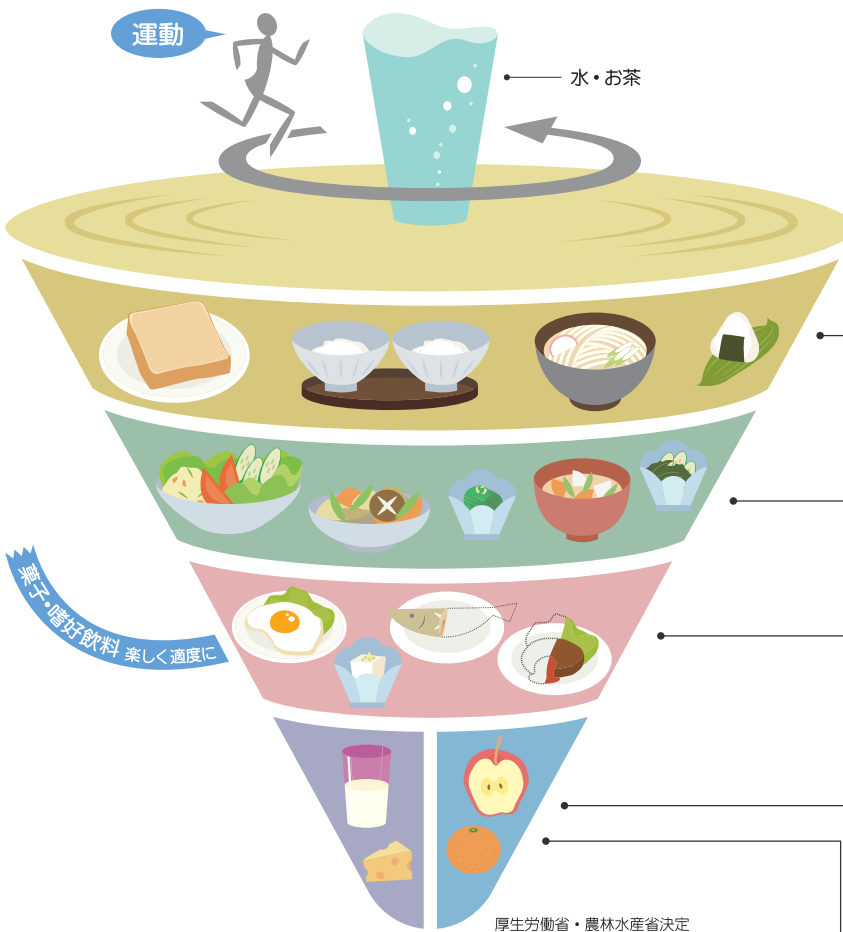


飲食店・食品販売者等のための

食事バランスガイドの活用

食事バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。まずは、自分の適量をチェックし、日頃の食事内容をバランスガイドのコマのイラストで確認してみましょう。



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) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

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

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 = スパゲッティ

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し

= ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

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つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

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

2つ分 = 牛乳瓶1本分

2 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度

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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

サービング数換算早見表

料理の主材料を主食、副菜、主菜の区分に分ける

主材料の重量を区分ごとに合計。

下表を用いて重量をサービング数(SV)に換算。

	主材料	1つ(SV)	2つ(SV)	3つ(SV)	備考
主食	ごはん(炊飯)	70~140	190~270	270~380	コンビニで販売されている「おにぎり」1個は1つ(SV)です。
	パン	4~6枚切り食パン1枚、ロールパン2~3個			
	ゆで麺	100~230	230~380	380~530	
	生麺	50~110	110~180	180~250	
	乾麺	40~80	80~140	140~200	
副菜	野菜(葉野菜、乾物を除く)	50~110	110~180	180~250	いも、海藻、きのこを含みます。
	葉野菜(調理前重量)	50~110	110~180	180~250	葉野菜はゆで等の調理により重量が減り生産量の0.7倍程度になります。
	葉野菜(調理後重量)	30~70	70~120	120~170	乾燥重量に対して約6をかければ、おおよその生重量に換算できます。
	切干等乾燥野菜、きのこ(乾物)	10~20	20~30	30~40	乾燥重量に対して約3をかければ、おおよその生重量に換算できます。
	乾燥わかめ	20~40	40~60	60~80	
主菜	肉	20~50	50~80	80~110	
	ハム、ソーセージ等	30~60	60~90	90~130	
	魚	20~50	50~90	90~120	
	魚介練り製品	30~70	70~120	120~160	
	たまご(g)	30~80	80~130	130~180	卵1個=約50gで1つ(SV)です。
	豆腐	70~160	160~260	260~370	豆腐1/3丁(100g)で1つ(SV)です。
	油揚げ、厚揚げ	30~70	70~110	110~150	
	ゆで大豆	30~60	60~90	90~130	
牛乳・乳製品	牛乳	60~130	130~220	220~310	
	ホワイトソース	30~60	60~90	90~130	

主な料理のサービング数の目安

料理名	主材料	料理区分					エネルギー(kcal)
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
カツ丼	ごはん・玉ねぎ・豚肉	2	1	3	0	0	870
ざるそば	そば	2	0	0	0	0	430
やしそば	中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・豚肉	1	2	1	0	0	540
スパゲッティ・ナポリタン	パスタ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン	2	1	0	0	0	520
ほうれん草おひたし	ほうれん草	0	1	0	0	0	20
具たくさんみそ汁	大根、きのこ、人参、ねぎ、ごぼう	0	1	0	0	0	20
かぼちゃの煮物	かぼちゃ	0	1	0	0	0	120
野菜の煮物	里芋、人参、たけのこ、れんこん、こんにゃく、ごぼう	0	2	0	0	0	130
鶏肉の唐揚げ	鶏肉	0	0	3	0	0	300
肉じゃが	牛肉・じゃが芋・しらたき・玉ねぎ	0	3	1	0	0	350
さけの塩焼き	鮭	0	0	2	0	0	120

まずは自分の1日の適量を調べましょう

	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9歳	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 70歳以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 10~11歳	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 12~17歳	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 18~69歳	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性 6~9歳	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
女性 70歳以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
女性 10~17歳	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性 18~69歳	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

※活動量の見方
 「低い」:1日中座っていることがほとんど
 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
 さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

単位:つ(SV)
 SVとはサービング(食事の提供量)の略

長野県衛生部健康づくり支援課

ホームページ <http://www.pref.nagano.jp>
 Eメール kenko@pref.nagano.jp

〒380-8570 長野県長野市大字南長野幅下692-2
 TEL.026-235-7150(直通)
 FAX.026-235-7170



食事バランスガイドを利用した表示の活用方法

メニューにサービング数を表示してみましょう

バランスガイドの表示があると、自分にとって足りないものわかります。

牛丼 主食 2つ(SV)
主菜 2つ(SV)

サラダ 副菜 1つ(SV)

夕食は牛丼にしようかな。
でも牛丼には「副菜」が入ってないなあ。
昼も野菜料理は食べていないし、
野菜が足りないかな？
じゃあ、サラダを追加しよう！

バランスガイドの表示があると、自分にとって適量の食事がわかります。

和風弁当 主食 2つ(SV)
副菜 2つ(SV)
主菜 2つ(SV)

牛乳・乳製品1日分の目安は2つ(SV)です

MILK 200ml 牛乳・乳製品 2つ(SV)
ヨーグルト 牛乳・乳製品 1つ(SV)

私のお昼は主食2つ分、
副菜2つ分、主菜2つ分が目安。
このお弁当は、
私の目安量にぴったりね！
牛乳も買っていこうかな。
これで今日の
「牛乳・乳製品2つ分」もOK！

寝坊しちゃった！
朝ご飯
どうしようかな…
とりあえず、
買って食べよう！

忙しくても朝食を食べよう！ お手軽バランスメニュー

おにぎり 副菜 + 野菜ジュース + ヨーグルト

主食 1つ(SV) 副菜 1つ(SV) 牛乳・乳製品 1つ(SV)

バランス定食

ごはん 主食 2つ(SV)

野菜の煮しめ 副菜 2つ(SV)

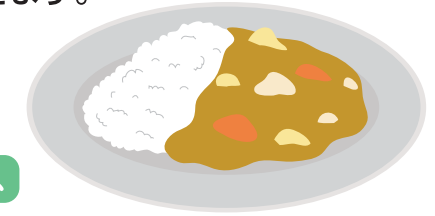
きゅうりとわかめの酢の物 副菜 1つ(SV)

魚の照り焼き 主菜 2つ(SV)

最近はメタボ
リックシンドローム
の予備群とも言われている
から、食事には気をを使うなあ。
自分で食べたいメニューばかりを
選ぶと、いつも「主菜」
がオーバーしてしまうけれど、
これなら安心して食べら
れる。

サービング数の表示があると、「食事バランスガイド」を参考にしている消費者が、メニューを選択する際に参考にできます。また、バランスガイドに当てはめて、野菜料理などのサイドメニューをすすめることができます。

メニューにサービング数を表示するには？



例:カレーライス

- 1 料理の主材料を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に区分する。
- 2 料理区分ごとに、材料の重量を合計
- 3 料理区分ごとに、サービング数に換算
- 4 メニューにサービング数を表示

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん 200g	玉ねぎ 40g 人参 30g じゃが芋 50g	豚肉 50g		
200g	120g	50g	0g	0g

換算の仕方は

ごはんは 70~110gで 1つ分に相当	材料の野菜が 110~180gで 2つ分に相当	材料の肉が 50~80gで 2つ分に相当
----------------------------	-------------------------------	----------------------------

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)		

表示例

1日分の目安は
主食 5~7つ(SV) 副菜 5~6つ(SV) 主菜 3~5つ(SV)

彩り幕の内弁当
主食 2つ(SV)
副菜 1つ(SV)
主菜 1つ(SV)

バランス応援
副菜をしっかり食べよう！
副菜1日分の目安は
副菜 5~6つ(SV)

切干大根煮
副菜 1つ(SV)

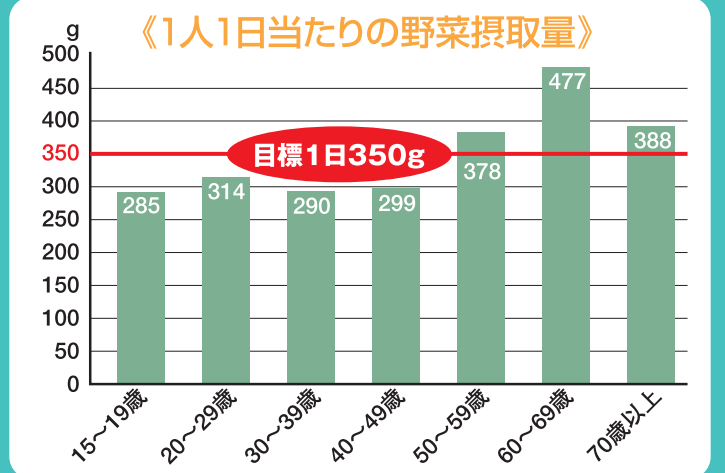
SVとはサービング(食事の提供量)の略

もっと野菜を食べよう！

野菜の摂取量は成人1人1日あたり350g以上摂ることが望ましいとされていますが、特に若い世代では、野菜の摂取量が減ってきています。1日に350gの野菜を摂るには、「野菜料理を1日5皿分以上」が目安です。バランスガイドを活用した表示で野菜料理を勤めて健康づくりをサポートしましょう。

野菜は1日5皿以上食べましょう
このメニューで摂れる野菜の量は
2皿

ポップや
卓上メモで



資料:平成19年度県民健康・栄養調査