

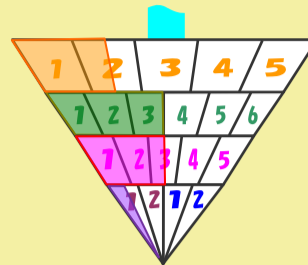
# 2019年 3月号 ぱる通信

健康に結びつく食事のとり方

作成担当：株式会社東テスティパル  
 (阪井麻衣、都築澄麗、中山菜摘)  
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



3月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 634kcal 食物繊維 6.5g  
 たんぱく質 28.5g 食塩相当量 2.7g  
 脂質 17.8g 野菜総量 165g  
 炭水化物 88.5g

3月のおすすめ料理は、豚肉、たけのこ、春キャベツを用いた「春野菜の回鍋肉」を主菜に、副菜は「菜の花のナムル」を組み合わせ、春の訪れを表現しました。杏仁豆腐の牛乳、回鍋肉の厚揚げはカルシウムを含み、この1食で1日のカルシウム摂取推奨量の1/3量が摂取できます。



## 栄養バランスのとれた主食の適量は

バランスのとれた食事を実行するのに「食事バランスガイド」は有効です。これは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマのイラストで示したもので、コマには主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループ、水分は軸に、コマを回転させるための適度な運動が表現されています。主食は、ご飯やパン、麺類などを主材料とする料理で、からだを動かすエネルギーのもとになる炭水化物（糖質）の供給源であり、食事で適量をとることが必要です。

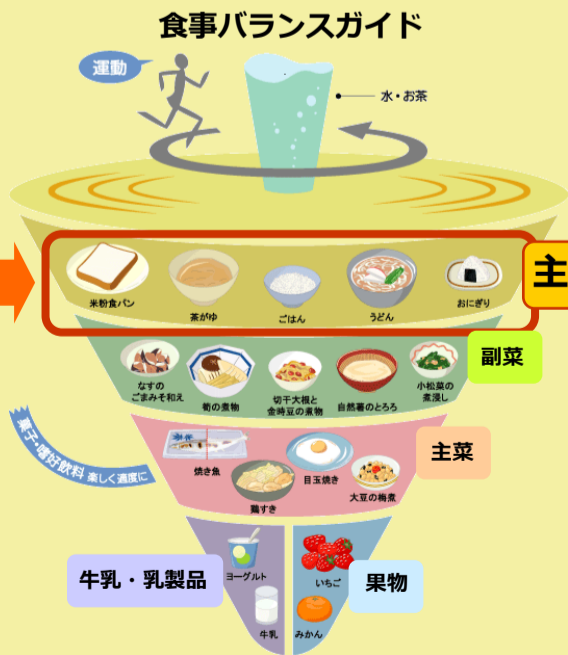
### 摂取エネルギーから見た主食量

摂取エネルギー量の  
目安

1800kcal  
18~69歳女性  
(身体活動レベルI)

2200kcal  
18~69歳男性  
(身体活動レベルI)  
18~69歳女性  
(身体活動レベルII)

2600kcal  
18~69歳男性  
(身体活動レベルII)



主食の適量

1800kcal  
4~5つ

2200kcal  
5~7つ

2600kcal  
7~8つ

### 主食の数え方

主食「1つ」は、主材料（穀物）の炭水化物が約40g含まれるものをいいます。

1つ：おにぎり1個  
2つ：ごはん大盛り1杯

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 = スパゲティ1杯

### 麺類とご飯物の組み合わせに気を付けて！

麺類とご飯物は主食同士の組み合わせです。主食はどちらかにして、野菜の小鉢（副菜）や魚、肉、玉子料理（主菜）を選ぶようにしましょう。



主食、主菜、副菜のそろった食事はバランスのよい食事になります。

