

伝えたいはちのへの味料理例

主食	 菊ごはん 主食 1.5 かつ分	 うにごはん 主食 1.5 かつ分 主菜 1 かつ分	 南郷ぶっかけそば 主食 2 かつ分	主に炭水化物の供給源		
	副菜	 せんべい汁 副菜 1 かつ分	 ジャズ菜のお浸し 副菜 1 かつ分		 くじら汁 副菜 2 かつ分 主菜 1 かつ分	ビタミン・ミネラル 食物繊維の供給源
		 あかはたの酢みそ和え 副菜 1 かつ分	 菊とにんじんのくるみ和え 副菜 1 かつ分		 さめなます 主菜 1 かつ分	
主菜	 いか刺し 主菜 2 かつ分	 干しがれい焼き 主菜 2 かつ分	 あんこうの共和え 主菜 1 かつ分	主にたんぱく質の供給源		
	果物	 いちご 果物 1 かつ分	 ブルーベリー 果物 1 かつ分		 妙丹柿 果物 2 かつ分	

はちのへ食事バランスガイド

「食事バランスガイド」を身近に感じていただき、自分自身や家族の食生活を見直すきっかけとなるよう、全国版の「食事バランスガイド」に、八戸の郷土料理や地場産品を使った料理を取り入れた「はちのへ食事バランスガイド」を作成しました。

コマは回転（運動）することで初めて安定します。バランスの良い食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

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とる必要があることを表しています。



ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料（お酒など）」。「食事全体での量的なバランスを考え、「適度に」とる必要があることを表しています。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分にわけ、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表しています。

はちのへし食育推進運動

は 早寝早起き朝ごはん
ち 地産地消で安心メニュー
の のんびり楽しくみんなで食事
へ ヘルシー料理で健康なからだづくり
し しっかり野菜を ゴーゴー5皿

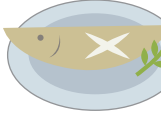


八戸の食文化を活かしたバランスのとれた食生活をこころがけ、心にも体にも、健康的な毎日を送りましょう。料理例の詳しい作り方は、八戸市ホームページ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/> をご覧ください。

イラスト：子どもや赤ちゃんのイラスト わんパグ

主食 主菜 副菜 を基本に、食事のバランスを考えましょう！

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

	主食	ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。
	主菜	魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。
	副菜	野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

作成：八戸市

協力：八戸市食生活改善推進員協議会

（公社）青森県栄養士会八戸地区会

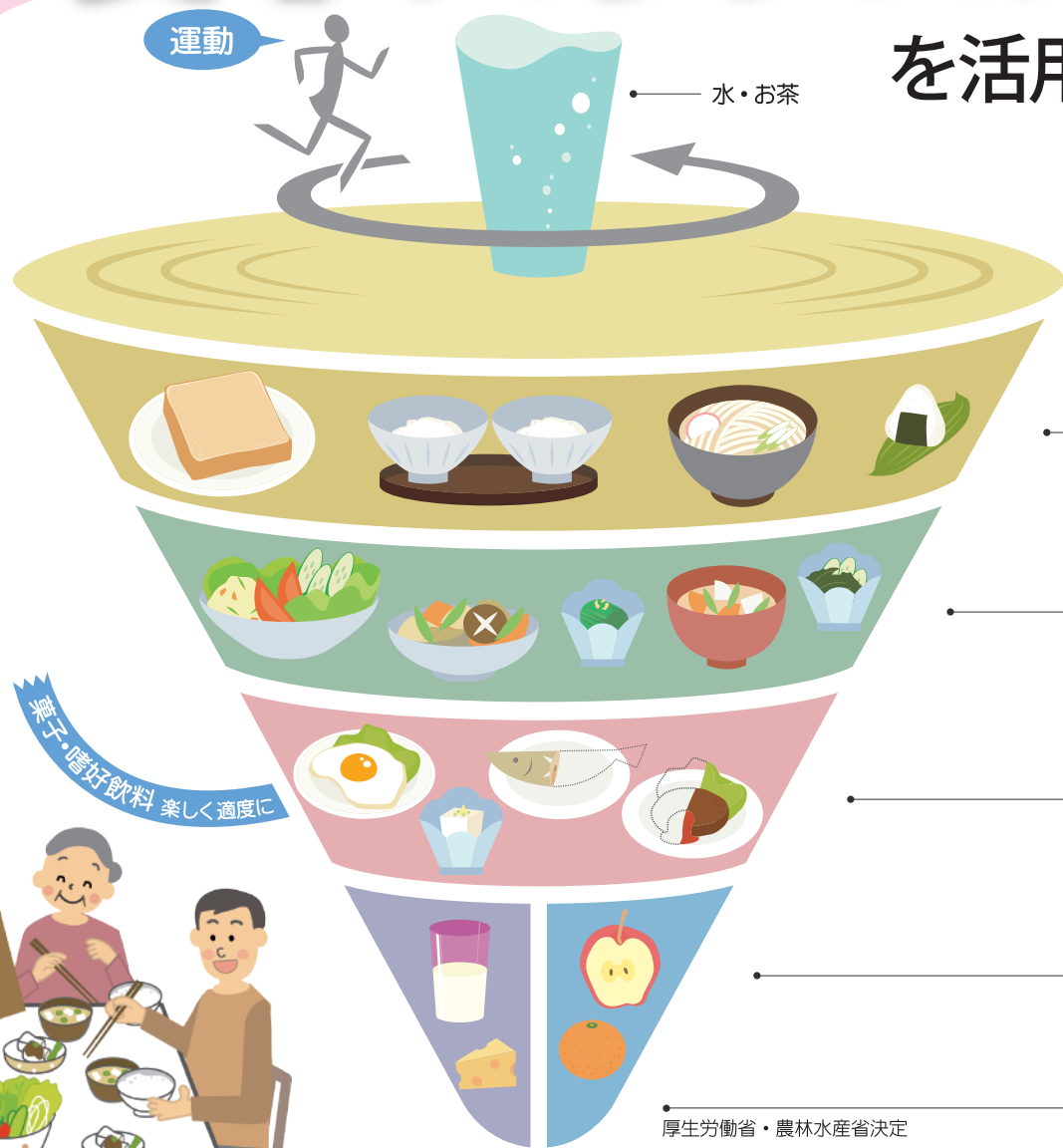
食生活の
見直しに

食事バランスガイド

を活用しましょう

運動

水・お茶



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目安の食事の目安として、厚生労働省と農林水産省が決定したものです。左下のイラストは基本形、2200±200kcalの料理例を表しています。形はコマをイメージし、食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。さらにコマの安定には回転（運動）が必要です。バランスのとれた食事と継続的な運動、どちらも大切です。自分にあった量を確認し、料理例を参考にして食事のバランスを確認してみましょう。



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

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯
2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 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 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿
2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
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

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1/2パック
2つ分 = 牛乳瓶1本分

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

※1つ(SV)とは食事の提供量の単位。SVとはサービングの略で、各料理の1回あたりの標準的な量をおおまかに示しています。

?

まずは自分にあった量を調べてみましょう

*身体活動量が低いとは、1日のうち座っているのがほとんどという方です。身体活動量が低い人は、歩くなど軽い“運動”を心がけましょう。

こんな人	エネルギー	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
6~9歳の男子 6~11歳の女子 12~69歳の身体活動量の低い女性 70歳以上の女性と身体活動量の低い男性	1400 ~2000	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
10・11歳の男子 12~69歳の身体活動量の低い男性 12~69歳の身体活動量がふつう以上の女性 70歳以上の身体活動量がふつう以上の男性	2200 ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ
12~69歳の身体活動量がふつう以上の男性	2400 ~3000	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

※食事バランスガイドは、健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



次に、あなたの食事バランスを
チェックしてみましょう

(記入例)	月 日	月 日	月 日