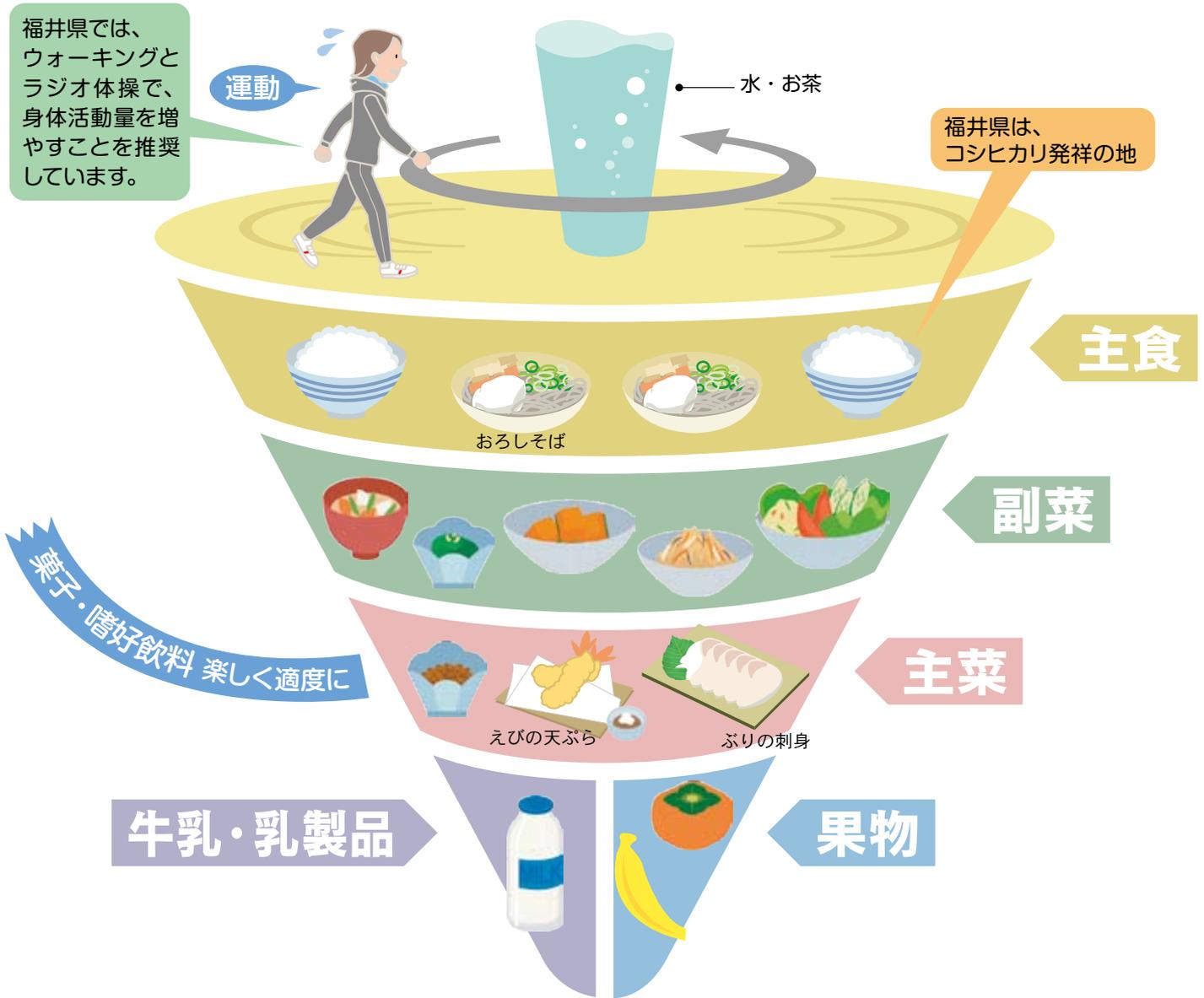


健康長寿なふくい

食事バランスガイド

～福井県版食事バランスガイド指導者向けマニュアル～



福井県

目次

1	「福井県版食事バランスガイド」作成の目的	1
2	「福井県版食事バランスガイド」の概要	1
3	「福井県版食事バランスガイド」の内容	2
4	「福井県版食事バランスガイド」の活用	4
①	働き盛り期向けの活用	5
②	妊娠初期（妊産婦と乳幼児期を含む）向けの活用	7
③	幼児期向けの活用	9
④	児童期向けの活用	11
⑤	思春期向けの活用	13
5	参考資料 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ、 および栄養素構成	15

1. 「福井県版食事バランスガイド」作成の目的

厚生労働省と農林水産省が平成17年に策定した「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という「食事」の基本を身につけるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示したものである。

一方で、平成17年に県が作成した「ふくいの健康長寿の謎解き（福井県健康長寿調査分析報告書）」によれば、福井県が健康長寿になった要因の1つとして、福井の食生活が挙げられており、「米を中心としたバランスのよい食事」や「大豆製品を含む豆類やいも類を好む」といった特徴があるとされている。福井県の伝承料理には、大豆・大豆製品を組み合わせた複合的な料理が多く、主菜兼副菜といった料理も多くみられる。

さらに信仰心の厚い福井県では、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、五穀豊稔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が作られてきた。

こうした先人の知恵を受け継ぎ、また馴染みのある料理を用いて福井県版食事バランスガイドを策定し、ライフステージ別に献立例を示すことで、家族単位で栄養バランスのとれた食生活を実践していただき、健康づくりおよび生活習慣病の予防に寄与することを目的とした。

今後、一人ひとりが自分自身または家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用していただきたいと考えている。

2. 福井県版食事バランスガイドの概要

全国版の食事バランスガイドと同様に、主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物についても、並列で示している。ライフステージ別にコマを設け、共通の料理を並べたことで、家族みんなで活用できるよう配慮した。

また、福井県民が身近に感じられるよう、日常よく食べられている料理や手軽にできる伝承料理等を用いた。

< 1日にとる目安の数値（つ（SV） >

全国版の摂取の目安は2200±200kcalを基本としているが、福井県版では働き盛り期を基本に、妊産婦と乳幼児期、幼児期、児童期、思春期のライフステージ別に例示した。

なお、標準体重の増減や身体活動の状況に合わせて摂取量を調整するなど、適宜対応することが望ましい。

< 福井県版食事バランスガイドの料理例 >

全国版の基本形に基づき、県民健康・栄養調査や家計調査の結果から、福井県でよく食べられている料理*1を料理例として挙げた。

・福井県でよく食べられている料理および伝承料理には、主菜と副菜を兼ねた複合料理があるため、各料理区分における数値「つ（SV）」を表示した。

なお、実際に「何を」「どれだけ」食べるかを考える場合には、それぞれの料理区分ごとに計算することが必要である。

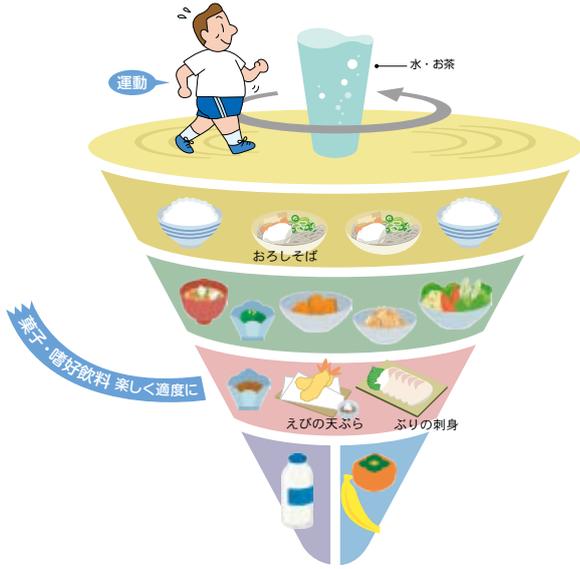
・福井県の伝承料理の場合、塩分の摂取過多や食品群の偏りに配慮が必要である。

*1 福井県でよく食べられているもの

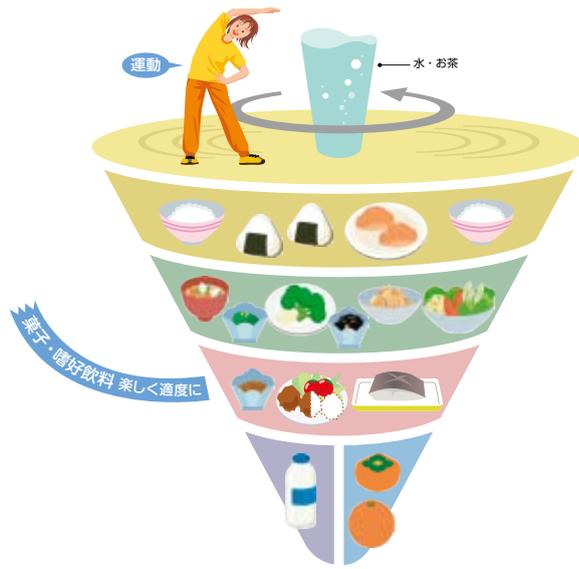
（平成18年家計調査より全国で最も支出金額の多い品目）

油揚げ・がんもどき・さしみ盛り合わせ・カツレツ・コロッケ・天ぷら・フライ
焼き鳥・もち・さといも・大豆加工食品

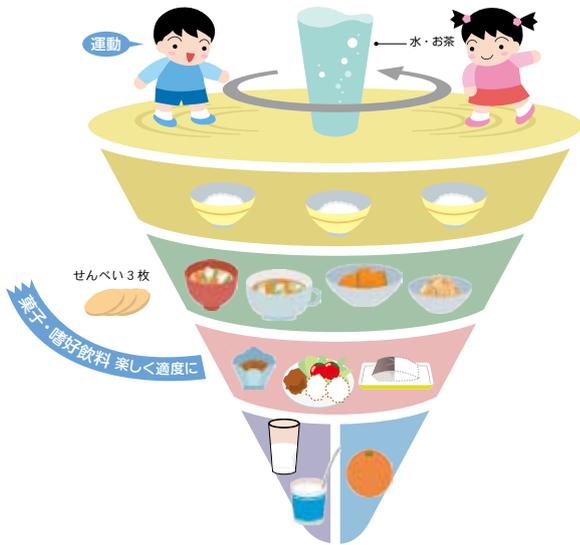
〈働き盛り期〉



〈妊娠初期（非妊娠時と同じ）〉



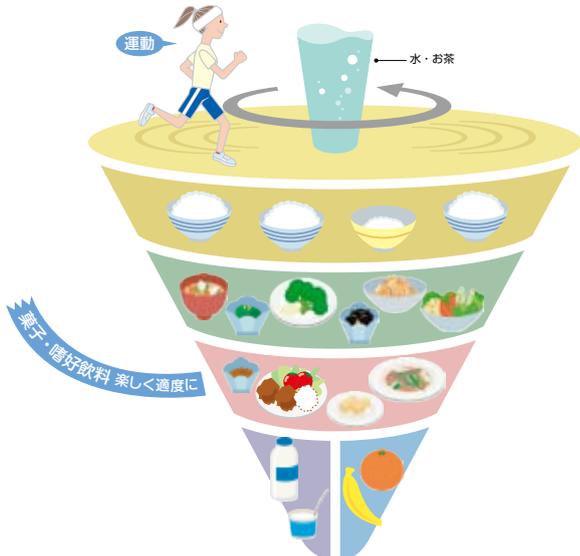
〈幼児期〉



〈児童期〉



〈思春期〉



3. 福井県版食事バランスガイドの内容

(1) 各料理区分の量的な基準および数量の考え方について

<主食（ごはん、パン、麺）>

- ・主として炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分における「1つ（SV）」に設定した。
- ・おろしそば1皿分は、上記「1つ分」となり、1日にとる量としては、5～7つ（SV）とした。これは、ごはん（中盛り）（=約1.5つ分）4杯程度に相当する。

<副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）>

- ・主として各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ（SV）」に設定した。
- ・野菜サラダや野菜のお浸しなどの小鉢が上記「1つ分」となり、1日にとる量としては、5～6つ（SV）とした。

<主菜（肉・魚・卵・大豆料理）>

- ・主としてたんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ（SV）」に設定した。
- ・鶏卵1個を用いた料理がこの「1つ分」となり、1日にとる量としては、3～5つ（SV）とした。
なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。
- ・福井県の伝承料理は、大豆・大豆製品を使用した料理が多く、そのほとんどが副菜として区分されるが、大豆・大豆製品の分量によっては、主菜となることもあるので注意が必要である。

<牛乳・乳製品>

- ・主としてカルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ（SV）」に設定した。
- ・牛乳コップ半分がこの「1つ分」となり、1日にとる量としては、2つ（SV）とした。

<果物>

- ・主としてビタミンCやカリウムの供給源となる果物については、主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ（SV）」に設定した。
- ・バナナ1本がこの「1つ分」となり、1日にとる量としては2つ（SV）とした。

<菓子・嗜好飲料>

菓子・嗜好飲料については、食生活の中で楽しみとしてとられている現状もあり、食事全体の中の量的なバランスを考えながら適度に摂取する必要があることから、「楽しく適度に」というメッセージを付すこととした。

<油脂・調味料>

油脂・調味料については、別途区分を設けたりイラストとして表現をしていないが、食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するものであり、実際の食事選択の場面で表示される際には、総エネルギー量、脂質および食塩相当量も併せて情報提供されることが望まれる。

<水・お茶>

水・お茶については、食事の中で欠かせないものであるが、料理等にも水は多く使用されていることから、具体的な量を示すというよりは、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる必要があるという象徴的なイメージをコマの軸として表現している。

(2) 数量の表示およびその整理について

ア 単位は、「つ (SV)」と表示することとした。(SV)というのは、サービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものである。

なお、表記にあたっては、使用する場面に応じて「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととする。

イ 数量の整理の仕方としては、日常生活の中でわかりやすく、また、料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが重要であり、基本的なルールとして、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ (SV)」とすることを原則とする。

ウ カレーライス、カツ丼等のような主食と副菜、主食と主菜といった組み合わせによる複合的な料理については、それぞれの区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととした。

エ これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」と指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることになる。

また、表示に当たっては、原則的に「0.5」「1.5」といった小数点以下を含む数値ではなく、できるだけ単純な整数で表すことが望ましい。ただし、「3つ (SV)」の料理を半分食べたという場合には、「1.5 (SV)」という整理をすることとする。

オ 一方、管理栄養士等の専門家が、「つ (SV)」を用いて個人の食事の評価を行ったり、個々の料理や食品等に関する分析・評価を行う際には、その目的に応じて数値の丸め方等については適宜使い分けることとする。

(3) 対象者について

福井県版では、家庭での食育を進める観点からも、共通の料理を用いながら1日の食事を展開できるよう、基本形(2200±200kcal)をもとに、「働き盛り期」「妊産婦と乳幼児期」「幼児期」「児童期」「思春期」とライフステージ別に設定しており、基本形として「働き盛り期」を活用する。

また、体重の変化や身体活動に合わせて摂取量を調整したり、身体活動レベルが低い場合は軽い運動により身体活動レベルを上げるなど、個々に応じた対応が必要である。

4. 福井県版食事バランスガイドの活用

〈食事の組み立て方〉

- ・1日分の適量を把握する。
性・年齢・体位と活動量から、1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える。
- ・料理に含まれる脂質やエネルギー・食塩量は、使用する主材料の種類や調理用の油脂・調味料によって異なってくるため注意する。(P16～22の5.参考資料 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズおよび栄養素構成で脂質20g以上、食塩相当量3gを含む料理について赤字で記入しているので参考とする。)
- ・また、間食における食品の選び方によっては、食事の主食・主菜等のつ(SV)に影響をあたえるので注意する。

〈日常の食事バランスを振り返る〉

- ・自分が、実際に1日にとっている料理の数を、料理例を参考にしながら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。その際、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のないよう注意が必要である。

①働き盛り期向けの活用

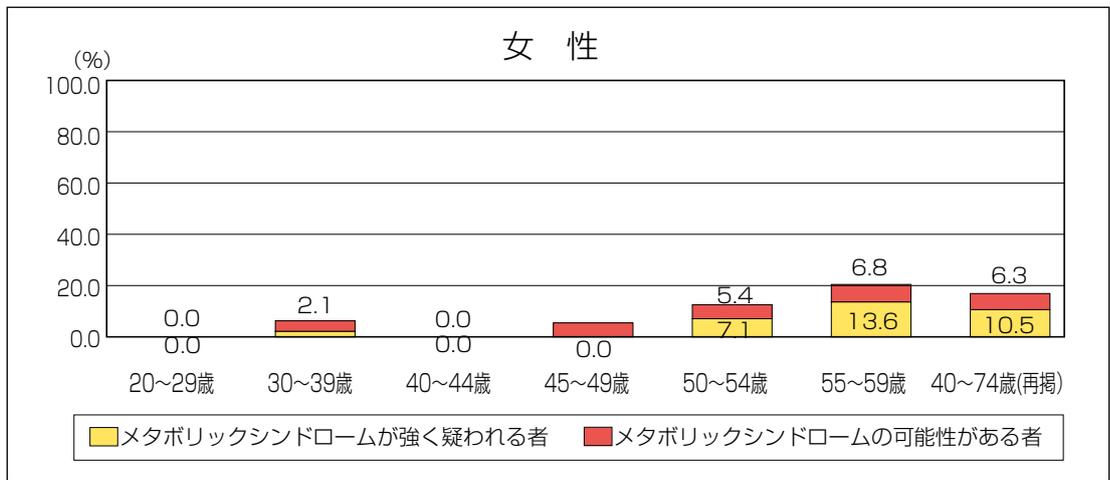
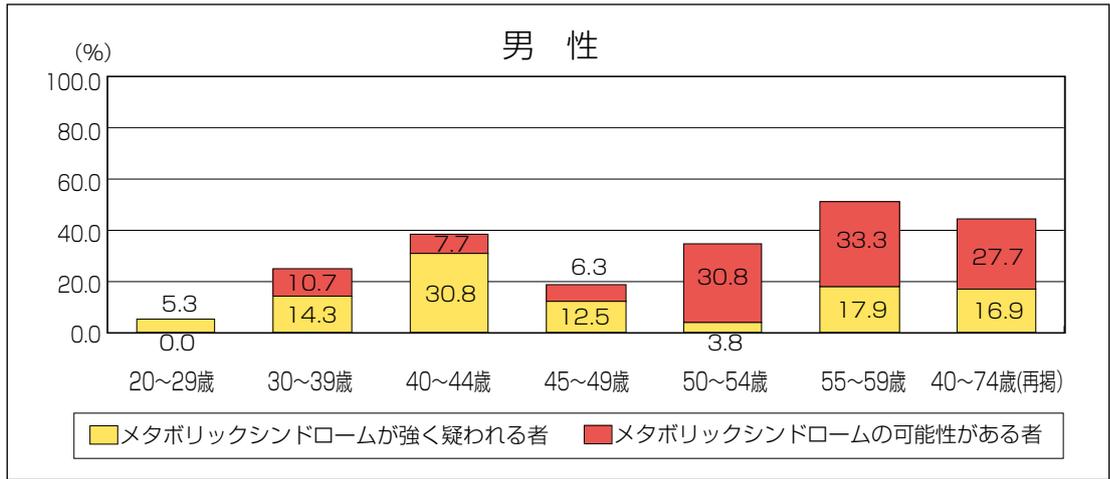
平成18年度県民健康・栄養調査によれば、男性で上半身肥満の疑いのある者は30歳代で5人に1人、40歳代では3人に1人の割合であった。また、30歳代男性の4人に1人がメタボリックシンドローム予備群もしくは該当者となっている。適度な運動とともに栄養バランスのとれた食生活を心がけ、メタボリックシンドロームにならないよう支援していくことが重要である。

	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV
朝食	ごはん大盛り1杯	2	具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し	1 1	納豆	1	牛乳1本	2	バナナ1本	1
昼食	おろしそば2皿	2	かぼちゃの煮物	1	えびの天ぷら	2				
夕食	ごはん大盛り1杯	2	切り干し大根の煮物 野菜サラダ	1 1	ぶりの刺身	2			柿1個	1
合計	6		5		5		2		2	

【栄養価】

	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ¹	ビタミンB ²	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μ g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
朝食	ごはん大盛り1杯	336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0
	具だくさん味噌汁	24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	68	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
	納豆	107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	10	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7
	牛乳瓶1本分	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0	76	0.08	0.30	2	24	0	0.2
	バナナ	86	1.1	0.2	22.5	360	6	0.3	9	0.05	0.04	16	0	1.1	0
昼食	おろしそば2皿	438	15.7	2.7	83.7	523	47	2.3	0	0.31	0.17	7	2	4.4	3.1
	かぼちゃの煮物	124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	330	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0
	えびの天ぷら	167	15.5	7.4	7.8	196	56	0.3	1	0.07	0.02	0	120	0.3	0.3
夕食	ごはん大盛り1杯	336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0
	野菜サラダ	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
	切り干し大根の煮物	115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	68	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
	ぶりの刺身	212	17.6	14.1	1.1	334	7	1.1	40	0.18	0.3	4	58	0.1	0.8
	柿	60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	35	0.03	0.02	70	0	1.6	0
合計		2214	86.7	45.7	356.7	4628	611	11.2	944	1.16	1.62	192	208	24.7	9.7

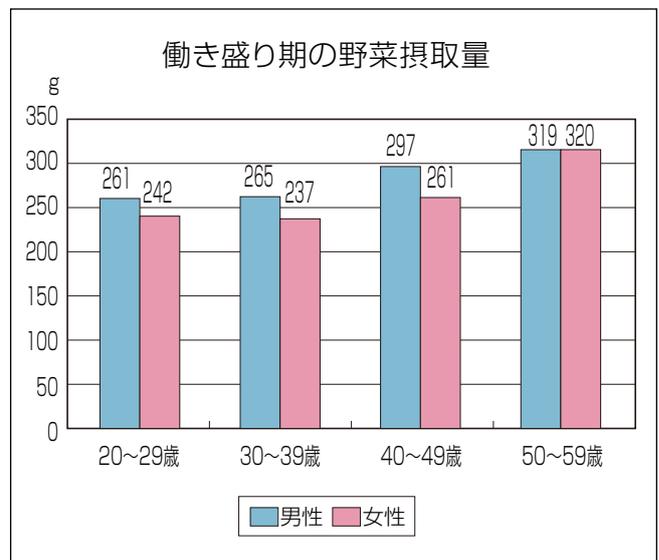
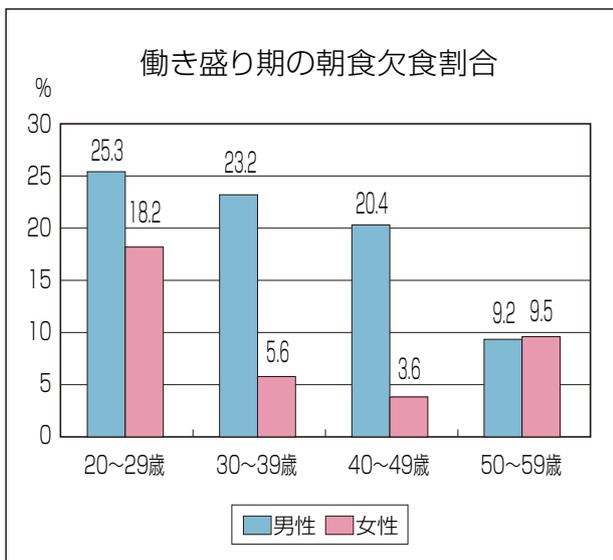
●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況



(平成18年度県民健康・栄養調査)

●朝食をしっかりと食べて、野菜料理をもう1品増やしましょう

平成18年度県民健康・栄養調査によれば、20歳代男女、30・40歳代男性の約2割は朝食抜きで、20~40歳代の野菜摂取量は300gに満たない状況です。



(平成18年度県民健康・栄養調査)

②妊娠初期（妊産婦と乳幼児期を含む）の活用

妊娠してから「胎児のために」という強い動機付けにより、食生活の見直し、過剰な体重増加の予防、身体活動の見直しなどを行う女性は多い。この妊娠・授乳期をライフスタイル改善の好機ととらえ、妊産婦一人ひとりが食生活の自己管理能力を身につけられるよう支援していくことが必要である。

妊娠初期（非妊娠時と同じ）の場合

*妊娠初期（非妊娠時）の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量を補うことが必要である。

	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV
朝食	ごはん中盛り1杯	1.5	具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し	1 1	納豆	1			みかん1個	1
昼食	おにぎり2個	2	ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ	1 1	鶏のから揚げ(1.5ヶ)	1.5				
夕食	ごはん中盛り1杯	1.5	切り干し大根の煮物 野菜サラダ	1 1	焼き鯖	2			柿1個	1
間食	ロールパン2個	1					牛乳1本	2		
合計	6		6		4.5		2		2	

【栄養価】

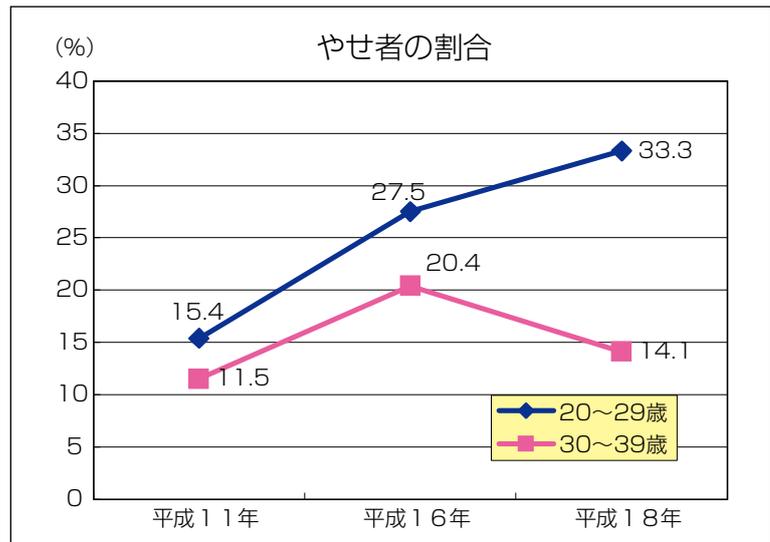
	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ¹	ビタミンB ²	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μ g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
朝食	ごはん中盛り1杯	252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0.0
	具だくさん味噌汁	24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	68	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
	納豆	107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	10	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7
	みかん	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
昼食	おにぎり2個	340	5.4	0.6	75.0	100	12	0.4	24	0.04	0.04	2	0	1.2	1.4
	ひじきの煮物	95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	163	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3
	ブロッコリーのサラダ	93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	59	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3
	鶏肉のから揚げ(1.5ヶ)	149	8.8	10.1	3.8	171	8	0.4	26	0.05	0.10	3	49	0.2	0.7
夕食	ごはん中盛り1杯	252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0.0
	切り干し大根の煮物	115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	68	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
	野菜サラダ	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
	焼き鯖	177	16.9	11.1	0.5	241	9	1.0	13	0.14	0.21	0	55	0.0	1.3
	柿1個	60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	35	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0
間食	牛乳瓶1本分	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
	ロールパン2個	190	6.1	5.4	29.2	66	26	0.4	1	0.06	0.04	0	0	1.2	0.7
合計		2109	76.8	60.2	313.0	4130	751	16.0	934	1.02	1.72	256	147	27.1	10.2

●妊娠前から健康なからだづくりを

近年、20～30歳代女性における体格区分の分布が大きく変化し、低体重（やせ）の者（BMI<18.5）の割合が増加している。

福井県においても、20歳代女性の約33%、30歳代女性の約14%が低体重（やせ）となっている。

健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事を摂取し、適正な体重を保つことが大切である。



(平成18年度県民健康・栄養調査)

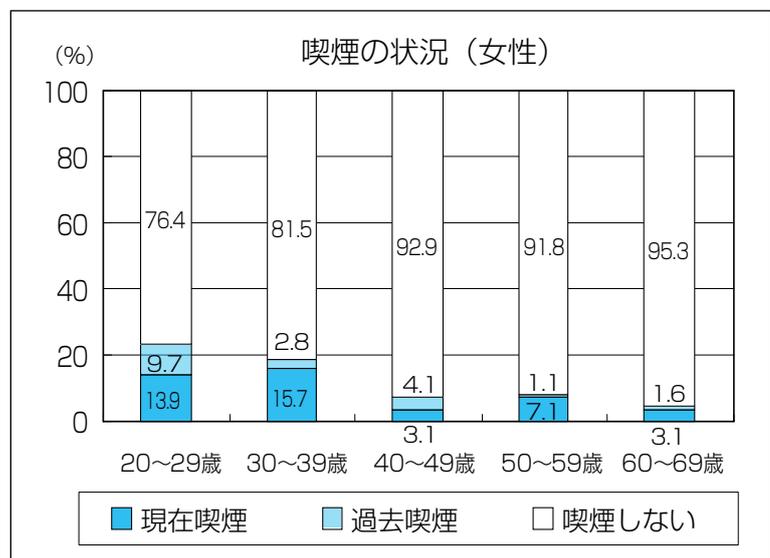
●禁煙と禁酒

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いことがわかっている。

平成18年度県民健康・栄養調査では、現在習慣的に喫煙している女性が、20歳代で約14%、30歳代で約16%となっている。

たばこの害は、周りの人の喫煙による受動喫煙によってももたらされるため、周りの人にも協力を求める必要がある。

また、常用的な飲酒は喫煙と同様、胎児や乳児の発育、産後の母乳分泌にも影響するため、飲酒も控えることが望ましい。



(平成18年度県民健康・栄養調査)

1～2歳（離乳完了期）の乳幼児

離乳完了期の乳幼児については、非妊娠時・妊娠初期の女性の半分の量が目安。

	1日分の目安「つ(SV)」
主食（ごはん、パン、麺）	2～3
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	3
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	2
牛乳・乳製品	1～2
果物	1

③幼児期向けの活用

心身の成長・発達が急速に進む幼児期においては、食事が子ども達に与える影響は大変大きい。エネルギーや各種栄養素を十分かつ過剰にならない範囲で摂取することとともに、菓子や嗜好飲料などの間食の摂り方を含む適切な1日の食事に配慮することが重要である。

	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物		菓子・嗜好飲料 kcal
	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	
朝食	ごはん小盛り1杯	1	具だくさん味噌汁	1	納豆	1	ヨーグルト	1			
昼食	ごはん小盛り1杯	1	野菜スープ かぼちゃの煮物	1 1	鶏のから揚げ(1ヶ)	1					
間食							牛乳コップ半分	1			せんべい3枚 80
夕食	ごはん小盛り1杯	1	切り干し大根の煮物	1	焼き鯖(半切れ)	1			みかん1個	1	
合計	3		4		3		2		1		80kcal

【栄養価】

	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ¹	ビタミンB ²	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μ g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
朝食	ごはん小盛り1杯	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0
	具だくさん味噌汁	24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	68	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
	納豆	107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	10	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7
	ヨーグルト	56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0	0.2
昼食	ごはん小盛り1杯	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0
	かぼちゃの煮物	124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	330	0.07	0.09	43	0	3.5	1
	野菜スープ	62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	94	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1
	鶏のから揚げ(1ヶ)	99	5.8	6.7	2.5	114	5	0.3	17	0.03	0.07	3	33	0.1	0.4
間食	牛乳コップ半分	67	3.3	3.8	4.8	150	110	0	38	0.04	0.20	1	12	0	0.1
	せんべい(3枚20g)	75	1.6	0.2	16.6	26	3	0.2	0	0	0	0	0	0.2	0.4
夕食	ごはん小盛り1杯	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0
	切り干し大根の煮物	115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	68	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
	焼き鯖(半切れ)	95	9.1	5.9	0.3	130	5	0.5	7	0.08	0.11	0	30	0	0.7
	みかん1個	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1	0
合計		1374	50.7	29.0	224.0	2975	483	6.6	716	0.62	1.20	109	89	16.4	7.3

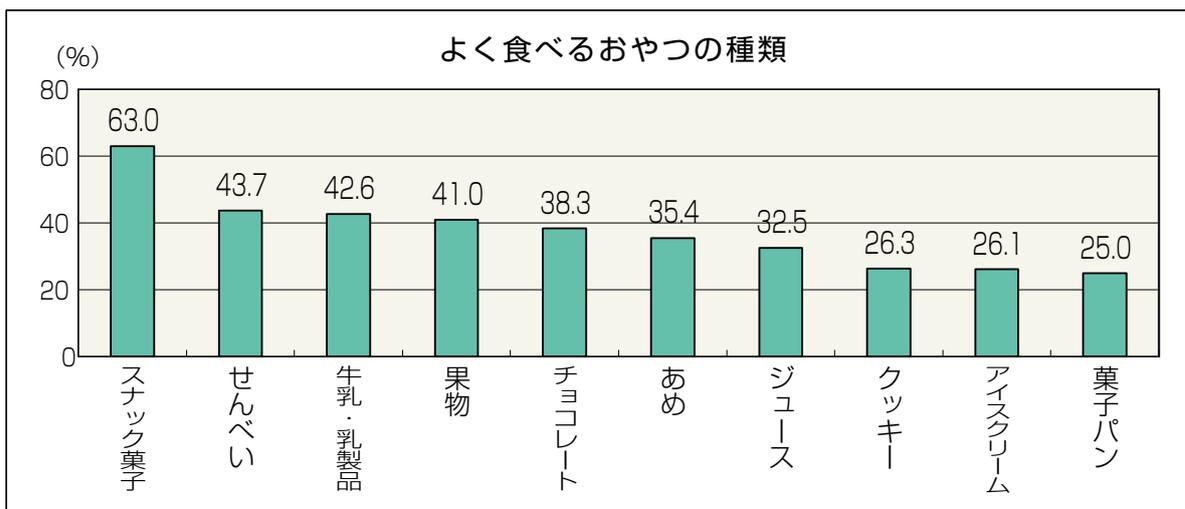
●間食のとり方について

幼児期にあたっては、一度に多くは食べられないため、1日3回の食事以外に補助的な食事（間食）で不足しがちなたんぱく質やビタミン・ミネラルなどを補う必要がある。保育園等では15時におやつが提供され、延長保育児に対しても間食を提供している園もある。

間食は子どもの楽しみの一つであるが、菓子類、ジュースなどのコマのヒモにあたる食品については、適正量を保護者に対し指導していく必要がある。

また、水分の摂取については、ジュースでなく、麦茶などのお茶や水を飲むように勧める。

平成19年度メタボリック対策推進事業において実施した幼稚園等における出前健康講座に参加された保護者アンケート調査によれば、よく食べられているおやつとして、スナック菓子が63%で最も多く、次いでせんべい、牛乳・乳製品・果物、チョコレート、あめ、ジュースの順であった。



(平成19年度メタボリック対策推進事業における幼稚園等の保護者アンケート調査)

●サービングサイズの取り扱い

幼児独自のサービングサイズでは、混乱を招くため成人と同じ「つ(SV)」としたが、幼児にあたっては1回に食べられる量が少ないため、野菜料理などは、少量の野菜を合計して目安量の70g程度となれば、1つ(SV)と数える。

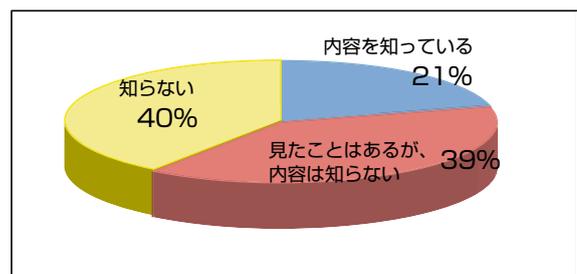
例えば、夕食の切干大根の煮物1つを、働き盛り世代期の夕食の野菜サラダと切干大根の煮物を0.5つ(SV)ずつ食べて1つ(SV)とすることも可能である。



●食事バランスガイドの普及にあたって

幼稚園等の保護者に「食事バランスガイドを知っているか」聞いたところ、知らない人は40%、見たことはあるが、内容を知らない人は39%となっている。

このように県内における子育て世代への周知度は低いため、今後、園児等の幼児だけでなく、その保護者に対しても、食事バランスガイドを活用して食事の内容や量を知ってもらえるよう指導していくことが重要である。



(平成19年度メタボリック対策推進事業における幼稚園等の保護者アンケート調査)

④児童期向けの活用

児童期は発育旺盛な時期であり、発達に応じた栄養量を摂取することが大切である。また、この時期の食生活は、成人になってからの健康にも大きく関わってくるので、生涯の健康を維持する上でも重要である。生活習慣の形成途上にあるこの時期に家庭・学校・地域等が連携を図り、管理栄養士等が中心となって、小学生一人ひとりの適切な食習慣定着に向けて支援していくことが重要である。

小学生（1800kcal）の場合 * 6～9歳の1日分を基本とし、高学年になると身体活動量や体格等に応じSV数を調節することが必要である。

	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV
朝食	ごはん中盛り1杯	1.5	具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し	1 1	納豆	1				
昼食 (学校給食)	ごはん中盛り1杯	1.5	野菜スープ 海藻サラダ	1 1	鶏のから揚げ(2ヶ)	2	牛乳1本	2		
夕食	ごはん中盛り1杯	1.5	切り干し大根の煮物 野菜サラダ	1 1	焼き鯖(半切れ)	1			みかん1個	1
間食									バナナ1本	1
合計		4.5		6		4		2		2

【栄養価】

	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ¹	ビタミンB ²	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
朝食	ごはん中盛り1杯	252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0
	具だくさん味噌汁	24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	68	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
	納豆	107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	10	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7
昼食	ごはん中盛り1杯	252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0
	野菜スープ	62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	94	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1
	海藻サラダ	67	4.7	4.5	3.7	161	67	0.6	31	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0
	鶏のから揚げ(2ヶ)	199	11.7	13.5	5.0	228	11	0.5	34	0.06	0.13	4	65	0.3	0.9
	牛乳瓶1本分	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0	76	0.08	0.30	2	24	0	0.2
夕食	ごはん中盛り1杯	252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0
	切り干し大根の煮物	115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	68	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
	野菜サラダ	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
	焼き鯖(半切れ)	95	9.1	6.0	0.3	130	5	0.5	7	0.08	0.11	0	30	0	0.7
	みかん1個	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0
間食	バナナ1本	86	1.1	0.2	22.5	360	6	0.3	9	0.05	0.04	16	0	1.1	0
	合計	1766	65.7	49.0	264.6	3806	612	9.2	788	0.83	1.45	125	141	20.3	8.2

近年、家庭・社会の食生活の状況を背景に、子どもたちの朝食の欠食や孤食の増加、肥満児や痩せ願望による低体重児の増加等の栄養の問題が指摘されている。将来、生活習慣病を予防するためには、子どもの時期から適切な食生活や運動習慣を身に付けることが重要である。

●早寝・早起き・しっかり朝ごはん

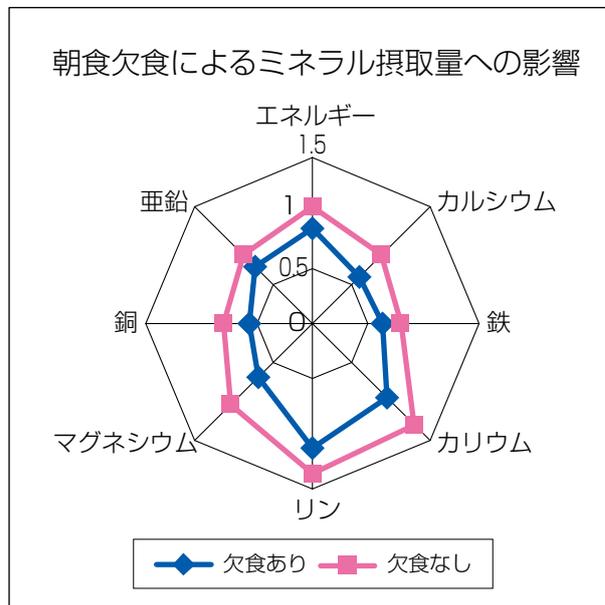
平成16年度県民健康・栄養調査によると、朝食を欠食した人としなかった人との栄養摂取状況を比べると、欠食した人は各ミネラルが不足している。

エネルギーの補給は間食など何らかの形で可能だが、朝食を食べない習慣が続くと、カルシウムや鉄などのミネラルが慢性的に不足しがちになる。

国の食育推進基本計画にもあるように、今後、子どもたちの朝食欠食率0%を目標に、学校・家庭等と連携した取り組みが必要である。

また、朝食を食べている児童の中にも「朝一人で食べた」、「菓子パンだけだった」など、孤食や充実していない朝食を食べている児童が増加している。

朝食を食べることの大切さと同時に、その内容を充実させることも併せて指導していくことが重要である。



(平成16年度県民健康・栄養調査)

●菓子・嗜好飲料

子どもは、菓子や嗜好飲料等を好む傾向があるが、それらはエネルギーや脂質、糖分の高いものが多いことから摂りすぎに注意し、時間と量を決めて「楽しく適度に」とるようにすることが大切である。

また、子どもたちの食事では、菓子パンの摂取が多くみられる。人気の高いメロンパンとおにぎりを比較してみると、メロンパンはエネルギーや脂質が高いため、主食ではなく「ヒモ」部分の菓みに位置づけられている。

<参考：栄養価の比較>

	料理区分	つ(SV)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
メロンパン	菓子・嗜好飲料	—	457	10.3	13.7	73.3
おにぎり	主食	1	170	2.7	0.3	37.5
ショートケーキ	菓子・嗜好飲料	—	398	6.1	18.6	47.3
みかん	果物	1	46	0.7	0.1	12.0

⑤思春期向けの活用

近年、思春期の男女における体格区分の分布では、肥満者（日比式+20%以上）の割合が増加しており、若年期からの生活習慣病発症も危惧されている。健康で生活習慣病にならないようにするためには、日頃からバランスのよい食事と適度な運動を実践し、適正な体重を保つことが重要である。

また、この時期は、食生活が自立できるようになる時期であり、個人の嗜好やライフスタイルによって、自分の判断で食品を選べるため、栄養バランスの偏った食生活や朝食の欠食等が見られるようになる。将来、適切な食生活を実践するために、栄養教諭、養護教諭、学級担任等と連携しながら、思春期の男女の一人ひとりが食生活の自己管理能力を身につけられるよう、支援していくことが重要である。

	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV
朝食	ごはん大盛り1杯	2	具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し	1 1	納豆	1	ヨーグルト	1	みかん1個	1
昼食	ごはん大盛り1.5杯	3	ブロッコリーのサラダ ひじきの煮物	1 1	鶏のから揚げ(2ヶ) 卵焼き	2 1				
夕食	ごはん大盛り1杯	2	切り干し大根の煮物 野菜サラダ	1 1	南蛮漬け	2				
間食							牛乳1本	2	バナナ1本	1
合計	7		6		6		3		2	

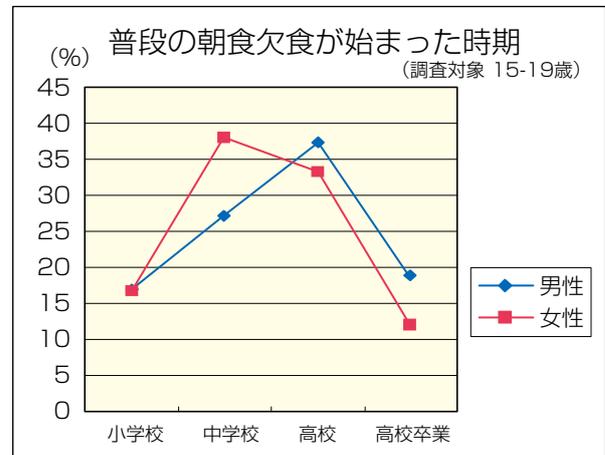
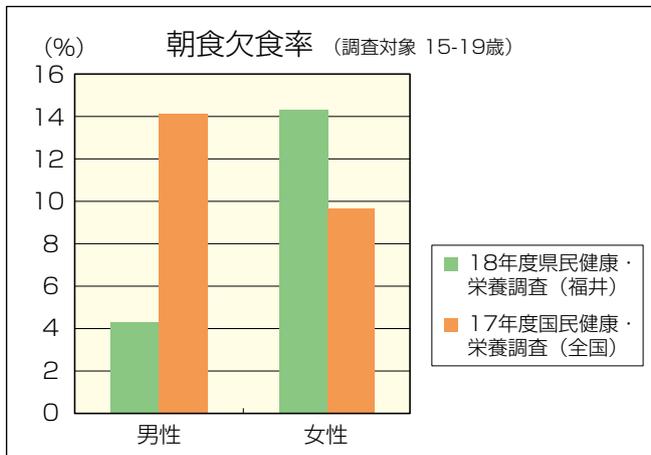
【栄養価】

	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ¹	ビタミンB ²	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
朝食	ごはん大盛り1杯	336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0
	具だくさん味噌汁	24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	68	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
	納豆	107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	10	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7
	ヨーグルト1個	56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0	0.2
	みかん1個	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1	0
昼食	ごはん大盛り1.5杯	504	7.5	0.9	111.3	87	9	0.3	0	0.06	0.03	0	0	0.9	0
	梅干	10	1.5	0.1	2.1	13	3	0.2	0	0	0	0	0	0.3	0.7
	ブロッコリーのサラダ	93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	59	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3
	ひじきの煮物	95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	163	0.50	0.13	1	0	4.9	1.3
	鶏のから揚げ(2ヶ)	199	11.7	13.5	5.0	228	11	0.5	34	0.06	0.13	4	65	0.3	0.9
	卵焼き	75	4.8	4.4	3.0	89	23	0.7	57	0.03	0.17	2	158	0.2	0.5
夕食	ごはん大盛り1杯	336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0
	野菜サラダ	53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
	切り干し大根の煮物	115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	68	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
	南蛮漬け	229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	79	0.90	0.16	9	54	0.8	1.6
間食	牛乳瓶1本分	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0	76	0.08	0.30	2	24	0	0.2
	バナナ	86	1.1	0.2	22.5	360	6	0.3	9	0.05	0.04	16	0	1.1	0
合計		2520	87.4	64.9	391.5	4665	869	16.3	1014	2.30	2.00	212	323	26.7	10.0

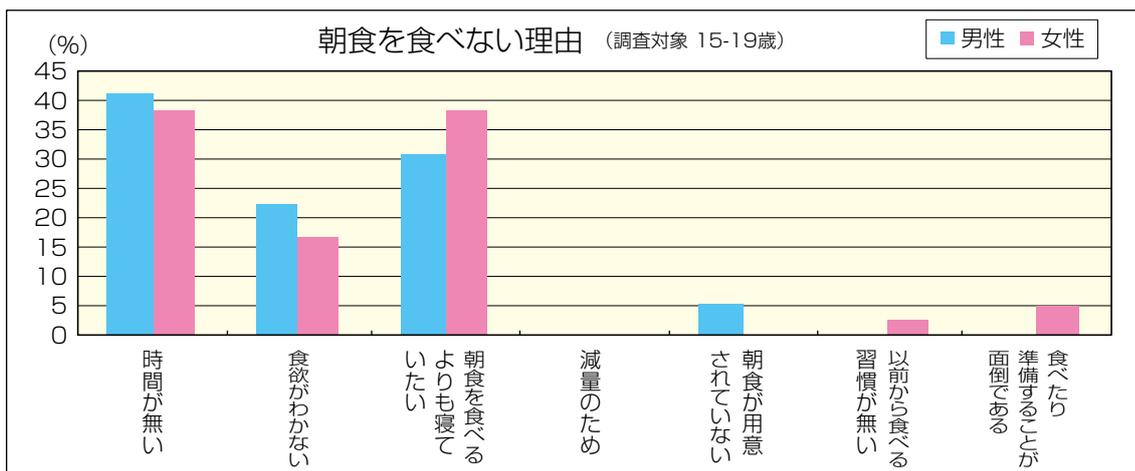
●朝食をしっかりと取りましょう

朝食欠食率は、男性が全国と比較して非常に多くなっており、7人に1人が欠食している状況である。

朝食欠食が始まった時期としては、女性が中学校時代、男性が高校時代と、女性の方が早期になっている。その理由としては、男女とも時間が無いことを1番に挙げている。朝食欠食は一日の活動への影響が大きいことがわかっており、時間が無い場合の食事の取り方についての指導も必要である。



(平成17年度国民健康・栄養調査)

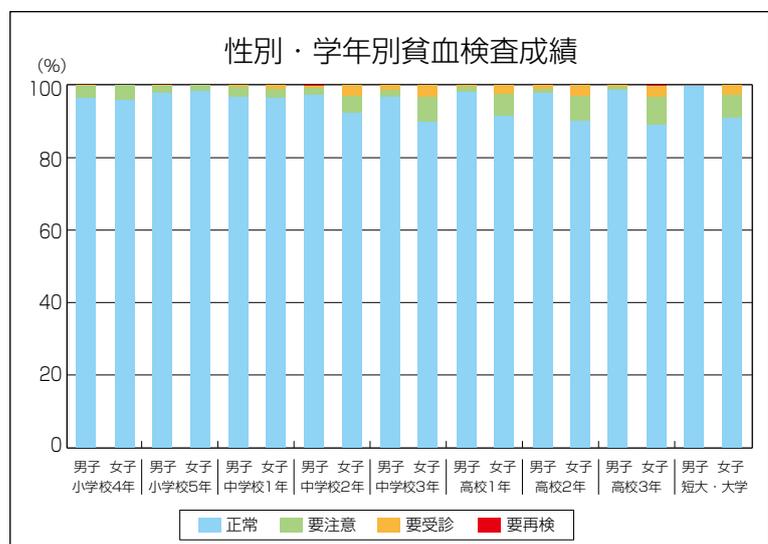


(平成17年度国民健康・栄養調査)

●貧血予防に緑黄色野菜などを積極的に摂取しましょう

女性では小学校中高年生から貧血が出現するようになり、中学校・高校になるとその割合は増加し、約1割が要注意となってくるのがわかる。

思春期は将来の健康のための基礎作りとなるため、しっかりと鉄分・葉酸などの栄養素が不足しないように注意することが必要である。



東京都予防医学協会年報 第31号平成12年度活動報告 (2002年3月発行)

5 参考資料 主な料理・食品の「(SV)」サイズおよび栄養素構成

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「(SV)」サイズ				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	シナール量 (μg)	ビタミンB ¹ (mg)	ビタミンB ² (mg)	ビタミンC (mg)	ニコチン酸 (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳乳製品														
1	主食	白かゆ	米40	1			142	2.4	0.4	30.8	35	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0	0.2	0
2		ご飯小盛り1杯	ご飯100	1			168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0	0.3	0
3		おにぎり(1個分)	ご飯100	1			170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0	0.6	0.7
4		ご飯中盛り1杯	ご飯150	1.5			252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0	0.5	0
5		ご飯大盛り1杯	ご飯200	2			336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0	0.6	0
6	エビピラフ	米100、玉ねぎ30、マツタケ16、えび30	2	1	1	457	13.1	9.2	81.4	249	32	1.4	54	0.12	0.10	4	72	2.0	2.3	2.0	2.3
7	油揚げごはん	ご飯200、厚揚げ45	2			417	10.9	5.6	76.1	167	118	1.6	0	0.07	0.05	0	0	0	0.9	2.0	2.0
8	里芋赤飯	もち米50、里芋50、小豆8	1	1		250	7.3	0.68	51.9	503	15	1.1	1	0.11	0.04	3	0	0	2.8	1.4	1.4
9	焼き鯖寿司	ご飯200、鯖60	2		2	514	20.5	10.9	77.9	276	14	1.1	12	0.17	0.21	0	51	0.6	1.8	0.6	1.8
10	すし(にぎり)	米100、まぐろ10、いか10、えび10、卵12	2		2	501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.18	1	154	0.6	3.7	0.6	3.7
11	親子丼	ご飯200、玉ねぎ60、鶏むね肉30、卵50	2	1	2	511	20.3	6.4	88.5	455	53	1.6	85	0.14	0.33	8	232	2.1	2.5	2.1	2.5
12	天丼	ご飯200、えび30	2		1	555	16.1	8.0	96.8	336	34	0.9	19	0.09	0.13	1	90	1.1	3.7	1.1	3.7
13	ソースかつ丼	ご飯250、豚肉80	2		3	773	28.4	17.9	115.7	451	33	1.6	0	0.91	0.21	1	60	2.1	3.1	2.1	3.1
14	ピビンバ	ご飯200、ほうれん草50、大根40、生ぜんまい25、牛かた肉50、卵25	2	2	2	623	22.3	19.6	86.4	815	175	4.3	227	0.22	0.39	26	121	4.8	3.0	4.8	3.0
15	うな重	ご飯200、うなぎ80	2		3	633	24.6	17.4	88.6	358	131	1.1	1200	0.65	0.64	0	184	0.6	3.2	0.6	3.2
16	チキンライス	米100、鶏もも肉40	2		1	652	14.1	24.5	88.1	421	29	1.6	82	0.18	0.13	11	52	2.4	3.2	2.4	3.2
17	チャーハン	米100、にんじん20、ねぎ20、しいたけ(生)10、ピマツ10、ムナ20、卵50	2	1	2	695	16.2	31.1	82.6	332	46	2.1	215	0.25	0.31	20	219	2.2	2.6	2.2	2.6
18	カレーライス	ご飯200、じゃが芋65、玉ねぎ65、にんじん30、豚もも肉60	2	2	2	761	21.6	24.9	108.2	841	58	2.1	210	0.72	0.21	30	45	4.4	3.7	4.4	3.7
19	カツ丼	ご飯200、玉ねぎ50、豚もも肉80	2	1	3	865	34.1	32.5	97.9	637	64	2.6	103	0.91	0.53	7	314	2.5	3.6	2.5	3.6
20	食パン(6枚切り)	食パン60	1			158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	0	1.4	0.8	0.8
21	ぶどうパン	ぶどうパン80	1			215	6.6	2.8	40.9	168	26	0.7	0	0.09	0.04	0	0	0	1.8	0.8	0.8

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「(SV)」サイズ				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コリン (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品														
22		食パン (4枚切り)	食パン90	1			238	8.4	4.0	42.0	87	26	0.5	0	0.06	0.04	0	0	2.1	1.2	
23		ロールパン (2個)	ロールパン60	1			190	6.1	5.4	29.2	66	26	0.4	1	0.06	0.04	0	0	1.2	0.7	
24		調理パン	調理パン60	1			283	5.8	14.8	31.5	74	26	0.8	19	0.06	0.07	0	27	1.5	1.2	
25		トースト (4枚切り)	食パン90	1			297	8.4	10.4	42.0	90	27	0.5	41	0.06	0.04	0	17	2.1	1.3	
26		ピザトースト	食パン90、チーズ30	1		4	335	17.8	13.7	34.6	308	390	1.1	91	0.20	0.24	17	34	2.3	2.1	
27		クロワッサン (2個)	クロワッサン80	1			358	6.3	21.4	35.1	72	17	0.5	5	0.06	0.02	0	0	1.4	1.0	
28		ハンバーグ	調理パン60、合挽き肉70	1		2	503	20.7	27.7	40.5	472	56	2.2	77	0.34	0.26	7	96	2.3	2.5	
29		ミックスサンドイッチ	食パン100、きゅうり40、レタス10、 トマト25、チーズ20	1	1	1	545	20.8	28.7	49.6	279	186	1.6	168	0.22	0.29	15	166	2.9	3.2	
30		かけうどん	茹でうどん300	2			404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	3	0.11	0.12	1	3	2.6	5.6	
31		おろしそば1皿	そば(生)135、大根50、ねぎ5	2			438	15.7	2.7	83.7	524	47	2.3	0	0.31	0.17	7	2	4.4	3.1	
32		ラーメン	中華茹でめん230	2			426	20.4	4.8	70.1	588	80	3.7	73	0.14	0.55	5	105	3.5	3.6	
33		野菜ラーメン	中華茹でめん240、もやし70、 キャベツ20、豚ロース肉15	2	1		473	23.6	4.7	81.7	1120	102	1.7	219	1.28	0.58	28	10	6.8	4.3	
34		チャーシューメン	中華茹でめん230、メンマ20、青菜 30、焼き豚30	2	1	1	431	22.5	4.0	72.8	751	102	1.6	51	0.90	0.26	14	15	4.2	5.5	
35		ざるそば	茹でそば300	2			432	16.0	3.1	85.3	191	35	2.7	7	0.17	0.09	1	0	6.2	3.2	
36		マカロニグラタン	マカロニ(乾)50、牛乳105、パルメザン チーズ60	1		2	450	17.6	18.3	50.8	404	217	1.3	107	0.28	0.32	12	46	2.2	2.5	
37		スパゲティ (ナポリタン)	スパゲティ(乾)100、玉ねぎ40、 パスタ20、マッシュルーム20、 トマト15	2	1		518	18.6	9.8	85.3	486	66	2.1	158	0.35	0.18	26	11	5.2	2.2	
38		焼きそば	中華蒸しめん150、キャベツ75、 玉ねぎ50、にんじん20、 ピーマン10、 豚もも肉40	1	2	1	539	18.6	17.2	74.8	617	84	2.2	159	0.46	0.16	44	27	6.4	1.8	
39		天ぷらうどん	茹でうどん300、えび40	2		1	638	21.8	18.6	88.6	472	56	1.4	21	0.14	0.17	2	106	3.0	4.9	
40		天津メン	中華茹でめん230、卵100	2		2	680	31.7	24.7	76.5	745	120	5.1	162	0.28	0.95	9	423	5.4	4.6	
41		たこ焼き	小麦粉100、たこ20、卵25	1		1	324	11.9	8.7	46.5	215	43	1.9	56	0.11	0.17	1	137	1.9	1.3	
42		お好み焼き	小麦粉50、キャベツ40、山芋20、 豚ばら肉30、いか40、さくらえび2	1	1	3	547	25.1	25.4	50.1	581	116	2.4	94	0.34	0.34	20	340	2.8	2.3	

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「(SV)」サイズ				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	シナール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コリン (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品														
43	副菜	冷やしトマト	トマト100	1			19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	45	0.05	0.02	15	0	1.0	0.3	
44		ほうれん草のお浸し	ほうれん草80	1			22	28	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6	
45		春菊のごま和え	春菊80	1			80	3.9	4.4	8.2	423	194	2.2	304	0.16	0.16	15	0	3.4	1.0	
46		茹でブロッコリー	ブロッコリー80	1			93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	59	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3	
47		小松菜の炒め煮	小松菜60 切り干し大根8	1			100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	156	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2	
48		かぼちゃの煮物	かぼちゃ100	1			124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	330	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0	
49		ほうれん草の中巻風炒め物	ほうれん草70、もやし50、たけのこ10	2			212	4.9	17.1	8.9	600	53	2.0	268	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4	
50		具だくさん味噌汁	大根40、ごぼう10、しいたけ(生)10、にんじん10、ねぎ5	1			24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	68	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3	
51		きゅうりのもろみ和え	きゅうり80	1			29	2.2	0.9	3.6	234	33	0.8	22	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9	
52		きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり50、生わかめ25	1			31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0	
53		キャベツのサラダ	キャベツ40、きゅうり10、にんじん5	1			53	0.7	4.3	3.4	114	21	0.2	38	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3	
54		レタスときゅうりのサラダ	レタス30、きゅうり25、トマト30、	1			53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	27	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3	
55		野菜スープ	キャベツ30、玉ねぎ20、にんじん10、さやえんどう5、切り-5	1			62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	94	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1	
56		枝豆	枝豆50(さやつき100)	1			67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	12	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3	
57		すこ	赤ずいき60	1			33	0.3	0	8.0	236	48	0.1	11	0.01	0.01	3	0	1.0	1.0	
58		長寿なます	大根70、人参10油揚げ20、	1			69	3.0	3.1	7.3	225	84	0.8	153	0.04	0.01	10	0	1.7	0.3	
59		うち豆なます	大根100、にんじん10、うち豆13、	1			99	5.4	2.7	13.8	512	60	1.5	150	0.13	0.06	12	0	4.0	0.2	
60		勝山水菜の白和え	勝山水菜60、絹豆腐30	1			51	3.5	1.5	6.7	359	153	1.7	132	0.09	0.11	33	0	2.2	0.7	
61		なます	大根60、にんじん20	1			94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	139	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5	
62		大根菜のおあえ	大根菜60	1			44	2.6	1.5	6.1	298	166	2.2	390	0.07	0.11	32	0	3.1	0.4	
63		おはづけ(切りづけ)	白菜50、にんじん10 大根葉10	1			21	1.0	0.1	4.4	248	80	0.8	438	0.06	0.06	20	0	2.1	2.8	
64		きんぴらごぼう	ごぼう60、にんじん10	1			101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	73	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6	

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「(SV)」サイズ				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	シナール当量 (μg)	ビタミンB ¹ (mg)	ビタミンB ² (mg)	ビタミンC (mg)	コリン (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳製品														
65		切り干し大根の煮物	切り干し大根15、しいたけ(生)20、にんじん10	1			115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	68	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4	
66		コーンスープ	ｽｲｰﾄﾈｲﾄﾝ60、玉ねぎ20	1			133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	44	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6	
67		野菜の煮しめ	里芋50、しいたけ(生)15、にんじん15、れんこん15、こんにゃく15、ごぼう15、たけのこ15	2			134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	104	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3	
68		もやしに炒め	もやし80、にら10、いんじん5	1			193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	65	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0	
69		なすのしぎやき	なす100、ﾋﾞｰﾝｽﾞ30	2			207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	18	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8	
70		キャベツの炒め物	ｷﾞｬﾌﾞｯ100、玉ねぎ25、しいたけ(生)20、にんじん15、ﾋﾞｰﾝｽﾞ10	2			213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	111	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3	
71		野菜の天ぷら	かぼちゃ20、さつまいも15、大根15、しとうがらし10、なす10、れんこん10	1			234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	87	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9	
72		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋50、玉ねぎ20、生わかめ10	1			74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	10	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8	
73		里芋の煮ころがし	里芋100	1			101	2.6	0.1	22.7	697	14	0.8	1	0.07	0.05	6	0	2.3	2.1	
74		ポテトフライ	じゃが芋100	1			122	1.6	5.1	17.6	410	3	0.4	0	0.09	0.03	35	0	1.3	0.6	
75		ふかし芋	さつまいも100	1			131	1.2	0.2	31.2	490	47	0.6	2	0.10	0.03	20	0	3.8	0.0	
76		ポテトサラダ	じゃが芋50、きゅうり20、にんじん10	1			169	4.6	11.8	11.3	306	14	0.7	82	0.17	0.08	29	31	1.1	1.0	
77		じゃが芋の煮物	じゃが芋100、玉ねぎ15、にんじん15	2			172	6.5	4.0	26.1	575	14	0.7	104	0.26	0.10	38	13	2.1	1.7	
78		コロッケ	じゃが芋100、玉ねぎ20	2			312	7.9	18.4	28.2	568	24	1.0	14	0.25	0.12	47	45	2.3	1.2	
79		うずら豆の含め煮	えんどう豆(乾)20	1			109	4.3	0.5	22.0	174	13	1.0	0	0.14	0.03	0	0	3.5	0.1	
80		まこのバター炒め	えのきたけ25、しいたけ(生)25、しめじ25	1			73	2.0	6.7	4.2	232	2	0.6	41	0.11	0.22	3	17	2.7	0.3	
81		海藻とツナのサラダ	赤とさかのり(生)15、青とさかのり(生)15、きゅうり20、生わかめ20	1			67	4.7	4.5	3.7	161	67	0.6	31	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0	
82		ひじきの煮物	ひじき(乾)10、にんじん20	1			95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	163	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3	

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「(SV)」サイズ				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	シナール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コリン (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品														
83	主菜	ウインナーのソテー	ウインナーセージ45	1			183	6.2	15.9	3.8	138	6	0.5	8	0.13	0.07	16	26	0.5	1.1	
84		焼きとり	皮つき鶏もも肉75	2			205	13.1	10.5	9.2	293	16	0.5	30	0.07	0.16	6	74	0.7	1.4	
85		ロールキャベツ	豚ひき肉40、パコソ5、キャベツ150、玉ねぎ50	3	1		239	15.8	9.9	22.8	843	99	1.6	1.6	37	0.42	0.30	70	75	4.1	2.2
86		鶏のから揚げ	皮つき鶏もも肉100、	3			298	17.5	20.2	7.5	342	16	0.8	0.8	51	0.09	0.20	6	98	0.4	1.3
87		ギョーザ	豚ひき肉50、キャベツ100	1	2		345	14.7	15.9	33.1	435	64	1.4	1.4	16	0.39	0.17	44	38	2.9	1.7
88		豚肉のしょうが焼き	豚かたロース肉100	3	3		345	18.3	25.3	6.4	415	21	0.9	0.9	7	0.65	0.26	14	69	0.7	1.4
89		肉じゃが	牛かた肉50、じゃが芋100、しらたき40、玉ねぎ40	3	1	3	352	12.2	18.3	34.3	684	50	1.4	1.4	2	0.16	0.17	42	37	3.3	2.2
90		トンカツ	豚ロース肉80	3			352	20.8	21.7	15.8	435	46	1.1	1.1	36	0.65	0.22	18	112	1.4	1.8
91		クリームシチュー	皮つき鶏もも肉75、じゃが芋50、玉ねぎ50、にんじん40、ブロッコリー25、マッシュルーム25、牛乳105	3	2	1	382	19.8	19.8	30.8	872	157	1.2	1.2	389	0.23	0.44	56	99	4.6	1.5
92		ビーフステーキ	牛ヒレ肉150	5			399	29.4	28.4	2.8	625	23	4.0	4.0	45	0.16	0.40	8	106	0.9	1.4
93	ハンバーグ	牛ひき肉60、豚ひき肉40、玉ねぎ40、トマト10	1	3		405	23.1	25.7	17.3	503	35	2.6	2.6	59	0.35	0.29	6	143	1.5	2.4	
94	酢豚	豚かたロース肉100、玉ねぎ50、にんじん25、たけのこ20、しいたけ(生)15、ピーマン8	2	3		644	21.5	43.2	38.7	744	38	1.4	1.4	196	0.77	0.37	17	104	3.0	2.7	
95	すき焼き	牛かたロース肉100、卵50、豆腐40、しらたき75、春菊30、しいたけ(生)20、ねぎ20	2	4		668	28.2	44.3	30.9	652	197	3.8	3.8	192	0.20	0.54	11	298	4.7	3.8	
96	おでん	大根100、里芋50、こんにゃく50、卵50、厚揚げ30	3	2		256	20.4	10.0	21.4	887	172	3.3	3.3	75	0.17	0.30	16	240	4.3	3.2	
97	刺身(まぐろ・いか)	まぐろ40、いか20		2		76	14.2	0.8	2.4	296	17	0.7	0.7	43	0.06	0.05	5	62	0.5	1.1	
98	ぶりの刺身	ぶり75		2		212	17.6	14.1	1.1	334	7	1.1	1.1	40	0.18	0.30	4	58	0.1	0.8	
99	干物	かます50		2		79	9.6	3.6	1.3	229	27	0.2	0.2	6	0.02	0.07	3	29	0.4	1.1	
100	たたき	かつお70		3		96	19.0	0.4	3.2	426	20	1.5	1.5	14	0.11	0.14	5	42	0.8	0.8	

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「(SV)」サイズ				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コリン (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品														
101		さけの塩焼き	さけ60		2		119	13.4	6.7	0.1	192	10	0.2	14	0.08	0.09	1	38	0.0	1.1	
102		魚のムニエル	さけ70		3		192	17.3	11.0	5.2	376	27	0.8	84	0.16	0.21	40	62	1.5	1.0	
103		煮魚	さば60		2		205	14.5	8.1	10.9	266	29	1.4	14	0.10	0.18	0	38	0.8	2.5	
104		さんまの塩焼き	さんま65		2		211	12.4	16.0	2.1	236	31	1.0	8	0.02	0.18	6	43	0.5	1.3	
105		魚の照り焼き	ぶり70		2		218	15.7	12.3	5.9	327	9	1.1	49	0.17	0.27	3	50	0.2	1.3	
106		南蛮漬け	あじ70		2		229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	79	0.09	0.16	9	54	0.8	1.6	
107		魚のフライ	たら60		2		247	15.6	15.1	11.4	389	46	1.0	65	0.14	0.20	36	120	1.8	1.1	
108		天ぷら（盛り合わせ）	きす40、いか20、えび15、大根25、さつま芋20、にんじん20、しいたけ（生）15、しじょうがらし10	1	2		405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	165	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4	
109		えびの天ぷら	えび80		2		167	15.5	7.4	7.8	196	56	0.3	1	0.07	0.02	0	120	0.3	0.3	
110		せいごがに	せいごがに1杯		3		138	20.3	4.9	3.2	-	68	5.3	-	-	-	-	-	-	1.8	
111		茶わんむし	卵25、鶏ささみ肉10、かまぼこ8		1		69	7.3	2.9	2.6	169	18	0.6	40	0.05	0.15	2	113	0.4	1.3	
112		目玉焼き	卵50		1		112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5	
113		卵焼き	卵75		2		150	9.5	8.8	6.0	178	45	1.4	113	0.05	0.33	3	315	0.3	1.0	
114		スクランブルエッグ (オムレツ)	卵100		2		218	12.3	17.5	0.3	131	52	1.8	170	0.06	0.43	0	428	0.0	0.8	
115		冷奴	絹ごし豆腐150		1		95	8.7	4.6	4.2	286	72	1.5	10	0.16	0.08	2	2	0.7	0.9	
116		納豆	納豆50		1		107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	10	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7	
117		がんもどきの煮物	がんもどき60、大根50、にんじん20、春菊10	1	2		176	10.4	10.8	9.9	369	196	2.5	174	0.06	0.07	8	0	2.3	1.5	
118		厚揚げの煮物	厚揚げ75		1		129	8.6	8.5	4.0	107	181	2.1	0	0	0	0	1	0.5	0.4	
119		焼き厚揚げ	厚揚げ75、大根30、ねぎ3		1		123	8.6	8.5	2.7	189	191	2.2	9	0.06	0.03	4	0	1.0	0.9	
120		麻婆豆腐	豚ひき肉25、木綿豆腐150		2		230	16.7	13.4	9.6	450	194	2.0	4	0.42	0.15	1	19	1.0	2.1	

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「(SV)」サイズ				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	シナール量 (μg)	ビタミンB ¹ (mg)	ビタミンB ² (mg)	ビタミンC (mg)	ニコチン (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品														
129	牛乳・乳製品	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト100			1	65	2.9	0.5	12.2	130	110	0.1	5	0.01	0.12	0	3	0	0.1	
130		ヨーグルト	ヨーグルト83			1	56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0.0	0.2	
131	果物	プロセスチーズ (スライスチーズ)	チーズ20			1	68	4.5	5.2	0.3	12	126	0.1	52	0.01	0.08	0	16	0.0	0.6	
132		牛乳	牛乳200			2	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2	
133	果物	もも	もも100			1	40	0.6	0.1	10.2	180	4	0.1	0	0.01	0.01	8	0	1.3	0.0	
134		みかん	みかん100			1	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0	
135	果物	りんご	りんご100			1	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0	
136		なし	なし100			1	54	0.3	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0	
137	果物	ぶどう	ぶどう100			1	59	0.4	0.1	15.7	130	6	0.1	2	0.04	0.01	2	0	0.5	0.0	
138		かき	かき100			1	60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	35	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0	
139	果物	すいか	すいか100			1	37	0.6	0.1	9.5	120	4	0.2	140	0.03	0.02	10	0	0.3	0.0	
140		メロン	メロン100			1	42	1.0	0.1	10.4	350	6	0.2	23	0.05	0.02	25	0	0.5	0.0	
141	果物	バナナ	バナナ100			1	86	1.1	0.2	22.5	360	6	0.3	9	0.05	0.04	16	0	1.1	0.0	

* 料理名の太ゴシックは、福井県でよく食べられている料理や伝承料理として追加したものである。

* 「ー」は、未計算

* 赤字は、脂質については20g以上、食塩相当量については3g以上を含む料理である。

* 「つ(SV)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)は1.5以上2.5未満、3つ(SV)は2.5以上3.5未満、4つ(SV)、5つ(SV)も先に同様とした。

* 食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際しては、乾物は戻した重量として扱った。)

* 料理によっては、多様な活用の状況を考慮しながら、料理区分を行った。

* 表中の値は、五訂増補日本食品標準成分表を基に算出した。

<参考文献> 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル(平成18年6月・社団法人 日本栄養士会)
 フードガイド(仮称)検討会報告書(平成17年7月・フードガイド(仮称)検討会)



健康長寿の福井

編集・発行 / 平成20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

TEL0776-20-0350 FAX0776-20-0643

E-mail:kenzou@pref.fukui.lg.jp