



まめなかはなっせん

発
編

R7.7.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

食事バランスガイドを知ろう

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一目でわかるのが、「食事バランスガイド」です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています！
ご自分の食事と比較してみると、コマが安定しているかわかります。
この機会に「食事バランスガイド」を活用してみませんか？



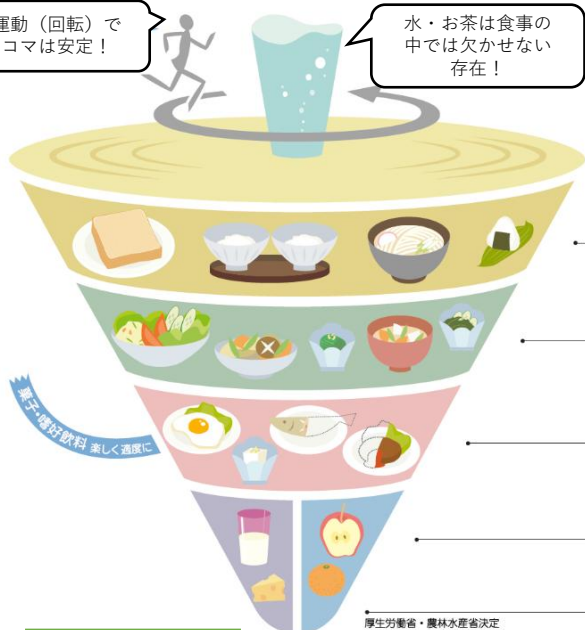
日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージ

運動（回転）で
コマは安定！

水・お茶は食事の
中では欠かせない
存在！

食 事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



バランスの良い例



バランスの悪い例

1日分
想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料 理 例

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 =			2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		
1つ分 =								=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		豚汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物
2つ分 =		=		=					
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮つけ				
1つ分 =		=		=		2つ分 =		=	
	冷奴		納豆		白玉焼き豆腐		焼魚		魚の天ぷら
3つ分 =		=		=					
	ハンバーグステーキ		鶏肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ				
1つ分 =		=		=		2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
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とはヤギギン(食事の提供の単位)の略

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要な食事の量は、性別や年齢、運動量によって違います。
詳しくはこちらから ⇒



いももち



中濃地域の郷土料理（関市）

関市のいもちは、里芋と米が使われるのが特徴で、一緒に炊き、よく潰して丸めたものをそのまま、もしくは焼いて、生姜醤油などで食べます。一年で最も重要な農作業である稲刈りが終わる晩秋に、一年の労をねぎらうために食されていました。また、くず米も利用できます。里いもは貯蔵性がよく1年中出回りますが、中濃地区特産の「円空さといも」は、もっちりとした粘りがあり、秋頃から出荷がはじまります。子どものおやつにもおすすめです。作り方はこちらにあります ↓

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつつじ 健康課 TEL0575-88-4511

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月の季節のレシピテーマは

ゴーヤ・ピーマン・きゅうり です！

◎主菜：ゴーヤのチーズ肉詰め(3人分)

チーズでゴーヤの苦みがまろやかに♪

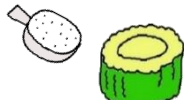
ゴーヤ	200g
玉ねぎ	1/8個
豚ひき肉	150g
スライスチーズ	1枚
A 溶き卵	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
ケチャップ	適宜

(ひとり当たり)	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	12.9g
カルシウム	60mg
食塩相当量	0.8g

①ゴーヤは半分に切り種を取り除き、2cmの厚さに切る。
玉ねぎはみじん切りにする。



③ゴーヤの水けを切り、全体に小麦粉をまぶす。



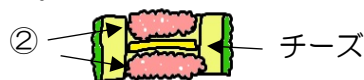
⑤両面に小麦粉をまぶし、中火でこんがり焼く。



②ボウルにひき肉、玉ねぎ、Aを加え、混ぜ合わせる。



④ゴーヤの厚さ1/3まで②を入れ、その上にチーズを置き、さらに②を重ねる。



⑥両面に焼き色が付いたら、水を入れ、蒸し焼きにする。



◎副菜：ピーマンと桜えびのきんぴら(2人分)

桜えびでカルシウムプラス！

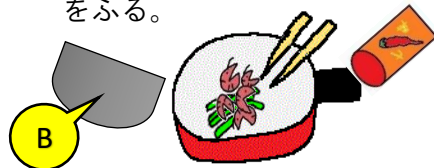
ピーマン	3個
桜えび	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
B みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
七味唐辛子	少々

(ひとり当たり)	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	31mg
食塩相当量	0.7g

①ピーマンは細切りにする。



③ Bを回し入れ、ツヤよく炒め合わせ、七味唐辛子をふる。



②フライパンでごま油を熱し、桜えびを入れさっと炒め、①を加えてひと炒めする。



◎副菜：ハワイアンサラダ(2人分)

鮮やかな色合いで南国の雰囲気たっぷり♪

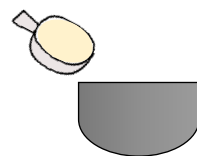
きゅうり	1本
パイナップル	1cm厚さ3枚
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	適量

(ひとり当たり)	
エネルギー	99kcal
たんぱく質	1.1g
カルシウム	22mg
食塩相当量	0.2g

①きゅうりとパイナップルは1cm角にそれぞれ切る。
パセリはみじん切りにする。



②①とマヨネーズをあえる。



食事バランスガイドで食事の量を見てみると

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5つ	2つ	2つ	0.5つ	0.5つ

3つのメニューにご飯をプラスして1食分とすると、だいたいこのくらいとることができます。
果物の摂取が減ってきているので、積極的に取り入れましょう！