

いしかわ健康バランスガイド 食事編

食生活は、何をどれだけ食べるかといったバランスが大切です。この食事編では「バランスよく」食べるための考え方や選び方を示しています。一つひとつステップを踏んで考えていきましょう。

ステップ1 献立の構成を知ろう

バランスのよい組み合わせを知りましょう。

まず、料理の5つのグループを覚えましょう。これらをそろえて食べることがバランスの基本です。

主菜
(魚、肉、卵、大豆料理)

主にたんぱく質を多く含みます。適量を食べましょう。素材そのものに含まれる脂肪や調理に使う油のとり過ぎに注意しましょう。



副菜
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。たっぷりとりましょう。

主食
(ごはん、パン、めん)

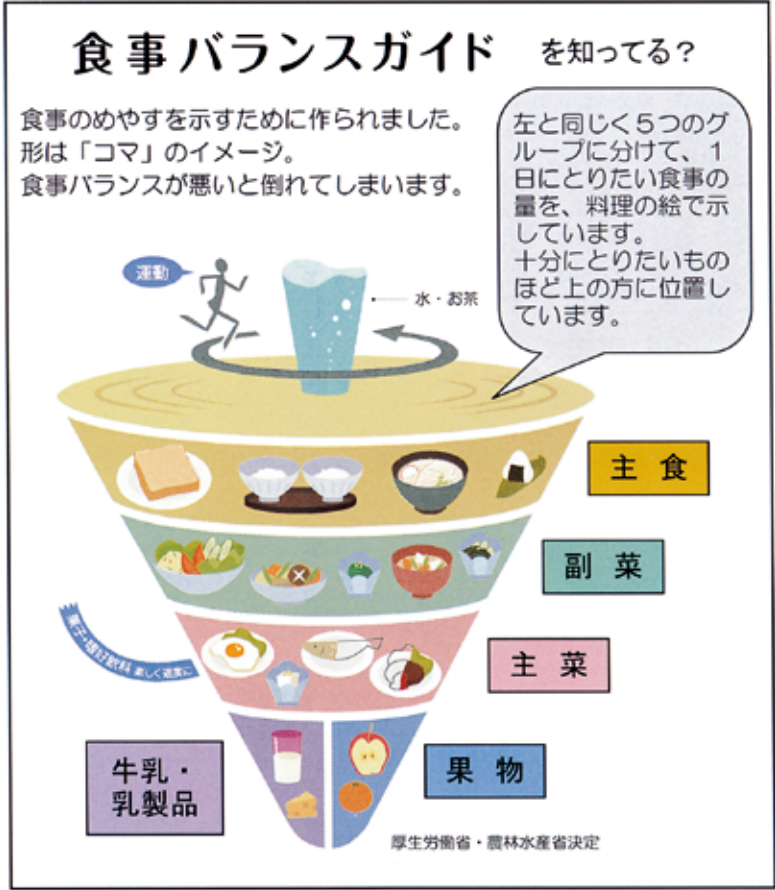
炭水化物などを多く含みます。3食欠かさずとりましょう。

牛乳・乳製品

カルシウムを多く含みます。毎日欠かさずとりましょう。

果物

ビタミンCやカリウムを多く含みます。毎日適量を食べましょう。



ステップ2

自分に合った量を見つけよう

1日に何をどれだけ食べたらいいのでしょうか。

① まずは、あなたが1日に必要な食事の量を知るために、あなたの性別、年齢から、矢印に従って進みましょう。

女性		男性	
10~69歳	6~9歳 70歳以上	10~11歳	12~69歳

② あなたの1日の活動の度合いにより、矢印に従って進みましょう。2ページ「3 自分の活動の度合いを知る」を参考にしてください。活動レベルが「ふつう(Ⅱ)」以上の人が、「はい」に該当します。

③ 必要なエネルギーをバランスよくとるために5つのグループに分けて摂取量の目安を示しています。単位は親しみやすく「1つ」「2つ」と数えます。

1日に5時間程度は、動的な仕事や家事、歩行、軽いスポーツなどを行っている
いいえ はい

1日に5時間程度は、動的な仕事や家事、歩行、軽いスポーツなどを行っている
いいえ はい

左の表から自分に合った量を書き写しましょう。これがあなたの1日の適量です。

エネルギーグループ	1,400~2,000Kcal	2,200kcal ±200kcal (2,000~2,400Kcal)	2,400~3,000Kcal
主食	4~5つ	5~7つ	6~8つ
副菜	5~6つ		6~7つ
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ		2~3つ
果物	2つ		2~3つ

主食	つ
副菜	つ
主菜	つ
牛乳・乳製品	つ
果物	つ

肥満の方は

2ページ「1 自分の肥満の状況を知る」で「肥満」と判定された方は、範囲の中でも低い方をとりましょう。
(例:「5~7つ」であれば「5つ」をとります。)
体重が減らない場合は、エネルギー量を「1ランク」下げる工夫も必要です。

「1つ」ってどのくらい？
どんな料理をどれだけ食べればいいのか？
➡ 次ページへ

ステップ3

何をどのくらい食べたらいいんだろう

グループごとに「何を」「どれだけ」食べるか、料理で考えましょう。

① 1日に5つのグループからそれぞれどのくらい食べたらよいかを示します。前ページで書き入れた数字をここにも入れましょう。

② それぞれのグループにはどんな料理があるのか、その料理を食べたら「いくつ」食べたことになるのかを示しています。左の欄に書き入れた量を食べられたかどうか、どのくらい食べれば自分にはちょうどよいかを確認する参考にしましょう。料理の区分によって「1つ」の量は違います（6ページ参照）。どのくらいの量が「1つ」に相当するのかが感覚をつかみ、普段の食事のときに考えながら食べましょう。

5つのグループ	1日分	一般的な料理の例	石川県民がよく食べる料理・特産物を生かした料理・郷土料理
主食 ごはん、パン、めん	っ	<p>1つ分 = = = = = = </p> <p>ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 白/パン1枚 ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 = = = = = </p> <p>ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー1皿</p>	<p>1つ分 = = = = </p> <p>もち小2枚 笹の菜ずし2枚 巻きずし5個</p> <p>= = = </p> <p>五目ごはん1杯 たけのごはん1杯 赤飯1杯</p>
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	っ	<p>1つ分 = = = = = = = </p> <p>野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きめのコンテ</p> <p>2つ分 = = = </p> <p>野菜の揚げ物 野菜炒め 手の煮っころがし</p>	<p>1つ分 = = = = </p> <p>金時草の酢の物 てんばごき(おくもじ) たくあんのふるさと煮</p> <p>2つ分 = = = </p> <p>なすのオランダ煮 たけのこと昆布の煮物 太きゅうりのあんかけ</p>
主菜 魚、肉、卵、大豆料理	っ	<p>1つ分 = = = = = = = </p> <p>冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろヒカケの刺身</p> <p>3つ分 = = = </p> <p>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</p>	<p>2つ分 = = = = </p> <p>いかの鉄ぼう焼き さばの味噌煮 かれいの煮付け</p> <p>= = = </p> <p>めぎすの団子汁 3つ分 = = = </p> <p>ぶりの刺身</p>
牛乳・乳製品	っ	<p>1つ分 = = = = = </p> <p>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</p> <p>2つ分 = </p> <p>牛乳瓶1本分</p>	
果物	っ	<p>1つ分 = = = = = = = </p> <p>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</p>	<p>1つ分 = = = = = = </p> <p>いちご6粒 いちじく2個 すいか1切</p>

* 石川の特産物などの情報は石川県ホームページをご覧ください。
<http://www.pref.ishikawa.jp/sight/b-02.html>



料理の数え方のポイント

「1つ」の基準はグループによって異なります。それぞれの基準で計算して「2/3 つ以上」になれば「1つ」と数えることができます。

主食

ごはん、パン、めん

「1つ」の基準 「ごはん100g」に相当する量
(炭水化物として約40g)



数え方の目安

- 1つ=ごはん軽く1杯(100g)、おにぎり1個、雑炊、お茶漬け、コーンフレーク(50g)
食パン4~6枚切り1枚(60~90g)、ロールパン2~3個(60~90g)
- 2つ=ごはん大盛り1杯(200g)、丼飯(200g)、市販弁当のごはん(200g)
うどん(ゆでめん300g)、そば(ゆでめん300g)、そうめん(ゆでめん300g)
中華めん(生めん140g、蒸しめん200g)、スパゲッティ(乾めん100g)



留意点

- ◆ 味のついたごはん(すし、丼物、ピラフ、カレーライス、チャーハンなど)やめん類は塩分や脂肪分が多くなりやすいので注意しましょう。



副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理

「1つ」の基準 野菜、きのこ、いも、海藻の生重量として約70g

数え方の目安

- 1つ=酢の物・あえ物・お浸し・煮物(小鉢)
具だくさんの汁、野菜サラダ大盛り
- 2つ=根菜の煮物・いもの煮物(中鉢)、野菜炒め(中皿)



留意点

- ◆ 汁物は具だくさんでないと「1つ」と数えられません。
- ◆ 付け合わせの野菜、汁物の具など少量の野菜料理は「1つ」と数えられませんが、30g程度の野菜がとれる料理なら「0.5つ」と数えたり、少しずつでも何品も野菜料理を組み合わせたメニューでは、合計した量として「1つ」と考えることもできます。
- ◆ 野菜ジュース(100%)については、飲んだ重量の半分として計算しましょう。
(例) 200gパック=野菜100g=副菜「1つ」



主菜

魚、肉、卵、大豆料理

「1つ」の基準 「鶏卵1個」に相当する量
(たんぱく質として約6g)



数え方の目安

- 1つ=鶏卵1個、ハム2枚、さつま揚げ・ちくわ・かまぼこ(50g)
豆腐1/3丁(100g)、納豆1パック、油揚げ(30g)
- 2つ=焼き魚(60~70g)、煮魚(60~70g)、焼き鶏2本
- 3つ=さしみ(80g)、ハンバーグ(肉約100g)
豚肉のしょうが焼き(90g)
鶏肉のから揚げ(100g)



留意点

- ◆ 肉類などは脂肪分が多いうえ、調理による脂肪も多くなりやすいので注意しましょう。
- ◆ 食品の種類や調理方法が偏らないようにしましょう。

牛乳・乳製品

「1つ」の基準 「牛乳コップ半分」に相当する量
(カルシウムとして約100mg)

数え方の目安

- 1つ=牛乳コップ半分(90ml)、ヨーグルト1個(100g)
プロセスチーズ(20g)、スライスチーズ1枚(20g)
- 2つ=牛乳・のむヨーグルト コップ1杯(180ml)



果物

「1つ」の基準 生重量として100g

数え方の目安

- 1つ=みかん1個、バナナ1本、いちご6粒、柿1個、りんご・梨半分



ステップ4 バランスのとれた食事をするための実践のコツ

1 主食をしっかり取る！

「主食は太る」と思いがちですが、主食が不足している人は、肉や魚、脂肪の多い菓子などからエネルギーを過剰にとっている場合があります。

主食はしっかりとり、体重が気になる人は、主菜、菓子、嗜好飲料を見直しましょう。

2 朝食はかかさず食べよう！

昼と夜の2回の食事だけで、たくさんの品目をバランスよくとることは困難です。夜遅い時間の食事を控えて、朝おなかをすかせるようにし、朝食はきちんと食べましょう。

① 現在、朝食を食べていない人は、まず次のようなものから・・・

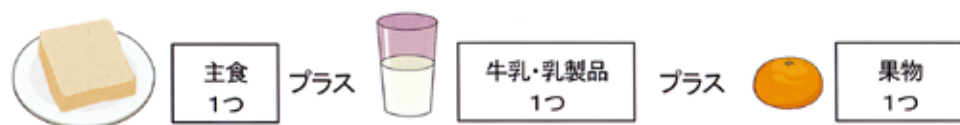


② 手軽な献立の提案

(お手軽バランス朝食の例)



(主食、副菜、主菜をそろえるのが難しい場合)



3 もっと野菜料理を！

野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主な材料とした料理が「副菜」です。「副菜」にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、生活習慣病予防の観点からも積極的にとる必要があります。「副菜」は1日に5つ以上とるようにしましょう。

① 朝食に副菜をとりいれよう

朝すぐに食べられるように、簡単なものをあらかじめ用意しておくといでしょう。



② 外食でも副菜を注文しよう

丼など単品のものより、「副菜」が入った定食を選ぶようにしましょう。野菜は低エネルギーなので、お浸しなどを1品追加してもOK。

コンビニ弁当なども、野菜の量が多いものを意識して選びましょう。



③ 加熱すると「かさ」が減ってたくさん食べられます

野菜は煮たり炒めたりすると「かさ」が減って、生野菜よりも簡単にたくさんの量が食べられます。



ステップ5

肥満が気になる人の食生活のポイント

ポイント1 食事はバランスよく規則正しく
ゆっくりよくかんで腹八分目



- ・「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、3食きちんと食べましょう。
- ・夕食は寝る3時間前までに済ませましょう。夜遅い場合はできるだけ軽めに。
- ・早食いをすると、満腹を感じる前に食べ過ぎてしまうので気をつけましょう。

体重と腹囲をチェックしながら、自分の食生活を見直しましょう

ポイント2 油脂の多い料理は控えめに

- ・肉料理に偏らないようにし、脂身の少ない赤身の部分（ヒレ、もも、ささみなど）を選びましょう。
- ・揚げ物、炒め物など油を多く使った料理は控えめにしましょう。
- ・**参考1** で示す 🍷 マークの料理に気をつけましょう。

肉の部位で脂肪やエネルギーはどう違う？

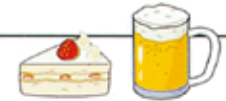
80g 当たり	脂肪 (g)	エネルギー(kcal)
豚 ヒレ	1.5	92
豚 もも (皮下脂肪なし)	4.8	118
豚ロース (脂身つき)	15.4	210
豚 バラ (脂身つき)	27.7	309

調理法で脂肪やエネルギーはどう変わる？

80g のえびの調理	脂肪 (g)	エネルギー(kcal)
ゆでえび	0.3	80
えびのソテー	4	100
えびフライ	10	240

資料：調理のためのベーシックデータ（「栄養と料理」家庭料理研究グループ）
五訂日本食品標準成分表

ポイント3 お菓子やお酒に注意



- ・菓子類、コーヒー飲料や清涼飲料水など嗜好品は生活を潤す大切なものですが、エネルギーが高いため、控えめにしましょう。
- ・お菓子の買い置きはやめ、間食は牛乳・乳製品や果物にするとよいでしょう。
- ・お酒もエネルギーが高いため、肝臓などの臓器にも負担をかけます。楽しく適度に（ビールなら大1本、日本酒なら1合程度）飲みましょう。

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal) 一覧

	100kcal	200kcal	300kcal	
とろろでん 110g	まんじゅう 35g	カステラ 50g	シュークリーム 90g	ショートケーキ 85g
	あめ 20g	ポテトチップス 30g	ビスケット 50g	アイスクリーム 150g
	チョコレート 15g	あんパン 60g	どら焼き 85g	アイスシュークリーム 150g
	ゼリー 100g	プリン 110g	せんべい 65g	シェイク (Mサイズ)
スポーツ ドリンク 250ml		練りようかん 60g	チョコ コロネ 80g	ジャムパン 100g
	缶コーヒー 250ml	クリームパン 60g		デニッシュ ペストリー75g
サイダー 250ml				ビール大びん
				缶ビール 350ml
				日本酒1合

ステップ6

自分が食べたものをチェックしてみよう

<記入例>を参考に自分の食事を記録し、「自分の適量」(ステップ2参照)に対してうまく食べられたかどうか、何が足りないかを考えてみましょう。

<記入例>

Aさんの1日の食事

50歳男性。営業職ですが、移動はほとんど車なので、活動量は多くありません。少し太りぎみなので、「自分の適量」は低めにしました。食事は不規則で、朝、昼は軽く済ませ、夜はおつきあいで飲むことが多い生活です。

区分	献立名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	トースト(1枚)	1				
	コーヒー					
昼	天ぷらうどん	2		1		
間食	缶コーヒー*					
	ビスケット*					
夕	ビール*					
	トンカツ			3		
	刺身			3		
	チーズ				1	
	枝豆		1			
	コロッケ		2			
合計		3	3	7	1	0
自分の適量		6	5	4	2	2

どうしたらバランスがよくなるんだろう

ポイントは?

- 朝 コーヒーをカフェオレに。主食の量を増やし、野菜と果物を加えましょう。
- 昼 うどん単品ではなくおかずを追加しましょう。
- 夕 お酒とおつまみではなく、主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。

* 一口メモ

<嗜好品の考え方>

- ビールや甘い飲み物、菓子はどのグループにも入らないのでカウントはされませんが、高エネルギーなのでとり過ぎに注意しましょう。
- どれも主食の代わりにはなりません。
- 間食は果物や牛乳・乳製品などがよいでしょう。

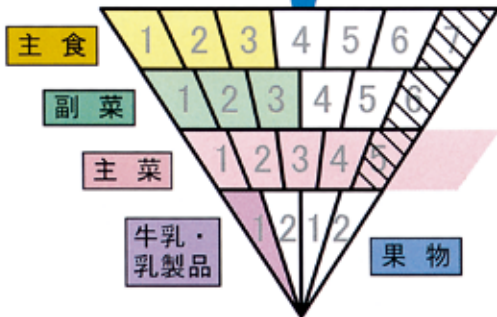
区分	献立名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	トースト(2枚)	2				
	カフェオレ				1	
	トマト(半分)		1			
	りんご(半分)					1
昼	かけうどん	2				
	五目大豆		1	1		
	なます		1	0.5		
間食	みかん(1個)					1
	ヨーグルト				1	
夕	ごはん(大盛り)	2				
	さんまの塩焼き			2		
	ほうれん草のおひたし		1			
	めった汁		1	0.5		
合計		6	5	4	2	2
自分の適量		6	5	4	2	2

1日に食べたものがいくつになるか、グループごとに塗っていきましょう。

※ あらかじめ「自分の適量」を超える部分は消しておいてください。

主食	1	2	3	4	5	6	7
副菜	1	2	3	4	5	6	7
主菜	1	2	3	4	5	6	7
牛乳・乳製品	1	2					
果物	1	2					

どちらか使いやすい方を選んで塗りましょう。



チェック表は?

自分の食事を記録する「チェック表」は32ページに掲載しています。コピーして使いましょう。「いしかわ健康バランスガイド携帯版」もご活用ください。また、石川県ホームページから取り出すこともできます。
[Http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/](http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/)

1日に食べたものがいくつになるか、グループごとに塗っていきましょう。

※ あらかじめ「自分の適量」を超える部分は消しておいてください。

主食	1	2	3	4	5	6	7
副菜	1	2	3	4	5	6	7
主菜	1	2	3	4	5	6	7
牛乳・乳製品	1	2					
果物	1	2					

