



北海道

学齢期(6~15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

運動

かるやか・ハツラツ、
適度な運動!

水・お茶

北海道では、
ノルディックウォーキング
を推進中です

主食



副菜

食パン2枚

ご飯大盛り1杯

ご飯茶碗軽く2杯



スパゲティ
サラダ



根菜の汁



きのこの
バター炒め



ほうれん草の
お浸し



野菜スープ

主菜

菓子・嗜好飲料
楽しく適度に



目玉焼き



鶏肉の照り焼き



鮭の塩焼き

牛乳・
乳製品

牛乳ビン
1本

ヨーグルト
1パック

果物

りんご
半分

みかん1つ

1日の想定エネルギー量
2200±200kcalの場合

〔小学生4, 5年・男子
小学生4, 5, 6年・女子
中学生・女子相当〕

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>

みんなの食事は大丈夫?!

朝ごはんを食べない・おやつ大好き道雄くん(小5)の場合

朝食

孤食! 注意



朝は眠いから、起きるのはギリギリ！僕1人だし、パンだけでいいや…



昼食



お腹すいた～朝ごはんも少なかったし、おかわりするぞ！

夕食



さっきのおやつで、お腹がいっぱい！夕食は少しでいいや…

あ～あ！
コマ
たおれちゃった



ダイエットが気になる偏食の道ちゃん(中2)の場合

朝食

欠食! 注意



お母さんはごはんを用意してくれるけど…体重が気になるからい～らない!



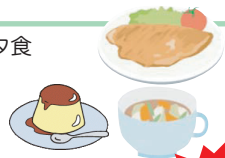
注意

**いきすぎた
ダイエット!**



うわ～！
カロリー高そう…
残しちゃえ!

夕食



ダイエットも気になるけど甘いものも食べたいな…好きな物だけ食べよう!

あ～あ！
コマ
たおれちゃった



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～

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。

朝食



朝は、体の中のエネルギーが空っぽ！
すっきり早起きして、家族そろって
朝ごはんをパワーアップ！



1人1日* - : 645kcal
脂質 : 18.0g
食塩相当量 : 2.6g

給食



学校給食は、成長期に必要な栄養を多く
とれるよう考えられた「生きた教材」です。
栄養バランスを給食からも学びましょう！



1人1日* - : 732kcal
脂質 : 21.7g
食塩相当量 : 2.9g

夕食



基本的な食習慣を身につける大切な時期。
家族そろって食事をするようこころがけ
ましょう！



1人1日* - : 657kcal
脂質 : 22.0g
食塩相当量 : 2.5g

ヒモ＝菓子類をとり
すぎてもコマは倒れ
てしまうんだね！

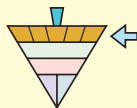


大変よく
できました

1人1日* - : 2034kcal
脂質 : 61.7g
食塩相当量 : 8.0g

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



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



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



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

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



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



お好み焼き
→主食1つ
副菜1つ 主菜3つ
エネルギー:-547kcal
脂質:25.4g
食塩相当量:2.3g



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



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



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



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



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



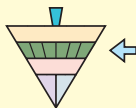
焼きそば
→主食1つ
副菜2つ 主菜1つ
エネルギー:-539kcal
脂質:17.2g
食塩相当量:1.8g



スパゲティナポリタン
→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



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



スパゲッティサラダ
→副菜1つ
エネルギー:107kcal
脂質:3.4g
食塩相当量:0.3g



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



じゃがいもの煮物
→副菜2つ
エネルギー:172kcal
脂質:4.0g
食塩相当量:1.7g



きのこのバター炒め
→副菜1つ
エネルギー:73kcal
脂質:6.7g
食塩相当量:0.3g



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



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



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



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



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



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

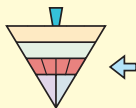


ポテトフライ
→副菜1つ
エネルギー:112kcal
脂質:5.1g
食塩相当量:0.6g

※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。



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



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



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



鶏肉の照り焼き
→主菜2つ
エネルギー:237kcal
脂質:17.4g
食塩相当量:0.8g



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



カレーの煮付け
→主菜3つ
エネルギー:114kcal
脂質:1.3g
食塩相当量:1.5g



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



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



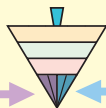
ロールキャベツ
→主菜1つ
副菜3つ
エネルギー:239kcal
脂質:9.9g
食塩相当量:2.2g



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 =



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

2つ分 =



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

=



バナナ1本
エネルギー:86kcal

=



みかん1個
エネルギー:46kcal

=



メロン1/6切れ
エネルギー:29kcal

コマを回すヒモ

第一編 飲料 楽しく適度に

おかし・甘い飲み物の目安は?

おかし・甘い飲み物等については、1日の適量は「200kcal」までを目安に、楽しく！また、とりすぎには注意しましょう。

100kcal

まんじゅう
35g



あめ
20g



ゼリー
40g



スポーツ
ドリンク
250ml



サイダー
250ml



200kcal



あんぱん
60g



プリン
110g



せんべい
55g



ジャムパン
100g



チョコレート
50g

300kcal



チーズケーキ
100g



ショートケーキ
150g



アイスクリーム
155g



ポテトチップス
85g



メロンパン
120g

400kcal

あなたの1日の食事を楽しく、かんたんチェック!!

下の表で、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを確認して、実践しよう!!

1 あなたの適量はいくつ? (※生活活動強度「低い」による)

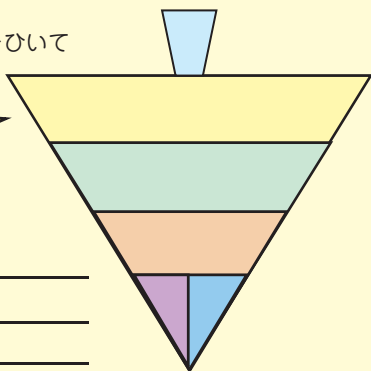
	I	II	III
男	小学1～3年生	小学4～5年生	小学6年生 中学1～3年生
女	小学1～3年生	小学4～6年生 中学1～3年生	—
	1800±200kcal	2200±200kcal	2600±200kcal
主食	4～5つ (SV)	5～7つ (SV)	7～8つ (SV)
副菜	5～6つ (SV)	5～6つ (SV)	6～7つ (SV)
主菜	3～4つ (SV)	3～5つ (SV)	4～6つ (SV)
牛乳・乳製品	2つ (SV) ※2～3	2つ (SV) ※2～3	2～3つ (SV) ※4
果物	2つ (SV)	2つ (SV)	2～3つ (SV)

※ 牛乳・乳製品は、成長期に必要なカルシウムを十分とるために、少し幅をもたせて※印の量を目安にとるよう心がけましょう

2 上のI, II, IIIの表を参考に、右のコマに縦の線をひいて自分専用のコマを作って確認してみよう!

きれいなコマが完成したらOK!
塗らないグループがあったり、はみ出してもいけないよ。

お菓子や甘い飲み物
をとった時は
ここに書いてね!



※どさんご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