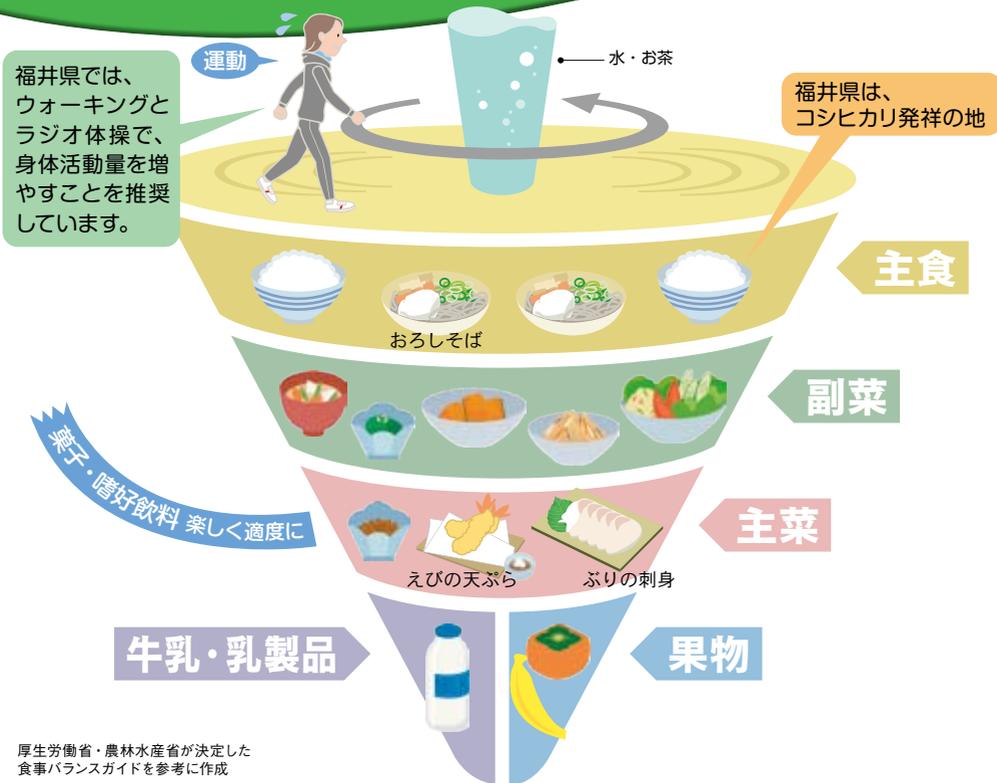


健康長寿なふくいの

# 食事バランスガイド

～福井県版食事バランスガイド～



厚生労働省・農林水産省が決定した  
食事バランスガイドを参考に作成

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかがわかる食事の目安です。ふだん食べる料理を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」に分けて、一日に必要な食事の量をわかりやすく表したものです。コマの形にあわせて食べる量を意識することで、栄養バランスのとれた食習慣の考え方を身につけることができます。

- 主食** 活動に重要なエネルギー源で、ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理です。
- 副菜** ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、野菜やいも、海藻、きのこなどを主材料とする料理です。
- 主菜** 主にたんぱく質の供給源で、肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。
- 牛乳・乳製品** 丈夫な骨をつくるのに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。
- 果物** 体の調子を整えるビタミンCやカリウムを多く含んでいます。

福井県版食事バランスガイドは福井県民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理とその量を示し、働き盛り世代、妊産婦と乳幼児期、幼児期、児童期、思春期別に家族みんなで活用できるように作成しました。

# 働き盛り期

## 運動不足の方へ

改まった時間が取れない方に…。

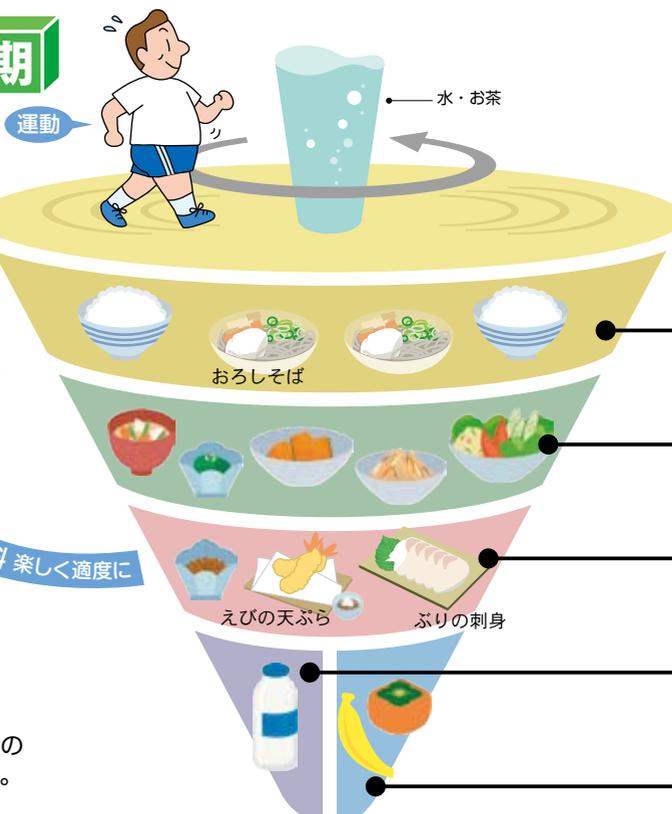
1日の身体活動量（運動＋生活活動）を増やすことを心がけましょう。

例えば、8000～10000歩を目安に！（普通の速さの歩行で1日60分、距離にして4～5km）

楽子・嗜好飲料 楽しく適度に

早朝10分または昼休みの10分なら時間が取れる方に…。

はじめの一步はまず、10分間のラジオ体操を習慣化しましょう。



## 1日分の適量を調べましょう！

| 男性     | 活動量「低い」      |           | 活動量「ふつう」以上    |           |
|--------|--------------|-----------|---------------|-----------|
|        | エネルギー (kcal) | 1800 ±200 | 基本形 2200 ±200 | 2600 ±200 |
| 主食     | 4～5          | 5～7       | 7～8           |           |
| 副菜     | 5～6          | 5～6       | 6～7           |           |
| 主菜     | 3～4          | 3～5       | 4～6           |           |
| 牛乳・乳製品 | 2            | 2         | 2～3           |           |
| 果物     | 2            | 2         | 2～3           |           |

単位：つ(SV)

| 女性 | 活動量「低い」 | 活動量「ふつう」以上 |
|----|---------|------------|
|----|---------|------------|

### 朝食

- ・ご飯大盛り1杯(主食2つ)
- ・具だくさん味噌汁(副菜1つ)
- ・ほうれん草のお浸し(副菜1つ)
- ・納豆(主菜1つ)
- ・牛乳(牛乳・乳製品2つ)
- ・バナナ1本(果物1つ)

### 昼食

- ・おろしそば2皿(主食2つ)
- ・かぼちゃの煮物(副菜1つ)
- ・えびの天ぷら(主菜2つ)

### 夕食

- ・ご飯大盛り1杯(主食2つ)
- ・野菜サラダ(副菜1つ)
- ・切り干し大根の煮物(副菜1つ)
- ・ぶりの刺身(主菜2つ)
- ・柿(果物1つ)

### 合計

エネルギー **2214kcal**

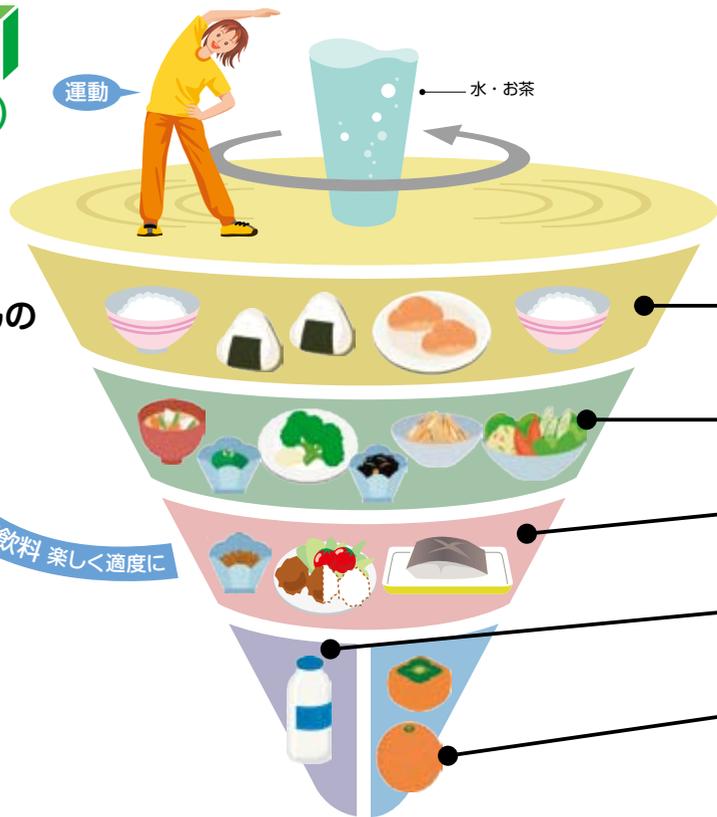
野菜量 **410g**

塩分 **9.7g**

※活動量の見方  
 「低い」：1日のうち座っていることがほとんど。  
 「ふつう」：座っていることが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間ほどは行う。

**ポイントアドバイス 1 Point Advice**  
 20歳代の男性および女性、30～40歳代の男性の約20%は朝食を欠食し、20～40歳代の野菜摂取量は300gに満たない状況です。  
 朝食をしっかり食べて、野菜料理をもう1品プラスしましょう。  
 （※平成18年度県民健康・栄養調査結果）

# 妊娠初期 (非妊娠時と同じ)



離乳食が完了した  
赤ちゃんはお母さんの  
半分くらいの量を  
めやすにします。

薬子・嗜好飲料 楽しく適度に

## 1日分の付加量

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

|        | 非妊娠時 | 妊娠初期 | 妊娠中期 | 妊娠末期<br>授乳期 |
|--------|------|------|------|-------------|
| 主食     | 5~7  | -    | -    | +1          |
| 副菜     | 5~6  | -    | +1   |             |
| 主菜     | 3~5  | -    | +1   |             |
| 牛乳・乳製品 | 2    | -    | -    | +1          |
| 果物     | 2    | -    | +1   |             |

妊娠前と変わりありません

単位：つ(SV)



適切な体重増加のために「主食」を、また、カルシウムが不足しないために「牛乳・乳製品」を十分にとりましょう。

カルシウムは緑黄色野菜や小魚、大豆にも多く含まれます。



副菜・主菜は、鉄や葉酸を多く含む食品を選びます。

<鉄を多く含む食品>

あさり、ひじき、高野豆腐など

<葉酸を多く含む食品>

ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどの緑黄色野菜



### 間食

ロールパン 2個  
(主食1つ)



牛乳びん 1本  
(牛乳・乳製品2つ)



### 合計

エネルギー  
**2109kcal**

野菜量  
**385g**

塩分  
**10.2g**

●健康な赤ちゃんを産み育てるために、妊娠前から、やせや肥満に注意しましょう。

福井県では、20歳代女性の約33%、30歳代女性の約14%がやせ(低体重)です\*。

●たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。

喫煙している妊婦は、非喫煙者に比べ、流産や異常分娩のリスクが高くなることがわかっています。福井県では、20歳代女性の約14%、30歳代女性の約16%が喫煙者です\*。

禁酒・禁煙に努め、周囲にも協力を求めましょう。



(\*平成18年度県民健康・栄養調査結果)

### 朝食



- ・ご飯中盛り (主食1.5つ)
- ・具だくさん味噌汁 (副菜1つ)
- ・ほうれん草のお浸し (副菜1つ)
- ・納豆 (主菜1つ)
- ・みかん (果物1つ)

### 昼食

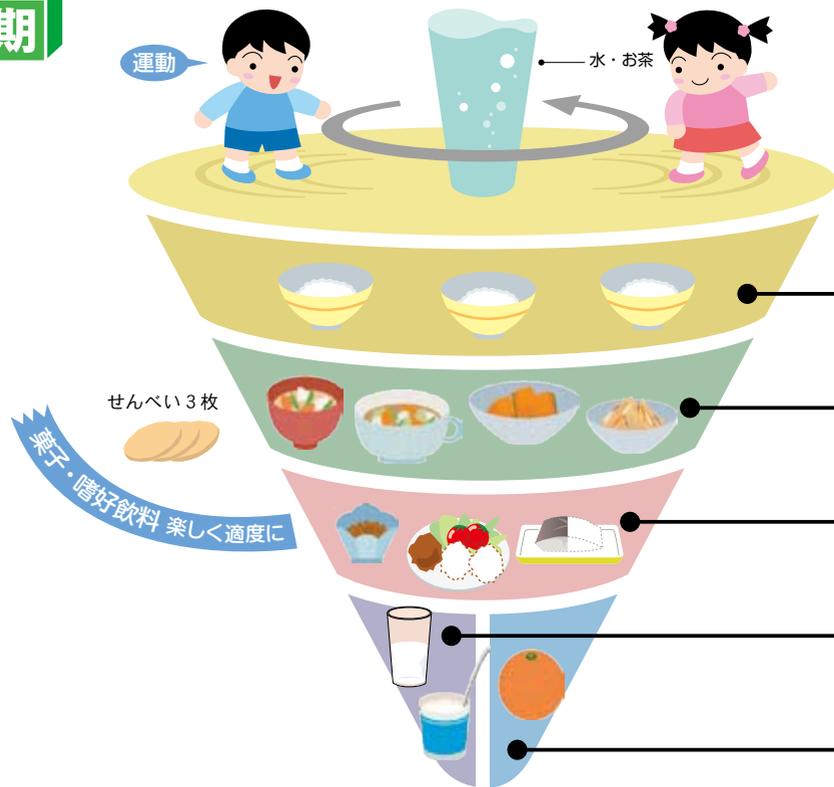


- ・おにぎり 2個 (主食2つ)
- ・鶏のから揚げ 1.5ヶ (主菜1.5つ)
- ・ひじきの煮物 (副菜1つ)
- ・ブロッコリーのサラダ (副菜1つ)

### 夕食



- ・ご飯中盛り (主食1.5つ)
- ・切り干し大根の煮物 (副菜1つ)
- ・野菜サラダ (副菜1つ)
- ・焼き鯖 (主菜2つ)
- ・柿 (果物1つ)



3~5歳

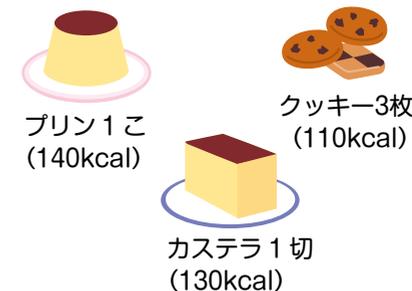
|              |           |
|--------------|-----------|
| エネルギー (kcal) | 1200~1400 |
| 主食           | 3~4       |
| 副菜           | 4         |
| 主菜           | 3         |
| 牛乳・乳製品       | 2         |
| 果物           | 1~2       |

単位：つ(SV)

保育園等では、1日のエネルギー必要量の30~35%を給食で、10%程度を間食で補っています。

### 間食の目安

間食は1日1~2回、時間と量を決めて食べましょう。  
牛乳や乳製品・果物を中心にし、菓子やジュースなどは楽しみ程度とし、200kcalを目安にしましょう。



### ワシポイントアドバイス

幼児は一度に多くは食べられないため、1つ(SV)として数えられない野菜料理があると思われます。

そのような場合は、少量の野菜を合計して目安量(70g)となれば、副菜1つと数えましょう。

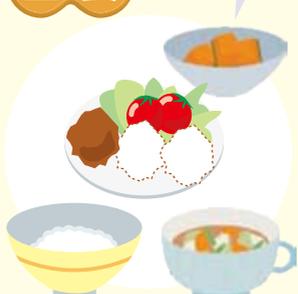


### 朝食



- ・ご飯小盛り1杯(主食1つ)
- ・納豆(主菜1つ)
- ・具だくさん味噌汁(副菜1つ)
- ・ヨーグルト1個(牛乳・乳製品1つ)

### 昼食



- ・ご飯小盛り1杯(主食1つ)
- ・野菜スープ(副菜1つ)
- ・かぼちゃの煮物(副菜1つ)
- ・鶏のから揚げ1ヶ(主菜1つ)

### 間食



- せんべい3枚 (80kcal)
- 牛乳コップ半分 (牛乳・乳製品1つ)

### 夕食



- ・ご飯小盛り1杯(主食1つ)
- ・切り干し大根の煮物(副菜1つ)
- ・焼き鯖(半切れ)(主菜1つ)
- ・みかん1個(果物1つ)

### 合計

エネルギー **1388kcal**

野菜量 **255g**

塩分 **6.3g**

# 児童期

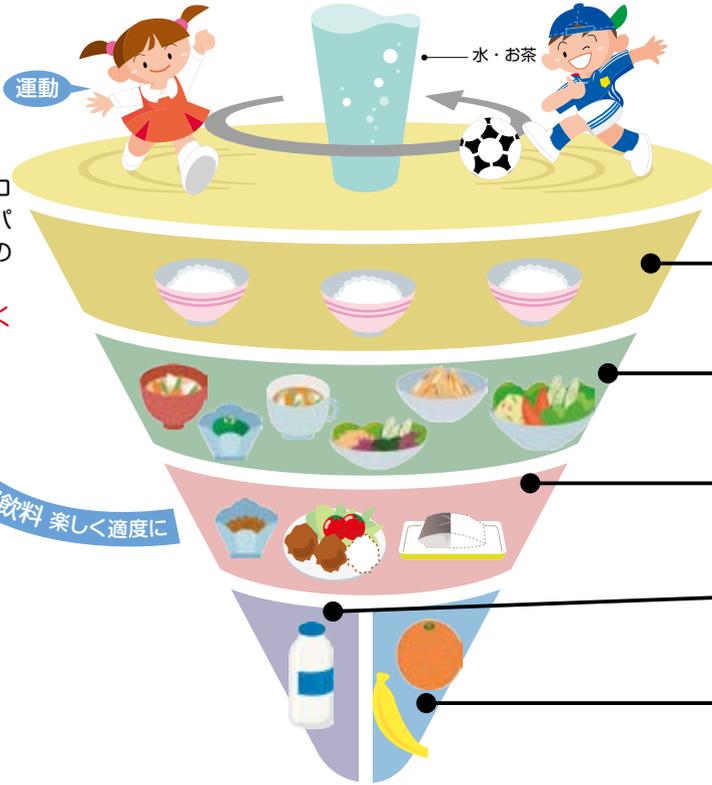
## お菓子やジュースは適量に!

スナック菓子や甘いチョコレート類はもちろん、菓子パンやジュースなども「ヒモ」の部分になります。

量と時間を決めて「楽しく適度」を守りましょう。



菓子・嗜好飲料 楽しく適度に



| 男子           | 6~9歳      | 10~11歳    |
|--------------|-----------|-----------|
| エネルギー (kcal) | 1800 ±200 | 2200 ±200 |
| 主食           | 4~5       | 5~7       |
| 副菜           | 5~6       | 5~6       |
| 主菜           | 3~4       | 3~5       |
| 牛乳・乳製品       | 2         | 2         |
| 果物           | 2         | 2         |

| 女子 | 6~9歳 | 10~11歳 |
|----|------|--------|
|----|------|--------|

単位：つ(SV)

※身体活動

- 「ふつう」：座っていることが中心だが、歩行や軽いスポーツなどを5時間ほどは行う。
- 「低い」：1日のうち座っていることがほとんど。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えましょう。

### 1. 朝ごはんを食べると体に良いの?

体温を上げる  
元気に外で運動できるよ

脳が目覚める  
頭がすっきりして集中力アップ!

快便・便秘予防  
規則正しい排便習慣が身につくよ

### 2. 朝ごはんを食べないとどうなるの?



朝食の欠食が続くと、ビタミンやミネラルなどの体を調節する栄養素が不足します。朝は早起きをして食べる習慣を身につけましょう!

### 朝食

- ・ご飯中盛り1杯(主食1.5つ)・納豆(主菜1つ)
- ・具だくさん味噌汁(副菜1つ)
- ・ほうれん草のお浸し(副菜1つ)

### 夕食

- ・ご飯中盛り1杯(主食1.5つ)
- ・切り干し大根の煮物(副菜1つ)・野菜サラダ(副菜1つ)
- ・焼き鯖(半切れ)(主菜1つ)・みかん(果物1つ)

### 昼食 (給食)

- ・ご飯中盛り1杯(主菜1.5つ)
- ・野菜スープ(副菜1つ)・海藻サラダ(副菜1つ)
- ・鶏のから揚げ2ヶ(主菜2つ)・牛乳1本(牛乳・乳製品2つ)

### 間食

- ・バナナ1本(果物1つ)

### 合計

エネルギー **1766kcal**

野菜量 **345g**

塩分 **8.2g**

## ★どんなおやつを選んでますか?

エネルギーのとり過ぎになっ  
ていないかな?

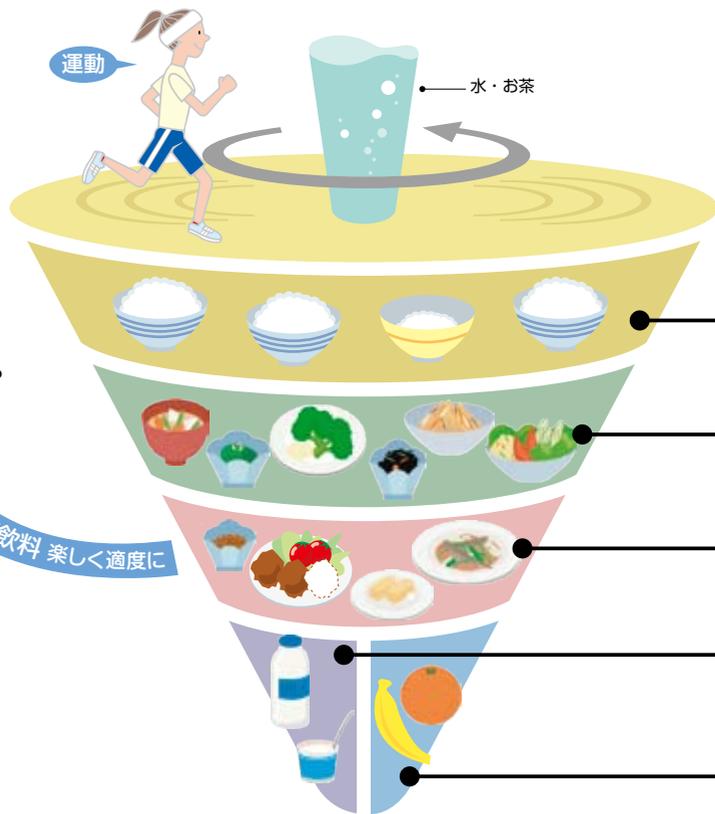


メロンパンは主食じゃないの?  
(……菓子パンです。)



※おにぎりや果物、ヨーグルトなどはおやつとして食べていても、ヒモではなくコマの部分に入ります。

# 思春期



スナック菓子や甘いジュースは嗜好品になります。食べ過ぎに注意！

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

### 間食

- バナナ(果物1つ)
- 牛乳1本 (牛乳・乳製品2つ)

### 朝食

- ご飯大盛り1杯(主食2つ)
- 具だくさん味噌汁(副菜1つ)
- ほうれん草のお浸し(副菜1つ)
- 納豆(主菜1つ)
- ヨーグルト(牛乳・乳製品1つ)
- みかん(果物1つ)

### 昼食

- ご飯大盛り1.5杯(主食3つ)
- ひじきの煮物(副菜1つ)
- ブロッコリーのサラダ(副菜1つ)
- 鶏のから揚げ2ヶ(主菜2つ)
- 卵焼き(主菜1つ)

### 夕食

- ご飯大盛り1杯(主食2つ)
- 切り干し大根の煮物(副菜1つ)
- 野菜サラダ(副菜1つ)
- 南蛮漬け(主菜2つ)

| 男性           |           | 活動量「低い」       | 活動量「ふつう」以上 |
|--------------|-----------|---------------|------------|
| エネルギー (kcal) | 1800 ±200 | 基本形 2200 ±200 | 2600 ±200  |
| 主食           | 4~5       | 5~7           | 7~8        |
| 副菜           | 5~6       | 5~6           | 6~7        |
| 主菜           | 3~4       | 3~5           | 4~6        |
| 牛乳・乳製品       | 2         | 2             | 2~3        |
| 果物           | 2         | 2             | 2~3        |

女性 活動量「低い」 活動量「ふつう」以上 単位: つ(SV)

## 正しい生活リズムを身につけよう！

- ★ごはんやパンに含まれる炭水化物(ブドウ糖)は脳で使われるエネルギー源です。しっかり身体を動かして、頭を動かせるには朝食をきちんととることが大切です。
- ★夜更かしして睡眠不足になったり、朝寝坊をして朝食を食べなかったり、偏った食事をすると、太る原因になります。朝昼夕食をきちんと食べて、規則正しいリズムでの生活を心掛けましょう。
- ★時間をかけてしっかり噛むことによって、脳への刺激が加わり、頭が活性化します。さらに、満腹中枢が働き、食べすぎを抑えてくれます。
- ★思春期は将来への身体作りのためにも、適度な運動の実践をしましょう！

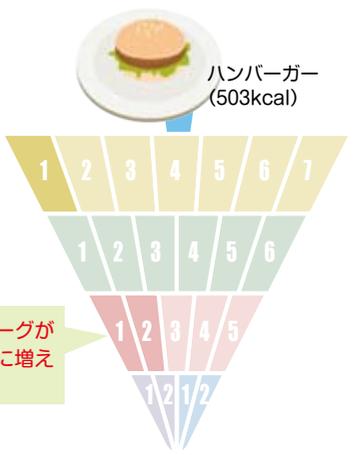
### 合計

エネルギー **2520kcal**

野菜量 **370g**

塩分 **10g**

**間食にも注意！**  
 間食のエネルギーは1日のエネルギーの10%が目安になります。  
 ハンバーガー等をおやつで食べてしまうと、カロリーオーバーになります。



## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の可能性のある方や肥満の方は、少なめの摂取エネルギー量を設定しましょう。

肥満者は、糖尿病や高血圧、高脂血症等をあわせもつ割合が多いことが知られています。腹囲が基準値以上で、①～③のうち2つ以上該当する場合をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、1つ該当する場合を予備群といいます。

### あなたは大丈夫？

#### 必須項目

**腹囲** 男性：85cm以上  
女性：90cm以上



#### 以下のうち2つ以上

① **脂質異常** 中性脂肪値：150mg/dℓ以上  
HDLコレステロール値：40mg/dℓ未満

② **血圧異常** 最大血圧：130mmHg以上  
最小血圧：85mmHg以上

③ **高血糖** 空腹時血糖：110mg/dℓ以上

## メタボリックシンドロームを予備軍の段階で見つけるために

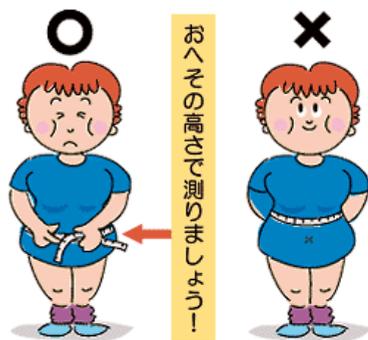
40歳以上の健診では、血糖値の検査基準値は、より厳しくなります。  
空腹時血糖値100mg/dℓ以上またはHbA1c5.2%以上

### BMI（肥満度）の求め方

BMIとは、Body Mass Indexの略で、肥満度を測るための国際的な指標です。22が標準です。  
自分の身長と体格をチェックしてみましょう。

**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

| BMI        | 判定 |
|------------|----|
| 18.5未満     | やせ |
| 18.5以上25未満 | 標準 |
| 25以上       | 肥満 |



●自分の身長と体重でBMIを出してみましょう。

BMI=体重  (kg) ÷身長  (m) ÷身長  (m)

## 福井県でよく食べられている料理や伝統料理1人前は、いくつ分になるか確認してみましょう。

福井県は信仰心の厚いところで、食もその影響を受けています。代表的なものとして、魚介類や肉類を用いず、穀物や野菜などを主材料とした精進料理や、五穀豊穡と無病息災を感謝し、食事を共にして地域の交流を深める報恩講料理などがあります。

これらの伝統料理の多くは、大豆や大豆製品などの植物性たんぱく質がよく使用され、いも類の料理が多いことが特徴です。

### 福井県でよく食べられる料理や伝統料理例 1人前のつ(SV)

#### ●主食



おろしそば  
主食1つ



焼き鯖寿司  
主食2つ、主菜2つ



ソースかつ井  
主食2つ、主菜3つ



油揚げごはん  
主食2つ



里芋赤飯  
主食2つ、副菜1つ

#### ●副菜



里芋の煮ころがし  
副菜1つ



古たくあんの煮物  
副菜1つ



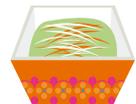
すこ  
副菜1つ



長寿なます  
副菜1つ



大根菜のおあえ  
副菜1つ



勝山水菜の白和え  
副菜1つ



打ち豆なます  
副菜1つ



きんぴらごぼう  
副菜1つ



おはづけ(切りづけ)  
副菜1つ

#### ●主菜



せいこがに  
主菜3つ



焼き厚揚げ  
主菜1つ



油揚げの煮物  
主菜1つ

あなたの食事は大丈夫？ 1日の食事をチェックしてみましょう。

## 料理例

### 主食 (ごはん、パン、麺)

**1** 1つ分 = ごはん小盛り おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 トースト1枚 ハンバーガー(+主菜2つ) 焼きそば(+副菜2つ・主菜1つ) ごはん中盛り

**2** 1つ分 = ごはん大盛り カレーライス(+副菜2つ・主菜2つ) 親子丼(+副菜1つ・主菜2つ) チャーハン(+副菜1つ・主菜2つ) すし(にぎり)(+主菜2つ) 野菜ラーメン(+副菜1つ) ざるそば スpageti(ナポリタン)(+副菜1つ) ミックスサンド(+副菜1つ・主菜1つ・乳製品1つ)

### 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

**1** 1つ分 = 具だくさん味噌汁(根菜の味噌汁) 野菜サラダ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え 胡瓜とわかめの酢の物 ほうれん草のおひたし キャベツのサラダ レタスと胡瓜のサラダ 野菜スープ

**2** 1つ分 = 切干大根の煮物 野菜のかきあげ ポテトフライ ひじきの煮物 海藻サラダ キャベツ炒め 野菜の煮しめ コロッケ

### 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

**1** 1つ分 = ウィナーのソテー 目玉焼き 納豆 冷奴・湯豆腐

**2** 1つ分 = 卵焼き 焼き鳥 ギョーザ(+副菜1つ) クリームシチュー(+副菜3つ・牛乳・乳製品1つ) 刺身(ぶり) 刺身(まぐろ、いか) 鮭の塩焼き さんまの塩焼き ぶりの照り焼き 南蛮漬け 麻婆豆腐

**3** 1つ分 = えびの天ぷら おでん(+副菜3つ) 鶏のから揚げ ハンバーガー(+副菜1つ) 豚肉の生姜焼き とんかつ 酢豚(+副菜2つ) すき焼き(+副菜2つ)

**4** 1つ分 =

### 牛乳・乳製品

**1** 1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1個

**2** 1つ分 = 牛乳1本 飲むヨーグルト200ml

### 果物

**1** 1つ分 = みかん1個 りんご半分 なし半分 柿1個 メロン1/6切れ すいか1切れ バナナ1本

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に  
200kcalまで

|                                |                        |                           |                          |                            |                         |                                  |                           |                         |
|--------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 缶ビール・缶チューハイ1缶<br>350ml 140kcal | 発泡酒1缶<br>350ml 158kcal | 日本酒1合<br>180ml 196kcal    | ワイングラス1杯<br>100ml 73kcal | ウイスキーシングル1杯<br>35ml 83kcal | 缶コーヒー1缶<br>250ml 95kcal | 炭酸飲料・100%ジュース1缶<br>350ml 144kcal | スポーツ飲料1本<br>500ml 150kcal | 乳酸菌飲料小1本<br>65ml 50kcal |
| フルーツゼリー1こ<br>80g 56kcal        | せんべい3枚<br>80kcal       | カステラ1切<br>128kcal         | かりんとう6こ<br>132kcal       | プリン1こ<br>110g 139kcal      | チョコレート6かけ<br>139kcal    | シュークリーム1こ<br>147kcal             | 練りようかん2切<br>148kcal       |                         |
| まんじゅう小1こ<br>148kcal            | ドーナツ1こ<br>150kcal      | ポテトチップス小1袋<br>30g 160kcal | 今川焼き1こ<br>178kcal        | クッキー5枚<br>179kcal          | ショートケーキ1こ<br>398kcal    | 大福もち1こ<br>212kcal                | どらやき1こ<br>227kcal         | カップアイス1こ<br>336kcal     |

## 福井の伝統料理等

**1** 1つ分 = おろしそば

**2** 1つ分 = 焼き鯖寿司(+主菜2つ) ソースかつ丼(+主菜3つ) 油揚げごはん 里芋赤飯(+副菜1つ)

**1** 1つ分 = 里芋の煮っころがし 古たくあんの煮物 すこ 長寿なます

大根菜のおあえ 勝山水菜の白和え 打ち豆なます きんぴらごぼう おはづけ(切りつけ)

**1** 1つ分 = 焼き厚揚げ 厚揚げの煮物

**3** 1つ分 = せいこがに

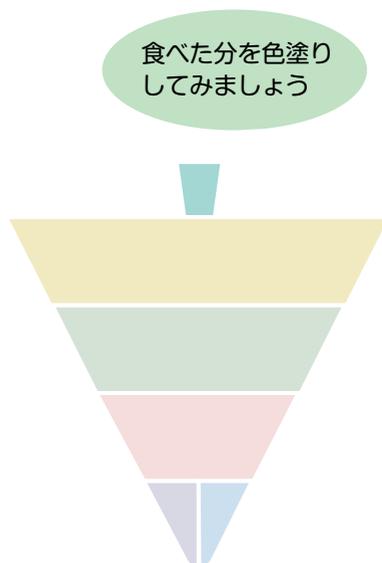
いもぼたもち1こ 122kcal とびつきだんご1こ 90g 164kcal

でっちゃんかん2切 113kcal 炒り菓子1こ 90kcal

# 1日の食事をシートに記入して、バランスをみよう！

前ページの料理を書き出して、自分の1日の適量と比べてみましょう。

|       | 料理名       | 主食<br>つ(SV) | 副菜<br>つ(SV) | 主菜<br>つ(SV) | 牛乳<br>乳製品<br>つ(SV) | 果物<br>つ(SV) |
|-------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|
|       | (例) 食パン2枚 | 2           |             |             |                    |             |
| 朝     |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
| 昼     |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
| 夕     |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
|       |           |             |             |             |                    |             |
| 合 計   |           |             |             |             |                    |             |
| 自分の適量 |           |             |             |             |                    |             |



|                 | 料理名 | kcal |
|-----------------|-----|------|
| 間食<br>(菓子・嗜好飲料) |     |      |
|                 |     |      |
|                 |     |      |
|                 |     |      |

「福井県版食事バランスガイド」の問い合わせ先

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 福井県健康福祉部健康増進課健康長寿推進グループ | TEL:0776-20-0350 |
| 福井健康福祉センター健康増進課         | TEL:0776-36-3429 |
| 坂井健康福祉センター福祉保健課         | TEL:0776-73-0600 |
| 奥越健康福祉センター福祉保健課         | TEL:0779-66-2076 |
| 丹南健康福祉センター健康増進課 (鯖江)    | TEL:0778-51-0034 |
| 同 上 (武生)                | TEL:0778-22-4135 |
| 二州健康福祉センター健康増進課         | TEL:0770-22-3747 |
| 若狭健康福祉センター健康増進課         | TEL:0770-52-1300 |