

～紀州わかやま～ 「食事バランスガイド」ってどう使うの？

「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。わかやまの「食事バランスガイド」は地域の食材や郷土料理を日常の食事に活用いただけるよう作成しました。



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) 2つ分 ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5つ分 = ごはん小盛1杯、食パン1枚、餅の置焼2個、蒸かゆ1杯、ごはん中盛り1杯 2つ分 = おにぎり2個、うどん1杯、めはりずし2個、春キャベツパスタ、焼うどん2杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻) 2つ分 野菜料理5回程度	1つ分 = 野菜サラダ、ほうれん草のお浸し、ひじき煮、香の巻(わかめとしらす)、和歌山野菜、えんどうの佃煮 2つ分 = 大根サラダ、若竹煮、揚げ茄子生巻じょうゆ、春雨炒め、のっぺ
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品) 2つ分 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1つ分 = 目玉焼き、冷やし中華、高野豆腐、風置こもく美、マグロの焼き 2つ分 = 煮魚(タチウオ)、かつおたたき、ハンバーグ、ウジツ電田揚げ、紀州磯煎揚げ
2 牛乳・乳製品 2つ分 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 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 2つ分 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、いちご6個、キウイフルーツ1個

紀州わかやま「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。

料理の区分

5つのグループの料理(食品)をバランスよく組み合わせましょう!

- 主食** 炭水化物の供給源 ごはん、パン、麺、パスタなどを主な材料にする料理
1つ分の目安…ごはん小盛 1杯100g相当量
- 副菜** ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源 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
1つ分の目安…ほうれん草のお浸し 小鉢1皿(材料にして70g)相当量
- 主菜** たんぱく質の供給源 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主な材料にする料理
1つ分の目安…目玉焼き 1皿(卵1個分)相当量
- 牛乳・乳製品** カルシウムの供給源 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
1つ分の目安…牛乳コップ半分(100ml)相当量
- 果物** ビタミンC、カリウムの供給源 みかん、柿、桃、いちごなど
1つ分の目安…みかん1個(100g)相当量

●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 70才以上	1800kcal ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6~9才 70才以上
10~11才	2200kcal ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	10~17才 18~69才
12~17才 18~69才							
	2600kcal ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4	2~3	
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)	単位:つ(sv) svとはサービング(食事の提供量)

(活動量)

低 い: 1日中ほとんど座っている
普通: 座り仕事を中心で歩いたり、軽いスポーツ等を5時間程度行う
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。

※ 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。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安
※「基本形」よりエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安に

●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

3食の食事ごとに、主食、副菜などの区分ごとに料理の数(つ)を数えます。その数の分だけ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(16才 - 2,200kcal)の場合