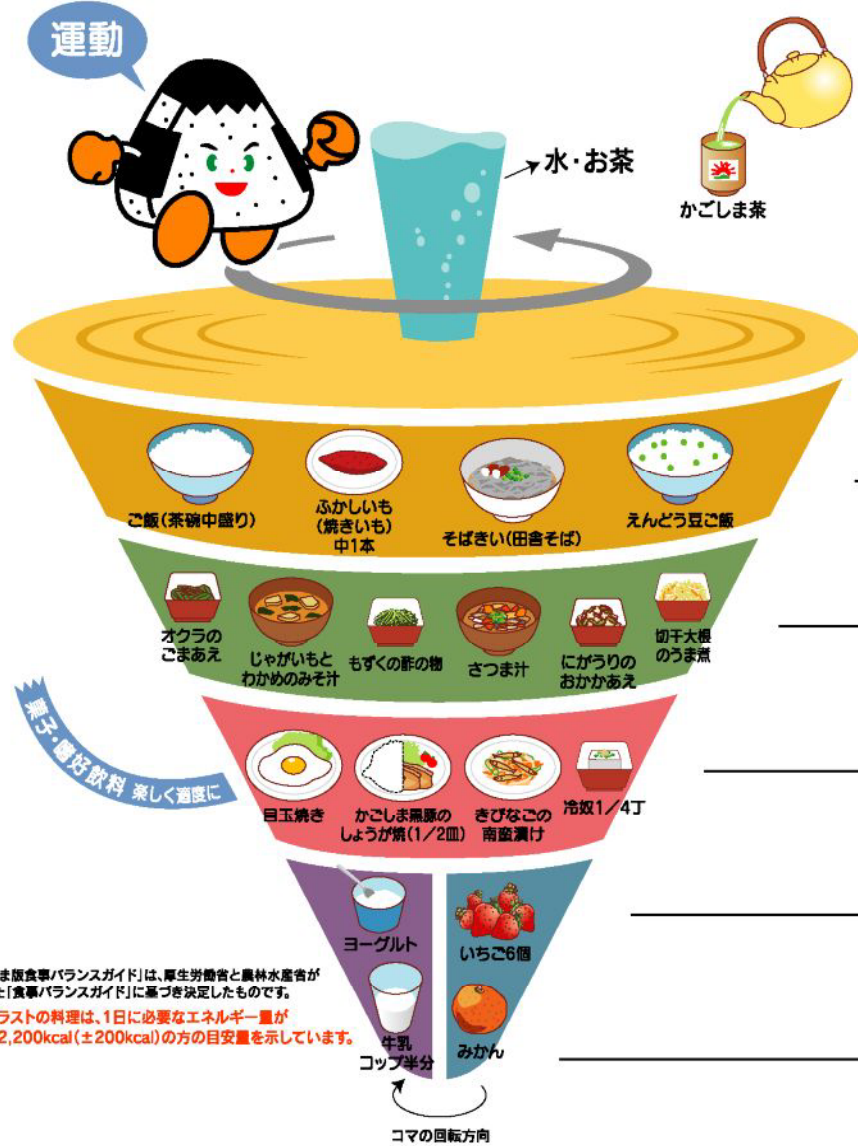


We Love天文館は、「食事バランスガイド」を活用した
日本型食生活の推進に取り組んでいます。



かごしま版 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



よくかんで
楽しく食事を

1日分

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
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)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

区分 料理例 ※[+副菜:2]などの表現は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています

主食

1つ分 = ご飯(茶碗小盛り) = おにぎり(1個分) = 油ラーメン(+主菜:1) = さつまずもじ(ませずし)(+副菜:2,主菜1) = 食パン(6枚切り)

= そばきい(田舎そば) 1.5つ分 = ご飯(茶碗中盛り) = えんどう豆ご飯 = 鶏飯(+副菜:1,主菜:3)

2つ分 = ふかしいも(焼きいも)中1本 = 鹿児島黒牛(黒豚)のカレーライス(+副菜:2,主菜:2) = 黒豚のベーコンのスパゲティ(+副菜:1) = かごしまラーメン

副菜

1つ分 = 切干大根のうま煮 = 落花生の五目煮 = ひじきの煮物 = 湯なます = にがりのおかかあえ

= 野菜サラダ = がね = もずくの酢の物 = ポテトサラダ = オクラのごまあえ

= さつまい汁(+主菜:1) = じゃがいもとわかめのみそ汁

2つ分 = たけのことつわの煮物(+主菜:2) = かぼちゃコロッケ1個(+主菜:1) = キャベツの炒め物

主菜

1つ分 = 目玉焼き = いーあげ(炒り豆腐)(+副菜:2) = 冷奴1/4丁 = 肉じゃが(+副菜:3)

= 納豆 = きびなごの南蛮漬 = 呉汁

2つ分 = つけあげ(さつまあげ) = 豚骨(+副菜:2) = 黒豚のしょうぶ(+副菜:1) = あじの開き = いわしの丸干し

= ぶり・かんばちのさしみ = きびなごのさしみ = クリームシチュー(+副菜:3,牛乳・乳製品:1) = 地鶏の煮物(+副菜:1) = おでん(+副菜:4)

3つ分 = 鶏の唐揚げ = かつお節(+副菜:1) = かつお節(+副菜:1) = かつお節(+副菜:1) = さつま地鶏の刺身

= ハンバーグ(+副菜:1) 4つ分 = かつお節(+副菜:3) = 鹿児島黒牛のすき焼き(+副菜:3)

牛乳・乳製品

1つ分 = ヨーグルト1パック = 牛乳コップ半分 = チーズ1片 = スライスチーズ1枚 = 牛乳200ml

2つ分 =

果物

1つ分 = みかん1個 = なし1/2個 = 巨峰1/4房 = メロン1/8個 = いちご6個

自分の適量をチェックしよう!!

	エネルギー	主食 [つ(SV)]	副菜 [つ(SV)]	主菜 [つ(SV)]	牛乳・乳製品 [つ(SV)]	果物 [つ(SV)]
男性 6~9歳	1800kcal [±200kcal]	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
70歳以上	1800kcal [±200kcal]	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
10~11歳	2200kcal [±200kcal] 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
12~69歳	2600kcal [±200kcal]	7~8	6~7	4~6	2~3 ※	2~3

①活動量 低い ②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 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。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。 ※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議