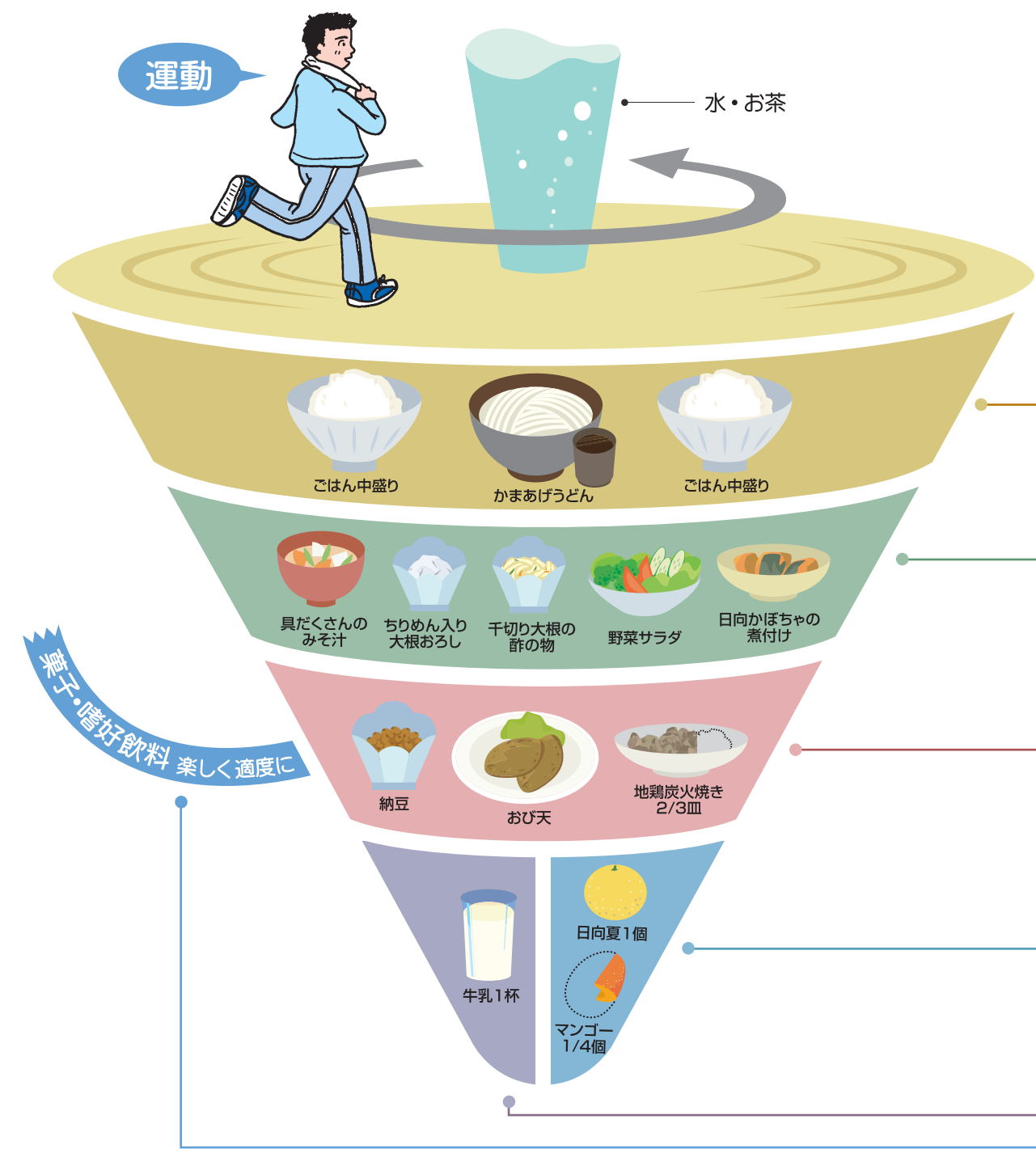


# みやざき県版 みんな元気！ 食事バランスガイド

「いただきます」からはじめよう！みやざきの健全な食生活

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。



「みやざき県版食事バランスガイド」は、平成16年度県民健康・栄養調査をもとに、宮崎県民が日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理と量を示し、日常生活に活用できるよう作成しました。厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド（全国版）」に準じています。

働き盛りの30～60歳代男性  
1日 2,200 kcal ± 200 kcal

**5~7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り) だったら54杯程度

**5~6 副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

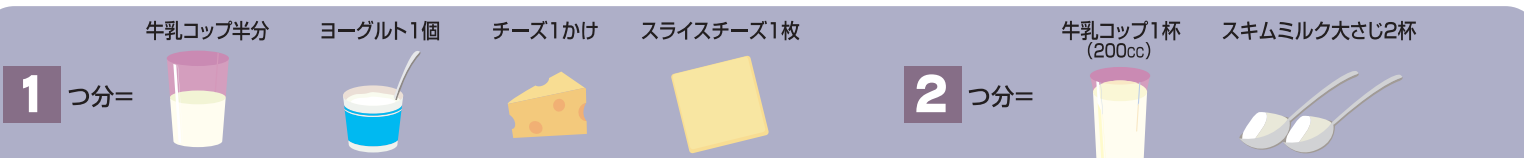
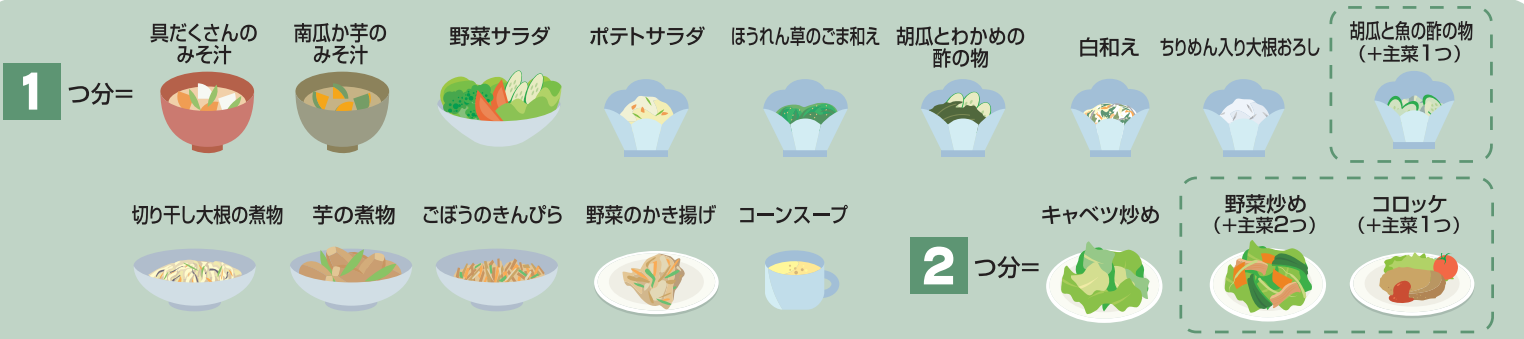
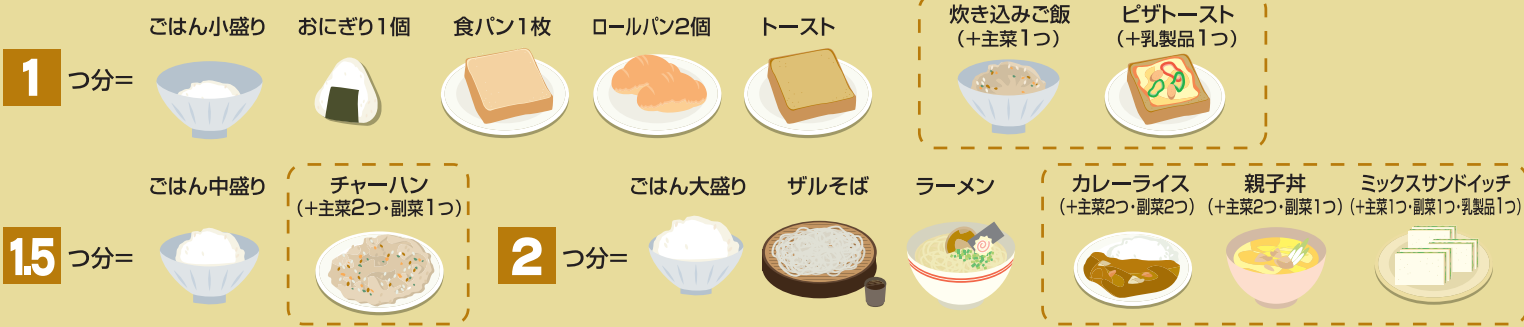
**3~5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

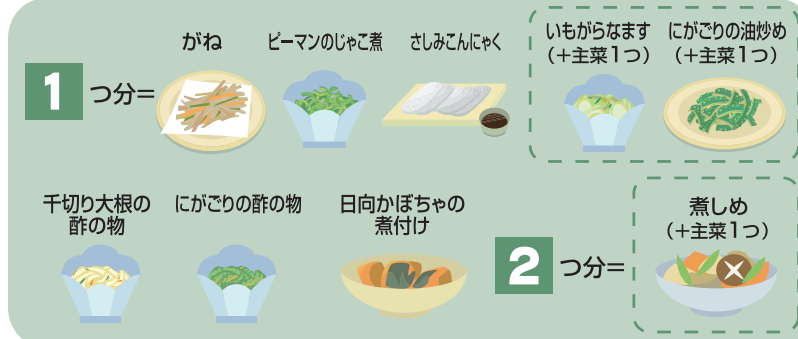
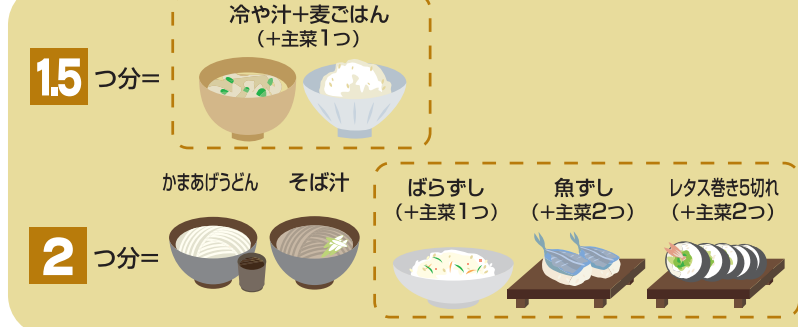
**2 果物**  
みかんだったら2個程度

糖質・嗜好飲料 楽しく適度に  
200kcalまで

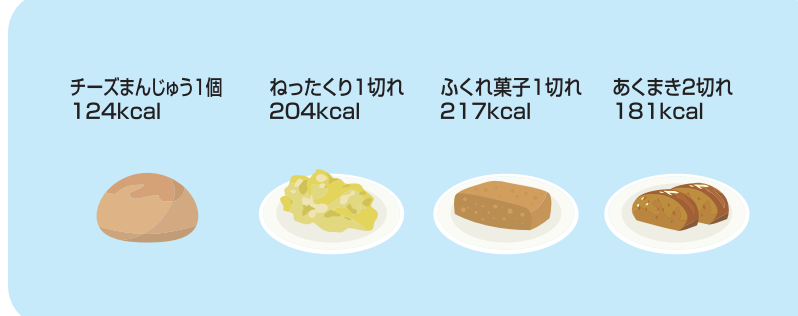
量のめやす



郷土料理



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



# メタボリックシンドローム?

内臓脂肪

CHECK

ウエスト周径が

男性85cm以上

女性90cm以上

ある。

へその位置で測ります。

CHECK

血清脂質

- 中性脂肪値 150mg/dl以上
- HDLコレステロール値 40mg/dl未満

いずれか、又は両方

血圧

- 最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
- 最低(拡張期)血圧 85mmHg以上

いずれか、又は両方

血糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl以上

チェック

チェック

チェック

# メタボリックシンドローム

2つ以上あてはまる項目がある

高脂血 高血圧 高血糖  
内臓肥満



食生活・運動習慣の改善、禁煙

高脂血症、高血圧、高血糖全て改善!

氷山全体が縮んだ〜!

## 「みやざき県版 食事バランスガイド」のお問い合わせ先

|                   |                   |                  |
|-------------------|-------------------|------------------|
| ● 中 央 保 健 所       | 宮崎市霧島1-1-2        | TEL 0985-28-2111 |
| ● 日 南 保 健 所       | 日南市吾西1-5-10       | TEL 0987-23-3141 |
| ● 都 城 保 健 所       | 都城市上川東3-14-3      | TEL 0986-23-4504 |
| ● 小 林 保 健 所       | 小林市大字堤字金鳥居3020-13 | TEL 0984-23-3118 |
| ● 高 鍋 保 健 所       | 高鍋町大字蚊口浦5120-1    | TEL 0983-22-1330 |
| ● 日 向 保 健 所       | 日向市北町2-16         | TEL 0982-52-5101 |
| ● 延 岡 保 健 所       | 延岡市大貫町1-2840      | TEL 0982-33-5373 |
| ● 高 千 穂 保 健 所     | 高千穂町大字三田井1086-1   | TEL 0982-72-2168 |
| ● 宮 崎 県 福 祉 保 健 部 | 宮崎市橋通東2-10-1      | TEL 0985-26-7078 |
| 健康増進課生涯健康担当       |                   |                  |

監修：南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科 教授 田上敬子  
発行：みやざきの食と農を考える県民会議 〒880-8501 宮崎市橋通東2丁目10番1号  
TEL:0985-26-7132 FAX:0985-26-7325 E-mail: einoshien@pref.miyazaki.lg.jp http://www.yappamiyazaki.jp

この資料は、農林水産省の平成19年度食の安全・安心確保交付金により作成しました。

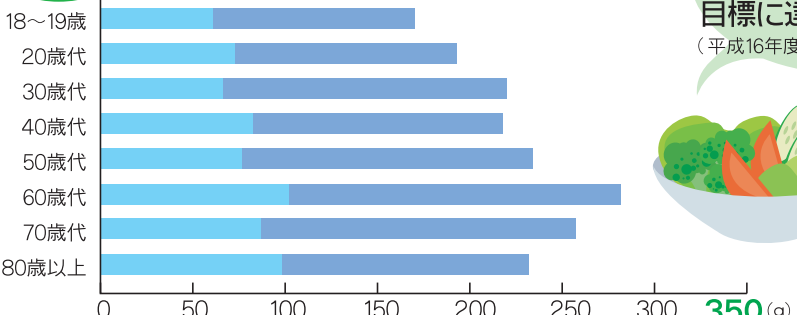
# どげんかせんといかん! みやざきの食生活

CHECK

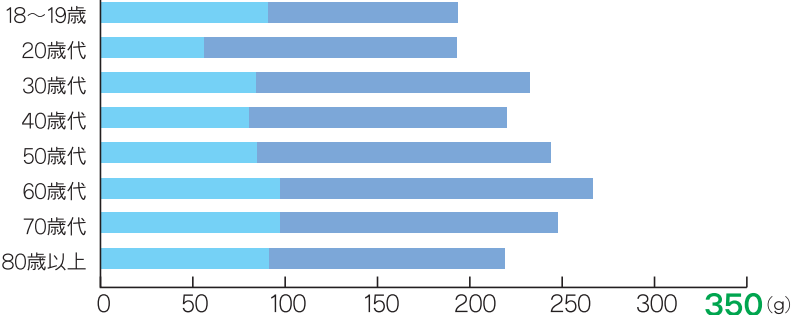
## 野菜は足りていますか?

### 野菜の摂取状況

男性

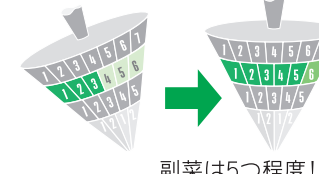


女性



野菜の目標摂取量は1日350gです!

男女とも、どの年代でも目標に達していません!  
(平成16年度県民健康・栄養調査より)



副菜は5つ程度!



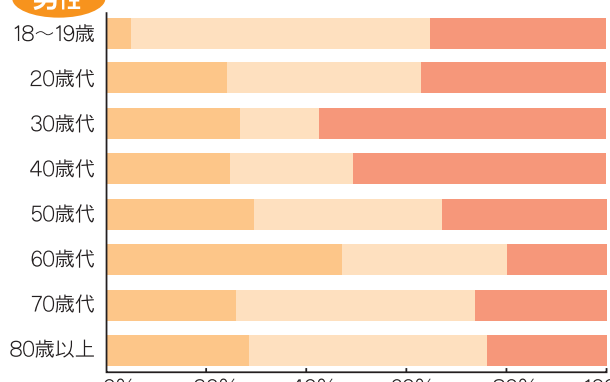
- みそ汁は具たくさんに
- 生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて
- 目標! 朝食は野菜料理を取り入れて
- 夕食にあともう1品野菜料理を心がけて
- 外食でも1品は野菜料理を注文して

CHECK

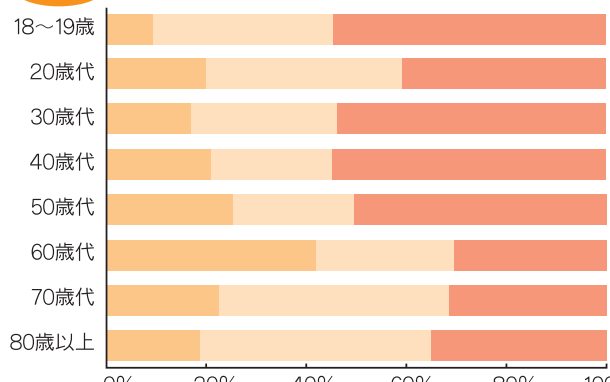
## 油をとりすぎていませんか?

### 脂質の摂取判定

男性



女性



男女とも、30~40歳代で過剰摂取が50%以上いました。  
(平成16年度県民健康・栄養調査より)



副菜 1つ (SV)

マヨネーズやドレッシングは油をかけているのと同じ!

揚げ物・油っこいもの中心にならないように! 適度にメニューに取り入れましょう。



ハンバーグ 3つ (SV) とんかつ 3つ (SV) 魚のフライ 2つ (SV)

例えば...蒸し物・焼きもの・煮物中心に!



冷や奴 1つ (SV) 生姜焼き 3つ (SV) 煮魚 2つ (SV)



に、かえてみましょう!



または 酢の物

# 外食・中食をかしこく食べるには?

## ●ランチでは...

単品より**定食!** 野菜の多いメニューを選ぶか、もう1品野菜料理をプラス!

定食がおすすめ



副菜 2つ程度

カツ丼なら単品のみよりあと**小鉢1皿**プラスして!



副菜 0...

副菜 1つ

ラーメンなら**野菜ラーメン**を選んで!



副菜 0...



副菜 1つ

肉と魚で悩んだら...**魚**を選ぶことを心がけて!



どっちにしようかな...

## ●コンビニでは、選び方を工夫して!

お手軽バランスチョイス

Choice 1



おにぎり + 主食 2つ (SV)

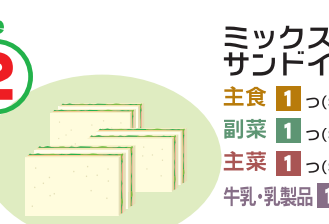


おでん + 主菜 2つ (SV) 副菜 2つ (SV)

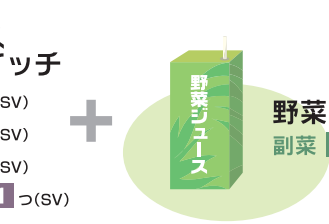


ヨーグルト 牛乳・乳製品 1つ (SV)

Choice 2



ミックスサンドイッチ 主食 1つ (SV) 副菜 1つ (SV) 主菜 1つ (SV)



野菜ジュース 副菜 1つ (SV)

Choice 3



幕の内弁当 主食 2つ (SV) 主菜 3つ (SV) 副菜 1つ (SV)

主食の量・油ものに気を付けて! 野菜の入っているものを選びましょう。

## ●居酒屋では...

野菜料理を意識して!

油料理が重ならないように!



肉じゃが

冷やしトマト

海藻とツナのサラダ



コロッケ

からあげ



刺身

魚の塩焼き



## 朝食



■ ごはん 主食 2つ(SV)  
■ ピーマンの塩昆布和え 副菜 1つ(SV)  
■ アジの開き(大1/2尾) 主菜 2つ(SV)  
■ バナナ 果物 1つ(SV)  
■ 不断草のみそ汁

### 副菜 ピーマンの塩昆布和え

#### 材料(1人分)

・ピーマン(中1個) 40g  
・塩昆布 3g

#### 作り方

- ① ピーマンは縦半分に割り、種を除く。
- ② ①のピーマンを千切りにして、さっと茹で、冷水にとった後、水気を取る。
- ③ ②と塩昆布を和えて出来上がり。

## 昼食



■ ごはん 主食 2つ(SV)  
■ 芋がらとちりめんの酢の物 副菜 1つ(SV)  
■ 煮しめ 副菜 2つ(SV)  
■ かき玉汁 主菜 1つ(SV)  
■ 牛乳 牛乳・乳製品 2つ(SV)

### 副菜 芋がらとちりめんの酢の物

#### 材料(1人分)

・芋がら(ズイキ) 40g  
・ちりめん 5g  
・きゅうり 30g  
・ふり塩 少々  
・油揚げ 1/4枚  
・生姜 3g  
・砂糖 小さじ1  
・塩 少々  
・薄口しょうゆ 小さじ1/2  
・酢 小さじ1

#### 作り方

- ① 芋がらの皮をむいて、斜め薄切りにする。
- ② 塩をふって、水気を絞る。(さっと茹でてもよい)
- ③ ちりめんをザルに広げ、熱湯を回しかける。
- ④ きゅうりは、縦半分に切り斜め薄切りにし、塩をふる。
- ⑤ 油揚げは、油抜きし、3cm程度の短冊に切る。
- ⑥ ②③④⑤と千切りにした生姜と調味料を和えて仕上げる。

## 夕食



■ ごはん 主食 2つ(SV)  
■ 新玉葱とトマトのサラダ 副菜 1つ(SV)  
■ 日向かぼちゃのタルタルソースかけ 副菜 1つ(SV)  
■ 地鶏の塩焼き 主菜 2つ(SV)  
■ 日向夏 果物 1つ(SV)

### 副菜 日向かぼちゃのタルタルソースかけ

#### 材料(1人分)

・日向かぼちゃ 80g  
・卵 1/5個  
・玉葱 10g  
・マヨネーズ 大さじ1杯弱  
・ピクルス(またはラッキョ) 5g  
・パセリ 少々  
・塩 少々  
・酢 少々

#### 作り方

- ① 日向かぼちゃをくし形またはサイコロに切り、蒸すかレンジにかける。
- ② 卵は固ゆでにしてみじん切りにする。
- ③ 玉葱、ピクルス(またはラッキョ)、パセリをみじん切りにする。
- ④ ②③と調味料を混ぜる。
- ⑤ ①の日向かぼちゃを皿に盛りつけ、④をかける。

## 1日の食事で食べたものを書き出してみよう! (単位は「つ」)

|    | 料理名        | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----|------------|----|----|----|--------|----|
| 朝食 | (例)ピザトースト  | 1  |    |    | 1      |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
| 昼食 | (例)カレーライス  | 2  | 2  | 2  |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
| 夕食 | (例)さんまの塩焼き |    |    | 3  |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
|    |            |    |    |    |        |    |
| 合計 |            |    |    |    |        |    |

## 自分の「つ(SV)」の数の分だけ コマを塗ってみよう!

左の表を  
参考にしてネ!



主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物



■ 1日分の献立の食事バランス

エネルギー: 2,101 kcal 脂肪: 52.1g 塩分: 10.0g