

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たぐさん味噌汁 = ほうろく芋のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮っころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 市販 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身 2つ分 = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	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 = 牛乳瓶1本分 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略
●この数(つ(SV))は、一般成人の1日の摂取量(基本形2,200kcal±200kcal)の目安を示したものです。
●摂取量は、性別、年齢、身体活動のレベルによって異なりますので、まずは、自分に合った摂取量をチェック表を使って把握してください。

富山の旬の食材や伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い「富山型食生活」を実践しよう!

なぜ今、富山型食生活が必要なのか? ★富山型食生活のポイント

年々、私たちの食生活はお米の消費が減少し、脂質の摂取が増えるなど、栄養バランスの崩れが見られています。
最近では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いのある人が多く、生活習慣病の増加も問題となっています。
そこで、富山県では地元でとれた米、魚介、野菜など旬の食材や、伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い「富山型食生活」を県民の皆さまに実践いただくこと、県栄養士会の協力を得て、本県の食生活の特色を踏まえた「富山版食事バランスガイド」を作成しました。

旬の地産産食材の活用
新鮮で質の良い食材を活かし、地域の農林水産業を活性化させます。
優れた食文化の継承・創造
様々な知恵や工夫を活かし、地域への愛着を深めます。
家族そろうた食事
挨拶や楽しい会話で食に対する感謝の念や豊かな人間性を育みます。
ゆっくり、よく噛んで、消化・吸収を促します。

栄養バランスの改善
ごはん食を中心としてビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く摂取します。

富山の食材を使った料理や郷土料理

		※□枠は複合料理				

たくさんあるよ!富山の旬の食材

富山県は、水深1,000mを超える「天然のいけす」と呼ばれる富山湾から3,000m級の立山連峰まで、高低差約4,000mにも及ぶ全国的にも珍しい地形をしています。海・野・山にまたがる多様な地形からは数々の特産物が生み出されています。
美味しいとやま米……………「コシヒカリ」、県オリジナルの「てんたく」「てんこもり」など
新鮮な野菜・果実……………白ねぎ、里芋、トマト、翼羽なし、富山干柿など
“きとぎと”の魚介……………ホタルイカ、シロエビ、ブリ、ベニズワイガニなど

知恵がいっぱい!富山の郷土料理

富山では、「報恩講料理」にまつわる「いとこ煮」や「おすわい」など多様な伝統料理が受け継がれています。また、富山県民の昆布消費量は日本一(全国平均の約2倍)で、とろろ昆布のおにぎりや刺身の昆布めなど、食卓には独自の郷土料理が数多くのごぼります。
こうした郷土料理には、旬の素材を活かして美味しく食べる知恵や工夫がいきています。日々の食卓に積極的に取り入れて、郷土への親しみや愛着を深め、バランスの良い食生活を心がけましょう。

クイズでチェック! 上記の郷土料理のうち、日頃あなたは何種類を食べていますか?
普通の自分の食事から、「富山人」度をチェックしてみましょう。
この場合の「富山人」度とは、どれだけ食生活に富山の食材や郷土料理を取り入れているかを示しています。

0~5種類 ……もっと目指そう富山人	16~25種類 ……かなりの富山人
6~15種類 ……平均的な富山人	26~30種類 ……生粋の富山人

? 主食・副菜・主菜ってなに?

食事バランスガイドでは、料理や食品を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに大きく分けています。バランスの良い食事には、「主食」+「副菜」+「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないよう積極的にとることが大切です。

牛乳・乳製品
毎日欠かさずカルシウム補給しましょう。

果物
楽しみながらビタミン補給しましょう。

主菜
魚・肉・卵・大豆製品のおかず
夕食にたかたらず、朝・昼・夕
まんべんなく食べましょう。

副菜
汁物は具だくさんにして天然
だしで美味しく減塩しましょう。

副菜
野菜・きのこ・海藻のおかず
旬の野菜をたっぷり様々な
調理で美味しく食べましょう。

1日に必要な食事の目安量を把握しましょう(チェック表)

年齢、性別、身体活動のレベルに応じて、各料理区分ごとの摂取量の目安(つ(SV))を把握しましょう。

	男性		女性	
	●6~9歳 ●70歳以上	●10~11歳 ●12~69歳で身体活動量が「低い」	●6~9歳 ●10~69歳で身体活動量が「低い」 ●70歳以上	●10~69歳で身体活動量が「ふつう」以上
主食	4~5つ	5~7つ	4~5つ	5~7つ
副菜	5~6つ		6~7つ	
主菜	3~4つ	3~5つ	3~4つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ		2~3つ	
果物	2つ		2~3つ	
エネルギー	1800±200kcal	2200±200kcal	1800±200kcal	2600±200kcal

《身体活動のレベル》「低 い」:1日のほとんどの時間がデスクワークなど座った体勢。「ふつう」:座ってする仕事を中心でも歩行や軽いスポーツなどを1日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。)

肥満ぎみの場合は、体重の変化を見ながら適宜、エネルギー量を1ランク下げるなどの工夫が必要です。子ども向け摂取目安として、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形:2200±200kcal」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

〔食事バランスガイドは、病気になる前の一次予防を目的に作成されたものなので、糖尿病、高血圧など、病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、そちらの指導に従ってください。〕

クイズでチェック! あなたが1日に食べる**主食、副菜、主菜**などの摂取量(つ(SV))の目安を把握できましたか?(上記のチェック表で確認!)

1日の献立から考えてみよう!

成人一般の1日の食事例を紹介します。朝・昼・夕、3食のエネルギー量の合計が**2,200kcal±200kcal**程度になるように献立を考えています。(1日の目安量:主食5~7つ、副菜5~6つ、主菜3~5つ、牛乳・乳製品2つ、果物2つ)

ポイント.1(主食)	ポイント.2(副菜)	ポイント.3(主菜)
朝食には脳にエネルギー(ブドウ糖)を供給するため、ご飯をしっかりと食べることで「とろろ昆布おにぎり」(主食:2つ)にしています。 昼食、夕食にも主食をそれぞれ2つずつ取り入れて、ご飯を中心にエネルギー源を確保しています。	副菜1つは小鉢1皿(70g)が目安です。5皿程度で1日の野菜の摂取目標350gとなります。「ごまよこし」「貝たぐさんすり身汁」「シーフードカレー」など、食事ごとに野菜が入った料理を積極的に組み合わせると1日に6つ摂取しています。	主菜は、朝の小さな卵焼きでも1つになるので、1日当たり3~5つ程度に収めるよう心がけが必要です。1日の目安量を参考に、とりすぎないようにしましょう。

朝食

- とろろ昆布おにぎり… 346kcal
- 卵焼き…………… 105kcal
- ごまよこし…………… 50kcal
- 貝たぐさんすり身汁… 89kcal
- 果物(りんご)…………… 59kcal

昼食

- とやま風シーフードカレー 577kcal
- サラダ…………… 64kcal
- いちじくのヨーグルトかけ… 116kcal

夕食

- ごはん…………… 336kcal
- 豚肉の菜膳あんかけ… 136kcal
- 里芋グラタン…………… 128kcal
- きゅうりとかきの酢の物 26kcal
- かぶらの浅漬け…………… 4kcal

料理撮影協力:食のコンサルタント・ブーケ

クイズでチェック! どんな料理を「主菜」「副菜」というのでしょうか?

〔主菜〕とは、たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理です。また「副菜」はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理をいいます。〕

1日分の栄養量	
エネルギー	2,035kcal
たんぱく質	74.7g
脂質	50.7g
炭水化物	332.1g
食塩	9.9g