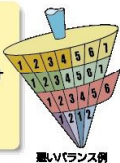


# 「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

形は「コマ」のイメージです。  
 食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。  
 また、回転を安定させるための運動をしないとコマを回し続けることができません。バランスのとれた食事と継続的な運動、どちらも大切です。



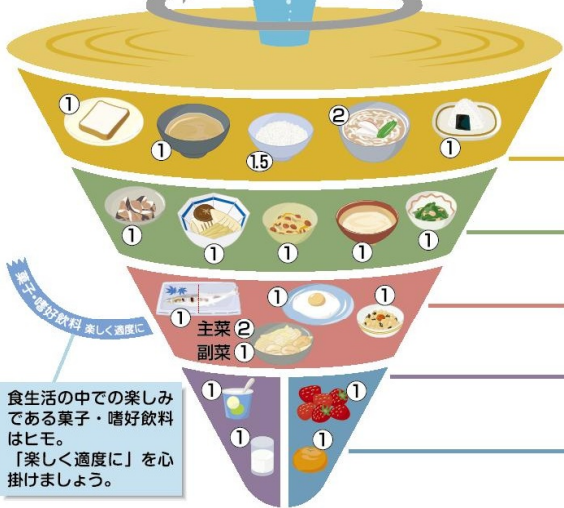
悪いバランス例

水分はコマの軸。  
 食事の中で欠かせない存在です。

## 基本形の場合

運動

水・お茶



食生活の中での楽しみである菓子・嗜好飲料はヒモ。「楽しく適度に」を心掛けましょう。

コマの中の数字は、その料理の1食当たりの標準的な量を示したもので「つ(SV)」という単位で表わします。(SVとはサービング(食事の提供量)の略です。)

あなたの摂取目安量は  
 どれかな？

- 小学校高学年の男子 (10~11歳)
- 活動量の低い男性 (12~69歳)
- 活動量がふつう以上の女性 (10~69歳)

- 活動量がふつう以上の男性 (12~69歳)

※活動量について  
 「低い」:生活の大部分が座位の場合  
 「ふつう以上」:座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合

伝えたい！  
 季節の恵みで作る  
 和泉の食文化

## 1日分

2400kcal ~ 3000kcal	2200kcal ± 200kcal (基本形)	1400kcal ~ 2000kcal
6~8 つ(SV)	5~7 つ(SV)	4~5 つ(SV)
6~7 つ(SV)	5~6 つ(SV)	5~6 つ(SV)
4~6 つ(SV)	3~5 つ(SV)	3~4 つ(SV)
2~3 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)
2~3 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)

## 和泉市版郷土料理例

	春	夏	秋	冬
主食	山菜ごはん (主食1.5つ・副菜1つ)	梅干ごはん (1.5つ)	大根ごはん (1.5つ)	白みそ雑煮 (主食1つ・副菜1つ)
副菜	はちとえんどう豆の煮物 (1つ)	ずいきのごま酢和え (1つ)	なすの煮物 (1つ)	ふるふき大根(ゆずみそ) (1つ)
	わけぎの酢みそ和え (1つ)	かぼちゃの煮物 (1つ)	里芋の煮物 (1つ)	ほうれん草のお浸し (1つ)
主菜	生節とふきの煮物 (主菜3つ・副菜1つ)	鶏肉と冬瓜の煮物 (主菜2つ・副菜1つ)	じょうよ蒸し (2つ)	牛肉と水菜の煮物 (主菜2つ・副菜2つ)

「和泉市版食事バランスガイド」は、和泉市で昔からよく食べられている郷土料理や、地場野菜を使った料理を、料理例に加えて示しています。

コマのイラストは、1日の食事の望ましい組み合わせやおおよその量を示しており、全部でおおよそ2300kcalです。これは、10~11歳の男子や活動量の低い12歳から69歳の男性および、活動量がふつう以上の10歳から69歳の女性にとっての適量です。

郷土料理には煮物などの塩分の多い料理が多く、食塩の摂取量が過剰になりやすいので、味付けは薄味を心がけ、うどんの汁は残す、煮物の汁は飲まない、などの工夫をしましょう。

実際にとっている料理の数を数える場合は、「料理例」を参考に1つ2つと指折り数えて、いくつ(SV)とっ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。

「和泉市版郷土料理例」も参考に、季節の地場野菜を日々の料理に取り入れ、食生活を楽しく、こころ豊かな健康生活を送りましょう。