

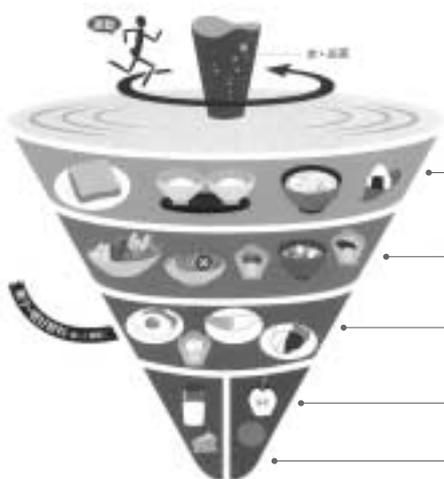
ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 美津島支部

〔問い合わせ〕
 福祉保健部健康保健課
 0920(58)1116

食彩の季節。あなたの食三昧? バランスはとれていますか?

～食事バランスガイドを使って、今一度、自分の食事を考えてみましょう～



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1 日 分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
(x SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
(x SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
(x SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
(x SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
(x SV) みかんだったら2個程度

～1日に「何を」「どれだけ」
 食べたらいいでしょう～

食事バランスガイドは食事の望ましい組み合わせやおおよその量をイラストで示したものです。1日にとる量の目安の数値(「x SV」)と対応させて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物ごとに例として料理・食品を示しています。

年齢・性別等によってコマ(お皿の数)は変わります。これは基本形2200kcalの食事バランスガイドです。

きのこの混ぜごはん

きゅうりの和え物
 副菜: 1つ

具だくさん鶏団子汁
 副菜: 1つ
 主菜: 1つ

主菜: 1.5つ
 牛乳・乳製品: 1つ

きのこの混ぜごはん(主食1.5つ・牛乳・乳製品1つ)を食べる時の献立の組み合わせ例

献立に主菜(魚・肉・大豆製品のお皿)になるものと副菜(野菜のお皿)になるものを組み合わせます。

1回の食事で足りないお皿は他の2食で補うようにするとバランスがとれます。

バランス良く食べ、食べ過ぎにも注意しましょうね

きのこの混ぜごはん



きのこの混ぜご飯の食事バランスガイドは主食1.5、牛乳・乳製品1つになります。

材 料	(4人分)	一人分栄養価
米	2合	エネルギー315kcal
生しいたけ	4枚(40g)	たんぱく質8.7g
しめじ	1/2パック(50g)	食塩相当量0.7g
エリンギ	2本	カルシウム量83mg
しょうゆ	小さじ2	
すだち	2個	
三つ葉	1/2束	
万能ねぎ	6本	
切れてるチーズ	4枚	



作 り 方

米は洗って普通に炊く。
 きのこは石づきを取って網でやく。焼き色がつき、汁がにじんできたら細かくさき、食べやすい大きさに切つて、しょうゆとすだちの絞り汁をからめておく。
 ごはんが炊きあがったらほぐし、きのこ、刻んだ三つ葉、万能ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ盛りつける。