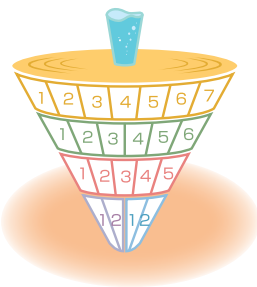


自分が1日に食べたものを、

主食 **副菜** **主菜** **牛乳・乳製品** **果物** の

5つのグループに分け、コマを塗りつぶす食事バランスガイドの

5つのグループってなに？



主食

■主食とは

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理。

■簡単なSVの数え方

おにぎり1個が「1つ」の基準です。ごはん大盛り1杯は「2つ」くらい。めんやパスタは1人前なら「2つ」くらいです。

1つ = ごはん 小盛り1杯 = おにぎり 1個 = 食パン 1枚

1.5つ = ごはん 中盛り1杯

2つ = うどん 1杯 = もりそば 1杯 = スパゲッティ

※1つ (SV) の基準＝主材料である穀物の炭水化物約40g

副菜

■副菜とは

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

■簡単なSVの数え方

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい。野菜ジュース1本は「1つ」くらい。

1つ = 野菜サラダ = 具だくさんみそ汁 = ほうれん草のおひたし

2つ = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いもの煮ころがし

※1つ (SV) の基準＝主材料である野菜、きのこ、いも、海藻の重量約70g

主菜

■主食とは

たんぱく質の供給源である魚、肉、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。

■簡単なSVの数え方

卵1個の料理は「1つ」くらい。魚料理は「2つ」くらい。肉料理は「3つ」くらいがおおよその目安です。

1つ = 冷やっこ 1.5丁 = 納豆 = 目玉焼き1皿

2つ = 焼き魚 = 魚の天ぷら = さしみ

3つ = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

※1つ (SV) の基準＝主材料である魚、肉、卵、大豆のたんぱく質約6g

牛乳・乳製品

■主食とは

カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます

■簡単なSVの数え方

ヨーグルト1パック、プロセスチーズ1枚が「1つ」くらい。牛乳ピン1本は「2つ」くらい。

1つ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト 1パック

2つ = 牛乳ピン1本分

※1つ (SV) の基準＝主材料である牛乳・乳製品のカルシウム約100mg

果物

■主食とは

ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどが含まれます。

■簡単なSVの数え方

みかん1個、もも1個、りんご半分が「1つ」くらい。果汁100%ジュース1本は「1つ」くらい。

1つ = みかん1個 = もも1個 = りんご半分

※1つ (SV) の基準＝主材料である果物の重量約100g

※食事バランスガイドでは、料理を「つ(SV)」という単位で数えます。

食事バランスガイド

ふるさとの恵を一品そえて、心と体においしい食事



女性版 (1800カロリー)

運動 水・お茶

1 ごはん軽く1杯 2 なんと金時ごはん 2 スパゲッティ ナポリタン

1 根菜みそ汁 1 れんこんのきんぴら 1 鳴門わかめのサラダ 1 小松菜の煮浸し 1 そば米汁

1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 卵のココット

1 牛乳コップ 1/2杯 1 いちご6個

1 ヨーグルト 1 梨半分

回転=運動
コマは回転することで安定するよ

軸=水分
食事には欠かせないもの

ヒモ=葉子・嗜好飲料
コマを回すためのヒモは全体のバランスを考えて適度に

1日分

4-5 主食 (ごはん、パン、麺)
2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら3杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-4 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1 トースト 2 湯だめうどん

1 鳴門わかめスープ 1 ならえ(ならあえ)

1 ちりめん 3 ハンバーグ

2 牛乳1杯 1 チーズ

1 みかん 1 ぶどう半房

男性版 (2200カロリー)

運動 水・お茶

2 ごはん軽く2杯 2 鳴門わかめうどん 2 ひじきごはん

1 根菜みそ汁 1 れんこんのきんぴら 1 小松菜の煮浸し 1 なんと金時の天ぷら 1 鳴門わかめのごま酢あえ

1 目玉焼き 1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 ちりめん

1 牛乳コップ 1/2杯 1 いちご6個

1 ヨーグルト 1 梨半分

5-7 主食 (ごはん)
2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜
2つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2つ(SV) みかんだったら2個程度

「とくしま食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。適度な運動と、バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。

※「とくしま食事バランスガイド」は、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」に基づき策定したものです。

徳島県版食事バランスガイド策定検討会