

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？

～北海道の料理の場合～

料理1人前には、主食と副菜というように、複数の料理区分が入っているものがあります。ここでは、北海道の料理について、料理区分ごとにその数を紹介します。1日に食べる料理について料理区分ごとに「つ(SV)」を合計した数が、自分に必要な「つ(SV)」となるように献立を考えると、栄養バランスのとれた食事となります。

なお、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、脂質や塩分をとり過ぎないように心がけましょう!!

◎北海道の料理の「つ(SV)」の数

●主食



野菜ラーメン
→主食2つ
副菜2つ 主菜1つ
I補給:-560kcal
脂質:18.5g
食塩相当量:5.8g



いくら丼(いくら60g)
→主食2つ
主菜3つ
I補給:-535kcal
脂質:10.3g
食塩相当量:2.1g



握り寿司(6カン)
→主食2つ
主菜2つ
I補給:-501kcal
脂質:6.0g
食塩相当量:3.7g



スープカレー
→主食2つ
副菜2つ 主菜2つ
I補給:-655kcal
脂質:18.9g
食塩相当量:2.6g



豚丼
→主食2つ
副菜1つ 主菜3つ
I補給:-546kcal
脂質:12.1g
食塩相当量:2.3g



とろろそば
→主食1つ
副菜1つ
I補給:-335kcal
脂質:2.2g
食塩相当量:2.1g

●副菜



いもだんご
→副菜1つ
I補給:-124kcal
脂質:4.0g
食塩相当量:0.2g



いかと大根の煮付け
→副菜1つ
主菜1つ
I補給:-129kcal
脂質:0.5g
食塩相当量:2.8g



じゃがいものみそ汁
→副菜1つ
I補給:-74kcal
脂質:0.9g
食塩相当量:1.8g



ふきの煮物
→副菜1つ
I補給:-51kcal
脂質:1.7g
食塩相当量:1.2g



アスパラときのこのバター炒め
→副菜1つ
I補給:-75kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:0.5g



かぼちゃの煮物
→副菜1つ
I補給:-124kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:1.0g



煮豆
→副菜1つ
I補給:-109kcal
脂質:0.5g
食塩相当量:0.1g



昆布と大根の煮物
→副菜1つ
I補給:-55kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:0.9g



にしん漬け(50g)
→副菜0.5つ
I補給:-18kcal
脂質:0.4g
食塩相当量:0.6g



アスパラバター炒め
→副菜1つ
I補給:-62kcal
脂質:5.0g
食塩相当量:0.1g



ゆでとうきび(1本)
→副菜1つ
I補給:-99kcal
脂質:1.7g
食塩相当量:0g^{※1}

※1 ゆでとうきびの食塩相当量:ゆでる際に入れる塩の量で変動します。

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？

～北海道の料理の場合～

●主菜



ジンギスカン(ラム肉140g)
→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



鮭のちゃんちゃん焼き
→主菜2つ
副菜2つ
エネルギー:261kcal
脂質:13.7g
食塩相当量:1.7g



石狩鍋
→主菜2つ
副菜1つ
エネルギー:105kcal
脂質:2.1g
食塩相当量:1.2g



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



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



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



いかめし(1/2杯)
→主菜3つ
エネルギー:198kcal
脂質:1.4g
食塩相当量:1.8g



ゆで毛がに(1/2杯)
→主菜2つ
エネルギー:58kcal
脂質:0.4g
食塩相当量:0.4g※1



鮭のいずし(50g)
→主菜1つ
エネルギー:55kcal
脂質:1.9g
食塩相当量:1.2g



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



焼き魚(カレイ)
→主菜2つ
エネルギー:76kcal
脂質:2.2g
食塩相当量:0.7g

※1 ゆで毛がにの食塩相当量:ゆでる際に入れる塩の量で変動します。

●牛乳・乳製品

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

ヨーグルト(83g)
→1つ
エネルギー:56kcal
カルシウム:100mg
食塩相当量:0.2g

2つ分 =



牛乳ビン1本分

牛乳→2つ
エネルギー:134kcal
カルシウム:220mg
食塩相当量:0.2g

プロセスチーズ(20g)
(スライスチーズ)→1つ
エネルギー:68kcal カルシウム:126mg
食塩相当量:0.6g

※低脂肪牛乳の「つ(SV)」の数え方は牛乳と同じです

●果物

1つ分 =



メロン1/6切れ
エネルギー:29kcal
カルシウム:238mg



りんご半分
エネルギー:54kcal
カルシウム:110mg



ぶどう半房
エネルギー:59kcal
カルシウム:130mg



いちご6個
エネルギー:34kcal
カルシウム:170mg

=



さくらんぼ20個
エネルギー:60kcal
カルシウム:210mg

=



なし半分
エネルギー:54kcal
カルシウム:140mg

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
I補給:-168kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:0g



おにぎり1個
→主食1つ
I補給:-170kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:0.7g



ご飯茶碗中盛り1杯
→主食1.5つ
I補給:-252kcal
脂質:0.5g
食塩相当量:0g



ご飯茶碗大盛り1杯
→主食2つ
I補給:-336kcal
脂質:0.6g
食塩相当量:0g



枝豆ご飯
→主食2つ
I補給:-385kcal
脂質:2.1g
食塩相当量:0g



いなり寿司(2コ)
→主食1つ
I補給:-293kcal
脂質:5.3g
食塩相当量:1.8g



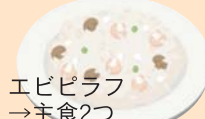
親子丼
→主食2つ
副菜1つ 主菜2つ
I補給:-511kcal
脂質:6.4g
食塩相当量:2.5g



天丼
→主食2つ
主菜1つ
I補給:-555kcal
脂質:8.0g
食塩相当量:3.7g



うなぎ
→主食2つ
主菜3つ
I補給:-633kcal
脂質:17.4g
食塩相当量:3.2g



エビピラフ
→主食2つ
副菜1つ 主菜1つ
I補給:-475kcal
脂質:9.2g
食塩相当量:2.3g



チャーハン
→主食2つ
副菜1つ 主菜2つ
I補給:-695kcal
脂質:31.1g
食塩相当量:2.6g



カレーライス
→主食2つ
副菜2つ 主菜2つ
I補給:-761kcal
脂質:24.9g
食塩相当量:3.7g



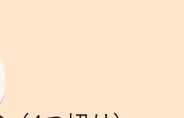
カツ丼
→主食2つ
副菜1つ 主菜3つ
I補給:-865kcal
脂質:32.5g
食塩相当量:3.6g



ビビンバ
→主食2つ
副菜2つ 主菜2つ
I補給:-623kcal
脂質:19.6g
食塩相当量:3.0g



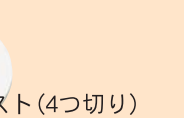
食パン(6枚切り)
→主食1つ
I補給:-158kcal
脂質:2.6g
食塩相当量:0.8g



食パン(4つ切り)
→主食1つ
I補給:-238kcal
脂質:4.0g
食塩相当量:1.2g



トースト(6枚切り)
→主食1つ
I補給:-218kcal
脂質:9.1g
食塩相当量:0.9g



トースト(4つ切り)
→主食1つ
I補給:-297kcal
脂質:10.4g
食塩相当量:1.3g



ロールパン(2)
→主食1つ
I補給:-190kcal
脂質:5.4g
食塩相当量:0.7g



クロワッサン(2)
→主食1つ
I補給:-358kcal
脂質:21.4g
食塩相当量:1.0g



ミックスサンドイッチ
→主食1つ 副菜1つ
主菜1つ 牛乳1つ
I補給:-545kcal
脂質:28.7g
食塩相当量:3.2g



ポテトサラダサンド
→主食1つ
副菜1つ
I補給:-487kcal
脂質:24.2g
食塩相当量:2.4g



ハンバーガー
→主食1つ
主菜2つ
I補給:-503kcal
脂質:27.7g
食塩相当量:2.5g



かけうどん
→主食2つ
I補給:-404kcal
脂質:1.4g
食塩相当量:5.6g



天ぷらうどん
→主食2つ
主菜1つ
I補給:-638kcal
脂質:18.6g
食塩相当量:4.9g



きのこうどん
→主食2つ
副菜1つ
I補給:-404kcal
脂質:6.4g
食塩相当量:3.7g



ざるそば
→主食2つ
I補給:-432kcal
脂質:3.1g
食塩相当量:3.2g



天ざるそば
→主食1つ
副菜1つ 主菜1つ
I補給:-435kcal
脂質:10.6g
食塩相当量:2.1g



ドリア
→主食2つ
牛乳2つ
I補給:-680kcal
脂質:23.8g
食塩相当量:2.2g



炊き込みご飯
→主食2つ
主菜2つ
I補給:-443kcal
脂質:6.2g
食塩相当量:1.0g



スパゲッティナポリタン
→主食2つ
副菜1つ
I補給:-518kcal
脂質:9.8g
食塩相当量:2.2g



焼きそば
→主食1つ
副菜2つ 主菜1つ
I補給:-539kcal
脂質:17.2g
食塩相当量:1.8g



マカロニグラタン
→主食1つ
牛乳2つ
I補給:-450kcal
脂質:18.3g
食塩相当量:2.5g



お好み焼き
→主食1つ
副菜1つ 主菜3つ
I補給:-547kcal
脂質:25.4g
食塩相当量:2.3g



たこ焼き
→主食1つ
主菜1つ
I補給:-324kcal
脂質:8.7g
食塩相当量:1.3g

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
I値:-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
I値:-22kcal
脂質:0.4g
食塩相当量:0.6g



小松菜の煮浸し
→副菜1つ
I値:-47kcal
脂質:1.8g
食塩相当量:0.9g



ゆでブロッコリーのサラダ
→副菜1つ
I値:-93kcal
脂質:7.6g
食塩相当量:0.3g



根菜の汁
→副菜1つ
I値:-24kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:1.3g



きゅうりのもろみ添え
→副菜1つ
I値:-29kcal
脂質:0.9g
食塩相当量:0.9g



きゅうりとわかめの
酢の物
→副菜1つ
I値:-31kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:1.0g



キャベツのサラダ
→副菜1つ
I値:-53kcal
脂質:4.3g
食塩相当量:0.3g



野菜サラダ
→副菜1つ
I値:-46kcal
脂質:3.4g
食塩相当量:0.2g



ツナと豆腐のサラダ
→副菜1つ
主菜1つ
I値:-62kcal
脂質:1.9g
食塩相当量:0.7g



大根サラダ
→副菜1つ
I値:-52kcal
脂質:4.0g
食塩相当量:0.3g



マカロニサラダ
→副菜1つ
I値:-154kcal
脂質:8.8g
食塩相当量:0.7g



スパゲッティサラダ
→副菜1つ
I値:-107kcal
脂質:3.4g
食塩相当量:0.3g



たまごサラダ
→副菜1つ
主菜1つ
I値:-109kcal
脂質:5.3g
食塩相当量:1.3g



野菜スープ
→副菜1つ
I値:-62kcal
脂質:3.6g
食塩相当量:1.1g



枝豆
→副菜1つ
I値:-67kcal
脂質:3.1g
食塩相当量:0.3g



きんぴらごぼう
→副菜1つ
I値:-101kcal
脂質:4.6g
食塩相当量:0.6g



れんこんのきんぴら
→副菜1つ
I値:-107kcal
脂質:5.4g
食塩相当量:0.7g



切り干し大根の煮物
→副菜1つ
I値:-115kcal
脂質:2.0g
食塩相当量:1.4g



コーンスープ
→副菜1つ
I値:-133kcal
脂質:4.8g
食塩相当量:1.6g



野菜の煮しめ
→副菜2つ
I値:-134kcal
脂質:2.8g
食塩相当量:2.3g



もやしのにら炒め
→副菜1つ
I値:-193kcal
脂質:17.0g
食塩相当量:1.0g



もやしのステー
→副菜1つ
I値:-53kcal
脂質:3.9g
食塩相当量:0.8g



焼きなす
→副菜1つ
I値:-22kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:0.4g



キャベツの炒め物
→副菜2つ
I値:-213kcal
脂質:17.3g
食塩相当量:1.3g



野菜炒め
→副菜2つ
I値:-114kcal
脂質:8.7g
食塩相当量:1.5g



ほうれん草と赤ピーマン
のバター炒め
→副菜1つ
I値:-91kcal
脂質:8.4g
食塩相当量:0.2g



野菜の天ぷら
→副菜1つ
I値:-234kcal
脂質:11.4g
食塩相当量:0.9g



キャベツの浅漬け
→副菜1つ
I値:-11kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:0.7g



(付け合わせ野菜料理例)
ゆでブロッコリー、アスパラ
ソテー、キャベツの千切り
→副菜2つ
I値:-122kcal
脂質:10.4g
食塩相当量:0.6g



里いもの煮物
→副菜2つ
I値:-118kcal
脂質:0.3g
食塩相当量:1.4g



ポテトフライ
→副菜1つ
I値:-122kcal
脂質:5.1g
食塩相当量:0.6g



ふかしいも(さつまいも)
→副菜1つ
I値:-131kcal
脂質:0.2g
食塩相当量:0g



ポテトサラダ
→副菜1つ
I値:-169kcal
脂質:11.8g
食塩相当量:1.0g



じゃがいもの煮物
→副菜2つ
I値:-172kcal
脂質:4.0g
食塩相当量:1.7g



コロケ
→副菜2つ
I値:-312kcal
脂質:18.4g
食塩相当量:1.2g



きのこのバター炒め
→副菜1つ
I値:-73kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:0.3g



海藻とツナのサラダ
→副菜1つ
I値:-67kcal
脂質:4.5g
食塩相当量:1.0g



ひじきの煮物
→副菜1つ
I値:-95kcal
脂質:4.5g
食塩相当量:1.3g