



おいしく
いただきます!!

食育レシピ集

&

中札内版

食事バランスガイド

目次

Contents

- **I** 食の大切さ……………1～5ページ
食育レシピ……………6～19ページ
- **II** 食事バランスガイドを活用してみよう・20～27ページ

食べることって、毎日のことだから軽く考えたりしていないですか。

一食一食の大切さを意識してみませんか？
だからといって決して難しいことではありません。

今回、食育の取り組みへのきっかけづくりと、バランスの取れた食生活のための「食事バランスガイド」の実践、そして中札内村食生活改善推進協議会の協力によるレシピ集をご紹介します。

大切な毎日の食生活を引き締める「スパイス」のような存在になれば幸いです。



食の大切さ

『食』＝「人」＋「良い」

食育は人に良いことを育むこと

体に良い食を学び、

選ぶ力を育てる活動。



● I-1 食育って？

「食育」という言葉は、実は明治の頃からあった言葉で、体育、知育、徳育と並ぶ重要な教養の1つとして用いられてきました。

その後、「知育、体育」などが重視され「徳育」と「食育」については忘れられがちでしたが、最近になり、あらためて「食育」に注目が集まっています。それは、子供にも広がってきた生活習慣病の問題、食事バランスの崩れと子供の心の問題など、さまざまな面で子供の健全な発育に食の問題が欠かせないものだとかってきたからです。

子供の頃から食べ物に対する興味を育ててあげて、自分で自分の健康を考えて食べ物を選んだり、体調を整える事のできるようにしてあげたいですね。

● I-2 子供から大人まで食育

「食育」は、子供だけでなく、大人の食育も大切です。一人ひとりの食習慣は、長い年月をかけて作られていくことから、毎日の食習慣改善への心掛けが必要となります。

また、親となる大人が食育に取り組むことにより、子供が影響を受けて食への正しい知識、「食を大切にする心を育む」ことにもつながります。



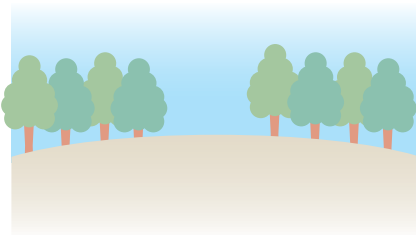
「選食」&「食戦」

食育活動には、2つのキーワードがあります。1つは、食べものを上手に選んで組み合わせる選食(フード・チョイス)。

もう1つは、ガンや糖尿病などといったうつる病気ではなく、つくる病気の生活習慣病を後手の治療ではなく、先手の予防で対処する食戦(フード・ファイト)。

健康は、正しく選び、戦いとるものというのがその基本姿勢です。食品添加物のたくさん入った食べ物も、狂牛病にかかった肉も、遺伝子組み換えの野菜や穀物も、選んで口に運ぶのは自分。だから、フード・チョイスとフードファイトの術を早くから身につけることが、とても重要です。

このように、何をどのように食べるかが、人の幸福に大きくかかわっている、大事だということを、子供の時からわからせ、行動させるために今必要なのが食育であり、着実な配当が期待できる健康投資で最良の予防医学です。



食育の主なポイント 特にお子さんへの食育

食に対する興味を育てよう

子供のうちは、なかなか食べられない食材などもありますね。苦手克服のために、一緒に育ててみてはどうでしょう？種をまいて水をやって日に当てて、育ったものを収穫するところまで付き合うとその食材がぐっと身近に感じられ、食べられるようになることも多いと言います。

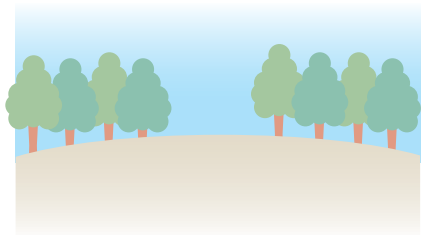
キッチンでお料理を作るお母さん・お父さんに子供達は興味津々。「見ていい？」に始まって、「洗いたい」「切りたい」と子供達の興味はとどまるところを知りません。忙しいお料理時に手元の危なっかしい子供達にお手伝いをさせるのは、助けになるというよりはむしろ迷惑。でも、ここで一呼吸おいて、ぜひ子供達にお手伝いを頼みましょう。年齢に応じて、食材を選ぶ、洗う、混ぜる、盛り付けるなど、できる範囲のお手伝いをさせてあげると、子供達は得意満面。「〇〇ちゃんが盛り付けてくれたお野菜なのよ」などと食卓で紹介すると、いつもは苦手な食材でもパクツと食べられたりするようです。

特に大人の食育

① 自分の「からだ」を知る

健康の保持・増進のためには、一人ひとりが食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。そのためには、食生活をチェックし、それをもとに健康目標を立て、目標に向かって実践していく習慣を身につけることが効果的です。

食生活を見直す前に、まず知っておきたいのは、自分のからだについてです。体重、体脂肪率、血圧などの計測は定期的にチェックしましょう。また、定期的に健康診断を受け、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病といった生活習慣病の疑いがないか、あるいはその傾向がないかどうか把握する必要があります。それぞれの健康状態によって、目標とすべき食生活は異なりますので、まずは自分のからだ、あるいは家族のからだの状態をよく知ることが大切です。



② 食生活の点検を

早食いになってしまったり、食べることに無関心になっていませんか？毎日3食、決まった時間に食事を取っていますか？夜食や間食を取り過ぎたり、お酒を飲み過ぎていませんか？元気の源であるごはんなどの穀類、野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚など、栄養バランスのとれた食事を取っていますか？日々の活動に見合った食事量を取って適正体重を保っていますか？

「食事バランスガイド」を使えば、自分にちょうど良い食べ方が簡単にわかります。毎日の食事を「食事バランスガイド」でチェックしてみましょう。

詳しくは20ページへ！

● I -4

みんな朝ご飯を食べよう

朝食って大切

最近、子供のキレる、むかつくなどといった行動が問題となっていますが、朝食を食べないことが原因の一つとされており、食生活の乱れが背景にあるとされています。

朝食を抜くと、脳にエネルギー(糖質)が行かないため血糖値が低くボーッとしてしまいます。

そこに、家庭や学校などで活動しようとすると、うまく身体がついていけずに、キレたりすることにつながります。

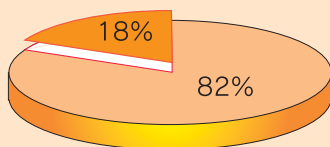


また、朝食抜き、1日2食しか取らない人は、身体の中でインスリンが働きにくく、肥満になりやすいという研究結果も報告されています。

朝食を毎日欠かさずとることは、健康づくりの基本なのです。



■朝食の摂取状況

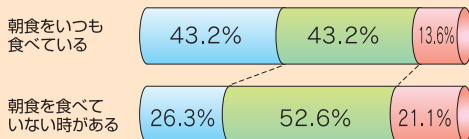


■ いつも食べている
■ 食べていない時がある

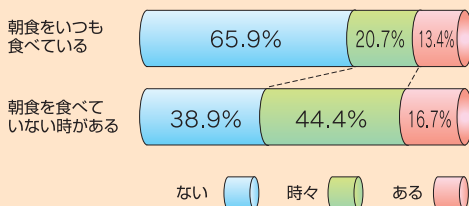
中札内の小学4～6年生104人が回答
(平成15年度調査)

■朝食の摂取状況と自覚症状

カラダがだるい、
疲れやすいことがありますか？



わけもなくイライラすることがありますか？



● I -5

心とカラダにおいしい食事を楽しみましょう

最近、子供の一人食（孤食）が問題になっています。家族と一緒に食べることは食育の面からも非常に大切です。

お仕事が忙しいお父さん・お母さんは毎日一緒というのは難しいかもしれませんが、なるべく多くの家族が揃って楽しく食事する機会を増やすように心掛けたいですね。

家族が一緒に楽しく食べると…

健康な体だけでなく、健康な心も育みます。

食の知識を楽しい会話を通じて伝達することができます。

食わず嫌いや苦手食材を克服するチャンスです。

食育を意識した生活、元気な心と体を



《参考文献》

- ・食生活指針ガイド（財団法人 日本食生活協会）
- ・Let's try!食事バランスガイド（財団法人 日本食生活協会）
- ・みんなで食育（全国農業会議所）

まいたけの風味がたまらない深い味わいのご飯です。

まいたけご飯

材料 (6人分)

米……………4合
もち米……………0.5合
まいたけ……………300g
サラダ油……………大さじ1

調味料④

砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1.5
塩……………少々
だし汁……………400cc

作り方

- 1 ご飯を少なめの水で普通に炊く。
- 2 まいたけを油で炒めて調味料④で汁気がなくなるまで煮る。
- 3 ご飯のスイッチがあがる寸前に2を入れて蒸す。さっくり混ぜてできあがり。

□1人分

エネルギー

469kcal

主 食

2つ (SV)

副 菜

1つ (SV)



ふきのみそ汁

材料 (2人分)

ふき (水煮)……………40g
豆腐……………1/4丁
味噌……………大さじ1
だし汁……………300ml

作り方

- 1 水煮したふきをは斜め薄切りにし、だし汁で煮る。
- 2 だし汁に味噌を溶き、さいの目に切った豆腐を入れる。

□1人分

エネルギー

51kcal

彩りあざやかおもてなしのメインとしてお役に立ちます。

押し寿司

材料(2人分)

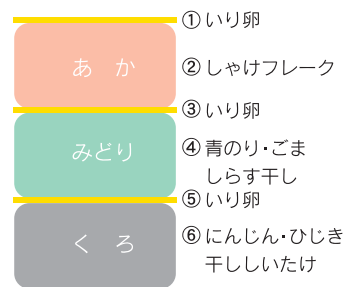
にんじん……………3cm
 ひじき……………少々
 干しいたけ……………1枚
 たまご……………1個(50g)
 しゃけフレーク……………(10g)
 シラス干し……………(5g)
 青のり・ごま……………各適量

調味料A

(砂糖……………大さじ1/2
 みりん……………大さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ1)

すし飯の材料(2人分)

ごはん……………400g
 【合わせ酢】
 酢……………大さじ1・1/2
 さとう……………小さじ1強
 塩……………小さじ2/3



作り方

- 1 すし飯を作る。
- 2 にんじん、ひじき、干しいたけを調味料Aで煮る。
- 3 ごはんになんぞの材料を混ぜ、色をつける。
- 4 いり卵をつくる。
- 5 上記のイラストの①からバツに重ねて詰めていく。
- 6 ラップをし、30分位重しをする。
- 7 バツを返して押し寿司を取り出し、切り分ける。

□1人分

エネルギー

441kcal

主 食

2つ(SV)

主 菜

1つ(SV)



ごはんの色

しゃけフレークを混ぜたごはん……………赤
 青のり・ごま・しらす干し……………緑
 にんじん・ひじき・干しいたけ……………黒

人気のカレーをもっとポップにもっと楽しく!ミートボールがよく合います。

ミートボールカレーライス

材料(4人分)

合い挽き肉……………200g
片栗粉……………大さじ1/2
塩、こしょう……………各少々
じゃがいも……………2～3個(360g)
玉ねぎ……………1個(200g)
にんじん……………3/4本(150g)

なす……………2個(130g)
サラダ油……………大さじ1
市販のカレールー
【トッピング野菜】
とうもろこし、ブロッコリー、枝豆、パ
プリカなどお好みで
米……………2合分

□1人分

エネルギー

627kcal

主 食

1.5つ(SV)

副 菜

3つ(SV)

主 菜

2つ(SV)



作り方

- 1 お米をといで、炊きます。
- 2 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、なすを食べやすい大きさに切ります。
- 3 なすは形がくずれやすいので、別のフライパンで炒めます。
- 4 鍋に油を熱し、2のなす以外の野菜を炒めます。
- 5 鍋に材料がかぶる位の水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- 6 トッピング用のとうもろこしと小房に分けたブロッコリーを茹でて冷ましておきます。
- 7 ボールに合い挽き肉と片栗粉、塩、こしょうを入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせます。
- 8 鍋のお湯が沸騰したら、食べやすい大きさに丸めたミートボールを入れ、アクを取りながら煮込みます。
- 9 ミートボールに火が通り浮いてきたら、なすを加えひと煮立ちさせます。
- 10 いったん火を止め、ルーを割入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込みます。
- 11 トッピングに使うとうもろこしをほぐしておきます。
- 12 器に炊きあがったご飯を盛り、カレールーをかけ、とうもろこし、ブロッコリーをトッピングしてできあがり。

見目美しい!食卓が美しく彩られるひと品。

大根のミモザサラダ

材料(2人分)

大根……………10cm(280g)
ほうれん草……………1/2袋(100g)
ゆで卵……………1個(50g)

ソース

帆立のフレーク缶……………1/2缶(60g)
マヨネーズ……………小さじ2

□1人分

エネルギー

130kcal

副 菜

3つ(SV)

主 菜

1つ(SV)



作り方

- 1 大根を皮むき器で、スライスして水にさらす。
- 2 ほうれん草を茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。
- 3 帆立のフレーク缶とマヨネーズをあわせてソースをつくる。
- 4 ゆで卵は卵黄と卵白に分ける。
- 5 1と2を盛り付けて、ザルでこした卵黄とみじん切りの卵白、ソースをかける。

子どもから大人まで栄養たっぷり美味しく召し上がれ。

ビックリロールキャベツ

材料 (3人分/6個)

ロールキャベツ材料

もち米 …………… 1/4カップ (40g)
 精白米 …………… 1/4カップ (40g)
 キャベツ …………… 6枚 (300g)
 枝豆(むき身) …………… 20g
 にんじん …………… 10g
 鶏ひき肉 …………… 100g
 玉ねぎ …………… 1/8個 (25g)

シチューの材料

じゃがいも …………… 大1個 (180g)
 にんじん …………… 小1/2本 (70g)
 ブロッコリー …………… 1/4株 (40g)
 玉ねぎ …………… 1/3個 (70g)
 コーン …………… 適量
 塩 …………… 適量
 こしょう …………… 適量
 ナツメグ …………… 適量
 ローリエ …………… 1枚
 固形コンソメスープ …………… 1/2個
 ホワイトソース …………… 適量

□1人分(2個)

エネルギー	副 菜
444kcal	3つ (SV)
	主 菜
	1つ (SV)
	牛乳・乳製品
	1つ (SV)



作り方

- 1 米を30分水に浸し、ざるにあげる。
- 2 沸騰した湯にキャベツの芯をくり抜き、鍋に入れる。しんなりしたら取り出し、葉を1枚ずつはずす。
- 3 (米・にんじん・玉ねぎ・鶏ひき肉・枝豆)を混ぜ、塩・こしょう・ナツメグで味を整える。
- 4 6等分したら、たわら型にまとめる。
- 5 キャベツの芯(白くてかたいところ)をそぎとる。葉を広げ4を包み、巻き終わりに水溶き片栗粉をつけて鍋にならべる。
- 6 5の鍋に食べやすく切った、シチューの材料の野菜とコンソメ・ローリエを入れ、かぶるより少し多めの水で煮る。
- 7 野菜がやわらかくなったら、ホワイトソースを入れてとろみがつくまで煮る。
- 8 塩、こしょうで味を整えて、皿に盛り付けてから茹でたブロッコリーを飾る。

栄養価の高い小松菜が胡麻と調和してヘルシーに。

小松菜のごま和え

材料 (4人分)

小松菜……………1束 (200g)
鶏ささみ……………20g
かいわれ大根……1/2パック (50g)
にんじん……………1/4本 (50g)

調味料④

ごま……………50g
しょうゆ……………大さじ2と1/2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2

□1人分

エネルギー

114kcal

副 菜

1つ (SV)



作り方

- 1 小松菜は茹でて食べやすく切る。
- 2 鶏ささみはそぎ切りにして茹でる。
- 3 にんじんは千切りにして茹でる。
- 4 かいわれ大根は食べやすく切る。
- 5 調味料④を混ぜ合わせ、全ての材料と和える。



サラダ感覚で食べるヘルシーなおかずサラダ

冷しゃぶサラダ

材料(2~3人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....80g
 豆腐.....1/10丁(30g)
 しらす干し.....小さじ2(3g)
 水菜.....1/5束(20g)
 レタス.....大1枚(50g)
 にんじん.....1/8本(25g)
 ブロッコリー.....1/4株(45g)
 ミニトマト.....3個(45g)

ごまドレッシング材料①

【1/2カップ分】

ごま油.....1/4カップ
 酢.....大さじ1
 しょうゆ.....大さじ1/2
 すりごま.....大さじ1/2
 ねりごま.....大さじ1/2
 砂糖.....少々
 にんにく.....少々

□1人分

エネルギー

255kcal

副 菜

1つ(SV)

主 菜

1つ(SV)



作り方

- 1 豚肉:小さめの一口大に切って茹でる。
 ・豆腐:食べやすい大きさに切る。
 ・しらす干し:水でさっと洗い、ザルにあける。
 ・水菜:食べやすい長さに切る。
 ・レタス:一口大にちぎる。
 ・人参:千切りにしてさっと茹でておく。
 ・ブロッコリー:食べやすい大きさに切り分けて茹でる。
 ・ミニトマト:水でさっと洗う。
- 2 ドレッシングの材料Aを混ぜ合わせ、ミニトマト以外の野菜と和える。
- 3 和えた野菜を皿に盛り付け、その上に豚肉、豆腐、ミニトマト・しらす干しを盛り付ける。

エネルギー

主 菜

主 菜

2↷ (SV)

材料(2人分)

(もどし汁も使う)

紅しょうが(せん切り)

万能ねぎ

天ぷら粉・・・・・・・・・・・・・・適量

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・適量

調味料[Ⓐ]

しょうゆ・・・・・・・・大さじ2

酢・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・大さじ1



- 1 生サケは、一口大に切り、酒と塩(分量外)につけておく。
- 2 1を水で溶いたてんぷら粉につけて揚げる。
- 3 しいたけは千切りにし、調味料④で煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 揚げたサケに3をかけ、薄焼き卵のせん切り・紅しょうが(せん切り)万能ネギをちらしてできあがり。

鶏肉がほっくりと崩れる、パインとのマッチングが絶妙。

若鶏のパイン煮

材料(4人分)

鶏もも肉 2枚(360g)
サラダ油 適宜

調味料④

パインジュース 200cc
パイン缶の汁 適量
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
水 80cc位
すりおろしにんにく 少々

パイン缶パイン 4枚
(飾りでもいいですし、一緒に煮てもいいです)
パセリ 適量
パプリカ 適量

□1人分

エネルギー

155kcal

主 菜

3つ(SV)



作り方

- 1 鶏肉は皮を取り除き、フォークで穴をあける。鶏肉を調味料④につけておく。
- 2 フライパンに油を少々ひき(テフロン加工などの場合はいりません)鶏肉の両面を焼く。
- 3 鶏肉の漬け汁を全て入れ、中火、又は弱めの中火で、味がしみるまで煮込む。
- 4 鶏肉を器に入れ、パイン、パセリ、パプリカを飾ってできあがり。

油で揚げないのでローカロリーたくさん召し上がれ。

ヘルシー春巻き

材料(10本分)

春巻きの皮……………10枚
木綿豆腐……………150g
豚ひき肉……………100g
玉ねぎ……………小1/2個(100g)
さやいんげん……………20g
にんじん……………20g

調味料④

(しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

サラダ油(ひき肉用)……………小さじ1
水溶き片栗粉……………大さじ1
サラダ油(春巻き焼き用)……………大さじ1

□1人分(2本)

エネルギー

216kcal

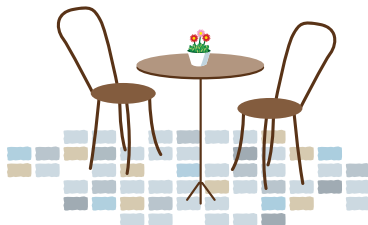
主 菜

1つ(SV)



作り方

- 1 豆腐を茹でる。ふきんでしっかりしぼる。
- 2 油小さじ1を入れて、ひき肉を炒める。
- 3 玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、豆腐の順に炒めて調味料④で味付けし、片栗粉でとろみをつける。
- 4 バットで冷やして春巻きの皮で包み大さじ1の油で焼く。



枝豆が香る、思わず美味しい!と笑顔でうなずく。

枝豆ポタージュ

材料 (4人分)

茹でた枝豆(むき身) 1カップ(140g)
 じゃがいも……………1/2個(80g)
 玉ねぎ……………1/4個(50g)
 コンソメスープの素……………1個
 水……………2カップ
 バター……………大さじ1
 牛乳……………300ml
 好みで生クリーム……………適量
 塩・こしょう……………少々

□1人分

エネルギー

144kcal

副 菜

1つ(SV)

牛乳・乳製品

1つ(SV)



作り方

- 1 枝豆を茹でてさやから豆を取り出す。
- 2 じゃがいもは皮をむき乱切りにする。
- 3 玉ねぎをみじん切りにし、バターで透き通るまで炒める。
- 4 3に水2カップとコンソメスープの素1個を入れる。じゃがいも、枝豆を入れて中火で煮る。
- 5 枝豆・じゃがいもがやわらかくなったら、火を止め粗熱が取れたらミキサーにかける。
- 6 5を鍋に戻して牛乳を入れ、塩、こしょうで味を整え、生クリームをかけてできあがり。

豆腐を入れることで時間がたってもやわらかい白玉に。

豆腐の白玉だんご

材料(2人分)

白玉粉 ……………大さじ3
豆腐 ……………40g

黒みつ和え

黒砂糖30g、砂糖15g、50mlの水を鍋に入れ、弱火で煮詰める。

ずんだ和え

枝豆をフードプロセッサーで粗めのペースト状にし、砂糖と塩で味付けをする。

□1人分

エネルギー

黒みつ和え

106kcal

ずんだ和え

112kcal



作り方

- 1 豆腐は斜めにしたまな板の上において、軽く水気を切っておく。
- 2 ボールに白玉粉を入れる。その中に豆腐を入れてなめらかになるまでよくこねる。
- 3 鍋に湯を沸かし、手で丸めながら茹でる。
- 4 浮き上がって1分位で水にとり、十分に冷やすとしまって歯触りがよくなります。

緑黄色野菜がヘルシーおやつとして食べられます。

□1/12切れ

エネルギー

149kcal

かぼちゃと枝豆のパウンドケーキ

材料

バター……………80g
砂糖……………100g
卵……………2個
小麦粉……………120g

かぼちゃ……………適量
枝豆(むき身)……………80g



作り方

- 1 バターは室温でやわらかくする。
- 2 1を白っぽくなるまで、泡立て器で混ぜる。
- 3 砂糖を3回に分けて混ぜる。
(ふるった砂糖だときれいに混ざります。)
- 4 卵をひとつずつ入れて混ぜる。
- 5 ドロツとしたところに、粗く刻んだゆで枝豆を混ぜる。
- 6 かぼちゃはさいの目に切り、レンジでやわらかくして5に入れる。(形がくずれないように)
- 7 小麦粉をふるい入れ、だまにならないように手早く混ぜる。
- 8 パウンドケーキ型に入れ、170℃で45分焼く。
- 9 できあがったら、ラップでくるむ。2～3日たつとしっかりと美味しくなります。

いつもの白玉をひと工夫、もちりとした食感がたまらない。

□1人分

エネルギー

167kcal

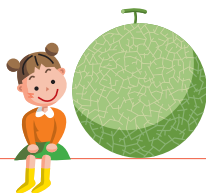
長いもだんごのフルーツポンチ

材料 (6人分)

長いも……………1/4本(130g)
片栗粉……………50g
白玉粉……………20g
キーウイフルーツ……………1個(120g)
りんご……………1/4個(75g)
バナナ……………1本(120g)
オレンジ……………適量(130g)
牛乳寒天……………適量
サイダー……………500ml

かてんの分量

牛乳……………200cc
水……………50cc
砂糖……………20g
粉寒天……………2g



作り方

- 1 長いもは茹でてつぶす。(レンジでもよいです)
- 2 片栗粉と白玉粉を加えてよく混ぜ、棒状にして1cm幅の輪切りにする。真ん中を指で押さえ、へこみをつける。熱湯で茹で表面に浮き上がってきたら、つめたい水につける。
- 3 果物を食べやすく切り、水を切った長いもだんごと牛乳寒天をあわせてサイダーを入れる。

牛乳寒天の作り方

- 1 固める容器は水でさっとぬらしておく。
- 2 水に寒天を入れて、2分ほど混ぜながら煮溶かす。砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜながら煮溶かす。火を止めてから、牛乳を入れよく混ぜ、容器に流し入れる。
- 3 粗熱がとれるまで置いてから、冷蔵庫で冷やす。

食事バランスガイドを 活用してみよう!

毎日の食事を
楽しく!美味しく!健康的に!

● II -1 食事バランスガイドって?

「食事バランスガイド」は、1日に何をどれだけ食べたらよいか、
食事の組み合わせと量をコマのイラストで示したものです。

1日分
2,200±200
kcal
(基本型)

中札内版

コマが回転(運動)する
と安定するということで、
運動の大切さを表して
います。

運動

ほく、ピータン!
みんな運動しようね。

コマの軸は、欠かすこと
のできない水分を表し
ています。

水・お茶

食パン1枚

とろろそば

おにぎり1個

ごはん小盛1杯

枝豆ごはん1杯

5~7
つ(SV)

野菜サラダ

じゃが芋みそ汁

煮豆

かぼちゃの煮物

5~6
つ(SV)

目玉焼き

鶏肉の照り焼き

冷奴

3~5
つ(SV)

牛乳コップ半分

チーズ1片

りんご半分

いちご6個

2
つ(SV)

2
つ(SV)

甘味料入りジュース、酒などの嗜好飲料、菓子・パンなどの菓子は「楽しく適度に」とることが大切ということから、コマを回す「ヒモ」として表現しています。

菓子・嗜好飲料楽しく適度に

※中札内村特産の農畜産物を多く使った料理で、中札内版食事バランスガイドを作りました。

※中札内版食事バランスガイドは、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

＜前のページの右端と、このページの左端を合わせて見て下さい＞

5つの料理グループをどれだけ食べたらよいかの量を、1つ、2つ……と「つ(SV)」で数えます。SVとは、サービング(食事 提供量の単位)の略です。

料理例と数値の数え方

主食

(ごはん、パン、麺)

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 =  2つ分 =  =  = 
ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

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 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

主菜

(肉・魚・卵・大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から
3皿程度

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

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

牛乳

乳製品

牛乳だったら1本程度

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

果物

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

※菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。

●約200kcalの目安: じゃがいも1個、せんべい3～4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、ジュース(サイダーなど)約500mlのペットボトル1本

農林水産省の「食事バランスガイド」コーナー

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

※食事バランスガイド活用にあたってのお願い

「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つくられたものです。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の指導に従ってください。

① 主な料理・食品の「つ(SV)」の目安

料理区分		料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」				
			主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
主 食	米 類	白がゆ	1				
		ごはん(茶わん軽く1杯)	1				
		おにぎり(1個)	1				
		ごはん(茶わん1杯)	1.5				
		ごはん(茶わん大盛り1杯)	2				
		枝豆ごはん(茶わん1杯)	2				
		エビピラフ(ごはん、玉ねぎ、マッシュルーム、エビ)	2	1	1		
		にぎりずし(ごはん、まぐろ、イカ、エビ、卵等)	2		2		
		親子丼(ごはん、玉ねぎ、鶏肉、卵)	2	1	2		
		天丼(ごはん、エビ)	2		1		
		ピビンバ(ごはん、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵)	2	2	2		
		うな重(ごはん、うなぎ)	2		3		
		チキンライス(ごはん、鶏肉)	2		1		
		チャーハン(ごはん、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵)	2	1	2		
		カレーライス(ごはん、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、豚肉)	2	2	2		
		かつ丼(ごはん、玉ねぎ、豚肉)	2	1	3		
	パ ン 類	食パン(6枚切り)	1				
		ぶどうパン	1				
		トースト(6枚切り)	1				
		食パン(4枚切り)	1				
		ロールパン(2個)	1				
		調理パン	1				
		トースト(4枚切り)	1				
		ピザトースト(パン、チーズ)	1			4	
		クロワッサン(2個)	1				
		ハンバーガー(パン、合挽き肉)	1		2		
		ミックスサンドイッチ(パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ)	1	1	1	1	
	め ん 類	かけうどん	2				
		ラーメン	2				
		チャーシューメン(中華麺、めんま、青菜、豚肉)	2	1	1		
		とろろそば	1	1			
		ざるそば	2				
		マカロニグラタン(マカロニ、牛乳、チーズ)	1			2	
		スパゲティオボリタン(スパゲティ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン)	2	1			
		焼きそば(中華麺、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、豚肉)	1	2	1		
		天ぷらうどん(うどん、エビ)	2		1		
		天津麺(中華麺、卵)	2		2		
	その他	たご焼き(小麦粉、たご、卵)	1		1		
		お好み焼き(小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、イカ、さくらエビ)	1	1	3		

料理区分		料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」				
			主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
副 菜	野 菜 類	冷やしトマト		1			
		ほうれん草のお浸し		1			
		にんじんのバター煮		1			
		春菊のごまあえ		1			
		ゆでブロッコリー		1			
		小松菜の炒め煮(小松菜、切干し大根)		1			
		かぼちゃの煮物		1			
		ほうれん草の中国風炒め物(ほうれん草、もやし、たけのこ)		2			
		根菜の汁(大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ)		1			
		きゅうりのもろみ添え		1			
		きゅうりとわかめの酢の物(きゅうり、わかめ)		1			
		キャベツのサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん)		1			
		野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、セロリ)		1			
		枝豆		1			
		なます(大根、にんじん)		1			
		きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん)		1			
		切干し大根の煮物(切干し大根、しいたけ、にんじん)		1			
		コーンスープ(スイートコーン、玉ねぎ)		1			
		野菜の煮しめ(里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう等)		2			
		もやしにら炒め(もやし、にら、にんじん)		1			
		なすのしぎ焼き(なす、ピーマン)		2			
		キャベツの炒め物(キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン)		2			
		野菜の天ぷら(かぼちゃ、さつまいも、大根、ししとうがらし、なす、れんこん)		1			
	い も 類	じゃが芋のみそ汁(じゃが芋、玉ねぎ、わかめ)		1			
		里芋の煮物(里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん)		2			
		ポテトフライ(じゃが芋)		1			
		ふかし芋(さつまいも)		1			
		ポテトサラダ(じゃが芋、きゅうり、にんじん)		1			
		じゃが芋の煮物(じゃが芋、玉ねぎ、にんじん)		2			
		コロッケ(じゃが芋、玉ねぎ)		2			
	大豆以外の豆類	うずら豆の含め煮(えんどう豆)		1			
	海 藻 類	海藻とツナのサラダ(とさかのり、きゅうり、わかめ)		1			
		ひじきの煮物(ひじき、にんじん)		1			
	きのこ類	きのこのバター炒め(えのきたけ、しいたけ、しめじ)		1			
主 菜	肉 類	ウインナーのソテー			1		
		焼きとり			2		
		ロールキャベツ(豚肉・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ)		3	1		
		鶏肉の唐揚げ			3		
		鶏肉の照り焼き			2		

料理区分		料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」				
			主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
主菜	肉 類	ギョーザ(豚肉・キャベツ)		1	2		
		豚肉のしょうが焼き			3		
		肉じゃが(牛肉、じゃが芋、しらたき、玉ねぎ)		3	1		
		とんかつ			3		
		クリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、牛乳)		3	2	1	
		ビーフステーキ			5		
		ハンバーグ(牛肉、豚肉、玉ねぎ、レタス)		1	3		
		酢豚(豚肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン)		2	3		
		すき焼き(牛肉、卵、豆腐、しらたき、春菊、しいたけ、ねぎ)		2	4		
	魚 類	さしみ(まぐろ・いか)			2		
		干物(かます)			2		
		かつおのたたき			3		
		さけの塩焼き			2		
		魚のムニエル(さけ)			3		
		煮魚(さば)			2		
		さんまの塩焼き			2		
		魚の照り焼き(ぶり)			2		
		南蛮漬(あじ)			2		
		おでん(豆腐、さつま揚げ、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう)		4	2		
		魚のフライ(たら)			2		
		天ぷらの盛り合わせ(きす、イカ、エビ、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、ししとうがらし)		1	2		
	卵 類	茶わん蒸し(卵、鶏肉、かまぼこ)			1		
		目玉焼き			1		
		卵焼き			2		
		スクランブルエッグ(オムレツ)			2		
	大豆・ 大豆製品類	冷奴(1/3丁100g)			1		
		納豆(1パック40g)			1		
		がんもどきの煮物(がんもどき、大根、にんじん、春菊)		1	2		
		麻婆豆腐(豚肉、豆腐)			2		
牛乳・乳製品類		ヨーグルト(1パック100g)				1	
		スライスチーズ(1枚)				1	
		牛乳(牛乳ビン1本)				2	
果 物		もも(1個)					1
		みかん(1個)					1
		りんご(1/2個)					1
		なし(1/2個)					1
		ぶどう(1/2房)					1
		かき(1個)					1
		いちご(6個)					1

② 料理材料の重量からSV数を確認したい場合の目安

- 【手順】1.料理の「主材料」を主食、副菜、主菜の区分に分ける。
2.「主材料」の重量を区分ごとに合算する。
3.下表を用いて重量をサービング数に換算する。

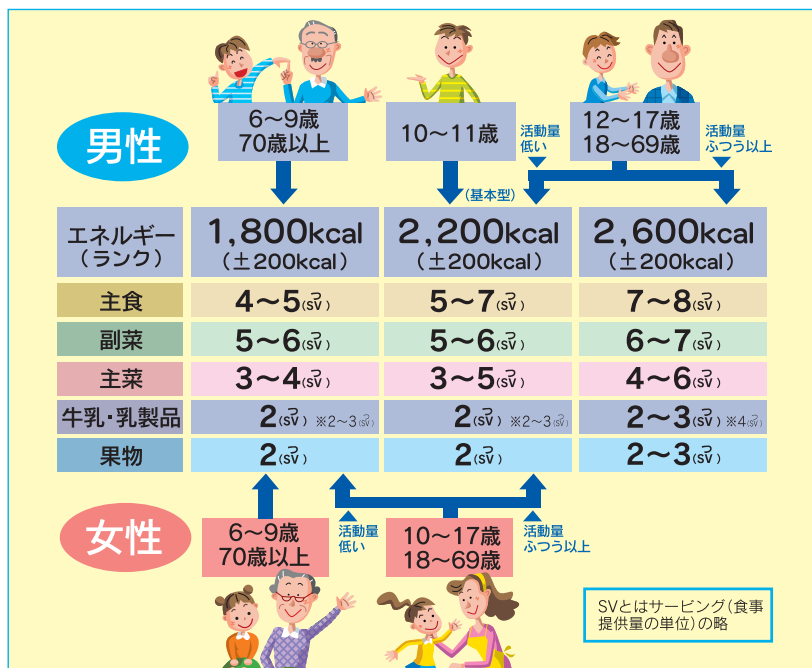
	主材料（食品）（g）	1つ（SV）	2つ（SV）	3つ（SV）	備 考
主 食 	ごはん（炒飯）	70～140	190～270	270～380	140～190は1.5つ（SV）（中盛り） コンビニで販売されている「おにぎり」 1個は1つ（SV）になる
	パン	4～6枚切の食パン1枚 ロールパン2～3個			
	ゆで麺	100～230			
	生麺	50～110	110～180	180～250	
	乾麺	40～80	80～140	140～200	
副 菜 	葉野菜を除く野菜等 （乾物を除く）	50～110	110～180	180～250	いも、海藻、きのこを含む
	葉野菜（調理前重量）	50～110	110～180	180～250	
	葉野菜（調理後重量）	30～70	70～120	120～170	葉野菜はゆで等の調理により重量が 減り生重量の0.7倍程度になる
	切干等乾燥野菜、 きのこ（乾物）	10～20	20～30	30～40	乾燥重量に対して約6を掛ければ、 おおよその生重量に換算できる
	乾燥わかめ	20～40	40～60	60～80	乾燥重量に対して約3を掛ければ、 おおよその生重量に換算できる
	野菜ジュース	100～210	210～350	350～490	重量の1/2を掛けた値で 計算している
主 菜 	肉	20～50	50～80	80～110	
	ハム・ソーセージ等	30～60	60～90	90～130	
	魚	20～50	50～90	90～120	
	魚介練り製品	30～70	70～120	120～160	
	卵（g）	30～80	80～130	130～180	卵1個（約50g）で1つ（SV）
	豆腐	70～160	160～260	260～370	豆腐1/3丁（100g）で1つ（SV）
	豆乳	110～250	250～420	420～580	
	油揚げ、厚揚げ	30～70	70～110	110～150	
	ゆで大豆	30～60	60～90	90～130	
牛乳・乳製品 	牛乳	60～130	130～220	220～310	
	ホワイトソース	30～60	60～90	90～130	

※各欄の数字の見方：「70～140」とある場合は、70以上140未満と言うことを表しています。
この表で示している分量はおおよその目安として、示しているものであることに注意が必要です。

● II -2 実践してみよう！

①自分の一日分の適量を知りましょう。

「食事バランスガイド」のコマの適量は、性別や年齢、活動量によって違います。



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

➡ 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行う人。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。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日に2～3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

BMIについて(肥満度チェック)

自分の身長と体重から体格を簡単にチェックできます。

$$\text{BMI}^{\ast 1} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※1) BMIとは、Body Mass Indexの略で、肥満度を測るための国際的な指標です。22が「標準」です。

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	標準
25以上	肥満

肥満と判定される場合で、体重が増える、または減らない場合、摂取エネルギー量を「1ランク下げる」ことを考えましょう。

② コマに色をぬって「食事バランス」をチェック!

1 1日分の食事を全部書き出してみましょう

自分の 1日の適量	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)
	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

2 自分のコマをつくって、食事バランスをチェックしてみましょう!

自分のバランスコマをつくらう!

STEP1
囲んで、

STEP2
塗る!

●自分の1日の適量数値を○で囲みます。

●次に1日に摂取したそれぞれの合計数「つ(SV)」を塗りつぶしましょう。

最初に○で囲った数値を塗りつぶすことができた項目は、適切に摂取できている項目です。毎日が最適な食事バランスになるように気をつけましょう。



※「牛乳・乳製品」の枠の数は、子供向けのものになっています。

拡大コピーして何度も使ってくださいね。

こんにちは。食生活改善推進員です。

中札内村食生活改善推進協議会は、平成19年度で設立20周年を迎えます。現在の会員は36名で「こどもの食グループ」、「お年寄りの食グループ」にわかれて「食」からの健康づくりを推進するためにボランティア活動をしています。

その他、村の広報紙「地場産品を使ってヘルシークッキング」へのレシピを掲載、健康教室の調理実習の講師やイベントでの出店、味噌づくりなどを行っています。

中札内村の皆様には食の大切さ、共に料理を作り食べる楽しさ、地場産品のおいしさを感じてもらい、健康で心豊かな生活をおくれますよう活動していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

笑顔でごちそうさまでした。



協力／中札内村食生活改善推進協議会

発行／中札内村(平成19年度発行)

(農林水産省「食の安全・安心確保交付金」を活用し作成)