

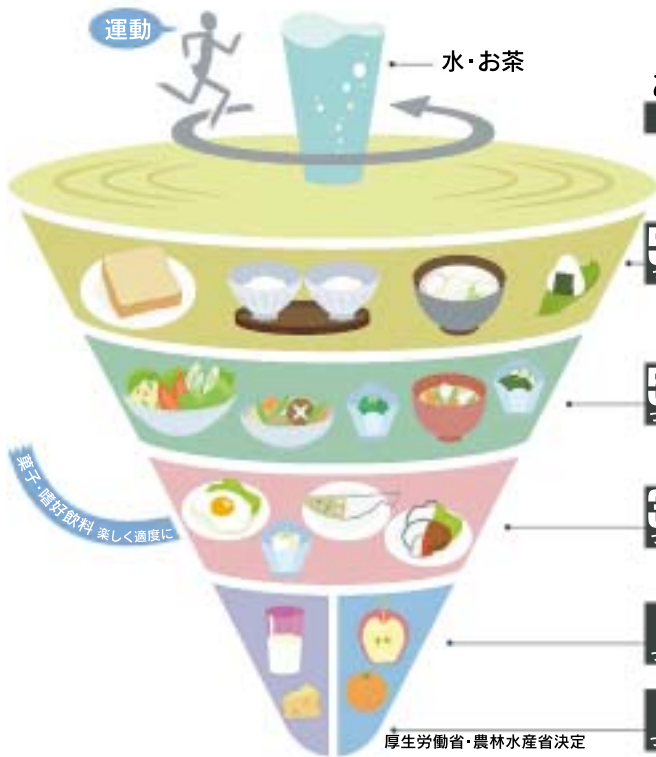
6月は食育月間です

食育とは・・・

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践できる人間を育てるもの

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



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	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
5.6 副菜(野菜、きのこ) つ(SV) 野菜料理5皿程度	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 ほうれん草のひじきの煮物 煮豆 きのごソテー 2つ分 野菜の煮物 野菜炒め 手の煮っころかし
3.5 主菜(肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	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
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	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
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	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

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによってはじめて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとつての適量を示しています。(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200Kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とつているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

- 「早寝早起き朝ご飯」に取り組んで生活リズムの向上に努めましょう
- 「食事バランスガイド」を参考にして毎日を健康に過ごすための食生活を心がけましょう
- “地産地消”・“旬産旬消”を実践して食料自給率の向上をめざしましょう

健康は 日々の食事の 積み重ね
「毎月19日は食育の日です」

食育に関する質問ご相談は

秋田農政事務所地域第四課までお寄せ下さい

大仙市大曲福住町3-14 TEL0187(63)3220