

1日分の適量を調べましょう

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~3	2
	10~11才	2200 ±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※2 2~3	2
	12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2 4	2~3
女性	6~9才 70才以上						
	10~17才 18~69才						

※1 活動量 低い ※2 活動量 低くない ※3 活動量 多い

単位：つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※1 活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど
 「低くない」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を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調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

「食事バランスガイド」を使った夏の一日の食事例

朝食	おにぎり 2個 (主食: 2つ) 497kcal	みそ汁 (副菜: 1つ)	目玉焼き (主菜: 1つ)	冷やしトマト (副菜: 1つ)
昼食	カレーライス (主食: 各2つ) 845kcal	和風サラダ (副菜: 1つ)	牛乳 200ml (牛乳・乳製品: 2つ)	すいか (1/25個分) (果物: 1つ)
夕食	しらす丼 (主菜: 各2つ) 734kcal	冬瓜のすまし汁 (副菜: 1つ)	精進揚げ (副菜: 1つ)	梨(1/2個分) (果物: 1つ)

1日分: 2076kcal

かながわ 食事バランスガイド

~かながわの旬の食材を使ってはじめよう!ヘルシーライフ~

運動はコマの回転

回転(運動)することによって、コマがはじめて安定します。

水分は軸

コマの軸のように、水分は食事の中で欠かせません。



想定エネルギー量：2200kcal ± 200kcal

厚生労働省・農林水産省決定

○神奈川食事バランスガイド検討会

- 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科
- 神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会
- 横浜市食生活改善推進員協議会
- 社団法人 神奈川県栄養士会
- J A 神奈川県中央会 (かながわブランド振興協議会)
- 神奈川県漁業協同組合女性部連絡協議会
- 神奈川県

写真・食材イラスト協力 服部一景

○作成・お問い合わせ先

- | | | | |
|--------|-------|----------|------------------|
| 農林水産省 | 関東農政局 | 神奈川農政事務所 | |
| 消費・安全部 | 消費生活課 | 消費生活課 | TEL 045-211-1333 |
| 食糧部 | 消費流通課 | 消費流通課 | TEL 045-211-1334 |

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという適量を、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)別におおよその量をイラストで示したものです。

神奈川県は、箱根、丹沢の山々、相模川と相模湾など豊かな自然環境に恵まれており、三浦大根、高座豚、湘南しらすなどの農畜水産物が豊富にとれます。小田原のかまぼこ、足柄茶、伊勢原の大山豆腐などの加工品も多様です。

あなたも「食事バランスガイド」と神奈川産の食材を活用して、豊かで健康的な食を楽しみましょう。

かながわの食材と料理



春



桜漬けの生産量が日本一（秦野市）

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
さくらごはん (ご飯大盛り1杯)	2				
あさりのすまし汁					
肉じゃが		2	2		
ほうれん草のおひたし		1			
いちごヨーグルト				1	1
合計 (つ/SV)	2	3	2	1	1

1食分：832kcal

夏



シンプルだけどカルシウムたっぷり「しらす丼」

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
しらす丼 (ご飯大盛り1杯)	2		2		
冬瓜のすまし汁		1			
精進揚げ		1			
梨 (1/2個)					1
合計 (つ/SV)	2	2	2		1

1食分：734kcal

秋



けんちん汁は鎌倉の建長寺が発祥の地

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ご飯 (大盛り1杯)	2				
けんちん汁		2	1		
鱈の塩焼き			2		
ヨーグルト				1	
柿 (1個)					1
緑茶					
合計 (つ/SV)	2	2	3	1	1

1食分：756kcal

冬



小松菜の市町村別収穫量日本一 (平成15, 16年/横浜市)

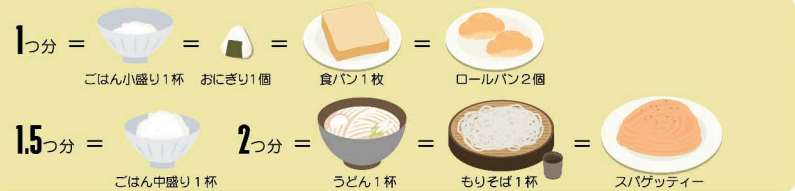
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ご飯 (大盛り1杯)	2				
豆腐とわかめの味噌汁					
ぶり大根		2	2		
小松菜とかまぼこのごまあえ		1			
ミルクティ				1	
みかん (1個)					1
合計 (つ/SV)	2	3	2	1	1

1食分：776kcal

1日分

料理例

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



*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

しらす丼
主食：2つ
主菜：2つ

肉じゃが
副菜：2つ
主菜：2つ

いちごヨーグルト
牛乳：1つ
果物：1つ