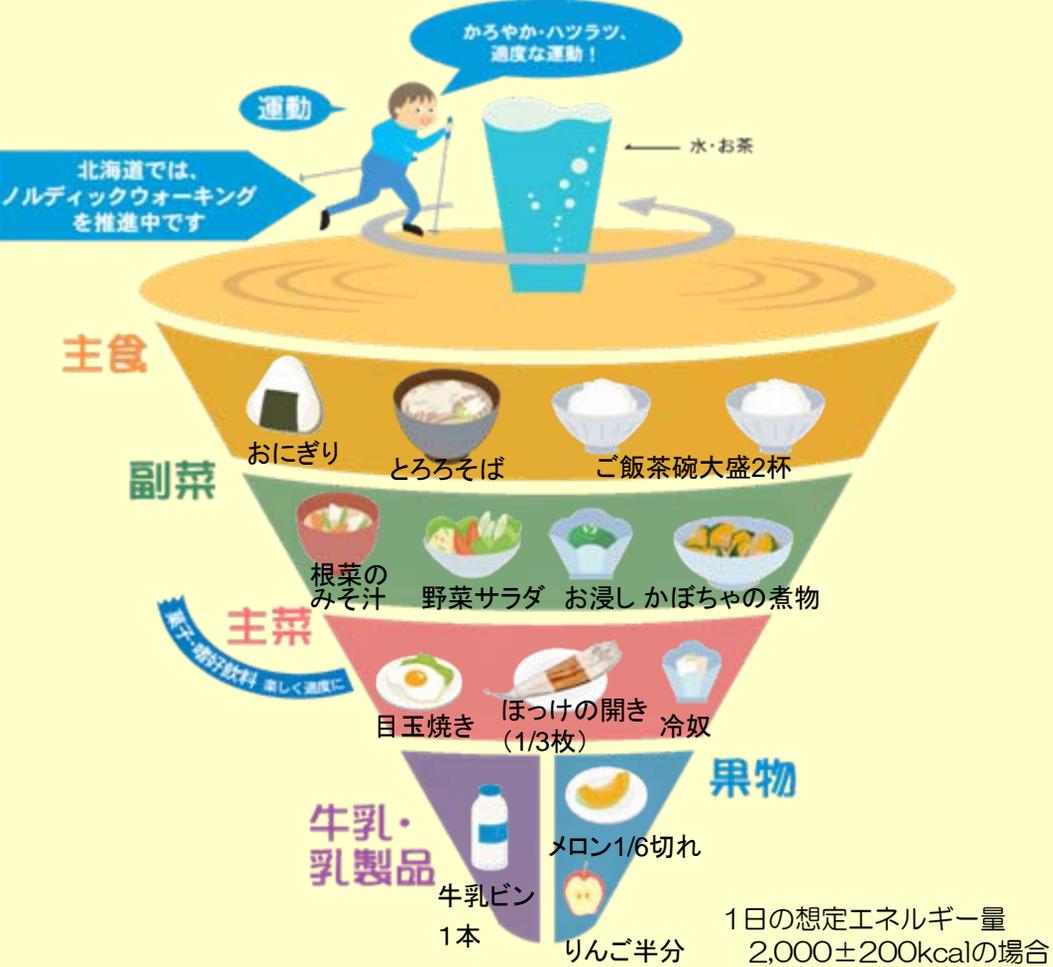


ライフステージ別 どさんこ

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

中年期の道民の皆さんは、食べすぎの傾向にあります。



- ★主食は取りすぎの人と不足の人がいます。
- ★副菜（野菜料理）が不足しています。
- ★主菜（肉料理・魚料理）を食べすぎています。
- ★塩分と油脂類を取りすぎています。

その結果、成人男性の約4割、女性の約3割が肥満となっています。

（平成16年度健康づくり道民調査結果）

食事への配慮が自分の健康への配慮！！

中年期は、栄養バランスが偏りやすい外食や過度の飲酒等、身体に負担がかかりやすい時期です。

新鮮な野菜をたくさん食べて、脂肪や塩分は控えめを心がけましょう。

食事のバランスチェック

ある日の食事を
チェック!

50歳男性・事務職（活動少なめ）の北海太郎さん

朝食

パン
コーヒー

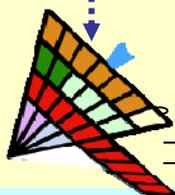
昼食

カツ丼
ざるそば
野菜サラダ

夕食

ビール
ざんぎ
麻婆豆腐
まぐろといかの刺身

エネルギー：2,674kcal
脂 質：79.5 g
食塩相当量：13.2 g



主菜オーバー
副菜不足

コマが倒れてしまいました。

食事バランスガイドで適量摂取

◎例えばこんな組み合わせで1日の食事をおいしく、無理なく手軽に食べられます!

朝食

ごはん → 主食 2つ
ほうれん草のお浸し → 副菜 1つ
根菜のみそ汁 → 副菜 1つ
目玉焼き → 主菜 1つ
牛 乳 → 牛乳・乳製品 2つ
りんご → 果物 1つ

バランスの良い
コマになりました



昼食

おにぎり → 主食 1つ
とろろそば → 主食 1つ
野菜サラダ → 副菜 1つ
野菜サラダ → 副菜 1つ

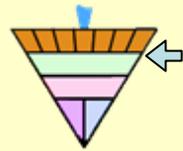
夕食

ごはん → 主食 2つ
かぼちゃの煮物 → 副菜 1つ
ほっけ焼き → 主菜 2つ
冷 奴 → 主菜 1つ
メロン → 果物 1つ

エネルギー：1,938kcal
脂 質：35.8 g 食塩相当量：9.0 g
そばの汁を半分残した食塩相当量：8.3 g

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人前の料理を示しています。

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)のものです。これらの料理を食べるときにはとりすぎに十分注意して、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



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



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)
→主食1つ
エネルギー:-158kcal
脂質:2.6g
食塩相当量:0.8g



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
エネルギー:-545kcal
脂質:28.7g
食塩相当量:3.2g



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



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



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



チャーハン
→主食2つ
副菜1つ 主菜2つ
エネルギー:-695kcal
脂質:31.1g
食塩相当量:2.6g



ざるそば
→主食2つ
エネルギー:-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
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



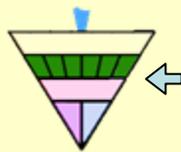
焼きそば
→主食1つ
副菜2つ 主菜1つ
エネルギー:-539kcal
脂質:17.2g
食塩相当量:1.8g



とろろそば
→主食1つ
副菜1つ
エネルギー:-335kcal
脂質:2.2g
食塩相当量:2.1g

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



こんぶと大根の煮物
→副菜1つ
エネルギー:55kcal
脂質:0.1g
食塩相当量:0.9g



ふきの煮物
→副菜1つ
エネルギー:51kcal
脂質:1.7g
食塩相当量:1.2g



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



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



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



ゆでとうきび
→副菜1つ
エネルギー:99kcal
脂質:1.7g
食塩相当量:0g※



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



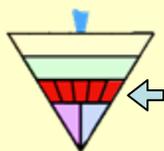
にしん漬け(50g)
→副菜0.5つ
エネルギー:18kcal
脂質:0.4g
食塩相当量:0.6g

※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？

～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



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



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



まぐろといかのさしみ
→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



カレイの煮付け
→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



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」を心がけましょう。

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 ところてん 110g	 まんじゅう 35g	 せんべい 55g	 ショートケーキ 150g
 缶コーヒー 250ml	 あんパン 60g	 日本酒1合 180ml	 アイスクリーム 155g
 白ワイン 100ml	 缶ビール 350ml	 ジャムパン 100g	 チーズケーキ 100g
 赤ワイン 100ml	 焼酎(25%) 90ml	 メロンパン 120g	

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? (※中年期の方の性別、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。

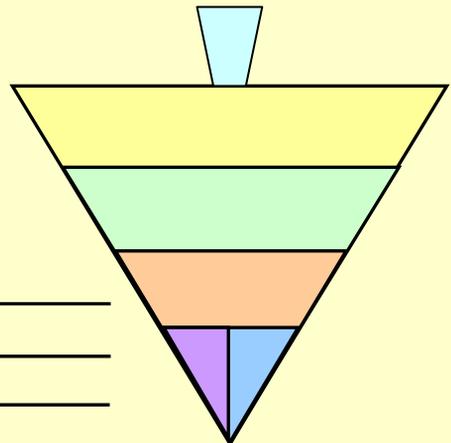
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

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。



※ どころ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。