



北海道

壮年期(25~44歳)編

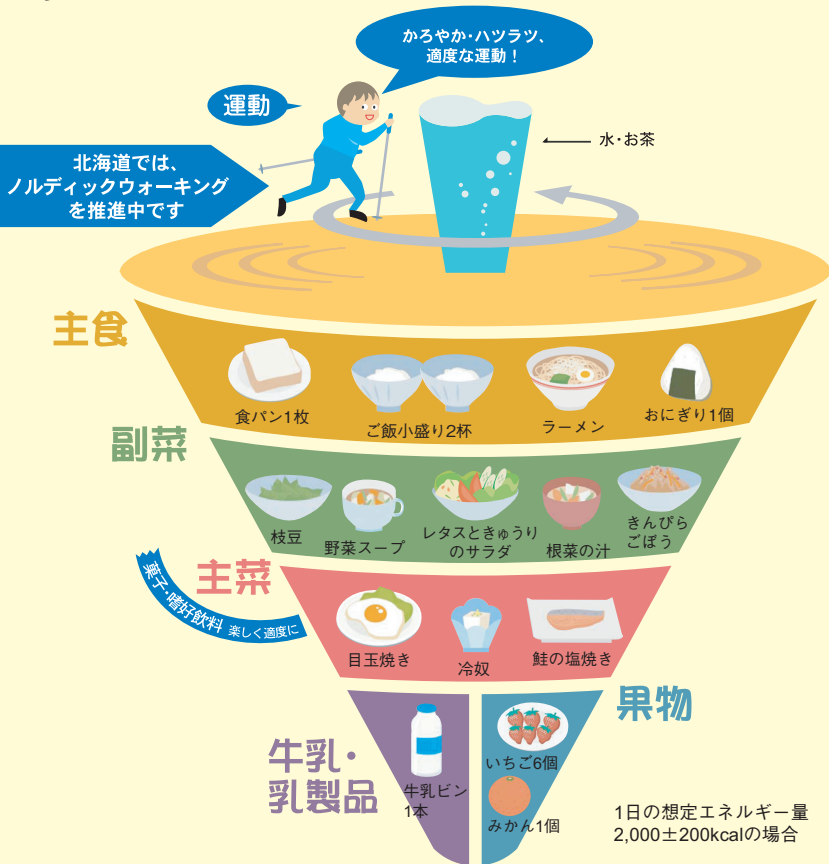
560万道民

健康づくり運動を
展開中

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」
食べたらいかがを北海道になじみの深い食材を使って示したものです。

どさんこ食事バランスガイドURL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/iks/tkh/framepage/dbaransugaido.htm>

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

気になる栄養・食生活の現状

壮年期の道民の皆さんは、食べ過ぎの傾向にあります

- ①脂質のとり方が多い(肉類・魚介類の食べ過ぎ)。
- ②牛乳・乳製品のとり方が少ない。
- ③野菜・果物のとり方が少ない。
- ④20歳代の朝食欠食率が高い(男性約20%、女性約14%)。
- ⑤30歳代では昼食の^{なかしよく}外食・^{なかしよく}中食*の割合が高い(男性約25%、女性約20%)。



成人男性の約4割、女性の約3割が肥満!!

(平成16年度健康づくり道民調査結果より)

食事への配慮が健康への配慮 肥満が気になる人の食事のポイント



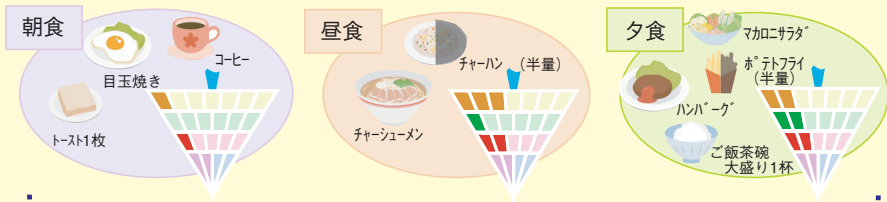
- ①1日3食、主食、副菜、主菜を上手に組み合わせて、夕食は軽めに!
- ②脂肪の多い肉料理や油を多く使った料理は控えめに!
- ③野菜の多い料理を積極的にとりましょう!

^{なかしよく}
*「中食」: 持ち帰り弁当、そうざい等そのまま食事として食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰り食えること。

食事のバランスチェック！

35歳男性・事務職(活動少なめ)の北海太郎さん

ある日の北海太郎さんの食事でもチェックしてみました。



コマが倒れてしまいました



主菜とりすぎ！
副菜少ない！

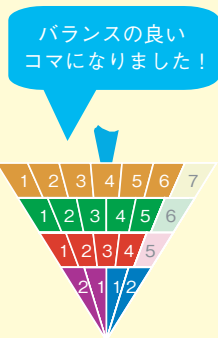
牛乳・乳製品、
果物
少ない！

1日計* - : 2,092kcal
脂質 : 75.6g
食塩相当量 : 11.6g

道産食材の料理でバランスよく！

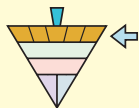
～「食事バランスガイド」で適量摂取～

食事バランスガイドの料理を使って、例えばこのような組み合わせで1日の食事をおいしく、手軽に食べられます！



1日計* - : 1,988kcal
脂質 : 52.3g
食塩相当量 : 9.6g

1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ? ～主食編～

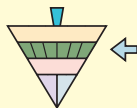


主食、副菜、主菜、果物の1人前の料理を掲載しています。赤字で表示している部分は、脂質20g以上、食塩相当量3g以上のものです。これらの料理を食べるときには他の2食に十分注意して、食事バランスのコマが倒れないよう心がけましょう!!

 ご飯茶碗軽く1杯 →主食1つ 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	 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
 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	 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	 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	 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
 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	 トースト(6枚切り) →主食1つ エネルギー:218kcal 脂質:9.1g 食塩相当量:0.9g	 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	 ハンバーガー →主食1つ 主菜2つ エネルギー:547kcal 脂質:27.7g 食塩相当量:2.3g
 ラーメン →主食2つ エネルギー:426kcal 脂質:4.8g 食塩相当量:3.6g	 チャーシューメン →主食2つ 副菜1つ 主菜1つ エネルギー:431kcal 脂質:4.0g 食塩相当量:5.5g	 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	 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	 スパゲッティ ナポリタン →主食2つ 副菜1つ エネルギー:518kcal 脂質:9.8g 食塩相当量:2.2g

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



レタスと
きゅうりのサラダ
→副菜1つ
エネルギー:-53kcal
脂質:4.3g
食塩相当量:0.3g



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



野菜スープ
→副菜1つ
エネルギー:-62kcal
脂質:3.6g
食塩相当量:1.1g



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



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※



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



枝豆
→副菜1つ
エネルギー:-67kcal
脂質:3.1g
食塩相当量:0.3g



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



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



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



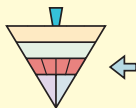
ポテトフライ
→副菜1つ
エネルギー:-122kcal
脂質:5.1g
食塩相当量:0.6g



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。とりすぎに十分注意しましょう。





<p>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</p>	<p>ザンギ →主菜3つ エネルギー:-298kcal 脂質:20.2g 食塩相当量:1.3g</p>	<p>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</p>	<p>ハンバーグ →主菜3つ 副菜1つ エネルギー:-405kcal 脂質:25.7g 食塩相当量:2.4g</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>ジギスカン →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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>冷奴 →主菜1つ エネルギー:-95kcal 脂質:4.6g 食塩相当量:0.9g</p>	<p>納豆 →主菜1つ エネルギー:-107kcal 脂質:5.2g 食塩相当量:0.7g</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

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1本 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	いちご(6個) エネルギー:34kcal カリウム:170mg	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 楽しく適度に

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
 まんじゅう 35g  スポーツドリンク 250ml  缶コーヒー 250ml  チョコレート 15g  白ワイン 100ml  赤ワイン 100ml  焼酎 (25%) 90ml	 せんべい 55g  シュークリーム 90g  あんぱん 60g  クッキー 50g  ジャムぱん 100g  缶ビール 350ml  日本酒1合 180ml  デニッシュペストリー 75g	 ショートケーキ 150g  チーズケーキ 100g  ジャムぱん 100g  デニッシュペストリー 75g	 ポテトチップス 85g  メロンぱん 120g  アイスクリーム 155g

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? (※壮年期の方の性別、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。

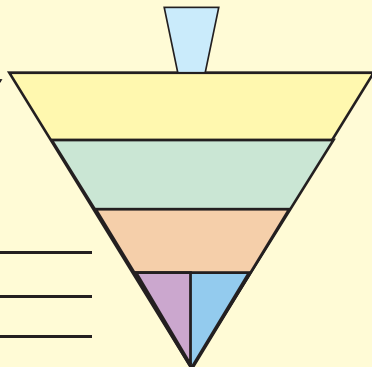
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

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。



※どさんこ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。

発行元：北海道保健福祉部保健医療局健康推進課