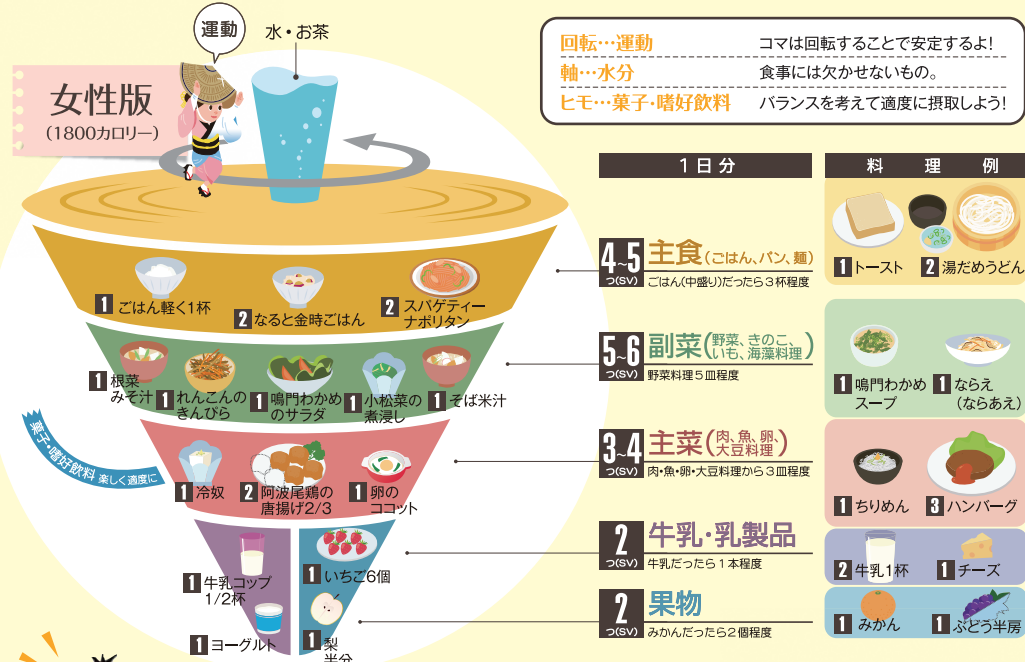


とくしま 食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体においしい食事



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…菓子・嗜好飲料 バランスを考えて適度に摂取しよう！

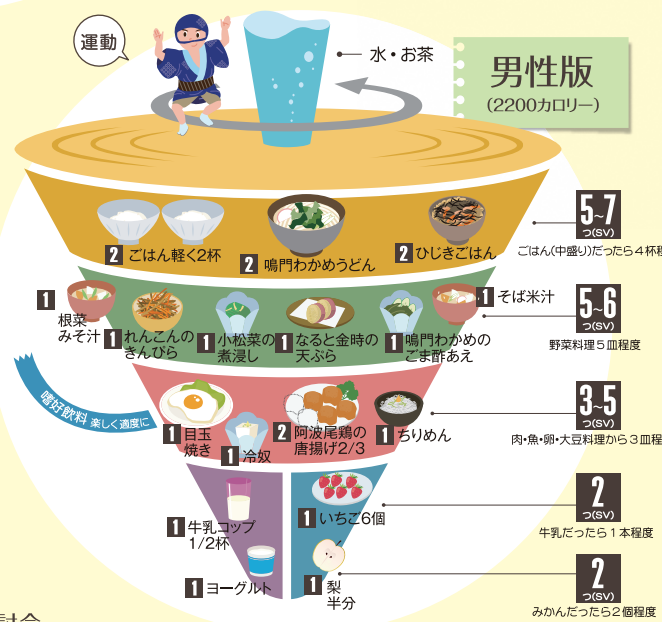
1日分	料理例
4-5 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら3杯程度	1 トースト 2 湯だめうどん
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1 鳴門わかめスープ 1 ならえ (ならあえ)
3-4 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1 ちりめん 3 ハンバーグ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	2 牛乳1杯 1 チーズ
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1 みかん 1 ぶどう半房

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」食べたらいかが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す。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。

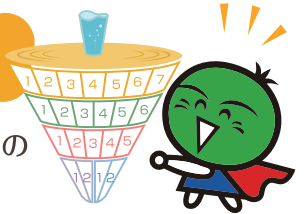
徳島県版食事バランスガイド策定検討会



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	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) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1 根菜 1 みそ汁 1 れんこんのきんぴら 1 小松菜の煮浸し 1 なると金時の天ぷら 1 鳴門わかめのごま酢あえ 1 そば米汁
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	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 つ(SV) 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 つ(SV) みかんだったら2個程度	1 ヨーグルト 1 梨半分

食事バランスガイドの5つのグループって？

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の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=市販のおにぎり1個、食パン1枚
 - 1.5つ=ご飯中盛り1杯
 - 2つ=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=生野菜サラダ1皿、野菜のお浸し小鉢
 - 2つ=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)

体を作るたんぱく質などの供給源。肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主な材料とする料理です。



- 例**
- 1つ=卵1個、豆腐1/4丁、納豆1パック
- 魚料理1人前は2つ、肉料理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、主材料に含まれるたんぱく質として、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=ヨーグルト1個
 - 2つ=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=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。

栄養成分表示も活用しよう！

栄養成分表示は、健康や栄養を考えて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

塩分を控えめに。と言われて

いる方は「食塩相当量」を