

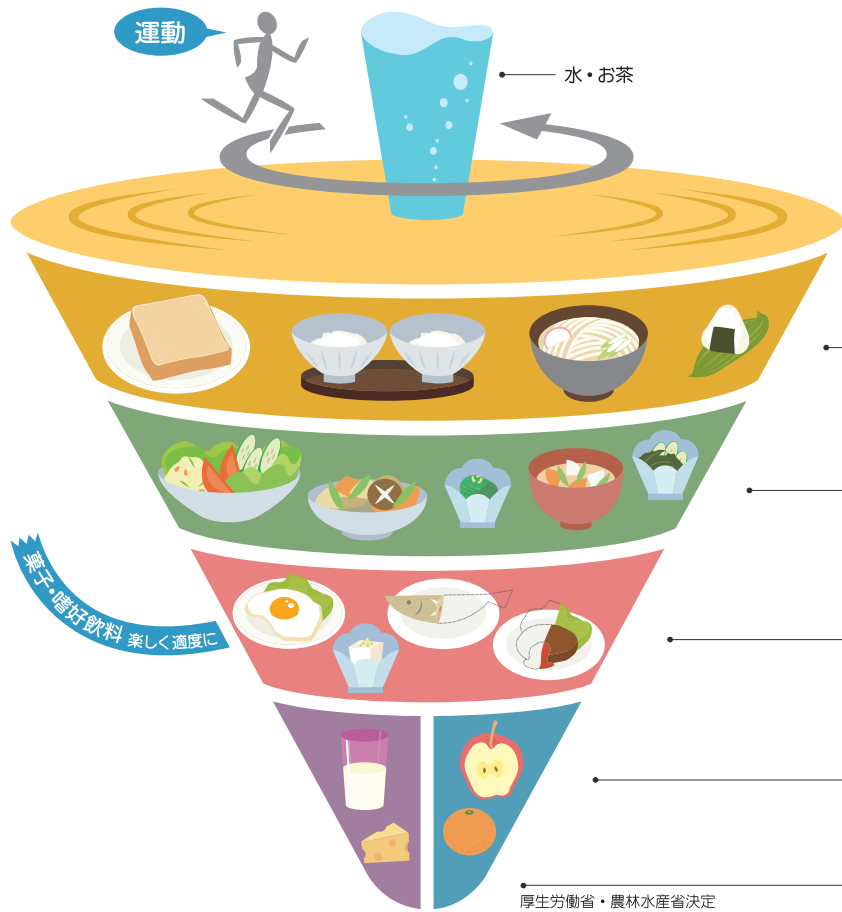
取りもどせ、
長寿県おきなわ！

沖縄版

「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせることでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。



「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、何をどれだけ食べたか確認ができます。

1日分	
2000 ~2400kcal	1600 ~2000kcal
5~7 主食(ごはん、パン、麺) 4~5	
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	つ(SV)
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5~6	
つ(SV) 野菜料理5皿程度	つ(SV)
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 3~4	
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	つ(SV)
2 牛乳・乳製品 2	
つ(SV) 牛乳だったら1本程度	つ(SV)
2 果物 2	
つ(SV) みかんだったら2個程度	つ(SV)

全国版料理例	
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、きのこコンテ	
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし	
1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿	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	

沖縄版料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = ジューシー小盛り1杯

2つ分 = 沖縄風白もち = 焼き芋

1つ分 = もずく酢 = クーブイリチー

2つ分 = パパイアイリチー

1つ分 = イナムドゥチ (副菜1、主菜1) からしなチャンプルー (副菜2、主菜1) ゴーヤーチャンプルー (副菜2、主菜2) ソーキ汁 (副菜2、主菜3) 沖縄風煮付け (副菜2、主菜3) 行事食(法事食)1皿分 (副菜1、主菜5)

1つ分 = 豆乳(コップ一杯)

3つ分 = ビーフステーキ(100g) = フライドチキン

2つ分 = ゆし豆腐 = 揚げ豆腐(1/2コ) = なかみ汁 = ポークたまご = ラフテー

1つ分 = ヨーグルト1パック = スライスチーズ1枚

2つ分 = スキムミルク(大さじ2) = 牛乳瓶1本分

1つ分 = パパイア(1/6コ) = パインアップル(1/6コ) = マンゴー(1/3コ) = バナナ1本

.....内の料理は複合的料理です。

「食事バランスガイド」(全国版)は厚生労働省及び農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成公表したものです。
沖縄版「食事バランスガイド」は、沖縄県民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、日常的に活用できるように作成しました。料理例を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう。

朝食は欠かさず食べましょう。

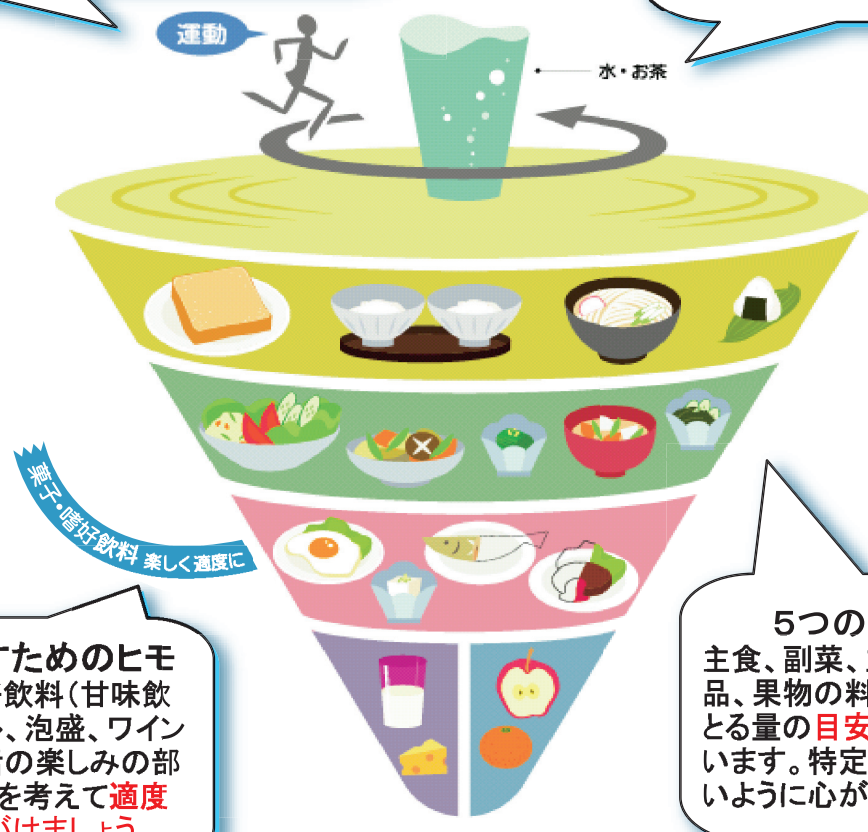
野菜、きのこ、海藻類をしっかり摂りましょう。

脂肪の摂りすぎに注意しましょう。

お菓子や嗜好飲料はほどほどに。

コマの回転(運動)
 回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても**運動は欠かせません**。沖縄県民の多くが運動不足。適度な運動で毎日をいきいき過ごしましょう。

コマの軸(水分)
 コマの軸のように水やお茶は食事の中で**欠かせない存在**です。(注意:ここでの水分は**甘味飲料類やビール、泡盛、ワイン等の嗜好飲料を含みません**。)



コマを回すためのヒモ
 お菓子・嗜好飲料(甘味飲料類、ビール、泡盛、ワイン等)は食生活の**楽しみ**の部分。バランスを考えて**適度な**摂取を心がけましょう。

5つの料理区分
 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の料理区分で1日にとる量の**目安の数値**となっています。特定の区分に偏らないように心がけましょう。

1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」を確認しましょう。

対象者	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ダイエットが必要な方	1,600	4~5	5~6	3~4	2	2
高齢者、一般女性						
小学生	1,800	4~5	5~6	3~4	2	2
一般男性						
中・高校生	2,000	5~7	5~6	3~5	2	2
スポーツ少年						
	2,200					
	2,400					

☆ 身体の活動にあわせて摂取量を増減しましょう。

ポイント! 健康づくりはまず食事から。バランスのとれた食事を毎日続けることが大切です。

沖縄版「食事バランスガイド」検討委員会

○(社)沖縄県栄養士会
 〒901-2104 浦添市当山3-2-2 TEL:098-942-5311 FAX:098-942-5312

○沖縄県
 〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2
 福祉保健部 健康増進課 TEL:098-866-2209 FAX:098-866-2289
 農林水産部 流通政策課 TEL:098-866-2255 FAX:098-868-0700

○内閣府沖縄総合事務局農林水産部消費・安全課
 〒900-8530 那覇市前島2-21-13 TEL:098-866-0156 FAX:098-866-0671

※ このパンフレットに関するお問い合わせは、(社)沖縄県栄養士会または沖縄県福祉保健部健康増進課まで。

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧

料理区分	つ(SV)サイズ	料理区分「つ(SV)」サイズ(いずれも主材料の栄養素量による)				
		1(SV)料理名	2(SV)料理名	3(SV)料理名	4(SV)料理名	5(SV)料理名
主食	米類(めし)	ご飯(茶碗軽く1杯) おにぎり(1個) ジュース(茶碗軽く1杯)	沖縄風白もち すし(にぎり)1人前【主菜2】 親子丼【副菜1、主菜2】 天丼【主菜1】 タコライス【副菜1、主菜1】 カレーライス【副菜2、主菜2】 カツ丼【副菜1、主菜3】			
	パン類	ロールパン(2個) ハンバーガー【主菜2】 <small>ミックスサンドイッチ【副菜1、主菜1、牛乳・乳製品1】</small>				
	めん類		ラーメン ソーミンタシヤー スパゲッティ(ナポリタン)【副菜1】 沖縄そば【主菜1】			
	その他の穀物食品等	ヒラヤーチー たこ焼き【主菜1】			ピザ(1枚) 【牛乳・乳製品4】	
副菜	野菜	オクラの和え物 ハンダマの和え物 野菜サラダ 味噌汁・野菜スープ 枝豆 イナムドゥチ【主菜1】 きんぴらごぼう 千切りイリチー 野菜炒め【主菜1】 野菜天ぷら	パパイアイリチー からしなチャンプルー【主菜1】 フーイリチー【主菜1】 青菜の中華風炒め物 ナーベラーンプシー【主菜2】 ゴーヤーチャンプルー【主菜2】			
	芋類	フライドポテト ターンム田楽 ポテトサラダ	コロッケ			
	海藻類	もずく酢 海藻とツナのサラダ ひじきの煮物 クーブイリチー				
	きのこ類	きのこのバター炒め				
	肉類	肉じゃが【副菜3】	チムシンジ(レバー汁)【副菜1】 肉汁【副菜1】 ななみ汁 焼きとり ポークたまご ギョーザ【副菜1】 クリームシチュー【副菜3、牛乳・乳製品1】 ラフテー	フライドチキン 鶏肉のから揚げ ソーキ汁【副菜2】 豚肉の生姜焼き トンカツ 沖縄風煮付け【副菜2】 ハンバーグ【副菜1】 酢豚【副菜2】	沖縄風味味噌汁【副菜2】 ティビチ汁【副菜2】 すき焼き【副菜2】	ビーフステーキ(200g) 焼き肉 行事食(法事食)1皿分【副菜1】
主菜	魚類	さしみ 魚の塩焼き・煮魚 魚のフライ 天ぷら盛り合わせ【副菜1】	たたき いかすみ汁 沖縄風魚汁 魚のムニエル グルクンのから揚げ			
	卵類	茶碗蒸し 目玉焼き	オムレツ(卵2個)			
	大豆・大豆製品	冷奴 納豆 豆乳	ゆし豆腐(200g) 島豆腐のやっこ(150g) 揚げ豆腐(1/2コ) 麻婆豆腐			
牛乳・乳製品	ヨーグルト プロセスチーズ(スライスチーズ)	スキムミルク【大きじ2】 牛乳				
果物	パイア(1/6コ) 桃(1コ)、みかん(1コ) パインアップル(1/6コ) リンゴ(1/2コ)、梨(1/2コ) ぶどう(1/2コ)、柿(1コ) アップルマンゴ(1/3コ) バナナ(1本)					

○1つ(SV)の基準値
 【主食】主材料に由来する炭水化物として40g、【副菜】主材料の素材重量として70g、【主菜】主材料に由来するたんぱく質として6g、
 【牛乳・乳製品】主材料に由来するカルシウムとして100mg、【果物】主材料として100g

○脂質20g以上を含む料理については黄色で表しています。(料理の組み合わせに気をつけましょう。)

○沖縄版で新たに加えた料理については赤字で表しています。

○[]は、複合的料理の組み合わせを表しています。

○各枠内の料理は、エネルギーの低い順に表しています。