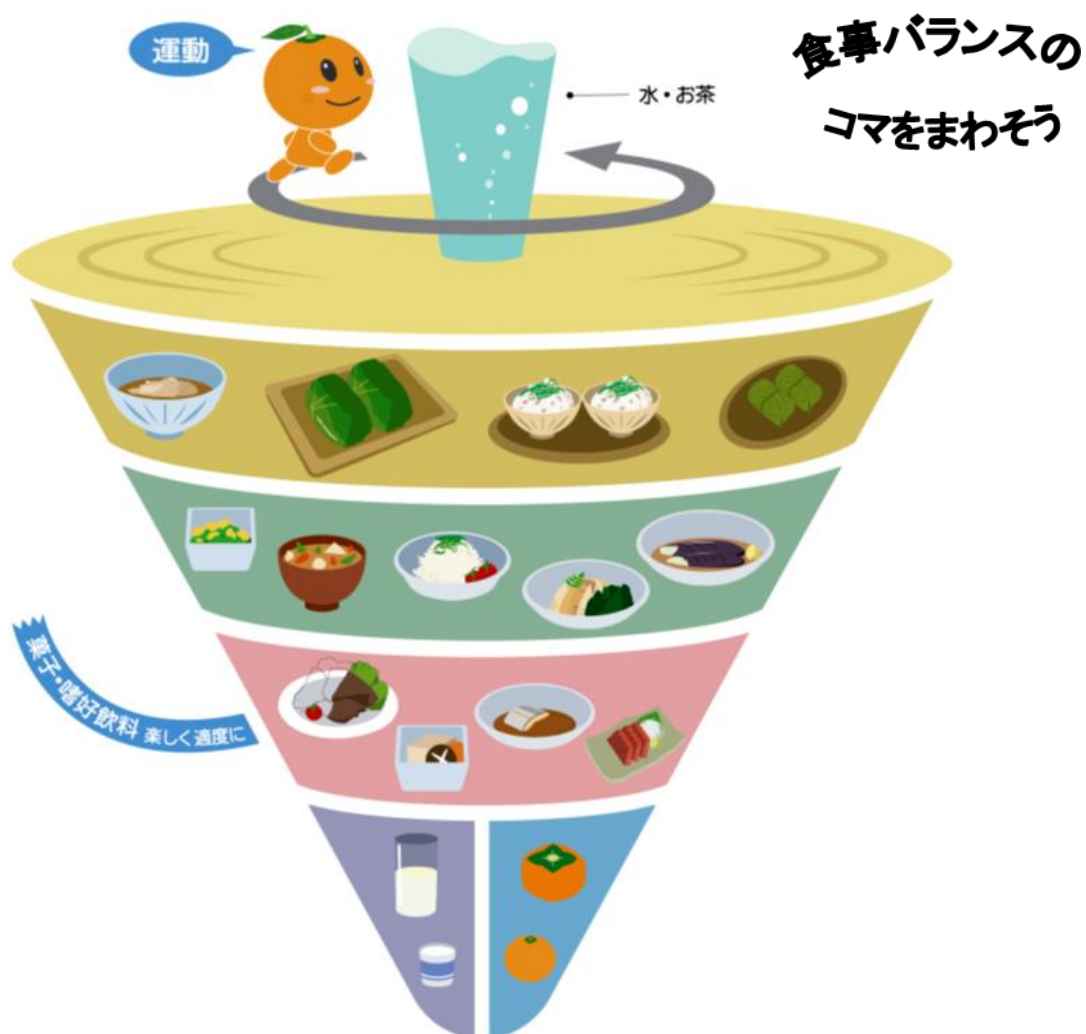


# おいしく！たのしく！

## ～紀州わかやま～ 食事バランスガイド

< 解説資料 >



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び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。

和歌山県食育推進検討会

## 目 次

1. 「～紀州わかやま～食事バランスガイド」とは	1
2. 適量（摂取目安量）の調べ方	3
3. 食事量の確認方法	3
4. 「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を使ってみましょう！	4
＜参考資料＞	
■ 主な料理・食品の「つ（SV）」一覧表	5
□ ごはん、パンなど	5
□ 大きいおかず	6
□ 小さいおかず	8
□ 汁物	9
□ 牛乳・乳製品	10
□ 果物	10
■ 主な菓子・嗜好飲料一覧表	11

和歌山県食育推進検討会は、子供たちに望ましい食習慣と食に関する自己管理能力を身に付けて欲しいとの願いから、「～紀州わかやま～食事バランスガイド」の教材を作成しています。

1日3食、バランスのとれた食事をきちんととることは、自分の身体を大切にすることです。先生方には、子供たちが「食」に関する正しい知識を習得し、関心を持つきっかけとなるよう、この解説資料を参考とし、ご指導いただければ幸いです。

和歌山県食育推進検討会

# 1. 「～紀州わかやま～食事バランスガイド」とは

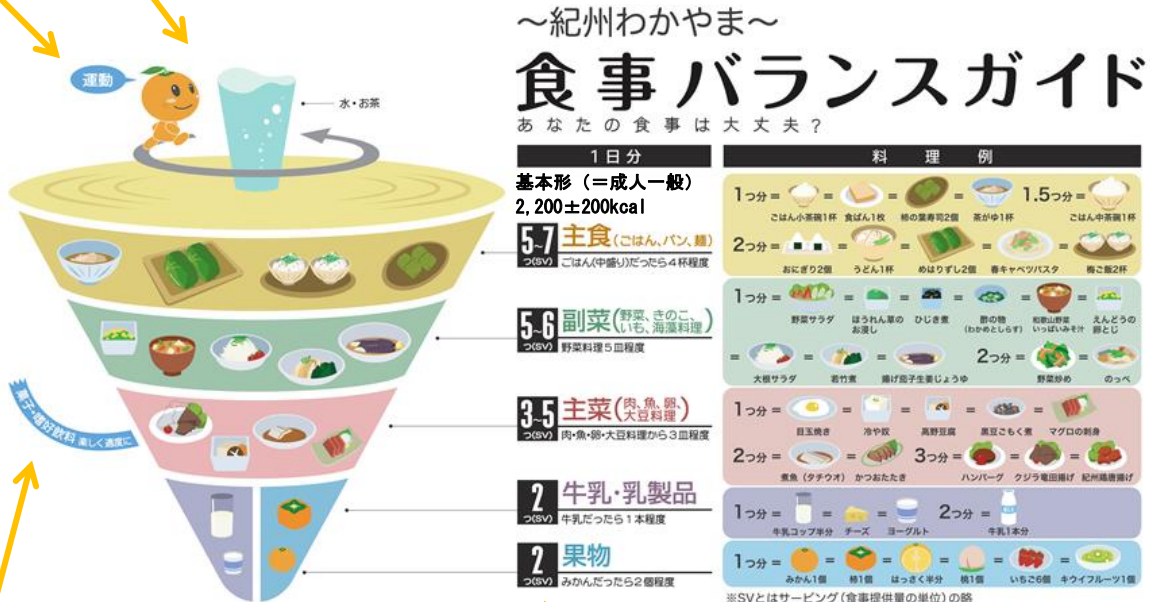
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマの形で示したものです。バランス良く食べて、運動をすると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは傾いて倒れてしまいます。コマのイラストの形は、各料理をどのくらい食べたら良いかを表現しています。

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。「～紀州わかやま～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取り入れていただけるよう作成しました。

安定してコマを回すためには、バランスの良い食事と運動の両方が大切であることを表現しています。

コマの軸は水分（お茶・水）を表現し、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。

誰にでも分かりやすく、手軽に、気楽に、バランスの良い食事を実践できるよう、栄養素や食品ではなく、料理ごとに目安量を示しています。



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び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。

コマのヒモは、菓子・嗜好飲料を表現しています。食生活の楽しみとして、適量を心がけ、摂り過ぎに注意するよう強調しています。

「どれだけ」食べたら良いかは、1つ、2つ又は1SV、2SVで数えます。  
\*「SV（サービング）＝つ」とは、食事の提供量の単位

「何を」食べたら良いかを主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分類し、現在の国民の栄養状況から、しっかり食べる必要があるものから順に、上から表しています。

\*三色食品群、六つの基礎食品群との関係性  
三色食品群は、栄養素の働きの特徴により食品を分類し、六つの基礎食品群は、三色食品群をさらに細分化したものです。  
食事バランスガイドは、1日に必要な三色食品群、六つの基礎食品群の「量」を分かりやすく、料理ごとに示しています。  
留意点としては、穀類と同じグループに分類されている「いも類」が、食事バランスガイドでは、主食ではなく「副菜」として分類されていることです。炭水化物が主成分である「いも類」は、穀類と同じ働きをしますが、料理としてはおかずとして食べられることが多いため、「副菜」として扱います。同様に、「海藻類」も栄養素で分類すると、牛乳・乳製品等と同じグループですが、食事バランスガイドでは「副菜」として扱います。

三色食品群	・赤色の食品（主に体をつくるものになる）	六つの基礎食品群	
	魚、肉、卵、大豆・大豆製品		1群
	牛乳・乳製品、海藻、小魚		2群
	・緑色の食品（主に体の調子を整えるものになる）		3群
	緑黄色野菜		
	淡色野菜、果物		4群
・黄色の食品（主にエネルギーのものになる）	5群		
穀類、いも類、砂糖類			
	油脂、脂肪の多い食品	6群	

「**主食**」は、炭水化物の供給源であり、ごはん、パン、麺・パスタ等を主な材料とするもの

【1つ (SV) の目安】 ごはん小盛り1杯 (100g) 相当量

【1つ (SV) の栄養素量の基準】 主材料の穀類に由来する炭水化物 約 40g



「**副菜**」は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源であり、野菜、きのこ、芋、海藻、豆類 (大豆を除く) 等を主な材料とするもの

【1つ (SV) の目安】

小鉢や小皿に入った野菜料理1皿 (材料にして 70g) 相当量

【1つ (SV) の基準】

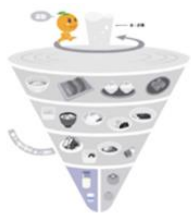
主材料の野菜、きのこ、芋、海藻、豆類 (大豆を除く) の重量 約 70g

「**主菜**」は、たんぱく質の供給源であり、肉、魚、卵、大豆・大豆製品等を主な材料とするもの

【1つ (SV) の目安】 目玉焼き1皿 (卵1個分) 相当量

【1つ (SV) の栄養素量の基準】

主材料の肉、魚、卵、大豆・大豆製品に由来するたんぱく質 約 6g



「**牛乳・乳製品**」は、カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ等

【1つ (SV) の目安】 牛乳コップ半分 (100ml) 相当量

【1つ (SV) の栄養素量の基準】

主材料の牛乳・乳製品に由来するカルシウム 約 100mg

「**果物**」は、ビタミンCやカリウムの供給源

【1つ (SV) の目安】 みかん1個 (100g) 相当量

【1つ (SV) の基準】 主材料の果物の重量 約 100g



## 2. 適量（摂取目安量）の調べ方

1日の適量は、性別、年齢、身体活動量によって異なり、大きく3つに分かれます。食事バランスガイドを使う前に、自分の適量を把握しましょう。

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 (SV=つ)	副菜 (SV=つ)	主菜 (SV=つ)	牛乳・乳製品 (SV=つ)	果物 (SV=つ)		
6~9才	活動量 低い 普通以上	1400 ~ 2000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6~11才 70才以上	活動量 低い 普通以上
10~11才		2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2		
12~17才 18~69才	活動量 低い 普通以上	2400 ~ 3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2~4	2~3	12~17才 18~69才	

(身体活動量)

低い：1日中座っていることがほとんどの人

普通以上：「低い」に該当しない人

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。

※学校給食を含めた子供向けの摂取目安

※「基本形 (=成人一般)」よりエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安に

→ 2 . . . 基本形

※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、栄養士にご相談ください。

## 3. 食事量の確認方法

自分の適量に合わせて、「食事バランスガイド」に補助線を入れ、区切ります。

1日に食べた料理が「いくつ」になるか数え、「SV=つ」の量だけコマを塗ります。

<例>

小学5年生の男の子（活動量ふつう）のある日の食事

→適量の幅（2,200±200kcal）：

主食5~7つ (sv)、副菜5~6つ (sv)、主菜3~5つ (sv)、牛乳・乳製品2~3つ (sv)、果物2つ (sv)



### ◆ 朝食

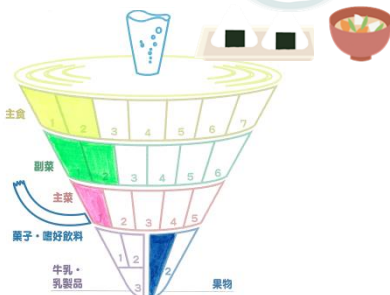
おにぎり2個 (主食2つ (sv))

野菜の味噌汁 (副菜1つ (sv))

煮物 (副菜1つ (sv))

目玉焼き (主菜1つ (sv))

いちご (果物1つ (sv))



朝食

### ◆ 昼食

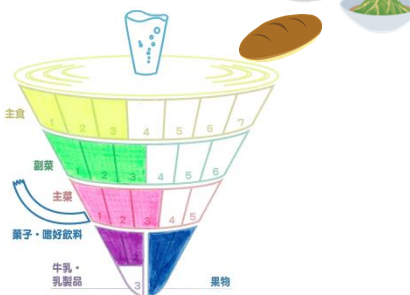
コッペパン1個 (主食1つ (sv))

小松菜の炒め煮 (副菜1つ (sv))

唐揚げ (主菜2つ (sv))

牛乳 (牛乳・乳製品2つ (sv))

みかん (果物1つ (sv))



朝食 + 昼食

### ◆ 夕食

カレーライス

(主食2つ (sv)、副菜2つ (sv)、

主菜2つ (sv))

サラダ (副菜1つ (sv))

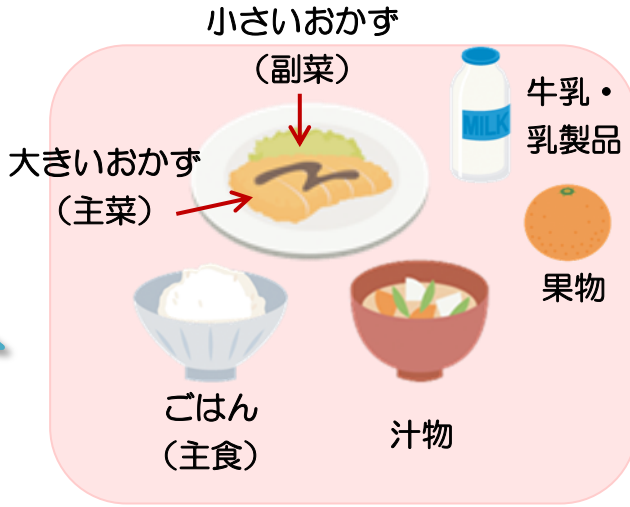


朝食 + 昼食 + 夕食



## ■ 主な料理・食品の「つ (SV)」一覧表

給食を例に、「ごはん、パンなど」、「大きいおかず」、「小さいおかず」、「汁物」、「牛乳・乳製品」、「果物」に分類し、掲載しています。



### □ ごはん、パンなど

◆ 「**主食**」 ごはん、パン、麺・パスタ (小麦粉)

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考	
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
主食	ご飯類	白がゆ	米40	1					
		ご飯・S	ご飯100	1					
		おにぎり(1個)	ご飯100	1					
		ご飯・M	ご飯150	1.5					
		ご飯・L	ご飯200	2					
	パン類 (*1)	食パン(4枚切り)	食パン90	1					
		トースト(4枚切り)	食パン90	1					
		食パン(6枚切り)	食パン60	1					
		トースト(6枚切り)	食パン60	1					
		ロールパン(2個)	ロールパン60	1					
		ぶどうパン	ぶどうパン80	1					
		クロワッサン(2個)	クロワッサン80	1					
		コッペパン	コッペパン60	1					
	麺類	ざるそば	そば(ゆで)300	2					
		かけうどん	うどん(ゆで)300	2					
		ラーメン	中華麺(ゆで)230	2					
カップ麺		内容量77(麺量65)	1						
その他	コーンフレーク	コーンフレーク40、牛乳200	1			2			

◆ 「**主食**」 + 「**主菜**」 肉、魚、卵、大豆・大豆製品等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
ご飯類	いなりずし(小2個)	ご飯60、あげ20	0.5		0.5			
	寿司(10貫)	ご飯250、まぐろ26、卵15、穴子13、いか13、いくら13、えび13、サーモン13、鯛13、はまち13	2.5		4.5			
	炊き込みご飯	ご飯200、椎茸10、ごぼう5、人参5、鶏肉15、油揚げ5	2		0.5			
	ネギトロ丼	ご飯200、ねぎ20、まぐろ70	2		3			
	うな重/鰻丼	ご飯200、うなぎ蒲焼き80	2		3			
	そばろ丼	ご飯200、鶏肉70、卵50	2		3			
	天津飯	ご飯200、ねぎ25、卵75、カニカマ20	2		2			
麺類	天ぷらうどん	うどん(ゆで)300、えび30	2		1			
	カルボナーラ	スパゲッティ(乾)100、卵25、ベーコン20、牛乳25、生クリーム25、チーズ12	2		1	2		
その他	たこ焼き(8個)	小麦粉50、卵25、たこ20	1		1			

◆ 「主食」 + 「主菜」 + 「副菜」 野菜、きのこ、芋、海藻、豆類（大豆を除く）等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
ご飯類	エビピラフ	ご飯200、玉葱50、ミックスベジタブル20、マッシュルーム16、えび30	2	1	1			
	チャーハン	ご飯200、人参20、ねぎ20、椎茸10、ピーマン10、卵50、ハム20	2	1	1.5			
	ピビンバ	ご飯200、人参50、ほうれん草50、ぜんまい25、もやし25、牛肉50、卵25	2	2	1.5			
	チキンライス	ご飯200、玉葱30、人参15、鶏肉40	2	0.5	1			
	オムライス	ご飯200、玉葱30、人参15、卵50、鶏肉40	2	0.5	2			
	タコライス	ご飯200、レタス60、玉葱50、トマト50、合挽き肉80、チーズ30	2	2	2.5	2		
	ナシゴレン	ご飯200、パプリカ40、パクチー20、ねぎ15、卵50、えび40	2	1	2.5			
	親子丼	ご飯200、玉葱60、卵50、鶏肉30	2	1	2			
	中華丼	ご飯200、白菜90、人参50、椎茸10、豚肉75	2	2	2			
	天丼	ご飯200、かぼちゃ20、なす20、椎茸15、ししとう10、えび30	2	1	1			
	牛丼	ご飯200、玉葱60、牛肉80	2	1	2			
	カツ丼	ご飯200、玉葱60、豚肉70、卵50	2	1	3			
	カレーライス(*2)	ご飯200、じゃが芋60、玉葱60、人参30、豚肉60	2	2	2			
	ドリア	ご飯200、玉葱50、しめじ40、鶏肉60、牛乳100、チーズ20	2	1.5	2	2		
	焼きビーフン	ビーフン50、玉葱50、人参20、ピーマン17、たけのこ12、豚肉40	1	1.5	1			
パン類	ピザトースト	食パン60、トマト15、玉葱10、ピーマン5、ハム20、チーズ20	1	0.5	0.5	1		
	ハンバーガー	コッペパン60、レタス30、玉葱25、トマト15、ピクルス10、合挽き肉70	1	1	2			
	ミックスサンドイッチ	食パン90、きゅうり40、トマト15、レタス10、卵25、ハム20、チーズ20	1	1	1	1		
麺類	冷やし中華	中華麺(ゆで)230、トマト50、きゅうり30、卵50、ハム20	2	1	1.5			
	焼きそば	中華麺(蒸し)150、キャベツ70、玉葱30、人参20、ピーマン15、もやし15、豚肉50	1	2	2			
	チャーシュー麺	中華麺(ゆで)230、もやし30、青菜20、メンマ20、卵25、焼き豚20	2	1	1			
	ちゃんぽん	中華麺(ゆで)230、キャベツ100、玉葱50、人参50、もやし50、蒲鉾50、豚肉50	2	3.5	2			
	マカロニグラタン	マカロニ(乾)50、玉葱25、マッシュルーム10、鶏肉40、牛乳100、チーズ6	1	0.5	1	2		
	ナポリタン	スパゲッティ(乾)100、玉葱30、人参20、ピーマン15、マッシュルーム15、ウインナー60	2	1	1			
	ミートスパゲティ(*3)	スパゲッティ(乾)100、トマトピューレ100、玉葱30、人参10、合挽き肉60	2	2	2			
その他	肉まん	小麦粉50、たけのこ15、玉葱15、椎茸5、豚肉25	1	0.5	0.5			
	お好み焼き	小麦粉50、キャベツ40、山芋20、卵50、いか40、豚肉30、えび2	1	1	3			
	チヂミ	小麦粉25、ニラ25、人参15、豚肉40	0.5	0.5	1			

- \*1 メロンパンやあんパン等の菓子パンは「主食」ではなく、「ヒモ（＝菓子・嗜好飲料）」として扱います。
- \*2 カレーライスのように、主材料として米、肉、野菜等が使われている場合は、「主食」、「副菜」、「主菜」に分けて数え、「つ（SV）」は食べる量によって調節します。
- \*3 調味料として使われているトマトピューレ等は、使用する分量が多い場合、主材料として扱い、「副菜」として数えることができます。

## □ 大きいおかず

◆ 「主菜」 肉、魚、卵、大豆・大豆製品等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
主菜	肉類	ウインナーのソテイ			1			
		肉野菜炒め		2	2			
		青椒肉絲		1.5	2			
		ゴーヤチャンプルー		1	1			



◆ 「主菜」 肉、魚、卵、大豆・大豆製品等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考	
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
主菜	肉類	やきとり(2本)			2				
		ハンバーグ	玉葱60、合挽き肉100	1	3				
		豆腐ハンバーグ	玉葱60、豆腐150、鶏肉40	1	3				
		ビーフステーキ	牛肉150			5			
		豚肉の生姜焼き	豚肉100			3			
		餃子(6個)	皮34、キャベツ70、豚肉50	1	1.5				
		焼売(5個)	皮12.5、玉葱25、椎茸5、ねぎ5、豚肉50	0.5	1.5				
		春巻き(2個)	皮24、たけのこ20、もやし15、人参10、春雨10、椎茸5、ピーマン5、豚肉35	1	1				
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉100			3			
		メンチカツ	玉葱25、豚肉70			2			
		トンカツ	豚肉100			3			
		フライドチキン	鶏肉80			2.5			
		チキンナゲット(1個)	鶏肉20			0.5			
		冷しゃぶ	トマト50、レタス30、かいわれ大根10、豚肉100	1.5	3				
		棒々鶏	きゅうり100、トマト50、鶏肉80	2	3				
		肉団子の甘酢あん	玉葱25、豚肉75			2			
		酢豚	玉葱50、人参25、たけのこ20、椎茸15、ピーマン15、豚肉80	2	3				
		八宝菜	白菜60、椎茸10、人参10、いか15、えび15、豚肉15	1	1				
		回鍋肉	キャベツ60、ねぎ10、ピーマン10、豚肉60	1	2				
		すき焼き	しらす75、春菊30、椎茸20、ねぎ20、牛肉60、卵50、豆腐40	2	3				
		肉豆腐	ねぎ50、豚肉75、豆腐75	0.5	3				
		肉じゃが(大皿)(*4)	じゃが芋100、玉葱40、人参40、しらす20、牛肉50	3	1				
		鶏肉のトマト煮	トマト缶100、玉葱25、鶏肉100	2	3				
	ロールキャベツ	キャベツ150、玉葱50、合挽き肉40、ベーコン5	3	1					
	クリームシチュー(*5)	じゃが芋50、玉葱40、人参40、ブロッコリー25、マッシュルーム20、鶏肉50、牛乳100	2.5	2	1				
	魚類	刺身(3切れ×2種)	まぐろ30、いか25			2			
		かつおのたたき	かつお70			3			
		干物	かます60			2			
		おでん	大根100、こんにゃく60、じゃが芋50、しらす30、結び昆布20、豆腐80、さつま揚げ50、竹輪15	4	2				
		鮭の塩焼き	鮭60			2			
		さんまの塩焼き	さんま65			2			
		ぶりの照り焼き	ぶり70			2			
		鮭のムニエル	鮭80			3			
アジの南蛮漬け		あじ70			2				
白身魚のフライ		たら60			2				
エビフライ(3本)		えび60			2				
天ぷら(盛り合せ)		れんこん25、さつま芋20、玉葱20、なす20、人参20、椎茸15、ししとう10、きす40、いか20、えび15	2	2					
エビチリ		ねぎ25、えび85			3				
さばの煮付け	さば60			2					
卵	目玉焼き	卵50			1				
	卵焼き	卵75			1.5				
	スクランブルエッグ(オムレツ)	卵100			2				
	かに玉あんかけ	椎茸10、たけのこ10、ねぎ10、卵50、かに20	0.5	1.5					
大豆・大豆製品	麻婆豆腐	ねぎ20、豆腐80、豚肉40			2				
	豆乳(*6)	200ml			1			*市販1パック	

\*4 肉じゃが等は、大皿に盛って食べる場合「主菜」、小鉢や小皿に盛って食べる場合「副菜」として扱います。(食べる肉の量が、「主菜1つ」として数える量を下回るからです)

\*5 クリームシチューを手作りする際に使用する牛乳、生クリームは、「牛乳・乳製品」として扱います。

\*6 原料が大豆である豆乳は、「主菜」として扱います。

## □ 小さいおかず

◆ 「主菜」 肉、魚、卵、大豆・大豆製品等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
主菜	卵	卵豆腐	卵豆腐80			1		
		茶碗蒸し	卵25、鶏肉10、蒲鉾8			1		
	大豆・大豆製品	納豆	納豆50			1		
		五目煮	れんこん15、ごぼう10、こんにゃく10、椎茸10、人参10、昆布5、大豆50		1	1		
		冷奴/湯豆腐	豆腐100			1		
		卵の花	人参20、椎茸10、ねぎ10、おから100、竹輪15		0.5	1		
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐(乾)15			1		
		がんもどきの煮物	大根50、人参20、春菊10、がんもどき60		1	1.5		

◆ 「副菜」 野菜、きのこ、芋、海藻、豆類（大豆を除く）等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
副菜	野菜類	冷やしトマト	トマト80		1			
		キャベツのサラダ	キャベツ50、きゅうり10、人参10		1			
		レタスときゅうりのサラダ	トマト30、レタス30、きゅうり25		1			
		春雨サラダ	きゅうり30、人参20、きくらげ5、春雨5、ハム10		1			
		マカロニサラダ	マカロニ(ゆで)50、きゅうり50、人参50、玉葱20、ハム10		1.5			
		茹でブロッコリーのサラダ	ブロッコリー80		1			
		枝豆	枝豆50(さやつき100)		1			
		付け合わせの野菜(*7)	小皿1/2皿分(35)未満		0			
		付け合わせの野菜(*7)	小皿1/2皿分(35)程度		0.5			
		付け合わせの野菜(*7)	小皿1皿分(70)以上		1			
		ほうれん草のお浸し	ほうれん草80		1			
		ほうれん草の白和え	ほうれん草70、人参10、豆腐75		1	1		
		春菊のごま和え	春菊80		1			
		なます	大根60、人参20		1			
		小松菜の炒め物	小松菜60、人参10、切り干し大根8、油揚げ10		1			
		ほうれん草の中華風炒め物	ほうれん草70、もやし50、たけのこ10		2			
		きんぴらごぼう	ごぼう60、人参10		1			
		もやしにら炒め	もやし70、にら10、人参5		1			
		キャベツの炒め物	キャベツ80、玉葱25、椎茸20、人参15、ピーマン10		2			
		ほうれん草の巣ごもり	ほうれん草60、玉葱20、卵50		1	1		
		肉じゃが(小皿)	じゃが芋40、玉葱20、人参20、しらたき10、牛肉25		1.5	0.5		
		筑前煮	れんこん70、ごぼう30、人参20、きぬさや5、鶏肉20		2	0.5		
		野菜の煮しめ	里芋50、ごぼう15、こんにゃく15、椎茸15、たけのこ15、人参15、れんこん15		2			
		切り干し大根の煮物	切り干し大根20、椎茸20、人参10、油揚げ10		1			
		人参のバター煮	人参70		1			
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ80		1			
		たけのこ土佐煮	たけのこ80		1			
		ふるふき大根のそぼろあん	大根125、鶏肉25		2	0.5		
		野菜の天ぷら	かぼちゃ20、さつまい芋15、大根15、ししとう10、なす10、れんこん10		1			

◆ 「副菜」 野菜、きのこ、芋、海藻、豆類（大豆を除く）等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考	
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
副菜	芋類	ポテトサラダ	じゃが芋50、きゅうり10、玉葱10、人参10、ハム10		1.5				
		じゃが芋の煮物	じゃが芋100、玉葱15、人参15		2				
		里芋の煮物	里芋100、椎茸10、人参10、さやいんげん6		2				
		フライドポテト	じゃが芋100		1.5				
		コロッケ	じゃが芋100、玉葱20、牛肉20		1.5	0.5			
	豆類	うずら豆の含め煮	うずら豆(乾)20		1				
	きのこ類	きのこのバター炒め	えのきたけ25、椎茸25、しめじ25		1				
	海藻類	きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり50、生わかめ25		1				
		海藻とツナのサラダ	とさかのり30、きゅうり20、わかめ20		1				
		もずく/めかぶわかめ	もずく70 / めかぶ70		1				
		ひじきの煮物	ひじき(乾)8、人参10		1				
その他	野菜ジュース(*8)	200ml		1				*市販1パック	

\*7 付け合わせの野菜について、小鉢1皿分（70g）以上あれば、「副菜1つ」として数えます。

例) 焼き魚の大根おろし → ×

親子丼の三つ葉 → ×

ハンバーグのじゃが芋・いんげん・人参（70g） → 副菜

\*8 野菜ジュースは、飲んだ重量の半分量を「野菜」として扱うため、市販の紙パック（200ml）を「副菜1つ」として数えます。

□ 汁物 (\*9)

◆ 「主菜」 肉、魚、卵、大豆・大豆製品等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考	
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
主菜	肉類	参鶏湯	米15、ねぎ40、鶏肉100		0.5	3			
	魚類	つみれ汁	大根30、人参15、ねぎ12、つみれ90		1	2			

◆ 「副菜」 野菜、きのこ、芋、海藻、豆類（大豆を除く）等がたくさん使われているもの

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考	
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
副菜	野菜類	根菜の味噌汁	大根40、ごぼう10、椎茸10、人参10、ねぎ5		1				
		豚汁	大根30、人参20、ごぼう15、こんにゃく15、豚肉20		1	0.5			
		野菜スープ	キャベツ30、玉葱20、人参10、さやえんどう5、セロリ5、ベーコン10		1				
		ポトフ	キャベツ50、じゃが芋50、玉葱25、ブロッコリー15、ウインナー30		2	0.5			
		コーンスープ	スイートコーン60、玉葱20、牛乳50		1		0.5		
		ミネストローネ	トマト缶50、じゃが芋35、キャベツ25、玉葱20、人参20、ベーコン20		2	0.5			
	芋類	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋50、玉葱20、生わかめ10		1				

\*9 味噌汁やスープ等の汁物は、具の種類によって、「副菜」にも「主菜」にもなります。

例) 野菜たっぷり味噌汁 → 副菜

卵1個が入ったスープ → 主菜

具がほとんど入っていない汁物 → どの料理区分にも該当しない

## □ 牛乳・乳製品

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
牛乳・乳製品	牛乳	200ml				2		*市販1パック
	ヨーグルト	ヨーグルト(1カップ)80				1		*カップ1個
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト80、果物100				1	1	
	チーズ	チーズ(6P・1個)18				1		*6Pチーズ1個
	スライスチーズ	チーズ(1枚)17				1		*1枚

\*10 牛乳・乳製品を使用したデザートは、基本的に「菓子・嗜好飲料」として扱うため、「牛乳・乳製品」として数えません。

\*11 コーヒーと牛乳を割って、手作りしたコーヒー牛乳は、使った牛乳の量に応じて「牛乳・乳製品」として数えますが、市販のコーヒー牛乳は、基本的に「菓子・嗜好飲料」として扱います。

## □ 果物

料理区分	料理名	料理の主材料とその重量(g)	料理区分SVサイズ					備考
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
果物	もも	もも(小1個)100					1	
	みかん	みかん(中1個)100					1	
	りんご	りんご(約半分)100					1	
	なし	なし(約半分)100					1	
	ぶどう	ぶどう(巨峰8粒程度)100					1	
	かき	かき(小1個)100					1	
	オレンジ	オレンジ(約半分)100					1	
	グレープフルーツ	グレープフルーツ(約半分)100					1	
	バナナ	バナナ(中1個)100					1	
	いちご	いちご(約6個)100					1	
	100%ジュース (*12)	200ml					1	*市販1パック

\*12 100%フルーツジュースは、飲んだ重量の半分を「果物」として扱うため、市販の紙パック(200ml)を「果物1つ」として数えます。

## ■ 主な菓子・嗜好飲料一覧表

「食事バランスガイド」のヒモとして表現されている「菓子・嗜好飲料」の摂り過ぎは、エネルギーの摂取過多にもつながり、肥満や生活習慣病となる可能性が高まるため、1日200kcalくらいまでを目安に摂取するようにしましょう。

料理名	重量(g)	エネルギー量(kcal)	料理名	重量(g)	エネルギー量(kcal)
ポテトチップス	1袋(60)	332	チョココロネ	1個(90)	303
スナック菓子	1袋(85)	447	デニッシュペストリー	1個(80)	334
せんべい	2枚(30)	114	ドーナッツ	1個(60)	225
クラッカー	5枚(17)	84	カステラ	1切(50)	160
プレッツェル	1袋(33)	158	ホットケーキ	130	339
クッキー	2枚(20)	95	ショートケーキ	1個(120)	334
チョコレート	6粒(21)	117	バイクドチーズケーキ	1個(70)	223
チョコレート菓子	1袋(12)	61	レアチーズケーキ	1個(70)	255
キャラメル	1個(4)	17	シュークリーム	1個(80)	182
あめ	1個(4)	16	カスタードプリン	1個(80)	101
まんじゅう	1個(50)	149	ゼリー(オレンジ)	1個(80)	71
大福もち	1個(50)	118	アイスクリーム	100	180
どら焼	1個(60)	170	シャーベット	100	127
メロンパン	1個(100)	423	コーラ	500ml	225
あんパン	1個(100)	280	スポーツドリンク	500ml	125
クリームパン	1個(100)	305	缶コーヒー(ブラック)	250ml	10
ジャムパン	1個(80)	238	缶コーヒー	250ml	95

\*エネルギー量は標準的な量の場合のもので、大きさや使用材料によって異なります。

「栄養成分表示」では、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が義務表示となっています。菓子・嗜好飲料等を購入する際は、参考にしてください。

栄養成分表示(1袋50g当たり)	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	10.8g
炭水化物	33.7g
食塩相当量	0.5g

容器包装に記載された「栄養成分表示」を確認すると、エネルギー量が分かります。

<作成>

和歌山県食育推進検討会

<事務局>

和歌山県 農林水産部 農業生産局 果樹園芸課 産地振興班

〒640-8585 和歌山市小松原通 1-1

TEL : 073-441-2903 FAX : 073-441-2909

HP : <https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/baransu.html>