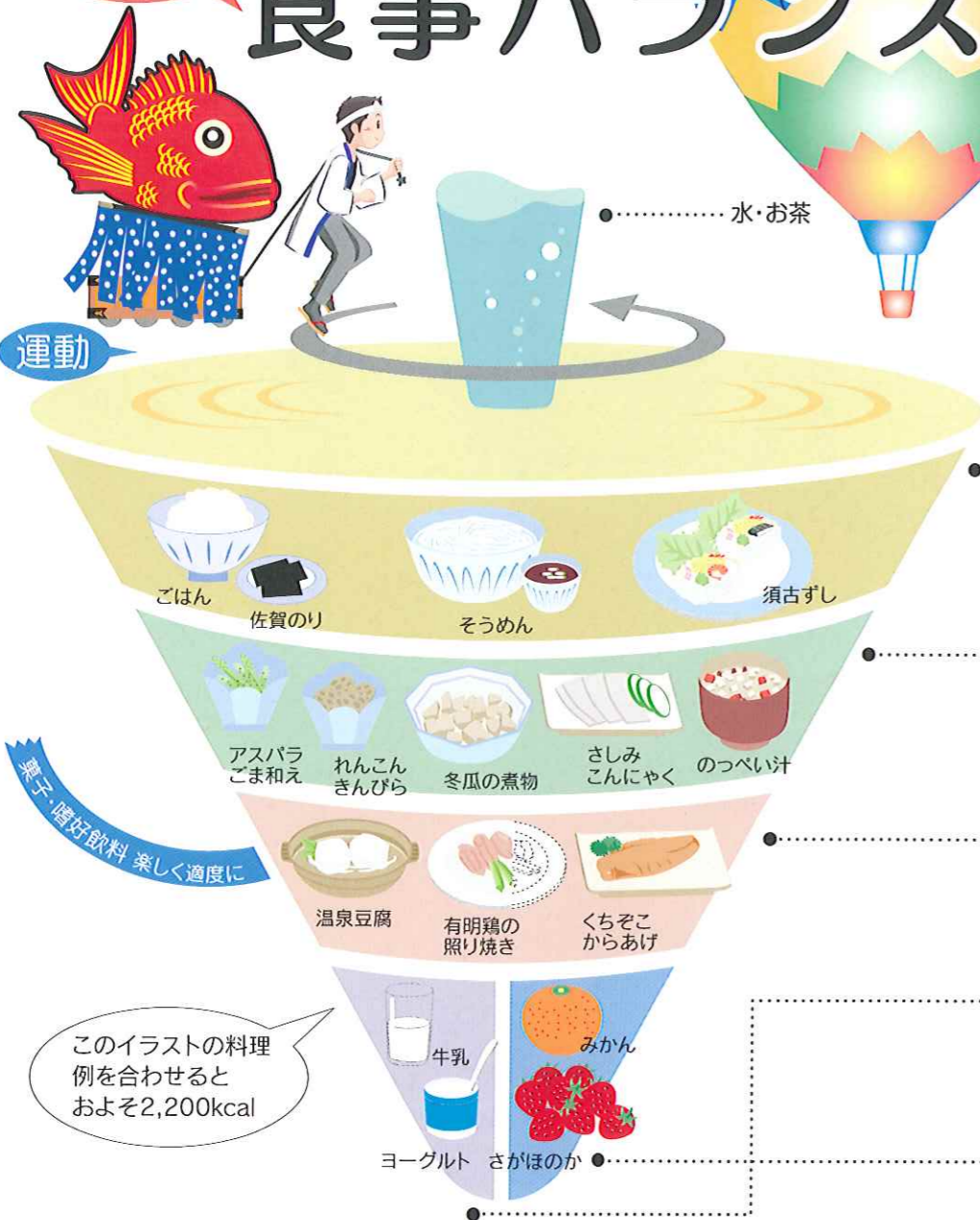


がばいよか!

さがん

食事バランスガイド



1日分

高齢者をのぞく成人
女性と座り仕事が多い
男性の1日の目安量
2,200kcal±200kcal

主食(ごはん、パン、麺)

57
ごはん(中盛り)
だつたら4杯程度

副菜(野菜、きのこ、 いも、海藻料理)

56
野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、 大豆料理)

35
肉・魚・卵・大豆料理
から3皿程度

牛乳・乳製品

2
牛乳だつたら1本程度

果物

2
みかんだつたら2個
程度

このイラストの料理
例を合わせると
およそ2,200kcal



「がばいよか!さがん食事バランスガイド」は、佐賀県の豊かな農産物、海産物を利用した料理を参考に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組合せと量をわかりやすくコマのイラストで表したものです。

「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」を組み合わせながら、コマがたおれないよう、適度な運動とバランスのとれた食事を心がけましょう。

「つ(SV)」とはサービング(食事の提供量)の略で、単位を表しています。

□は複合料理(5つの料理区分のうち、複数の区分において、単位が1つ(SV)以上である料理)であることを示します。

(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」に準じています。)

佐賀中部保健福祉事務所 0952(30)1905
唐津保健福祉事務所 0955(73)4185
杵藤保健福祉事務所 0954(22)2105



人と自然と文化の交差点 佐賀県

鳥栖保健福祉事務所 0942(83)3579
伊万里保健福祉事務所 0955(23)2101
佐賀県健康増進課 0952(25)7074

料理名

1つ分	おにぎり 1個	もち	トースト 1枚	1.5つ分	ごはん中盛り(150g)				
2つ分	ごはん(200g)	栗おこわ	須古ずし	そうめん	うどん	ラーメン	主食2主菜1 鶏めし	主食2副菜2主菜1 ちゃんぽん	
1つ分	かけ和え	アスパラごま和え	さしみこんにやく	にいもじ	切干大根の煮物	れんこんさんびら	だぶ	のっぺい汁	
2つ分	冬瓜の煮物	煮ごみ	副菜2 主菜1 がめ煮	副菜2 主菜1 だご汁					
1つ分	冷奴	納豆	嬉野温泉豆腐	目玉焼き	五目豆	つみれ汁			
2つ分	いかの活きづくり	鯉の洗い	カキの酒蒸し	アジの開き	むつごろうの蒲焼	くちぞこのから揚げ			
3つ分	さくらポークのとんかつ	有明鶏の照り焼き	佐賀牛のステーキ						
1つ分	牛乳コップ半分	ヨーグルト1パック	チーズ1切れ	2つ分	牛乳1本				
1つ分	さがほのか8個	みかん1個	なし半分	巨峰1/2房	柿小1個	キウイフルーツ1個	メロン1切れ	すいか1切れ	びわ4個

佐賀の郷土料理(伝統料理)

栗おこわ 伊万里地方では栗強飯(くりこわい)と呼ぶところもあります。栗は勝ち戦になるようにとの意をこめて、かち栗を使います。県内各地でおくちのときになくてはならない料理です。

だぶ 水を多く入れてぎざぎざ作ることから、なまって「だぶ」となったようです。冠婚葬祭や客を招待するときに必ず作られ、今でも受け継がれています。

須古ずし 「箱ずし(押しずし)」です。箱に広げたずし飯を適当な大きさの四角形に切り目を入れ、そのうえに具を彩りよく盛り付けます。白石町ではお祭りやお祝いのときに今でも作られています。

煮ごみ 材料がひたるくらいの煮汁でじっくりと時間をかけて、野菜類や鶏肉、魚介類を味を含ませながら煮込みます。おくちのときに作られる「煮ごみ」は材料、味付けともにその土地のおもてなしの心がこもったお供え料理です。「煮じゃあ」ともいわれます。

にいもじ みすいもの酢の物のことで、夏場の日常食です。

かけあえ 野菜や魚介類を酢みそで和えたものです。

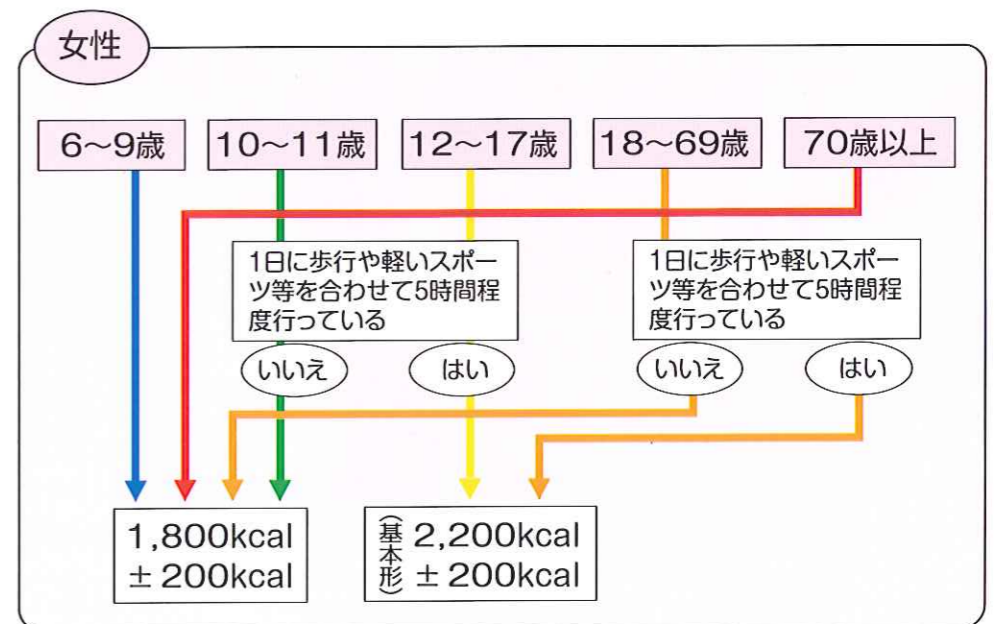
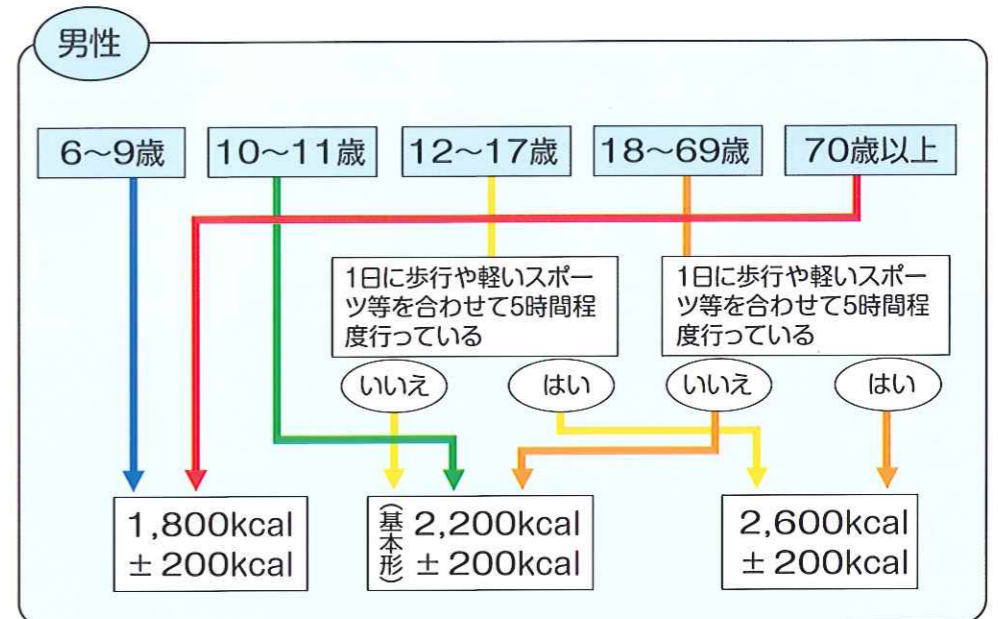
がめ煮 「ハレ」の日の行事食として九州各地で受け継がれています。昔はかめ(スッポン)の肉と野菜を煮ていたのが、名前の由来といわれています。現在は鶏肉が使われます。

1日のめやす 2,200kcal ± 200kcal		量のめやす		
主食 (ごはん、パン、麺) 5.7 っ(SV) ごはん(中盛り) だったら4杯程度	1つ分	 かゆ ロールパン いなりずし もち	1.5つ分	 ごはん(150g)
	2つ分	 ごはん(200g) うどん ラーメン スpaghetti	 カレーライス 親子丼 チャーハン	
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5.6 っ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分	 たけのこ煮物 やさいサラダ なます きんぴらごぼう ほうれん草お浸し 白和え かぶの甘酢づけ かぼちゃ煮物 やき芋 ポテトサラダ	2つ分	 ぎゅうりの酢の物 ひじき炒り煮 みそ汁 野菜スープ なすのしぎやき 野菜炒め 里芋煮物 コロッケ 肉じゃが
	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3.5 っ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分	 目玉焼き 茶碗蒸し 冷奴 納豆	 さしみ 焼き魚 煮魚 てんぷら(盛合せ) エビフライ 魚の南蛮漬け うなぎの蒲焼き ぎょうざ
2つ分		 ハンバーグステーキ しょうが焼き とんかつ 鶏のから揚げ		
3つ分		 ハンバーグステーキ しょうが焼き とんかつ 鶏のから揚げ		
牛乳・乳製品 2 っ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分	 牛乳コップ半分 ヨーグルト1パック チーズ1切れ	2つ分	 牛乳1本 スキムミルク大さじ3
	果物 2 っ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分	 いちご8個 キウイフルーツ1個 すいか1切れ なし半分 もも1個 巨峰1/2房 みかん1個 りんご半分 柿小1個 メロン1切れ バナナ1本	
200kcalまでにとどめましょう		 クッキー 50g220kcal チョコレート 15g80kcal ケーキ 150g390kcal シュークリーム 90g210kcal まんじゅう 35g90kcal せんべい 65g245kcal ようかん 60g170kcal 丸ほうろ 26g94kcal ポテトチップス 30g160kcal アイスクリューム 155g400kcal ゼリー 40g60kcal スポーツドリンク 250ml50kcal 缶コーヒー 250ml95kcal ビール 350ml140kcal 日本酒 193kcal 焼酎 1合 263kcal 発泡酒 350ml158kcal ワイン 100ml73kcal ウイスキー 30ml71kcal		

◎ 食事バランスガイドを使って、あなたの1日の食事をチェックしてみましょう。

ステップ1 日に必要なエネルギー量は？

日に必要なエネルギー量は性別、年齢、活動量によって違います



ステップ2 「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の摂取目安量をチェック!

単位: っ(SV)

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1,800kcal ± 200kcal	4～5		3～4	2	2
2,200kcal ± 200kcal	5～7	5～6	3～5		
2,600kcal ± 200kcal	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

◎1日の組合せ例



朝

牛乳 (牛乳1) ひじきの炒り煮 (副菜1) 納豆 (主菜1)

ごはん(主食2) みそ汁(副菜1)

昼

キウイフルーツ (果物1) きゅうりの酢の物 (副菜1)

親子丼 (主食2 副菜1 主菜2)

夕

野菜サラダ (副菜1) ほうれん草のお浸し (副菜1)

ごはん(主食2) 焼き魚(主菜2)

間食

みかん (果物1)

ヨーグルト (乳製品1)

コマで表すと バランスOK!