

バランスガイド編

外食料理の1食あたりのバランスガイドの「つ」が分かります

今日の料理はいく「つ」？
 あなたの一日分はいく「つ」？
 お皿の数(つ) が分かります！



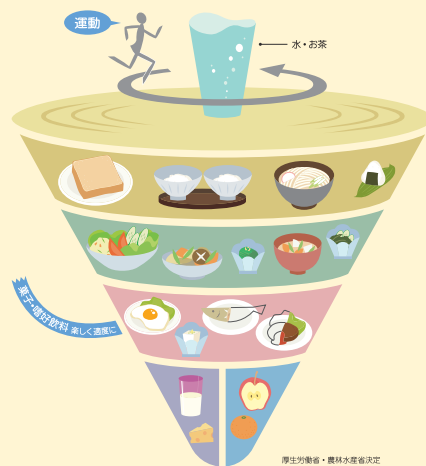
めた坊
MeTa-Bow

食事バランスガイドって？

「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを、回転するコマの図で示したものです。この図の基本型は、1日に必要なエネルギー量が2200kcalの人の場合です。

コマの下部から上部にむかって多く食べたほうがよい料理区分で構成されています。料理区分の単位は「つ(SV)」で示されていて、主なエネルギー区分としても公表されています。

あなたは一日に、いく「つ」食べることができるでしょうか？



		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
18～69歳 女性	活動レベルが「低い」人	I: 1800kcal (1600～2000)	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
	活動レベルが「ふつう」以上の人	基本形 II: 2200kcal (2000～2400)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ
	活動レベルが「低い」人						
	活動レベルが「ふつう」以上の人	III: 2600kcal (2400～2800)	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
18～69歳 男性							

このパンフレットは、千葉県の外食料理成分表を楽しく利用するために作成しました。

詳しくは、千葉県立衛生短期大学 発行「千葉県における外食料理成分表 - 可食部100g編、100kcal編、食事バランスガイド編 -」をご覧ください。なお、本資料の栄養価は、日本食品標準成分表2010年版の収載値をもとに計算しています。最新の栄養価計算結果とは異なる可能性があります。目安としてご利用ください。

メニュー名		つ(SV)					
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
定食 定食は ごはん + 味噌汁 + メイン料理 + 漬物 を組み合わせ た場合の 栄養価です	天ぷら定食	2.4	1.1	2.8	0	0	
	刺身定食	2.4	0.8	4.2	0	0	
	ロースカツ定食	2.4	1.3	4.5	0	0	
	ひれかつ定食	2.4	1.3	4.2	0	0	
	かきフライ定食	2.4	1.1	1.1	0	0	
	えびフライ定食	2.4	1.2	4.5	0	0	
	魚フライ定食	2.4	0.9	3.1	0	0	
	コロッケ定食	2.4	2.6	0.1	0	0	
	しょうが焼き定食	2.4	1.4	3.7	0	0	
	焼肉定食	2.4	1.6	3.7	0	0	
	ハンバーグ定食	2.5	1.9	2.9	0	0	
	から揚げ定食	2.4	1.6	5.2	0	0	
	肉野菜炒め定食	2.4	3.4	1.9	0	0	
	レバー野菜炒め	2.4	3.7	2.5	0	0	
焼魚定食(脂のある魚)	さんま、鮭、いわし、さば、干物 など	2.4	0.8	3.7	0	0	
焼魚定食(脂のない魚)	あじ、めばる、たい など	2.4	0.9	4.9	0	0	
中華定食		2.4	0.9	3.3	0	0	
丼・皿もの	うな重	2.6	0	4.2	0	0	
	天井	2.5	0.1	3.4	0	0	
	かつ丼	2.5	0.6	3.6	0	0	
	親子丼	2.6	0.6	3.2	0	0	
	中華丼	2.3	1.9	2.0	0	0	
	チャーハン	2.5	0.3	1.7	0	0	
	にぎり寿司	2.2	0.2	4.1	0	0	
	まぐろ丼	2.4	0.2	4.1	0	0	
	ちらし	2.3	0.3	4.2	0	0	
	カレーライス	2.3	0.8	0.8	0	0	
	オムライス	1.9	0.1	0.8	0	0	
めん類	日本そば(具が少ないもの)	1.7	0.1	0.1	0	0	
	日本そば(具が主菜もの)	カレー南蛮、鴨南蛮 など	1.9	0.4	2.0	0	0
	日本そば(具が副菜もの)	おろし、山菜、田舎そば など	2.1	2.5	0.3	0	0
	天ぷらそば・うどん		1.9	0.3	2.1	0	0
	うどん(具が少ない)		1.7	0.2	0.1	0	0
	うどん(具が主菜のもの)	カレー南蛮、鴨南蛮 など	1.5	0.5	2.0	0	0
	鍋焼きうどん		1.4	0.6	2.8	0	0
	ラーメン		1.6	0.3	0.9	0	0
	中華めん(具が主菜のもの)	五目めん、チャーシューめん など	1.5	1.7	1.9	0	0
	中華めん(具が副菜のもの)	タンメン など	1.4	2.6	0.7	0	0
	焼きそば		1.9	1.3	0.6	0	0
	スパゲティ		1.8	1.3	0.3	0.8	0
副菜 (付け合せ)	ポテト・マカロニサラダ	0.1	0.6	0	0	0	
	野菜サラダのみ	0	0.8	0	0	0	
	野菜サラダ+和風ドレッシング大さじ1杯(15g)	0	0.8	0	0	0	
	和風ドレッシング	0	0	0	0	0	
	野菜サラダ+フレンチドレッシング大さじ1杯(15g)	0	0.8	0	0	0	
	フレンチドレッシング	0	0	0	0	0	
	野菜サラダ+マヨネーズ大さじ1杯(12g)	0	0.8	0	0	0	
	マヨネーズ 全卵型	0	0	0	0	0	
	煮物	0	0.5	0.1	0	0	
	おひたし	0	0.3	0	0	0	
	漬物	0	0.4	0	0	0	
果物	0	0	0	0	0.9		
汁	和風スープ(吸い物)	0	0	0.1	0	0	
	中華・洋風スープ	0	0	0	0	0	
	味噌汁	0	0.1	0.1	0	0	



定食は、「ごはん+味噌汁+メイン料理+漬物」を食べたの数です。他におかずがついていた場合は、定食の数に、副菜のグループにあるサラダ、果物などの数を加えます。

主菜とは、肉・魚・卵・大豆を使った料理で、食事のメインになるおかずです。副菜とは、野菜・海藻・きのこを使った料理です。お皿の大きさではありません。使っている食品の種類の違いです。

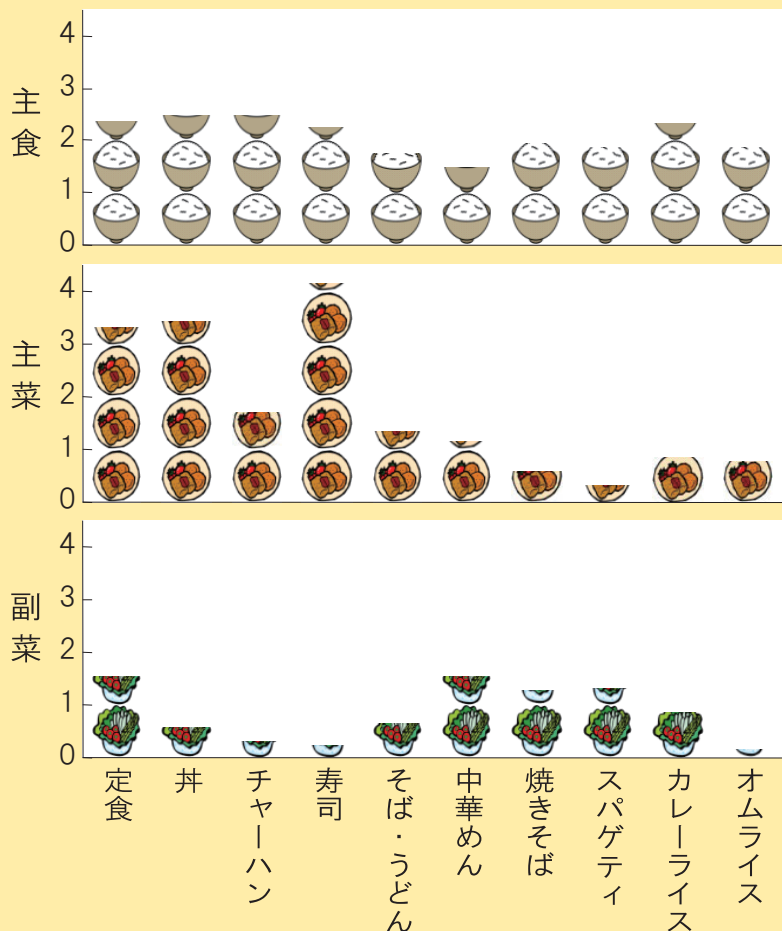


もしかして・・・
冷ややっこは、さっぱりしていて小さいおかずだけど、「主菜」の仲間なのか？！



検証

料理で「つ」の数はかわるのか？ 外食はおおよそいく「つ」でしょうか？



料理によって、主食・主菜・副菜の量はどれくらい変わるのでしょうか？それぞれの料理のおおよその「つ」の数を表にしてみました。

これを見ると、寿司は主食と主菜の数が多いことが分かります。副菜は1つにも不足しています。お寿司を食べるときには、何か野菜のおかずを追加しましょう。

中華めん・焼きそば・スパゲティは、主菜より副菜の数が多い食事です。バランスのよい食事を考えるのが面倒なときは、中華めん・焼きそば・スパゲティを選ぶと副菜がある程度とれます。しかし、中華めんや洋風めん類は、油を使っていることが多いので、油の栄養表示を確認しましょう。

お酒だって飲みたい！

お酒を飲みたい方へ 上手に適量飲みましょう！



お酒を「上手に」飲む「適量」飲むって何でしょう？

厚生労働省では、1日のアルコール飲料の適量を「アルコールとして20g」としています。しかし、お酒に含まれるアルコールの量は、一定ではありません。お酒を飲むときのグラスやコップの大きさもばらばらです。そこで、台所にある200mlの計量カップで、お酒の種類によって何杯飲めるかを図に示しました。さらにその「何杯」かに含まれるエネルギー量も図に示しました。

今日はどんな組み合わせで飲みますか？

これは、毎日お酒を飲むことをすすめるものではありません。また、お酒を飲む習慣のない方に飲酒をすすめるものでもありません。(人にすすめてはいけません)

211kcal		ビール(淡色)		536mL
210kcal		発泡酒		472mL
214kcal		ビール(黒)		471mL
182kcal		缶チューハイ(レモン風味)		357mL
963kcal		白酒		337mL
210kcal		ビール(スタウト)		333mL
167kcal		ワイン(ロゼ)		235mL
165kcal		ワイン(白)		220mL
146kcal		ワイン(赤)		216mL
304kcal		梅酒		189mL
507kcal		本みりん		180mL
225kcal		スイートワイン		174mL
342kcal		薬味酒		173mL
170kcal		純米吟醸酒		167mL
166kcal		純米酒		163mL
172kcal		本醸造酒		163mL
174kcal		清酒(普通酒)		163mL
176kcal		合成清酒		162mL
165kcal		吟醸酒		160mL
250kcal		スイートベルモット		158mL
179kcal		紹興酒		141mL
157kcal		ドライベルモット		140mL
207kcal		みりん(本直し)		112mL
140kcal		焼酎乙類・本格焼酎(45度未満)		101mL
280kcal		ペパーミント		83mL
140kcal		焼酎甲類(36度未満)		72mL
141kcal		泡盛		71mL
140kcal		ウイスキー		63mL
140kcal		ブランデー		63mL
140kcal		ウォッカ		62mL
209kcal		キュラソー		62mL
140kcal		ラム		62mL
140kcal		ジン		53mL
140kcal		マオタイ酒		47mL

日本酒の場合は
1合(180mL)より少なめの
160~170mL

アルコール
20g
分の量を飲んだときのエネルギー量

1マス
=100kcal

アルコール
20g
分お酒の量

1カップ
=200mL

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)をもとに作成