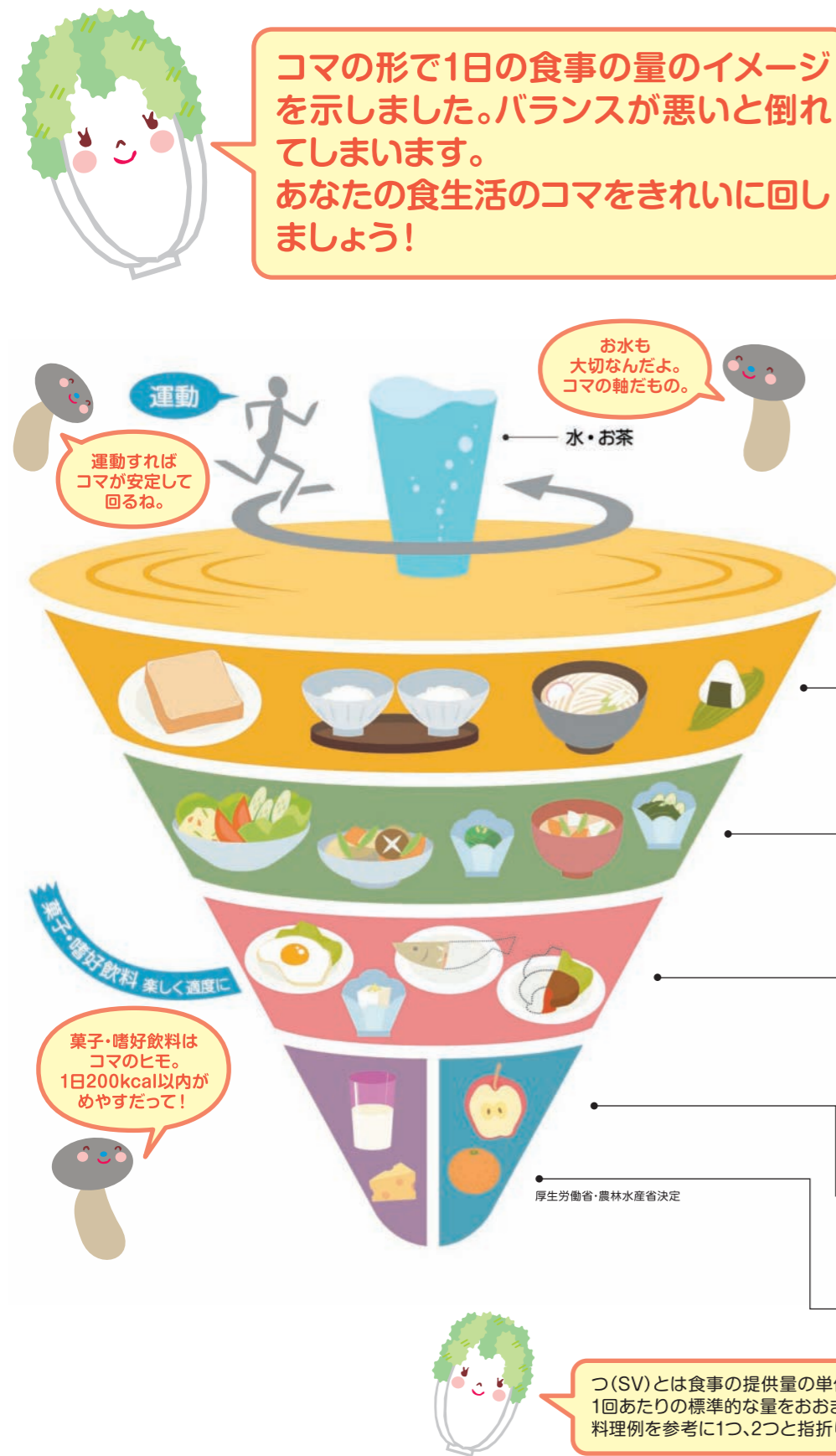


信濃の国 食事バランスガイド

コマの形で1日の食事の量のイメージを示しました。バランスが悪いと倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう！



伝えよう健康・長寿 信濃の国の食

全国的に注目されている健康長寿長野県では、健康づくりのモデルとなる食生活が営まれてきたと考えられます。今、その良さを活かし、さらに改善を加えて、健康づくりをすすめてみましょう。

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理(食品)を組み合わせるとバランスの良い食事になります！

長野県は豊かな食材に恵まれています。「信濃の国食事バランスガイド」は、地域で生産されるおいしい食材や郷土料理を日常の食事へ活用することを願って作成しました。料理例を参考にし、1日に食べるものと食べる量を考えながら、食生活を組み立ててみましょう！

あなたの食事は大丈夫？

1日分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) 炭水化物の供給源
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) たんぱく質の供給源
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) カルシウムの供給源
牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) ビタミンC・カリウムの供給源
みかんだったら2個程度

つ(SV)とは食事の提供量の単位。「SV」とはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をおおまかに示しています。料理例を参考に1つ、2つと指折り数えて何をいくつ分食べたか確認しましょう！

料	理	例
1つ分 = ごはん小盛り1杯	= おにぎり1個	= 食パン1枚
= ロールパン2個	= 笹ずし	= 雑穀ごはん
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯		
2つ分 = うどん1杯	= もりそば1杯	= スpaghettī
= ごへいもち	= 山菜おこわ	
1つ分 = 野菜サラダ	= きゅうりとわかめの酢の物	= 真たくさん味噌汁
= ほうれん草のお浸し	= ひじきの煮物	= 煮豆
= きのこソテー	= 野沢菜漬	
1つ分 = ふかしなす	= アスパラガスとレタスの味噌ドレッシング	= おろぬき菜の煮びたし
= じゃがいもきんぴら	= 野沢菜漬のなすの油味噌油いため	
2つ分 = 野菜の煮物	= 野菜炒め	= 芋の煮っころがし
= 大根の煮物	= きのこ汁	
1つ分 = 冷奴	= 納豆	= 目玉焼き一皿
= 凍り豆腐ときのこの卵とし	= 大豆の五目煮	
2つ分 = 焼き魚	= 魚の天ぷら	= まぐろとイカの刺身
= にじますの塩焼き	= 鯉のうま煮	
3つ分 = ハンバーグステーキ	= 豚肉のしょうが焼き	= 地鶏のから揚げ
= 信州豚の味噌漬け焼き		
1つ分 = 牛乳コップ半分	= チーズ1かけ	= スライスチーズ1枚
= ヨーグルト1パック	= 牛乳かん	
2つ分 = 牛乳瓶1本分		
1つ分 = みかん1個	= りんご半分	= かき1個
= 梨半分	= ぶどう半房	= 桃1個
= 干し柿		

⑤印/料理に含まれている食塩量(⑤=1g) 1日に男性8個以内、女性7個以内を目標に！ ※赤字は大切にしたい長野県でよく食べられている料理例です。
⑥印/めん類の汁(つゆ)に含まれている食塩量です。

食事にこんな気配りを！

元気な1日のスタートは朝食から！

太陽いっぱい身近な新鮮野菜を十分に！

食塩のとりすぎにご注意を！調味料の使い方にひと工夫！

みんなで食べると楽しいね！

I あなたの適量は？

check1 自分の1日分の適量を調べましょう。

1日に「どれだけ」食べるかは、活動量(消費エネルギー)に応じて、各料理区分における摂取の目安「つ(SV)」を参考にしましょう。

■対象特性別、料理区分における摂取の目安

下の表から矢印の幅の中で1日に必要なエネルギー量と食べる量「つ(SV)」の数を決めましょう。

性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9才	1400~2000	4~5	5~6	3~4	2	2
70才以上	※活動量低い					
	※活動量ふつう以上					
10~11才	2200±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2	2
12~17才	2400~3000	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
18~69才	※活動量ふつう以上					
女性						
6~9才						
10~11才						
70才以上	※活動量低い					
12~17才						
18~69才	※活動量ふつう以上					

あなたのBMI(体格指数)を計算しましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	BMI	判定
	<18.5	やせ
	18.5≤~<25	正常
	25≤	肥満

肥満(成人でBMI≥25)の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です。

●活動量の見方

「低い」:生活の大部分が座位の場合

「ふつう」:座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、また歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合

check2 自分の1日分の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

II あなたの食事をチェックしてみよう!

食事バランスガイド コマへの記入例

3食の食事ごとに、主食や副菜などの区分ごとに、サービング数(○つ)を数えます。その数の分だけコマをぬって、食事のバランスを見ます。

[メニューの一例(約2,200kcal)]
1日デスクワークをしている男性、身体活動量が普通の女性の適量

朝ごはん

主食2つ ごはん小2杯	副菜1つ なすの油味噌	主菜1つ 凍り豆腐ときのこの卵とし	果物1つ 柿
----------------	----------------	----------------------	-----------

昼ごはん

主食2つ もりそば	副菜1つ、主菜1つ 天ぷら盛り合せ(小)	牛乳・乳製品1つ、牛乳・乳製品1つ 牛乳かん、ミルクコーヒー
--------------	-------------------------	-----------------------------------

夕ごはん

主食2つ ごはん小2杯	副菜2つ きのこ汁	副菜1つ じゃがいもきんぴら	副菜1つ 野菜漬物	主菜2つ にじまの塩焼き1尾	果物1つ りんご
----------------	--------------	-------------------	--------------	-------------------	-------------

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧

		料理区分「つ(SV)」サイズ(いずれも主材料の栄養素による)		
		1つ(SV)	2つ(SV)	3つ(SV)
		料理名	料理名	料理名
主食	炭水化物の供給源	米類(めし) ごはん小盛り1杯(100g) おにぎり1個(100g) S 笹ずし3枚 S	ごはん大盛り1杯(200g) 山菜おこわ(200g) SS ごへいもち(2本) SS	
		パン類 食パン1枚(4~6枚切り) S ロールパン2~3個 S おやき[主食1副菜2] S		
		めん類 ぶつこみ[主食1副菜2] SSSS	うどん1杯(300g) SSSSSS ラーメン SSSS もりそば1杯(300g) SSS スパゲッティナポリタン(乾100g) SS	
副菜	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	野菜類 野菜漬物 S ふかしなす S ほうれん草のお浸し(小鉢) S 具沢山みそ汁 S きゅうりとわかめの酢の物 S おろめき菜の煮びたし(小鉢) S アスパラガスとレタスの味噌ドレサラダ S 野菜漬物の油いため(小鉢) S 野菜サラダ(大皿) なすの油味噌(小鉢) S 煮豆(うずら豆、小鉢)	大根の煮物(中皿) SSS 野菜の煮物(中皿) SS 野菜炒め(中皿) S	
		いも類 じゃがいもきんぴら S ポテトサラダ S	芋の煮ころがし S コロケ S	
		海藻類 ひじきの煮物(小鉢) S		
		きのこ類 きのこのソテー(小鉢)	きのこ汁 S	
主菜	たんぱく質の供給源	肉類 肉じゃが(中皿) SS	やきとり S	信州豚の味噌漬け焼き S 地鶏のから揚げ S 豚肉のしょうが焼き S とんかつ SS ハンバーグ SS
		魚類 まぐろとイカの刺身 S にじまの塩焼き SS 煮魚 SSS 焼き魚(塩焼き1尾分) S 魚のフライ S 鯉のうま煮 SS 魚の天ぷら(盛り合わせ) S		
		卵類 茶碗蒸し S 目玉焼き一皿(卵1個)	オムレツ(卵2個) S	
		大豆・大豆製品類 大豆の五目煮 冷奴(100g) S 納豆(40g) S 凍り豆腐ときのこの卵とし S	マーボー豆腐 SS	
牛乳・乳製品	カルシウムの供給源	牛乳コップ半分 ヨーグルト1パック(100g) チーズ1切れ(20g) S スライスチーズ1枚 S	牛乳かん 牛乳1本(180ml)	
果物	ビタミンC、カリウムの供給源	桃1個 みかん1個 りんご半分 なし半分	ぶどう半房 かき1個 干し柿1個	

*1つ(SV)の基準値
[主食]主材料に由来する炭水化物がおおよそ40g [副菜]主材料となる野菜等の重量がおおよそ70g
[主菜]主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6g
[牛乳・乳製品]主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mg [果物]主材料の重量がおおよそ100g
*脂質20g以上含む料理については、黄色で表しています。料理の組み合わせに気をつけましょう。
*食塩1gにつきS印1つをつけてあります(小数第1位を四捨五入)。摂りすぎに気をつけましょう。
*印はめん類の汁(つゆ)に含まれている食塩量です。
*長野県版で新たに加えた料理については、赤字で表しています。
*[]は、複合的料理の組み合わせを表しています。例:おやき[主食1副菜2]
*枠内の料理は、エネルギーの低い順に表しています。

策定/長野県版食事バランスガイド(仮称)策定検討会
●問い合わせ●
公益社団法人長野県栄養士会 TEL.026-235-2308
長野県健康福祉部健康増進課 TEL.026-235-7116
関東農政局長野支局 TEL.026-233-2995