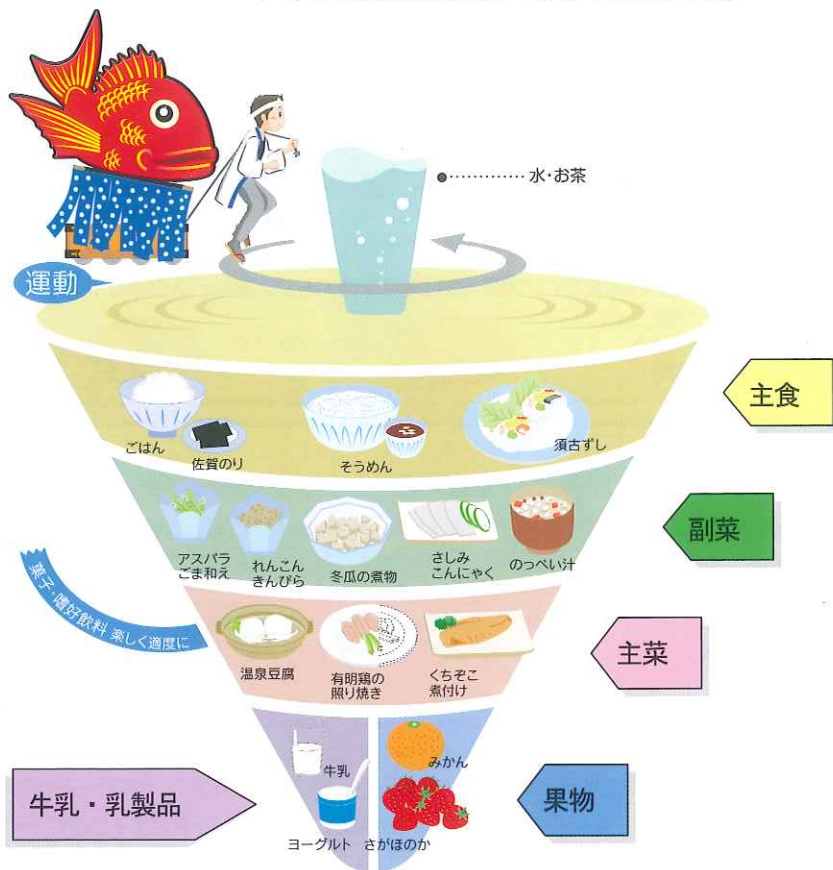


# がばいよか！

さがん

# 食事バランスガイド

～三世代家族の食事バランスを考える～



さがん食事バランスガイドは厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです



「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、食事の望ましい組み合わ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、コマが倒れないよう、適度な運動とバランスのとれた食事を心がけましょう。

県民の皆さんが日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理や郷土料理を示し、佐賀の一般的な三世代家族が活用できるよう作成しました。



# 食事バランスガイドを使ってみましょう！

## 食事バランスガイドってなあに？

- 「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたら良いかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。
- コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表しています。
- しっかり食べてほしい順番に5つのグループを上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・・・ということにはなりません。以下数え方の目安です。

**主食** ごはん、パン、麺・パスタ 1つの基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g  
おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい。麺やパスタは2つくらいです。

1つ ごはん(小盛り1杯)  
おにぎり(1個)  
食パン(1枚)      1.5つ ごはん(中盛り1杯)      2つ ごはん(大盛り1杯)  
うどん、盛りそば、ラーメン(1杯)

**副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻料理 1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g  
小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(生野菜サラダはこの量で1つ)。野菜ジュース(100%)1本(200ml)は1つくらいです。

1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさん味噌汁(1皿) (小鉢1皿) (1杯)      2つ 野菜の煮物、野菜いため(中皿1皿)

**主菜** 肉、魚、卵、大豆料理 1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g  
卵1個の料理は1つくらい。魚料理は2つくらい。肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ 目玉焼き、冷や奴(1皿)      2つ 焼き魚(1尾)、刺身(魚料理1人前くらい)      3つ ハンバーグ、焼肉(肉料理1人前くらい)

**牛乳・乳製品** 1つの基準=主材料に含まれるカルシウム約100mg

1つ 牛乳(コップ半分)、ヨーグルト(1パック)

2つ 牛乳(ビン1本分約200ml)

**果物** 1つの基準=主材料の果物の重量約100g

1つ みかん(1個)、りんご(半分)、いちご(8粒)  
果汁100%ジュース1本(200ml)

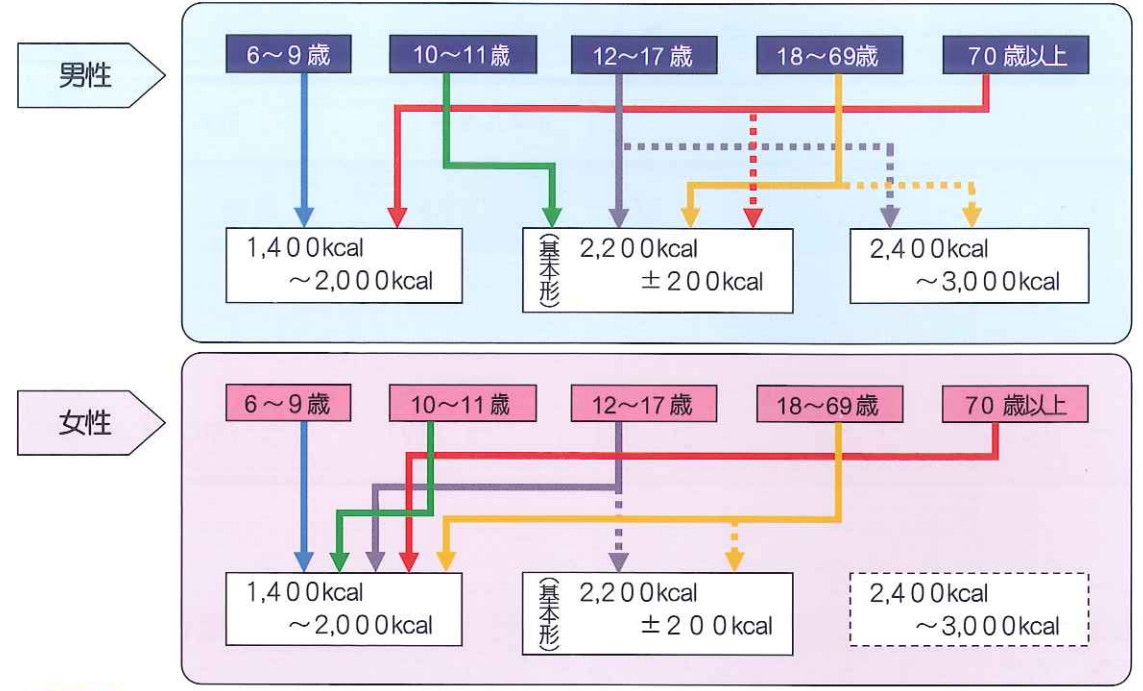
**菓子・嗜好飲料**

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。1日200kcal くらいが目安です。

## ◎食事バランスガイドを使って、あなたの1日の食事量を選んでみましょう。

### ステップ1 1日に必要なエネルギー量は？

- 1日に必要なエネルギー量は性別、年齢、身体活動レベルによって違います。
- ①自分の年齢区分から出ている矢印にしたがいます。
  - ②2方向の矢印がある年齢区分の人は、通常の身体活動量で判断し、活動量が低い人は → へ、ふつう以上の人は .....▶ へ進みます。
- 【身体活動量】「低い」：生活の大部分が座りで、静的な活動が中心の場合  
「ふつう以上」：座り仕事を中心だが通勤・職場での移動や立ち仕事・家事を含む場合や立ち仕事が多い場合、活発な運動習慣がある場合



### ステップ2 「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の摂取目安量は？

必要なエネルギーに応じて、適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。(単位：つ(sv))

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
2,200kcal ± 200kcal	5~7		3~5		
2,400kcal ~ 3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
妊娠・授乳期	妊娠中期・末期、授乳期の方は非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本としてそれぞれの枠内の付加量を補ってください。				
妊娠初期	妊娠前と変わりありません				
妊娠中期	-	+1	+1	-	+1
妊娠末期 + 授乳期	+1			+1	



# あなたの食事はバランスは？

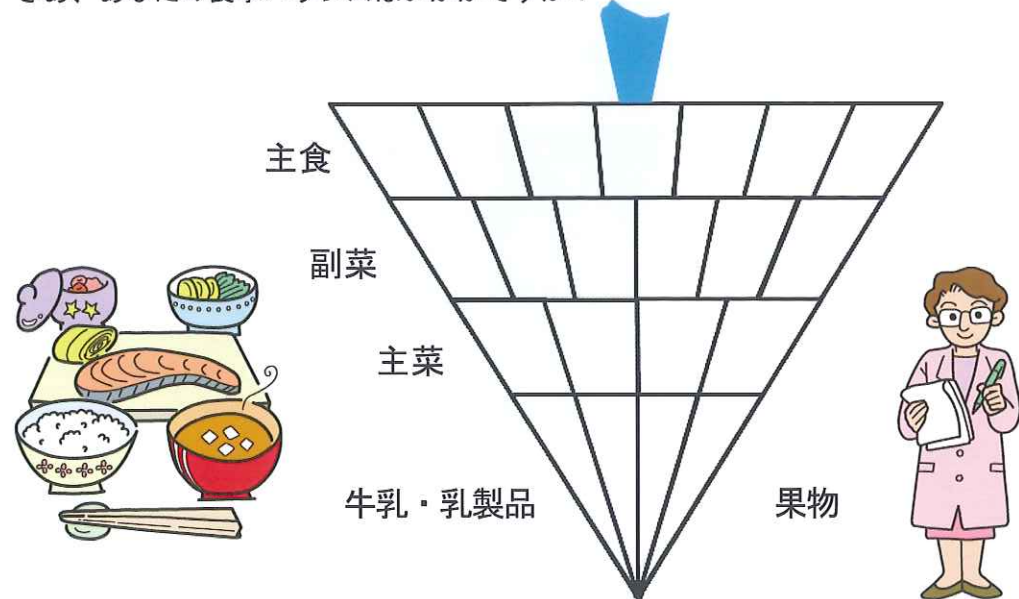
- 食事バランスガイドを使って、あなたの1日の食事バランスをチェックしてみましょう。
- まずは、前ページで、自分の適量がどれくらいなのかを確認し、下記の表に記録しましょう。

## <あなたの適量は…>

年齢：	歳	性別：	エネルギー：	kcal
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

## <あなたの食事バランス>

- 右の表に1日に食べたものを記録し、食べた分だけ、下のコマ図をぬりつぶしましょう。さあ、あなたの食事バランスはいかがですか？



- 1日に食べたものをすべて書き込み、その料理のつ (SV) を記入しましょう。

	料理名	主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計		主食・計	副菜・計	主菜・計	牛乳乳製品・計	果物・計
		つ	つ	つ	つ	つ







三世代家族の1日の食事

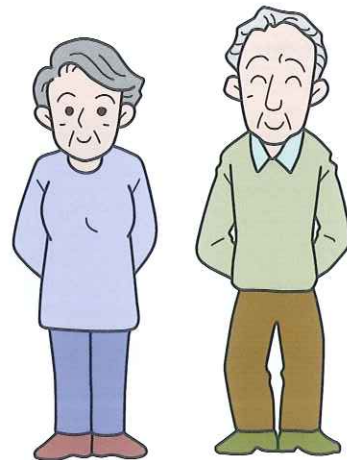
	おじいさん・おばあさん	働き盛りのお父さん	がんばりやお母さん	スタイルが気になる女子高校生	元気な小学生	すこやか妊婦(妊娠末期)さん
	1日のエネルギー 1,400~2,000 kcal	1日のエネルギー 2,400~2,000 kcal	1日のエネルギー 2,200 kcal ± 200 kcal	1日のエネルギー 2,200 kcal ± 200 kcal	1日のエネルギー 2,200 kcal ± 200 kcal	1日のエネルギー 2,200 kcal ± 200 kcal
その目安 料理区分と	主 食 4~5 副 菜 5~6 主 菜 3~4 牛乳・乳製品 2 果 物 2	主 食 6~8 副 菜 6~7 主 菜 4~6 牛乳・乳製品 2~3 果 物 2~3	主 食 5~7 副 菜 5~6 主 菜 3~5 牛乳・乳製品 2 果 物 2	主 食 5~7 副 菜 5~6 主 菜 3~5 牛乳・乳製品 3 果 物 2	主 食 5~7 副 菜 5~6 主 菜 3~5 牛乳・乳製品 3 果 物 2	主 食 5~6 副 菜 6~7 主 菜 4~5 牛乳・乳製品 3 果 物 3
朝食	<p>牛乳(牛乳1) ほうれん草のお浸し(副菜1) 納豆(主菜1) ごはん(主食1.5) さがのり みそ汁(副菜1)</p>	<p>牛乳(牛乳1) ほうれん草のお浸し(副菜1) 納豆(主菜1) ごはん(主食2) さがのり みそ汁(副菜1)</p>	<p>牛乳(牛乳1) ほうれん草のお浸し(副菜1) 納豆(主菜1) ごはん(主食1.5) さがのり みそ汁(副菜1)</p>	<p>牛乳(牛乳1) ほうれん草のお浸し(副菜1) 納豆(主菜1) ごはん(主食1.5) さがのり みそ汁(副菜1)</p>	<p>牛乳(牛乳1) ほうれん草のお浸し(副菜1) 納豆(主菜1) ごはん(主食1.5) さがのり みそ汁(副菜1)</p>	<p>牛乳(牛乳1) ほうれん草のお浸し(副菜1) 納豆(主菜1) ごはん(主食1.5) さがのり みそ汁(副菜1)</p>
昼食	<p>ヨーグルト(乳製品1) さがみかん(果物1) 嬉野茶 五目うどん(主食2 副菜1 主菜1) うずら豆の含め煮(副菜1)</p>	<p>牛乳(牛乳2) さがみかん(果物1) さくらポークの生姜焼き(副菜1 主菜3) ごはん(主食2.5) きゅうりとワカメの酢の物(副菜1) 清汁</p>	<p>牛乳(牛乳1) キウイフルーツ(果物1) ちらすときの物(副菜1) チャーハン(主食2 副菜1 主菜2) ゆりの物(副菜1)</p>	<p>ヨーグルト(乳製品1) さがみかん(果物1) (間食) 調理パン(主食1) 弁当(ひじき煮物、フココリサラダ、卵焼き、有明鶏の唐揚げ、チーズ)(主食2 副菜2 主菜2 乳製品1)</p>	<p>さがみかん(果物1) (間食) おにぎり(主食1) 牛乳(牛乳2) ごはん(主食2) 切干大根(副菜1) 有明鶏の唐揚げ(主菜2) 野菜スープ(副菜1)</p>	<p>(間食) サンドイッチ(主食1 副菜1 主菜1) オレンジジュース(果物1) ごはん(主食2) スパゲティーカルボナーラ(主食2 主菜1 乳製品1) 野菜サラダ(副菜1) 野菜スープ(副菜1)</p>
夕食	<p>ひじきの炒り煮(副菜1) りんご(果物1) 嬉野茶 ごはん(主食1.5) 野菜煮物(副菜1) 魚のフライ(主菜2)</p>	<p>ひじきの炒り煮(副菜1) りんご(果物1) オレンジジュース(果物1) 嬉野茶 ごはん(主食2.5) 野菜煮物(副菜2) 魚のフライ(主菜2)</p>	<p>ひじきの炒り煮(副菜1) りんご(果物1) 嬉野茶 ごはん(主食1.5) 野菜煮物(副菜1) 魚のフライ(主菜2)</p>	<p>ひじきの炒り煮(副菜1) りんご(果物1) 嬉野茶 ごはん(主食1.5) 野菜煮物(副菜1) 魚のフライ(主菜2)</p>	<p>ひじきの炒り煮(副菜1) りんご(果物1) 嬉野茶 ごはん(主食2) 野菜煮物(副菜2) 魚のフライ(主菜2)</p>	<p>ひじきの炒り煮(副菜1) りんご(果物1) ヨーグルト(乳製品1) 嬉野茶 ごはん(主食1.5) 野菜煮物(副菜1) 魚のフライ(主菜2)</p>
食事バランスガイド						



## おじいさん・おばあさん編

～いつまでも元気シニアでいるために～

元気の秘訣を  
聞きました



- 好き嫌がなく、何でも食べます。
- 腹八分目に食べます。
- 朝ごはんは毎日食べます。
- 歯が丈夫なので何でも食べることができます。
- お酒は適度に飲んでます。(男性)
- 農作業や体操、ゲートボール、散歩など好きなことで体を動かしています。
- 外に出て、お友達とおしゃべりをします。

### おじいさん・おばあさんのための食事のポイント

- ごはんを中心として、おかずを豊富に食べるようにしましょう。
  - ・肉、魚、大豆・大豆製品、卵などを十分とるようにしましょう。
  - ・緑黄色野菜(色の濃い野菜:ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど)を毎日食べるように心がけましょう。
- 唾液の出が少なくなるので、よく噛んで食べたり、お茶や汁物などを上手にとり入れ、水分補給をしましょう。
- だし汁や香辛料を上手に利用して、薄味でもおいしく食べるようにしましょう。

### よく噛むことのメリット

- ・脳を活性化させ、認知症の予防に役立ちます。
- ・唾液がたくさん出て、消化を助けます。

このイラストの料理例を合わせるとおよそ1,800kcal

### ある日の1日の組合せ例(夏)



### 間食



コマで表すと

### 1日分

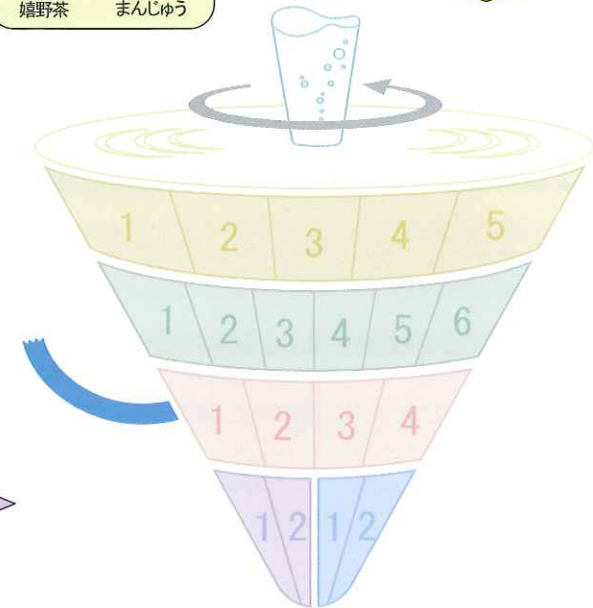
主食 4~5つ

副菜 5~6つ

主菜 3~4つ

牛乳・乳製品 2つ

果物 2つ



### 献立のポイント

- 食事の時、のどにつまったり、むせたりするのを防ぐため、とろみをつけたり、汁物などを組み合わせて、のどごしのよいものにしています。
- うどんや煮物などのだしをしっかりにとって、味付の醤油や塩の量を減らして、塩分を減らす工夫をしています。
- 具たくさんのみそ汁にして、みその量を減らし、野菜がたくさんとれるようにしています。
- 食事には飲み物(お茶)や汁物をつけ、水分補給ができるようにしています。



## 働き盛りのおとうさん編

おなかまわりすっきり  
の秘訣を聞きました



- 朝食はしっかり食べています。
- 何でもバランスよく食べています。
- 外食はなるべく主食・副菜・主菜がそろった定食や幕の内弁当を選ぶようにしています。
- お酒はほどほど（缶ビール1本350ml位）にして、週2日は休肝日としています。
- 食事はよく噛んで食べるようにしています。
- 休日は、子どもと一緒に外で遊んでいます。
- なるべく階段を利用するようにしています。

## 外食が多い人への外食の選び方のポイント

- 外食では、心がけて定食や幕の内弁当など野菜料理がとれるものを選びましょう。
- 脂肪の取りすぎにならないように、揚げ物より煮物が多いものを選びましょう。
- メニューに栄養成分表示をしたり、バランスのとれたメニューを提供する健康づくり協力店を利用しましょう。

※ あなたのまちの健康づくり協力店は県ホームページをご覧ください。  
県ホームページ <http://www.pref.saga.lg.jp/web/kenkouzukurikyouryokuten.html>

健康づくり協力店  
ステッカー



こんな食事に思い当たいませんか？  
お酒を飲むとつい食べ過ぎてしまいます。

この1食で2,000kcalです

このイラストの料理例を合わせるとおよそ2,600kcal

## ある日の1日の組合せ例（冬）

朝



昼



夕



コマで表すと

1日分

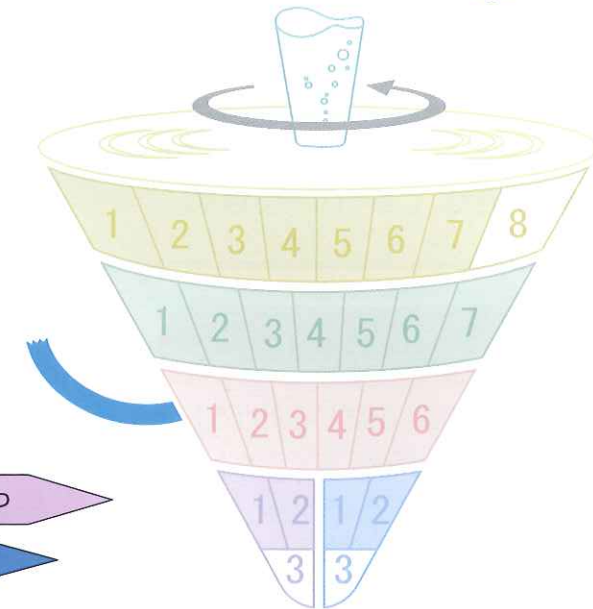
主食 7~8つ

副菜 6~7つ

主菜 4~6つ

牛乳・乳製品 2~3つ

果物 2~3つ



## 献立のポイント

- 1日の始まりの朝ごはんをしっかり取るようにしています。
- お昼の外食で不足しがちな野菜・果物は朝、夕で補えるようにしています。
- 不足しがちな牛乳・乳製品や果物は食後やテレビを見ながらの団らんのときなどに食べるようにしています。



## がんばりやお母さん編

元気はつらつ  
の秘訣を聞きました



- 美容と健康のため、野菜・果物をとるようにしています。
- こまめに体を動かすようにしています。
- 友達とおしゃべりしてストレスを発散しています。
- カルシウム摂取のため、牛乳・乳製品を努めてとるようにしています。
- 食べる量がわかるように、大皿盛はできるだけしないように心がけています。
- 食材を購入するときは、栄養（食品）表示を見るようにして、なるべく地元で採れたものを使うようにしています。
- 佐賀の器（焼き物）に盛り付けています。

## 忙しい人の運動のポイント

- 年齢と共に基礎代謝量（寝ているだけでも消費するエネルギー）が減少します。筋肉を鍛えると基礎代謝量が増え、ダイエットにもつながります。
- 忙しい人は家事の中でも“ながら体操（運動）”をしてみましよう。
  - ・ 掃除しながら足腰を鍛えましよう。
  - ・ テレビを見ながら腹筋運動をしてみましよう。
  - ・ 階段ののぼりおりの時、ももを上げることで足腰を鍛えましよう。
  - ・ ライフスタイル・ウォーキングをしましよう。

※ ライフスタイル・ウォーキングとは少し意識して活動的に多く歩くことです。



このイラストの料理例を合わせるとおよそ2,200kcal

## ある日の1日の組合せ例（夏）

朝



昼



夕



間食



コマで表すと

1日分

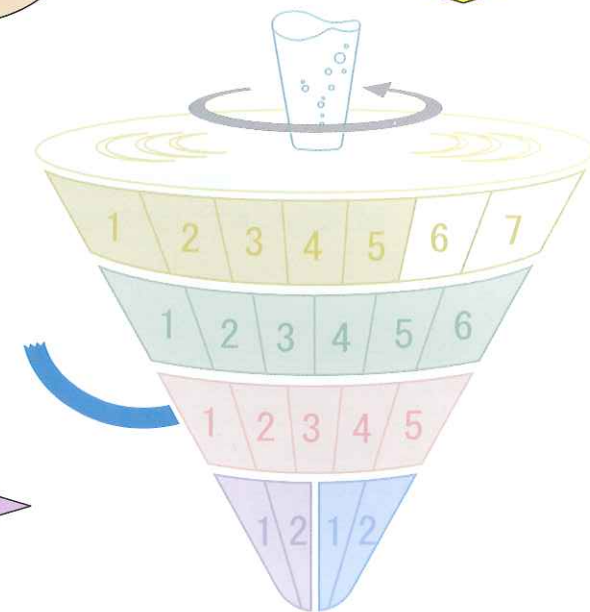
主食 5~7つ

副菜 5~6つ

主菜 3~5つ

牛乳・乳製品 2つ

果物 2つ



## 献立のポイント

- 骨粗しょう症予防のため、カルシウムを含むもの（切り干し大根、豆腐、のり等）を多く取り入れています。
- お昼は残り物ですませず、簡単にでき、バランスの取れた食事をしっかり食べるようにしています。
- 油のとりすぎにならないように、和食中心の献立にしています。
- 楽しみとして、3時のおやつを取り入れています。



## スタイルが気になる女子高校生編

健康美人の秘訣を  
聞きました

- 1日に必要な量を朝・昼・夕の食事とっています。
- 昼食のお弁当は私に必要なカロリーがとれるお弁当箱に彩りよく詰めて持って行っています。
- 野菜・果物もしっかり食べているおかげで、便秘もなくお肌すべすべです。



## 思春期の食事のポイント

### 無理なダイエットをしない

- 必要な栄養素は3食で摂れない時は、補食で補うようにしましょう。
- 部活動をしている人は、運動消費量に見合うだけの栄養補給をしましょう。
- 貧血予防に心がけましょう。

### 【貧血予防の食事】

- 鉄分を多く含む食品（切干大根、レバー、カツオ、ほうれん草、赤身肉等）をとりましょう。
- 血色素を作る良質のたんぱく質を含む食品（卵、肉、魚、大豆製品等）をとりましょう。
- 鉄吸収を促進するビタミンCを多く含む食品（果物、キャベツ等）をとりましょう。  
食後に果物を食べると、植物性食品の鉄が吸収しやすくなります。
- 造血作用のある葉酸を多く含む食品（レバー、卵、チンゲン菜、にら等）をとりましょう。



### 【上手なお弁当の詰め方】

弁当箱の面積比=主食3：副菜2：主菜1

肉・魚・卵・大豆製品  
などを主材料とする  
料理。  
たんぱく質・脂肪をは  
じめと様々な栄養素  
を含みます。



野菜や芋・海藻などを主  
材料とした料理。  
ビタミン・無機質・食物纖  
維などの栄養素を含みま  
す。

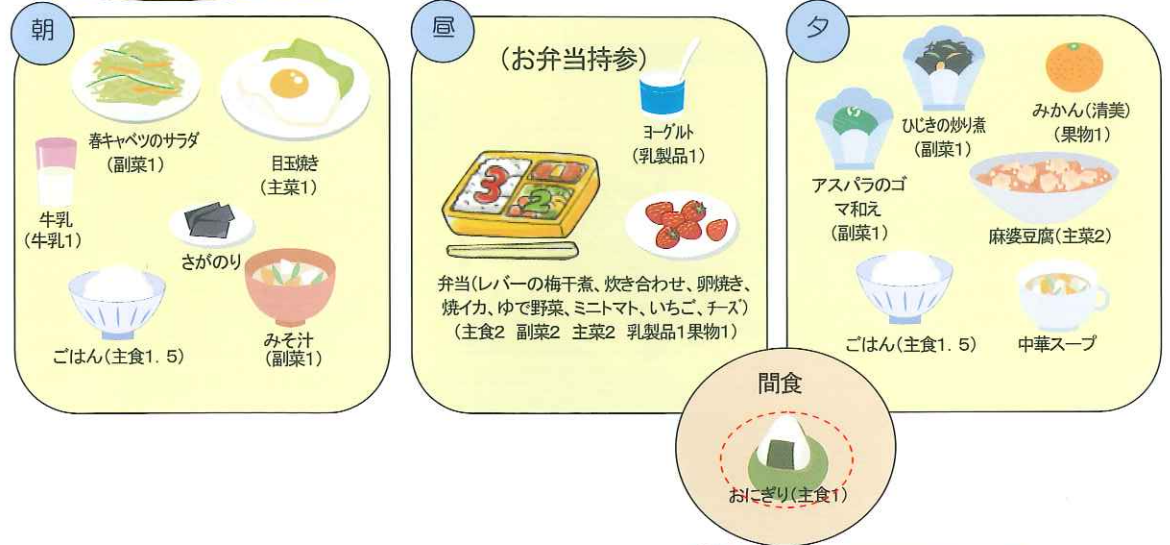
ご飯・パン・麺などの穀物  
を主材料とする料理。  
炭水化物を含み、エネル  
ギー源になります。

+果物



このイラストの料理例を合わせると  
およそ2,200kcal

ある日の1日の組合せ例（春）



1日分

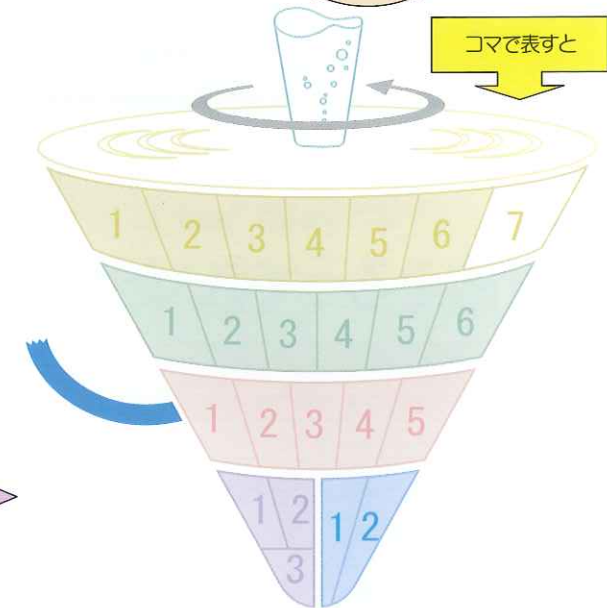
主食 5~7つ

副菜 5~6つ

主菜 3~5つ

牛乳・乳製品 3つ

果物 2つ



### 献立のポイント

- 3食でバランスよく色々なものを食べるようにしています。
- 朝食のみそ汁は具たくさんにし、1杯でたくさんの野菜をとれるようにしています。
- 昼食のお弁当は午後の活動のもとになるので、必要量(高校生男子800kcal, 高校生女子650kcal)が入るお弁当箱に入れていきます。  
弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)とするためには……  
※例えば、800mlの弁当箱に主食：副菜：主菜を3：2：1となるように詰めた場合に、高校生男子の1食に必要なエネルギー量800kcalをとることができます。
- 昼食は栄養バランスを整えるカギになる食事  
昼食は午後からの部活動の練習のため活動エネルギーとなる食事です。  
消化・吸収のよい食事で、必要なエネルギー源を確保するために、弁当箱の大きさや内容を考えましょう。



## 元気な小学生編

元気“佐賀っ子”の  
ヒミツを聞きました



- 好き、嫌いをせず、なんでも食べています。
- お菓子は、食べ過ぎないようにしています。
- “いただきます”、“ごちそうさま”のあいさつはちゃんと  
言っています。
- 朝ごはんはしっかり食べています。
- 夜更かしをしないで 早めに寝ています。

# 早ね、早起き、朝ごはん！ ～家族そろって『いただきます』～

朝食を食べるとこんなにいいことあるよ！

- 脳が活発に働きます。  
朝食を食べると脳にエネルギー（ブドウ糖）が行き渡り、脳が活発に働きます。  
授業に集中でき、成績も上がります。
- 体温を上げます。  
朝食を食べると、寝ている間に下がっていた体温を上げ、活動的になります。
- 朝の排便が習慣化します。  
朝食を食べると、腸に刺激を与えられ、朝の排便を習慣化することができます。

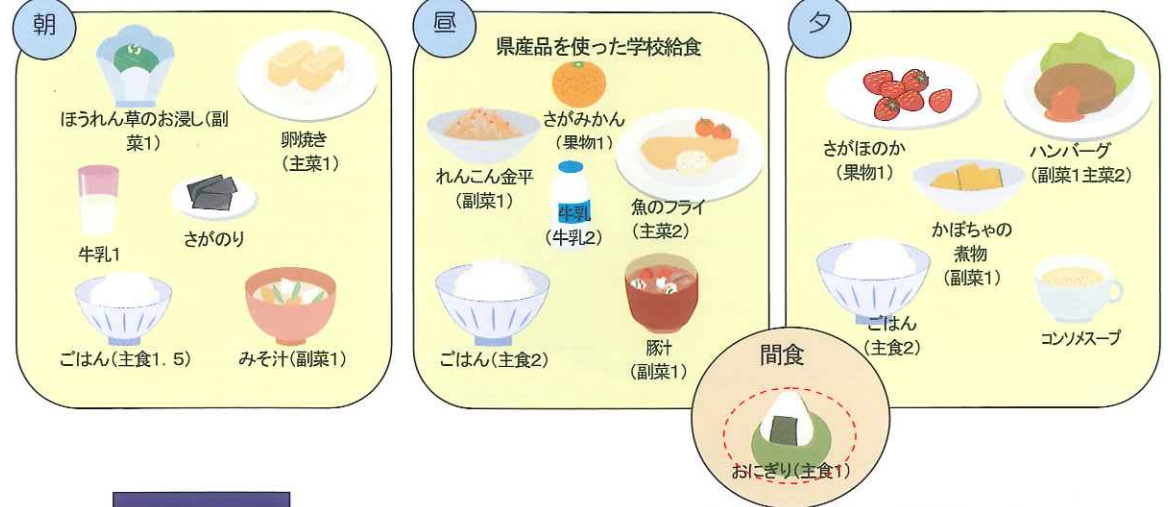
### 間食（おやつ）の取り方

- 間食（おやつ）は夕食に影響しないくらいの量にしましょう。
- 飲み物は炭酸飲料でなく、果汁100%ジュースや牛乳、お茶などを選びましょう。
- 間食はお菓子だけではなく、食事で不足するものを補食するものです。  
(ふかし芋や野菜入りお焼きなどにすると芋や野菜がとれます。)



このイラストの料理例を合わせ  
るとおよそ2,200kcal

ある日の1日の組合せ例（冬）



1日分

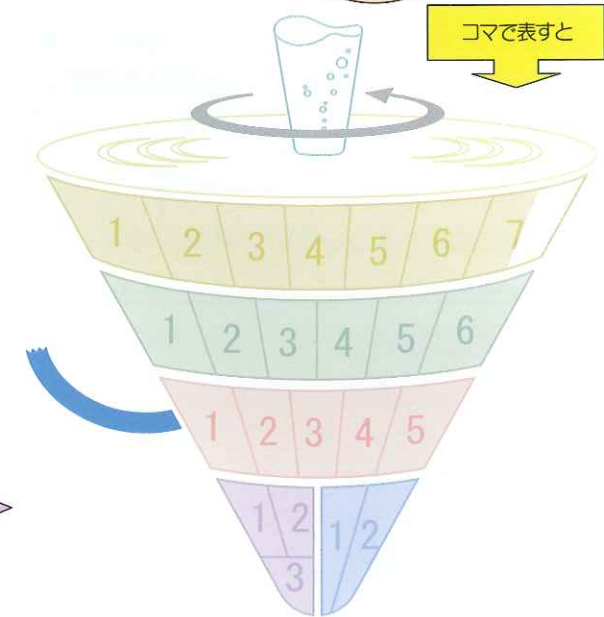
主食 5~7つ

副菜 5~6つ

主菜 3~5つ

牛乳・乳製品 3つ

果物 2つ



### 献立のポイント

- 朝ごはんのみそ汁は、具たくさんにし、1杯でたくさんの野菜をとれるようにしています。
- 昼食は栄養のバランスが取れた学校給食を前提にしています。
- 1日の食事で、季節の食材を数多くとるように献立を工夫しています。
- 夕食は家族と一緒に会話とおいしい食事を楽しみましょう。

### 【学校給食とは】

- 学校給食は、主食、牛乳、おかずを組み合わせ、成長期の子どもたちに必要なカルシウム等の栄養が十分にとれるような献立の工夫をしています。
- 地場産物を活用し、地域の郷土食や行事食の提供などにより、学校給食を生きた教材として活用した食育の推進をしています。



## すこやか妊婦（妊娠末期）さん編

元気な赤ちゃんを産むために  
気をつけていることをお聞きし  
ました。



- 適切な体重増加をするように、何でもバランスよく食べます。
- カルシウムを十分とるため、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品をとります。
- 貧血予防のために、鉄を多く含む食品を心がけてとるようにします。
- 葉酸をとるため、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどの緑黄色野菜を努めてとるようにします。
- なるべく体を動かすようにしています。
- 塩辛いものを控えるように心がけています。

### 丈夫な赤ちゃんを産み育てるために

- 適正体重を維持するようにしましょう。（推奨体重増加量参照）
- 朝食は欠かさず食べましょう。
- 緑黄色野菜をとるようにしましょう。
- 無理のない程度（医師の許可のもと）に体を動かしましょう。

### 推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	9～12kg
ふ つ う：BMI18.5以上25.0未満	7～12kg <sup>注1</sup>
肥 満：BMI25.0以上	個別対応 <sup>注2</sup>

・ 体格区分は非妊娠時の体格による。

・ BMI (Body Mass Index)：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

注1：体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。

注2：BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨時的な状況を踏まえ、個別に対応していきます。

このイラストの料理例を合わせ  
るとおよそ2,200kcal

### ある日の1日の組合せ例（秋）



### 1日分

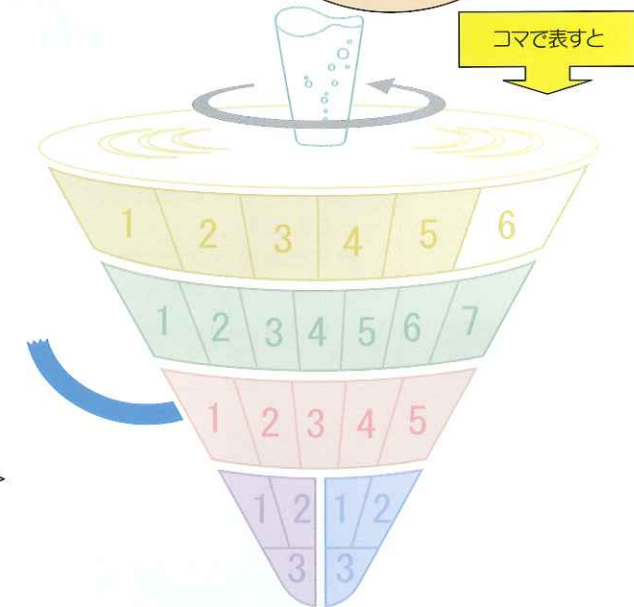
主食 5～6つ

副菜 6～7つ

主菜 4～5つ

牛乳・乳製品 3つ

果物 3つ



### 献立のポイント

- 便秘予防のために、食物繊維をたくさんとれるよう海藻、根菜類を取り入れています。
- 貧血予防のために、鉄やビタミンCなどを多く含むものを多く取り入れています。
- 葉酸をとるためにも、緑黄色野菜、豆類、果物を多くとるようにしています。  
※生まれてくる子どもの神経管閉鎖障害の発症リスクを低減するために葉酸摂取を推奨しています。
- 3食では必要量をとりにくいので、間食で補うようにしています。
- 汁物などは、しっかりだしをとったり、野菜たっぷりの具たくさんにしてみその量を減らすなど味付けを薄くしてもおいしく食べられるようにしています。



# 佐賀県の郷土料理と産地マップ



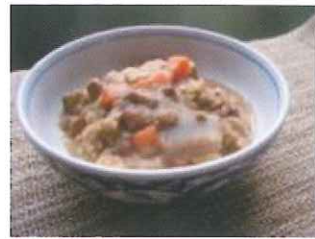
**栗おこわ**  
伊万里地方では栗強飯(くりこわい)と呼ぶところもあります。栗は勝ち戦になるようにとの意をこめて、かち栗を使います。県内各地でおくちのときになくはならない料理です。



**だぶ**  
水を多く入れてざぶざぶすることから、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。



**呉豆腐**  
豆乳にくずやでんぷんを加え加熱し、冷やし固めて作ったものです。伊万里有田地区では仏事や祝い事には必ずといっていいほど供されていました。



**煮ごみ**  
もともとは、お煮しめを作った後の残った材料を利用した煮物で、小豆や栗を入れるのが特徴です。材料がひたるくらいの煮汁でじっくりと時間をかけて、野菜類や魚介類に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。「煮じやあ」とも言われます。



**さばめし**  
焼いた鯖や鰯の身をほぐし、炊いたご飯に混ぜたもの。「やすまくり」とも言われ、「やすらかに神を待つ」という意味からおくちの前日に食べられている。



**かけあえ**  
野菜や魚介類を酢みそで和えたものです。



**つがに料理**  
旧七山村の秋の風物詩として親しまれています。つがにをそのまま茹でたものや、ご飯に丸ごと入れたつがに飯やつがに汁があります。



**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ことが、名前の由来といわれています。現在は鶏肉が使われます。



**にいもじ**  
みずいもの酢の物のことで、夏場の日常食です



**須古ずし**  
「箱ずし(押しずし)」です。もろぶた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ます。



**有明海の特産品**  
くちぞこの煮付け、むつごろうの蒲焼、しゃっば(しゃこ)、うみたけの粕づけ



きずなのひろば：産地マップより

佐賀県内では  
いろいろな農作物が  
作られているんだね





## 自分の標準体重とBMIを知ろう！

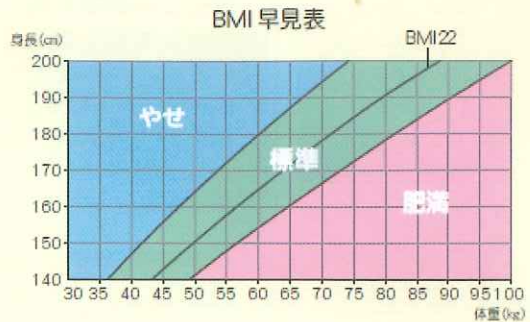
標準体重＝身長 (m) × 身長 (m) × 22

自分のBMI＝体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI (Body Mass Index) とは、肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

### BMI

18.5 未満	} 標準	やせ
18.5 以上		
25 未満	} 標準	肥満
25 以上		



## あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

男性は腹囲 85 cm以上  
女性は腹囲 90 cm以上

### ＜腹囲の測り方＞

- ポイント1 へその高さで測る (立った姿勢)
- ポイント2 背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認して測る

の場合、**内臓脂肪の蓄積**が疑われます。

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起こり、「**高血糖**」「**脂質異常**」「**高血圧**」が重なって起こることが多く、そうした状態は「**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)**」と呼ばれます。

## 食生活指針 (平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

農林水産省ホームページ [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_taiken/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_taiken/index.html)

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokui.html>

食事バランスガイドに関するお問い合わせや健康づくりのご相談は管理栄養士へ

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



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