

表紙の「コマ」料理例

～紀州わかやま～

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) <small>つ(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分 = = = = = 1.5つ分 = = ごはん小茶碗1杯 食パン1枚 柿の葉寿司2個 茶がゆ1杯 ごはん中茶碗1杯 2つ分 = = = = = = おにぎり2個 うどん1杯 めはりずし2個 春きゃべつパスタ 梅ごはん2杯 |
| 5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) <small>つ(SV)</small> 野菜料理5皿程度 | 1つ分 = = = = = = = 野菜サラダ ほうれん草のお浸し ひじき煮 酢の物 (わかめとしらす) 和歌山野菜 いっぱいみそ汁 えんどうの玉子とじ = = = = = = = 大根サラダ 若竹煮 揚げ茄子まぜじょうゆ 野菜炒め のっぺ |
| 3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) <small>つ(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = = = = = = 目玉焼き 冷や奴 高野煮物 黒豆ごもく煮 マグロの刺身 2つ分 = = = = = = 煮魚(タチウオ) かつおたたき ハンバーグ クジラ産田揚げ 紀州鶏唐揚げ |
| 2 牛乳・乳製品 <small>つ(SV)</small> 牛乳だったら1本程度 | 1つ分 = = = = 牛乳コップ半分 チーズ ヨーグルト1パック 牛乳1本分 2つ分 = = |
| 2 果物 <small>つ(SV)</small> みかんだったら2個程度 | 1つ分 = = = = = = みかん1個 柿1個 はっさく半分 桃1個 イチゴ6個 キウイフルーツ1個 |

※SVとは、サービング(食事提供量の単位)の略

成人一般…基本の組み合わせ 1日 2,200kcal (±200kcal)

〔作成〕 和歌山県
 〔協力〕 社団法人 和歌山県栄養士会、和歌山県学校栄養士研究会
 和歌山県生活研究グループ連絡協議会
 和歌山県農業協同組合中央会、和歌山県JA女性組織連絡会
 社団法人 和歌山県調理師会
 和歌山県漁協女性部連合会、和歌山県食生活改善推進協議会
 和歌山県熊野牛ブランド化推進協議会
 和歌山県紀州鶏普及推進協議会

〔問い合わせ先〕

和歌山県農林水産部果樹園芸課
 〒 640-8585 和歌山市小松原通1-1
 TEL.073(432)4111代表