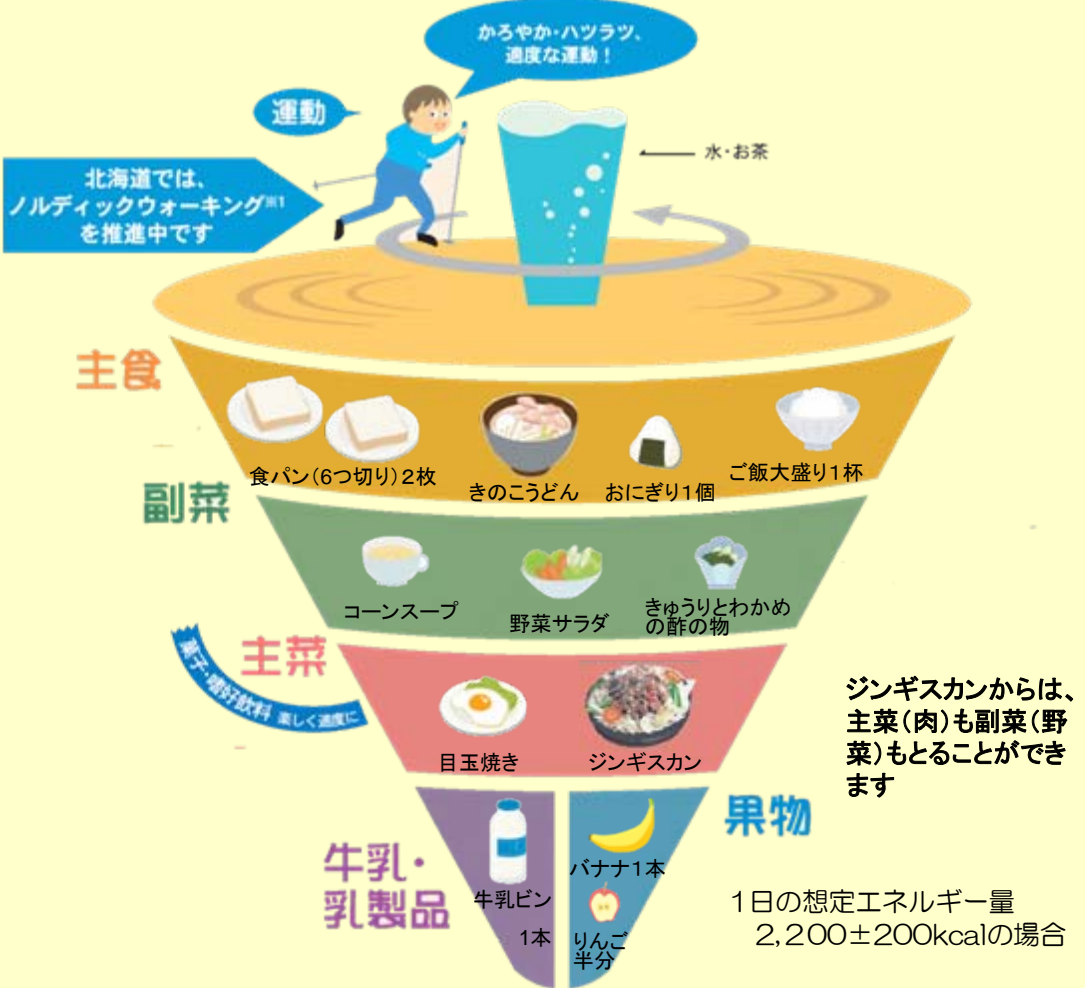




ライフステージ別 どさんこ 食事 バランスガイド



どさんこ食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを北海道になじみの深い食材を使って示したものです。

知っていますか？

食事 バランスガイド



1日の望ましい食事量について、料理を基準に「茶碗1杯」「小鉢1皿」など普段使う食器の大きさに合わせて目安を分かりやすく示し、1つ【1SV（サービング）】というように摂取量を表しています。

1つ（SV）に相当する量とは...



| | |
|--------|------------------|
| 主食 | ： ご飯を茶碗で軽く1杯 |
| 副菜 | ： 小鉢1つ分の量 |
| 主菜 | ： 鶏卵1個程度で作る料理 |
| 牛乳・乳製品 | ： 牛乳コップ半分（100ml） |
| 果物 | ： りんご半分程度 |

食生活の問題点

青年期の道民の皆さんは、食べ過ぎや摂取不足など栄養の偏りがみられます

- ①脂の多い肉類（ひき肉など）の摂取量が多い。
- ②朝食を欠食する人が多い。
- ③外食や中食（なかしょく）※をとる人が多い。
- ④牛乳・乳製品の摂取が少ない。
- ⑤野菜の摂取量が少ない。

（平成16年度健康づくり道民調査結果より）

食事への配慮が健康への配慮

肥満や、やせすぎをふせぐための食事のポイント

☆食事への配慮が自分の健康への配慮！！

青年期は、ひとり暮らしをはじめると、食品や料理の選択が自由にできるようになる時期です。

朝食を欠食したり、外食の機会が多く栄養のバランスが偏りがちですが、脂の多い料理を避け、野菜を多めにとるなど、料理を選択することにより、メタボリックシンドロームを予防することができます。



食事のバランスチェック！ 20歳男性・事務職(活動少なめ)の北海太郎さん

◎ ある日の北海太郎さんの食事でチェックしてみました。

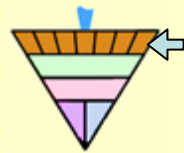


道産食材の料理でバランスよく！ ～「食事バランスガイド」で適量摂取～

◎例えばこのような組み合わせで1日の食事をおいしく、手軽に食べられます！



1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？ ～主食編～



主食、副菜、主菜、果物の1人前の料理を掲載しています。赤字で表示している部分は、**脂質20g以上、食塩相当量3g以上のもので**す。これらの料理を食べるときには他の2食に十分注意して、食事バランスのコマが倒れないよう心がけましょう!!



ご飯茶碗軽く1杯
→主食1つ
エネルギー:168kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:0g



おにぎり1個
→主食1つ
エネルギー:170kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:0.7g



ご飯茶碗中盛1杯
→主食1.5つ
エネルギー:252kcal
脂質:0.5g
食塩相当量:0g



ご飯茶碗大盛1杯
→主食2つ
エネルギー:336kcal
脂質:0.6g
食塩相当量:0g



いなり寿司(2コ)
→主食1つ
エネルギー:293kcal
脂質:5.3g
食塩相当量:1.8g



カレーライス
→主食2つ
副菜2つ
主菜2つ
エネルギー:761kcal
脂質:24.9g
食塩相当量:3.7g



天丼
→主食2つ
主菜1つ
エネルギー:555kcal
脂質:8.0g
食塩相当量:3.7g



ロールパン(2コ)
→主食1つ
エネルギー:190kcal
脂質:5.4g
食塩相当量:0.7g



食パン(6枚切り) 食パン(4つ切り)
→主食1つ →主食1つ
エネルギー:158kcal エネルギー:238kcal
脂質:2.6g 脂質:4.0g
食塩相当量:0.8g 食塩相当量:1.2g



野菜ラーメン
→主食2つ
副菜2つ 主菜1つ
エネルギー:560kcal
脂質:18.5g
食塩相当量:5.8g



カツ丼
→主食2つ
副菜1つ 主菜3つ
エネルギー:865kcal
脂質:32.5g
食塩相当量:3.6g



お好み焼き
→主食1つ
副菜1つ 主菜3つ
エネルギー:547kcal
脂質:25.4g
食塩相当量:2.3g



ミックスサンドイッチ
→主食1つ
副菜1つ
主菜1つ
乳製品1つ
エネルギー:545kcal
脂質:28.7g
食塩相当量:3.2g



ハンバーガー
→主食1つ
主菜2つ
エネルギー:503kcal
脂質:27.7g
食塩相当量:2.5g



かけうどん
→主食2つ
エネルギー:404kcal
脂質:1.4g
食塩相当量:5.6g



天ざるそば
→主食1つ
副菜1つ 主菜1つ
エネルギー:435kcal
脂質:10.6g
食塩相当量:2.1g



生寿司(6カン)
→主食2つ
主菜2つ
エネルギー:501kcal
脂質:6.0g
食塩相当量:3.7g



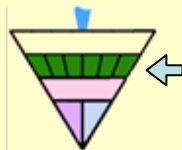
焼きそば
→主食1つ
副菜2つ 主菜1つ
エネルギー:539kcal
脂質:17.2g
食塩相当量:1.8g



スパゲティナポリタン
→主食2つ
副菜1つ
エネルギー:518kcal
脂質:9.8g
食塩相当量:2.2g

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？

～副菜編～



冷やしトマト
→副菜1つ
エネルギー:19kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:0.3g



ほうれん草のお浸し
→副菜1つ
エネルギー:22kcal
脂質:0.4g
食塩相当量:0.6g



きゅうりとわかめの
酢の物
→副菜1つ
エネルギー:31kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:1.0g



野菜サラダ
→副菜1つ
エネルギー:46kcal
脂質:3.4g
食塩相当量:0.2g



マカロニサラダ
→副菜1つ
エネルギー:154kcal
脂質:8.8g
食塩相当量:0.7g



きんぴらごぼう
→副菜1つ
エネルギー:101kcal
脂質:4.6g
食塩相当量:0.6g



切り干し大根の煮物
→副菜1つ
エネルギー:115kcal
脂質:2.0g
食塩相当量:1.4g



野菜の煮しめ
→副菜2つ
エネルギー:134kcal
脂質:2.8g
食塩相当量:2.3g



じゃがいもの煮物
→副菜2つ
エネルギー:172kcal
脂質:4.0g
食塩相当量:1.7g



きのこのバター炒め
→副菜1つ
エネルギー:73kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:0.3g



かぼちゃの煮物
→副菜1つ
エネルギー:124kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:1.0g



アスパラのバター炒め
→副菜1つ
エネルギー:62kcal
脂質:5.0g
食塩相当量:0.1g



野菜炒め
→副菜2つ
エネルギー:114kcal
脂質:8.7g
食塩相当量:1.5g



ゆでとうきび
→副菜1つ
エネルギー:99kcal
脂質:5.0g
食塩相当量:0.1g



焼きなす
→副菜1つ
エネルギー:22kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:0.4g



野菜の天ぷら
→副菜1つ
エネルギー:234kcal
脂質:11.4g
食塩相当量:0.9g



キャベツの浅漬け
→副菜1つ
エネルギー:11kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:0.7g



ポテトサラダ
→副菜1つ
エネルギー:169kcal
脂質:11.8g
食塩相当量:1.0g



ふかしいも(さつまいも)
→副菜1つ
エネルギー:131kcal
脂質:0.2g
食塩相当量:0g



ひじきの煮物
→副菜1つ
エネルギー:95kcal
脂質:4.5g
食塩相当量:1.3g



コロッケ
→副菜2つ
エネルギー:312kcal
脂質:18.4g
食塩相当量:1.2g



根菜の汁
→副菜1つ
エネルギー:24kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:1.3g



いもだんご
→副菜1つ
エネルギー:124kcal
脂質:4.0g
食塩相当量:0.2g

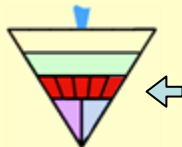


煮豆
→副菜1つ
エネルギー:109kcal
脂質:0.5g
食塩相当量:0.1g



ポテトフライ
→副菜1つ
エネルギー:112kcal
脂質:5.1g
食塩相当量:0.6g

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？ ～主菜編～



赤字で表示している部分は、脂質を多く含む料理(20g以上)、食塩を多く含む料理(3g以上)です。



焼きとり(2本)
→主菜2つ
エネルギー:205kcal
脂質:10.5g
食塩相当量:1.4g



ザンギ
→主菜3つ
エネルギー:298kcal
脂質:20.2g
食塩相当量:1.3g



ぎょうざ
→主菜2つ
副菜1つ
エネルギー:345kcal
脂質:15.9g
食塩相当量:1.7g



豚肉の生姜焼き
→主菜3つ
エネルギー:345kcal
脂質:25.3g
食塩相当量:1.4g



肉じゃが
→主菜1つ
副菜3つ
エネルギー:352kcal
脂質:18.3g
食塩相当量:2.2g



トンカツ
→主菜3つ
エネルギー:352kcal
脂質:21.7g
食塩相当量:1.8g



ジンギスカン
→主菜4つ
副菜2つ
エネルギー:376kcal
脂質:20.3g
食塩相当量:2.3g



ハンバーグ
→主菜3つ
副菜1つ
エネルギー:405kcal
脂質:25.7g
食塩相当量:2.4g



さんまの塩焼き
→主菜2つ
エネルギー:211kcal
脂質:16.0g
食塩相当量:1.3g



ほっけの開き(1/3匹)
→主菜2つ
エネルギー:114kcal
脂質:5.5g
食塩相当量:1.4g



鮭の塩焼き
→主菜2つ
エネルギー:119kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:1.1g



まぐるといかのさしみ
→主菜2つ
エネルギー:76kcal
脂質:0.8g
食塩相当量:1.1g



さばのみそ煮
→主菜2つ
エネルギー:205kcal
脂質:8.1g
食塩相当量:2.5g



カレーの煮付け
→主菜3つ
エネルギー:114kcal
脂質:1.3g
食塩相当量:1.5g



天ぷらの盛り合わせ
→主菜2つ
副菜1つ
エネルギー:405kcal
脂質:20.1g
食塩相当量:1.4g



目玉焼き(鶏卵1つ)
→主菜1つ
エネルギー:112kcal
脂質:9.2g
食塩相当量:0.5g



卵焼き(鶏卵2つ)
→主菜2つ
エネルギー:150kcal
脂質:8.8g
食塩相当量:1.0g



冷奴
→主菜1つ
エネルギー:95kcal
脂質:4.6g
食塩相当量:0.9g



納豆
→主菜1つ
エネルギー:107kcal
脂質:5.2g
食塩相当量:0.7g



麻婆豆腐
→主菜2つ
エネルギー:230kcal
脂質:13.4g
食塩相当量:2.1g



茶碗蒸し
→主菜1つ
エネルギー:69kcal
脂質:2.9g
食塩相当量:1.3g



クリームシチュー
→主菜2つ
副菜3つ 牛乳1つ
エネルギー:382kcal
脂質:19.8g
食塩相当量:1.5g



おでん
→主菜2つ
副菜4つ
エネルギー:236kcal
脂質:5.7g
食塩相当量:3.8g




ロールキャベツ
→主菜1つ
副菜3つ
エネルギー:239kcal
脂質:9.9g
食塩相当量:2.2g







ししゃも(2尾)
→主菜1つ
エネルギー:66kcal
脂質:3.2g
食塩相当量:0.5g

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？ ～果物編 & 牛乳・乳製品～



1つ分 =  =  =  2つ分 = 

| | | | |
|--|---------------------------------------|--|---|
| 牛乳コップ半分 エネルギー:67kcal カルシウム:110mg | チーズ1かけ エネルギー:68kcal カルシウム:126mg | ヨーグルト(1パック) エネルギー:56kcal カルシウム:100mg | 牛乳ビン1本分 エネルギー:134kcal カルシウム:220mg |
|--|---------------------------------------|--|---|














1つ分 =  =  =  = 

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| りんご半分 エネルギー:54kcal カリウム:110mg | バナナ1本 エネルギー:86kcal カリウム:360mg | みかん1個 エネルギー:46kcal カリウム:150mg | メロン1/6切れ エネルギー:29kcal カリウム:238mg |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|

コマを回すヒモ
健康な食生活を送るために

菓子・嗜好飲料の考え方は？

菓子・嗜好飲料については「つ(SV)」という表現ではなく、「100kcal」ごとの区分で量を示し、1日の適量は「200kcal」までとしています。これを目安に「楽しく、適度」に心をかけましょう。

| 100kcal | 200kcal | 300kcal | 400kcal |
|---|--|---|---|
|  まんじゅう 35g |  せんべい 55g |  ジャムパン 100g |  ショートケーキ 150g |
|  スポーツドリンク 250ml |  あんパン 60g |  シュークリーム 90g |  ポテトチップス 85g |
|  あめ 20g |  ゼリー 40g |  クッキー 50g |  チーズケーキ 100g |
|  缶コーヒー 250ml |  プリン 110g |  アーモンドチョコレート(半分) 50g |  メロンパン 120g |
|  チョコレート 15g |  サイダー 250ml |  アイスクリーム 155g | |

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 あなたの適量はいくつ? (※青年期の方の性別、活動量別による)

| | 女性 ※活動量 「低い」 | 男性 ※活動量 「低い」 女性 ※活動量 「ふつう以上」 | 男性 ※活動量 「ふつう以上」 |
|--------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| | I 1,800±200kcal | II 2,200±200kcal | III 2,600±200kcal |
| 主食 | 4~5つ(SV) | 5~7つ(SV) | 7~8つ(SV) |
| 副菜 | 5~6つ(SV) | 5~6つ(SV) | 6~7つ(SV) |
| 主菜 | 3~4つ(SV) | 3~5つ(SV) | 4~6つ(SV) |
| 牛乳・乳製品 | 2つ(SV) | 2つ(SV) | 2~3つ(SV) |
| 果物 | 2つ(SV) | 2つ(SV) | 2~3つ(SV) |

※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。

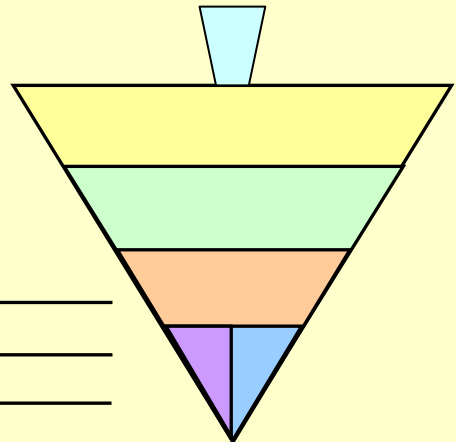
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

2 自分にあったコマを作成して実際にどのくらい食べているか調べよう!

上のⅠ、Ⅱ、Ⅲの表を参考に、右のコマに縦の線を引いて、自分専用のコマを作成してみましょう。

食事のバランスはどうか、作成したコマを塗りつぶして確認してみましょう

お菓子や嗜好飲料を食べた時はここに書きましょう。



※ たくさん版食事バランスガイドは食事の目安です。詳しくは、管理栄養士・栄養士に相談しましょう。

発行元：北海道保健福祉部保健医療局健康推進課