事バランスガイド」を作成しました。「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、「食事の基本」を身につけるために、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくイラストで示したもので、食生活を見直すきっかけとなり、多くの方々に活用していただくことを期待しています。

近畿農政局では、この「食事バランスガイド」を更に身近に感じていただき、食生活に活用していただくことを目的に、近畿地域の食材を活用した料理例を使った「近畿版「食事バランスガイド」」を作成しました。

「近畿版「食事バランスガイド」」では、地域の旬の食材で季節感のある献立になるよう心がけ、併せて、使用される代表的な食材の、産地や収穫時期、特徴などを紹介しています。また、実際にご家庭で活用いただけるように、簡単に、短時間で調理できる料理とし、手にとっていただいたときに「作ってみたい!」と感じていただけるような献立を目指しました。ぜひ、多くの方に活用していただきたいと願っています。



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) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	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 15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
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、白玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろイカの焼肉 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
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	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、牛乳缶1本分 2つ分 = 牛乳缶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	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

近畿の食材を使った料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

近畿地域の春の食材を使った料理例



たけのごはん
(主食2つ)



たこめし
(主食2つ/主菜1つ)

近畿地域の夏の食材を使った料理例



ザル風五目そうめん
(主食2つ/副菜1つ)

近畿地域の秋の食材を使った料理例



豆腐入りとろろめし
(主食2つ/副菜1つ)



黒豆ときのこの
炊き込みごはん
(主食2つ/主菜1つ)

近畿地域の冬の食材を使った料理例



鶺鴒焼うどん
(主食2つ/副菜1つ/主菜1つ)

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

近畿地域の春の食材を使った料理例



春野菜と
豚肉の炒め物
(副菜2つ/主菜1つ)



たまねぎと
じゃこのサラダ
(副菜1つ)



ふきの
辛子マヨネーズ和え
(副菜1つ)

近畿地域の夏の食材を使った料理例



夏野菜の煮込み
(副菜2つ)



みずなと炒めベーコンの
ボン酢かけ
(副菜1つ/主菜1つ)



なすの
みそ田楽
(副菜1つ)

近畿地域の秋の食材を使った料理例



こまつなの煮びたし
(副菜1つ)



ほうれんそうのナムル
(副菜1つ)



かきなます
(副菜1つ)



さといもと鶏の
煮っころがし
(副菜1つ)

近畿地域の冬の食材を使った料理例



みふなとりんごの
ピーナッツ和え
(副菜1つ)



豚肉とさといもの
かす汁
(副菜1つ)



焼きしいたけと
焼きねぎのごま酢
(副菜1つ)



みずなとゆばの
さっと煮
(副菜1つ)

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

近畿地域の春の食材を使った料理例



鱈魚のからあげ
(副菜1つ/主菜1つ)



ほたるいかの酢みそ和え
(主菜1つ)

近畿地域の夏の食材を使った料理例



鶏もも肉の
南蛮酢
(主菜2つ)



いかの
キムチ炒め
(副菜1つ/主菜2つ)

近畿地域の秋の食材を使った料理例



いわしの
うめじょうゆ煮
(主菜2つ)



きのこことねぎ、牛肉の
炒め煮
(副菜1つ/主菜2つ)

近畿地域の冬の食材を使った料理例

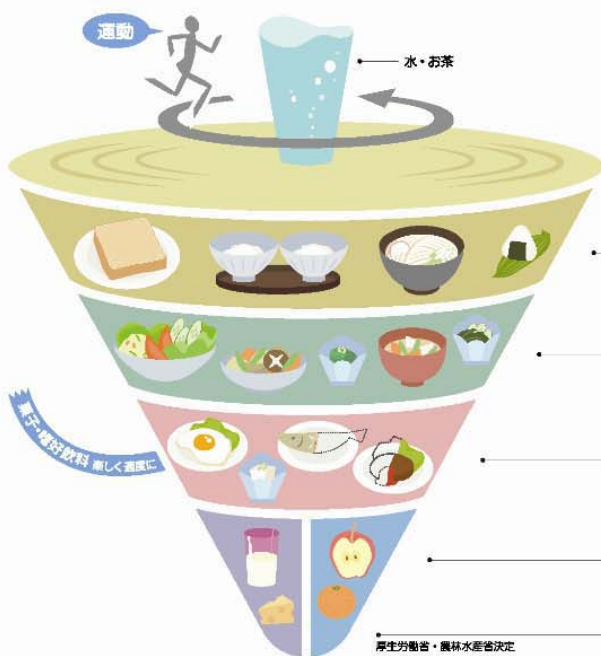


はたはたの
バター焼き
(主菜2つ)



ぶりだいこん
(副菜1つ/主菜2つ)

食事バランスガイド の使い方



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) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、餅/馒头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、もりもり1杯、スシライター
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真たまごの味噌汁、豆乳けんちんのお浸し、ひじきの煮物、黒豆、きんごり茶 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 天ぷら、鶏肉、白玉焼き一皿、煮き魚、魚の天ぷら、かやく汁の味噌汁 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
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ(かけ)、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(1/8杯) 2つ分 = 牛乳(1本)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半籠、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について (成人一般＝基本形の場合)

- 主食** 【料理区分】炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・ Pastaなどを主材料とする料理が含まれます。
【1日の目安量】 **5~7つ** 【1つ分の目安】ごはん**100g**に相当する量
- 副菜** 【料理区分】各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。
【1日の目安量】 **5~6つ** 【1つ分の目安】ほうれん草のお浸し**小鉢1つ**に相当する量
- 主菜** 【料理区分】たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。
【1日の目安量】 **3~5つ** 【1つ分の目安】鶏卵**1個**に相当する量
- 牛乳・乳製品** 【料理区分】カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。
【1日の目安量】 **2つ** 【1つ分の目安】牛乳**100ml**に相当する量
- 果物** 【料理区分】ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどが含まれます。
【1日の目安量】 **2つ** 【1つ分の目安】みかん**1個**に相当する量

Check! 自分の1日分の適量を確認しましょう!!

適量チェック! CHART

1日に必要なエネルギーと食事の量

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	活動量 低い	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6~9才	2200 ±200
70才以上								70才以上	
10~11才								10~17才	
12~17才	活動量 ふつう以上	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4	2~3	18~69才	
18~69才									

※活動量の見方

単位: つ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

「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。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ (SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当と考えられます。

Check! 自分の1日の適量を、書き込みましょう!!

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

Check! 自分の体型をチェックしてみましょう

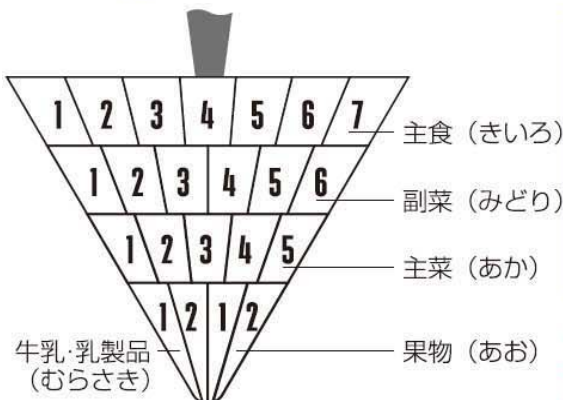
身長	体重	腹囲	BMI
cm	kg	cm	$BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI ≥ 25で男性の腹囲85cm以上、女性の腹囲90cm以上の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります。

肥満 (成人でBMI ≥ 25) の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です

Check! 数の分だけコマを塗ってみましょう

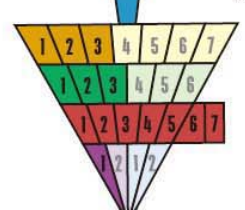


色を塗る際の注意点

- ①主食の分を副菜に足すなど、区分を超えた足し算はできません。
- ②コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば最適、ということではありません。

<コマを塗った例>

主食 3つ 牛乳・乳製品 1つ
副菜 3つ 果物 0つ
主菜 7つ



今日の食事は適量と比べてどうでしたか?

43ページ以降にチェックシートがついていますので、数の分だけコマを塗ってみましょう。毎日続けて、自分の食生活のバランスを、より長い目でチェックしていきましょう。