

食事バランスガイドってなあに？

望ましい食生活は、きれいな**コマ**の形をしています。
日頃の食事内容を当てはめて、あなたの栄養バランスを確認しましょう。

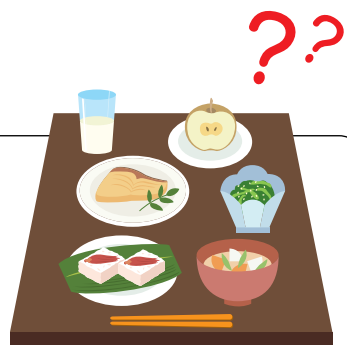


食事バランスガイドは、

1日にとる料理の「組み合わせ」と「おおよその量」をイラストで示し、「何を」「どのくらい」食べたらいいか一目で分かる食事の目安です。

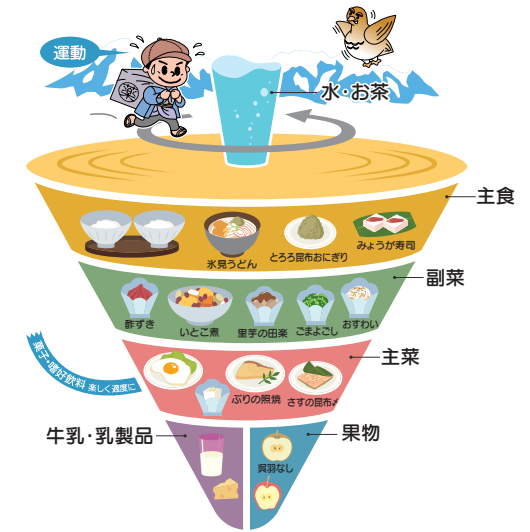


料理の数え方の単位は、**つ(SV)**です。
「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示しています。
料理例を参考に1つ2つと指折り数えて何をいくつ分食べたか確認しましょう。



コマとは、

食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続き野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう。



1日分

この表は、**一般成人1日の摂取量** (基本形)の目安です。

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) 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)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

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 = スパゲッティー

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 = きのことろ

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1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

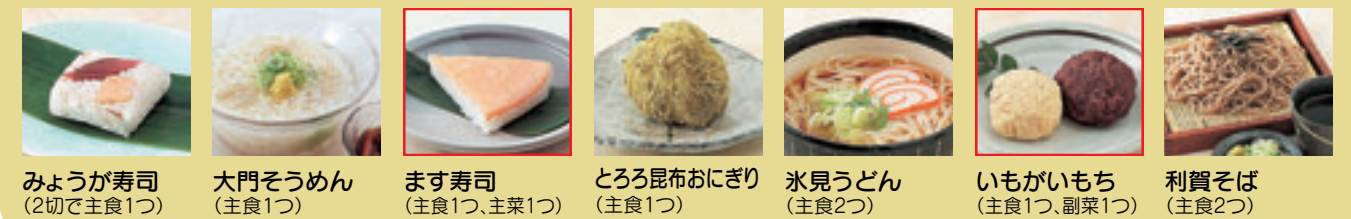
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

- 一般成人1日の摂取量(基本形)は、エネルギーが2,200±200kcalです。
- 摂取量は、性別、年齢、身体活動のレベルによって異なりますので、まずは、自分に合った摂取量をチェック表(3ページ)を使って把握してください。

クイズでチェック!

写真の郷土料理のうち、日頃あなたは何種類の料理を食べていますか？
普段の自分の食事から、「**富山人**」度をチェックしてみましょう。
(「富山人」度とは、どれだけ食生活に富山の食材や郷土料理を取り入れているかを示しています。)

富山の食材を使った料理や郷土料理



※□枠は複合料理

answer!
クイズでアンサー!
0~5種類..... もっと目指そう富山人
6~15種類..... 平均的な富山人
16~25種類..... かなりの富山人
26~30種類..... 生粋の富山人





食事バランスガイドはどうやって活用するの？

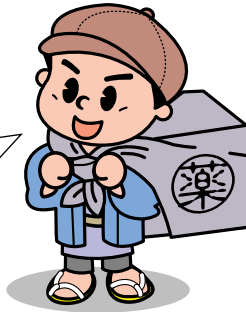


食事バランスガイドを活用するときは、

年齢や性別、身体活動のレベルに応じて、各料理区分ごとの摂取量の目安【つ(SV)】を知りましょう。

食事バランスガイドでは、料理や食品を**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つに大きく分けています。

摂取量は**年齢や性別**、**身体活動**によって違います。下の表で自分の目安をチェックしましょう。



1日に必要な食事の目安量(チェック表)

男 性	●6~9歳 ●70歳以上	●10~11歳 ●12~69歳で 身体活動量が「低い」	●12~69歳で 身体活動量が「ふつう」以上
女 性	●6~9歳 ●10~69歳で 身体活動量が「低い」 ●70歳以上	●10~69歳で 身体活動量が「ふつう」以上	
主 食	4~5つ	5~7つ	7~8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
エネルギー	1800±200kcal	2200±200kcal	2600±200kcal

●食事バランスガイドは、病気になる前の一次予防を目的に作成されたものなので、糖尿病、高血圧など、病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、そちらの指導に従ってください。

《身体活動のレベル》

「低 い」:1日のほとんどの時間がデスクワークなど座った姿勢。

「ふつう」:座っている仕事を中心でも、歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度は行う。

(さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。)

《肥満ぎみの場合》

体重の変化を見ながら適宜、エネルギー量を1ランク下げるなどの工夫が必要です。

《子供向け牛乳・乳製品の目安》

成長期に特に必要なカルシウムを十分取るためにも、牛乳・乳製品の目安量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)にするのが適当です。

料理の種類は**5つ**です。主食と副菜と主菜を組み合わせ、牛乳・乳製品や果物も不足しないよう、朝・昼・夕ともバランスのよい食事をとりましょう。

牛乳・乳製品

【主にカルシウムを含む】
毎日欠かさずカルシウムを補給しましょう。

主 菜

【主に体をつくる(血や肉となる)たんぱく質を多く含む】
魚・肉・卵・大豆製品のおかず
夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

主 食

【力のもととなる炭水化物を多く含む】
ごはん、パン、めん類
毎食しっかり食べましょう。

果 物

楽しみながらビタミンを補給しましょう。

副 菜

【主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む】
野菜・きのこ・海藻のおかず
旬の野菜をたっぷりと様々な調理で美味しく食べましょう。

副 菜

汁物は具だくさんにして天然だして美味しく減塩しましょう。



コラム

コマのヒモってなあに？

菓子や嗜好飲料のことです。

楽しく適度にとりましょう！

とりすぎるとコマがきれいに回りません。

Q.菓子パンは主食に入るのですか？

メロンパンなどの菓子パンは、砂糖を多く使用しています。それだけで食べることが多いため、お菓子として扱うのが適切です。同じパンでも食パンやロールパンは炭水化物が中心で、他の料理と一緒に食べることが多いので主食として扱います。



Q.野菜ジュース(100%)、果汁100%ジュースは、副菜や果物としてカウントできますか？

飲んだ重量の半分として考えます(ジュース200g→100g)。手軽にとることができるのですが、生の果物や野菜に比べてビタミンや食物繊維が少ないうえ、エネルギーの過剰摂取につながりやすいので、補助的なものとして考えてください。

Q.菓子や嗜好飲料がコマの“ヒモ”で表現されていますが、お酒やお菓子はどの程度まで食べてもいいのですか？

お酒やお菓子は楽しみとしては大切ですが、栄養素だけを考えれば必ずしもとらなくてもいいものです。推奨量は示していませんが1日200kcal程度が目安になります。

【200kcalの目安】



※このエネルギーは目安です。詳しくは食品についている栄養成分表示で確認しましょう。



クイズでチェック! どんな料理を副菜、主菜というのでしょうか？



副菜とは、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。主菜とは、たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理です。



1日の献立を考えるときには…

料理の**食材の量**と**つ(SV)**の関係を下の料理例で知りましょう。
(これらは県産食材を使った料理例です)



年齢や性別、身体活動のレベルに応じて、**主食**+**副菜**+**主菜**を組み合わせましょう。

成人一般の1日の食事例を紹介します。

朝・昼・夕、3食のエネルギー量の合計が**2,200kcal±200kcal**程度になるように献立を考えています。

(1日の目安量: **主食**5~7つ、**副菜**5~6つ、**主菜**3~5つ、**牛乳・乳製品**2つ、**果物**2つ)

ポイント1(主食)

朝食には脳にエネルギー(ブドウ糖)を供給するため、ご飯をしっかりと食べることで「とろろ昆布おにぎり」(**主食**:2つ)にしています。昼食、夕食にも**主食**をそれぞれ2つずつ取り入れて、ご飯を中心にエネルギー源を確保しています。

ポイント2(副菜)

副菜1つは小鉢1皿(70g)が目安です。5皿程度で1日の野菜の摂取目標350gとなります。「ごまよごし」「具だくさんすり身汁」「シーフードカレー」など、食事ごとに野菜が入った料理を積極的に組み合わせ、1日に6つ摂取しています。

ポイント3(主菜)

主菜は、朝の小さな卵焼きでも1つになるので、1日当たり3~5つ程度に収めるよう心がけが必要です。1日の目安量を参考に、とりすぎないようにしましょう。



- 朝食**
- とろろ昆布おにぎり… **主食** 2
 - 卵焼き…………… **主菜** 1
 - ごまよごし…………… **副菜** 1
 - 具だくさんすり身汁… **副菜** 1 **主菜** 1
 - 果物(りんご)…………… **果物** 1



- 昼食**
- とやま風シーフードカレー… **主食** 2 **副菜** 1 **主菜** 1
 - サラダ…………… **副菜** 1
 - いちじくのヨーグルトかけ… **牛乳・乳製品** 1 **果物** 1



- 夕食**
- ごはん…………… **主食** 2
 - 豚肉の薬膳あんかけ… **副菜** 0.5 **主菜** 2
 - 里芋グラタン…………… **副菜** 1 **牛乳・乳製品** 1
 - きゅうりとかにの酢の物…………… **副菜** 0.5
 - かぶらの浅漬

料理撮影協力:食のコンサルタント・ブーク



1日分の栄養量

エネルギー	2,035kcal
たんぱく質	74.7g
脂 質	50.7g
炭水化物	332.1g
食 塩	9.9g

副菜:1つ 主菜:1つ

具だくさんすり身汁

【材料】(4人分)
すり身 …… 120g
大根 …… 120g
ごぼう …… 1/2本
豆腐 …… 1/3丁
板こんにやく …… 1/8枚
味噌 …… 大さじ2
白ねぎ …… 1本
だし汁 …… カップ3

【作り方】
①大根は皮をむき、いちよう切りにする。
②ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして水にさらす。
③板こんにやくは厚さ半分に切り、ゆで、ザルに上げる。
④白ねぎは5mm厚さの小口切りにする。
⑤だし汁を煮立て、大根、ごぼうを柔らかくなるまで煮、こんにやくを加えて、再び沸騰したところですり身をスプーンで丸めながら入れ甘みが出るまで中火で煮る。
⑥煮立ったら味噌を溶き入れ、白ねぎを加える。

副菜:1つ 牛乳・乳製品:1つ

里芋グラタン

【材料】(4人分)
里芋 …… 中5個
しめじ …… 1/2袋
えのき …… 1/2袋
ベーコン …… 2枚
牛乳 …… 120ml
とろけるチーズ …… 40g
塩 …… 小さじ1/2
胡椒 …… 少々
パセリ …… 少々

【作り方】
①里芋は皮付きのままゆで、皮をむき、8mm厚さに輪切りにする。
②しめじは小房に分け、えのきは2つに切る。
③ベーコンは1cm幅に切る。
④フライパンにベーコンを半量を入れて火にかけ、里芋を入れ、牛乳を少しずつ加えて中火で煮る。
⑤④にしめじとえのきを加え、火を通す。
⑥とろみが付いたらグラタン皿に入れ、残りのベーコンとチーズをのせ、オーブンでキツネ色に焼き上げます。

主食:2つ 副菜:1つ 主菜:1つ

とやま風シーフードカレー

【材料】(4人分)
ご飯…………… 4杯
するめいか…………… 1杯
ふくらぎ(切り身)… 小2切れ
みりん…………… 大さじ1
醤油…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
片栗粉…………… 少々
干し白えび…………… 中12匹
白ねぎ…………… 2本
人参…………… 1/3本
カレールー…………… 1/2箱
サラダ油…………… 大さじ1と1/2

【作り方】
①するめいかは5mm幅の輪切りにし、熱湯をかけておく。
②ふくらぎは一口大に切り、みりん、醤油、酒に漬け、片栗粉をまぶして揚げる。
③干し白えびはひげを除き、熱湯をかけておく。
④白ねぎは1cmの斜め切り、人参は皮を除き、いちよう切りにする。
⑤サラダ油で材料を炒め柔らかくなったら、するめいか、白えびを加えて中火でしばらく煮、火を止めてカレールーを加える。
⑥揚げたふくらぎをトッピングする。

副菜:0.5つ 主菜:2つ

豚肉の薬膳あんかけ

【材料】(4人分)
豚肉(ヒレ) …… 60g×4枚
青ピーマン …… 1個
赤ピーマン …… 1/4個
黄ピーマン …… 1/4個
やまぶし茸 …… 1/2個
サラダ油 …… 大さじ1と1/2
らっきよ …… 小8個
くこの実 …… 大さじ1/2
生姜 …… 1片
醤油 …… 大さじ1と1/2
みりん…………… 小さじ2
片栗粉…………… 小さじ2

【作り方】
①青、赤、黄色ピーマンは2mm位の細切りにし、やまぶし茸は粗くほぐす。
②サラダ油で①の材料を炒める。
③らっきよは薄切り、くこの実は熱湯に通し、生姜は千切りにして②と合わせる。
④醤油、みりんを調味し、片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
⑤豚肉は両面を十分に焼き、薬膳あんをかける。

check! クイズでチェック! カレーライスなどの料理は、**主食、副菜、主菜**のどれに入りますか?

answer! クイズでアンサー! カレーライスなどの、ご飯も野菜も肉も入っている料理は、**主食、副菜、主菜**に分けて数えます。上記のとやま風シーフードカレーでは、**主食**2つ(ご飯大盛り1杯分)、**副菜**1つ(具の野菜で小鉢1皿)、**主菜**1つ(魚介全部で焼き魚半分程度)になります。



富山の旬の食材を使い、 富山型食生活メニューを作ってみましょう!

富山米と新鮮な魚介、野菜を摂る栄養バランスのよい食生活を
富山型食生活とよんでいます。



春

新年度が始まり、身体も活発に動き出そうとする時期。
ホタルイカ、たけのこなどの旬の食材をふんだんに盛り込んで、
春らしく栄養バランスにも配慮したメニューとしました。

● たけのこご飯



【材料】(4人分)
米 …………… 3合
ゆでたけのこ …… 120g
うす揚げ …… 1枚
昆布のだし汁 …… 500ml
酒 …………… 大さじ3
塩 …………… 小さじ1/3
醤油 …………… 大さじ1

【作り方】

- ①米は炊く30分前にとぐ。
- ②たけのこは短冊切り、うす揚げは縦半分に切り、5mm位の細切りにする。
- ③②をひたひたの出し汁と砂糖、酒、塩で煮て、味付けする。
- ④米と③の材料を混ぜてご飯を炊く。ご飯が炊き上がった後醤油をかおり付けに入れる。

● ホタルイカの酢味噌和え



【材料】(4人分)
ホタルイカ …… 20匹
わけぎ …… 1束
生わかめ …… 40g
味噌 …… 大さじ1と1/2
◆酢味噌
砂糖 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ2
練り辛子 …… 小さじ1

【作り方】

- ①ホタルイカはサッとゆで、ざるに上げて冷まし、目を除く。
- ②わけぎはサッと熱湯に通し水にとり、水切りしたあと、3~4cm長さに切る。
- ③ホタルイカとわけぎを酢味噌で和える。



青豆のおにぎり …… 主食2
朝 新じゃがいもの照り煮 …… 副菜1 主菜1
食 ほうれん草の辛し和え …… 副菜1
新ごぼうの味噌汁 …… 副菜0.5
果物(サンフルーツ) …… 果物1



ごはん …… 主食2
昼 山菜の煮物 …… 副菜1
食 鱈の木の芽焼き …… 主菜2
うどんのごま和え …… 副菜1
べっこう



間 ヨーグルト
食 牛乳2



たけのこご飯 …… 主食2 副菜0.5
夕 シロエビのかき揚げ …… 副菜1 主菜1
食 ホタルイカの酢味噌和え …… 副菜0.5 主菜1
沢煮椀 …… 副菜1
果物(いちご) …… 果物1

夏

夏のメニューは、大門そうめんや鮎、みょうが、どっこきゅうり、
梨など、郷土にゆかりの料理や食材に親しみながら、食べやすく
栄養バランスの良いメニューとしました。

● みょうが寿司



【材料】(4人分)
ご飯 …… 4杯
みょうが …… 8個
枝豆 …… 60g
酢 …… 大さじ3
a 砂糖 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/3

【作り方】

- ①みょうがは良く洗い、沸騰したお湯でさっとゆがき、aの甘酢に漬けておく。
- ②ご飯が炊き上がった後、甘酢ですし飯にする。
- ③②にみょうがと枝豆を加え、笹の葉の上に盛り付ける。

● プルプル! 呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリン



【材料】(4人分)
呉羽梨 …… 1個
牛乳 …… 100ml
豆乳(無調整) …… 160ml
生クリーム …… 30ml
ヨーグルト(プレーン) …… 100g
粉ゼラチン …… 4g
水 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ2
レモン汁 …… 少量

【作り方】

- ①梨は食べやすい大きさに、細かく刻む。レモン汁をふりかけておく。
- ②ゼラチンは水にふり入れる。
- ③牛乳、豆乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下して、ゼラチンを加える。
- ④③にヨーグルトを加えて、冷やしながらか混ぜる。
- ⑤器に①の梨を入れ、その上から④の液を入れて固める。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固める。※ゼリー型で固めてお皿に取り出しても綺麗です。



ご飯 …… 主食2
朝 五目卵焼き …… 主菜1
食 夏野菜サラダ漬け …… 副菜1
揚げとねぎの味噌汁
果物(青りんご) …… 果物1



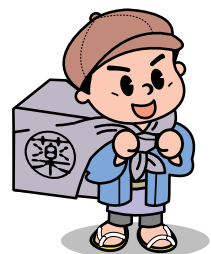
大門そうめん …… 主食2
昼 南瓜のとりそば煮 …… 副菜1 主菜1
食 つる豆のごまよごし …… 副菜0.5 主菜1
プルプル! 呉羽梨の
豆乳ヨーグルトプリン …… 果物1



間 とうもろこし
食 牛乳 牛乳2

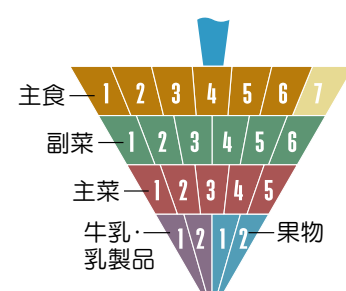


みょうが寿司 …… 主食2 副菜0.5
夕 鮎の塩焼き …… 主菜2
食 どっこきゅうりの
あんかけ …… 副菜1
夏野菜の揚げひたし …… 副菜1



1日分の栄養量	
エネルギー	2,101kcal
たんぱく質	74.3g
脂質	46.8g
炭水化物	335.1g
食塩	9.9g

副菜のサービング数は目標(5~6つ)よりやや多くなっています。



1日分の栄養量	
エネルギー	2,117kcal
たんぱく質	74.9g
脂質	49.0g
炭水化物	338.4g
食塩	9.6g



1日に必要な野菜の量はどれくらいですか?



1日に必要な野菜の摂取量は350gです。(小鉢一皿70gで5皿程度)
富山県民の摂取量の平均値は267gで約3割も不足しています。





秋から冬、とやまの食材が、いちばん豊富な時期です。

県内にはたくさんの直売所やインショップ※があります。旬で新鮮な食材を、美味しく食べましょう。(※スーパーなどの直売コーナー)



秋

旬の地場産食材が豊かな秋。里いも、白えび、白ねぎ、ふくらぎ、いちじくなど、富山の秋の食材をふんだんに盛り込んだメニューとしました。

● ふくらぎの柚庵焼き



【材料】(4人分)
 ふくらぎ …… 4切れ
 味噌 …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1
 柚子(絞り汁) …… 大さじ1/2
 柚子の皮 …… 少々
 白ねぎ …… 3cm×8本
 大葉 …… 4枚

【作り方】

- ①味噌と砂糖と柚子の絞り汁で漬けダレを作る。
- ②①にふくらぎの切り身を漬けておく。(できれば一晩)
- ③グリルで漬けダレをおとしたふくらぎを焼く。一緒に3cmほどのぶつ切りにした白ねぎを素焼きにする。
- ④魚の両面が焼けたら皿に大葉を敷き、白ねぎと一緒に盛り付ける。

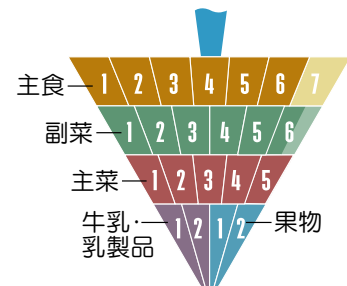
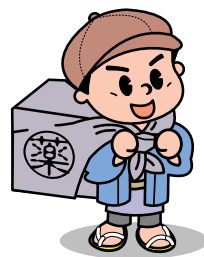
● いとこ煮



【材料】(4人分)
 あずき …… 80g
 厚揚げ …… 80g
 ごぼう …… 120g
 大根 …… 200g
 さつまいも …… 80g
 人参 …… 100g
 だし汁 …… カップ3
 醤油 …… 大さじ1

【作り方】

- ①昆布のだし汁をつくる。あずきは硬めに茹でておく。
- ②大根、厚揚げは1.5cm~2cm角のさいころに、にんじんは半月か、いちじく切りにする。
- ③ごぼうは1cmの輪切りにしてあくを抜き、さつまいもはやや厚めに皮をむき一口大に切る。
- ④だし汁に大根、ごぼうを煮立て、さつまいも、にんじん、厚揚げを入れ、あずきを煮汁とともに加える。煮立ってきたら、調味料を加えゆっくり味を含ませる。



1日分の栄養量	
エネルギー	2,140kcal
たんぱく質	74.7g
脂 質	54.5g
炭水化物	333.9g
食 塩	10.0g



朝食
 ご飯 …… 主食2
 ねぎ入り卵焼き …… 主菜1
 里いものよごし …… 副菜1
 呉汁 …… 主菜1
 味付のり
 いちじくのヨーグルトかけ …… 果物1 牛乳2



昼食
 氷見うどん …… 主食2 主菜0.5
 すりみ揚げ …… 主菜0.5
 小松菜のくるみソース …… 副菜1
 果物(りんご、ぶどう) …… 果物1



間食
 ミルクティー …… 牛乳2



夕食
 ご 飯 …… 主食2
 ふくらぎの柚庵焼き …… 主菜2
 いとこ煮 …… 副菜2 主菜0.5
 赤ずいきの酢の物 …… 副菜1
 大かぶ漬け …… 副菜0.5

冬

冬の味覚の代表格であるぶりをはじめとして、里いも、白ねぎ、白菜、大根、りんごなど富山を代表する食材をふんだんに盛り込んだメニューとしました。

● 富山白ねぎのクリーム煮



【材料】(4人分)
 鶏肉 …… 100g
 白ねぎ …… 2本
 人参 …… 80g
 ほうれん草 …… 40g
 サラダ油 …… 大さじ1
 水 …… カップ1
 牛乳 …… カップ3
 塩 …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、白ねぎは斜め切り、人参は短冊切りにする。ほうれん草は茹で、食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。色が変われば白ねぎ、人参を加え炒め、水を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。(アクが出たら取り除く)
- ③ポウルにバターと小麦粉を入れて混ぜ合わせておく。
- ④②の鍋に牛乳を入れ、塩、胡椒で味を整えたら③のポウルに煮汁を加え、溶きのぼし鍋に加える。最後に茹でたほうれん草を加え、とろみがついたら器に盛る。

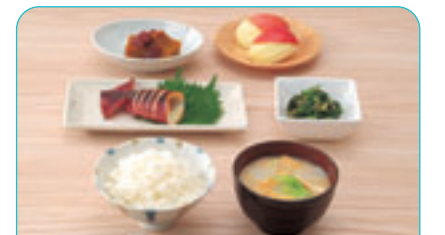
● ぶり大根



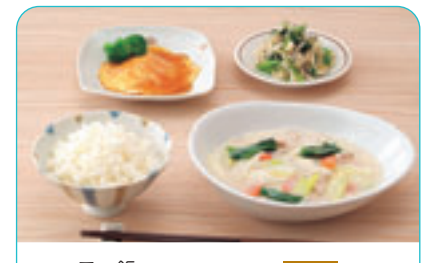
【材料】(4人分)
 ぶりのあら …… 8切れ
 大根 …… 中1本
 水 …… カップ6
 酒 …… カップ1
 みりん …… カップ1/2
 醤油 …… カップ1/2
 柚子の皮 …… 少々

【作り方】

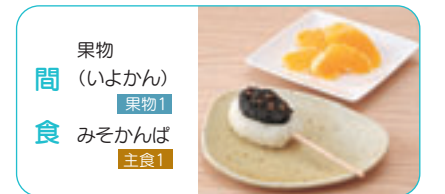
- ①大根は1~1.5cmに切り、めんとりをして茹でておく。
- ②ぶりは熱湯にくぐらせて、血合いや油分をとる。
- ③1リットルの水と大根を煮て、少し柔らかくなったら調味料とぶりを入れて煮る。
- ④ういてくるアクをこまめに取り除く。
- ⑤煮えたら火を止めて置き、しばらく置いて、再度煮る。そうすると味がよくしみ込む。



朝食
 ご 飯 …… 主食2
 するめいか焼き …… 主菜1
 南瓜のいとこ煮 …… 副菜1
 小松菜とほうぎんの
 実のごまよごし …… 副菜1
 白菜とあけの粕汁 …… 副菜1
 果物(りんご) …… 果物1



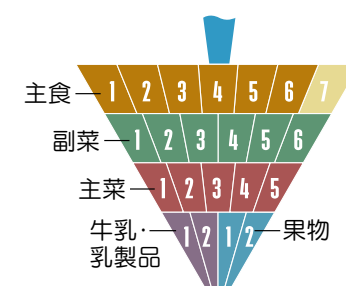
昼食
 ご 飯 …… 主食1.5
 富山白ねぎのクリーム煮 …… 副菜1 主菜1
 ミニかに玉風 …… 主菜1
 切干大根のやちやら漬け …… 副菜0.5



間食
 果物(いよかん) …… 果物1
 みそかんぱ …… 主食1



夕食
 ご 飯 …… 主食1.5
 ぶり大根 …… 副菜2 主菜1
 たらの子付け …… 主菜1
 ごぼうのかき揚げ …… 副菜1
 里いもの煮転がし …… 副菜1
 野菜の甘酢漬け …… 副菜0.5



1日分の栄養量	
エネルギー	2,229kcal
たんぱく質	78.0g
脂 質	51.1g
炭水化物	354.1g
食 塩	9.3g

副菜のサービング数は目標(5~6)よりやや多くなっています。



漬物をたくさん食べると副菜になる？



漬物や付け合せの野菜は、副菜としてカウントすることができます。その場合は、小鉢1皿(野菜重量70g)が1つ(SV)に相当します。しかし、漬物には食塩が多く含まれるものも多いので、とり過ぎないように注意しましょう。