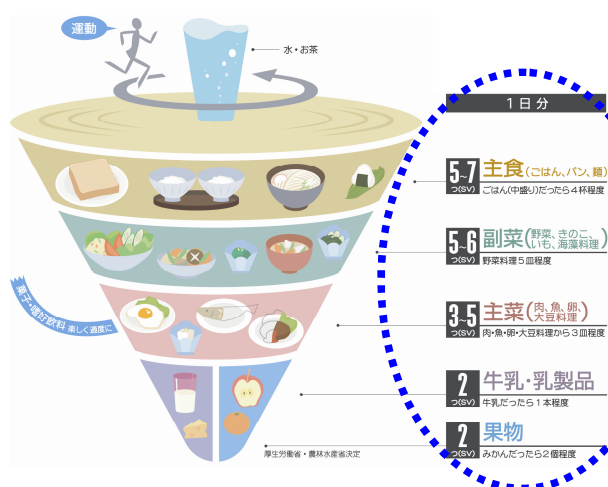


2. 篠山版食事バランスガイド

■「食事バランスガイド」って？

- 「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。
- コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。
- しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい…ということにはなりません。

■まずは、自分の目安量をチェック



「食事バランスガイド」でとる食事摂取の目安は、性別、年齢、運動量によって異なります。まずは、「適量チェック！CHART」を使って、自分にあった食事の摂取量をチェックしてみてください。

これが1日の食事の摂取量の目安（基本形 2200±200kcalの場合）です。

■適量チェック！CHART

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性	
6～9才 70才以上		1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 * 2 2～3	2	6～9才 70才以上	
10～11才		2200 ±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2 * 2 2～3	2	10～17才 18～69才	
12～17才 18～69才	* 1活動量 低い	2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 * 2 4	2～3		* 1活動量 低 * 1活動量 ふつう以上

* 1活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど

「ふつう」：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、適宜調整が必要です。

* 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充分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2～3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当です。

■数え方の目安は？

主食 ごはん、パン、麺・パスタ 1つの基準 = 主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g
おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい。麺やパスタは2つくらいです。

1つ

ごはん小盛り1杯
おにぎり(1個)
食パン(1枚)

1.5つ

ごはん1杯
(お茶碗中盛り)

2つ

うどん、もりそば、ラーメン、パスタ1杯

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 1つの基準 = 主材料の野菜などの重量約70g

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)野菜ジュース(100%)1本(のみぎりサイズ)は1つくらいです。

1つ

野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁
(1皿) (小鉢1つ) (1杯)

2つ

野菜の煮物、野菜いため
(中皿1皿)

主菜 肉、魚、卵、大豆料理 1つの基準 = 主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質約6g

卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ

目玉焼き、冷やっこ(小鉢1皿)

2つ

焼き魚、刺身
(魚料理1人前くらい)

3つ

ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き
(肉料理1人前くらい)

牛乳・乳製品 1つの基準 = 主材に含まれる
カルシウム約100mg

1つ

ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)

2つ

牛乳ビン1本分(約200ml)

果物 1つの基準 = 重量約100g

1つ

みかん1個
もも1個
りんご半分
果汁100%ジュース1本

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えてみましょう!

(例)カレーライス

ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り1杯は主食2つ→主食2つ

具の野菜が全部で小鉢1皿分くらい→小鉢1皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ

肉が全部で普通の肉料理の約3分の1人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ
なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったことになります。

菓子・嗜好飲料






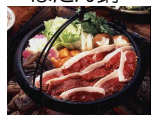





お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。

約200kcalの目安: じゃがいも1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋

ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

篠山版 食事バランスガイド

「篠山版食事バランスガイド」は、篠山市でとれる特産物を使った料理や、地域に伝わる伝統料理などで作成したバランスガイドです。篠山市の食育がより一層推進されるよう、いずみ会、地域活動栄養士会の協力により作成しました。

区分	メニュー		
（こはん、パン、麺・パスタ） 主食	豆腐めし  主食 1.5つ 主菜 1つ	香茸ごはん  主食 1.5つ 副菜 0.5つ 主菜 0.5つ	さばのにぎりずし  主食 2.5つ 主菜 2つ
	黒豆ごはん  主食 1.5つ 主菜 1つ	まぜごはん  主食 1.5つ 副菜 0.5つ 主菜 0.5つ	
（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 副菜	おなます  副菜 1つ 主菜 1つ	ねぎの酢みそ和え（ぬた）  副菜 1つ	しし汁  副菜 1つ 主菜 0.5つ
	ほうれん草の白和え  副菜 1つ 主菜 1つ	山の芋のとろろ  副菜 1つ	
（肉、魚、卵・大豆料理） 主菜	焼きさばとねぎの炊いたん  副菜 1つ 主菜 3つ	かしわ（鶏肉）のすき煮  副菜 2つ 主菜 2つ	ぼたん鍋  副菜 3つ 主菜 4つ
	黒豆煮豆  主菜 1つ	粉高野の煮物  副菜 0.5つ 主菜 1つ	
牛乳・乳製品	黒豆きな粉入り牛乳  牛乳・乳製品 1つ		
果物	柿  果物 1つ	大山スイカ  果物 1つ	

※これは篠山の郷土料理1人分（SV）の数え方の目安です。

とふ 豆腐めし

材 料(4人分)

米	2カップ
木綿豆腐(150~200g)	1/2丁
ごぼう	1/2本
にんじん	50g
油揚げ	1/4枚
さば水煮缶	1/4缶
油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2~3

旧丹南町(大山一長安寺・町ノ田)に伝わる料理。昔、灘の酒蔵へ酒造りにいく杜氏のお弁当としても利用されていました。腰に下げて、神戸灘まで歩いてきたそうです。

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげ、具が煮上がると同時に炊きあがるように時間を合わせて炊く。
- ② 豆腐はゆでて(約20分)ザルにとり、水切りしておく。
- ③ ごぼうは皮をこそげて、やや小さめのささがきにし、さっと水に放して水気をきる。
- ④ にんじんは2cm長さの縦のせん切り、油揚げは3cm長さのせん切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱しごぼうを炒め、しんなりしたらにんじん、油揚げ、豆腐、さば水煮缶(汁ごと)の順に加えて炒める。しょうゆで調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑥ ご飯が炊きあがったら、⑤の具をご飯の上のせる。15~20分間蒸らしてから、混ぜ合わせる。

こうたけ 香茸ごはん

材 料(4人分)

米	2カップ	
A	酒	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	少々
香茸(もどして)	100g	
鶏肉	80g	
にんじん	40g	
油あげ	1/2枚	

旧今田町の秋の味覚として、昔から親しまれています。香茸は、独特の香りがあるきのこで、干して乾燥させて保存します。軒先に干すと、家中に独特の香りがたまたまよみます。漢方薬の材料にも使われます。

- ① 香茸は、一晩水につけて戻し、薄切りにしておく。
- ② 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、にんじんとともにせん切りにする。鶏肉は細切りにしておく。
- ③ 米は洗って、水とAの調味料を加えて規定量の水加減にし、①の香茸と②の油あげ、にんじん、鶏肉を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、十分蒸らして混ぜる。

おなます

材 料(6人分)

大根	400g
にんじん	35g
塩	小さじ2
豆腐	300g(1丁)
すりごま	大さじ6
さとう	大さじ7
塩	適量
酢	大さじ2
薄口しょうゆ	少々

おなますは、「なんそごと」(冠婚葬祭)のときに篠山地方で作られる料理の一つで、それぞれの家庭や集落ごとに少しずつ作り方や味が違います。

- ① 豆腐は、水切りしておく
- ② 大根・にんじんは、せん切りか、なますおろしでおろす。塩でもみ、しんなりさせる。
- ③ すり鉢に豆腐を入れてよくすりつぶす。すりごま、さとう、塩、酢で味付けして和え衣を作る。
- ④ ②の水気を絞り、③に加えて和える。(②が塩がらい時は水洗いする。)

ねぎの酢みそ和え(めた)

材 料(4人分)	
ねぎ	200g
油あげ	1枚
みそ	40g
さとう	大さじ1
酢	大さじ1/2
からし	小さじ1/2
すりごま	大さじ1

- ① ねぎは 4cm 長さに切る。鍋に白い部分を先に入れて青い部分をのせる。水、少々を入れて蓋をし蒸し煮にする。ザルにあげて冷ます。
- ② フライパンを熱して油あげの両面を香ばしく焼き、縦半分に切り、それを短冊に切る。
- ③ 調味料とすりごまを合わせて、ねぎと油あげを和える。

春先になると畑のねぎも“とう”がたち始めるので、篠山では昔から、このねぎを使って、めた和えをします。昔は田んぼの“たにし”をゆでて一緒にめたを作って食べていました。

焼きさばとねぎの炊いたん

材 料(4人分)	
焼きさば	4切れ
ねぎ	1本
だし	3カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3弱
さとう	大さじ1弱
おろし生姜	適宜

- ① 焼きさばは串をはずして切り分ける。
- ② 鍋にだしとしょうゆ、みりん、さとうを入れて煮立て、焼きさばとねぎを加えて味がしみこむまで煮る。
- ③ 器に盛り、おろし生姜を天もりにする。

現在は篠山でも新鮮な魚が店頭に並んでいますが、昔は日本海で獲れた新鮮な魚を篠山で食べることはなかなかできませんでした。浜で素焼きにした「焼きさば」や、塩を多めにふって「塩さば」にしたものを食べるが多かったのです。焼きさばは「焼きさばごはん」にしたり生姜しょうゆで食べたりもします。

かしわ(鶏肉)のすき煮

材 料(4人分)	
鶏肉	1枚
玉ねぎ	大1個
糸こんにゃく	1玉
麩	20g
青ねぎ	2本
だし汁	1カップ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

- ① 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは 1cm 幅に切る。糸こんにゃくはゆでて食べやすい長さに切る。麩は戻して水気を絞っておく。青ねぎは 4cm 長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、調味料を入れて煮立てて中火でコトコト煮て味をよく含ませる。
- ③ 煮汁が半分くらいになれば青ねぎを加えて、味がなじむまで煮る。

昔は多くの農家が鶏を飼っており、卵を産まなくなった親鶏を料理に使っていました。「かしわのすき煮」といえばごちそうで、その季節にとれる野菜(白菜や春菊、玉ねぎなど)を使って作られました。