



東海 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

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

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

2 牛乳・乳製品
 つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
 つ(SV) みかんだったら2個程度

岐阜	愛知	三重
 ほお葉ずし 2つ よもぎもち 2つ 【主食2 副菜1 主菜2】	 きしめん 2つ ひつまぶし 2つ 【主食2 主菜3】	 さんますし 2つ 手こねずし 1つ 【主食2 主菜1 主菜2】
 ほうれん草のお浸し 1つ トマトサラダ 1つ	 切干大根の煮物 1つ れんごんのきんぴら 1つ	 なばなのお浸し 1つ あらめ巻き 1つ 【副菜1 主菜1】
 こも豆腐 1つ はぜの甘露煮 1つ	 みそカツ 3つ ひきずり 3つ 【副菜2 主菜3】	 魚のじゆ 2つ 豆腐の田楽 1つ 【副菜2 主菜2】
1つ分 = 2つ分 = <small>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1/2パック 牛乳瓶1本分</small>		
 かき 1個 1つ	 いちじく 2個 1つ	 みかん 1個 1つ

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略
 「ほお葉ずし」のような主食、副菜、主菜といった組み合わせによる複合的な料理については、【 】にそれぞれの区分における量的な基準に従い、数量の整理をしています。

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

☀️日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

☀️コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見比べてみてください。

☀️コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の「料理例」を参考に、いくつ(SV)とっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

東海地区の郷土料理を作ってみましょう



ほお葉ずし (岐阜県)

ほお葉の香りが良くなる初夏の頃、農休みの日などにたくさん作って、お手伝いをしてくれた人などに振る舞われていました。



撮影者：倉持 正実
出典：農文協発行
「きらっと輝く東海の食と農」

材料 米3カップ、A(酢大さじ4杯、砂糖大さじ2杯、塩小さじ1杯)、鮭200g、卵1個、紅しょうが20g、干しいたけ4枚、姫たけのこ8本、さやいんげん60g、B(淡口しょうゆ大さじ1.5杯、酒小さじ2杯、砂糖大さじ1.5杯、みりん小さじ2杯、だし汁3/4カップ)、木の芽少々、ほお葉15枚
(4人分)

作り方 ごはんはやや硬めに炊く。Aを入れてさっくりと混ぜ合わせる。鮭は焼いて身をほぐす。卵は薄焼きにしてせん切りにする。干しいたけは水で戻し、たけのこ、さやいんげんは下茹でし、食べやすい大きさに切る。Bの調味料で煮つける。ほお葉はぬれ布巾で汚れを取る。ほお葉にすし飯をのせ、その上に具材をいりよく並べ木の芽を飾る。ほお葉を2つに折って包み、重ねて並べ重石をして半日寝かせると、ほお葉の香りがしみて風味が出る。



ひつまぶし (愛知県)

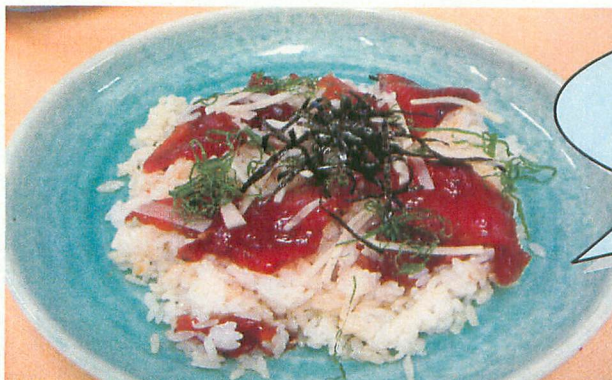
うなぎの蒲焼きを細かく切って、井ではなく、おひつにいれたご飯にまぶした料理のことです。



撮影者：倉持 正実
出典：農文協発行
「きらっと輝く東海の食と農」

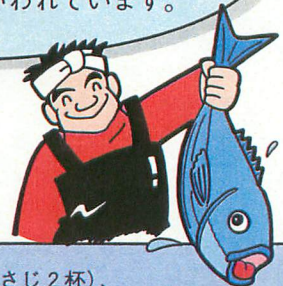
材料 ごはん800g、うなぎの蒲焼き3尾、酒大さじ2~3杯、たれ適量、薬味(刻みのり適量、あさつき4本、わさび4g)、だし汁5カップ
(4人分)

作り方 うなぎの皮の方を下にして、酒を入れたフライパンに入れ、蓋をして温め、1cm幅に切る。おひつにごはん、うなぎ、ごはんの順に入れ、残りのうなぎを乗せ、たれをかける。さっくり混ぜ合わせ、茶碗に盛りつけて食べる。好みで薬味を乗せたり、だし汁をかける。



手こねずし (三重県)

漁師が、捕れた魚を船上ですぐに調理し、手で混ぜ合わせたことから「手こね」と呼ばれるようになったといわれています。



写真提供：みえ食文化研究会

材料 かつお1/4身、青じそ8枚、しょうが1かけ、A(しょうゆ大さじ5杯、みりん大さじ2杯)、
(4人分) B(砂糖大さじ3杯、酢大さじ4杯、塩小さじ1杯)、のり1/2枚、米1.5カップ(240g)、昆布10cm

作り方 昆布を入れ、容量の1割増しの水でごはんを炊き(沸騰直前に昆布を出す)、Bを合わせて冷ます。Aを煮立てて冷ます。かつおはそぎ切りにし、Aに漬け込む(5~30分)。青じそ、しょうが、のりを千切りに。ごはんはAの漬け汁を振りかけ、かつおを加え、青じそ、しょうが、のりを散らす。

岐阜県の郷土料理を作ってみましょう



こも豆腐
 飛騨地方を中心に、お正月やお祭り、法事など、人寄せをした時に欠かすことのできない料理の一品として親しまれています。

撮影者：千葉 寛



材 料 木綿豆腐300g (1丁)、三温糖・たまりしょうゆ 各大さじ1杯半
(3人分)

作 り 方 豆腐1丁は水を切り、縦に長くなるよう2つに切る。これを1本ずつこも(わらを糸で巻き簀【す】のように編んだもの)で巻き、糸でしばって、豆腐にすが立つまでゆでる。冷たい水に入れて冷やし、こもをとる。これを斜め切りにして、たまりと三温糖で煮含める。豆腐にすが立っているの、味がよくしみる。

出典：農文協刊「日本の食生活全集」

こも豆腐を組み合わせた朝昼夕の食事例 (2200 kcal±200 kcal)

朝

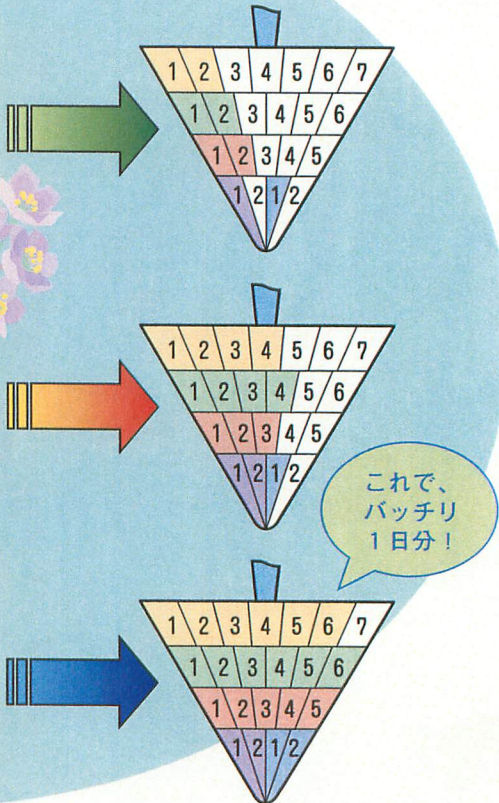
トースト2枚=主食2つ
 トマトとムキエビの卵炒め=副菜1つ、主菜2つ
 春野菜のスープ=副菜1つ
 カフェ・オ・レ=牛乳・乳製品1つ
 いちご4粒=果物1つ

昼

ごはん軽く2杯=主食2つ
 こも豆腐と野菜の煮物=副菜2つ、主菜1つ
 ヨーグルト=牛乳・乳製品1つ

夕

グリーンピースごはん
 軽く2杯=主食2つ
 飛騨牛ときのこのみそ焼き=副菜1つ、主菜2つ
 ほうれん草のお浸し=副菜1つ
 甘夏かん1個=果物1つ
 わかめのすまし汁



愛知県の郷土料理を作ってみましょう



ひきずり
名古屋の方言で「ひきずり」とはすき焼きのこと。鍋の上で肉をひきずるように焼くことから名づけられたともいわれています。

撮影者：倉持 正実
出典：農文協発行
「きらっと輝く東海の食と農」



材 料 鶏肉320g、白菜200g、春菊1束、ねぎ1束、生しいたけ4枚、えのきだけ1袋、
(4人分) 糸こんにゃく1袋、焼き豆腐1丁、しょうゆ適量、ざらめ(砂糖)適量

作 り 方 鶏肉は、食べやすい大きさの削ぎ切りにする。白菜・春菊はザク切りにする。糸こんにゃくは茹でて食べやすく切る。ねぎは斜め切りにする。生しいたけ・えのきだけは石づきを取り、2等分する。焼き豆腐は1丁を8つに切る。すき焼きの要領で食べる。

ひきずりを組み合わせた朝昼夕の食事例 (2200 kcal±200 kcal)

朝

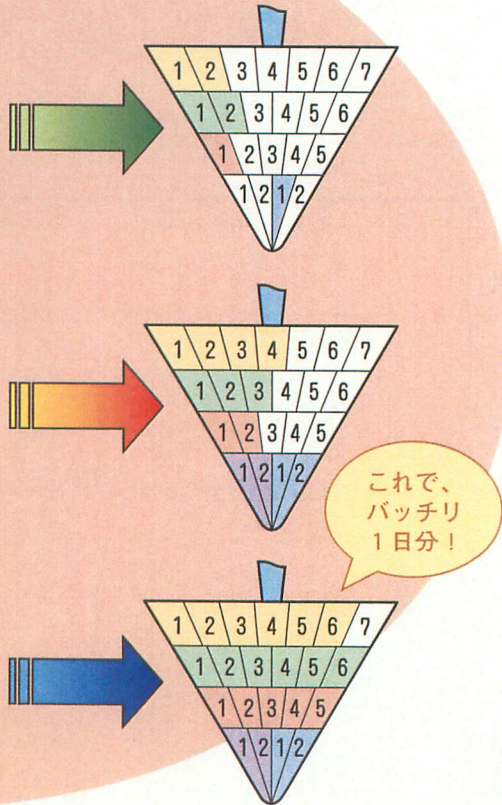
- ごはん軽く2杯＝**主食2つ**
- 具だくさんみそ汁＝**副菜1つ**
- 切り干し大根の煮物＝**副菜1つ**
- 納豆＝**主菜1つ**
- いちじく2個＝**果物1つ**

昼

- きしめん＝**主食2つ**
- 野菜サラダ＝**副菜1つ**
- ミニ味噌カツ＝**主菜1つ**
- 間食 牛乳1本＝**牛乳・乳製品2つ**
- ぶどう半房＝**果物1つ**

夕

- ごはん軽く2杯＝**主食2つ**
- 酢の物＝**副菜1つ**
- ひきずり＝**副菜2つ、主菜3つ**



三重県の郷土料理を作ってみましょう



魚のじふ

魚を使ったすき焼き風煮物で、さばやさんま、こがつお、まぐろなど、主に背の青い魚を用います。



材 料 (4人分) こがつお2匹、白菜200g、玉ねぎまたはねぎ150g、糸こんにゃく200g、焼き豆腐100g、しいたけ100g、しめじ50g、酒1カップ、砂糖大さじ3杯、しょうゆ大さじ4杯、みりん大さじ1杯

作り方 魚は一口大に切り、他の材料もすき焼き用に適度な大きさに切る。鍋に調味料等を入れ、煮汁を作り、その中に各材料を入れ、すき焼きと同じ要領で煮る。沸騰したらアクを取り、1人分ずつ盛り分ける。

魚のじふを組み合わせた朝昼夕の食事例 (2200 kcal±200 kcal)

朝



ごはん軽く2杯＝**主食2つ**
豆腐入りサラダ＝**副菜1つ、主菜1つ**
あおさ入りみそ汁

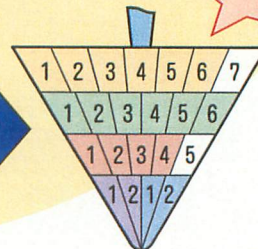
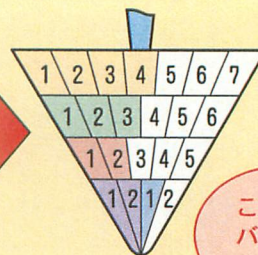
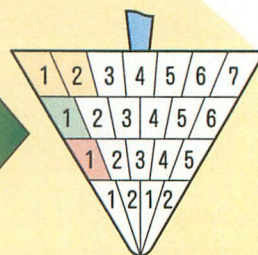
昼

めはりずし2個＝**主食2つ、副菜1つ**
芋の煮ころがし＝**副菜1つ**
卵焼き＝**主菜1つ**
牛乳1本＝**牛乳・乳製品2つ**
いちご4粒＝**果物1つ**



夕

ごはん軽く2杯＝**主食2つ**
魚のじふ＝**副菜2つ、主菜2つ**
なばなのお浸し＝**副菜1つ**
甘夏かん(大)1/2個＝**果物1つ**



これで、
バッチリ
1日分!

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧表

※一覧表を参考に1日分の食事をチェックしてみましょう!



料理区分	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal	料理区分	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal	料理区分	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal			
主食	米類(めし)	白がゆ	1				142	副菜	冷やしトマト		1				19	主菜	ロールキャベツ		3	1			239			
		ご飯・S(茶碗軽く1杯分)	1				168		ほうれん草のお浸し		1				20		鶏肉のから揚げ				3				298	
		おにぎり(1個分)	1				170		トマトサラダ		1				31		ひきずり		2	3					321	
		ご飯・M(茶碗1杯分)	1.5				252		なばなのお浸し		1				59		ギョーザ		1	2					345	
		ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	2				336		にんじんのバター煮		1				72		豚肉のしょうが焼き				3				345	
		手こねずし	1		2		381		春菊のごまあえ		1				80		肉じゃが		3	1					352	
		よもぎもち	2				390		茹でブロッコリー		1				93		トンカツ			3						352
		エビピラフ	2	1	1		475		小松菜の炒め煮		1				100		クリームシチュー		3	2	1				382	
		ずし(にぎり)	2		2		501		かぼちゃの煮物		1				124		ビーフステーキ			5						399
		親子丼	2	1	2		511		ほうれん草の中国風炒め物		2				212		ハンバーグ		1	3						405
		天丼	2		1		555		根菜の汁		1				24		みそカツ			3						473
		さんまずし	2		2		571		きゅうりのもろみ添え		1				29		酢豚		2	3						644
		ひつまぶし	2		3		622		きゅうりとわかめの酢の物		1				31		すき焼き		2	4						668
		ピビンバ	2	2	2		623		キャベツのサラダ		1				53		さしみ				2					76
		うな重	2		3		633		レタスときゅうりのサラダ		1				53		干物				2					79
	ほお葉ずし	2	1	2		639	野菜スープ		1				62	はげの甘露煮(30g)					1					80		
	チキンライス	2		1		652	枝豆		1				67	たたき					3					96		
	チャーハン	2	1	2		696	れんこんのきんぴら		1				80	さけの塩焼き					2					119		
	カレーライス	2	2	2		761	切り干し大根の煮物		1				84	魚のムニエル					3					192		
	カツ丼	2	1	3		865	なます		1				94	煮魚					2					205		
	パン類	食パン(6枚切り1枚)	1				158	きんぴらごぼう		1				101	さんまの塩焼き					2					211	
		ぶどうパン	1				215	コーンスープ		1				133	魚の照り焼き					2					218	
		トースト(6枚切り1枚)	1				218	野菜の煮しめ		2				134	南蛮漬け					2					229	
		食パン(4枚切り1枚)	1				238	もやしにら炒め		1				193	おでん				4	2					236	
		ロールパン(2個)	1				190	なすのしぎやき		2				207	魚のフライ					2					247	
		調理パン	1				283	キャベツの炒め物		2				213	魚のじふ				2	2					319	
		トースト(4枚切り1枚)	1				297	野菜の天ぷら		1				234	天ぷら(盛り合わせ)				1	2					405	
		ピザトースト	1			4	335	じゃが芋のみそ汁		1				74	茶碗蒸し					1					69	
		クロワッサン(2個)	1				358	里芋の煮物		2				118	目玉焼き					1					112	
		ハンバーガー	1		2		503	ポテトフライ		1				122	卵焼き					2					150	
ミックスサンドイッチ		1	1	1	1	545	ふかし芋		1				131	スクランブルエッグ(オムレツ)				2					218			
めん類		きしめん	2				372	ポテトサラダ		1				169	冷奴				1					95		
		かけうどん	2				404	じゃが芋の煮物		2				172	納豆				1					107		
		ラーメン	2				426	コロッケ		2				312	こも豆腐				1					116		
		チャーシューメン	2	1	1		431	大豆以外の豆類	うずら豆の含め煮		1				109	豆腐の田菜				1				163		
	ざるそば	2				432	きのこ類	きのこのバター炒め		1				73	がんもどきの煮物		1	2					176			
	マカロニグラタン	1			2	450	海藻類	海藻とツナのサラダ		1				67	麻婆豆腐				2				230			
	スパゲッティ(ナポリタン)	2	1			518	海草類	ひじきの煮物		1				95	もも							1	40			
	焼きそば	1	2	1		539	あらめ巻き		1	1			128	みかん									1	46		
	天ぷらうどん	2		1		638	牛乳・乳製品	ヨーグルト					1	56	りんご								1	54		
	天津メン	2		2		680	肉類	プロセスチーズ(スライスチーズ)					1	68	なし								1	54		
その他穀物食品	たこ焼き	1		1		324	牛乳					2	134	いちじく									1	54		
	お好み焼き	1	1	3		547	肉類	ウィンナーのソティ			1		183	ぶどう									1	59		
								焼きたり			2		205	かき									1	60		

※赤字は、東海地区の郷土料理を含む各県の料理例として掲載しているもの(表紙)

※1つ(SV)の基準値について

- 主 食: 主材料に由来する炭水化物としておおよそ40gであること。市販のおにぎり1個分が「1つ分」に当たる。
- 副 菜: 主材料の重量がおおよそ70gであること。野菜サラダや野菜のお浸しなどの小鉢が「1つ分」に当たる。
- 主 菜: 主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであること。鶏卵1個を用いた料理が「1つ分」に当たる。
- 牛乳・乳製品: 主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであること。牛乳コップ半分が「1つ分」に当たる。
- 果 物: 主材料の重量がおおよそ100gであること。みかん1個が「1つ分」に当たる。(りんご【中】は半分が「1つ分」に当たる。)



【お問い合わせ先】
 東海農政局 消費・安全部 消費生活課
 〒460-8516 名古屋市中区三の丸2-6-2
 TEL (052) 223-4651 (ダイヤルイン)

転載される場合はお問い合わせください。