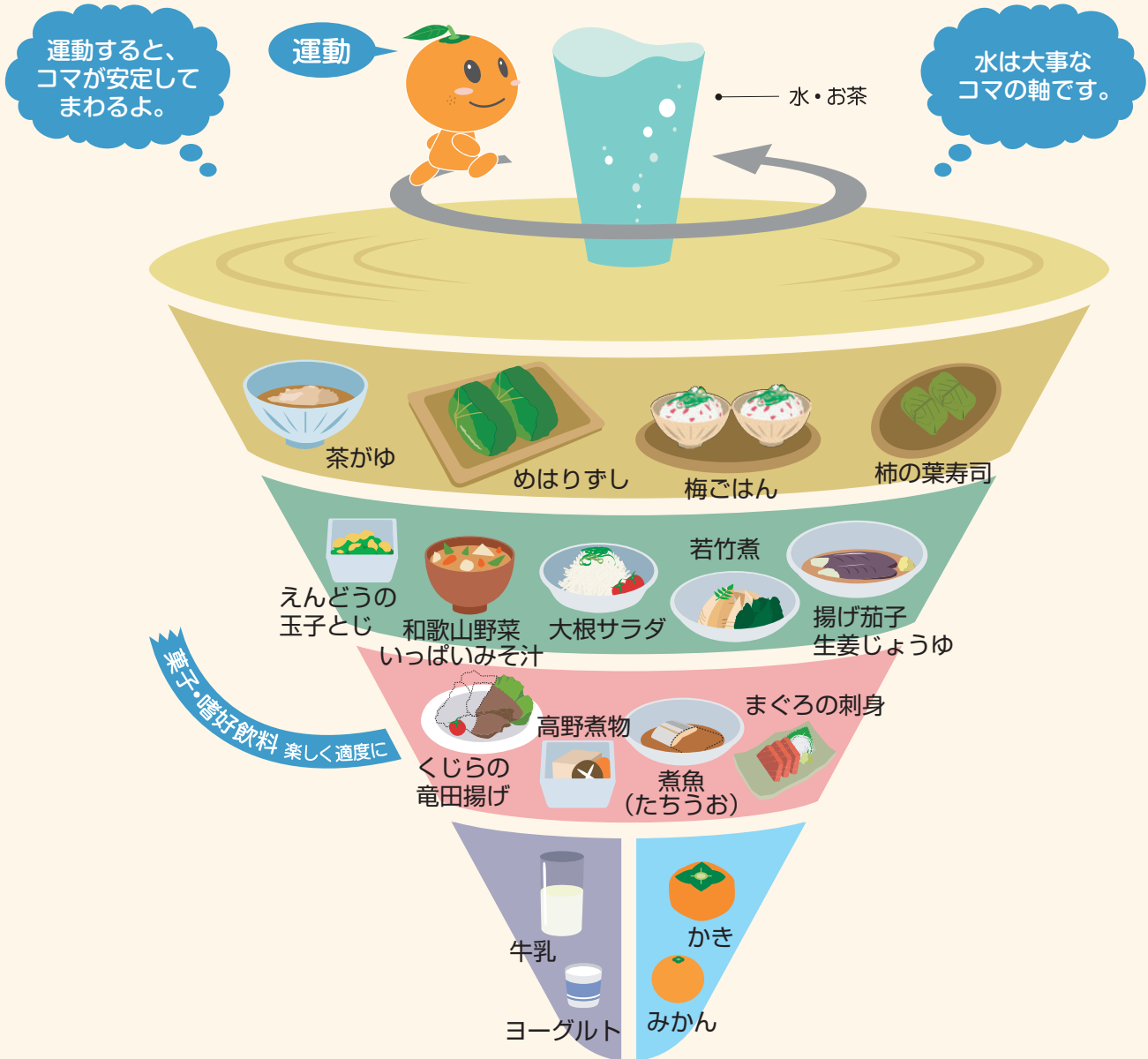


～紀州わかやま～

食事バランスガイド

【簡略版】



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

和歌山県

～紀州わかやま～

食事バランスガイド ってどう使うの？

「～紀州わかやま食事バランスガイド～」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形で示したものです。和歌山県は、豊かな自然に恵まれ、四季折々の旬の食材や長い歴史に育まれた郷土料理があります。

料理例には、地域の食材や郷土料理を日常の食事に見た目の量や使う食材で活用できるよう作成しました。

※和歌山の郷土料理は「すし」が多く、保存食として食されてきたものは、塩分を多く含むものもありますので、組み合わせを考えて上手に食べましょう。

●自分の適量知ってますか？

男性		1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう						女性	
		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
6～9才	活動量 低い 普通以上	1400 ～ 2000	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～11才 70才以上	活動量 低い 普通以上
10～11才		2200 ± 200	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2		
12～17才 18～69才	活動量 低い 普通以上	2400 ～ 3000	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3	12～17才 18～69才	
あなたの1日の適量を記入して下さい		kcal	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	単位：つ (SV) SVとは サービング (食事の提供量)	

(活動量の見方)

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

「普通以上」：「低い」に該当しない人

さらに強い運動や労働をしている人は、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

表紙の「コマ」料理例

◎成人一般…基本の組み合わせ

1日 2,200kcal (±200kcal)

1日分

料理例

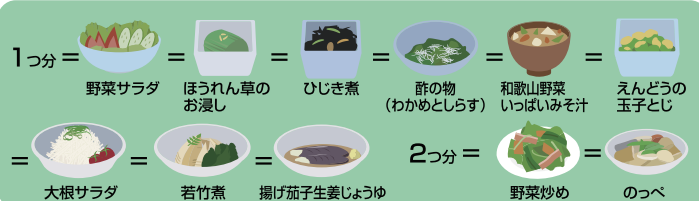
5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

炭水化物の供給源



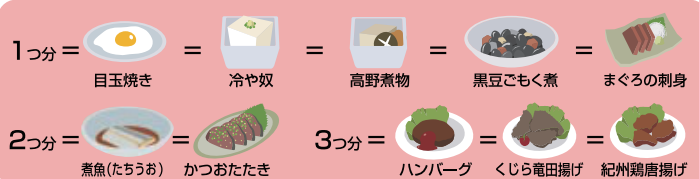
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源



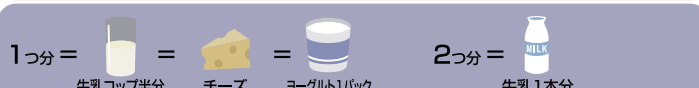
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

たんぱく質の供給源



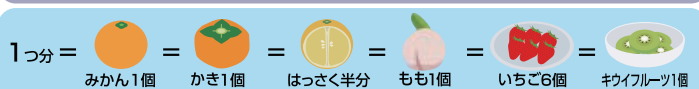
2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

カルシウムの供給源



2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

ビタミンC、カリウムの供給源



※SVとはサービング (食事提供量の単位) の略

●あなたのコマきれいに回ってますか？

「食事バランスガイド」コマの記入例

コマをぬって食事のバランスをみましょう。バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。



【春のメニュー例】 1日デスクワークをしている男性
(エネルギー2,200kcal) の場合

朝食



おにぎり2個
(主食2つ)



高野豆腐煮物
(主菜1つ)



菜の花梅みそ和え
(副菜1つ)

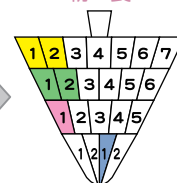


和歌山野菜いっぱい
みそ汁(副菜1つ)



いちご6個
(果物1つ)

朝食



昼食



春キャベツの Pasta
(主食2つ)



目玉焼き
(主菜1つ)



野菜サラダ
(副菜1つ)

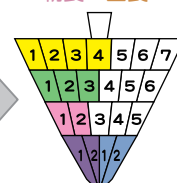


牛乳1本
(牛乳・乳製品2つ)



キウイフルーツ
(果物1つ)

朝食+昼食



夕食



ごはん中2杯
(主食3つ)



かつおたたき
(主菜2つ)



えんどう玉子とじ
(副菜1つ)

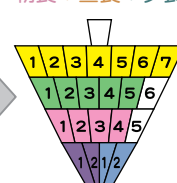


わかめとしらす
酢の物(副菜1つ)



あさりすまし

朝食+昼食+夕食



菓子・嗜好飲料について

菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日200kcal程度を目安にしてください。

【200kcalの目安】

せんべい 3~4枚 / ショートケーキ 小1個 / 日本酒コップ1杯 (200ml) / ビール 缶1本半 (500ml) / ワインコップ1杯 (260ml) / 焼酎 (ストレート) コップ半分 (100ml)

判断が難しい料理は？ (農林水産省のホームページより)

・100%のジュースはどのように数えますか？

市販の野菜汁や果汁100%のジュースについては、飲んだ重量の半分を「野菜」「果物」として数えます。通常、1回で飲みきることができる紙パックの野菜ジュース1本(200ml)が副菜1つ(SV)となります。しかし、倍量を飲むことを推奨しているわけではありません。あくまでも補助的なものとして考えてください。

・付け合わせの野菜は、どのように数えますか？

付け合わせの野菜も、小鉢1皿分くらいに相当する場合は、副菜1つ(SV)として数えます。

・料理を半分食べた(半分残す等)場合、つの数はどのように数えますか？1つ(SV)を半分食べた場合は、単純に0.5(SV)と数えてよいでしょうか？

3つ(SV)の料理を半分食べた場合は1.5つ(SV)、1つ(SV)を半分食べた場合は、0.5(SV)と数えます。

・総菜パンや菓子パンは、どのように数えますか？

甘くない総菜パン、おかずを包んだり、はさんだりしているパンは食事として扱い、「主食」と「主菜」等でSV数を数えることができます。菓子パンはヒモ(菓子・嗜好飲料)になりますので、主食としてSV数を数えません。

6歳未満の乳幼児、妊婦・授乳婦、特別な食事療法を必要とされる方は、管理栄養士、栄養士にご相談下さい。

