



食事バランスガイドを知ろう

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一目でわかるのが、「食事バランスガイド」です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています！ご自分の食事と比較してみると、コマが安定しているかわかります。この機会に「食事バランスガイド」を活用してみませんか？



日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージ

運動(回転)でコマは安定！

水・お茶は食事の中では欠かせない存在！

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分
想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)

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、海藻)
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

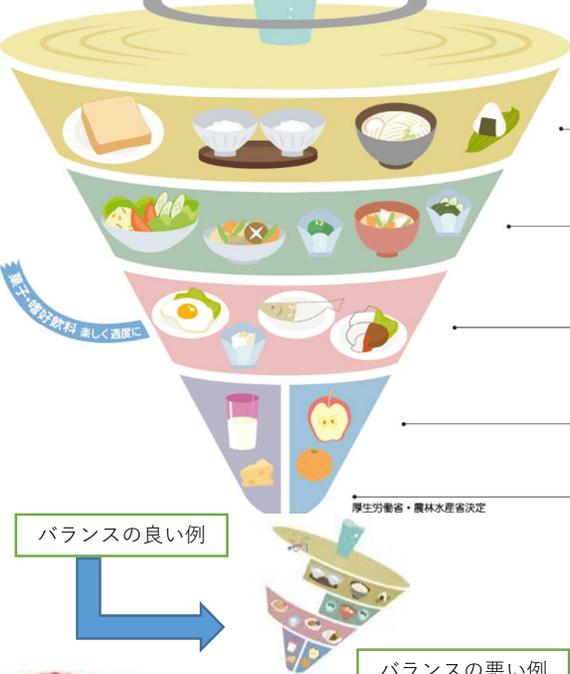
2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん(中盛り)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	= 肉とこんにゃくの炒め物	= ほうれん草のお浸し
2つ分 = 野菜の煮物	= 野菜炒め	= 芋の煮っころがし	= ひじきの煮物
1つ分 = 冷奴	= 納豆	= 白玉焼き	= 焼き魚
2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
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		

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



1日に必要な食事の量は、性別や年齢、運動量によって違います。詳しくはこちらから ⇒



中濃地域の郷土料理 (関市)



関市のいももちは、里芋と米が使われるのが特徴で、一緒に炊き、よく潰して丸めたものをそのまま、もしくは焼いて、生姜醤油などで食べます。一年で最も重要な農作業である稲刈りが終わる晩秋に、一年の労をねぎらうために食されていました。また、くず米も利用できます。里いもは貯蔵性がよく1年中出回りますが、中濃地区特産の「円空さといも」は、もちりとした粘りがあり、秋頃から出荷がはじまります。子どものおやつにもおすすめです。作り方はこちらにあります↓



関市クックパッド

まめなかなつうしん 関市

検索

関市民健康課(保健センター) TEL: 0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
(アドレス: <http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

関市で「クックパッド(料理レシピの投稿・検索サービス)」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！