

呉市版 食事バランスガイド

呉市の郷土料理



もぶりめし(主食1つ, 主菜1つ)



わけぎのいりこみそ和え(副菜1つ)



いぎす豆腐(副菜1つ)



肉じゃが(主菜2つ, 副菜2つ)



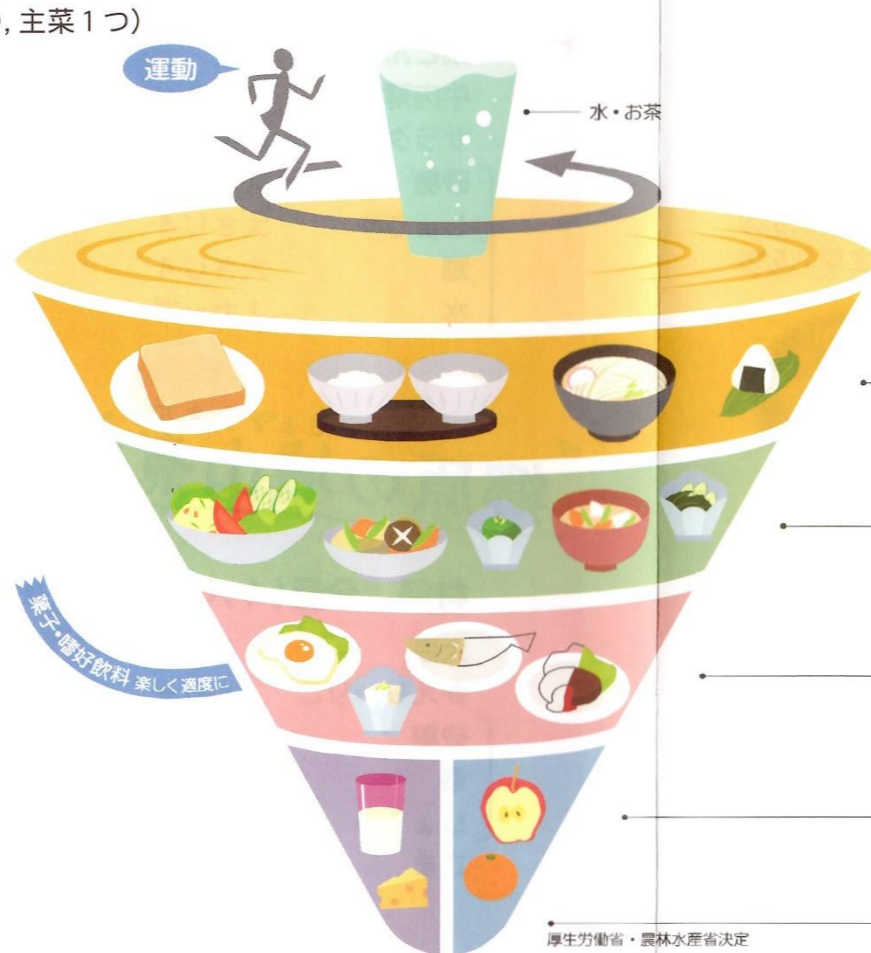
城山煮(主菜2つ)



みかん(果物1つ)



いちじく(果物1つ)



厚生労働省・農林水産省決定

「食事バランスガイド」は1日にどれだけ食べたらよいか、ひと目でわかる食事の目安です。バランスよく食事がとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

毎回の食事に**主食**・**副菜**・**主菜**をそろえ、1日に1度は**牛乳・乳製品**、**果物**をとりましょう。

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 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ 2つ分 =
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 = 野菜けらた、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンテ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
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 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろヒカの刺身 2つ分 = 焼肉、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、牛乳缶1本分 2つ分 =
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

◎呉市の郷土料理はコマのどの部分？

農水産物に恵まれた呉市では各地に郷土料理があります。次世代に伝えていくためにもあらためて見直したいものです。

◎あなたの適量はどれくらい？

《活動量の見方》

低い → 1日中座っていることがほとんどという人。

ふつう以上 → 「低い」に該当しない人

食事バランスガイドのコマの適量は性別、年齢、活動量によってちがいます。

性別	70歳以上		
	6~9歳	10~11歳	12~69歳
男性	活動量低い	活動量ふつう以上	活動量低い
女性	6~11歳	12~69歳	70歳以上
	活動量低い	活動量ふつう以上	活動量低い
エネルギー	1,400kcal~2,000kcal	2,200kcal(±200kcal)	2,400kcal~3,000kcal
主食	4~5 っ(SV)	5~7 っ(SV)	6~8 っ(SV)
副菜	5~6 っ(SV)	5~6 っ(SV)	6~7 っ(SV)
主菜	3~4 っ(SV)	3~5 っ(SV)	4~6 っ(SV)
牛乳・乳製品	2 っ(SV)	2 っ(SV)	2~3 っ(SV)
果物	2 っ(SV)	2 っ(SV)	2~3 っ(SV)

《お願い》食事バランスガイドは健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。疾病等で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方はその指導に従ってください。