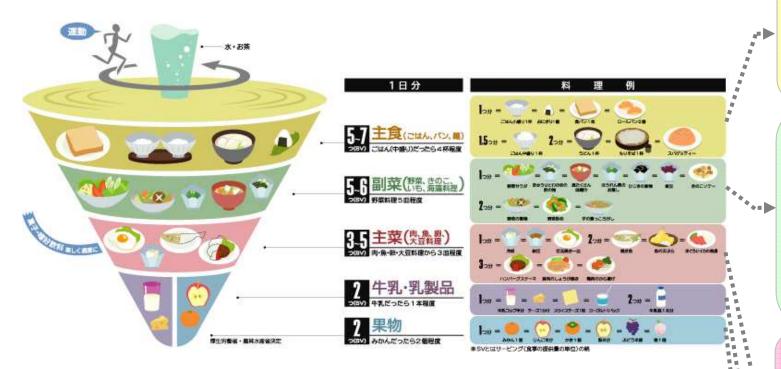
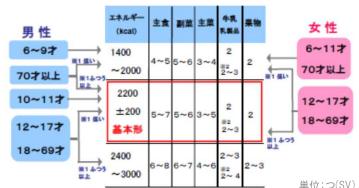
青森市地産地消版 食事バランスガイド



「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!



「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、お互いに伝え合いましょう。
- 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

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

副

牛乳

乳

製

品

ごはん大盛1杯 つがるロマン

[27(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)】



ラーメン [27(SV)]



けの汁



ほぐしタラコ ~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)】



トマトとササゲのガーリック炒め 【0.5つ(SV)】



みそ炒め 【0.5つ(SV)】



ピーマンとおかか醤油炒め



青森ホタテとりんごの



りんごと身欠き鰊 和風マリネ 【1つ(SV)】



八甲田牛ステーキ 200g 【4つ(SV)】



ホタテ貝焼きみそ [27(SV)]



タラのじゃっぱ汁 【3つ(SV)】





カシスジャム添え 【1つ(SV)】



りんごヨーグルト 【1.5つ(SV)】



青森りんご 半分

[17(SV)]

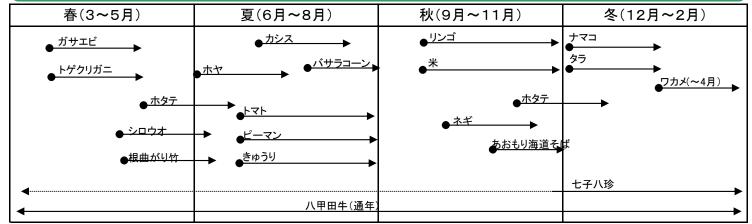


さくらんぼ 60g(10粒) 【0.5つ(SV)】



1個(250g) [27(SV)]

カレンダー



くお問合せ>

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