

# 青森市地産地消版 食事バランスガイド



「食事バランスガイド」とは、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省で作られ、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

## 1日に必要な自分の適量をチェックしよう！

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	~2000	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~17才	±200	5~7	5~6	3~5	2	2
18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	
女性	6~11才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	~2000	4~5	5~6	3~4	2	2
	12~17才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
18~69才	±200	5~7	5~6	3~5	2	2	
18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

「食事バランスガイド」のコマのイラストは、「基本形」を基準に作られています。自分がどの部分に当たるのか、自分に必要なエネルギーの適量をチェックしてみましょう。

### ※1 身体活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんどの人  
「ふつう以上」: 「低い」に該当しない人

### ※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりも

単位: つ(SV)  
~単位の「つ(sv)」のSVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略~

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 家族で食卓を囲み一緒に食事を楽しみましょう。
- 食事に関する正しい知識を身につけて、バランスのとれた食事をとりましょう。
- 食べすぎからの肥満を防ぐため、よく噛んで食べましょう。
- 地産地消についてよく理解して、旬の地元の食材を食べましょう。
- 郷土料理や行事食などにも親しみ、お互いに伝え合ひましょう。
- 感謝の気持ちで、限りある食べ物と資源を大切にしましょう。



できるところから始めましょう。

## 料理例

地元食材を使った料理やご当地メニューのSVをご紹介します。

### 主食



ごはん大盛1杯  
つがるロマン  
【2つ(SV)】



ざるそば  
(あおもり海道そば)  
【2つ(SV)】



味噌カレー牛乳  
ラーメン  
【2つ(SV)】



煮干し・焼き干し  
ラーメン  
【2つ(SV)】

### 副菜



けの汁  
【2つ(SV)】



みずとホヤの水物  
【1つ(SV)】



トマトとササゲのガーリック炒め  
【0.5つ(SV)】



ピーマンとおかか醤油炒め  
【1つ(SV)】



ほぐしたろこ  
~長いもオクラ和え~  
【1つ(SV)】



ワカメとホタテのポン酢和え  
~オリーブの香りにのせて~  
【2つ(SV)】



青森ホタテとりんごの  
みそ炒め  
【0.5つ(SV)】



りんごと身欠き鰯  
和風マリネ  
【1つ(SV)】

### 主菜



八甲田牛ステーキ  
200g 【4つ(SV)】



ホタテ貝焼きみそ  
【2つ(SV)】



タラのじゃっぱ汁  
【3つ(SV)】



つぶ入り生姜味噌おでん  
【4つ(SV)】

<具材>  
ツブ、  
ちくわ、  
ダイコン、  
こんにゃく、  
さつま揚げ

### 牛乳・乳製品



ヨーグルト  
カシスジャム添え  
【1つ(SV)】



りんごヨーグルト  
【1.5つ(SV)】

### 果物



青森りんご  
半分  
【1つ(SV)】



さくらんぼ  
60g(10粒)  
【0.5つ(SV)】



もも  
1個(250g)  
【2つ(SV)】

## 特産品“旬”カレンダー

春(3~5月)	夏(6月~8月)	秋(9月~11月)	冬(12月~2月)
ガサエビ トゲクリガニ	カシス ホヤ ホタテ	リンゴ 米 ネギ	ナマコ タラ ワカメ(~4月)
	シロウオ 根曲がり竹	トマト ピーマン きゅうり	ホタテ あおもり海道そば
			七子八珍
			八甲田牛(通年)

<お問合せ>

地産地消に関すること..... 青森市農林水産部あおもり産品支援課 TEL0172-26-6104

保健指導、栄養相談に関すること..... 青森市健康福祉部健康づくり推進課(元気プラザ) TEL017-743-6111