

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？

～主菜編～



ウインナーソーテ
→主菜1つ
I補給:-183kcal
脂質:15.9g
食塩相当量:1.1g



焼きとり(2本)
→主菜2つ
I補給:-205kcal
脂質:10.5g
食塩相当量:1.4g



ロールキャベツ
→主菜1つ
副菜3つ
I補給:-239kcal
脂質:9.9g
食塩相当量:2.2g



ザンギ
→主菜3つ
I補給:-298kcal
脂質:20.2g
食塩相当量:1.3g



鶏肉の照り焼き
→主菜2つ
I補給:-237kcal
脂質:17.4g
食塩相当量:0.8g



ぎょうざ
→主菜2つ
副菜1つ
I補給:-345kcal
脂質:15.9g
食塩相当量:1.7g



豚肉の生姜焼き
→主菜3つ
I補給:-345kcal
脂質:25.3g
食塩相当量:1.4g



肉じゃが
→主菜1つ
副菜3つ
I補給:-352kcal
脂質:18.3g
食塩相当量:2.2g



トンカツ
→主菜3つ
I補給:-352kcal
脂質:21.7g
食塩相当量:1.8g



クリームシチュー
→主菜2つ
副菜3つ 牛乳1つ
I補給:-382kcal
脂質:19.8g
食塩相当量:1.5g



ビーフステーキ
→主菜5つ
I補給:-399kcal
脂質:28.4g
食塩相当量:1.4g



ハンバーグ
→主菜3つ
副菜1つ
I補給:-405kcal
脂質:25.3g
食塩相当量:2.4g



酢豚
→主菜3つ
副菜2つ
I補給:-644kcal
脂質:43.2g
食塩相当量:2.7g



すき焼き
→主菜4つ
副菜2つ
I補給:-668kcal
脂質:44.3g
食塩相当量:3.8g



ハムソーテ
→主菜1つ
I補給:-65kcal
脂質:3.6g
食塩相当量:1.1g



春巻き
→副菜1つ
主菜1つ
I補給:-304kcal
脂質:19.6g
食塩相当量:1.0g



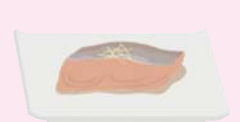
まぐろといかのさしみ
→主菜2つ
I補給:-76kcal
脂質:0.8g
食塩相当量:1.1g



かつおのたたき
→主菜3つ
I補給:-96kcal
脂質:0.4g
食塩相当量:0.8g



鮭のムニエル
→主菜3つ
I補給:-192kcal
脂質:11.0g
食塩相当量:1.0g



さばのみそ煮
→主菜2つ
I補給:-205kcal
脂質:8.1g
食塩相当量:2.5g



焼きさば
→主菜2つ
I補給:-161kcal
脂質:10.5g
食塩相当量:1.0g



カレイの煮付け
→主菜3つ
I補給:-114kcal
脂質:1.3g
食塩相当量:1.5g



ぶりの照り焼き
→主菜2つ
I補給:-218kcal
脂質:12.3g
食塩相当量:1.3g



イカリングフライ(6コ)
→主菜2つ
I補給:-396kcal
脂質:20.6g
食塩相当量:0.6g



天ぷら盛り合わせ
→主菜2つ
副菜1つ
I補給:-405kcal
脂質:20.1g
食塩相当量:1.4g



茶碗蒸し
→主菜1つ
I補給:-69kcal
脂質:2.9g
食塩相当量:1.3g



目玉焼き(鶏卵1つ)
→主菜1つ
I補給:-112kcal
脂質:9.2g
食塩相当量:0.5g



ハムエッグ
→主菜1つ
I補給:-135kcal
脂質:10.6g
食塩相当量:0.9g



卵焼き(鶏卵2コ)
→主菜2つ
I補給:-150kcal
脂質:8.8g
食塩相当量:1.0g



スクランブルエッグ
(鶏卵2コ)
→主菜2つ
I補給:-218kcal
脂質:17.5g
食塩相当量:0.8g



ポーチドエッグ(落とし卵)
(鶏卵1コ)
→主菜1つ
I補給:-81kcal
脂質:5.2g
食塩相当量:0.6g



冷奴
→主菜1つ
I補給:-95kcal
脂質:4.6g
食塩相当量:0.9g



納豆
→主菜1つ
I補給:-107kcal
脂質:5.2g
食塩相当量:0.7g



麻婆豆腐
→主菜2つ
I補給:-230kcal
脂質:13.4g
食塩相当量:2.1g



おでん
→主菜2つ
副菜4つ
I補給:-236kcal
脂質:5.7g
食塩相当量:3.8g

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？

～果物編～

※「牛乳・乳製品」は14ページに掲載しています。

●果物

すべて1つ分



グレープフルーツ半分
1ネギ:-38kcal
カリウム:140mg



みかん1個
1ネギ:-46kcal
カリウム:150mg



もも1個
1ネギ:-40kcal
カリウム:180mg



キウイフルーツ1個
1ネギ:-53kcal
カリウム:290mg



バナナ1本
1ネギ:-86kcal
カリウム:360mg



パイナップル1/6個
1ネギ:-51kcal
カリウム:150mg

※社団法人日本栄養士会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアルより一部抜粋

パソコンで、あなたや家族の食事のバランスを チェックしてみませんか!!

☆ 「あなたの食事を楽しく、かんたんチェック!!」 その1

北海道のアドレスから、食事バランスの表をダウンロードできます。

◎<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/iks/tkh/>

選んだ献立のエネルギーや、たんぱく質、脂質の量までわかるんだね。



主食や副菜など、自分が食べた献立(北海道らしい料理を含む)をクリックすると、コマの「つ(SV)」が埋められ、食事のバランスが確認できます。もちろん、必要な栄養量についても簡単に計算可能です!

☆ 「あなたの食事を楽しく、かんたんチェック!!」 その2

内閣府のアドレスで、あなたの食事の内容をチェックすることができます。

◎http://www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin_flash/200509/f_food_guide_s.swf

こちらは、国が作っているホームページです。
あなたの食事の中で、何が不足していて、何をとり過ぎているのか、食事の内容をチェックしてみましょう。

食事バランスガイドでの嗜好品の考え方

菓子・嗜好飲料については、エネルギーとしてとらえています。1つという表現ではなく、「100kcal」毎の区切りでとる量を例示しています。

1日の適量は「200kcal」までをぜひ目安にしながら、「楽しく適度に」を心がけましょう!!

〈菓子類のエネルギー量(kcal)〉

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
とろろてん 110g	まんじゅう 35g	カステラ 50g	シュークリーム 90g	チーズケーキ 100g	
	あめ 20g	ポテトチップス 30g	クッキー 50g	ショートケーキ 150g	
	チョコレート 15g	あんパン 60g	どら焼き 85g	アイスクリーム 155g	
	ゼリー 40g	プリン 110g	せんべい 55g		
スポーツ ドリンク 250ml	缶コーヒー 250ml	練りようかん 60g	チョコ ココネ 80g		
	サイダー 250ml	クリームパン 60g	ジャムパン 100g		
		あんみつ 155g	デニッシュ ペストリー 75g		
					メロンパン 120g

出典：社団法人日本栄養士会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

1日の適量は「200kcal」
までなんだね!

例えばお菓子なら
シュークリーム1日1つ程度、
カステラなら1切れ程度かな。
ショートケーキなら半分くら
いの量が適量なんだね!
大好きなお菓子もこんなふう
に心がければ楽しく食べられ
るよね!



〈アルコールのエネルギー量(kcal)〉

	100kcal	200kcal	
白ワイン 100ml	梅酒 90ml	日本酒1合 180ml	
赤ワイン 100ml	缶ビール 350ml	ビール中びん 500ml	
ウイスキー (シングル) ロック30ml	缶チューハイ 250ml		
ブランデー 30ml	焼酎(25%) 90ml	焼酎(35%) 90ml	
ウォッカ ロック30ml			

アルコールはついつい
とりすぎてしまうので
注意が必要です。
アルコールの適量は、
日本酒なら1合まで、
ビールなら中びん1本ま
でといわれています。
また、週に2日は休肝日
(お酒を飲まない日)が
必要です。
「楽しく・適度な飲酒」を
心がけましょう!

出典：社団法人日本栄養士会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

料理の材料の重量から「つ(SV)」を確認することができます！

料理の材料の重量から「つ(SV)」を確認するわかりやすい方法として、「手ばかり栄養法」※1があります。料理をするときの目安として上手に活用して、おいしく、楽しく食べましょう！！

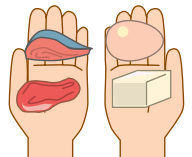

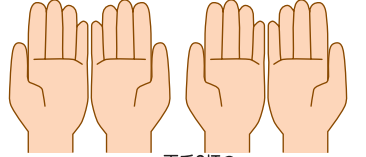
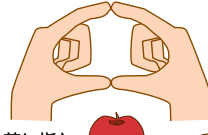
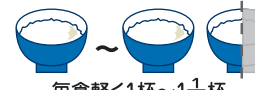
●「手ばかり栄養法」を活用した「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の「つ(SV)」の目安

●主菜は手のひら半分サイズで
おおよそ1つ(SV)！

1つ(SV)の重量は
魚なら………20～50g
肉なら………20～80g
卵なら………30～80g
とうふなら…70～160g

●副菜は両手3杯の野菜でおおよそ5つ(SV)！

両手 1杯の緑黄色野菜 = 2つ(SV) = おおよそ120g
両手 2杯のその他の野菜 = 3つ(SV) = おおよそ230g
☆切り干し大根や干し椎茸等の乾燥野菜は、乾燥重量を約6倍すると、おおよその生重量に換算できます。
☆ほうれん草など葉野菜はゆでたり、いためたりなど調理すると重量が生重量の0.7倍程度になります。
☆乾燥わかめは、乾燥重量を約3倍すると、おおよその生重量が換算できます。
☆野菜ジュースは、重量に1/2を掛けた値で計算します。

<p>しっかり食べる</p>  <p>魚 肉 たまご とうふ</p>	<p>たっぷり食べる</p>  <p>両手一杯の 緑黄色野菜</p>  <p>両手2杯の その他の野菜 (海そう・きのこ・こんにゃく)</p>	
<p>ほどほどに食べる</p> <p>100g</p>  <p>人差し指と親指の輪の中に入る 果物類</p>	<p>その他に</p> <p>主食のごはんは盛り方で1～2つ(SV)！</p> <p>ご飯茶碗軽く1杯 = 1つ(SV) = 70～140g ご飯茶碗中盛り1杯 = 1.5つ(SV) = 140～190g ご飯茶碗大盛り1杯 = 2つ(SV) = 190～270g</p>  <p>毎食軽く1杯～1½杯 (活動量によって変わる)</p>	<p>副菜のじゃがいもは1個が1つ(SV)！</p> <p>芋</p> <p>じゃがいも中1個 = 1つ(SV) = 50～110g じゃがいも中1個くらい</p> <p>牛乳はコップに1杯が2つ(SV)！</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳コップに1杯 = 2つ(SV) = 130～200ml 200ml</p>

●果物は人差し指と親指の輪の中に入る大きさがおおよそ1つ(SV)！







1つ(SV)の重量はおおよそ100g
りんごなら半個 = いちごなら6個 = みかんなら1個

主食：麺類なら

2つ(SV) = ゆで麺：230～380g
= 生麺：110～180g
= 乾麺：80～140g

これでおおよそ100kcal
「楽しく・適度な飲酒」を
心がけましょう！！

●「手ばかり栄養法」を活用した嗜好品の目安

<p>お菓子～どれかひとつ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="63 1747 359 1982"> <p>和菓子 (おまんじゅう等)</p>  <p>人差し指と親指の輪の中に入る</p> </div> <div data-bbox="367 1747 662 1982"> <p>洋菓子 (ケーキ等)</p>  <p>片手の手のひらにのる</p> </div> <div data-bbox="670 1747 957 1982"> <p>スナック菓子 (ポテトチップス等)</p>  <p>片手にのる</p> </div> </div>			<p>お酒～どれかひとつ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="965 1747 1228 1937"> <p>ビール</p>  </div> <div data-bbox="1236 1747 1535 1937"> <p>ブランデー ウイスキー</p>  <p>～適量は百薬の長、度が過ぎれば毒～</p> </div> </div>	
<p>※1「手ばかり栄養法」は、「ヘルスプランニング・あいち」が作成、普及しています。 資料：「手ばかり栄養法」より</p>			<p>日本酒 ワイン</p>  <p>これでおおよそ100kcal 十分気をつけてとりましょう！！</p>	

あなたの1日の食事を楽しく、かんたんチェック!!

自分の1日に必要なエネルギー量や摂取の目安、「1つ(SV)分」の量が理解できたら次は実践です!!

1 適量を書き出す

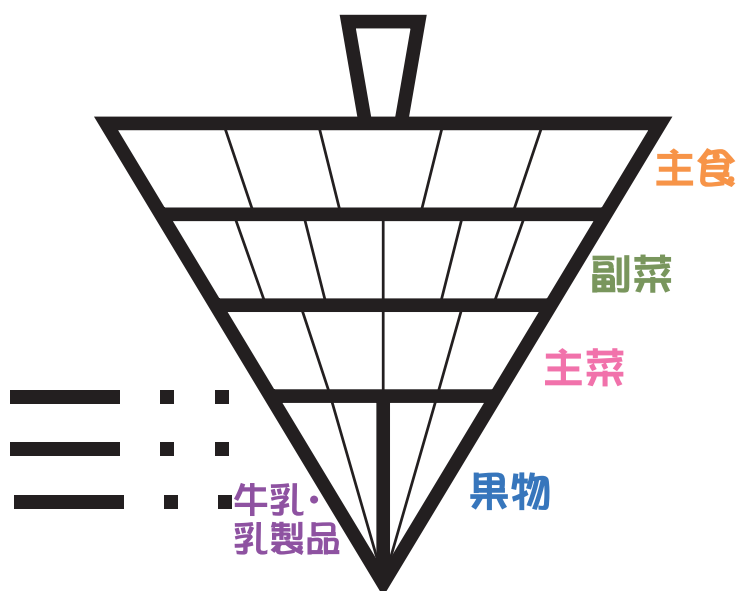
3～4ページを参考にして、自分の1日の適量を実際に書き込んでみましょう!!

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)

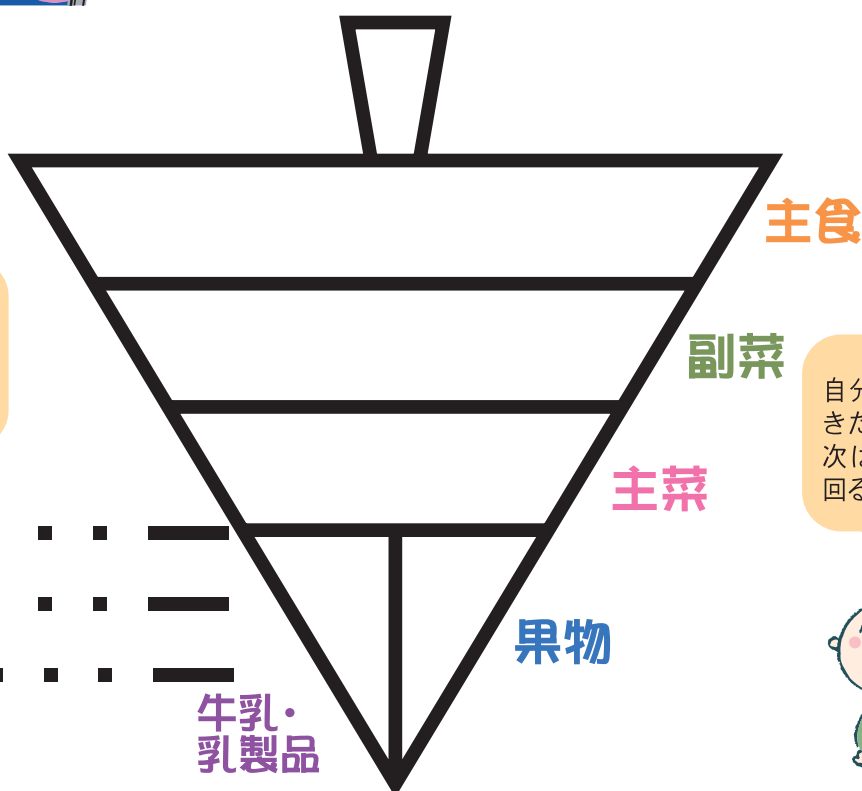
2 オリジナルのコマを作成する

1で出した「つ(SV)」をもとに、自分の適量にあったコマを作成してみましょう。

私の例なら、
 主食を4～5つ、
 副菜を5～6つ、
 主菜を3～4つ、
 牛乳・乳製品を2つ、
 果物を2つ
 なので・・・
 右のようなコマの形
 になるのね!



お菓子や嗜好飲料、アルコールをとったときには、ここに書き入れましょう。



自分に合ったコマができたね!
 次は、コマがちゃんと回るか確かめてみよう!



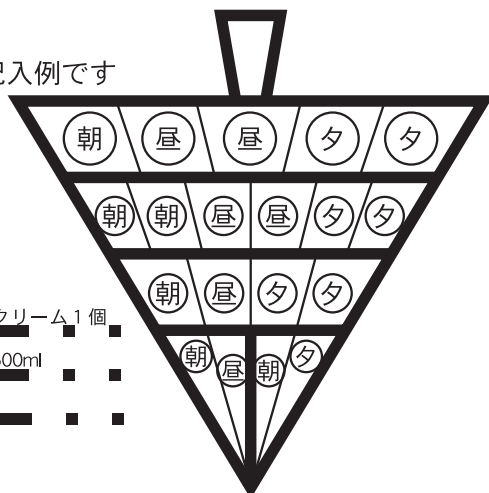
あなたの1日の食事を楽しく、かんたんチェック!!

3 1日に食べた料理を書き出す

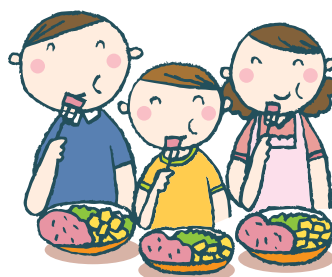
1日に食べた料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループに分けて、書き出して見ましょう。

	料理	主食(つ)	副菜(つ)	主菜(つ)	牛乳(つ)	果物(つ)
朝食						
昼食						
夕食						
菓子・嗜好飲料等						
計						

コマの記入例です



シュークリーム1個 ■
 ビール500ml ■ ■
 ■ ■ ■



コマの記入例のように書いていけばいいんだね。これなら、お菓子や嗜好飲料、アルコールにも配慮しながら気軽に楽しく実践できそう!!

北海道版食事バランスガイドで健康づくりをもっと身近に



北海道健康増進計画「すこやか北海道21」は、道民の健康づくりの方向性や目標等を定めたもので、平成13年3月に策定し、平成18年3月に改訂しました。

「すこやか北海道21」改訂版では、道民のみなさんに楽しく健康づくりを実践してもらえるよう**すこやかほっかいどう10カ条**を提唱しています。

この中で、**スタートは朝食、楽しい1日!**を掲げ、栄養バランスのとれた食事をきちんと食べて、健康的な食習慣を身につけることをめざしています。

その楽しい実践のために、道民のみなさんが日頃よく食べる北海道らしい料理や、北海道の食材を用いた健康メニューを**北海道版食事バランスガイド**にまとめました。上手に活用して健康的な食習慣を身につけましょう!!

☆すこやかほっかいどう10カ条

北海道健康推進計画

「すこやか北海道21」改訂版

道民のみなさんがもっと生活を
楽しむことこそ最大の健康づくり

道民のみなさんが共有し、楽しく実践するための

すこやかほっかいどう10カ条

すスタートは朝食、楽しい1日!

- こ** ここちよい目覚め、充実した余暇!
- や** やってみよう、ウエストチェックと体重チェック!
- か** 家族みんなでフッ素とフロス!
- ほ** ほっとかないで、こころの悩み!
- っ** つきあい楽しく、過ぎない・強い^すない飲酒!
- か** かるやか・ハツラツ、適度な運動!
- い** いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春!
- ど** どこでもさわやか、禁煙・分煙!
- う** 受けよう健診、変えよう生活習慣!

道民のみなさんに 実践してもらいたいこと

- 乳・幼児期(0~5歳)のお子さんを
持つ保護者のみなさんへ
おやつメニューも工夫しましょう!!
- 学齢期(6~15歳)のみなさんへ
**栄養バランスは給食からも学びま
しょう!!**
- 青年期(16~24歳)のみなさんへ
**正しいダイエットでステキなあなた
になりましょう!!**
- 壮年期(25~44歳)のみなさんへ
**働き盛りは仕事にもカロリーにも気
配りをしましょう!!**
- 中年期(45~64歳)のみなさんへ
食事への配慮が自分への配慮!!
- 高年期(65歳以上)のみなさんへ
楽しい食事与健康自慢!!

問い合わせ先
北海道保健福祉部保健医療局健康推進課

電話011-204-5258

最寄りの道立保健所
保健所名

保健所

電話