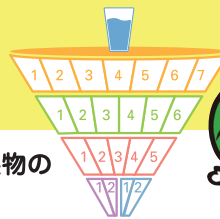




とくしま食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体においしい食事

食事バランスガイド5つのグループって？



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たものです。

主食(ごはん、パン、麺)

体を動かすエネルギー源となる炭水化物などの供給源。ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理です。



- 例
- 1つ分=市販のおにぎり1個、食パン1枚
 - 1.5つ分=ご飯中盛り1杯
 - 2つ分=うどん、ラーメン、日本そばの普通盛り
- ※もち、ビーフン、お好み焼き、焼きそば、即席麺、マカロニ、シリアルなども
- *1つ(SV)は、主材料に含まれる炭水化物として、おおよそ40g。

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源。野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主な材料にする料理です。



- 例
- 1つ分=生野菜のサラダ1皿、野菜のお浸し小鉢
 - 2つ分=野菜の煮物、野菜炒め
- ※しいたけ、わかめ、さつまいも、こんにゃくなども
- *1つ(SV)は、主材料の重量が、おおよそ70g

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

体を作るタンパク質などの供給源。肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主な材料にする料理です。



- 例
- 1つ分=卵1個、豆腐1/4丁、納豆1パック
- 魚料理は1人前は2つ、肉料理は1人前は3つと数える。
- ※ちくわ、かまぼこなどの魚介加工品、ハムなどの肉加工品、貝、エビなども
- *1つ(SV)は、主材料に含まれるタンパク質として、おおよそ6g。

牛乳・乳製品

骨を丈夫にするカルシウムなどの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ、粉乳など。



- 例
- 1つ分=ヨーグルト1個
 - 2つ分=牛乳200mlパック1本
- *1つ(SV)は、主材料に含まれるカルシウムとして、おおよそ100mg。

果物

細胞を元気にするビタミンC、カリウムなどの供給源である柿、りんご、みかん、なし、ぶどう、すいか、いちごなど。



- 例
- 1つ分=みかん1個、りんご半分、いちご6個
- *1つ(SV)は、主材料の重さがおおよそ100g

食事バランスガイドと併せて 栄養成分表示も活用しよう!

栄養成分表示は、自分の健康状態や食事内容を考えながら食品を選ぶときの目安となります。

栄養成分表示100g当たり	
エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	3.5g
炭水化物	44.7g
食塩相当量	1.0g

チェックしてみよう!

体重が気になる方は「エネルギー」を

「食塩相当量」で塩分量を確認!

女性版 1800キロカロリー



- 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	調理例
4.5 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら3杯程度	1 トースト 2 湯だめうどん
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1 鳴門わかめスープ 1 ならえ(ならあえ)
3.4 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1 ちりめん 3 ハンバーグ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	2 牛乳1杯 1 チーズ
2 果物 みかんだったら2個程度	1 みかん 1 ぶどう半房

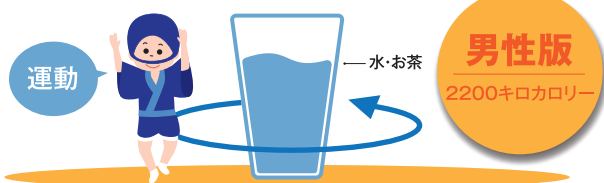


とくしま食事バランスガイドとは?

「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の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。
※コマの中の数字は、「食事の提供量」の単位「1つ(SV)」です。

徳島県版食事バランスガイド策定検討会



男性版 2200キロカロリー

5.7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	2 ごはん軽く2杯 2 鳴門わかめうどん 2 ひじきごはん
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1 そば米汁 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
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1 目玉焼き 1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 ちりめん
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1 牛乳コップ1/2杯 1 いちご6個
2 果物 みかんだったら2個程度	1 ヨーグルト 1 なし半分