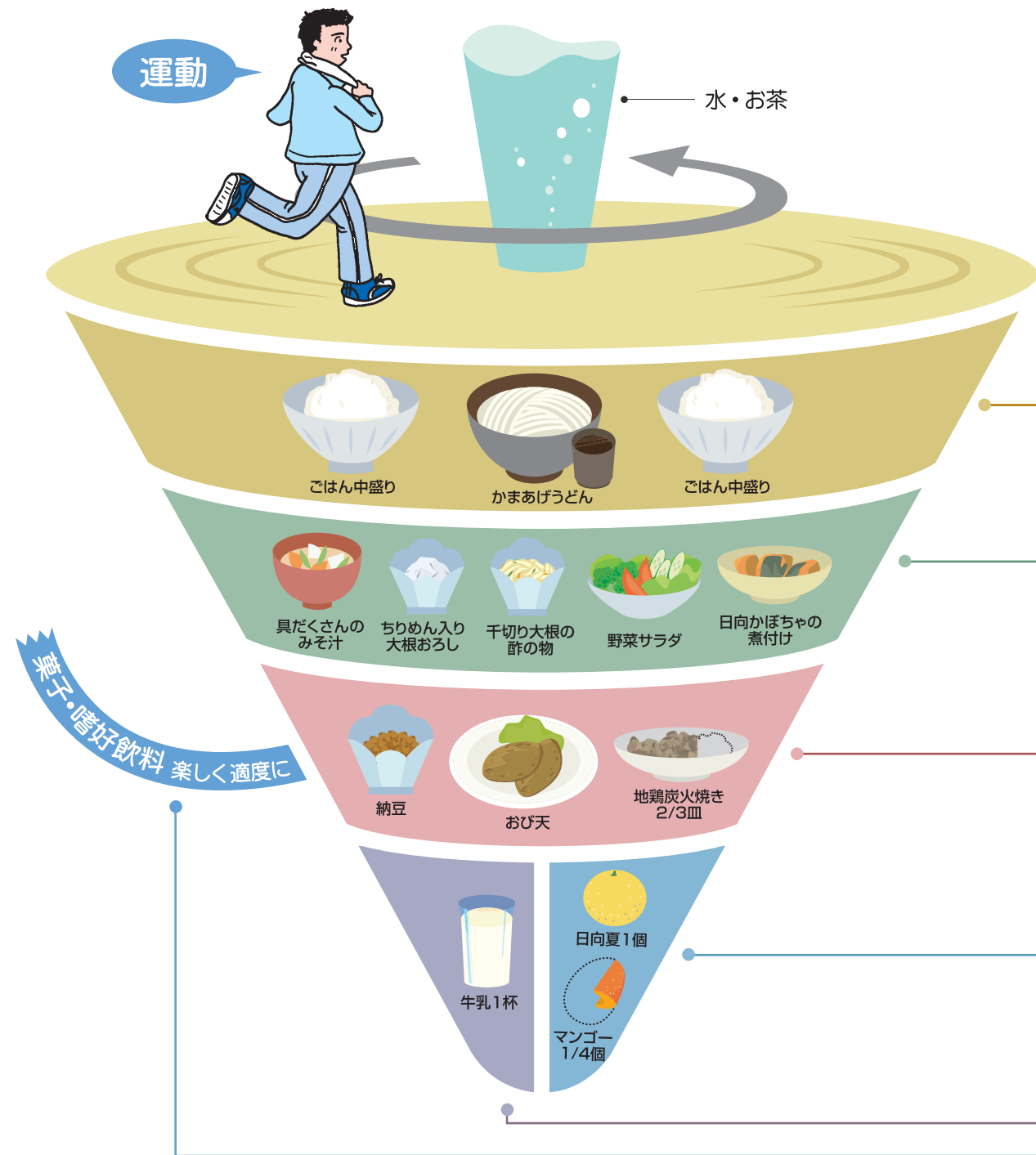


みやざき県版 みんな元気!

食事バランスガイド

「いただきます」からはじめよう! みやざきの健全な食生活

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



働き盛りの30~60歳代男性
1日 2,200 kcal ± 200 kcal

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り) だったら54杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

糖子・嗜好飲料 楽しく適度に
200kcalまで

量のめやす

1 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(+主菜1つ), ピザトースト(+乳製品1つ)

1.5 1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, ザルそば, ラーメン, カレーライス(+主菜2つ・副菜2つ), 親子丼(+主菜2つ・副菜1つ), ミックスサンドイッチ(+主菜1つ・副菜1つ・乳製品1つ)

2 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(+主菜1つ), ピザトースト(+乳製品1つ)

1 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 1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 1つ分 = ウイナーソーテ, 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 1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 1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

4 1つ分 = 鍋料理(+副菜3つ), すきやき(+副菜2つ), おでん(+副菜2つ)

1 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, 牛乳コップ1杯(200cc), スkimミルク大さじ2杯

1 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

栗まんじゅう1個 155kcal, 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, あんパン1個 168kcal, ポテトチップス10枚 166kcal

スポーツドリンク1缶 350ml 90kcal, サイダー1缶 350ml 144kcal, 缶コーヒー190ml 70kcal, ワイン100ml 70kcal, 発泡酒1缶 350ml 158kcal, ウイスキー30ml 70kcal, 日本酒1合 185kcal, 焼酎1合(20度) 210kcal, ビール大ジョッキ 420ml 168kcal

郷土料理

1.5 1つ分 = 冷や汁+麦ごはん(+主菜1つ)

2 1つ分 = かまあげうどん, そば汁, ばらすし(+主菜1つ), 魚すし(+主菜2つ), レタス巻き5切れ(+主菜2つ)

1 1つ分 = がね, ビーマンのじゃこ煮, さしみこんにゃく, いもからなます(+主菜1つ), ながりの油炒め(+主菜1つ)

2 1つ分 = 千切り大根の酢の物, ながりの酢の物, 日向かぼちゃの煮付け, 煮しめ(+主菜1つ)

1 1つ分 = 天然あゆの塩焼き

2 1つ分 = おび天, うなぎのかば焼き, 地鶏のうま煮, かつおごま醤油

3 1つ分 = めひかりの唐揚げ, 地鶏炭火焼き, チキン南蛮

1 1つ分 = 日向夏1個, 完熟マンゴー1/4個, 完熟きんかん5個

チーズまんじゅう1個 124kcal, ねったくり1切れ 204kcal, ふくれ菓子1切れ 217kcal, あくまき2切れ 181kcal

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「みやざき県版食事(バランスガイド)」は、平成16年度県民健康・栄養調査をもとに、宮崎県民が日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理と量を示し、日常生活に活用できるよう作成しました。厚生労働省と農林水産省が決定した「食事(バランスガイド)(全国版)」に準じています。

メタボリックシンドローム?

内臓脂肪

ウエスト周径が

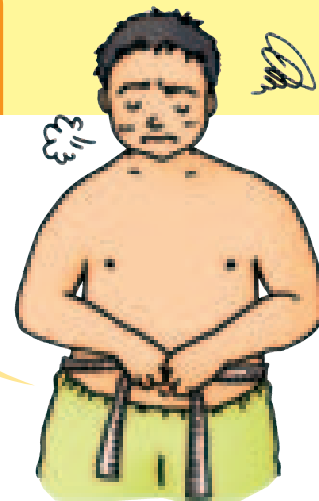
CHECK 1

男性85cm以上

女性90cm以上

ある。

へその位置で測ります。



CHECK 2

血清脂質

- 中性脂肪値 150mg/dl以上
- HDLコレステロール値 40mg/dl未満

いずれか、又は両方

血圧

- 最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
- 最低(拡張期)血圧 85mmHg以上

いずれか、又は両方

血糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl以上

チェック



チェック



チェック



メタボリックシンドローム

2つ以上あてはまる項目がある



「みやざき県版 食事バランスガイド」のお問い合わせ先

- | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------------|
| ● 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 | 小林市大字堤字金鳥居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 | 高千穂町大字三田井1086-1 | TEL 0982-72-2168 |
| ● 宮 崎 県 福 祉 保 健 部 健康増進課生涯健康担当 | 宮崎市橋通東2-10-1 | TEL 0985-26-7078 |

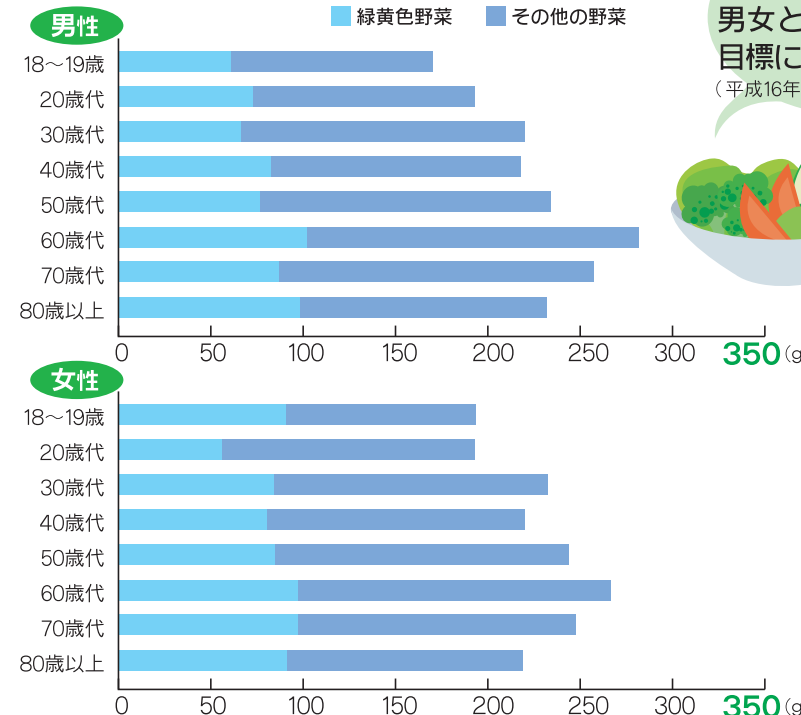
監修：南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科 教授 田上敬子
 発行：みやざきの食と農を考える県民会議 〒880-8501 宮崎市橋通東2丁目10番1号
 TEL:0985-26-7132 FAX:0985-26-7325 E-mail: einoshien@pref.miyazaki.lg.jp http://www.yappamiyazaki.jp

この資料は、農林水産省の平成19年度食の安全・安心確保交付金により作成しました。

どげんかせんといかん! みやざきの食生活

CHECK 1 野菜は足りていますか?

野菜の摂取状況



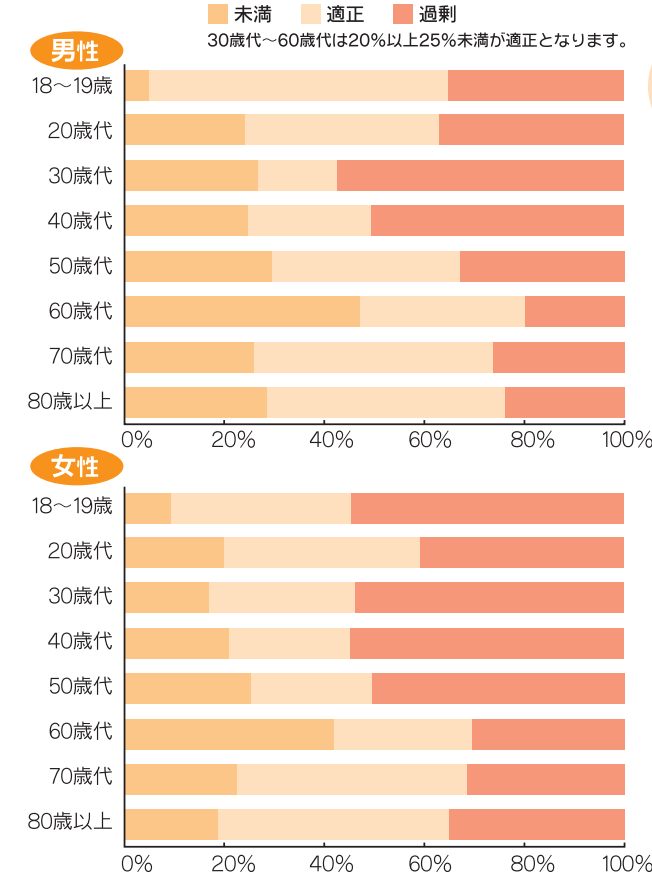
野菜の目標摂取量は1日350gです!
 男女とも、どの年代でも目標に達していません!
 (平成16年度県民健康・栄養調査より)



- みそ汁は具たくさんに
- 生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて
- 目標! 朝食は野菜料理を取り入れて
- 夕食にあともう1品野菜料理を心がけて
- 外食でも1品は野菜料理を注文して

CHECK 2 油をとりすぎていませんか?

脂質の摂取判定



男女とも、30~40歳代で過剰摂取が50%以上ありました。
 (平成16年度県民健康・栄養調査より)



揚げ物・油っこいもの中心にならないように!
 適度にメニューに取り入れましょう。



例えば...蒸し物・焼きもの・煮物中心に!



マヨネーズやドレッシングは油をかけているのと同じ!



に、かえてみましょう!



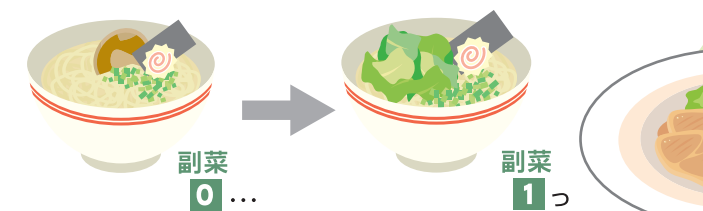
外食・中食をかしこく食べるには?

●ランチでは...

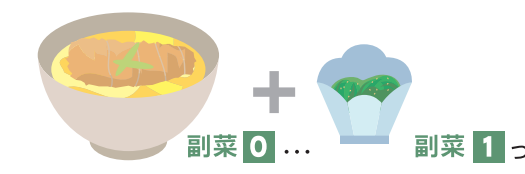
単品より**定食!** 野菜の多いメニューを選ぶか、もう1品野菜料理をプラス!



ラーメンなら**野菜ラーメン**を選んで!



カツ丼なる単品のみよりあと**小鉢1皿**プラスして!



肉と魚で悩んだら...
魚を選ぶことを心がけて!



●コンビニでは、選び方を工夫して!

お手軽バランスチョイス

Choice 1 おにぎり + おでん + ヨーグルト
 主食 2つ(SV) 主菜 2つ(SV) 副菜 2つ(SV) 牛乳・乳製品 1つ(SV)

Choice 2 ミックスサンドイッチ + 野菜ジュース
 主食 1つ(SV) 副菜 1つ(SV) 主菜 1つ(SV) 牛乳・乳製品 1つ(SV) 野菜ジュース 副菜 1つ(SV)

Choice 3 幕の内弁当
 主食 2つ(SV) 主菜 3つ(SV) 副菜 1つ(SV)

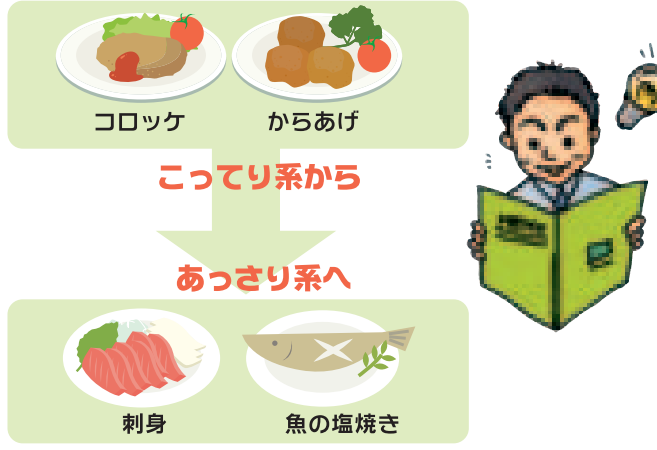
主食の量・油ものに気を付けて! 野菜の入っているものを選びましょう。

●居酒屋では...

野菜料理を意識して!



油料理が重ならないように!



監修：南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科 教授 田上敬子
 発行：みやざきの食と農を考える県民会議 〒880-8501 宮崎市橋通東2丁目10番1号
 TEL:0985-26-7132 FAX:0985-26-7325 E-mail: einoshien@pref.miyazaki.lg.jp http://www.yappamiyazaki.jp

この資料は、農林水産省の平成19年度食の安全・安心確保交付金により作成しました。

朝食



- ごはん 主食 2つ(SV)
- ピーマンの塩昆布和え 副菜 1つ(SV)
- アジの開き(大1/2尾) 主菜 2つ(SV)
- バナナ 果物 1つ(SV)
- 不断草のみそ汁

副菜 ピーマンの塩昆布和え

材料(1人分)

- ・ピーマン(中1個) 40g
- ・塩昆布 3g

作り方

- ① ピーマンは縦半分に割り、種を除く。
- ② ①のピーマンを千切りにして、さっと茹で、冷水にとった後、水気を取る。
- ③ ②と塩昆布を和えて出来上がり。

昼食



- ごはん 主食 2つ(SV)
- 芋がらとちりめんの酢の物 副菜 1つ(SV)
- 煮しめ 副菜 2つ(SV)
- かき玉汁 主菜 1つ(SV)
- 牛乳 牛乳・乳製品 2つ(SV)

副菜 芋がらとちりめんの酢の物

材料(1人分)

- ・芋がら(ズイキ) ... 40g
- ・ちりめん 5g
- ・きゅうり 30g
- ・ふり塩 少々
- ・油揚げ 1/4枚
- ・生姜 3g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1

作り方

- ① 芋がらの皮をむいて、斜め薄切りにする。
- ② 塩をふって、水気を絞る。(さっと茹でてもよい)
- ③ ちりめんをザルに広げ、熱湯を回しかける。
- ④ きゅうりは、縦半分に切り斜め薄切りにし、塩をふる。
- ⑤ 油揚げは、油抜きし、3cm程度の短冊に切る。
- ⑥ ②③④⑤と千切りにした生姜と調味料を和えて仕上げる。

夕食



- ごはん 主食 2つ(SV)
- 新玉葱とトマトのサラダ 副菜 1つ(SV)
- 日向かぼちゃのタルタルソースかけ 副菜 1つ(SV)
- 地鶏の塩焼き 主菜 2つ(SV)
- 日向夏 果物 1つ(SV)

副菜 日向かぼちゃのタルタルソースかけ

材料(1人分)

- ・日向かぼちゃ 80g
- ・卵 1/5個
- ・玉葱 10g
- ・マヨネーズ 大さじ1杯弱
- ・ピクルス(またはラッキョ) 5g
- ・パセリ 少々
- ・塩 少々
- ・酢 少々

作り方

- ① 日向かぼちゃをくし形またはサイコロに切り、蒸すかレンジにかける。
- ② 卵は固ゆでにしてみじん切りにする。
- ③ 玉葱、ピクルス(またはラッキョ)、パセリをみじん切りにする。
- ④ ②③と調味料を混ぜる。
- ⑤ ①の日向かぼちゃを皿に盛りつけ、④をかける。

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	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	(例)ピザトースト	1			1	
昼食	(例)カレーライス	2	2	2		
夕食	(例)さんまの塩焼き			3		
合計						

自分の「つ(SV)」の数の分だけコマを塗ってみよう!

左の表を参考にしてネ!



主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物



■ 1日分の献立の食事バランス
エネルギー: 2,101 kcal 脂肪: 52.1g 塩分: 10.0g