

# 沖縄版 食事バランスガイド 解釈版



平成18年3月

沖縄版「食事バランスガイド」検討委員会

# 目 次

## 沖縄版「食事バランスガイド」について

- 1 沖縄版「食事バランスガイド」作成の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 沖縄版「食事バランスガイド」のイラスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 沖縄版「食事バランスガイド」の内容等について・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
  - (1) 各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について
  - (2) 数量の表示及びその整理について
  - (3) 対象者について
  - (4) 沖縄版「食事バランスガイド」における追加事項

## 沖縄版「食事バランスガイド」の活用について

- 1 沖縄版「食事バランスガイド」の活用方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 2 今後の普及活用に向けて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

参考資料 1 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

参考資料 2 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ及び栄養素構成・・・・・・・・ 11

## 沖縄版「食事バランスガイド」について

### 1 沖縄版「食事バランスガイド」作成の目的

平成17年7月に厚生労働省健康局及び農林水産省消費・安全局の共催によるフードガイド検討会において「食事バランスガイド」が策定された。

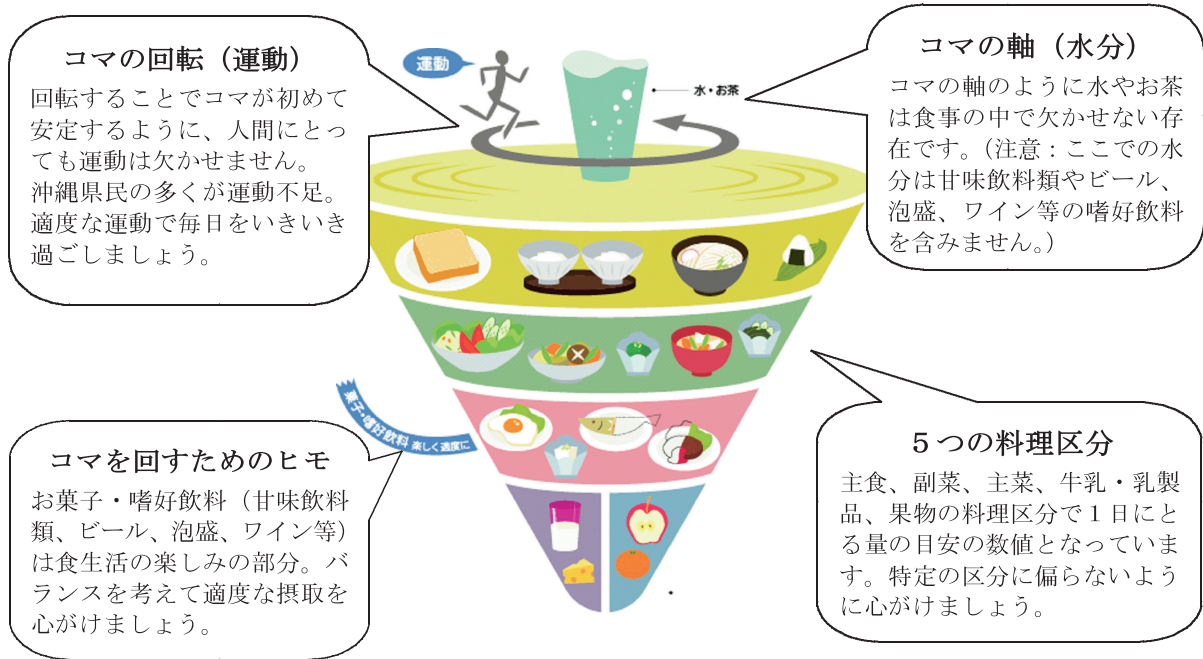
この「食事バランスガイド」は、平成12年3月に策定された食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という「食事」の基本を身に付けるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくイラストで示したものであり、国をはじめ、地方公共団体、食品生産者・事業者、管理栄養士・栄養士、その他の保健医療福祉活動の専門家、地域における食生活改善推進員等により普及活用の取組を進めているところである。

沖縄県の食生活の特徴として、使用する食材に地域性（沖縄豆腐、南国フルーツ、野草等）がある、全国版と料理形態が異なる料理が多い、複合的な料理が多く主菜と副菜を区別しにくい、油脂類を多く使用する料理が多いことが挙げられる。

これらの理由から、沖縄県民の食生活にあった「食事バランスガイド」を作成する必要があり、沖縄版「食事バランスガイド」検討委員会を立ち上げ議論を重ねた結果、「食事バランスガイド」を基本とした、沖縄版「食事バランスガイド」を策定した。

今後、沖縄県民にも広く沖縄版「食事バランスガイド」を普及することにより、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、県民の健康づくり、生活習慣病の予防に寄与することが期待される。

## 2 沖縄版「食事バランスガイド」のイラスト



### 〈コマのイラストについて解説〉

イラストは全国版と同じように、見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については同程度と考え、並列に示している。

コメントには沖縄県の生活習慣で問題となっている運動不足や飲酒について、注意喚起を表示した。

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	1,800					
小学生	2,000	5~7		3~5		
一般男性	2,200					
中・高校生	2,400					
スポーツ少年	2,400					

☆ 身体の活動にあわせて摂取量を増減しましょう。

2000 ~2400kcal	1600 ~1800kcal
<b>5~7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	<b>4~5</b>
<b>5~6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	<b>5~6</b>
<b>3~5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	<b>3~4</b>
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	<b>2</b>
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	<b>2</b>

### 〈1日にとる目安の数値（つ(SV)）の解説〉

全国版の摂取の目安は2200kcal ± 200kcalを基本形としているが、沖縄県は肥満者が多いことや、沖縄県民の体格や活動強度等を加味して、1800kcal ± 200kcalの目安量を設けた。

体重の増減や身体活動に合わせて摂取量を調整するなど、適宜対応することが望ましい。

## 沖縄版料理例

### 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

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、鶏たたくんの味噌汁、ほろけんとろのぶっかけ、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー

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、まぐろとわかめの刺身

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、ジュース小盛り1杯

ハンバーガー (主食1、主菜2)、沖縄そば (主食1、主菜1)

2つ分 = 沖縄風白もち、焼き芋

ピザ (1/2枚) (主食2、牛乳・乳製品2)

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

イナムドッチ (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)、パイナップル(1/6コ)、マンゴー(1/3コ)、バナナ1本

### 〈沖縄版料理例の解説〉

全国版の基本に沿って、一般的に沖縄でよく食べられている料理を沖縄版料理例として挙げた。

沖縄版料理例の特徴としては下記とおりである。

- ・沖縄県でよく食べられている料理は、料理区分が複数にまたがる料理が多いため(チャンプルー、煮付け(盛り合わせ)、具だくさんの汁物、法事食等)、複合的料理の枠を設け表示した。また、複合的料理の各料理区分における数値「つ(SV)」の詳細を表示した。

なお、実際に何をどれだけ食べるかを考える場合にはそれぞれの料理区分ごとに計算すること。

- ・全国版では芋類は副菜に区分されるが、沖縄県では「焼き芋」は主食として用いられているので、その際の栄養価を基に数値「つ(SV)」を算出し、主食の欄に表示した。

自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、料理例を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつに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るようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることをしないよう注意が必要である。

### 3 沖縄版「食事バランスガイド」の内容等について

#### (1)各料理区分の量的な基準及び数量の考え方について（図1参照）

##### 【主食（ごはん、パン、麺）】

- ・主として炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分の量的な基準（＝「1つ(SV)」）に設定した。
- ・市販のおにぎり1個分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5～7つ(SV)としたが、これは、ごはん（中盛り）（＝約1.5つ分）であれば4杯程度に相当する。
- ・沖縄版料理例では主食用の焼き芋は2つ(SV)とした。

##### 【副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）】

- ・主として各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・野菜サラダや野菜のお浸しなどの小鉢がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5～6つ(SV)とした。

##### 【主菜（肉・魚・卵・大豆料理）】

- ・主としてたんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・鶏卵1個を用いた料理がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、3～5つ(SV)とした。なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

##### 【牛乳・乳製品】

- ・主としてカルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。
- ・牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、2つ(SV)とした。

##### 【果物】

- ・主としてビタミンCやカリウムの供給源としての果物の位置づけを考慮し、主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。
- ・みかん1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては2つ(SV)とした。

なお、菓子・嗜好飲料については、食生活の中で楽しみとしてとられている現状があり、食事全体の中での量的なバランスを考えて適度に摂取する必要があることから、「楽しく適度に」というメッセージを付すこととした。

また、油脂・調味料については、別途区分を設けたりイラストとして表現をしていないが、食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するものであり、実際の食事選択の場面で表示される際には、総エネルギー量、脂質及び食塩相当量も併せて情報提供されることが望まれる。

水・お茶については、食事の中で欠かせないものであるが、料理等にも水は多く使用されていることから、具体的な量を示すというよりは、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる必要があるという象徴的なイメージをコマの軸として表現している。

図1. 食事バランスガイドを構成する内容

	料理区分	食品群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素
基本的な組合せ	主食	米類	ご飯、もち、ビーフン	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー
		パン類 (菓子パンを除く)	食パン、ロールパン、お好み焼き			
		めん類	うどん、そば、そうめん、冷や麦、中華麺、即席麺、マカロニ・スパゲッティ			
		その他の穀類食品等	シリアル 焼き芋(主食用)			
	副菜	野菜類	野菜(キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ、トマト、ほうれん草、レタス)	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維
		いも類	いも、こんにゃく			
		大豆以外の豆類	あずき、いんげん豆、うずら豆			
		きのこ類	きのこ(しいたけ、しめじ、えのきたけ)			
		海藻類	海藻(海苔、わかめ、ひじき)			
		種実類	落花生・ナッツ類、栗			
	主菜	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、肉加工品	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂質 エネルギー 鉄
		魚類	魚、貝、エビ、カニ、たこ、魚介加工品(さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ)			
		卵類	卵			
大豆・大豆製品		豆腐、大豆・納豆				
とり積 た極 的 い の	牛乳・乳製品	乳類	牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ、粉乳		主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂質
	果物	果実類	果実(みかん、りんご、いちご、すいか)		主材料として100g	ビタミンC カリウム
楽 し く 適 度 に	菓子・嗜好飲料	菓子類	菓子類、菓子パン			
		嗜好飲料	甘味飲料類、酒類			
	水・お茶	料理、飲物として食事や間食などにおいて十分量をとる				

## (2)数量の表示及びその整理について

- ア 単位は、「1つ(SV)」と表示することとした。  
「SV」というのは、サービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものである。なお、表記にあたっては、使用する場面に応じて「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととする。
- イ 数量の整理の仕方は、日常生活の中でわかりやすく、また料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが求められる。そのようなことから、基本的なルールとしては、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ(SV)」とすることを原則に、日常的に把握しやすい単位(ごはんならお茶碗1杯、パンなら1枚など)で表すこととした。
- ウ カレーライス、カツ丼等のような主食と主菜、主食と副菜といった組み合わせによる複合的な料理については、それぞれの区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととした。
- エ これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」といった指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることになる。また、このような観点から、表示に当たっても原則的には「0.5」「1.5」といった小数点以下を含む数値ではなく、できるだけ単純な整数で表すことが望ましい。ただし、「3つ(SV)」の料理を半分食べたという場合には、「1.5つ(SV)」という整理をすることとする。
- オ 一方、管理栄養士等の専門家が、「つ(SV)」を用いて個人の食事の評価を行ったり、個々の料理や食品等に関する分析・評価を行う際には、その目的に応じて数値の丸め方等については適宜使い分けることとする。



### (3)対象者について

沖縄県は肥満者が多いことや、県民の体格等を考慮して、基本形に 1800 ± 200kcal を追加した。

「ダイエットが必要な方」「高齢者」「一般女性」「小学生」における摂取の目安を 1800 ± 200kcal とし、「一般男性」「中・高校生」「スポーツ少年」は 2200 ± 200kcal と大まかに設定した。この基本形を基にしながら、実際に活用する際には各料理区分における「つ(SV)」の幅の調整を行うこととする。

また、体重の変化や身体活動に合わせて摂取量を調整したり、身体活動レベルが低い場合は軽い運動により身体活動レベルを上げるなど、個々に応じた対応が必要である。

### (4)沖縄版「食事バランスガイド」における追加事項

基本は全国版に沿って作成しているが、以下の点が全国版と異なる。

- ア 沖縄版料理には複合料理が多いので、料理区分毎の「つ(SV)」を表示した。  
なお、実際に何をどれだけ食べるかを考える場合には、それぞれの料理区分ごとに計算すること。
- イ 芋類は副菜に区分されるが、沖縄県では「焼き芋」は主食として用いられているので、主食として用いる際の分量から「つ(SV)」を算出した。
- ウ 沖縄版料理に含まれる豆腐については沖縄豆腐に限定して栄養価を算出した。
- エ 沖縄県は肥満者が多いので、沖縄県民の体格や活動強度等を加味して標準的な摂取目安を示している。

沖縄版「食事バランスガイド」は沖縄限定の地方版である。

## 沖縄版「食事バランスガイド」の活用について

### 1 沖縄版「食事バランスガイド」の活用方法

#### 《食事の組み立て方》

#### (1) 1日分の適量を把握する

性・年齢・体位と活動量から、1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える。

#### 対象特性別、料理区分における摂取の目安

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 高齢者、一般女性	1,600	4～5	5～6	3～4	2	2
小学生	1,800	5～7		3～4		
一般男性	2,000		3～5			
中・高校生	2,200					
スポーツ少年	2,400					

☆ 身体の活動にあわせて摂取量を増減しましょう。

・ 1日分の食事量は、活動（エネルギー）量に応じて、各料理区分における摂取の目安（つ(SV)）を参考にする。

#### (2) 食事の目的と好みを考えて料理を選ぶ

下表を参考とし、さらに料理の内容（主材料・調理法・味付け等）を考えて、バランス良く料理を組み合わせる。

#### 各料理区分における摂取の目安（つ(SV)）の活用

【主食（ごはん・パン・麺など）】 4～5つ(SV) 5～7つ(SV)

毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組み合わせで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせる。3食で摂れない場合は、間食時に不足分を補う。

【副菜（野菜・いも・豆・海藻など）】 5～6つ(SV)

日常の食生活の中では、どうしても主菜に偏り、副菜が不足しがちである。従って、主菜の倍程度（毎食1～2つ(SV)）を目安に、意識的に十分な摂取を心がける。

【主菜（肉・魚・卵料理・大豆食品など）】 3～4つ(SV) 3～5つ(SV)

多くならないように注意する。特に油料理を多くとり過ぎると、脂質及びエネルギーが過剰に傾き易くなる。

【牛乳・乳製品】 2つ(SV)

毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取する

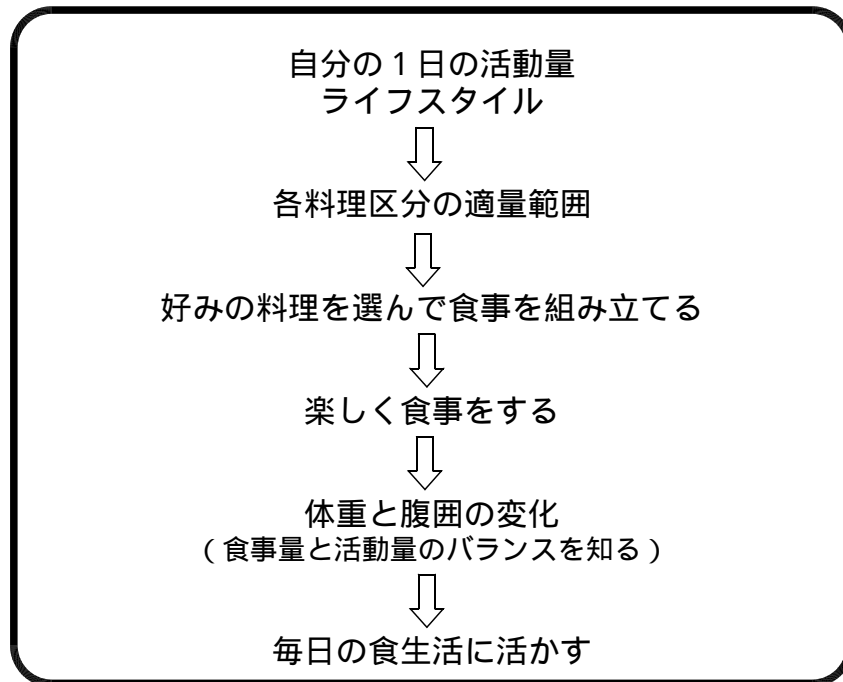
【果物】 2つ(SV)

毎日、適量を欠かさずとるように心がける。

## 《活用における留意点》

「食事バランスガイド」では1日を単位として望ましい摂取量が示され、実際の活用においても1日の食事を基本として考えるが、エネルギーやその他の栄養素の不足・過剰はより長い期間での調整を行っていく必要がある。

特にエネルギー摂取の過剰については、1ヶ月程度の期間で、体重や腹囲（ウエストサイズ）の変化を自己チェックすることにより、自分の食事選択が適切であったかどうかを知ることができる。また、自分の嗜好に合わせた食事を選択するためには、エネルギーのバランスを考え、それ相応の活動量（運動）が必要なことに留意する。



## 2 今後の普及活用に向けて

今回策定された「食事バランスガイド」は、手軽に、気楽に、バランスの良い食べ方ができるようになることを目指したものである。したがって、一般の人々にとってのわかりやすさ、使いやすさを重視しており、各料理区分において、どの料理を「いくつ（何SV）」ととらえるかは、前述の分類基準に基づく範囲内で、日常的に最も把握しやすい単位に丸めて示している点に特徴がある。

学習等で活用する場合には、このようなねらいや特徴を十分に理解した上で、対象者である個人や集団の健康状態、食知識や食意識、学習への準備状態、食行動・ライフスタイル等を適切に把握・評価し、対象の特性に対応した活用・展開を図る必要がある。また、学習者のニーズに合わせて、必要があれば、食事摂取基準や食品群・食品構成など、他の基準・教材との組み合わせや関連で活用していく。

さらに、沖縄版「食事バランスガイド」は、本県で作られた食材を使った郷土料理や伝統料理等を組み合わせることができるように作成されているため、これらを用いた実践活動により、食文化の継承にもつながることが期待される。

行政、地域、職域、外食産業、マスコミ等において、広範な地域で「食事バランスガイド」の普及活用が進められることが望まれる。

参考文献：〔フードガイド（仮称）検討会報告書〕食事バランスガイド

参考資料1 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧(エネルギー表示)

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) 168 おにぎり(1個) 170 <b>ジューシー(茶碗軽く1杯) 218</b>	<b>沖縄風白もち 282</b> すし(にぎり)1人前(主菜2) 501 親子丼(副菜1、主菜2) 511 天丼(主菜1) 555 <b>タコライス(副菜1、主菜1) 711</b> カレーライス(副菜2、主菜2) 761 カツ丼(副菜1、主菜3) 865			
	パン類	ロールパン(2個) 190 ハンバーガー(主菜2) 503 <small>ミルクサンドイッチ(副菜1、主菜1、牛乳・乳製品1) 545</small>				
	めん類		ラーメン 426 ソーミンタシヤー 513 スパゲッティ(ナポリタン)(副菜1) 518 <b>沖縄そば(主菜1) 660</b>			
	その他の穀物食品等	<b>ヒラヤーチー 184</b> たこ焼き(主菜1) 324	<b>焼き芋(200g) 326</b>		<b>ピザ(1枚)(牛乳・乳製品4) 1134</b>	
副菜	野菜	<b>オクラの和え物 23</b> <b>ハンダマの和え物 24</b> 野菜サラダ 味噌汁・野菜スープ 枝豆 67 <b>イナムドゥチ(主菜1) 90</b> きんぴらごぼう 101 <b>千切りイリチー 133</b> <b>野菜炒め(主菜1) 154</b> 野菜天ぷら 234	<b>パパイヤイリチー 147</b> <b>からしなチャンブルー(主菜1) 155</b> <b>フーイリチー(主菜1) 180</b> 青菜の中華風炒め物 212 <b>ナーベラーンプシー(主菜2) 229</b> <b>ゴーヤーチャンブルー(主菜2) 273</b>			
	芋類	フライドポテト 122 <b>ターンム田楽 146</b> ポテトサラダ 169	コロケ 312			
	海藻類	<b>もずく酢 11</b> 海藻とツナのサラダ 67 ひじきの煮物 95 <b>クーブイリチー 141</b>				
	きのこ類	きのこのバター炒め 73				
主菜	肉類	肉じゃが(副菜3) 352	<b>チムシンジ(レバー汁)(副菜1) 97</b> <b>肉汁(副菜1) 122</b> <b>なかみ汁 170</b> 焼きとり 205 <b>ボークたまご 275</b> ギョーザ(副菜1) 345 クリームシチュー(副菜3、牛乳・乳製品1) 382 <b>ラフデー 425</b>	<b>フライドチキン 291</b> 鶏肉のから揚げ 298 <b>ソーキ汁(副菜2) 324</b> 豚肉の生姜焼き 345 トンカツ 352 <b>沖縄風煮付け(副菜2) 382</b> ハンバーグ(副菜1) 405 酢豚(副菜2) 644	<b>沖縄風味味噌汁(副菜2) 291</b> <b>ティビチ汁(副菜2) 328</b> すき焼き(副菜2) 668	ビーフステーキ(200g) 399 <b>焼き肉 479</b> 行事食(法事食)1皿分(副菜1) 731
	魚類		さしみ 76 魚の塩焼き・煮魚 魚のフライ 247 天ぷら盛り合わせ(副菜1) 405	たたき 96 <b>いかすみ汁 124</b> <b>沖縄風魚汁 189</b> 魚のムニエル 192 <b>グルクンのから揚げ 236</b>		
	卵類	茶碗蒸し 69 目玉焼き 112	オムレツ(卵2個) 218			
	大豆・大豆製品	冷奴 95 納豆 107 <b>豆乳 128</b>	<b>ゆし豆腐(200g) 106</b> <b>島豆腐のやっこ(150g) 161</b> <b>揚げ豆腐(1/2コ) 165</b> 麻婆豆腐 230			
牛乳・乳製品	ヨーグルト 56 プロセスチーズ(スライスチーズ) 68	<b>スキムミルク(大さじ2) 65</b> 牛乳 134				
果物	<b>パパイヤ(1/6コ) 38</b> 桃(1コ) 40、みかん(1コ) 46 <b>パインアップル(1/6コ) 51</b> リンゴ(1/2コ) 54、梨(1/2コ) 54 ぶどう(1/2コ) 59、柿(1コ) 60 <b>アップルマンゴ(1/3コ) 64</b> <b>バナナ(1本) 86</b>					

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網かけで表しています。(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**太字斜体**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おり、料理名の側にエネルギー(kcal)を表示しています。

参考資料2

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ及び栄養素構成

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (mg)	食塩 相当量 (g)	
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物															
1	主食	白がゆ	ご飯	1					142	2.4	0.4	30.8	35	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0.2	0.0	
2		ご飯・S(茶碗軽く1杯分)	ご飯	1					168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0	
3		おにぎり(1個分)	ご飯	1					170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	23	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7	
沖1		<b>ジューシー(茶碗軽く1杯)</b>	ご飯、豚肉、にんじん、かまぼこ、しいたけ	1					218	6.3	2.8	39.7	124	11	0.3	156	0.14	0.06	0	9	0.8	1.1	
4		ご飯・M(茶碗1杯分)	ご飯	1.5					252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0.0	
沖2		<b>沖縄風白もち</b>	もち	2					282	5.0	1.0	60.4	79	8	0.2	0	0.06	0.02	0	0	1.0	0.0	
5		ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	ご飯	2					336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0.0	
6		エビピラフ	ご飯、タマネギ、マッシュルーム、エビ	2	1	1			475	13.0	9.2	81.3	245	32	1.4	57	0.12	0.09	4	72	1.9	2.2	
7		すし(にぎり)	ご飯、まぐろ、イカ、エビ卵等	2		2			501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.18	1	154	0.6	3.7	
8		親子丼	ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2			511	20.3	6.4	88.5	455	53	1.6	93	0.14	0.33	8	232	2.1	2.5	
9		天丼	ご飯、エビ	2		1			555	16.1	8.0	96.8	336	34	0.9	20	0.09	0.13	1	90	1.1	3.7	
10		ピピンバ	ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵	2	2	2			623	22.3	19.6	86.4	815	175	4.3	426	0.22	0.39	26	121	4.8	3.0	
11		うな重	ご飯、うなぎ	2		3			633	24.6	17.4	88.6	358	131	1.1	1200	0.65	0.64	0	184	0.6	3.2	
12		チキンライス	ご飯、鶏肉	2		1			652	14.1	24.5	88.1	421	29	1.6	116	0.18	0.13	11	52	2.4	3.2	
13		チャーハン	ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵	2	1	2			696	16.4	31.1	82.5	340	51	2.2	424	0.25	0.32	24	219	2.2	2.6	
沖3		<b>タコライス</b>	ご飯、合挽き肉、レタス、トマト、チーズ	2	1	1			711	22.0	20.8	103.3	523	123	1.7	102	0.32	0.24	10	55	2.2	2.0	
14		カレーライス	ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、豚肉	2	2	2			761	21.6	24.9	108.2	841	58	2.1	430	0.72	0.21	30	45	4.4	3.7	
15		カツ丼	ご飯、タマネギ、豚肉	2	1	3			865	34.1	32.5	97.9	637	64	2.6	110	0.91	0.53	7	314	2.5	3.6	
16		パン類	食パン(6枚切り)	パン	1					158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
20			ロールパン(2個)	パン	1					190	8.1	7.2	38.9	88	35	0.6	2	0.08	0.05	0	0	1.6	1.0
17	ぶどうパン		パン	1					215	6.6	2.8	40.9	168	26	0.7	0	0.09	0.04	0	0	1.8	0.8	
18	トースト(6枚切り)		パン	1					218	5.6	9.1	28.0	60	19	0.4	42	0.04	0.03	0	17	1.4	0.9	
19	食パン(4枚切り)		パン	1					238	8.4	4.0	42.0	87	26	0.5	0	0.06	0.04	0	0	2.1	1.2	

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (mg)	食塩 相当量 (g)	
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物															
21	主食	パン類	調理パン	パン	1					283	5.8	14.8	31.5	74	26	0.8	20	0.06	0.07	0	27	1.5	1.2
22			トースト(4枚切り)	パン	1					297	8.4	10.4	42.0	90	27	0.5	42	0.06	0.04	0	17	2.1	1.3
23			ピザトースト	パン、チーズ	1			4		335	17.8	13.7	34.6	308	390	1.1	119	0.20	0.24	17	34	2.3	2.1
24			クロワッサン(2個)	パン	1					358	7.1	24.1	39.5	81	19	0.5	10	0.07	0.03	0	0	1.6	1.1
25			ハンバーガー	パン、合挽き肉	1		2			503	20.7	27.7	40.5	472	56	2.2	92	0.34	0.26	7	96	2.3	2.5
26			ミックスサンドイッチ	パン、キュウリ、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1		545	20.8	28.7	49.6	279	186	1.6	186	0.22	0.29	15	166	2.9	3.2
27		めん類	かけうどん	うどん	2					404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	6	0.11	0.12	1	3	2.6	5.6
28			ラーメン	中華麺	2					426	20.4	4.8	70.1	588	80	3.7	108	0.14	0.55	5	105	3.5	3.6
29			チャーシューメン	中華麺、めんま、青菜、豚肉	2	1	1			431	22.5	4.0	72.8	751	102	1.6	102	0.90	0.26	14	15	4.2	5.5
30			ざるそば	そば	2					432	16.0	3.1	85.3	191	35	2.7	14	0.17	0.09	1	0	6.2	3.2
31			マカロニグラタン	マカロニ、牛乳、チーズ	1			2		450	17.6	18.3	50.8	404	217	1.3	116	0.28	0.32	12	46	2.2	2.5
沖4			ソーミンタシャー	そうめん、ツナ、にんじん、ねぎ	2					513	13.6	15.8	74.3	210	25	1.1	181	0.11	0.06	3	8	3.1	5.5
32			スパゲッティ(ナポリタン)	スパゲッティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1				518	18.6	9.8	85.3	486	66	2.1	319	0.35	0.18	26	11	5.2	2.2
33			焼きそば	中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1			539	18.6	17.2	74.8	617	84	2.2	326	0.46	0.16	44	27	6.4	1.8
34			天ぷらうどん	うどん、エビ	2		1			638	21.8	18.6	88.6	472	56	1.4	23	0.14	0.17	2	106	3.0	4.9
沖5			沖縄そば	沖縄そば、三枚肉、かまぼこ	2		1			660	26.1	23.8	77.3	483	51	1.8	15	0.39	0.20	2	46	4.0	6.5
35			天津メン	中華麺、卵	2		2			680	31.7	24.7	76.5	745	120	5.1	174	0.28	0.95	9	423	5.4	4.6
沖6		その他 穀物 食品等	ヒラヤーチー	小麦粉、卵、ねぎ	1					184	4.9	3.8	30.5	96	21	0.7	46	0.12	0.07	3	42	1.4	0.5
36			たこ焼き	小麦粉、たこ、卵	1		1			324	11.9	8.7	46.5	215	43	1.9	74	0.11	0.17	1	137	1.9	1.3
沖7			焼き芋	さつまいも	2					326	2.8	0.4	78.0	1080	68	1.4	2	0.24	0.12	46	0	7.0	0.1
37			お好み焼き	小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、イカ、さくらエビ	1	1	3			547	25.1	25.4	50.1	581	116	2.4	105	0.34	0.34	20	340	2.8	2.3
沖8			ピザ(1枚)	小麦粉、チーズ、コーン、サラミ	4			4		1134	43.1	32.9	158.1	770	442	3.8	250	0.48	0.46	30	69	8.6	3.5
38		副菜	野菜	冷やしトマト	トマト		1			19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	90	0.05	0.02	15	0	1.0	0.3
39				ほうれん草のお浸し	ほうれん草		1				22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	560	0.09	0.17	28	2	2.2

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (mg)	食塩 相当量 (g)	
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物															
沖9	副菜	野菜	<b>オクラの和え物</b>	オクラ		1			23	2.0	0.1	4.5	180	57	0.4	66	0.06	0.07	7	1	3.0	0.7	
沖10			<b>ハンダマの和え物</b>	ハンダマ		1			24	1.2	0.8	3.2	233	139	1.1	245	0.05	0.06	10	0	2.5	0.4	
46			根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、 にんじん、ねぎ		1				24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	140	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
47			きゅうりのもろみ添え	キュウリ		1				29	2.2	0.9	3.6	234	33	0.8	44	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9
48			きゅうりとわかめの酢の物	キュウリ、わかめ		1				31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	92	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
49			キャベツのサラダ	キャベツ、キュウリ、にん じん		1				53	0.7	4.3	3.4	114	21	0.2	79	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3
50			レタスときゅうりのサラダ	レタス、トマト、キュウリ		1				53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	53	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
51			野菜スープ	キャベツ、タマネギ、にんじ ん、さやえんどう、セロリ		1				62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	170	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1
52			枝豆	枝豆		1				67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	24	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3
40			にんじんのバター煮	にんじん		1				72	0.5	3.3	10.7	212	21	0.2	1001	0.03	0.03	3	8	1.9	0.5
41			春菊のごまあえ	春菊		1				80	3.9	4.4	8.2	423	194	2.2	600	0.16	0.16	15	0	3.4	1.0
沖11			<b>イナムドッチ</b>	豚肉、こんにゃく、かまぼ こ、しいたけ		1	1			90	8.9	2.5	8.3	201	30	0.9	1	0.28	0.11	0	19	1.6	1.2
42			茹でブロッコリー	ブロッコリー		1				93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	110	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3
53			なます	大根、にんじん		1				94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	283	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5
43			小松菜の炒め煮	小松菜、切り干し大根		1				100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	312	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2
54			きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん		1				101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	149	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6
55			切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、 にんじん		1				115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	140	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
44			かぼちゃの煮物	かぼちゃ		1				124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	660	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0
56			コーンスープ	スイートコーン、タマネギ		1				133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	53	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6
沖12			<b>千切りイリチー</b>	切り干し大根、にんじん、さ やいんげん、豚肉		1				133	2.6	8.6	10.2	419	63	1.3	161	0.10	0.14	1	7	2.6	0.8
57			野菜の煮しめ	里芋、しいたけ、たけのこ、 にんじん、れんこん、こんに ゃく、ごぼう等		2				134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	215	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3
沖13			<b>パパイヤイリチー</b>	パパイヤ、ツナ、にんじん、 にら		2				147	5.4	9.9	10.1	311	41	0.8	355	0.05	0.09	39	8	2.5	1.2
沖14			<b>野菜炒め</b>	沖縄豆腐、キャベツ、にん じん、ピーマン		1	1			154	8.4	10.9	5.8	331	126	1.7	311	0.11	0.07	30	0	2.0	1.0
沖15			<b>からしなチャンプルー</b>	からしな、沖縄豆腐、ツナ		2	1			155	10.0	11.1	5.3	738	201	3.3	460	0.18	0.30	64	4	4.0	1.4

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (mg)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物														
沖16	野菜	フーイリチー	車麩、キャベツ、にんじん、卵、ニラ		2	1		180	9.2	8.3	16.7	389	68	1.6	703	0.10	0.18	37	105	3.2	1.2	
58		もやしにら炒め	もやし、にら、にんじん		1			193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	131	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0	
59		なすのしぎやき	なす、ピーマン		2			207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	37	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8	
45		ほうれん草の中国風炒め物	ほうれん草、もやし、たけのこ		2			212	4.9	17.1	8.9	600	53	2.0	513	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4	
60		キャベツの炒め物	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン		2			213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	227	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3	
沖17		ナーベラーンプシー	へちま、沖縄豆腐、豚肉		2	2		229	13.4	14.7	11.3	544	152	2.7	15	0.22	0.15	10	7	3.1	1.5	
61		野菜の天ぷら	かぼちゃ、さつまいも、大根、ししとうがらし、なす、れんこん		1			234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	158	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9	
沖18		ゴーヤーチャンプルー	にがうり、沖縄豆腐、卵、ポーク		2	2		273	16.7	19.9	6.6	626	155	3.2	87	0.25	0.29	106	105	4.1	2.7	
62		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、タマネギ、わかめ		1			74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	20	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8	
63		里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2			118	3.3	0.3	24.5	778	21	0.7	147	0.10	0.08	8	0	3.0	1.4	
64		ポテトフライ	じゃが芋		1			122	1.6	5.1	17.6	410	3	0.4	0	0.09	0.03	35	0	1.3	0.6	
65		ふかし芋	さつまいも		1			131	1.2	0.2	31.2	490	47	0.6	5	0.10	0.03	20	0	3.8	0.0	
沖19		いも類	ターンム田楽	田芋		1			146	0.5	0.3	35.7	218	35	0.8	2	0.12	0.02	0	0	1.7	0.0
66		ポテトサラダ	じゃが芋、キュウリ、にんじん		1			169	4.6	11.8	11.3	306	14	0.7	159	0.17	0.08	29	31	1.1	1.0	
67		じゃが芋の煮物	じゃが芋、タマネギ、にんじん		2			172	6.5	4.0	26.1	575	14	0.7	213	0.26	0.10	38	13	2.1	1.7	
68		コロッケ	じゃが芋、タマネギ		2			312	7.9	18.4	28.2	568	24	1.0	15	0.25	0.12	47	45	2.3	1.2	
69		大豆以外の豆類	うずら豆の含め煮	えんどう豆		1			109	4.3	0.5	22.0	174	13	1.0	1	0.14	0.03	0	0	3.5	0.1
70		きのこ類	きのこのバター炒め	えのきたけ、しいたけ、しめじ		1			73	2.0	6.7	4.2	232	2	0.6	42	0.11	0.22	3	17	2.7	0.3
沖20		海藻類	もずく酢	もずく		1			11	0.5	0.1	2.4	24	10	0.2	14	0.00	0.05	0	0	0.8	0.9
71			海藻とツナのサラダ	とさかのり、キュウリ、わかめ		1			67	4.7	4.5	3.7	161	67	0.6	60	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0
72			ひじきの煮物	ひじき、にんじん		1			95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	335	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3
沖21		クープイリチー	昆布、切り干し大根、こんにゃく、豚肉、かまぼこ		1			141	6.1	7.3	12.7	822	113	1.7	2	0.18	0.20	0	16	4.3	1.5	
沖22		主菜	肉類	チムシンジ(レバー汁)	豚レバー、豚肉、にんじん、大根、ニラ		1	2		97	12.5	2.5	6.3	426	27	4.3	4531	0.34	1.36	13	88	1.5
沖23	肉汁			豚肉、大根、こんにゃく、にんじん、ねぎ		1	2		122	13.7	3.8	7.6	398	40	1.1	168	0.52	0.15	7	33	2.1	1.9



新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (mg)	食塩 相当量 (g)		
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物																
沖24	主菜	肉類	なかみ汁	なかみ(豚の胃、小腸、大腸)、こんにゃく、しいたけ			2			170	16.0	10.5	1.7	167	29	1.7	9	0.08	0.24	2	233	0.8	1.3	
73			ウィンナーのソティ	ウィンナー			1			183	6.2	15.9	3.8	138	6	0.5	17	0.13	0.07	16	26	0.5	1.1	
74			焼きとり	鶏肉			2			205	13.1	10.5	9.2	293	16	0.5	30	0.07	0.16	6	74	0.7	1.4	
75			ロールキャベツ	豚肉、ベーコン、キャベツ タマネギ		3	1			239	15.8	9.9	22.8	843	99	1.6	53	0.42	0.30	70	75	4.1	2.2	
沖25			ボークたまご	ボーク、卵			2			275	13.8	22.7	2.3	200	32	2.2	82.1	0.19	0.33	0	240	0.1	2.0	
沖26			沖縄風味噌汁	大根、沖縄豆腐、山東菜、 卵、豚肉		2	4			291	25.8	15.4	11.3	890	260	3.9	171	0.49	0.43	30	230	4.0	2.6	
沖27			フライドチキン	鶏肉			3			291	18.9	21.1	3.7	295	5	0.4	30	0.08	0.09	2	75	0.1	1.6	
76			鶏肉のから揚げ	鶏肉			3			298	17.5	20.2	7.5	342	16	0.8	63	0.09	0.20	6	98	0.4	1.3	
沖28			ソーキ汁	ソーキ、冬瓜、昆布		2	3			324	23.6	21.5	8.1	1006	64	0.7	19	0.80	0.31	48	67	2.8	1.9	
沖29			ティピチ汁	豚足、大根、にんじん、昆 布		2	4			328	26.7	20.6	11.6	879	92	2.2	619	0.13	0.21	16	132	4.0	2.8	
77			ギョーザ	豚肉、キャベツ		1	2			345	14.7	15.9	33.1	435	64	1.4	26	0.39	0.17	44	38	2.9	1.7	
78			豚肉のしょうが焼き	豚肉			3			345	18.3	25.3	6.4	415	21	0.9	8	0.65	0.26	14	69	0.7	1.4	
79			肉じゃが	牛肉、じゃが芋、しらたき、 タマネギ		3	1			352	12.2	18.3	34.3	684	50	1.4	5	0.16	0.17	42	37	3.3	2.2	
80			トンカツ	豚肉			3			352	20.8	21.7	15.8	435	46	1.1	45	0.65	0.22	18	112	1.4	1.8	
81			クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、タマネギ、に んじん、ブロッコリー、マッシュ ルーム、牛乳		3	2	1		382	19.8	19.8	30.8	872	157	1.2	694	0.23	0.44	56	99	4.6	1.5	
沖30			沖縄風煮付け	大根、沖縄豆腐、三枚肉、豚肉、 こんにゃく、にんじん、昆布		2	3			382	23.0	23.3	16.1	1053	225	2.7	467	0.69	0.21	14	54	4.2	1.8	
82			ビーフステーキ	牛肉			5			399	29.4	28.4	2.8	625	23	4.0	73	0.16	0.40	8	106	0.9	1.4	
83			ハンバーグ	牛肉、豚肉、タマネギ レタス		1	3			405	23.1	25.7	17.3	503	35	2.6	69	0.35	0.29	6	143	1.5	2.4	
沖31			ラフテー	三枚肉			2			425	14.6	34.6	8.1	275	4	0.7	10	0.54	0.23	2	70	0.0	0.8	
沖32			焼き肉	牛肉			5			479	32.7	32.7	8.4	522	7	2.2	22	0.13	0.33	2	111	0.0	2.7	
84			酢豚	豚肉、タマネギ、にんじん、 たけのこ、ピーマン		2	3			644	21.5	43.2	38.7	744	38	1.4	384	0.77	0.37	17	104	3.0	2.7	
85			すき焼き	牛肉、卵、豆腐、しらたき 春菊、しいたけ、ねぎ		2	4			668	28.2	44.3	30.9	652	197	3.8	303	0.20	0.54	11	298	4.7	3.8	
沖33			行事食(法事食)1皿分	かまぼこ、沖縄豆腐、三枚 肉、めかじき、田芋、こんに ゃく、ごぼう、昆布、大根		1	5			731	32.1	44.6	45.8	960	178	3.3	36	0.39	0.24	8	76	3.9	4.4	
86			魚類	さしみ	まぐろ、イカ			2			76	14.2	0.8	2.4	296	17	0.7	52	0.06	0.05	5	62	0.5	1.1

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (mg)	食塩 相当量 (g)	
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物															
87	主菜	干物	かます			2			79	9.6	3.6	1.3	229	27	0.2	6	0.02	0.07	3	29	0.4	1.1	
88		たたき	かつお			3			96	19.0	0.4	3.2	426	20	1.5	25	0.11	0.14	5	42	0.8	0.8	
89		さけの塩焼き	さけ			2			119	13.4	6.7	0.1	192	10	0.2	14	0.08	0.09	1	38	0.0	1.1	
沖34		<b>いかすみ汁</b>	いか、豚肉、にかな			3			124	21.6	2.2	3.3	367	24	0.2	6	0.25	0.12	1	223	2.3	3.5	
沖35		<b>沖縄風魚汁</b>	みーばい、沖縄豆腐、よもぎ			3			189	21.3	8.3	5.9	540	125	2.2	197	0.13	0.22	6	40	2.1	2.2	
90		魚のムニエル	さけ			3			192	17.3	11.0	5.2	376	27	0.8	109	0.16	0.21	40	62	1.5	1.0	
91		煮魚	さば			2			205	14.5	8.1	10.9	266	29	1.4	14	0.10	0.18	0	38	0.8	2.5	
92		さんまの塩焼き	さんま			2			211	12.4	16.0	2.1	236	31	1.0	8	0.02	0.18	6	43	0.5	1.3	
93		魚の照り焼き	ぶり			2			218	15.7	12.3	5.9	327	9	1.1	63	0.17	0.27	3	50	0.2	1.3	
94		南蛮漬け	あじ			2			229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	154	0.09	0.16	9	54	0.8	1.6	
95		おでん	豆腐、さつま揚げ、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう		4	2			236	16.8	5.7	30.5	1258	236	2.3	8	0.21	0.17	15	14	6.1	3.8	
沖36		<b>グルクンのから揚げ</b>	グルクン			3			236	20.4	15.5	1.6	514	52	0.5	7	0.03	0.07	0	50	0.1	1.1	
96		魚のフライ	たら			2			247	15.6	15.1	11.4	389	46	1.0	93	0.14	0.20	36	120	1.8	1.1	
97		天ぷら(盛り合わせ)	きす、イカ、エビ、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、ししとうがらし		1	2			405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	314	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4	
98		卵類	茶碗蒸し	卵、鶏肉、かまぼこ			1			69	7.3	2.9	2.6	169	18	0.6	42	0.05	0.15	2	113	0.4	1.3
99			目玉焼き	卵			1			112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
100			卵焼き	卵			2			150	9.5	8.8	6.0	178	45	1.4	113	0.05	0.33	3	315	0.3	1.0
101			スクランブルエッグ(オムレツ)	卵			2			218	12.3	17.5	0.3	131	52	1.8	171	0.06	0.43	0	428	0.0	0.8
102		大豆・大豆製品	冷奴	豆腐			1			95	8.7	4.6	4.2	286	72	1.5	19	0.16	0.08	2	2	0.7	0.9
沖37			<b>ゆし豆腐(200g)</b>	ゆし豆腐			2			106	9.6	5.8	3.5	475	77	1.4	3	0.22	0.10	0	0	0.6	2.0
103	納豆		納豆			1			107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	19	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7	
沖38	豆乳		豆乳			1			128	6.4	7.2	9.6	340	62	2.4	0	0.14	0.04	0	0	0.6	0.2	
沖39	<b>島豆腐のやっこ(150g)</b>		沖縄豆腐			2			161	13.9	10.8	1.5	284	182	2.7	0	0.15	0.10	0	0	0.8	1.0	
沖40	<b>揚げ豆腐(1/2コ)</b>		沖縄豆腐			2			165	11.8	12.4	1.0	132	264	2.9	0	0.08	0.03	0	0	0.8	0.0	

新番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (mg)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物														
104	主菜	大豆・ 大豆製品	がんもどきの煮物	がんもどき、大根、にんじん、春菊					176	10.4	10.8	9.9	369	196	2.5	355	0.06	0.07	8	0	2.3	1.5
105			麻婆豆腐	豚肉、豆腐					230	16.7	13.4	9.6	450	194	2.0	4	0.42	0.15	1	19	1.0	2.1
106	牛乳・ 乳製品	乳類	ヨーグルト	ヨーグルト					56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0.0	0.2
沖41			スキムミルク(大さじ2)	脱脂粉乳					65	6.1	0.2	9.6	324	198	0.1	1	0.05	0.29	1	5	0.0	0.3
107			プロセスチーズ(スライスチーズ)	チーズ					68	4.5	5.2	0.3	12	126	0.1	56	0.01	0.08	0	16	0.0	0.6
108			牛乳	牛乳					134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	78	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
沖42			パパイア(1/6コ)	パパイア(完熟)					38	0.5	0.2	9.5	210	20	0.2	79	0.02	0.04	50	0	2.2	0.0
109	もも	もも					40	0.6	0.1	10.2	180	4	0.1	1	0.01	0.01	8	0	1.3	0.0		
110	みかん	みかん					46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	170	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0		
沖43	パインアップル(1/6コ)	パインアップル					51	0.6	0.1	13.4	150	10	0.2	5	0.08	0.02	27	0	1.5	0.0		
111	果物	果実類	りんご	りんご					54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	3	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
112			なし	なし					54	0.3	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0
113			ぶどう	ぶどう					59	0.4	0.1	15.7	130	6	0.1	3	0.04	0.01	2	0	0.5	0.0
114			かき	かき					60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	70	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0
沖44			アップルマンゴ(1/3コ)	アップルマンゴ					64	0.6	0.1	16.9	170	15	0.2	100	0.04	0.06	20	0	1.3	0.0
沖45	バナナ(1本)	バナナ					86	1.1	0.2	22.5	360	6	0.3	9	0.05	0.04	16	0	1.1	0.0		

- 1 脂質20g以上含む料理については、食塩相当量3g以上含む料理については、マークを付している。
- 2 1つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜総量70g、カルシウム100mg、果物重量100g
- 3 「つ(SV)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)は1.5以上2.5未満、3つ(SV)は2.5以上3.5未満、4つ(SV)、5つ(SV)も先と同様とした。
- 4 食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った)。
- 5 茶碗蒸しは本来主菜ではないが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えた。
- 6 表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出した。
- 7 焼き芋は本来主食ではないが、沖縄県では主食として用いられることを考慮して主食に加えた。(沖縄版)
- 8 沖縄版で新たに加えた料理については太枠太字で表している。(沖縄版)

[問い合わせ先]

(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

沖縄県福祉保健部健康増進課

〒 900-8570 那覇市泉崎 1-2-2

TEL : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289