

# 食育ほっとライン

肥満や生活習慣病を予防・改善するためには、バランスの良い食生活を心がけていくことが大切です。そこで、平成17年6月に厚生労働省・農林水産省により『食事バランスガイド』が策定されました。食事の望ましい組み合わせやおおよその量がイラストでわかりやすく示され、「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で見えるようになっています。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	1日あたり
<b>57</b> 主食(ごはん、パン、麺) 200kcal ごはんやパンや麺のエネルギー総量	1.5cup ごはん(白米) 200g、玄米 100g、雑穀米 100g、パン(食パン) 200g、うどん(ゆで) 150g、そば(ゆで) 150g、めん(乾燥) 100g
<b>56</b> 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 200kcal 野菜類のエネルギー総量	1cup ほうれん草(ゆで) 100g、ブロッコリー(ゆで) 100g、ピーマン(ゆで) 100g、人参(ゆで) 100g、きのこ(乾燥) 100g、海藻類(乾燥) 100g 2cup ほうれん草(ゆで) 50g、ブロッコリー(ゆで) 50g、ピーマン(ゆで) 50g、人参(ゆで) 50g、きのこ(乾燥) 50g、海藻類(乾燥) 50g
<b>35</b> 主菜(肉、魚、卵) 200kcal 肉、魚、卵のエネルギー総量	1cup 鶏肉(ゆで) 100g、豚肉(ゆで) 100g、牛肉(ゆで) 100g、魚(ゆで) 100g、卵(ゆで) 100g 2cup 鶏肉(ゆで) 50g、豚肉(ゆで) 50g、牛肉(ゆで) 50g、魚(ゆで) 50g、卵(ゆで) 50g
<b>2</b> 牛乳・乳製品 200kcal 牛乳だけのエネルギー総量	1cup 牛乳(常温) 200g、ヨーグルト(常温) 200g、チーズ(常温) 200g、バター(常温) 200g
<b>2</b> 果物 200kcal みかんだけのエネルギー総量	1cup みかん(常温) 200g、りんご(常温) 200g、バナナ(常温) 200g、オレンジ(常温) 200g、いちじく(常温) 200g

★★★バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。★★★

### ●水分は軸

水やお茶などの水分はコマの軸とし、食事中で欠かせない存在であることを示しています。

### ●食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと運動することで安定して回転することを表しています。

### ●菓子・嗜好飲料はヒモ

食生活の中の楽しみとして楽しみながら適度にとることが大切です。

200Kcalが1日の目安

### ●1日にとる量の料理・食品を5グループに分類

「食事バランスガイド」は、料理・食品を5グループに分類しています。コマのイラストの一番上から、主食(ごはん、パン、麺)、副菜(野菜、きのこ、芋、海藻料理)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、牛乳・乳製品、果物の順になっています。上のグループほど多くの摂取が必要で、下へいくほど摂取量が少なくなっていますから、コマのバランスが崩れないように食品の摂取量を工夫すれば、自然とバランスのとれた食生活が身につきます。

また、量の単位は日常的な料理の量を目安とした新しい単位「つ(※(SV))」を用いています。例えば、ごはん軽く一杯を「1つ(SV)」と数えます。

※ SVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。

～次号では「食事バランスガイド」を活用した献立例を示します。～

## 今月のヘルシーレシピ

### ゴーヤと豚ひき肉の炒め物

ゴーヤと豚肉でビタミンたっぷりのスタミナ夏おかず

#### 《材料》4人分

- ゴーヤ……………小1本
- 豚ひき肉……………150g
- にんじん……………1本
- A 調味料
- オイスターソース…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 塩・こしょう……各少々
- ごま油・塩・こしょう

#### 《作り方》

1. ゴーヤは、縦半分にして種とワタをスプーンなどでこそいで除く。5mm幅の斜め切りにし塩少々を振って混ぜ、水で洗い水気をきる。にんじんは皮をむき、2mm幅の斜め切りにする。
2. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、塩・こしょう各少々をふり、強火にしてゴーヤを加え、炒め合わせる。
3. ゴーヤの色が鮮やかになったら、にんじんを加えてサッと炒め、Aを加えて手早くからめる。



93Kcal 脂質 4.8g 食物繊維 1.3g  
コレステロール 25mg 塩分 0.5g