

# 旭川市版 食事バランスガイド

活用編

運動

旭山動物園のキングペンギンは、冬になると運動不足解消のため園内を散歩します。



←水・お茶



江丹別そばは全国的に有名です。



食パン1枚



ざるそば



ごはん中盛り2杯

旭川産の野菜はYES!Cleanを取得している安全野菜がたくさんあります。



コーンスープ



水菜のお浸し



じゃがいもの煮物



冷やしトマト

旭川はお米作りに恵まれた土地で、とてもおいしいお米ができます。

電子・嗜好飲料 楽しく適度に



目玉焼き



天ぷら盛り合わせ  
(エビ、ピーマン、なす)



鮭の塩焼き

一日の想定エネルギー量  
2, 200 ± 200Kcalの場合



牛乳ビン  
1本



いちご6個



りんご  
半分

旭川には、いちご、りんご、サクランボなどの果物狩り農園がたくさん！

厚生労働省・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

問い合わせ先：旭川市保健所 保健指導課 栄養係

(旭川市7条通10丁目 旭川市第二庁舎2階)

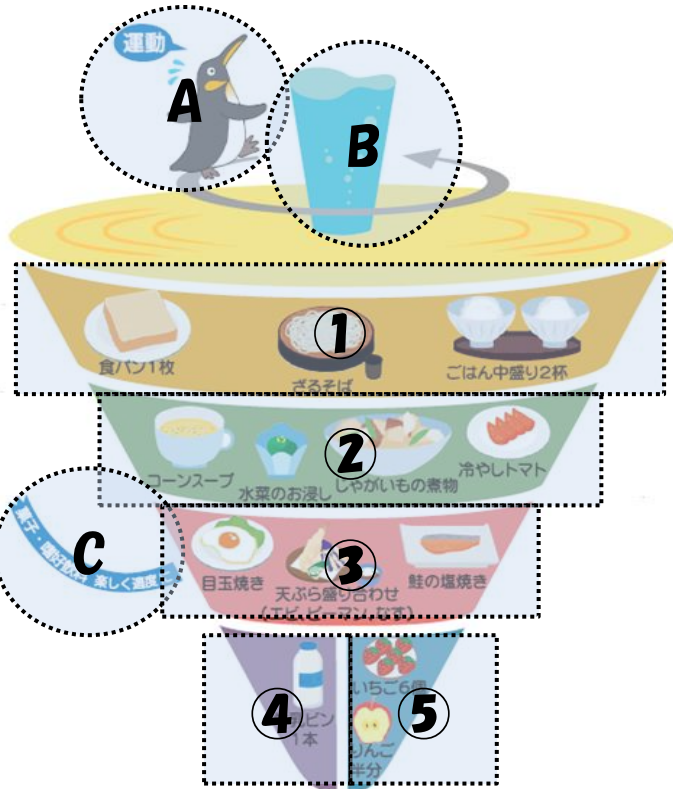
電話：<代表> 26-1111 (内2958) <直通> 23-7816

# STEP 1 食事バランスガイドを知ろう！

食事バランスガイドとは、私たちが健康で快適な生活を送るために、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか、食事の望ましい組み合わせと量をわかりやすく、イラストで示したものです。

このコマに、自分が1日に食べたものを当てはめることによって食生活をチェックすることができます。

- 食事バランスガイドは5つのグループと3つの要素から出来ています。コマの上部から十分な摂取が望まれる順番に並んでいます。



## ① 主食

主食には、ごはん、パン、麺が含まれます。体を動かすエネルギーのもとになります。

## ② 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜です。副菜には体の調子を整えてくれるものが含まれています。

## ③ 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理が主菜です。主菜には体をつくるもとになるものが含まれています。

## ④ 牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

## ⑤ 果物

果物にはりんご、いちご、みかんなどがあります。体の調子を整えるものが含まれています。

## A 運動

回転することで初めてコマが安定するように、人間にとっても、運動は欠かせません。

## B 水・お茶

水分は、コマの軸のように食事に欠かせないものです。

## C 菓子・嗜好飲料

菓子・嗜好飲料は食事全体のバランスを考えて適度にとりましょう。ヒモが大きくなりすぎるとコマが上手に回りません。

◎ バランスのとれた食事、適度な運動、十分な水分、適度の菓子や嗜好飲料で、あなたのコマを上手に回しましょう！

# STEP 2 あなたの適量をチェック!

1日に必要な自分のエネルギー量と目安量「つ(SV)」※1を確認しましょう!

H22.4改訂

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

## 活動量の見方

「低い」 : 1日中座っていることがほとんどの方。

「ふつう」 : 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行う方。

※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。

あなたの適量を記入しましょう!

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)

※1 食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを「つ(SV)」という独自の単位を使ってあらわしています。「1つ」「2つ」または「SV(サービング)」と数えます。食べた料理を「1つ」「2つ」と数えることで簡単に食事のバランスがわかります。くわしくは5~8ページの一覧表をご覧ください。

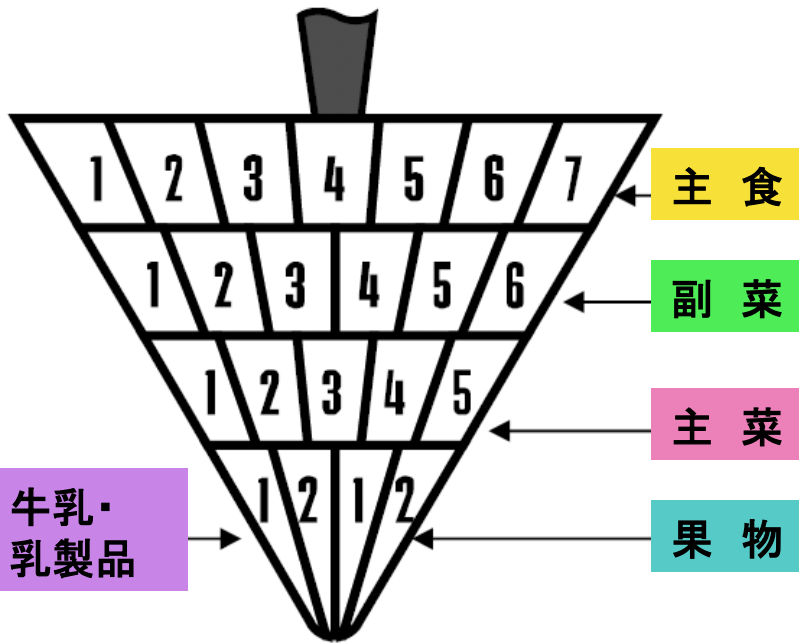
# STEP3 食事チェック!

今日は何を食べましたか？料理名を書き出してみましよう！5～8ページの一覧表を参考に、料理区分ごとの「つ(SV)」も記入して下さい。

	料 理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
記入例	ごはん軽く2杯	2				
	ひじきの煮物		1			
	ほうれん草のおひたし		1			
	納豆			1		
	牛乳1本				2	
	みかん1個					1
朝						
昼						
夕						
間食						
計		つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

# STEP 4 バランスチェック!

STEP 3の結果を見ながら、各料理区分ごとに左からコマをぬりつぶして今日のコマをつくってみましょう。



あなたのコマは上手に回りましたか?

STEP 2で確認したあなたの適量と合っていたら食事のバランスがとれています。

料理区分ごとの「つ(SV)」を比べてみてね!



※このコマは基本形です。すべての人が右端までぬりつぶされれば適量と言う訳ではありません。STEP 2で記入した「つ(SV)」の数があなたの基準になります。

※菓子や嗜好飲料はコマのヒモに該当します。ヒモが大きくなりすぎるとコマは上手に回りません。食事全体のバランスを考えて楽しく適度にとりましょう。

(菓子や嗜好飲料のエネルギー量は9ページを参照して下さい。)

あなたの標準体重は??

$$\begin{aligned} \text{標準体重} &= \text{身長} \underline{\hspace{1cm}} \text{ m} \times \text{身長} \underline{\hspace{1cm}} \text{ m} \times 22 \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \text{ Kg} \end{aligned}$$



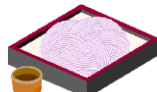
$$\begin{aligned} \text{自分のBMI} &= \text{体重} \underline{\hspace{1cm}} \text{ Kg} \div \text{身長} \underline{\hspace{1cm}} \text{ m} \div \text{身長} \underline{\hspace{1cm}} \text{ m} \\ &= \underline{\hspace{1cm}} \end{aligned}$$

↑BMI (Body Mass Index) とは、肥満の判定に用いられるもので、最も疾病の少ない22が基準となります。18.5未満がやせ、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満の判定になります。

◎定期的に体重を量り、標準体重に近づけるようにしましょう!

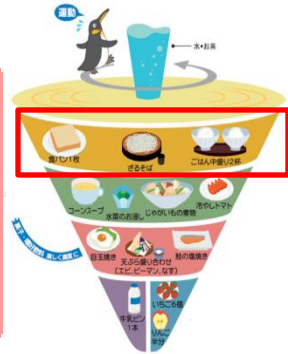
# 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧表

## 主食



主食は市販のおにぎり 1 個分が「1つ」の基準になっています。(主材料の炭水化物 40g が「1つ」)

旭川はお米の産地です。ごはんを中心とした食生活を送りましょう。



料理名		「つ(SV)」サイズ				エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	kcal
米類	白がゆ	1				142
	ごはん小盛り 1杯 (100g)	1				168
	おにぎり 1個 (100g)	1				170
	ごはん中盛り 1杯 (150g)	1.5				252
	ごはん大盛り 1杯 (200g)	2				336
	エビピラフ	2	1	1		475
	握り寿司 (6カン)	2		2		501
	親子丼	2	1	2		511
	天丼	2		1		555
	ビビンバ	2	2	2		623
	うな重	2		3		633
	チキンライス	2		1		652
	チャーハン	2	1	2		695
	カレーライス	2	2	2		761
カツ丼	2	1	3		865	
パン類	食パン (6枚切り)	1				158
	トースト (6枚切り)	1				218
	ロールパン (2個)	1				190
	ぶどうパン	1				215
	クロワッサン (2個)	1				358
	ハンバーガー	1		2		503
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	545
めん類	かけうどん	2				404
	天ぷらうどん	2		1		638
	ざるそば	2				432
	ラーメン	2				426
	スパゲッティ (ナポリタン)	2	1			518

# 副 菜



副菜は野菜サラダや野菜の小鉢1皿が1つの基準になっています。(主材料の素材重量70gが「1つ」)

野菜を食べることは生活習慣病の予防につながります。  
新鮮な旭川産野菜を積極的に活用しましょう。

料理名		「つ (SV) 」サイズ	エネルギー
		副菜	kcal
野菜	冷やしトマト	1	19
	ほうれん草のお浸し	1	22
	にんじんのバター煮	1	72
	春菊のごまあえ	1	80
	ゆでブロッコリーのサラダ	1	93
	小松菜の炒め煮	1	100
	かぼちゃの煮物	1	124
	根菜のみそ汁	1	24
	きゅうりとわかめの酢の物	1	31
	キャベツのサラダ	1	53
	レタスときゅうりのサラダ	1	53
	野菜スープ	1	62
	枝豆	1	67
	なます	1	94
	きんぴらごぼう	1	101
	切り干し大根の煮物	1	115
	コーンスープ	1	133
	野菜の煮物	2	134
	もやしにら炒め	1	193
	キャベツの炒め物	2	213
野菜の天ぷら	1	234	
いも類	ポテトフライ	1	122
	ふかしいも	1	131
	ポテトサラダ	1	169
	じゃがいもの煮物	2	172
	コロッケ	2	312
きのこ類	きのこバター炒め	1	73
海草類	海藻とツナのサラダ	1	67
	ひじきの煮物	1	95

# 主 菜



主菜は卵 1 個を使った料理が「1つ」、魚料理は「2つ」、肉料理は「3つ」がおおよその目安になっています。(主材料のたんぱく質 6 g が「1つ」)

食材や調理方法が偏らないように心がけましょう。



料理名		「つ (SV) 」サイズ			エネルギー kcal
		副菜	主菜	牛乳・乳製品	
肉類	ウィンナーソテー		1		183
	やきとり (2本)		2		205
	ロールキャベツ	3	1		239
	ザンギ		3		298
	ぎょうざ	1	2		345
	豚肉の生姜焼き		3		345
	肉じゃが	3	1		352
	トンカツ		3		352
	クリームシチュー	3	2	1	382
	ビーフステーキ		5		399
	ハンバーグ	1	3		405
	酢豚	2	3		644
	すき焼き	2	4		668
魚類	刺身 (まぐろ、いか)		2		76
	ほっけの開き (半身)		3		121
	かつおのたたき		3		96
	鮭の塩焼き		2		119
	鮭のムニエル		3		192
	さばのみそ煮		2		205
	さんまの塩焼き		2		211
	ぶりの照り焼き		2		218
	あじの南蛮漬け		2		229
	おでん	4	2		236
	たらこのフライ		2		247
	天ぷら盛り合せ (エビ、ピーマン、なす)	1	2		265
	卵類	茶碗蒸し		1	
目玉焼き			1		112
卵焼き			2		150
スクランブルエッグ (オムレツ)			2		218
大豆・大豆製品	冷や奴		1		95
	納豆		1		107
	がんもどきの煮物	1	2		176
	麻婆豆腐		2		230



## 牛乳・乳製品



牛乳・乳製品は、牛乳約100mlが「1つ」の基準になっています。(カルシウム100mgが「1つ」)  
毎日適量を摂りましょう。

## 果物



果物は100gが「1つ」の基準になっています。  
毎日適量を摂りましょう。



料理名		「つ (SV)」サイズ		エネルギー
		牛乳・乳製品	果物	kcal
牛乳・乳製品	牛乳 (ビン1本=約200ml)	2		134
	プロセスチーズ (スライスチーズ1枚)	1		68
	ヨーグルト (1パック)	1		56
果物	りんご (半分)		1	54
	いちご (6個)		1	34
	さくらんぼ (20粒)		1	60
	ぶどう (半房)		1	59
	みかん (1個)		1	46

※各料理のサービング数 (SV) は、調理の一例から計算しています。実際に飲食する料理とは一致しない場合がありますので、目安として使用して下さい。



## ワンポイントアドバイス



### ◎外食が多い方は・・・

外食は野菜が不足し、エネルギーや塩分が多くなりがちです。意識して野菜料理を1品付け加えるように心がけましょう。丼物よりも野菜の小鉢がセットになった定食、かけうどんよりも五目うどんなど具の多いものを選びましょう。

### ◎欠食をしがちの方は・・・

食事を抜くと次の食事までの時間が長いため、空腹感から1回の食事量が多くなりがちです。また、1日に同じ量を食べる場合、3食より2食の方が脂肪がつきやすいと言われています。1日3回食べる習慣をつけましょう。

### ◎運動不足を感じている方は・・・

一度に長く体を動かす時間がとれなくても、5分でも10分ずつでも体を動かすように意識しましょう。例えば、掃除、洗濯、買い物、洗車など、何気なくやっていることも、積極的に行って運動量を増やしましょう。まずは、気分転換にもなるウォーキングから始めてみるのはいかがでしょうか。

# 気になる!? 菓子・嗜好飲料のエネルギー



お菓子やアルコールに「つ(SV)」の基準はありませんが、  
1日に**200Kcal**以内を目安にしましょう。

## 菓子類のエネルギー量



食品名	目安量	重量 (g)	エネルギー (Kcal)	食品名	目安量	重量 (g)	エネルギー (Kcal)
ところてん	1皿	110	3	クリームパン	1個	60	180
スポーツドリンク	1缶	250	50	あんみつ	1皿	155	190
ゼリー	1個	40	60	シュークリーム	1個	90	210
あめ	3個	20	80	クッキー	2枚	50	220
チョコレート	1/4枚	15	80	どら焼き	1個	85	240
まんじゅう	1個	35	90	せんべい	2枚	65	245
缶コーヒー	1缶	250	95	チョココロネ	1個	80	245
サイダー	1缶	250	100	ジャムパン	1個	100	295
カステラ	1切れ	50	160	デニッシュペストリー	1個	75	295
ポテトチップス	小1袋	30	160	チーズケーキ	1個	100	350
あんパン	1個	60	170	ショートケーキ	1個	150	390
プリン	1個	110	170	アイスクリーム	1皿	155	400
練りようかん	1切れ	60	170	メロンパン	1個	120	460

## アルコールのエネルギー量



食品名	目安量	容量 (ml)	エネルギー (Kcal)	食品名	目安量	容量 (ml)	エネルギー (Kcal)
ビール	普通サイズ缶	350	140	焼酎	湯割大グラス	350	256
ビール	中ビン	500	200	ウーロンハイ	中ジョッキ	500	219
ビール	大ビン	633	253	チューハイ	普通サイズ缶	350	278
発泡酒	普通サイズ缶	350	158	ワイン(赤)	グラス1杯	100	73
発泡酒	ロング缶	500	225	ワイン(白)	グラス1杯	100	73
日本酒	1合	180	193	ウイスキー	シングル1杯	30	71
焼酎	1合	180	263	梅酒(ロック)	グラス1杯	70	109

※お菓子やアルコールのエネルギー量は一例です。商品によって異なりますのでパッケージに記載の栄養成分表示等を参考にしてください。