

自分に必要な量は
何キロカロリー(kcal)?



※食塩や油脂、糖分などは、基本的に料理の中に使用されているため、表現されていません。
取りすぎに注意!!

会津若松市の特徴

- (H14・H19調査比較より)
- 小さいお子さんをお持ちの家庭で「うす味」に心がけている方が減少
- のどが渇いた時に甘いジュースを飲んでいる子どもが増加
- 油脂が多く含まれる食品や料理をよく食べる大人・子どもが増加
- 野菜や果物を毎日食べる人の減少

バランスよく食べるために1日単位で適量をうまく配分してとりましょう

1日分	料理例	郷土の料理から
<p>※「主菜1つ(SV)」のSVはサービング(食事の提供量の単位)の略です。</p> <p>主食(ごはん、パン、麺)</p> <p>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 = ラーメン</p> <p>1.5つ分 = ごはん中盛り1杯</p> <p>2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ</p>	<p>そばがき 主食0.5 主菜1 副菜1</p> <p>高遠そば 主食2</p>	
<p>副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</p> <p>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 = きのことソテー</p> <p>2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮っころがし</p>	<p>ぜんまいの煮もの 副菜1</p> <p>きのこのおろし和え 副菜1</p> <p>ふきの甘辛煮 副菜1</p> <p>芋汁 主菜1 副菜2</p>	
<p>主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</p> <p>※肉・魚・卵・大豆料理は1食に1-2品に</p> <p>1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿</p> <p>2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身</p> <p>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</p>	<p>豆かずのこ 主菜2</p> <p>いなごの甘煮 主菜1</p> <p>姫竹と身欠きニシンの煮もの 主菜1 副菜1</p> <p>ずいきの白和え 主菜1 副菜1</p>	
<p>牛乳・乳製品</p> <p>※毎日とれるように</p> <p>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カップ</p> <p>2つ分 = 牛乳瓶1本分</p>		
<p>果物</p> <p>※毎日とれるように</p> <p>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</p>		

主菜の量は、1日当たり両手1杯分がめやす

(魚と肉で片手1杯・卵と大豆製品で片手1杯)

- 魚切り身1切れ分=2つ
- *うす切り肉 2枚分=1つ
- *卵 1個(片手1/2)=1つ
- 豆腐(片手1/2)=1つ
- *印を1,800kcal以下はどちらかとする



バランスの悪い例(一日)

朝：トースト2枚、カフェオレ(牛乳少々)
昼：やきそば
夕：餃子、焼き鳥2本、魚の干物、ビール

バランスが悪いとコマが倒れてしまいます!

「食事バランスを良くするためには？」

答え：主菜は1食に1-2品、野菜は多く、油の多いものに偏らないようにすることが大切。



あなたなら
どうする?

意外に食べ過ぎてしまう!?

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)を食べるコツ

《油脂類が多く含まれる食品や料理ばかりだと、エネルギーの取りすぎになりやすいので注意!》

- タルタルソースやマヨネーズばかり使う
- 油を多く使った料理(天ぷら、フライ、カレー、フライドポテトなど)が多い
- 油の多い魚(青背の魚：さば、さんま、いわしなど)ばかり
- 肉は脂の多い部位(カルビ、バラ、ロース)ばかり

