



北海道

妊娠・授乳期編



ライフステージ別

どさんこ

# 食事 バランスガイド



主食



副菜

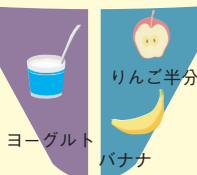


主菜

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に



牛乳・乳製品



果物

1日の想定エネルギー量2,000kcal  
妊娠中期、活動量「低い」場合

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

## あなたの食生活は大丈夫？

～食事を簡単にすませていますか～

☆北海道の女性（20歳代～40歳代）のみなさんは

- ①牛乳・乳製品が不足しています。
- ②副菜（野菜料理）が不足しています。
- ③塩分をとりすぎています（約11g）。
- ④20歳代には、朝食を食べない人が多いです（約14%）。

【平成16年度健康づくり道民調査結果より】

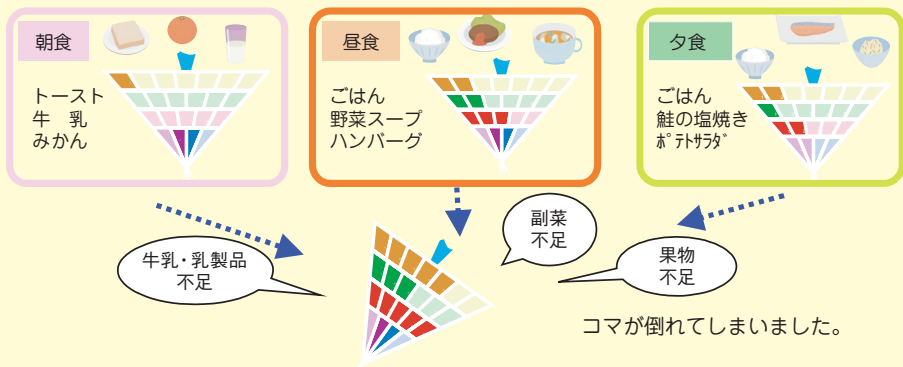


☆めざせ！バランス・ママ！

- ①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ②不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ③からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ④牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせると  
カルシウムを十分に
- ⑤味の濃い料理や加工食品など、塩分のとりすぎに注意を

# 食事のバランスチェック!

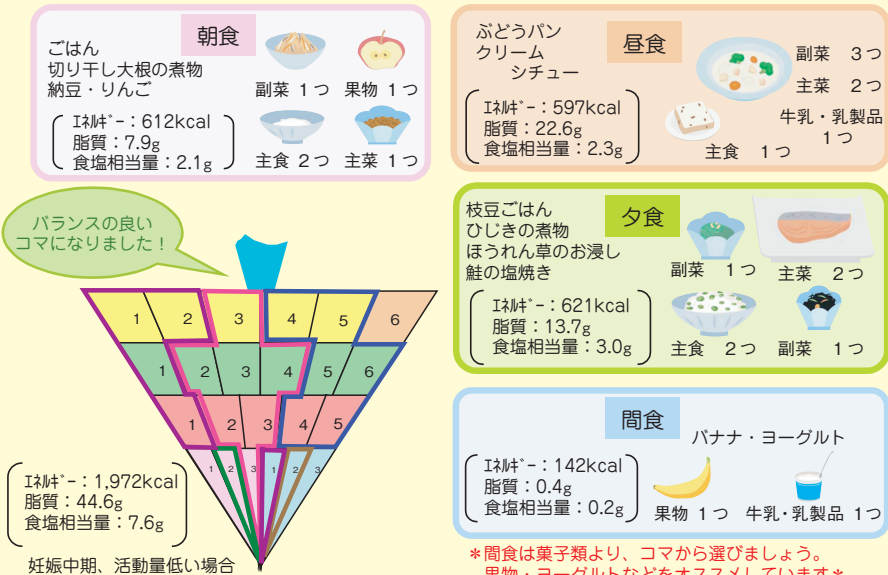
～30歳女性 妊娠中期（活動量低い）の北海花子さんの場合～



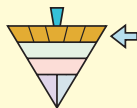
## 道産食材の料理でバランスよく!

～「食事バランスガイド」で適量摂取～

食事バランスガイドの献立を使って、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



ご飯茶碗大盛1杯  
→主食2つ  
エネルギー:336kcal  
脂質:0.6g  
食塩相当量:0g



枝豆ご飯  
→主食2つ  
エネルギー:385kcal  
脂質:2.1g  
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



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



天井  
→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



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



親子丼  
→主食2つ  
副菜1つ主菜1つ  
エネルギー:551kcal  
脂質:6.4g  
食塩相当量:2.5g



食パン(4つ切り)  
→主食1つ  
エネルギー:238kcal  
脂質:4.0g  
食塩相当量:1.2g



トースト(4つ切り)  
→主食1つ  
エネルギー:297kcal  
脂質:10.4g  
食塩相当量:1.3g



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



ぶどうパン  
→主食1つ  
エネルギー:215kcal  
脂質:2.8g  
食塩相当量:0.8g



ハンバーガー  
→主食1つ  
主菜2つ  
エネルギー:503kcal  
脂質:27.7g  
食塩相当量:2.5g



スパゲッティホリタン  
→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



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



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

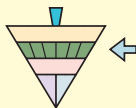


かけうどん  
→主食2つ  
エネルギー:404kcal  
脂質:1.4g  
食塩相当量:5.6g



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

# 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



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

\*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。



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



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



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

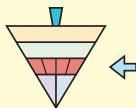


いもだんご  
→副菜1つ  
エネルギー:124kcal  
脂質:4.0g  
食塩相当量:0.2g



ゆでブロッコリー  
のサラダ  
→副菜1つ  
エネルギー:93kcal  
脂質:7.6g  
食塩相当量:0.3g

# 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20g以上、食塩相当量3g以上のものです。

 ウインナーソーテー →主菜1つ エネルギー:183kcal 脂質:15.9g 食塩相当量:1.1g	 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	 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	 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	 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	 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
 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	 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	 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	 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	 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
 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	 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	 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	 天ぶらの盛り合わせ →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	 スクランブルエッグ(鶏卵2つ) →主菜2つ エネルギー:218kcal 脂質:17.5g 食塩相当量:0.8g
 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	 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	 冷奴 →主菜1つ エネルギー:95kcal 脂質:4.6g 食塩相当量:0.9g	 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	 納豆 →主菜1つ エネルギー:107kcal 脂質:5.2g 食塩相当量:0.7g

# 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 カルシウム:110mg	バナナ1本 エネルギー:86kcal カルシウム:360mg	みかん1個 エネルギー:46kcal カルシウム:150mg	メロン1/6切れ エネルギー:29kcal カルシウム:238mg
= 	= 	= 	= 
キウフルーツ1個 エネルギー:53kcal カルシウム:290mg	なし半分 エネルギー:54kcal カルシウム:140mg	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

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、適量に」を心がけましょう。

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 まんじゅう35g	 あんパン60g	 クッキー50g	 ショートケーキ150g
 あめ20g	 プリン110g	 せんべい55g	 ホトチップ®85g
 スポト®リンク250ml		 アーモンドチョコレート(半分)50g	 アイスクリーム155g
			 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!!

1日に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? (活動量「低い」場合の適量を示しています。幼児期の適量も参考にしてください。)

	妊娠初期 (16週未満)	妊娠中期 (16週～ 28週未満)	妊娠末期 (28週以降) 授乳期	幼児期 (3～5歳)
	1,800kcal	2,000kcal	2,200kcal	1,300kcal
主食	4～5つ (SV)	4～5つ (SV)	5～6つ (SV)	3～4つ (SV)
副菜	5～6つ (SV)	6つ (SV)	6つ (SV)	4つ (SV)
主菜	3～4つ (SV)	4～5つ (SV)	4～5つ (SV)	3つ (SV)
牛乳・乳製品	2つ (SV)	2つ (SV)	2～3つ (SV)	2つ (SV)
果物	2つ (SV)	2～3つ (SV)	2～3つ (SV)	1～2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。

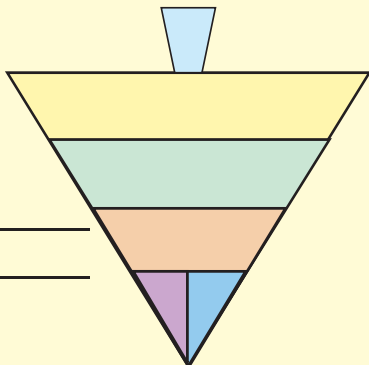
幼児期(1歳)の目安量

- ◆主食、副菜、主菜はそれぞれ親の1/2弱程度
- ◆果物は親の1/2程度

- 2 自分にあったコマを作成して実際にどれくらい食べているか調べてみましょう!

上記の表を参考に、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とっ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