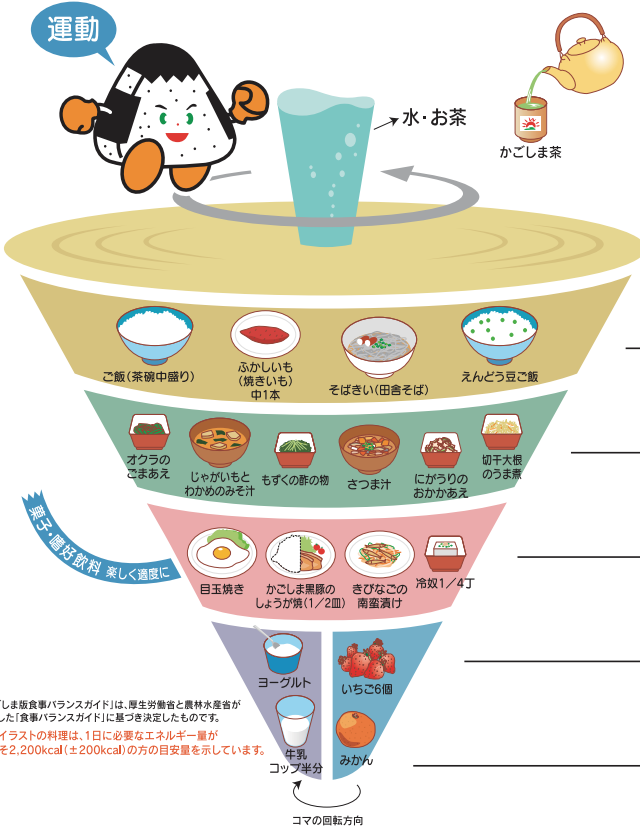




©鹿児島県くまぐらふー

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
噛ミング30(カミングサンプル)
~ひとくち30回以上噛みましょ~

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

「かごしま版食事バランスガイド」は、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」に基づき決定したものです。
このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

男性

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

女性

年齢	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)]
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2*	2
70歳以上	2200kcal	5~7	5~6	3~5	2*	2
10~11歳	2400~3000kcal	6~8	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、適宜調整が必要です。
※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。

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) = さつまずし(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) = 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 = 鹿児島県牛(黒豚)のスクレーライス(+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

= さつまず汁(+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 = きびなごの南蛮漬け = 呉汁

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

= ぶり・かんぱちのさしみ = 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 = かごしま黒豚のしょうが焼 = かごしま黒豚のトンかつ = さつま地鶏の刺身

= ハンバーグ(+副菜:1) = 4つ分 = かごしま黒豚のしゃぶしゃぶ(+副菜:3) = 鹿児島県牛のすきやき(+副菜:3)

牛乳製品

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

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

地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま生き生き食の日」

かごしまの食材

かごしまの食材

春 (3~5月)

夏 (6~8月)

秋 (9~11月)

冬 (12~2月)

鹿兒島の畜産物 (通年)

鹿兒島黒牛 鹿かごしま黒豚 さつま地鶏 牛乳 卵

区分: 料理例

区分	料理例	料理例	料理例	料理例	区分	
主食	酒ずし (主食:1.5、副菜:1、主菜:2) かつおの茶漬け (主食:1.5、主菜:2)	山菜おこわ (主食:2、副菜:1) たけのご飯 (主食:1.5、副菜:1)	冷や汁 (主食:2、副菜:1、主菜:2) ささげご飯 (主食:1.5)	中華おこわ (主食:1.5、主菜:1) 冷やそうめん (主食:2)	大豆ご飯 (主食:1)	主食
	大根めし (主食:1.5、副菜:2) 鶏ずし (主食:1、主菜:1)	七草がゆ (主食:1、副菜:1)	菜の花ずし (主食:1.5)	からいもご飯 (主食:2)	煮込みうどん (主食:1、副菜:1、主菜:1)	

区分	料理例	料理例	料理例	料理例	区分	
副菜	つわぶきの佃煮 (副菜:1) じゃがいもの煮物 (副菜:2) あおさのかきあげ (副菜:2)	春かん (煮しめ) (副菜:4) さのぼりあげ (野菜天ぷら) (副菜:1)	かいのこ汁 (副菜:2、主菜:1) かぼちゃの煮物 (副菜:1) きゅうりとわかめの酢の物 (副菜:1)	へちまとソーメンの汁 (副菜:1) といもからの酢の物 (副菜:1)	きのみこのすり身蒸し (副菜:1、主菜:1)	副菜
	とうがんの煮込み (副菜:4、主菜:1) さつま芋のサラダ (副菜:1、主菜:1)	大根菜のよごし (白和え) (副菜:1) 長手の酢の物 (副菜:1)	きゅうりとわかめの酢の物 (副菜:1)	さつま芋の煮込み (副菜:4、主菜:1) 里も田菜 (副菜:1)	からいもご飯 (主食:2)	

区分	料理例	料理例	料理例	料理例	区分	
主菜	鶏肉の香焼き (副菜:2、主菜:3) かつおのたたき (副菜:1、主菜:3)	あさりのみそ汁 (主菜:1) アオリイカのさしみ (主菜:2) かつお腹皮の蒲焼き風 (主菜:2)	牛肉とピーマンの炒め物 (副菜:1、主菜:2) きびなごのオーロラソース (主菜:1) うなぎの蒲焼き (主菜:3)	とびうおの開き (主菜:2) うなぎの蒲焼き (主菜:3)	もんこんなます (大根とさばのなます) (主菜:1) バショウカジキの照焼き (主菜:2) いゆみず (魚のみそ和え) (主菜:1)	主菜
	さばずき (副菜:2、主菜:3) 首折れサバのさしみ (主菜:2)	ぶり大根 (副菜:2、主菜:2) 昆布巻き (副菜:1、主菜:2)	さばのたたき (主菜:1) きびなごこときらすのおつけ (主菜:1) こが焼き (主菜:2)	さつま芋の煮込み (副菜:4、主菜:1)	からいもご飯 (主食:2)	

牛乳・乳製品

果物

数字は1つ(SV)分100gです。

数字は1つ(SV)分100gです。

区分	料理例	料理例	料理例	料理例	区分	
嗜好子飲料	あくまき2切れ (134kcal) ぶつもち1個 (166kcal)	からん団子1個 (118kcal) いごもち1切れ (141kcal)	つのまき1個 (190kcal) かつぱ焼き1/4枚 (81kcal)	さつまぼろし1枚 (118kcal) がじゃ豆20粒 (94kcal)	ふくれ菓子1切れ (173kcal) げたんは1切れ (85kcal)	嗜好子飲料
	からいもんったぽ1個 (107kcal) こっぱもち1切れ (51kcal)	きんかん漬け3個 (79kcal) からいもあめ3個 (62kcal)	かかん1個 (182kcal) 文旦酒け3切れ (173kcal)	みき100ml (105kcal) ゆべし1切れ (89kcal)	じゃん餅1本 (58kcal) 甘酒100ml (128kcal)	

伝統行事と行事食(例)

ひなまつり (3月:さつますもじ、よもぎ団子、三角餅) / 春分・彼岸 (3月:ぼたもち) / 端午の節句 (5月:あくまき、かからん団子、つのまき) / お田植え祭り (5月:煮しめ、ぼたもち)

七夕 (7月:七夕団子、かつぱ焼き) / 盆 (8月:煮しめ、かいのこ汁、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐)

十五夜 (9月:月見団子、しんご団子、あんの餅) / 秋分・彼岸 (9月:おはぎ) / 豊稔祭り (11月:甘酒、からいもあん餅)

冬大正七 (12月:かぼちゃの煮物) / 日 (12月:餅、粟ん納豆) / 月 (1月:おせち、こがやき、八頭の煮肴) / 草 (1月:七草がゆ) / 小正月 (1月:穂垂れひき)

鹿兒島県・かごしまの「食」交流推進会議

※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。