

食事バランスガイド

～食ではぐくむ金沢の心と文化～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理(食品)を組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

豊かな自然に恵まれた本市では、長い歴史を経て受け継がれてきた食文化があります。いいね金沢「食事バランスガイド」は、地域でとれる新鮮でおいしい食材や郷土料理を日常の食生活に活用していただくために作成しました。

見てみまっし

りくつやね

「食事バランスガイド」ってなんやるね?

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」も大切です。

運動

水・お茶

コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分にとることが大切です。

ひも部分は、「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。食事全体の中での量的なバランスを考えましょう。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

あなたの食生活の

コマはきれいに

回っていますか?

※この「食事バランスガイド」の基本形の想定エネルギー量は2000～2400kcalです。

《お願い》

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

※厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

料理の分量を1つ(SV*)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SV(=サービング)とは食事の提供量の単位の略です。

1つ分 = = = = = = = = = =

ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 もち小2枚 たけのごはん さつまいもごはん 巻き寿司5個 押し寿司2切

1.5つ分 =

ごはん中盛り1杯

2つ分 = = = = =

うどん1杯 もりそば1杯 スpaghetti ラーメン カレーライス

主食 2
副菜 2
主菜 2

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

1つ分 = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのごソテー

= = = = = =

金時草の酢の物 つるまめの煮物 ヘタ紫なすの一夜漬け 太きゅうりのあんかけ かぼちゃの煮物 ぶり大根

副菜 1
主菜 1

2つ分 = = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころかし たけのごと昆布の煮物

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = = = = = =

冷奴 納豆 目玉焼き一皿 甘えびの刺身 エビの具足煮

副菜 1
主菜 1

2つ分 = = = = = =

焼き魚 魚の天ぷら さばのみそ煮 かわいひの煮付け いわしの団子汁 治部煮

副菜 1
主菜 2

3つ分 = = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ ぶりの塩焼

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

1つ分 = = = = =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

2 果物

みかんだったら2個程度

1つ分 = = = = = = = =

ミカン1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ブドウ半房 いちご6粒 すいか1切 メロン1切

朝食を食べて元気な1日のスタートを



塩分・脂肪分の摂りすぎに注意を

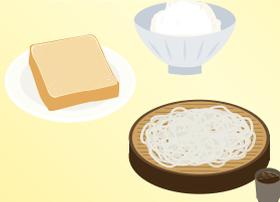
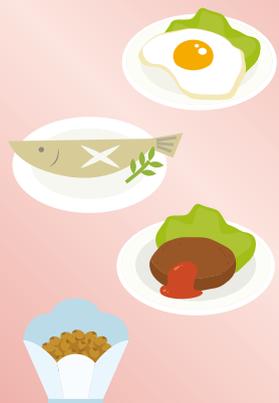


野菜、きのこ、海藻類を十分に



いろいろな料理の「つ(SV)」を知ろう

※赤字は郷土料理や地元食材を使った料理、市民がよく食べる料理などです。

料理区分	料理名	料理区分別の「つ(SV)」					エネルギー (kcal) の目安
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	
主食 (ごはん、パン、麺) 	いなりずし(3個)	1		1			340
	カツ丼	2	1	3			870
	チャーハン	2	1	2			700
	ロールパン(2個)	1					190
	ハンバーガー(1個)	1		2			500
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		550
	チャーシューメン	2		2			530
	マカロニグラタン	1			2		450
	焼きそば	1	2	1			540
	お好み焼き	1	1	3			550
副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 	ポテトサラダ		1				170
	長いもの酢の物		1				60
	なめこおろし		1				20
	もずくの酢の物		1				10
	なます		1				50
	きんぴらごぼう		1				100
	切り干し大根の煮物		1				120
	はず蒸し		1	1			100
	なすそうめん		1				130
	ぜんまいと油揚げの煮物		1				130
	なすのオランダ煮		2				40
	たくあんのふるさと煮		1				50
	めった汁		1				100
	野菜スープ		1				60
	大根ずし		1				130
	かぶらずし		1	1			170
	主菜 (魚、肉、卵、大豆等) 	ほっけの色づけ			2		
うなぎの蒲焼き				3			230
香箱ガニ(1ぱい)				2			50
たらこの煮付け				2			80
魚フライ(たら)				2			250
南蛮漬け(あじ)				2			230
麻婆豆腐				2			230
焼きとり(2本)				2			210
ビーフステーキ				5			400
ウインナーのソテー				1			180
ギョーザ(5個)			1	2			350
トンカツ				3			350
酢豚			2	3			640
すき焼き			2	4			670
肉じゃが			3	1			350
ロールキャベツ(2個)			3	1			240
クリームシチュー			3	2	1		380
スクランブルエッグ(オムレツ)				2			220
茶碗蒸し			1			70	
車ふの卵とじ			1			70	
牛乳・乳製品	ヨーグルト(1パック)				1		60
果物	キウイフルーツ(1個)					1	50
	桃(1個)					1	40

あなたにあった量をチェック!

STEP1 ▶ 自分の1日分の適量を調べましょう。

まず、あなたの身体活動量に応じてエネルギー量と食べる量「つ(SV)」の数を決めましょう。

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性
6~9才	1400 ~2000	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~3	2	6~11才
70才以上							70才以上
10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2 2~3	2	12~17才
12~17才							18~69才
18~69才	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2 2~4	2~3	

※1 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」:「低い」に該当しない人
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 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、
「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

単位:つ(SV)

STEP2 ▶ あなたの1日の適量を記入してみましょう。

年齢: 歳 / 性別: / 活動量: / エネルギー: kcal

主食 

つ(SV)

副菜 

つ(SV)

主菜 

つ(SV)

牛乳・乳製品 

つ(SV)

果物 

つ(SV)

菓子・嗜好飲料は ほどほどに

400kcal	チーズケーキ 100g	アイスクリーム 155g	ショートケーキ 150g
300kcal	せんべい(3枚) 65g	どら焼き 85g	あんパン 100g
200kcal	氷室まんじゅう 70g	ビスケット(5枚) 50g	ポテトチップス(小袋) 30g
100kcal	福梅 35g	チョコレート 15g(3片)	カステラ 50g
			シュークリーム 90g
			缶ビール 350ml
			缶コーヒー 250ml
			スポーツドリンク 340ml

1日200kcal 以下を目安に!!

あなたの食事をチェック!!

食事バランスガイド コマの記入例

3食の食事ごとに、主食や副菜など区分ごとに、サービング数「つ(SV)」を数えます。その数の分だけコマをぬって、食事のバランスを見ます。

[メニューの一例(約2200kcal)]1日デスクワークをしている男性、身体活動量がふつうの女性の適量

朝食

主食2つ: ごはん小2杯
副菜1つ: ひじきの煮物
主菜1つ: 目玉焼き
果物1つ: みかん

昼食

主食2つ主菜1つ: 天ぷらうどん
副菜1つ: おひたし

間食

牛乳・乳製品1つ: ヨーグルト
牛乳・乳製品1つ: ミルクコーヒー

夕食

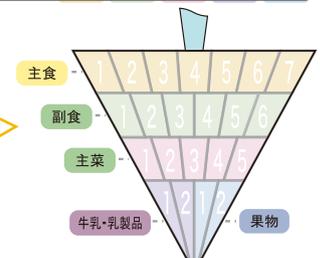
主食2つ: ごはん小2杯
副菜1つ: 具だくさんみそ汁
副菜2つ: 煮物
副菜1つ: ヘタ菜なすの一夜漬
主菜2つ: 焼き魚
果物1つ: なし

記入例を参考にあなたの食事を調べましょう。

朝食						昼食						夕食								
料理名		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	料理名		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	料理名		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

間食						
料理名		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

※各料理グループごとに左からコマを塗りつぶしてみましょう。食べ過ぎたグループは次の日控えめにするなどして、複数の日でバランスをとってみましょう。



中食・外食を上手に活かすポイント

外食では野菜が不足しがちになります。次のような工夫を参考にしましょう。

野菜の多いメニューや定食などのセットメニューを選びましょう。

案1

ラーメン
主食:2つ(SV)
副菜:0つ(SV)

メニューをひと工夫

野菜ラーメン
主食:2つ(SV)
副菜:1つ(SV)

案2

焼魚定食
ごはん 主食:1.5つ(SV)
野菜の煮物 副菜:2つ(SV)
具だくさんみそ汁 副菜:1つ(SV)
焼き魚 主菜:2つ(SV)

単品メニューには野菜料理(副菜)を追加しましょう。

案1

牛丼
主食:2つ(SV)
副菜:0つ(SV)
主菜:2つ(SV)

プラスもう一品

青菜のお浸し
副菜:1つ(SV)

案2

カレーライス
主食:2つ(SV)
副菜:2つ(SV)
主菜:2つ(SV)

プラスもう一品

野菜サラダ
副菜:1つ(SV)

郷土の食材を使ったレシピ

作ってみまっし

食べてみまっし

簡単に作る金沢の郷土料理

鶏肉の治部煮

《材料・分量(4人分)》

鶏肉(胸肉)皮なし	200g	斜めそぎ切り
小麦粉	大さじ2	
すだれ麩	1枚	4等分し湯通し
生しいたけ	4枚	石づきをとる
にんじん	40g	半月切り又は花型切り
金時草	100g	葉を茹でて3cm切り
筍(水煮)	100g	茹でてくし形切り
だし汁	300cc	
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	



副菜 1つ
主菜 2つ

作り方

- (1) 鍋に調味料を入れ煮立て、すだれ麩、筍、にんじん、しいたけを入れ煮る。
- (2) 火が通ったら、取り出しておく。
- (3) (2)の鍋に小麦粉をまぶした鶏肉を並べ中火で約5～7分煮る。
- (4) 器に鶏肉、すだれ麩、金時草、筍、にんじん、しいたけを盛り、煮汁をかけ、わさびを添える。

栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	1.3g
塩分	0.7g

もっちりシャキシャキのヘルシーハンバーグ

れんこん入り和風ハンバーグ

《材料・分量(4人分)》

合挽肉	120g	水きりし、粗くつぶす
木綿豆腐	60g	割り溶きほぐしておく
卵	1/2個	すりおろし
れんこん	50g	粗みじん
玉ねぎ	25g	粗みじん
れんこん	60g	粗みじん
油	小さじ1	
麩	25g	粗くつぶし牛乳と混ぜる
牛乳	40cc	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
油	小さじ1	



主菜 1つ

作り方

- (1) 粗みじんにしたれんこん、玉ねぎを油で炒める。
- (2) ボールに材料・調味料を入れ、むらなくこねる。
- (3) フライパンに油を入れ、等分したハンバーグの真ん中を少しぼませ、中火から弱火で蓋をして両面を十分焼く。
- (4) 竹串を刺し、澄んだ肉汁がでれば焼き上がり。

栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	8.8g
塩分	1.1g

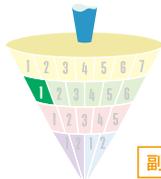
学校給食で人気の加賀野菜メニュー

平成18年度金沢市献立募集
夏献立の部 小学校最優秀賞の献立です

キューブサラダ

《材料・分量(4人分)》

トマト	60g	皮をむき種をとり、1.5cm角切り
太きゅうり	80g	皮をむき種をとり、1.5cm角切り
玉ねぎ	12g	1/4切り極薄スライス
赤ピーマン	20g	1.5cm角切り
じゃがいも	80g	1.5cm角切り
塩 しょうゆ		
油	大さじ1	
フルーツネガー	小さじ1	
塩 しょうゆ	小さじ1/6	



副菜 1つ

作り方

- (1) 太きゅうりは塩ゆでし、冷ます。
- (2) 玉ねぎ、赤ピーマンは、さっと茹で冷ます。
- (3) じゃがいもは茹でて、塩しょうゆで下味をつける。
- (4) フレンチドレッシングを作り、冷めた材料を和える。

栄養価

エネルギー	52kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	3g
塩分	0.2g

“こぼこぼ”さつまいも手作りおやつ

保育所の加賀野菜おやつ おいしいな～

さつまいもとりんごの春巻き

《材料・分量(4人分)》

さつまいも	1本(200g)	皮をむき、2cm角切り
さとう	小さじ1	
りんご	1玉(200g)	いちよう切り
レモン汁	小さじ1	
さとう	大さじ1	
春巻きの皮	4枚	
油	適量	



副菜 1つ

作り方

- (1) りんご、レモン汁、さとうを鍋に入れ煮る。
- (2) さつまいもは、茹でる。
- (3) (2)のいもをつぶし、さとうを混ぜ、(1)と合わせる。
- (4) 春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。

栄養価

エネルギー	171kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	3.5g
塩分	0g

(写真:かなざわ食育プラン専門推進員 川口奈津子)

作成:金沢市

編集:金沢版「食事バランスガイド」作成検討会

お問い合わせ:金沢市保健所 地域保健課

TEL 076-234-5149

FAX 076-234-5104

「食事バランスガイド」についてはこちらへ

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

「かんたん朝食メニュー」についてはこちらへ

<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23801/index.jsp>