食事バランスガイド

食事バランスガイドを参考にしている人の割合は**19.1%**なんだって

食事バランスガイドを上手に活用して健康的な食生活を!

データは平成17年度徳島県食生活実態調査準拠に関するアンケート調査の結果です

徳島県保健福祉部健康増進課・徳島県保健所

作成協力 徳島県食生活改善推進協議会

主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ

料理区分		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
主食	米飯	おにぎり1個分	1				
		ごはん（小盛り1杯分）	1.5				
		ごはん（大盛り1杯分）	2				
		まいたけご飯	2		2		
		親子丼	2	1	2		
		カレーライス	2	2	2		
	パン類	食パン1枚	1				
		ロールパン2個	1				
		ハンバーガー	1		2		
		ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	
	麺類等	うどん	2				
		ラーメン	2				
		スパゲッティナポリタン	2	1			
		マカロニグラタン	1			2	
		お好み焼き	1	1	3		
副菜		きゅうり（単品）お浸し		1			
		戦覇サラダ		1			
		野菜スープ		1			
		野菜炒め		2			
		野菜の煮しめ		2			
		ひのな菜		1			
		コロッケ		2			
		煮豆		1			
		ツカメの酢の物		1			
		ひじきの煮物		1			

料理区分		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
主菜	肉類	ハンバーグ			3		
		豚肉の生姜焼き			3		
		ビーフステーキ			5		
		すき焼き		2	4		
		肉じゃが		3	1		
		酢豚		2	3		
		ポニーザ		1	2		
		鶏のから揚げ			3		
		クリームシチュー		3	2	1	
	魚類	さしみ			2		
		煮魚・焼魚			2		
		ちくわ			1		
		天ぷら盛り合わせ		1	2		
	卵類	目玉焼き			1		
		卵焼き・オムレツ			2		
	大豆・大豆製品	冷奴			1		
		納豆			1		
		豆腐豆腐			2		
牛乳・乳製品	乳類	ヨーグルト				1	
		スライスチーズ				1	
		牛乳（200ml）				2	
果物		みかん1個					1
		梨 半分					1
		いちご 8個					1

各料理区分の量的な基準と数量の考え方

主食（ごはん・パン・麺など）

1つ（SV）＝ 主材料の炭水化物40g ＝ 市販のおにぎり1個

副菜（野菜・いも・豆・海藻など）

1つ（SV）＝ 材料の重量がおおよそ70g

主菜（肉・魚・卵料理・大豆製品など）

1つ（SV）＝ 主材料のたんぱく質6g

牛乳・乳製品

1つ（SV）＝ カルシウム100mg ＝

果物

1つ（SV）＝ 主材料の重量がおおよそ100g ＝

5つのグループって何？

「食事バランスガイド」の料理区分は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループあります。それぞれの区分に含まれる料理などは以下のとおりです。

主食

主食には、炭水化物などの供給源である**ごはん、パン、麺・パスタ**などを主材料とする料理が含まれます。

副菜

副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である**野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻**などを主材料とする料理が含まれます。

主菜

主菜には、たんぱく質などの供給源である**肉、魚、卵、大豆・大豆製品**などを主材料とする料理が含まれます。

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品には、カルシウムなどの供給源である**牛乳、ヨーグルト、チーズ**などが含まれます。

果物

果物には、ビタミンC、カリウムなどの供給源である**りんご、みかん、すいか、いちご**などが含まれます。

◆果了・嗜好飲料は食生活のなかで楽しみ、ときどきの中で適度にとるお菓子やおやつとなり、イラスト上ではコマを回すためのにてして表現し「楽しく適度に」というメッセージを付すことにしました。
◆調理・調味料については、基本的に料理以外に使用されているものでなかなかとかり、イラストとして表現しないことにしました。
◆水・お茶は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲み物として食事や食間などに1分量をとる必要があることから象徴的なイメージをコマの軸として表現しました。

食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べるかを考えて、ちょっぴりおいしい食事

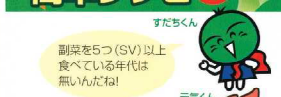
「かく」正食生バランスガイド」は、国生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマ型で表しているよ。徳島県の現状に合わせて、県産食材や郷土料理を使った料理例を使って表現しているんだよ。

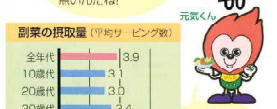
作成:徳島県版食事バランスガイド策定検討会

TOKUSHIMA

お野菜たっぷり簡単レシピ



副菜を5つ（SV）以上食べている年代は無いんだね!



副菜1日分は5~6つ（SV）だよ もう一つ（+70g）食べるといいね!

副菜の摂取量（平均サービング数）

徳島県