

うまいもん

ひめじ 食事バランスガイド

姫路市

「いただきます」
元気ひめじの愛ことば

- ひ 一人ひとりからまち全体へ
- め めざそう元気ひめじ
- じ 10分早起き「いただきます」

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。バランスのよい食事と運動でうまくコマを回しましょう。

うまいもん ひめじ 食事バランスガイドでは ひめじの食材を使った料理や郷土料理を食生活の中に取り入れるよう紹介しています。



自分の1日分の適量を知りましょう。

対象者	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳の子ども	1,600	4～5	5～6	3～4	2	2
・身体活動量の低い(高齢者を含む)女性	1,800					
・ほとんどの女性	2,000	5～7	5～6	3～5	2	2
・身体活動量の低い(高齢者を含む)男性	2,200					
・12歳以上のほとんどの男性	2,400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2,600					
	2,800					

1日分 料理例

5~7 主食 (ごはん・パン・麺類)
1つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理)
1つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
1つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
1つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
1つ(SV) みかんだったら2個程度

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 = 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 = 畑田とわかめの巻物 = 貝だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごんてー

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 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくろとイカの刺身

2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 = 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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

ひめじの食材を使った料理例

主食

たけのごはん (主食2つ・副菜1つ)
太市地区のたけのこはきめが細かく、アクが少なく柔らかいのが特長です。

たいそうめん (主食2つ・主菜2つ)
ひやしそうめんの上に鯛の姿煮を盛り付け、鯛の煮汁で作っただし汁をかけたものです。

このしろずし (主食2つ・主菜2つ)
祭りの時にふるまわれる郷土料理。このしろはニシン科の出世魚です。

副菜

れんこん団子のあんかけ (副菜2つ)
大津地区のれんこんは、白くてサクサクとした食感で歯触りが良いのが特長です。

ほうれんそうのナムル (副菜1つ)
ほうれんそう、しゅんぎく、水菜などの軟弱野菜も多く作られています。

水菜のはりはりサラダ (副菜1つ)

主菜

姫路おでん (主菜2つ・副菜2つ)
しょうがじょうゆで食べるのが姫路流。海老イモは兼田地区で多く作られています。

あなごの八幡巻き (主菜2つ・副菜1つ)
播州でとれる大あなごは「でんすけ」と呼ばれています。

焼き干ガレイ (主菜2つ)

果物

ゆでガザミ (主菜2つ)



厚生労働省・農林水産省決定