

金ヶ崎町 食事バランスガイド



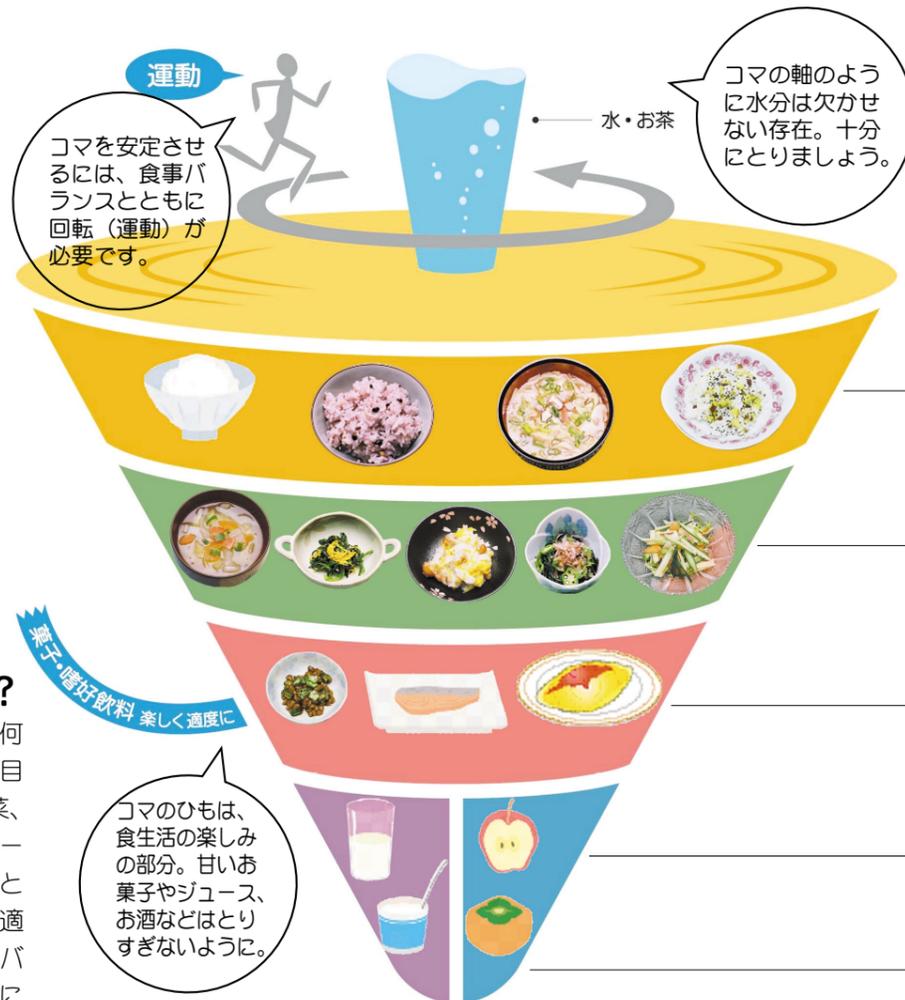
「金ヶ崎町食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省のガイドラインを参考に、金ヶ崎町食生活改善推進員協議会の協力のもと作成したものです。1日に何をどれだけ食べたらいかがをコマをイラストに当てはめて分かりやすく示しています。

金ヶ崎の恵みに感謝して おいしく たのしく かしこく 食べよう

金ヶ崎町の食料自給率は、県内トップの285%（カロリーベース平成17年概算）を誇り、四季を通じて様々な食材が生産されています。

この金ヶ崎町の特性を活かしながら、食に関わる人々や豊かな自然の恵みに感謝し、おいしく楽しくかしこく食べる人が増えることを目指し、「金ヶ崎町食事バランスガイド」を作成しました。

この冊子を活用し、心も体も健康で豊かな毎を送りましょう。



「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」食べればよいか一目で分かる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組合わせて、バランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量を示しています。1日3回の食事をバランスよく食べ、適度に運動することにより、コマを倒れることなく回し、生活習慣病などの予防に役立てましょう。

「金ヶ崎町食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省のガイドラインを参考に、金ヶ崎町食生活改善推進員協議会の協力のもと作成したものです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
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(100g) = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 = すいとん 1.5つ分 = 雑穀ごはん(150g) 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = さつまいもごはん(200g)
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = みぞれ和え = 具だくさん味噌汁 = お浸し = ごまあえ = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
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 = オムレツ 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(200ml)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 = みかん1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

* 活用にあたってのお願い

「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病や高血圧などで食事療法を行っている方は、そちらを実践してください。

あなたの1日分の食事バランスはいくつ？

性別	年齢	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 kcal ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11歳	2200 kcal ±200 基本型	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~17歳						
	18~69歳						
	70歳以上	2600 kcal ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	6~9歳	2200 kcal ±200 基本型	5~7	5~6	3~5	2	2
	10~11歳						
	12~17歳						
	18~69歳	2600 kcal ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	70歳以上	2200 kcal ±200	5~7	5~6	3~5	2	2

※1 身体活動量 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。

※2 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の量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となります。BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

あなたの食事バランスを記入しましょう

年齢:	歳	性別:	
身体活動量:		エネルギー:	kcal

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

次ページからは、バランスガイドに沿った1日分のモデル献立6種類を紹介します。金ヶ崎町で手に入る食材を主に使い、簡単で作りやすいメニューを工夫しました。また、エネルギーや栄養素等の表示をしておりますので、糖尿病や高血圧等の食事療法を行っている方は表示を参考に普段の食事にご活用ください。



献立1 夏の彩りメニュー

朝



食事バランス (1人分)

- 雑穀ごはん
主食 1.5つ (SV)
- みそ汁
副菜 1つ (SV)
- 焼き魚
主菜 2つ (SV)
- オクラとモロヘイヤのおひたし
副菜 1つ (SV)
- ヨーグルト
牛乳・乳製品 1つ (SV)

エネルギー 569kcal
たんぱく質 29.9g
脂 質 12.5g
食塩相当量 3.4g
野菜量 121g

夜



食事バランス (1人分)

- ごはん
主食 2つ (SV)
- 夕顔のスープ
副菜 1つ (SV)
- いがぐりコロッケ
副菜 2つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- なし
果物 1つ (SV)

エネルギー 885kcal
たんぱく質 19.0g
脂 質 22.3g
食塩相当量 2.8g
野菜量 242g

昼

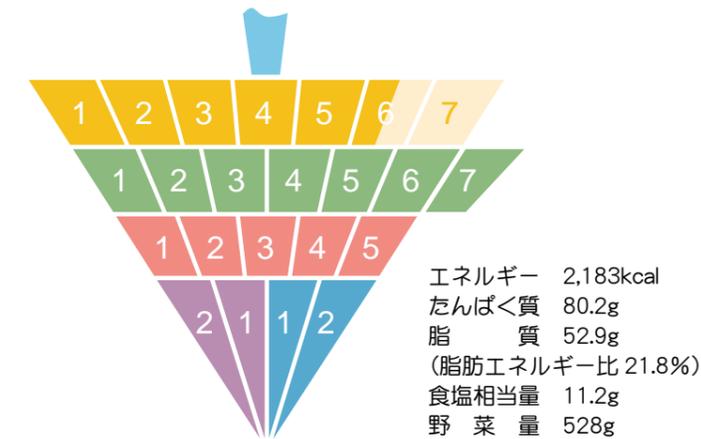


食事バランス (1人分)

- サラダうどん
主食 2つ (SV)
副菜 1つ (SV)
- かぼちゃの炒め物
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- 牛乳
牛乳・乳製品 1つ (SV)
- ぶどう
果物 1つ (SV)

エネルギー 729kcal
たんぱく質 31.3g
脂 質 18.1g
食塩相当量 5.0g
野菜量 165g

1日合計の食事バランス



野菜は1日5皿以上に

副菜(野菜料理)に含まれる主な栄養素は、ビタミン類、カリウム、食物繊維などで、体の調子を整える働きをします。1日にとりたい野菜の量は、小学生からお年寄りまで350gですから、 $350g \div 70g = 5$ 皿が1日にとりたい野菜料理の量です。

野菜の1/3~1/2(100g程度)は緑黄色野菜にしましょう。緑黄色野菜には、ビタミン、ミネラルが多く、色の成分ががんを予防したり、血液をサラサラにするなどよい働きをします。

この献立のウリ!

野菜がたっぷり500g以上とれる献立です。めんが主食の献立は、主菜や副菜が不足しがちになりますので、具を多くしたり、おかずを添えるなどして工夫しましょう。
(詳しい作り方は16ページをご覧ください)

メニュー考案
金ケ崎町食生活改善推進員協議会南方支部

献立2 ちょっとひと手間メニュー

朝



食事バランス (1人分)

- ごはん
主食 1.5つ (SV)
- 玉ねぎと小松菜のみそ汁
副菜 1つ (SV)
- 鶏レバーのソース煮
主菜 *
- ゴーヤチャンプルー
副菜 1つ (SV)
主菜 2つ (SV)
- 牛乳
牛乳・乳製品 1.5つ (SV)

*は、1つ (SV) 未満となるので「つ (SV)」を表示していません。

エネルギー 546kcal
たんぱく質 26.1g
脂 質 14.9g
食塩相当量 2.9g
野菜量 126g

夜

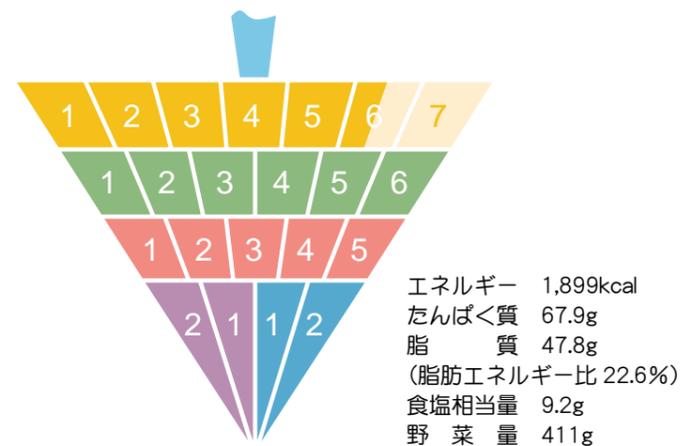


食事バランス (1人分)

- 栗ごはん
主食 2つ (SV)
- さんまのすり身汁
副菜 1つ (SV)
主菜 3つ (SV)
- 春菊のごま和え
副菜 1つ (SV)
- かき
果物 1つ (SV)

エネルギー 760kcal
たんぱく質 28.2g
脂 質 23.8g
食塩相当量 3.7g
野菜量 145g

1日合計の食事バランス



朝ごはん食べていますか？

朝食を抜く人が増えています。朝から料理なんてムリという方は、お手軽バランス朝食で、主食・副菜・主菜を食卓にそろえてみましょう。



市販おにぎり + トマト + ゆで卵

主食・副菜・主菜をそろえるのが難しい人は、こんな組み合わせからはじめてみましょう。



トースト + 牛乳 + みかん

メニュー考案
金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部

昼

食事バランス (1人分)

- じゃことわかめのごはん
主食 2つ (SV)
- かぼちゃ茶巾のそぼろあんかけ
副菜 1つ (SV)
- 大根炒め
副菜 1つ (SV)
- フルーツのヨーグルト和え※
牛乳・乳製品 0.5つ (SV)
果物 1つ (SV)

※フルーツのヨーグルト和えは、通常「菓子嗜好飲料」の区分となりますが、牛乳・乳製品及び果物を摂取する目的で作っていますので、牛乳・乳製品 0.5つ (SV)、果物 1つ (SV) と数えています。



エネルギー 593kcal
たんぱく質 13.6g
脂 質 9.1g
食塩相当量 2.6g
野菜量 140g

この献立のウリ！

かぼちゃを茶巾にしてそぼろあんをかける、魚をつみねにして汁の具にするなど、ほんのひと手間かけることにより、身近な食材でもごちそう感が増します。

手間をかける料理がある場合は他のメニューはごく簡単なものにするのがムリなく作るポイントになります。

(詳しい作り方は 17 ページをご覧ください。)

献立3 お手軽バランスメニュー

朝



食事バランス (1人分)

- ごはん
主食 1.5つ (SV)
- みそ汁
副菜 1つ (SV)
- みぞれ和え
副菜 1つ (SV)
- さんまの塩焼き
主菜 2つ (SV)
- ヨーグルト※
牛乳・乳製品 1つ (SV)
果物 0.5つ (SV)

※ヨーグルト(キウイフルーツ入り)は、通常「菓子嗜好飲料」の区分となりますが、牛乳・乳製品及び果物を摂取する目的で作っていますので、牛乳・乳製品1つ(SV)、果物0.5つ(SV)と数えています。

エネルギー 728kcal
たんぱく質 29.8g
脂質 30.6g
食塩相当量 3.3g
野菜量 125g

夜



食事バランス (1人分)

- 雑穀ごはん
主食 2つ (SV)
- オニオンスープ
副菜 1つ (SV)
- 黒酢サラダ
副菜 1つ (SV)
- 豆腐のステーキ
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- かき
果物 1つ (SV)

エネルギー 645kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 11.9g
食塩相当量 2.6g
野菜量 170g

昼

食事バランス (1人分)

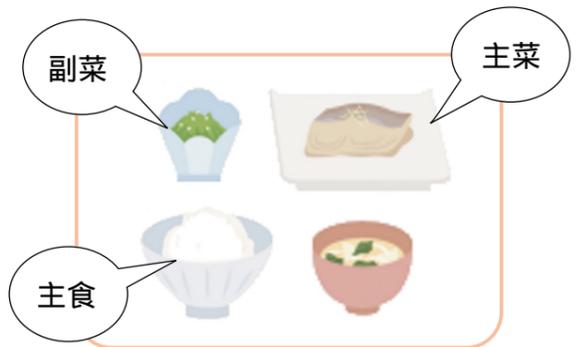
- 卵とじうどん
主食 2つ (SV)
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- 煮物
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- みかん入り牛乳かん※
牛乳・乳製品 1つ (SV)
果物 0.5つ (SV)

※みかん入り牛乳かんは、通常「菓子嗜好飲料」の区分となりますが、牛乳・乳製品及び果物を摂取する目的で作っていますので、牛乳・乳製品1つ(SV)、果物0.5つ(SV)と数えています。

エネルギー 701kcal
たんぱく質 28.7g
脂質 11.9g
食塩相当量 5.1g
野菜量 135g



1日合計の食事バランス



「食事バランスガイド」の考え方の実践が難しいという方は、主食・副菜・主菜をそろえることから始めてみましょう。さらに、油を使う料理は1食につき1品とすれば脂肪のとりすぎが防げます。

この献立のウリ!

手軽にできてバランスのよいメニューです。シンプルにバランスのとれた献立を手軽に実践したい方におすすめの献立です。
(詳しい作り方は18ページをご覧ください。)

メニュー考案
金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部

献立4 子どもも楽しいメニュー



朝

食事バランス (1人分)

- ごはん
主食 1.5つ (SV)
- 青菜と豆腐のみそ汁
副菜 1つ (SV)
- ブロッコリーときのこのレモンしょうゆ
副菜 1つ (SV)
- ロールチャーシュー
主菜 2つ (SV)
- りんごのジュース煮※
果物 1.5つ (SV)

※りんごのジュース煮は、通常「菓子嗜好飲料」の区分となりますが、果物を摂取する目的で作っていますので、果物 1.5つ (SV) と数えています。

エネルギー 625kcal
たんぱく質 23.8g
脂質 9.7g
食塩相当量 2.6g
野菜量 163g



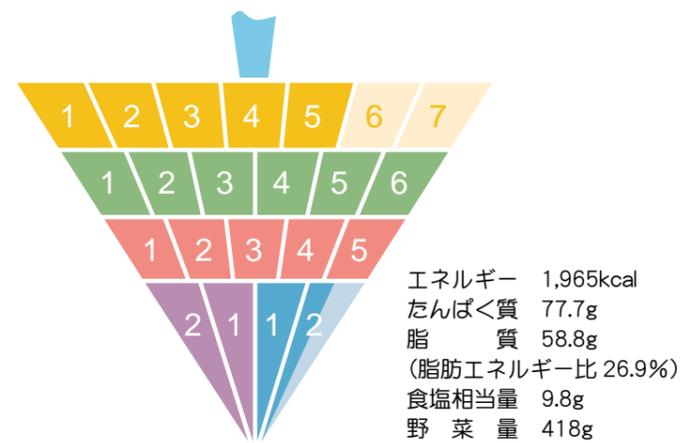
夜

食事バランス (1人分)

- わかめとじゃこの豆乳ごはん
主食 1.5つ (SV)
- 白菜のみそ汁
副菜 1つ (SV)
- にんじんサラダ
副菜 1つ (SV)
- さんまのバーグ
副菜 1つ (SV)
主菜 2つ (SV)

エネルギー 719kcal
たんぱく質 28.3g
脂質 28.6g
食塩相当量 4.3g
野菜量 175g

1日合計の食事バランス



適塩生活のコツ

食塩をとりすぎると血圧が高くなるといわれています。1日に男性は10g、女性は8g以下を目指し、まずは今より減塩して、適塩生活を送りましょう。

- ・旬のおいしい素材の味を生かす。
- ・汁物は具だくさんにする。
- ・旨味、酸味、風味を上手に使う。
- ・献立にメリハリを付けて物足りなさを和らげる。
- ・味の濃い外食は控える。

この献立のウリ!

彩りよく、子どもからお年寄りまで喜ばれる食べやすいメニューです。魚の苦手な子どもには、さんまのバーグを試してみましょう。魚とは気づかずに食べてしまいます。

和え物やサラダはレモンを使うことにより、塩やしょうゆを控えても香りよくさっぱりとおいしくいただけるのでおすすめです。

(詳しい作り方は19ページをご覧ください)

昼



食事バランス (1人分)

- フルーツパン
主食 2つ (SV)
- アスパラとトマトの卵炒め
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- 牛乳
牛乳・乳製品 2つ (SV)

エネルギー 621kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 20.5g
食塩相当量 2.9g
野菜量 80g

メニュー考案
金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部

献立5 さわやか郷土料理メニュー



朝

食事バランス (1人分)

- ごはん
主食 1.5つ (SV)
- みそ汁
副菜 1つ (SV)
- ほうれん草のおひたし
副菜 1つ (SV)
- 焼き魚
主菜 2つ (SV)
- 牛乳
牛乳・乳製品 1つ (SV)

エネルギー 547kcal
たんぱく質 29.8g
脂質 15.8g
食塩相当量 3.7g
野菜量 130g

夜

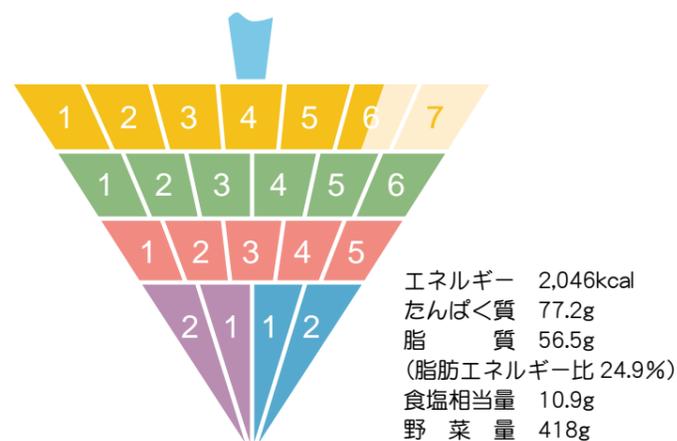


食事バランス (1人分)

- ごはん
主食 1つ (SV)
- すいとん
主食 1つ (SV)
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- 揚げ出し豆腐
主菜 1つ (SV)
- 酢の物
副菜 1つ (SV)
- りんご
果物 1つ (SV)

エネルギー 841kcal
たんぱく質 28.3g
脂質 23.6g
食塩相当量 4.3g
野菜量 138g

1日合計の食事バランス



この献立のウリ！

郷土料理(すいとん)を取り入れたバランスのとれた献立です。夕食のすいとん生地は、2時間以上ねかせるとよくなるよい生地になりますので、早めに仕込んでおくことがおいしく作るポイントです。(詳しい作り方は20ページをご覧ください。)

昼



食事バランス (1人分)

- おにぎり
主食 2つ (SV)
- オムレツ
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- キャベツのしょうが和え
副菜 1つ (SV)
- デザート
牛乳・乳製品 2つ (SV)
果物 1つ (SV)
- お茶

エネルギー 658kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 16.7g
食塩相当量 2.9g
野菜量 150g

地産地消・旬産旬消を

金ケ崎でとれたものを金ケ崎で食べる、それが地産地消です。作った人がわかるので、消費者は安心して買うことができます。また、遠くから運ばれてくるものに比べて環境への負荷も少なく、さらに新鮮で栄養価も高く味もおいしいものです。旬に収穫されたものを旬のうちに食べる旬産旬消も同様に意識しましょう。

金ケ崎町の食料自給率は県内トップ。地産地消・旬産旬消の手本であるといえる郷土料理。大切に伝えていきたいものです。

メニュー考案
金ケ崎町食生活改善推進員協議会西部支部

献立6 冬のあったかメニュー

朝



食事バランス (1人分)

- ごはん
主食 1.5つ (SV)
- みそ汁
副菜 1つ (SV)
- タラのみぞれ煮
副菜 1つ (SV)
主菜 2つ (SV)
- オクラ納豆
主菜 1つ (SV)
- りんごヨーグルト
果物 1つ (SV)
牛乳・乳製品 1つ (SV)

エネルギー 646kcal
たんぱく質 33.1g
脂 質 10.2g
食塩相当量 4.4g
野菜量 114g

夜

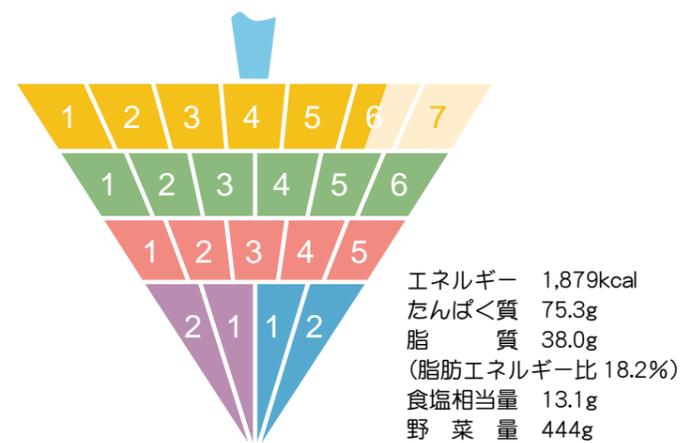


食事バランス (1人分)

- さつまいもごはん
主食 2つ (SV)
- 白菜の牛乳スープ
副菜 1つ (SV)
牛乳・乳製品 1つ (SV)
- 鶏手羽の煮物
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)

エネルギー 647kcal
たんぱく質 21.8g
脂 質 17.9g
食塩相当量 3.0g
野菜量 210g

1日合計の食事バランス



この献立のウリ!

手間をかけずに短時間で作れる冬におすすめのメニューです。
麺類のつゆは、残すと1~2g減塩できますので、残す習慣をつけましょう。
(詳しい作り方は21ページをご覧ください)

外食の塩分量 — これで減塩

ざるそば 3.2g	つけ汁をそば湯 にして飲まない	▶ 1.0g 減
ラーメン 6.0g	スープを残す	▶ 2.0g 減
カレーライス 3.3g	福神漬を残す	▶ 1.1g 減
ハンバーランチ 4.2g	パンよりごはん を選ぶ	▶ 0.8g 減

塩分の多い食品を知ろう

食品名と目安	塩分量
梅干し (1個 10g)	2.0g
たくあん (2切れ)	1.5g
塩ざけ (1切れ 70g)	1.3g
あじの開き (小1枚)	1.2g
にぎり寿司 (1人前)	5.0g
きつねうどん (1人前)	5.3g
カップめん (1個)	5.5g

メニュー考案
金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部

昼



食事バランス (1人分)

- 月見山菜うどん
主食 2つ (SV)
副菜 1つ (SV)
主菜 1つ (SV)
- 野菜サラダ
副菜 1つ (SV)
- みかん
果物 1つ (SV)

エネルギー 586kcal
たんぱく質 20.4g
脂 質 9.9g
食塩相当量 5.7g
野菜量 120g