

「スタートは朝食、楽しい1日!」

# どさんこ 食事バランスガイド

～北海道版食事バランスガイド～

保存版



## 道産食材の料理でバランスよく！

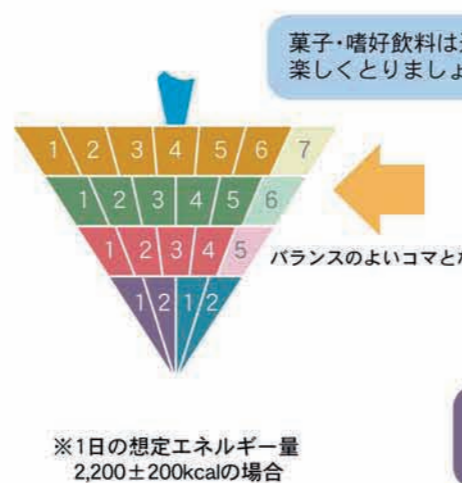
～どさんこ食事バランスガイドで適量摂取～

「食事バランスガイド」は、普段食べる料理を「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」に分け、コマの形のイラストにあてはめて、1日に必要な食事の量を分かりやすく表したものです。

「茶碗1杯」とか「小鉢1皿」というように普段使う食器の大きさに合わせて基準量を定め、**1つ【1SV(サービング)】**というように分かりやすく表しています。

菓子・嗜好飲料は適度に楽しくとりましょう!

※1日の想定エネルギー量 2,200±200kcalの場合



## 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か条**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か条**

北海道健康増進計画「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く過ごす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か条

**スタートは朝食、楽しい1日!**

- ここちよい目覚め、充実した余暇!
- やってみよう、ウエストチェックと体重チェック!
- 家族みんなでフッ素とフロス!
- ほっとかないで、こころの悩み!
- つきあい楽しく、過ぎない・強くない・飲まない!
- かろやか・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!
- どこでもさわやか、禁煙・分煙!
- 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

- 〇乳・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!!
- 〇学齢期(6～15歳)のみなさんへ 栄養バランスは給食から学びましょう!!
- 〇青年期(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!!
- 〇壮年期(25～44歳)のみなさんへ 働き盛りは仕事にモロカロリーにモロ配りを楽しみましょう!!
- 〇中年期(45～64歳)のみなさんへ 食事への配慮が自分への配慮!!
- 〇高齢期(65歳以上)のみなさんへ 楽しい食事健康自慢!!

**特定健康診査を受けましょう!**

問い合わせ先  
北海道保健福祉部健康安全局  
地域保健課が対策・健康づくりグループ 電話011-231-4111(代表)

## 自分が1日に食べる料理の総量を決めます

食事バランスガイドを実際に使ってみましょう。まずは、自分に必要な1日の料理の総量(適量)を決めます。

食事バランスガイドにおいては、身体活動を「低い」と「ふつう以上」に区分しています。1日中座っていることがほとんどの人は「低い」に区分されます。座位の生活が中心で、仕事や家事、通勤等で動いている(動いていることが多い)人は「ふつう以上」に区分されます。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。

**適量チェック! CHART**

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6～9才	1,400～2,000	4～5	5～6	3～4	2	2
70才以上	2,200	5～7	5～6	3～5	2	2
10～11才	±200	5～7	5～6	3～5	2	2
12～17才	基本形	5～7	5～6	3～5	2	2
18～69才	2,400～3,000	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3

単位:つ(SV)  
SVとはサービング(食事の提供量)の略

※活動量の見方  
「低い」:生活の大部分が座位の場合  
「ふつう以上」: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、または、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

## 北海道の料理をバランスよく献立の中に!

北海道といえば、まずはジンギスカン!それにラーメン!北海道の料理は、主食と副菜、主菜と副菜というように、いくつかの料理区分にまたがっている料理が多いことが特徴です。それらの料理をおいしく、楽しくバランスよく食べるヒントを紹介します。

☆今日は夕食にジンギスカンだけど、朝食と昼食は何にしようかな?  
☆今日は外食でお昼に野菜ラーメンを食べるから...

◎ジンギスカンは、たんぱく質や脂質を多く含む主菜ですが、副菜の野菜がたくさん食べられます。

◎朝食  
食パン1枚 (マーメレード添え)  
ポーチドエッグ (落とし卵)  
野菜サラダ  
低脂肪乳1本  
キウイ  
フルーツ  
1杯分: 524kcal  
脂質:14.8g  
食塩相当量:2.3g

◎夕食  
ごはん茶碗軽く2杯  
ジンギスカン(ラム肉140g)  
みかん  
1杯分: 800kcal  
脂質:21.4g  
食塩相当量:2.3g

◎昼食  
きのこうどん  
きゅうりとわかめの酢の物  
グレープフルーツ半分  
1杯分: 486kcal  
脂質:6.7g  
食塩相当量:4.2g

合計  
1杯分: 1,979kcal  
脂質:50.5g  
食塩相当量:9.8g

◎夕食  
枝豆ごはん  
みそ汁  
焼きそば  
かぼちゃの煮物  
りんご半分  
1杯分: 756kcal  
脂質:13.8g  
食塩相当量:3.5g

◎朝食  
食パン1枚 (マーメレード添え)  
ポーチドエッグ (落とし卵)  
野菜サラダ  
低脂肪乳1本  
キウイ  
フルーツ  
1杯分: 524kcal  
脂質:14.8g  
食塩相当量:2.3g

◎昼食  
野菜ラーメン  
ごはん茶碗軽く1杯  
1杯分: 756kcal  
脂質:19g  
食塩相当量:5.8g

◎ラーメンは脂質や食塩を多く含んでいます。

合計  
1杯分: 2,036kcal (1,959kcal)  
脂質:47.6g (40.1g)  
食塩相当量:11.6g (9.7g)

※( )はラーメンの汁を半分残した場合

●昼に脂質や食塩をたくさんとる日の献立の工夫  
朝食のパンにはジャムを、牛乳は低脂肪乳、ドレッシングはノンオイルにするなど、脂肪を控える工夫をしましょう。  
昼食のラーメンは、単品でも野菜の多いものを選び、汁は食塩のとり過ぎにならないように半分残しましょう。  
朝食と夕食は、副菜、乳製品、果物をしっかりと。