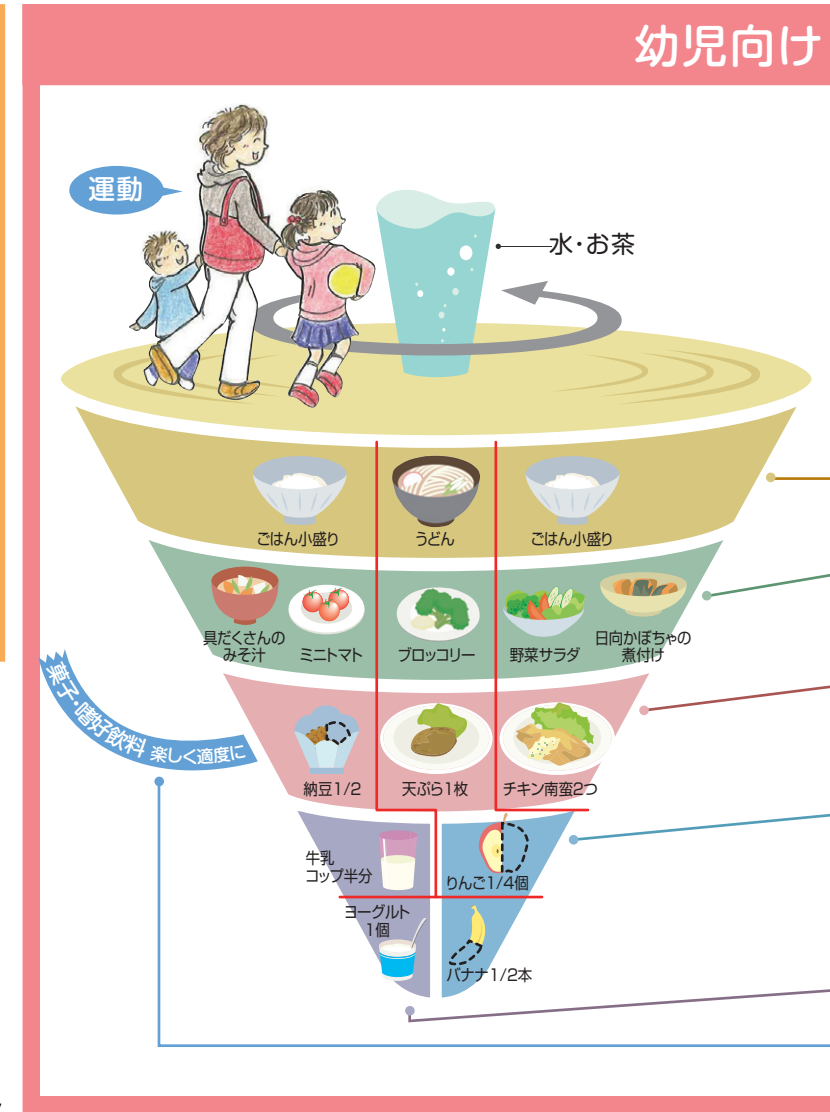
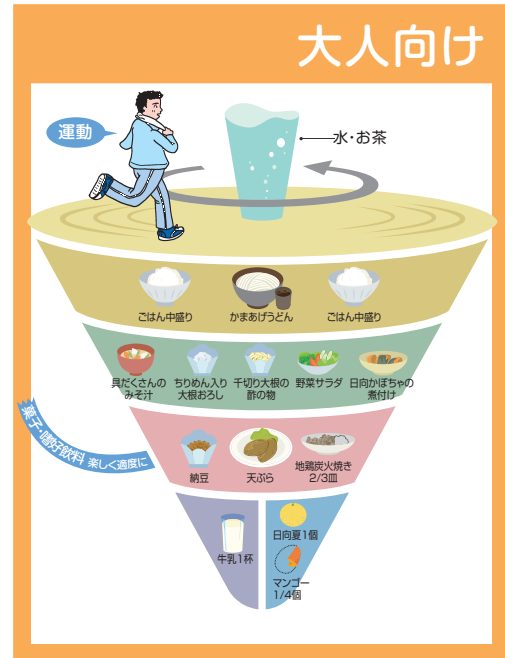


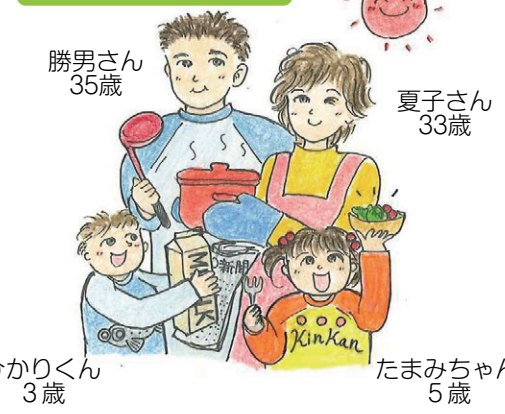
# 食事バランスガイド

家族の健康! できることからはじめてみよう  
おいしく、楽しくイキイキごはん!!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

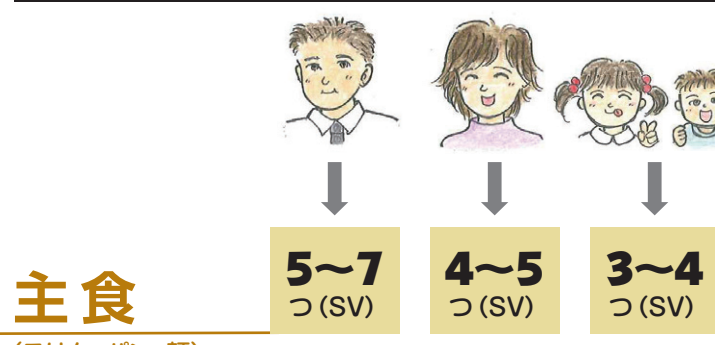


ひろかけ 日向家の人々



日向家は、宮崎に住む30代のパパとママ、そして5歳の女の子、3歳の男の子の4人家族です。この家族の例を参考に、ご家族全員の1日の食事の適量を知って、望ましい食生活につなげましょう。

1 日 分



主食 (ごはん、パン、麺)

5~7 つ(SV)    4~5 つ(SV)    3~4 つ(SV)

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

5~6 つ(SV)    5~6 つ(SV)    4 つ(SV)

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

3~5 つ(SV)    3~4 つ(SV)    3~4 つ(SV)

牛乳・乳製品

2 つ(SV)    2 つ(SV)    2 つ(SV)

果物

2 つ(SV)    2 つ(SV)    1~2 つ(SV)

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



コマの「つ(SV)」には数えませんが、  
大人は 200kcal 幼児は 100kcal  
までにしましょう

それぞれの「つ(SV)」は、1日の適量、男性は2200kcal±200kcal、女性は1800kcal±200kcal また、幼児は1300kcal±100kcalを表しています。

量のめやす

1 つ分= ごはん小盛り おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 トースト 炊き込みご飯(+乳製品1つ) ビザトースト(+乳製品1つ)

1.5 つ分= ごはん中盛り チャーハン(+主菜2つ・副菜1つ) ごはん大盛り ギョーザ(+副菜1つ) ミックスサンドイッチ(+主菜1つ・副菜1つ)

2 つ分= ごはん大盛り ギョーザ(+副菜1つ) ミックスサンドイッチ(+主菜1つ・副菜1つ)

1 つ分= 具だくさんのみそ汁 南瓜か芋のみそ汁 野菜サラダ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え 胡瓜とわかめの酢の物 白和え ちりめん入り大根おろし 胡瓜と魚の酢の物(+主菜1つ)

2 つ分= 切り干し大根の煮物 芋の煮物 ごぼうのきんぴら 野菜のかき揚げ コーンスープ キャベツ炒め 野菜炒め(+主菜2つ) コロッケ(+主菜1つ)

1 つ分= ウィナーソーテー 目玉焼き 卵焼き 納豆 冷や奴(湯豆腐) 揚げ出し豆腐 めざし エビフライ 2尾 魚のみそ汁 卵のみそ汁 ギョーザ(+副菜1つ) いかと大根の煮物(+副菜1つ) 卵とじ(+副菜1つ)

2 つ分= オムレツ 鮭塩焼き あじ開き 丸干し 煮魚 南蛮漬け 天ぷら盛り 刺身 麻婆豆腐 焼き鶏2本 クリームシチュー(+副菜3つ・乳製品1つ) 肉じゃが(+副菜3つ)

3 つ分= ハンバーグ 豚肉の生姜焼き とんかつ チキンカツ 鶏肉のからあげ 鯖塩焼き さんま塩焼き 魚のムニエル 鍋料理(+副菜3つ) すき焼き(+副菜2つ) おでん(+副菜2つ)

1 つ分= 牛乳コップ半分 ヨーグルト1個 チーズ1かけ スライスチーズ1枚

2 つ分= 牛乳コップ1杯(200cc) スキムミルク大さじ2杯 飲むヨーグルト

1 つ分= りんご半分 みかん1個 バナナ1本 キウイフルーツ1個 かき1個 いちご6個 もも1個 なし半分 ぶどう半房 すいか2切れ 日向夏1個 完熟マンゴー1/4個 完熟きんかん5個

ショートケーキ1個 390kcal    メロンパン1個 460kcal    チョココロネ1個 245kcal    ドーナツ387kcal    ホットケーキ261kcal    チーズまんじゅう1個 124kcal    せんべい2枚 162kcal    カステラ1枚 160kcal    ゼリー1個 85kcal    チョコレート1/4枚 84kcal    シュークリーム1個 223kcal    クッキー2枚 155kcal    ポテトチップス10枚 166kcal

あめ玉2個 40kcal    アイスクリーム1個 400kcal    乳酸菌飲料1本 50kcal    クリームパン1個 180kcal    ポーロ20g 75kcal    プリン1個 170kcal    オレンジジュース200ml 90kcal    スポーツドリンク1缶 350ml 90kcal    缶コーヒー190ml 70kcal    ワイン100ml 70kcal    発泡酒1缶 350ml 158kcal    焼酎1合(20度) 210kcal    酎ハイ350ml 273kcal

幼児が1回に食べている料理のめやす例

0.5 つ分= レタス巻き2切れ(+主菜0.5つ) 焼きそば1/2量(+副菜1つ・主菜0.5つ) マカロニグラタン1/2量(+乳製品1つ) ビザ1/8切れ(+乳製品1つ)

1 つ分= うどん1/2量 スpagetinaボリタン1/2量(+副菜0.5つ)

0.5 つ分= ゆでブロッコリー 枝豆 フライドポテト ミニトマト スティックきゅうり マカロニサラダ(+主菜0.5つ)

1 つ分= かぼちゃの煮物 ふかし芋

1 つ分= 天ぷら1枚 魚肉ソーセージ1/2本 ミートボール3個

2 つ分= チキン南蛮 めひかりの唐揚げ3尾

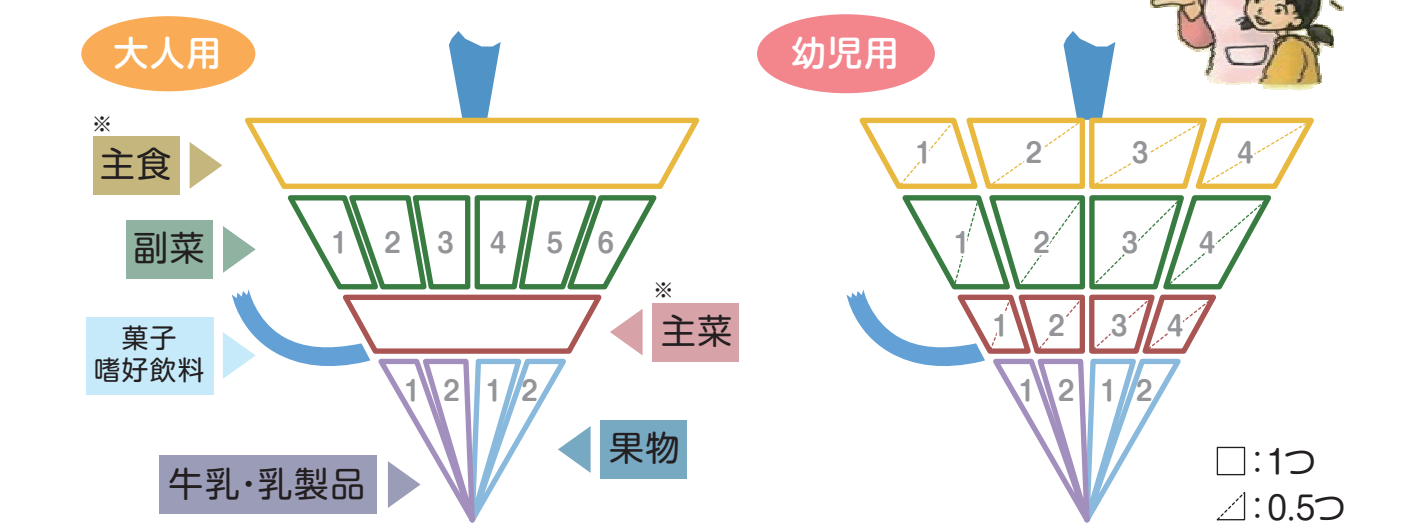
うなぎの蒲焼き50g 焼肉(+副菜1つ)

1日の食事で食べたものを書き出してみよう! (単位は「つ」)

料理名	大人					幼児				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
(例) おにぎり1個	1					1				
朝食										
昼食										
夕食										
間食										
合計										

自分の「つ(SV)」の数の分だけコマを塗ってみよう!

左の表を参考に、下のコマをチェックしてみましょう!  
塗ったコマは、倒れずにバランスよく回っていますか?



※主食・主菜は、自分の「つ(SV)」の数だけ、区切りを書き込んでみよう。

# 簡単朝食レシピ

## しっかり朝食

### ♪カルシウムトースト♪

【材料4人分】  
食パン(6枚切り) 4枚  
マヨネーズ 少々  
ひきわり納豆 2パック  
しらす干し 大きじ4  
とろけるチーズ 4枚

主食:1つ  
主菜:1つ  
牛乳・乳製品:1つ

【つくり方】  
①食パンにマヨネーズを薄くぬる。  
②①にたれとしらす干しを混ぜた納豆を塗り、その上にとろけるチーズをのせる。  
③オーブントースターで焼く。  
エネルギー:323kcal 塩分:2.0g  
カルシウム:187mg

### ♪巣ごもり卵♪

【材料4人分】  
冷凍カットほうれん草 2/3袋  
バター 1片  
塩・こしょう 少々  
卵 4個

副菜:1つ  
主菜:1つ

【つくり方】  
①冷凍ほうれん草を皿にのせてラップし、レンジにかける。  
②フライパンにバターを溶かし、①を入れてソテーして塩・こしょうする。  
③巻で鳥の巣のようにドーナツ状に②を並べ、中央にポトッと卵を落とし、蓋をして蒸し焼きにする。  
エネルギー:106kcal 塩分:0.7g

## スープが欲しい時に

### ♪朝から元気スープ♪

【材料4人分】  
白菜 2枚  
しめじ 1/2袋  
ベーコン 2枚  
コンソメ 2個  
水 4カップ  
塩・こしょう 少々

副菜:1つ

【つくり方】  
①白菜とベーコンはざくざくと切る。  
②しめじは食べやすく手でちぎる。  
③鍋でベーコンをからいりし、水とコンソメを入れ、①と②を加えて煮る。  
④火が通ったら塩・こしょうで味を調える。  
エネルギー:53kcal 塩分:1.1g

### ♪かんたんミネストローネ♪

【材料4人分】  
野菜ジュース500cc 1本  
コンソメ 1個  
キャベツ 1枚  
玉ねぎ 1/2個  
ウインナー 4本  
こしょう 少々

副菜:1つ  
主菜:0.5つ

【つくり方】  
①野菜、ウインナーは食べやすい大きさに切る。  
②野菜はラップをかけてレンジにかける。  
③鍋に野菜ジュースとコンソメ、ウインナー、②を入れて火にかける。  
④沸騰したらこしょうを加える。  
エネルギー:82kcal 塩分:1.5g

## 野菜が欲しい時に

### ♪もやしのレンジ蒸し♪

【材料4人分】  
もやし 1袋  
ノンオイルツナ缶 1缶  
マヨネーズ 適量  
塩・こしょう 少々

副菜:1つ  
主菜:0.5つ

【つくり方】  
①もやしを皿の上に平たく盛る。  
②ツナ缶は汁気をきいて①に散らす。  
③②に塩・こしょうをふってマヨネーズ(細口)を格子状にかける。  
④ラップをかけて3~4分レンジにかける。  
エネルギー:81kcal 塩分:0.5g

\*もやしをコーン缶、かぼちゃ、フロッキー等に替えても良いです♪

### ♪かぼちゃのさっと煮♪

【材料4人分】  
冷凍かぼちゃ 250g  
めんつゆストレート 50cc  
水 350cc

副菜:1つ

【つくり方】  
①鍋にめんつゆと水を加えて火にかけて沸騰させる。  
②冷凍かぼちゃを凍ったまま①に入れて中火で約10分煮て火を消し、あとは余熱で味をしみこませる。  
エネルギー:63kcal 塩分:0.8g

\*かぼちゃを冷凍さといもに変えても良いです♪料理始めにつくと盛りつけ時には美味しく仕上がります♪

# ご家族の食事の適量を確認してみましょう

食事の適量は、性別、年齢、活動量などによって異なります。日向家以外の世代の方は、下の表の1日のエネルギー摂取量と目安量「つ(SV)」を参考にしてください。

性別	エネルギー(kcal)	目安量 単位: つ (SV)				
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	・6~9歳	4~5		3~4		
	・10~11歳	5~7	5~6	3~5	2	2
	・12~69歳(活動量:低い) ※1 ・70歳以上(活動量:ふつう以上) ※2	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	・6~11歳	4~5		3~4		
	・12~69歳(活動量:低い) ※1 ・70歳以上	5~7	5~6	3~5	2	2
	・12~69歳(活動量:ふつう以上) ※2	5~7		3~5		

※1 「低い」=生活の大部分が座っている場合  
※2 「ふつう以上」=基本座っているが、仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立ち仕事を含む場合、または歩行や立ち仕事が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合

○激しいスポーツ等を行っている場合や成長期で活動量が特に多い場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、活動量のレベルに応じて主食・副菜・主菜について適宜調整する。  
○肥満の人や活動量が低い場合は、体重変化を見ながら1日のエネルギー摂取量のランクを1つ下げることが考慮する。

「食事バランスガイド」は、健康づくりを目的につくられたものであるため、肥満、疾病などで食事管理が必要な方は管理栄養士に相談しましょう。

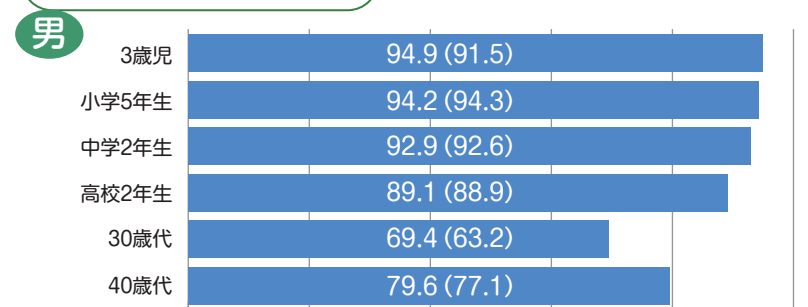
## お問い合わせ先

- 中央保健所 宮崎市霧島1-1-2 TEL 0985-28-2111
- 日南保健所 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-23-3141
- 都城保健所 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-23-4504
- 小林保健所 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-3118
- 高鍋保健所 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-1330
- 日向保健所 日向市北町2-16 TEL 0982-52-5101
- 延岡保健所 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-33-5373
- 高千穂保健所 高千穂町大字三井1086-1 TEL 0982-72-2168
- 宮崎県福祉保健部 宮崎市橋通東2-10-1 TEL 0985-26-7078

健康増進課

# 食生活を見直そう!

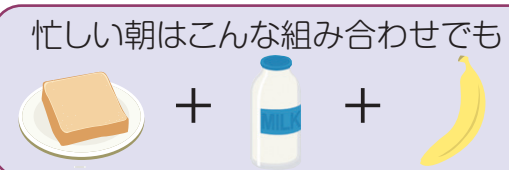
## 朝食の摂取状況



朝食を毎日食べる子の割合  
100%  
を目指しています

※健康みやざき行動計画21(第2次)より

## ~主食、副菜、主菜を朝食に~



忙しい朝はこんな組み合わせでも



わたしちゃんと食べないとあ...

## 家族そろって朝ごはん

### 1日の始まりは朝ごはんから!

朝起きた時、おなかをすかせているのは体だけではありません。朝ごはんを食べて、体も脳も心もウォームアップ!!  
主食に、体を温める主菜、体の調子と便通を整える副菜もそろえて!

できそうなところを☑チェックしてみよう!

毎日、朝食を食べている方に

もちろんほくも手伝うよ!

## <朝食を手軽にバランスよく食べるコツ>

- 前日の夕食づくりの時、野菜たっぷり具だくさんの汁物や野菜料理を2倍つくり、半分取り分けて朝食べる
- 野菜は前日に切っておくなど下ごしらえをしておく
- ミニトマト、きゅうり、レタスなどの野菜や冷凍野菜、納豆、卵、乳製品等を常備しておく
- ご飯や納豆、小魚等はラップに包んで冷凍し、常備しておく(前日冷蔵庫へ)

明日から朝食を食べようと思う方に

## <今日からできることを始めてみよう>

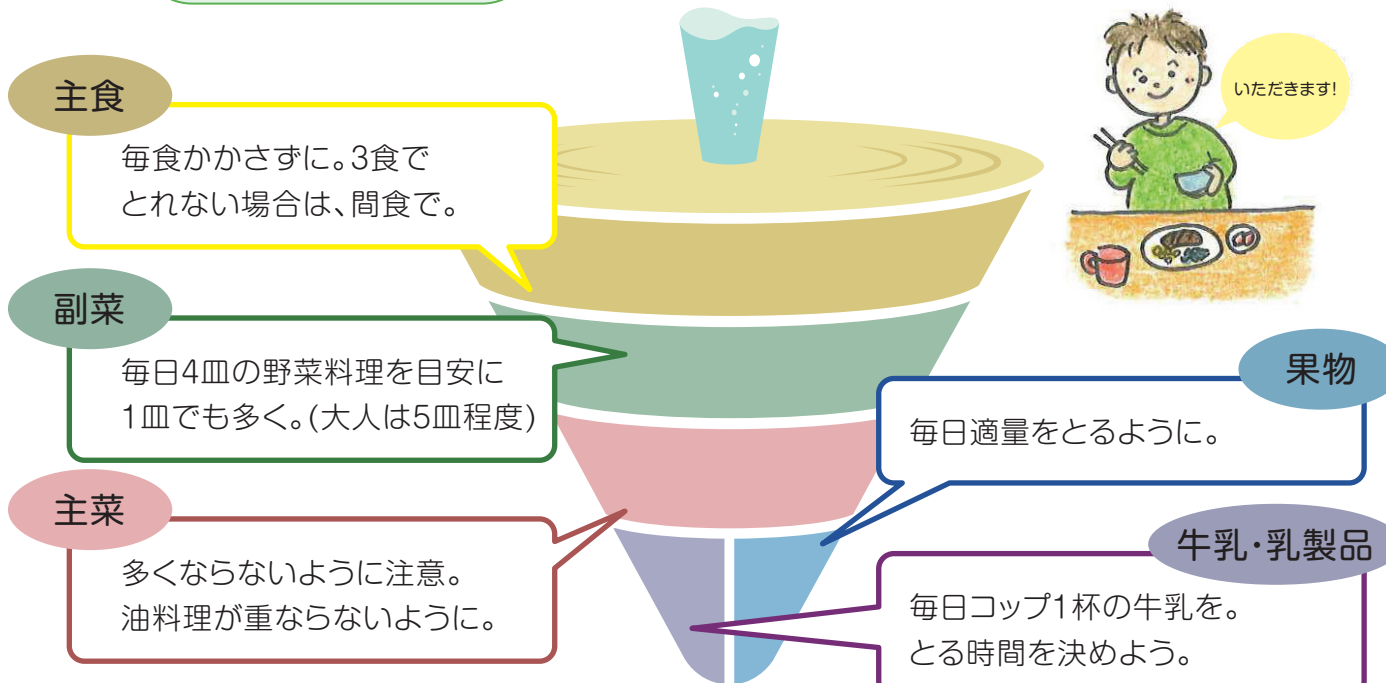
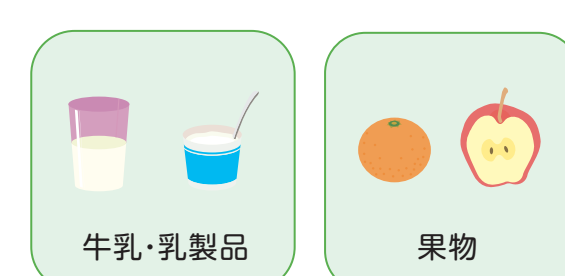
- 30分早く寝て、30分早く起きてみる
- 夕食は軽めにし、朝とりあえず牛乳やヨーグルトなど手軽なものから口にする(シリアルを加えてもOK)
- 前日の夕方、お店でおにぎりや卵入りのサラダや白和えを買っておく
- お菓子やお酒は量を決めて控えめにし、夜遅くまで飲食しないようにする

# 毎食、主食・副菜・主菜を組み合わせて食べよう

## <1回の食事でもらう>



## <1日のうちで食べよう>

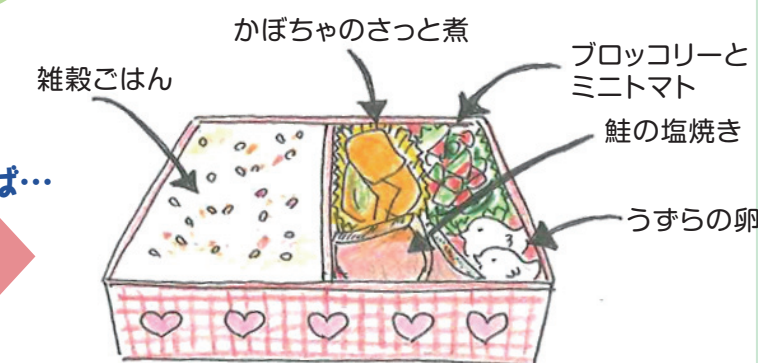


## ●お弁当も

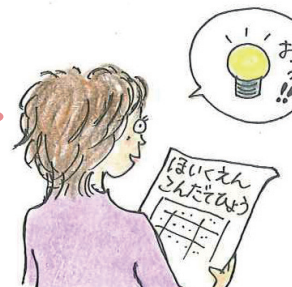
このような配分で

主食 ごはん/パン	副菜 野菜のおかず
全体の1/2	全体の1/3
	主菜 肉・魚・卵のおかず
	全体の1/6

例えば...



これだったら夕食は...



## ●給食のメニューにも目を向けて