

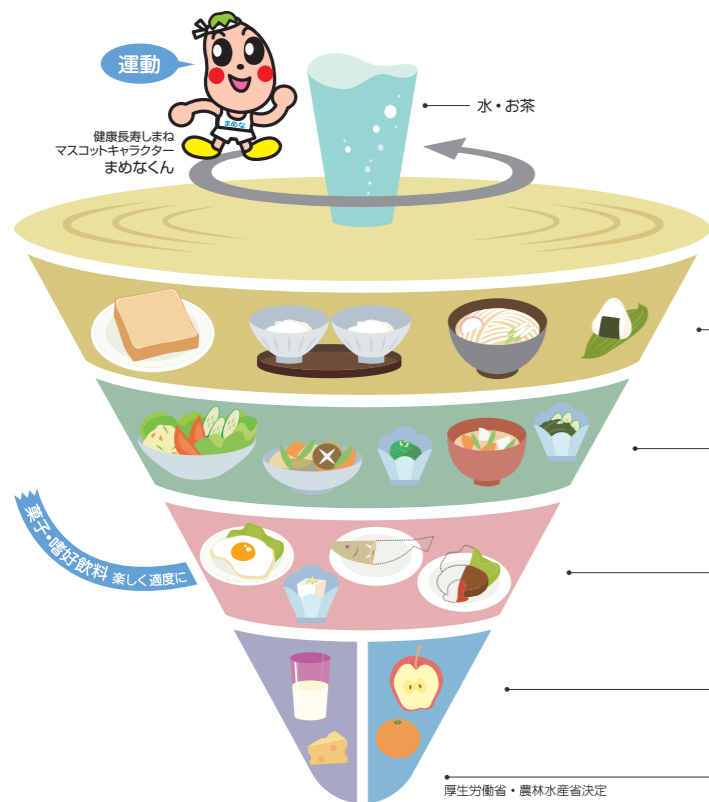
松江圏域版 食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫？

「松江圏域版食事バランスガイド」は、松江圏域内（松江市、安来市、東出雲町）で昔からよく食べられている郷土料理や地元の野菜等を使った料理を料理例に加えて、「何を」「どれだけ」食べればよいかを分かりやすくコマの形で表したものです

食事バランスガイドのコマの中には、1日分の料理・食品の例が示されています。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』にとっての適量を示しており、全部で約2,200kcalです。適量は、性別や年齢、日々の活動量によって異なります。

「松江圏域の食材を使った料理例」には、煮物など塩分の多い料理も含まれます。あなたの健康のためにも、味付けは薄味を心がけましょう。

また、松江圏域は、宍道湖や中海をはじめ地元でとれる魚介類、山間部でとれる野菜や果物、と食材にめぐまれています。季節の食材を日々の食事に取り入れ、食事を楽しみましょう。



実際に食べている料理の数を数える場合には、「料理例」を参考にいくつ(SV)とっているかを確認することにより1日分の目安の数値と比べることができます。

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) 5.7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
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	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 真たくせん菜汁 = ほうろけん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 3.5つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 白玉焼き豆腐 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろの刺身 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 2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 2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

松江圏域版料理例

1つ分 = のり雑煮 = 小豆雑煮(主食:1/副菜:1) = 赤貝ごはん = たけのごはん(安来)(主食:1.5/副菜:1)

2つ分 = 割子そば

1つ分 = 梨の酢物(安来) = 干柿の白和え(東出雲) = 干柿の酢物(東出雲) = 黒田せりのごま和え

あすっこのお浸し = もずく酢(島根半島) = 赤貝とわけぎのめた和え(主食:1/副菜:1)

●梨の酢の物、干し柿の白和え、干し柿の酢の物に使用される果物は、副菜として食べられるので、副菜として扱います。

「松江圏域版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した食事バランスガイドに基づき「松江圏域健康長寿しまね推進会議」が作成したものです。



宍道湖七珍

宍道湖でとれる魚介類の中からスズキ、モロゲエビ、ウナギ、アマサギ、シラウオ、コイ、シジミの7種類を「宍道湖七珍」と呼びます。覚え方は、それぞれの頭の一文字をとって「ス・モ・ウ・ア・シ・コ・シ」と言っています。

- 〈宍道湖七珍の覚え方〉
- スズキ
 - モロゲエビ
 - ウナギ
 - アマサギ
 - シラウオ
 - コイ
 - シジミ

1つ分 = 赤貝の殻蒸し = 白魚の卵はり(宍道湖) = あまさぎの南蛮漬(宍道湖)(主食:1/副菜:1) = 安来どじょうと秋鹿ごぼうの柳川風煮(主食:1/副菜:1)

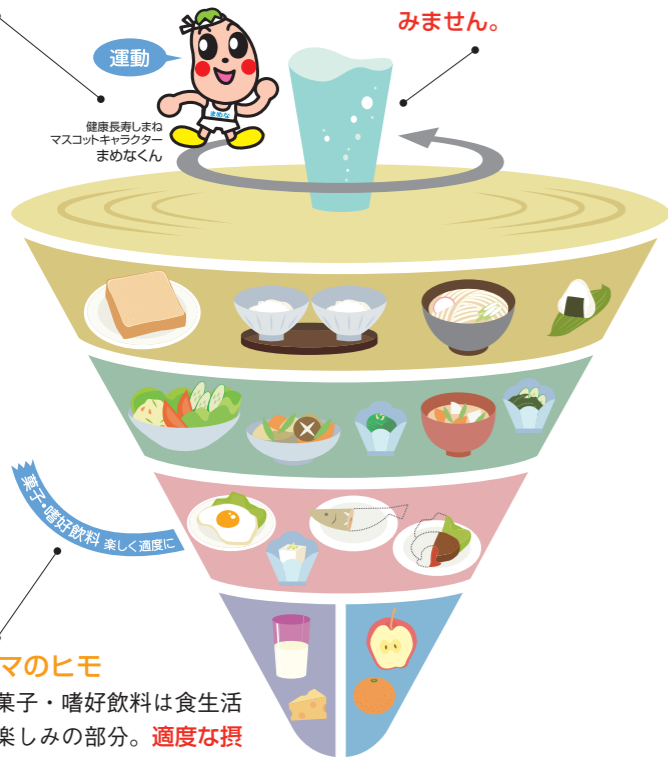
2つ分 = すずきといかの刺身 = あご(とびうお)団子汁 = 島根和牛と季節の野菜の煮込み(主食:2/副菜:2)

●**コマの回転は運動**

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かせません。

●**コマの軸は水分**

水やお茶といった水分は食事の中でかかせない存在！**でも嗜好飲料やアルコールは、含みません。**



●**コマのヒモ**

お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。**適度な摂取を心がけましょう。**

主食

炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺などを主材料とする料理

主菜、副菜と組み合わせて毎食食べましょう。3食でとれない場合は、間食時に不足分を補います。
お茶碗1杯で1.5つ分。丼で2つ分となります。

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻を主材料とする料理

主菜の倍程度（毎食1〜2つ(sv)）を目安に！
みそ汁は具たくさんにして1つ分にしましょう。

主菜

たんぱく質の供給源である肉、魚、大豆製品などを主材料とする料理

多くならないように注意しましょう。特に油料理を多く食べるとエネルギー、脂質の摂りすぎになります。
卵・大豆料理は1つ分、魚料理は2つ分、肉料理は3つ分くらいになります。

牛乳・乳製品

カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ等

毎日コップ1杯の牛乳を目安に！

果物

ビタミンC、カリウムなどの供給源であるりんご、みかん、いちご等

りんご1個で2つ分となります。

あなたの適量をチェックしましょう

- 小学校低学年の男女(6~9才)
- 活動量の低い女性(10~69才)
- 70歳以上の高齢者

- 小学校高学年男子(10~11才)
- 活動量の低い男性(12~69才)
- 活動量が普通以上の女性(10~69才)

- 活動量が普通以上の男性(12~69歳)

エネルギー	1,800kcal ± 200kcal	2,200kcal ± 200kcal	2,600kcal ± 200kcal
主食	4~5つ(sv)	5~7つ(sv)	7~8つ(sv)
副菜	5~6つ(sv)	5~6つ(sv)	6~7つ(sv)
主菜	3~4つ(sv)	3~5つ(sv)	4~6つ(sv)
牛乳・乳製品	2つ(sv)	2つ(sv)	2~3つ(sv)
果物	2つ(sv)	2つ(sv)	2~3つ(sv)

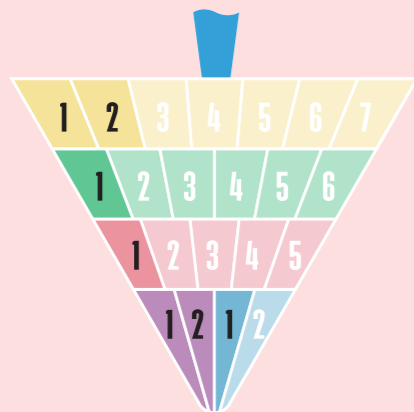
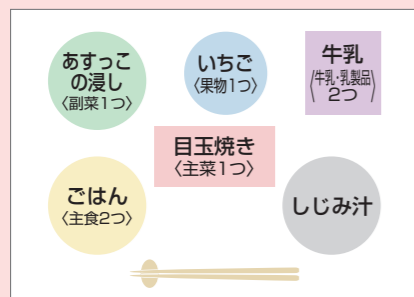
● **活動量とは…**「低い」：1日中座っていることがほとんど
「ふつう」：座った仕事を中心。歩行、軽いスポーツ等を週5時間程度実施
● **あなたのBMIは…** 体重〔 〕kg ÷ 身長〔 〕m ÷ 身長〔 〕m
※BMIが25以上(肥満)の方は、体重の変化をみながら、一つ下のランクでチェックしてみましょう。

BMI 指数	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上 25 未満	標準
25 以上	肥満

松江圏域版料理例を使った献立例

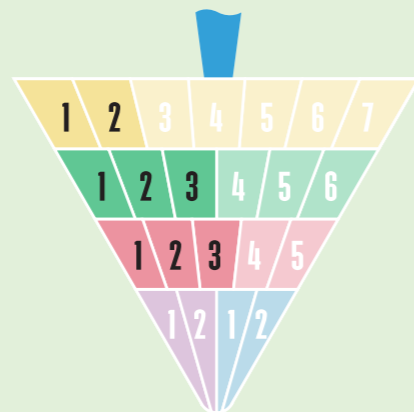
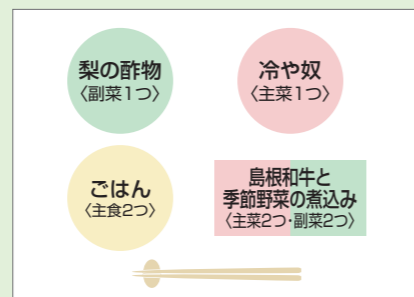
春の献立

672kcal
● 塩分：2.9g



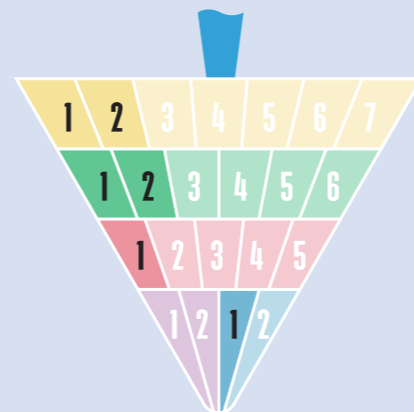
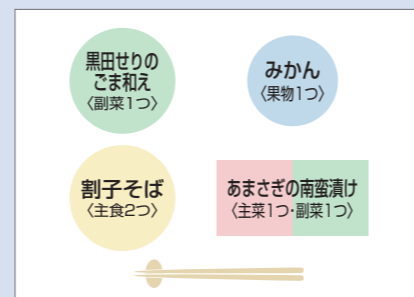
秋の献立

713kcal
● 塩分：3.3g



冬の献立

644kcal
● 塩分：3.1g



● 地元の食材を使った簡単レシピを紹介します ●

梨の酢物



材料 (4人分)

二十世紀梨 200g、きゅうり 80g、人参 30g、春雨 10g、砂糖 小さじ 4、酢 小さじ 4、塩 小さじ 1/2

作り方

- 1 梨は皮をむき、いちょう切りにし、塩水にはなす。
- 2 きゅうりは輪切り、人参はせん切りにし、塩もみをする。春雨はゆでる。
- 3 調味料を合わせて材料をあえる。

島根和牛と季節野菜の煮込み



材料 (4人分)

牛肉 280g、油 小さじ 2、玉ねぎ 100g、人参 100g、ごぼう 120g、小松菜 120g、酒 大さじ 4、砂糖 大さじ 4、しょうゆ 大さじ 2.5

作り方

- 1 玉ねぎはくし切り、人参は乱切りとする。ごぼうは、さがぎにし、酢水にとる。
- 2 牛肉は一口大の大きさにきり、さっといためる。分量の調味料を加え、人参、ごぼう、玉ねぎを入れ煮込む。仕上げに小松菜を加え一煮立ちさせる。

あまさぎの南蛮漬け



材料 (4人分)

あまさぎ 120g、小麦粉 大さじ 1.5、油 大さじ 1、玉ねぎ 120g、人参 40g、ピーマン 40g、砂糖 大さじ 2、しょうゆ 小さじ 2、酢 大さじ 3

作り方

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする。
- 2 調味料を合わせ、火にかけて砂糖を煮溶かし、パットに①の野菜とともに入れ、付けておく。
- 3 あまさぎは、小麦粉をまぶし、中温の油であげ、②につける。