

…いね金沢

食事 バランスガイド

～食ではぐくむ金沢の心と文化～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理（食品）を組み合わせることでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

豊かな自然に恵まれた本市では、長い歴史を経て受け継がれてきた食文化があります。いいね金沢「食事バランスガイド」は、地域でとれる新鮮でおいしい食材や郷土料理を日常の食生活に活用していただくために作成しました。

見てみまっし

りくつやね

「食事 バランスガイド」ってなんやろね？

コマは回転（運動）することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」も大切です。

運動

水・お茶

コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分にとることが大切です。

ひも部分は、「菓子・嗜好飲料（お酒など）」。食事全体の中での量的なバランスを考えましょう。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

あなたの食生活の
コマはきれいに
回っていますか？

※この「食事バランスガイド」の基本形の
想定エネルギー量は2000～2400kcalです。

《お願い》

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

※厚生労働省・農林水産省が決定した
「食事バランスガイド」に基づき策定

1 日 分

料 理 例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

料理の分量を1つ(SV*)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を表示しています。

※SV(=サービング)とは
食事の提供量の単位の略です。

1つ分 =  =  =  =  =  =  =  = 
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 もち小2枚 たけのこごはん さつまいもごはん 巻き寿司5個 押し寿司2切

1.5つ分 = 
ごはん中盛り1杯

2つ分 =  =  =  =  = 
うどん1杯 もりもば1杯 スパゲッティー ラーメン カレーライス

主食 2
副菜 2
主菜 2

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 奥だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー
=  =  =  =  =  = 
金時草の酢の物 つるまめの煮物 ヘタ菜なすの一夜漬け 太きゅうりのあんかけ かばちの煮物 ぶり大根

副菜 1
主菜 1

2つ分 =  =  =  = 
野草の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし たけのこと昆布の煮物

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 =  =  =  =  = 
冷奴 納豆 目玉焼き一品 甘えびの刺身 エビの貝足煮

2つ分 =  =  =  = 
焼き魚 魚の天ぷら さばのみそ煮 かわいひの煮付け

=  = 
いわしの国子汁 治部煮

副菜 1
主菜 2

3つ分 =  =  =  = 
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ ぶりの塩焼

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

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パック

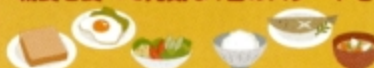
2つ分 = 
牛乳瓶1本分

2 果物

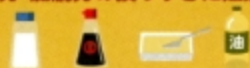
みかんだったら2個程度

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ブドウ半房 いちご6粒 すいか1切 メロン1切

朝食を食べて元気な1日のスタートを



塩分・脂肪分の摂りすぎに注意を



野菜、きのこ、海藻類を十分に



いろいろな料理の「つ(SV)」を知ろう

※赤字は郷土料理や地元食材を使った料理、市民がよく食べる料理などです。

料理区分	料理名	料理区分別の「つ(SV)」					エネルギー (kcal) の目安
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	
主食 (ごはん、パン、麺) 	いなりずし(3個)	1		1			340
	カツ丼	2	1	3			870
	チャーハン	2	1	2			700
	ロールパン(2個)	1					190
	ハンバーガー(1個)	1		2			500
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		550
	チャーシューメン	2		2			530
	マカロニグラタン	1			2		450
	焼きそば	1	2	1			540
	お好み焼き	1	1	3			550
副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 	ポテトサラダ		1				170
	長いもの酢の物		1				60
	なめこおろし		1				20
	もずくの酢の物		1				10
	なます		1				50
	きんぴらごぼう		1				100
	切り干し大根の煮物		1				120
	はす蒸し		1	1			100
	なすそうめん		1				130
	ぜんまいと油揚げの煮物		1				130
	なすのオランダ煮		2				40
	たくあんのみそ煮		1				50
	めった汁		1				100
	野菜スープ		1				60
	大根ずし		1				130
	かぶらずし		1	1			170
主菜 (魚、肉、卵、大豆等) 	ほっけの色づけ			2			110
	うなぎの蒲焼き			3			230
	香箱ガニ(1ばい)			2			50
	たらこの煮付け			2			80
	魚フライ(たら)			2			250
	南蛮漬け(あじ)			2			230
	麻婆豆腐			2			230
	焼きとり(2本)			2			210
	ビーフステーキ			5			400
	ウインナーのソテー			1			180
	ギョーザ(5個)		1	2			350
	トンカツ			3			350
	酢豚		2	3			640
	すき焼き		2	4			670
	肉じゃが		3	1			350
	ロールキャベツ(2個)		3	1			240
	クリームシチュー		3	2	1		380
	スクランブルエッグ(オムレツ)			2			220
	茶碗蒸し			1			70
牛乳・乳製品 果物	車ふの卵とじ			1			70
	ヨーグルト(1パック)				1		60
果物	キウイフルーツ(1個)					1	50
	桃(1個)					1	40

▼あなたにあった量をチェック!

STEP1 ▶ 自分の1日分の適量を調べましょう。

まず、あなたの身体活動量に応じてエネルギー量と食べる量「つ(SV)」の数を決めましょう。

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ) ※2	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ) ※2	2つ	12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上
10～11歳 身体活動量 低い	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ) ※2	2～3つ	
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上							

※1
身体活動量の
目安
・低い
・ふつう以上

- 1 身体活動量の見方...「低い」: 1日中座っていることがほとんどの人、「ふつう以上」: 「低い」に該当しない人
- 2 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。

STEP2 ▶ あなたの1日の適量を記入してみましょう。

年齢: 歳/性別: /活動量: /エネルギー: kcal

主食  つ(SV)	副菜  つ(SV)	主菜  つ(SV)	牛乳・乳製品  つ(SV)	果物  つ(SV)
---	---	---	---	---

菓子・嗜好飲料は
ほどほどに



あなたの食事をチェック!!

食事バランスガイド コマの記入例

3食の食事ごとに、主食や副菜など区分ごとに、サービング数「つ(SV)」を数えます。その数の分だけコマをぬって、食事のバランスを見ます。

【メニューの一例(約2200kcal)】1日デスクワークをしている男性、身体活動量がふつうの女性の適量



記入例を参考にあなたの食事を調べましょう。

朝食						昼食						夕食					
料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

間食					
料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

※各料理グループごとに左からコマを塗りつぶしてみましょう。食べ過ぎたグループは次の日控えめにするなどして、複数の日でバランスをとってみましょう。

中食・外食を上手に活かすポイント

外食では野菜が不足しがちになります。次のような工夫を参考にしましょう。

野菜の多いメニューや定食などのセットメニューを選びましょう。

案1 ラーメン
主食:2つ(SV)
副菜:0つ(SV)

案2 野菜ラーメン
メニューをひと工夫
主食:2つ(SV)
副菜:1つ(SV)

焼魚定食
ごはん 主食:1.5つ(SV)
野菜の煮物 副菜:2つ(SV)
具だくさんみそ汁 副菜:1つ(SV)
焼き魚 主菜:2つ(SV)

単品メニューには野菜料理(副菜)を追加しましょう。

案1 牛丼
主食:2つ(SV)
副菜:0つ(SV)
主菜:2つ(SV)

プラスもう一品 青菜のお浸し
副菜:1つ(SV)

案2 カレーライス
主食:2つ(SV)
副菜:2つ(SV)
主菜:2つ(SV)

プラスもう一品 野菜サラダ
副菜:1つ(SV)

郷土の食材を使ったレシピ

作ってみまっし

食べてみまっし

簡単に作る金沢の郷土料理

鶏肉の治部煮

《材料・分量(4人分)》

鶏肉(胸肉)皮なし	200g	斜めそぎ切り
小麦粉	大さじ2	
すだれ鮓	1枚	4等分し湯通し
生しいたけ	4枚	石づきをとる
にんじん	40g	半月切り又は花型切り
金時草	100g	葉を茹でて3cm切り
菊(水煮)	100g	茹でてくし形切り
だし汁	300cc	
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	



副菜 1つ
主菜 2つ

作り方

- (1) 鍋に調味料を入れ煮立て、すだれ鮓、菊、にんじん、しいたけを入れ煮る。
- (2) 火が通ったら、取り出しておく。
- (3) (2)の鍋に小麦粉をまぶした鶏肉を並べ中火で約5～7分煮る。
- (4) 器に鶏肉、すだれ鮓、金時草、菊、にんじん、しいたけを盛り、煮汁をかけ、わさびを添える。

栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	1.3g
塩分	0.7g

もっちりシャキシャキのヘルシーハンバーグ

れんこん入り和風ハンバーグ

《材料・分量(4人分)》

合挽肉	120g	
木綿豆腐	60g	水きりし、粗くつぶす
卵	1/2個	割り溶きほぐしておく
れんこん	50g	すりおろし
玉ねぎ	25g	粗みじん
れんこん	60g	粗みじん
油	小さじ1	
鮓	25g	粗くつぶし牛乳と混ぜる
牛乳	40cc	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
油	小さじ1	



主菜 1つ

作り方

- (1) 粗みじんにしたれんこん、玉ねぎを油で炒める。
- (2) ボールに材料・調味料を入れ、むらなくこねる。
- (3) フライパンに油を入れ、等分したハンバーグの真ん中を少しづつまぜ、中火から弱火で蓋をして両面を十分焼く。
- (4) 竹串を刺し、澄んだ肉汁がでれば焼き上がり。

栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	8.8g
塩分	1.1g

学校給食で人気の加賀野菜メニュー

平成18年度金沢市献立募集
夏献立の部 小学校最優秀賞の献立です

キューブサラダ

《材料・分量(4人分)》

トマト	60g	皮をむき種をとり、1.5cm角切り
太きゅうり	80g	皮をむき種をとり、1.5cm角切り
玉ねぎ	12g	1/4切り極薄スライス
赤ピーマン	20g	1.5cm角切り
じゃがいも	80g	1.5cm角切り
塩 しょうゆ		
油	大さじ1	
フルーツビネガー	小さじ1	
塩 しょうゆ	小さじ1/6	



副菜 1つ

作り方

- (1) 太きゅうりは塩ゆでし、冷ます。
- (2) 玉ねぎ、赤ピーマンは、さっと茹で冷ます。
- (3) ジャがいもは茹でて、塩こしょうで下味をつける。
- (4) フレンチドレッシングを作り、冷めた材料を和える。

栄養価

エネルギー	52kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	3g
塩分	0.2g

“こぼこぼ”さつまいもの手作りおやつ

保育所の加賀野菜おやつ おいしいな～

さつまいもとりんごの春巻き

《材料・分量(4人分)》

さつまいも	1本(200g)	皮をむき、2cm角切り
さとう	小さじ1	
りんご	1玉(200g)	いちよう切り
レモン汁	小さじ1	
さとう	大さじ1	
春巻きの皮	4枚	
油	適量	



副菜 1つ

作り方

- (1) りんご、レモン汁、さとうを鍋に入れ煮る。
- (2) さつまいもは、茹でる。
- (3) (2)のいもをつぶし、さとうを混ぜ、(1)と合わせる。
- (4) 春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。

栄養価

エネルギー	171kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	3.5g
塩分	0g

(写真:かなざわ食育プラン専門推進員 川口奈津子)

作成:金沢市

編集:金沢版「食事バランスガイド」作成検討会

お問い合わせ:金沢市保健所 地域保健課

TEL 076-234-5102

FAX 076-234-5104

「食事バランスガイド」についてはこちらへ
http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html
 「かんたん朝食メニュー」についてはこちらへ
<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23801/index.jsp>



加賀野菜
携帯レシピサイト