

伝承料理とヘルシーライフ

最近の食生活では、肉や乳製品の摂取量が多くなったため、動物性脂肪や動物性たんぱく質の摂取量が増えています。

本県は、女性の就業率が高く、日常の食事づくりに十分な時間を取りにくい状況にあります。一方で、調理済みの食品、特に若者の間では、ファーストフードが広く利用されています。

食品売り場では、輸入食品の陳列によって、季節を問わずいろいろな食材が手に入るようになりました。

このような食生活では、骨や歯の形成に必要なカルシウムやマグネシウム、亜鉛、また、赤血球の形成に必要な鉄などのミネラルの不足、生活習慣病予防と関連の深い食物繊維の不足等が懸念されます。

これらのミネラルや食物繊維を多く含む食品としては、大豆、黄な粉、豆腐、小豆、切干し大根、干椎茸、ひじき、昆布、青菜、そば、ごまなどがありますが、こうした食材は、伝承料理の中でふんだんに使用されており、伝承料理を食べることは、ミネラルや食物繊維の補給につながります。

また、先人たちは地域で生産された作物の恵みに感謝し、季節の食材を楽しみ、余剰物を乾燥したり、塩漬けにして保存し、雪深い冬の食材として大切にしてきました。

飽食の時代と言われる今日では、食べ物に対する感謝の気持ちも薄れ、当たり前のように食品が廃棄されていますが、環境への配慮が改めて必要となっています。県内には、米をはじめ、野菜や果物、魚介類などが豊富にあり、農林水産部においても、地域で生産されたものを地域で消費するという「福井型食生活」を進めています。地元でとれた農産物等を現代の便利な調理器具を用いて料理したり、保存して、無駄なく使用する技術や知恵を子供たちに伝えていくことが新しい伝承であり、現代に生きている私たちの使命でもあります。

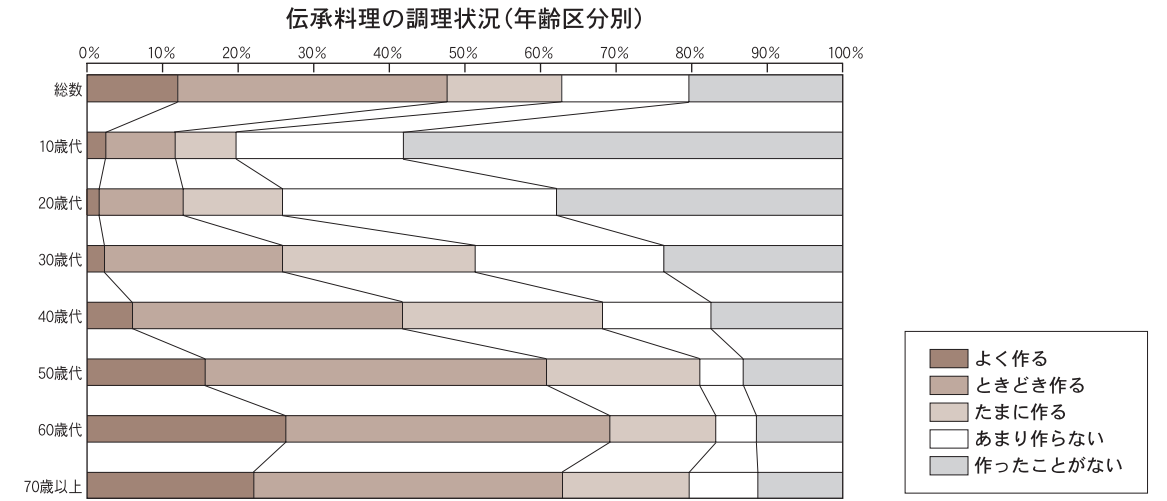
さらに、伝承料理は、元来、親から子へとその料理方法や保存方法が伝えられてきたものであり、親子のコミュニケーションや生活していく上での豊かな知恵を伝授する貴重な手段となっていました。近頃では、伝承料理は、だんだん家庭で作られなくなり、若い世代になるほど知っている人、作れる人が少なくなっていますが、若い世代でも伝承料理は今後も伝えていくべきであると考えている人が多く、しかも、家族から習いたいと考えている人が大半でした。

そこで、県では、各地に伝わる伝承料理を掘り起こし、現在の生活様式に合った料理にアレンジして本誌にまとめました。

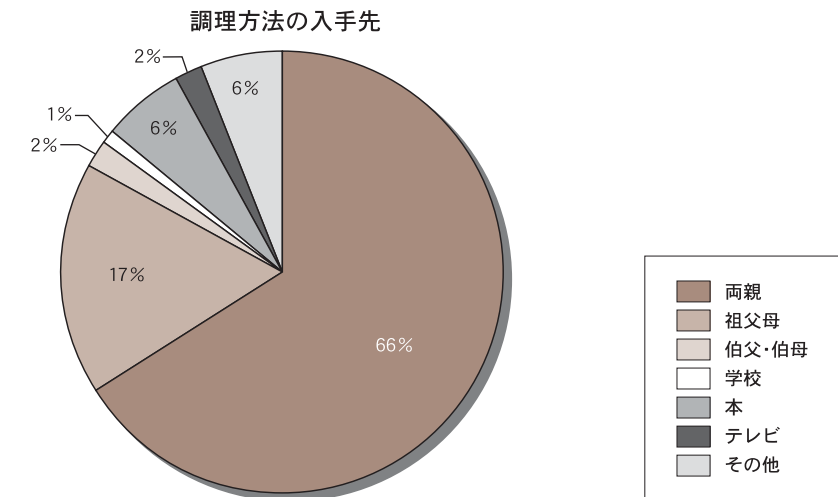
今後は、地域の調理講習会などを通じて、より多くの人に伝承料理の良さを理解していただき、県民の健康的な食生活の礎として伝承されることが望まれます。

1) 最近の傾向 (平成13年度伝承料理に関するアンケート調査結果より)

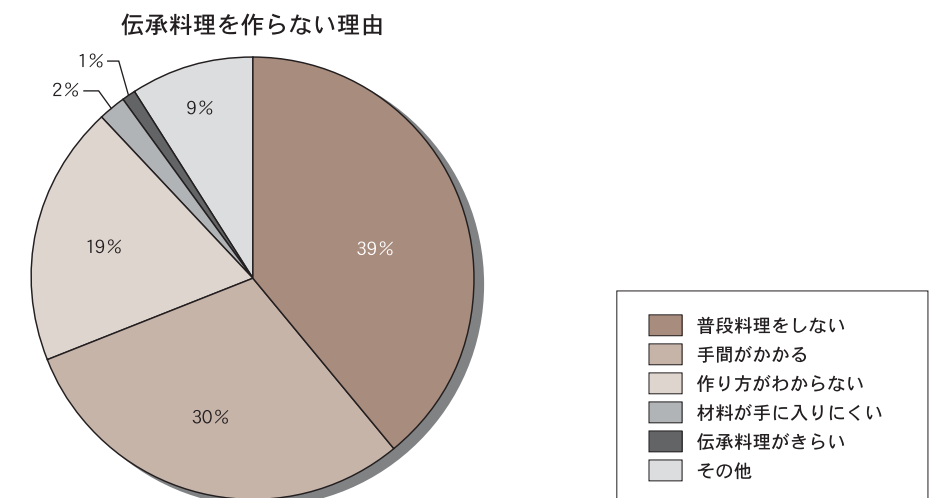
伝承料理は、年代が若くなるほど家庭で作らなくなってきている。



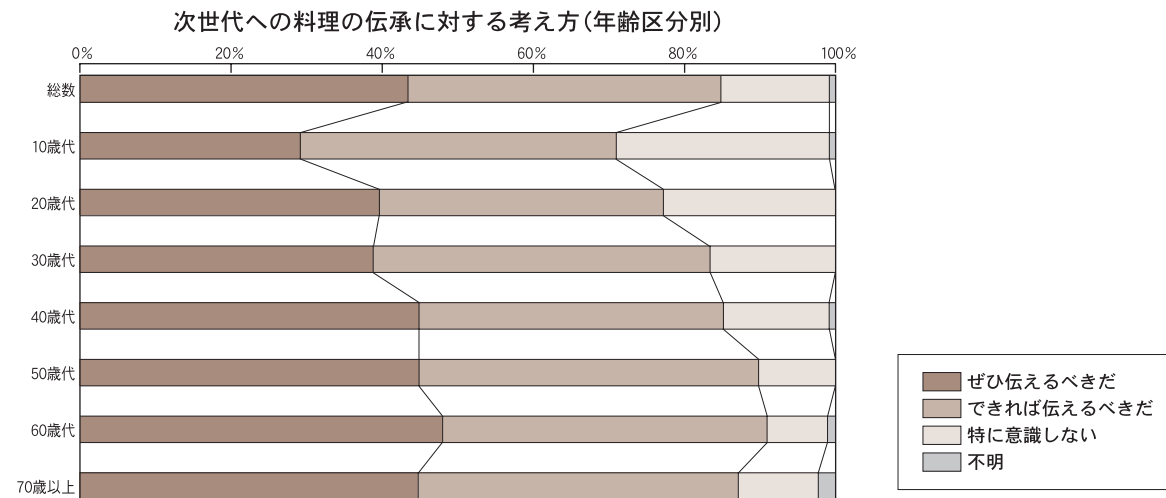
伝承料理の作り方は、両親又は祖父母から習った人が8割以上を占めている。



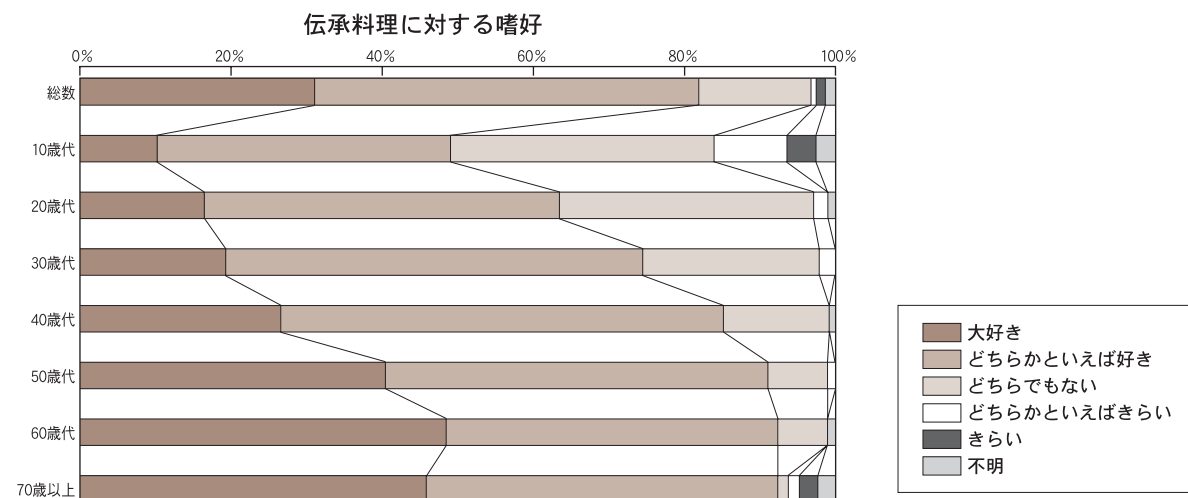
伝承料理を作らない主な理由は、「手間がかかる」と「作り方がわからない」であり、両方併せると約5割を占めている。ただし、「普段料理をしない」人の大部分は、男性であった。



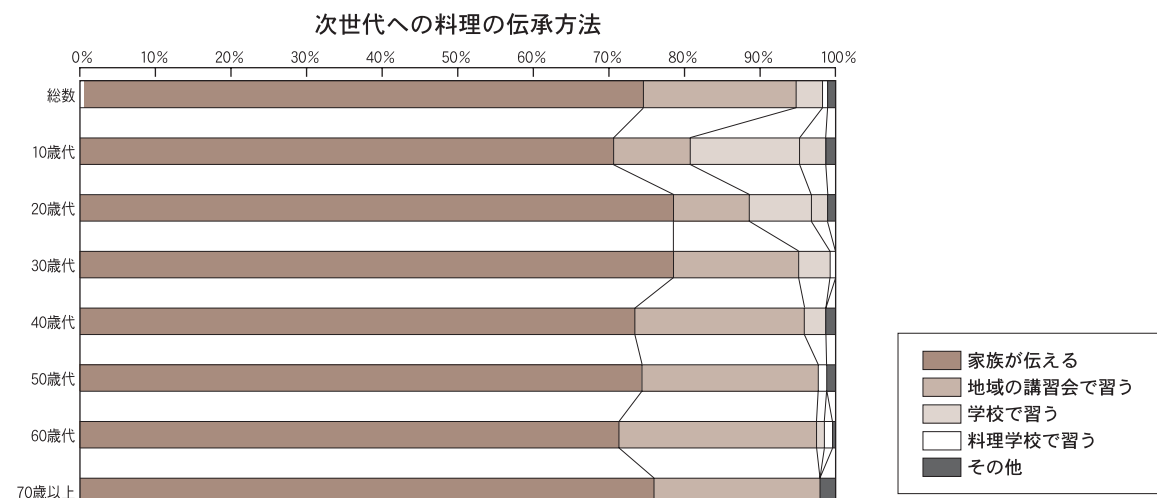
「伝承料理は、是非またはできれば次世代へ伝えるべきである」とする考え方は根強く、10歳代でも7割を占めている。



伝承料理は、年齢が高くなるほど好まれる傾向にある。



伝承料理は、「家族が伝える」ものだとする考え方が年代を問わず多かったが、「地域の講習会で習う」ことによって伝承するという考え方も2割程あった。



2) 各栄養素を多く含む食品

鉄

鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

豚レバー(50g)	6.5mg
ひじき(10g)	5.5mg
小松菜(70g)	2.0mg
切り干し大根(20g)	1.9mg
いわし丸干し(40g)	1.8mg
煮干し(10g)	1.8mg
油揚げ(40g)	1.7mg
高野豆腐(20g)	1.4mg
ほうれんそう(70g)	1.4mg
木綿豆腐(1/2丁)	1.4mg

マグネシウム

マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

アーモンド(30g)	81mg
大豆(30g)	66mg
ひじき(10g)	62mg
落花生(30g)	60mg
かき(70g)	52mg
ほうれん草(70g)	48mg
木綿豆腐(1/2丁)	47mg
いんげん豆(30g)	45mg
納豆(40g)	40mg
あずき(30g)	36mg

カルシウム

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

わかさぎ(80g)	360mg
プロセスチーズ(30g)	249mg
いわし丸干し(40g)	228mg
煮干し(10g)	220mg
牛乳(200g)	220mg
小松菜(70g)	119mg
木綿豆腐(1/2丁)	180mg
ひじき(10g)	140mg
厚揚げ(50g)	120mg
いりゴマ(10g)	120mg

亜鉛

味覚や臭覚を正常に保つのに必要な栄養素です。

かき(70g)	9.2mg
豚レバー(50g)	3.5mg
和牛もも肉(80g)	3.4mg
うなぎ蒲焼(100g)	2.7mg
豚もも肉(80g)	1.6mg
そば粉(60g)	1.4mg
アーモンド(30g)	1.3mg
高野豆腐(20g)	1.0mg
煮干し(10g)	0.7mg
あずき(30g)	0.7mg

食物繊維

便をやわらかくし、量を増やし、腸内容物を速やかに排泄するのに必要な栄養素です。

干し柿(70g)	9.8g	いんげん豆(30g)	5.8g	あずき(30g)	5.3g
干しずいき(20g)	5.2g	大豆(30g)	5.1g	ひじき(10g)	4.3g
干し椎茸(10g)	4.1g	切り干し大根(20g)	4.1g	ゆでそば(200g)	4.0g
おから(40g)	3.9g				

3) 日本人の食事摂取基準(2005年版) 〈抜粋〉

●● 付表1 エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量(kcal/日) ●●

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
0~5(月)母乳栄養児	—	600	—	—	550	—
人工乳栄養児	—	650	—	—	600	—
6~11(月)	—	700	—	—	650	—
1~2(歳)	—	1,050	—	—	950	—
3~5(歳)	—	1,400	—	—	1,250	—
6~7(歳)	—	1,650	—	—	1,450	—
8~9(歳)	—	1,950	2,200	—	1,800	2,000
10~11(歳)	—	2,300	2,550	—	2,150	2,400
12~14(歳)	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15~17(歳)	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30~49(歳)	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50~69(歳)	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上(歳)	1,600 ¹	1,850 ¹	2,100 ¹	1,350 ¹	1,550 ¹	1,750 ¹
妊婦 初期(付加量)				+50	+50	+50
妊婦 中期(付加量)				+250	+250	+250
妊婦 末期(付加量)				+500	+500	+500
授乳婦 (付加量)				+450	+450	+450

¹成人では、推定エネルギー必要量=基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベルとして算定した。
18~69歳では、身体活動レベルは、それぞれI=1.50、II=1.75、III=2.00としたが、70歳以上では、それぞれI=1.30、II=1.50、III=1.70とした。
50~69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離があるように見えるのは、この理由によるところが大きい。

●● 付表2 たんぱく質の食事摂取基準 ●●

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	目安量 ¹ (%エネルギー)	推定平均 必要量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	目安量 ¹ (%エネルギー)
年齢								
0~5(月)								
母乳栄養児	—	—	10	—	—	—	10	—
人工乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
6~11(月)								
母乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
人工乳栄養児	—	—	20	—	—	—	20	—
1~2(歳)	15	20	—	—	15	20	—	—
3~5(歳)	20	25	—	—	20	25	—	—
6~7(歳)	30	35	—	—	25	30	—	—
8~9(歳)	30	40	—	—	30	40	—	—
10~11(歳)	40	50	—	—	40	50	—	—
12~14(歳)	50	60	—	—	45	55	—	—
15~17(歳)	50	65	—	—	40	50	—	—
18~29(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
30~49(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
50~69(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
70以上(歳)	50	60	—	25未満	40	50	—	25未満
妊婦(付加量)					+8	+10	—	—
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	—

¹目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

●● 付表3 総脂質の食事摂取基準 ●●

(総脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率):%エネルギー)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
年齢				
0~5(月)	50	—	50	—
6~11(月)	40	—	40	—
1~2(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
3~5(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
6~7(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
8~9(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
10~11(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
12~14(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
15~17(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
18~29(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
30~49(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
50~69(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
70以上(歳)	—	15以上25未満	—	15以上25未満
妊婦			—	20以上30未満
授乳婦			—	20以上30未満

5) 伝承料理アレンジメニュー栄養価一覧表

料理No.	アレンジメニュー名	1人分目安量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
1	油揚げご飯	225g	326	10.2	6.6	52.9	665
2	具だくさんニューあぶらげご飯	300g	394	10.6	7.5	68.5	522
3-1	いかの塩辛チャーハン	278g	486	18.5	17.2	60.3	1336
3-2	塩辛のみぞれあえ	96g	63	7.0	1.5	5.0	1224
4	宝筍(ほうじゅん)	173g	224	5.8	2.1	42.9	930
5	柿の葉ずしデコレーション	1/8切	271	9.6	2.6	50.0	616
6	勝山のぼっかけ	200g	202	8.6	0.5	39.0	502
7	デコレーションずし	160g	134	4.0	1.3	26.3	429
8	コーン茶めし	180g	255	5.4	1.4	52.9	221
9	さといも赤飯	315g	506	8.6	3.0	106.0	396
10	スティック風鯛ずし	425g	696	16.2	4.1	142.4	825
11	炊き込み山菜おこわ	240g	363	10.3	6.2	62.0	736
12	茶めしのほお葉包み	2個68g	222	4.1	0.6	48.2	312
13	なっばがゆ(おぞろ)	250g	232	8.3	4.7	39.0	411
14	菜めし	165g	262	5.9	8.2	39.6	317
15	なれ鯖のおにぎりずし	3個	533	16.0	6.2	97.4	1267
16	葉っぱずし	3個	364	14.1	4.0	64.1	1710
17	古たくあんの煮物入りロールサンド	2個	484	14.8	19.8	61.7	2380
18	へしこずしデコレーション風	240g	403	13.3	12.9	55.1	1509
19	ほう葉香りめし	2個	317	8.3	0.9	64.2	751
20	ぼっかけめし	503g	345	12.1	3.6	64.4	1558
21	まな漬け焼飯	237g	359	9.6	10.5	56.3	989
22	味噌風味ヘルシーチャーハン	297g	468	11.0	22.3	55.6	538
23	焼き鯖の押しずし	1/10個	743	22.9	9.1	135.5	1122
24	笹ずし	1個	104	3.5	0.9	19.0	347
25	鯛まま	492g	479	30.3	8.1	66.3	510
26	おろしそば	412g	438	14.6	3.1	82.9	1222
27	洋風おぞろ	400g	186	9.6	4.4	28.0	735
28	赤なんばんのしゅうまい	4個	115	6.5	3.7	14.0	335
29	穴馬かぶらのキムチあえ	65g	16	0.9	0.1	3.3	161
30	いかの酢味噌あえ	99g	113	11.1	1.3	13.9	679
31	いごの白あえ	100g	61	3.5	2.9	5.9	250
32	いとこ煮のしょうが風味	1杯(200g)	195	4.9	0.5	43.9	71
33	田舎春巻き	240g	230	15.8	3.1	34.3	807
34	彩りみがきかぶし	268g	140	6.4	3.5	21.8	843
35	打ち豆と大根の煮物	150g	104	5.4	5.7	8.2	243
36	打ち豆なます	150g	155	7.2	4.8	21.2	332
37	えごの和風サラダ	149g	199	5.3	14.3	18.5	526
38	えびと大豆の煮付け	135g	179	13.2	2.8	17.7	792
39	うどとにしんの煮物	100g	73	4.7	1.8	10.0	564
40	さいみそ	57g	147	7.6	2.9	22.8	1050
41	お好み昆布巻き	2本	123	6.6	2.6	18.2	465
42	勝山水菜の四色白あえ	100g	101	5.1	3.7	13.0	607
43	カニの甲羅蒸し	121g	54	7.0	1.7	2.6	479
44	かぼちゃスープ入り冬至南瓜	307g	253	6.6	9.5	34.6	459
45	かぼちゃのあずきがけ	130g	153	4.4	0.4	32.8	229
46	変わりおつぼ	155g	271	8.8	1.2	57.0	234
47	から大根	100g	95	2.8	5.5	9.6	323
48	むかごのゴマあえ	53g	103	2.7	3.0	18.2	234
49	ずいきのあえもの	200g	180	9.2	9.2	17.1	851
50	簡単鮭ずし	157g	80	4.8	2.1	10.3	192
51	キムチ風三杯漬	39g	52	6.6	0.5	4.8	355
52	子持ちきんちゃく	2個	231	10.1	10.5	25.0	1590
53	きんぴらごぼう	120g	126	2.4	2.8	23.5	509
54	きんぴら風れんぼ	120g	159	15.2	2.5	18.1	974

カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンD μg	ビタミンE mg	コレステロール mg	食物繊維 g	塩分 g
148	53	1.8	1.6	38	0	0.7	3	1.2	1.7
146	72	2.3	1.9	138	0	1.0	0	3.0	1.3
52	44	2.0	2.5	249	2	4.0	356	1.2	3.5
21	28	0.6	0.9	114	0	1.5	104	0.8	3.1
31	26	0.7	1.3	1	0	0.7	0	2.3	2.4
32	21	0.7	1.2	72	3	0.9	59	1.5	1.6
13	18	0.5	0.7	37	0	0.2	12	0.9	1.3
36	23	0.9	0.5	237	0	0.2	15	2.2	0.9
20	29	1.0	1.1	2	0	0.2	0	1.0	0.5
64	52	1.3	1.9	1	0	0.4	0	3.2	1.0
									2.2
16	28	0.9	1.6	99	0	0.2	27	1.7	1.9
7	16	0.7	0.8	0	0	0.1	0	0.7	0.7
187	62	2.3	1.3	304	0	1.9	0	3.8	1.2
108	32	1.5	1.1	167	0	1.8	42	1.9	0.8
12	42	1.4	2.1	10	5	0.6	27	0.7	3.2
18	36	0.8	1.0	9	9	0.4	28	0.4	4.4
94	57	1.9	1.2	222	0	2.7	5	5.0	6.0
52	33	1.0	1.1	338	0	0.7	42	1.7	3.8
44	37	1.3	1.6	28	0	0.4	11	3.5	1.9
82	86	1.7	1.8	62	0	0.5	1	2.5	4.0
206	69	1.7	1.9	411	3	1.9	20	4.2	2.5
235	90	2.9	1.9	225	5	3.6	24	5.2	1.3
35	61	2.3	3.0	210	5	1.0	95	2.5	2.9
4	10	0.2	0.3	1	2	0.0	6	0.2	0.8
34	62	0.9	1.6	64	6	1.4	78	1.5	1.2
51	188	3.0	2.4	22	0	0.9	2	5.3	3.1
215	63	2.8	1.0	363	0	2.5	18	5.2	1.8
13	19	0.9	1.0	31	0	0.7	14	2.2	0.8
37	7	0.4	0.1	47	0	0.3	0	1.0	1.0
22	39	0.5	0.9	7	0	1.2	143	0.8	1.7
83	34	1.0	0.5	178	0	0.6	0	1.4	0.6
45	41	1.4	0.8	751	0	0.7	0	6.3	0.2
80	71	2.1	1.2	798	0	1.8	27	4.8	2.1
63	64	1.0	0.6	427	10	0.9	46	4.1	2.1
77	41	1.3	0.6	150	0	0.7	0	2.4	0.6
93	57	2.1	0.9	111	0	0.8	0	4.4	0.8
219	136	2.7	1.3	256	0	2.2	2	10.0	1.4
66	39	1.2	0.9	2	0	1.2	68	2.7	2.0
3	27	0.7	0.3	217	5	0.5	25	2.1	1.4
39	46	1.7	0.8	0	0	0.5	0	3.4	2.7
56	52	0.7	0.9	11	0	0.3	17	3.5	1.2
230	52	2.4	0.8	202	0	1.4	0	3.2	1.6
42	28	0.7	1.0	100	0	0.9	77	0.7	1.3
103	47	1.0	0.9	649	0	5.7	17	5.8	1.2
20	25	1.1	0.5	48	0	0.9	0	3.9	0.6
34	64	1.9	1.0	1	0	0.6	0	10.9	0.6
134	46	1.2	0.8	1	0	0.2	0	2.5	0.8
87	41	1.0	0.5	7	0	0.3	0	3.1	0.6
531	90	2.4	1.5	4	0	0.9	0	5.0	2.2
31	17	0.3	0.4	94	4	0.1	11	1.7	0.5
31	33	0.2	0.5	38	0	0.5	88	1.2	0.9
116	61	2.3	1.5	354	1	1.4	98	5.0	4.1
48	53	0.8	0.8	323	0	1.3	0	5.8	1.2
536	61	1.2	2.0	189	6	0.7	144	2.1	2.5

料理No.	アレンジメニュー名	1人分目安量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
55	コスモスなます	99g	68	1.5	0.8	14.0	140
56	こっば風なます	99g	86	2.5	3.8	11.4	827
57	ごぼうと肉団子のあんかけ	275g	155	11.4	4.1	17.2	396
58	ゴマピーあえ	100g	55	2.7	3.3	5.0	380
59	こじわり	212g	152	11.7	6.6	12.6	1001
60	ごんざ	147g	108	4.2	4.8	11.5	532
61	こんにゃくなます	110g	105	5.6	4.9	9.9	225
62	昆布巻き(ぼうまき)	193g	265	13.4	8.0	40.5	1465
63	さといものころ煮	135g	136	2.8	0.1	28.8	1026
64	さといもの田楽みそあえ	131g	141	4.4	2.5	25.4	1175
65	山菜のゴママヨネーズあえ	66g	147	5.3	12.9	3.0	127
66	じゃが芋のちんころ煮	197g	199	3.9	4.2	35.6	857
67	旬の魚のみぞれあえ	192g	341	19.5	25.0	6.1	360
68	すことカジキのシャキシャキサラダ	231g	242	8.4	15.1	16.8	1363
69	ぜんまい白あえの笹蒸し	143g	127	6.3	7.0	11.4	270
70	せん切りのサラダ風	60g	55	1.3	2.7	6.7	427
71	そら豆とわかめのかき揚げ	101g	221	7.3	12.1	20.5	105
72	だいこんおろし煮	108g	77	8.7	2.3	5.0	506
73	大根葉のおおえ	135g	132	6.7	6.6	13.6	464
74	たにしの田楽	94g	110	11.3	1.5	12.2	605
75	チーズ入り麩の辛子あえ	95g	82	5.2	2.8	8.3	395
76	茶せんなすのピリ辛煮	SS 2個	137	2.0	6.7	15.1	524
77	長寿なます	115g	84	4.1	3.6	9.4	323
78	なすとにしの煮物	295g	194	9.7	5.2	26.3	988
79	なますのすり大豆あえ	100g	162	6.4	7.8	17.0	286
80	ポテ・タラバーク	74g	89	10.3	1.4	8.3	187
81	にしんのすし	243g	259	11.8	7.6	33.4	3029
82	鯖のへしこ	50g	174	10.8	13.6	1.4	1850
83	やたら漬け	59g	12	0.7	0.1	2.6	294
84	水ぶきの煮しめ	165g	84	5.4	2.8	7.0	764
85	山芋のはなはじき添え	63g	50	1.7	0.2	10.8	364
86	洋風鯖のぬた	110g	185	8.4	9.9	15.6	641
87	洋風たたきごぼう	79g	54	1.5	1.2	9.8	208
88	打ち豆入り野菜スープ	292g	76	3.8	2.9	8.8	405
89	変わりのっぺい	1杯(270g)	120	5.0	1.3	23.0	358
90	なまぐさ汁	350g	243	22.2	10.1	14.7	785
91	肉入りごぼう汁	283g	115	9.0	6.0	6.5	901
92	みずべこときのこのおつゆ	181g	96	14.7	1.7	5.3	820
93	野菜入りすりたて	349g	194	12.4	7.4	20.8	528
94	洋風のっぺい	267g	100	6.1	4.8	7.8	492
95	梅の甘露煮入り牛乳ゼリー	1個	136	4.0	2.7	24.9	30
96	揚げ干しいり(洋風)	1/4個	129	1.5	8.2	13.0	20
96	揚げ干しいり(和風)	1/4個	75	1.0	2.5	12.4	86
97	花びら餅(あん・納豆各1個)	2個	254	5.3	1.0	53.8	74
98	いもぼたもち	3個	367	9.7	4.8	71.5	245
99	炒り菓子	1個(35等分)	90	1.7	1.8	17.7	28
100	ココア入りおさつまんじゅう	1個	122	1.5	0.5	28.4	24
101	つるし団子冷凍版	53g	134	3.8	2.2	24.7	50
102	ぼてとふやき	1個	132	2.5	3.4	22.0	154
103	とびつきだんご	180g	328	8.6	0.9	70.6	101
104	簡単笹巻き(ちまき)	2個	197	3.1	0.5	43.6	1
105	二色水羊かん	52g	107	1.9	0.5	24.0	4
106	甘露煮梅の淡雪かん	32g	56	0.8	0.1	13.7	12
107	型抜きでっち羊かん	1/10個	113	1.5	0.1	27.5	21
108	黒豆入りとちもちのかきもち	1/10個	497	10.7	10.9	86.1	188
109	華おやき	2個	183	4.1	1.2	38.2	34
110	中華風かしわもち	1個	116	1.5	0.7	25.7	8

カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール当量 μg	ビタミンD μg	ビタミンE mg	コレステロール mg	食物繊維 g	塩分 g
23	12	0.4	0.2	0	0	0.3	0	1.5	0.3
33	32	0.8	0.6	60	0	0.3	0	2.2	2.1
43	51	1.2	0.9	240	1	0.6	56	3.9	1.0
121	29	1.7	0.5	313	1	0.8	0	2.4	0.9
97	78	1.6	1.3	197	0	1.0	3	4.9	2.5
38	35	1.1	0.5	4	0	0.7	0	2.8	1.3
74	43	1.5	0.7	210	0	0.7	0	3.3	0.5
189	193	2.5	1.5	765	23	2.0	104	11.9	3.7
14	30	0.8	0.5	1	0	0.6	0	2.2	2.6
62	45	1.5	0.7	1	0	0.9	0	3.2	3.0
68	29	1.1	0.6	111	1	3.0	9	1.6	0.3
9	43	1.0	0.4	0	0	0.8	0	2.2	2.2
63	41	2.0	1.0	15	19	1.4	67	1.4	0.9
70	40	0.8	0.9	263	3	2.8	21	2.4	3.5
180	55	1.6	1.0	2	0	0.6	0	3.9	0.7
39	28	1.0	0.3	140	0	0.5	0	1.6	1.0
35	36	1.4	1.2	54	0	2.3	60	2.8	0.3
106	32	0.7	0.8	57	10	0.4	116	1.3	1.3
306	73	2.9	1.2	386	2	1.9	11	4.3	1.2
987	67	15.1	4.8	135	0	0.6	54	0.6	1.6
90	21	0.9	0.7	31	0	0.4	5	1.0	1.1
26	28	0.5	0.3	35	0	0.9	1	2.8	1.3
66	27	0.8	0.4	143	0	0.7	1	1.7	0.8
55	57	1.4	0.9	33	15	1.1	70	3.1	2.5
70	47	0.9	0.8	21	0	1.0	16	2.9	0.7
21	21	0.5	0.5	178	1	0.2	77	0.9	0.5
67	39	1.1	1.2	116	20	1.2	92	2.8	7.6
									4.7
20	13	0.3	0.2	103	0	0.4	0	1.4	0.7
31	19	0.5	0.4	8	2	0.3	14	0.9	2.1
19	14	0.3	0.2	12	0	0.2	0	1.0	0.9
100	40	1.7	0.6	360	2	0.8	20	3.3	1.6
48	33	0.6	0.5	0	0	0.4	0	3.0	0.5
45	31	1.0	0.5	140	0	0.6	0	2.6	1.0
39	22	0.5	0.5	12	1	0.4	4	2.2	0.9
77	51	1.8	1.3	122	6	1.1	47	1.5	2.0
122	49	1.5	1.3	107	0	0.7	9	2.2	2.4
37	56	1.2	1.1	27	2	0.8	62	1.7	2.0
116	96	3.5	1.3	263	0	1.8	0	7.6	1.3
55	27	0.7	0.5	163	0	0.5	15	2.4	1.2
75	10	0.2	0.2	31	0	0.8	7	0.6	0.1
4	15	0.4	0.4	13	0	0.7	5	0.7	0.1
28	11	0.3	0.3	0	0	0.4	0	0.3	0.2
10	24	0.9	1.0	0	0	0.2	0	1.5	0.2
95	70	2.4	1.6	1	0	0.9	0	5.6	0.6
15	12	0.4	0.2	1	0	0.4	0	0.6	0.1
39	16	0.8	0.2	1	0	0.5	0	1.2	0.1
28	18	1.0	0.5	100	0	0.7	0	1.8	0.1
5	6	0.3	0.3	1	0	0.7	3	0.6	0.4
25	46	1.9	1.7	21	0	0.3	0	5.0	0.3
3	12	0.4	0.7	0	0	0.1	0	0.3	0.0
15	6	0.4	0.2	4	0	0.1	1	1.3	0.0
2	2	0.1	0.0	5	0	0.4	0	0.3	0.0
9	5	0.5	0.2	0	0	0.0	0	1.6	0.1
156	46	1.6	1.7	0	0	2.4	0	6.5	0.5
30	20	0.7	0.5	0	0	0.2	0	1.0	0.1
21	10	0.4	0.3	1	0	0.4	0	0.7	0.0

6) 食事バランスガイド

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



〈イラストについて解説〉

見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)することによって初めて安定するということも、併せて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させてほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎていたかといったことがおおよそわかるようになっていく。また、日常的な表現(例:「ごはん(中盛り)だったら4杯程度」)を併記することにより、「つ(SV)」を用いて数える1日量をイメージしやすくしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したのではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。自分が1日実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができるようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることをしないよう注意が必要である。

なお、本イラストの「コマ」の部分を英語では『Japanese Food Guide Spinning Top』と表し、短縮した言い方としては、『Japanese Food Guide ST』という呼び方をしても良いこととする。また、主食は「Rice, Bread, Noodles, and Pasta」(略語として、「Grain dishes」)、主菜は「Meat, Fish, Egg, and Soybean dishes」(略語として「Fish and Meat dishes」)、副菜は「Vegetable dishes」、牛乳・乳製品は「Milk and Milk products」(略語として、「Milk」)、果物は「Fruits」と表現することとする。

〈参考情報〉

料理(食品)を提供し、表示を行う者、あるいは専門的な立場から栄養指導・教育を行う者が、「食事バランスガイド」を活用する際の参考とするために、「食事バランスガイド」で示した料理例の重量等に関する情報を示す。

(1) 基本形のコマの中で示した料理・食品の種類と量

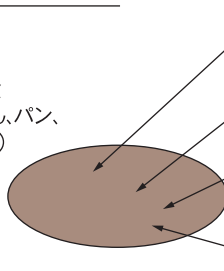
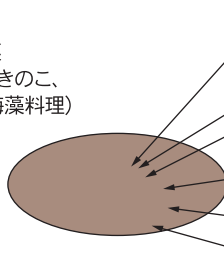
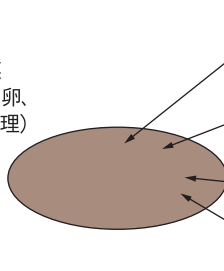
料理区分	摂取の目安	料理・食品のイラスト
主食 (ごはん パン 麺)	5~7つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 食パン(4~6枚切り1枚分のサイズ(60~90g))=1つ(SVに相当) ごはん茶碗に入ったごはん(小盛り(100g)1杯×2=2つ(SV)に相当) うどん(300g)=2つ(SV)に相当) おにぎり1個(コンビニエンスストアで販売されているサイズ(100g))=1つ(SV)に相当)
副菜 (野菜 きのこ いも 海藻料理)	5~6つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 野菜サラダ(ポテトサラダ、トマト、きゅうり、レタスが入ったもの)=1つ(SV)に相当) 野菜の煮物(=2つ(SV)に相当) ほうれん草のお浸し(小鉢)(=1つ(SV)に相当) 具沢山味噌汁(=1つ(SV)に相当) きゅうりとわかめの酢の物(小鉢)(=1つ(SV)に相当)
主菜 (肉・魚 卵 大豆料理)	3~5つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼き(卵Sサイズ1個分(50g))=1つ(SV)に相当) 冷奴(小鉢程度(100g))=1つ(SV)に相当) 焼き魚(魚の塩焼き(80g))=2つ(SV)×1/2に相当) ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)=3つ(SV)×1/2に相当)
牛乳・乳製品	2つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳(コップに半分(90ml))=1つ(SV)に相当) チーズひとかけ((20g分))=1つ(SV)に相当)
果物	2つ(SV)	<ul style="list-style-type: none"> みかん(1個)=1つ(SV)に相当) りんご((中)半分)=1つ(SV)に相当)

(2) 料理例に示した料理

コマのイラストに加え、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分には、どのような料理が含まれ、それらが「いくつ(何SV)」になるかを例示した(下表)。

料理区分	料理例
主食	1つ分=ごはん軽く一杯(100g)=おにぎり1個(100g)=4~6枚切り食パン1枚(60~90g)=ロールパン2~3個(30g×2~3) 1.5つ分=ごはん中盛り1杯(150g) 2つ分=ごはん大盛り1杯(200g)=うどん1杯(300g)=もりそば1杯(300g)=スパゲッティ(100g(乾))(具少なめのもの。)
副菜	1つ分=野菜サラダ(大皿)=きゅうりとわかめの酢の物(小鉢)=具たくさん味噌汁(お椀に入ったもの)=ほうれん草のお浸し(小鉢)=ひじきの煮物(小鉢)=に豆(うずら豆)(小鉢)=きのこソテー(中皿) 2つ分=野菜の煮物(中皿)=野菜炒め(中皿)=芋のにっころがし(中皿)
主菜	1つ分=冷奴(100g)、納豆(40g)、目玉焼き(卵50g) 2つ分=焼き魚(魚の塩焼き1匹分)=魚の天ぷら(キス2匹、えび1匹分)=まぐろとイカの刺身(まぐろ40g、イカ20g) 3つ分=ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ(肉重量90~100g程度)
牛乳・乳製品	1つ分=牛乳(コップ半分=90ml)=チーズひとかけ(20g)=スライスチーズ1枚(20g程度)=ヨーグルト1パック(100g) 2つ分=牛乳(コップ1杯=180ml)
果物	1つ分=みかん1個=りんご半分=かき1個=梨半分=ぶどう半房=桃1個

食事バランスガイドを構成する内容

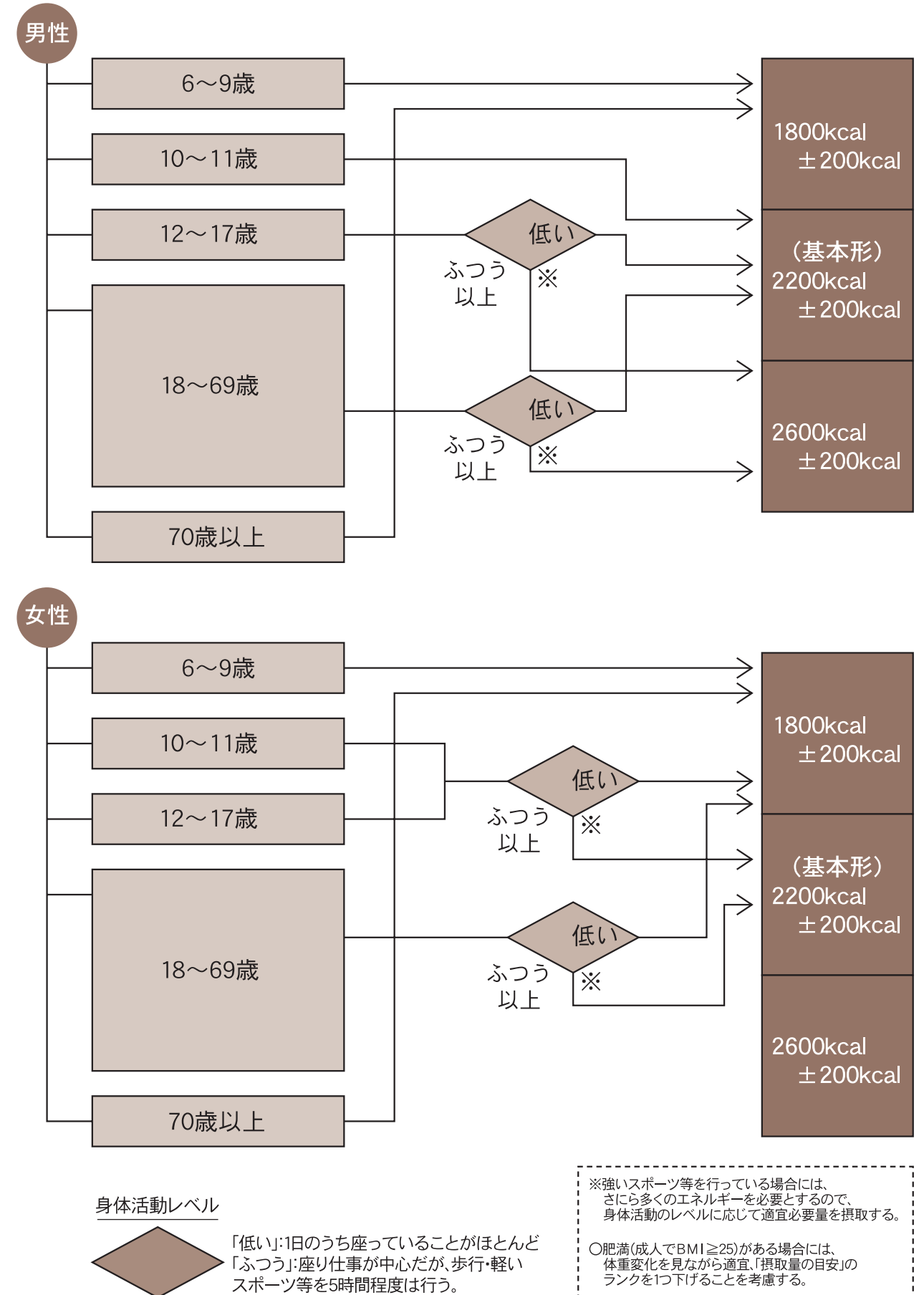
料理区分	食品群	主材料の例	分類条件	ザーピングの基準	主な供給栄養素
基本的な組合せ	 <ul style="list-style-type: none"> 米類(めし) ご飯、もち、ビーフン パン(菓子パンを除く)類 食パン、ロールパン、お好み焼き めん類 うどん、そば、そうめん・冷や麦、中華麺、即席麺、マカロニ・スパゲッティ その他の穀類食品 シリアル 	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー	
5~7つ(SV)					
副菜	 <ul style="list-style-type: none"> 野菜類 野菜(キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ、トマト、ほうれん草、レタス) いも類 いも、こんにやく 大豆以外の豆類 あずき、いんげん豆、うずら豆 きのこ類 きのこ(しいたけ、しめじ、えのきたけ) 海藻類 海藻(海苔、わかめ、ひじき) 種実類 落花生・ナッツ類、粟 	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維	
5~6つ(SV)					
主菜	 <ul style="list-style-type: none"> 肉類 牛肉、豚肉、鶏肉、肉加工品 魚類 魚、貝、エビ、カニ、たこ、魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ) 卵類 卵 大豆・大豆製品 豆腐、大豆・納豆 	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂質 エネルギー 鉄	
3~5つ(SV)					
積極的にとりたいたいもの	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳・乳製品 乳類 牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ、粉乳 			主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂質
2つ(SV)					
果物	<ul style="list-style-type: none"> 果実類 果実(みかん、りんご、いちご、すいか) 			主材料として100g	ビタミンC カリウム
2つ(SV)					
楽しく適度に	<ul style="list-style-type: none"> 菓子類 菓子類、菓子パン 嗜好飲料 甘味飲料類、酒類 				
菓子・嗜好飲料					
水・お茶					

※料理、飲物として食事や間食などにおいて十分量をとる

栄養素、食品、食事等の関連について

栄養教育に用いられる要素	エネルギー 栄養素	食品～食品群	具体的な料理	食事バランスガイドでの区分(料理区分)
内容	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ミネラル、電解質	食品成分表 6つの基礎食品 3食分類	ごはん パン 麺 焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷奴 サラダ 煮物 牛乳 ヨーグルト りんご みかん チョコレート ケーキ ジュース 揚げ物 佃煮	(主食) (主菜) (副菜) (牛乳・乳製品) (果物) (菓子・嗜好飲料) (油脂・調味料)
食べる物の量的把握 (一般人の場合)	目に見えない(栄養成分表示がされているものは含有量がわかる)	料理の中に分散しているので重量の把握が難しい	食卓、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの。1回の食事で食べる量を、料理区分別に標準的な量(つ(SV))と比較することにより、適量か否かをおおよそ把握できる。生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、感覚的にわかって使えるようになる可能性大。	
作る者の量的把握 (一般家庭の場合、および外食、中食業者の場合)	食品成分表や分析結果から把握できる(一般の家庭では難しい。)	つくるときに、食材の重量を計算すれば、把握できる。一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしには難しい(健康づくり協力店の実施状況から)	1料理の提供量を標準的な量(つ(SV))と比較することにより、適切な量の提供ができる。食材の細かい部分の違いは捨棄して使うことができるので、一般飲食店が表示をする場合にも、その日の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。(栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある。)	
健康の維持等の観点から望ましい摂取量の目安	食事摂取基準	食事摂取基準に基づく食品構成	食事バランスガイド 食事摂取基準、食品構成等をふまえた、料理区分毎の摂取の目安を示す数値(つ(SV))で表示される	

(参考)性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」



7) 県内農産物カレンダー

海の幸	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な産地
やりいか		■	■	■									高浜町、小浜市、敦賀市、越前町等
ほたるいか			■	■	■								越前町
わかめ			■	■	■								若狭町、坂井市等
あじ			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	県内一円
さば			■	■	■					■	■		越前町、小浜市、高浜町
若狭ぐじ						■	■	■					高浜町、小浜市
あゆ						■	■	■					県内一円
あかがれい	■	■	■	■							■	■	坂井市、越前町
あおりいか										■	■		若狭町、美浜町、敦賀市等
越前がに	■	■	■	■								■	坂井市、越前町
甘えび	■	■	■	■								■	坂井市、越前町
若狭ふぐ	■	■	■	■								■	高浜町、小浜市、敦賀市
若狭かき	■											■	小浜市

山・里の幸	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な産地
米									■	■	■	■	県内一円
ソバ											■	■	大野市、坂井市、南越前町等
大豆											■	■	県内一円
スイカ						■	■	■					坂井市、あわら市、越前市等
大玉トマト					■	■	■	■	■	■	■	■	福井市、越前市、あわら市等
ミディトマト					■	■	■	■	■	■	■	■	福井市、あわら市、坂井市等
ダイコン					■	■	■	■	■	■	■	■	坂井市、福井市、あわら市等
ナス						■	■	■	■	■	■	■	大野市、越前市、福井市等
一寸ソラマメ					■	■	■	■					小浜市、坂井市、若狭町等
キャベツ					■	■	■	■	■	■	■	■	福井市、坂井市、あわら市等
ブロッコリー					■	■	■	■	■	■	■	■	福井市、坂井市、鯖江市等

山・里の幸	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な産地
穴馬カブラ											■	■	大野市
河内カブラ											■	■	福井市
勝山水菜		■	■	■									勝山市
マナ			■	■									敦賀市
ラッキョウ						■	■	■					福井市、坂井市
タケノコ					■	■	■	■					越前町
ウメ							■	■					若狭町等
ナシ								■	■	■	■	■	あわら市、坂井市、若狭町等
カキ											■	■	あわら市、若狭町、南越前町等
メロン								■	■	■	■	■	あわら市、坂井市、勝山市等
イチゴ								■	■	■	■	■	大野市、福井市、あわら市等
カンタケ	■	■	■	■								■	池田町、福井市、坂井市等
シイタケ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	大野市、福井市、おおい町等
エノキダケ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	福井市等
マイタケ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	大野市、福井市
マッシュルーム	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	おおい町
サトイモ											■	■	大野市、勝山市等
サツマイモ										■	■	■	あわら市、坂井市等
ネギ										■	■	■	坂井市、福井市、大野市等
キュウリ										■	■	■	福井市、越前市、小浜市等
ハウレンソウ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	県内一円
コマツナ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	県内一円
コカブ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	坂井市、福井市等
タマネギ											■	■	永平寺町、坂井市、大野市等
ニンジン											■	■	あわら市、坂井市、永平寺町等

福井県の伝承料理再発見

ほっとするね ふるさとの味

－アレンジレシピ110選－（改訂版）

発行 平成 19 年 3 月

発行者 福井県健康福祉部健康増進課
〒910-8580 福井市大手3丁目17-1
TEL 0776-20-0350 FAX 0776-20-0643
URL <http://info.pref.fukui.jp/kenkou/>

編集 福井県食生活改善推進員連絡協議会
〒910-8580 福井市大手3丁目17-1
健康増進課内
TEL 0776-20-0350 FAX 0776-20-0643

印刷 平林印刷株式会社
〒910-1117 福井県吉田郡永平寺町松岡神明1-53
TEL 0776-61-0214 FAX 0776-61-2007