

近畿版

食事バランスガイド 献立集



Contents

目次

委員のプロフィール	1
近畿版「食事バランスガイド」	2
「食事バランスガイド」の使い方	4
各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について	4
自分の1日分の適量を確認しましょう！！	5
近畿の食材を使った春のセット	6
・春のメニューレシピ	8
近畿の食材を使った夏のセット	16
・夏のメニューレシピ	18
近畿の食材を使った秋のセット	24
・秋のメニューレシピ	26
近畿の食材を使った冬のセット	34
・冬のメニューレシピ	36
「食事バランスガイド」チェックシート	43



委員のプロフィール



かど かみ たけし
門上 武司 委員

フードコラムニスト。1952年大阪生まれ。大阪外国語大学露西亞語学科中退。

関西の食雑誌「あまから手帖」の編集主幹を務めるかたわら、食関係の執筆、編集業務を中心に、プロデューサーとして活動。「関西の食ならこの男に聞け」と評判高く、テレビ、雑誌、新聞等のメディアにて発言も多い。毎日放送「水野真紀の魔法のレストラン」ではコメンテーターを務める。主な著書に、「スローフードな宿」（木楽舎）、「京料理、おあがりやす」（廣済堂出版）等。スローフード・ジャパン副会長。

本検討会では、近畿地域における食材及び食文化についてご検討いただいた。



ため こ よし みつ
為後 喜光 委員

大阪中之島辻学園調理技術専門学校及び、辻クッキング顧問。1936年兵庫生まれ。

調理技能士・法定調理職業訓練課指導員。平成元年厚生大臣「調理師養成功労者」表彰受賞。NHKテレビ「きょうの料理」など出演。著書に「お料理はじめて」等。

本検討会では、『近畿版「食事バランスガイド」』に使用した料理例についてのレシピの作成と実際の調理をしていただいた。



ふじ わら まさ よし
藤原 政嘉 委員

大阪市立大学大学院特任教授、管理栄養士、社団法人日本栄養士会常任理事、社団法人大阪府栄養士会副会長 等。

1943年大阪生まれ。

大阪市立大学医学部附属病院栄養部 保健主幹を務める。退官後は、その経験を生かし大阪市立大学大学院生活科学研究科で教鞭を執る。

本検討会では、『近畿版「食事バランスガイド」』に使用した料理例の栄養評価をおこなっていただいた。