

誰でも いつでも どこでも 健康がいいよね!

# 佐伯市版 食事バランスガイド

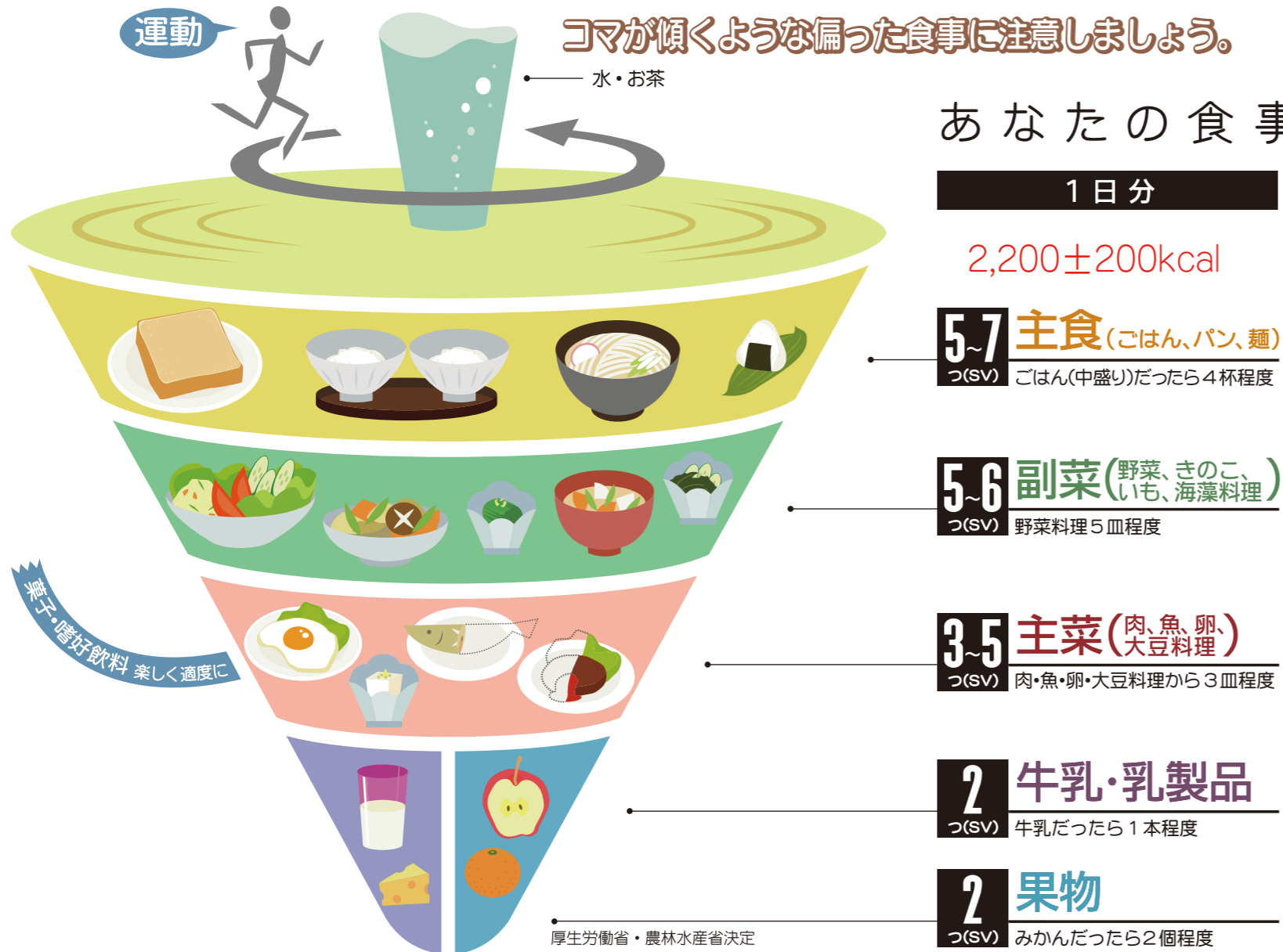
- Q 食事バランスガイドって何なの?  
 A 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど「食事」の基本を身につけるために、望ましい食事のとり方やおよその量をイラストで示したものだよ。
- Q バランスって大切だね。でも毎日同じ料理でいいの?  
 A 佐伯市にはいろいろなお魚やお野菜があるから、下記の「料理例」だけでなく、いろいろな料理で工夫し、食生活を楽しみましょう。  
 今日からみんなで、バランスガイドを参考に、佐伯市のいろいろな食材で「健康な体」をつくらう!

睡眠不足やストレスが溜まっていることは、結構わかる。

食事や運動の過不足は、体重の変化を見ればすぐにわかる。

でも、ちゃんとバランスよく食べているかがわかりにくい。

そんなとき、「佐伯市版食事バランスガイド」が強力な見方です。



あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例	参考
2,200±200kcal	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日のパワー 毎日3食を欠かさずに
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghettiー	毎日5皿の野菜料理で肥満予防
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテー	魚も肉もバランス良く、脂のとりすぎに注意
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿      2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカ	骨粗しょう症の予防
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	3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	体の調子を整えるビタミン・ミネラルで免疫力アップ
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	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      2つ分 = 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

健康を守るためには、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つのグループの食べ物を**バランスよく**食べることが大切です。

# 「望ましい食生活&食習慣」を身につけよう！

一日のスタート。「朝食」は必ず食べよう。

一日のスタートは「朝食」です。朝食を食べなければ、心身が不安定のまま1日を過ごすことになってしまいます。両親が朝食を食べなければ、伸び盛りのお子さんも食べず、その習慣のまま大人になってしまいます。

## 朝食を食べないと…。



- ・イライラして仕事(勉強)に集中できない。
- ・3食のバランスが崩れ、間食が増えてしまう。
- ・腸への刺激がなくなり、「便秘」がちになる。
- ・朝の体温が上がらず、やる気がでない。

生活習慣を見直し、野菜をしっかり食べよう。



野菜の少ない料理が多い。  
付き合いで外食が多い。  
毎日の晩酌でつまみが多い。  
ちょっとおなか気になる日々。



毎日こんな食生活が続くと生活習慣病のリスクが増える。

糖尿病・心臓病・脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病の原因となることが多く、最近では生活習慣病の発症年齢が低くなっているといわれていますので、若いからといって、安心はできません。



山も川も畑も海も元気いっぱい。地域の食材を覚えよう！

## 佐伯市内各地域の代表的な一次産品（農林水産品）

佐伯市は九州一広い面積（903km<sup>2</sup>）をもち、豊かな地域資源があります。日本有数の水産資源をはじめ、豊かな自然に育まれた九州一広大な土地の中に、下記のように多くの農林水産資源（食材）があります。地域の食材を活用して、ご家庭の料理にぜひ活用してみてください。

○佐伯地域…いちご・にら・アスパラガス・椎茸・イリコ・チリメン



○上浦地域…ブリ・アジ・ヒジキ・サザエ・みかん・いちご

○弥生地域…みかん・いちご・にら・大豆・シシ肉・椎茸・あゆ



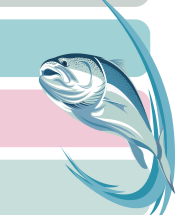
○本匠地域…茶・なす・そば・シシ肉・鹿肉・椎茸・川ガニ・あゆ

○宇目地域…栗・なす・ぶどう・いちご・シシ肉・椎茸



○直川地域…いちご・にら・ねぎ・なす・シシ肉・椎茸

○鶴見地域…サバ・イワシ・アジ・みかん・つわ・マリンレモン



○米水津地域…ブリ・干物（アジ・イワシ・ウルメ）・みかん・ぼんかん

○蒲江地域…ブリ・ヒラメ・緋扇貝・みかん・豚肉・イチゴ

上記は各地域産品の一例であり、他にも多くの産品があります。

バランスガイド特別編

## 郷土料理レシピ

### ごまだしの素(いりこ)

材料（4人～5人分）

いりこ	(150g)
いりごま	(100g)
薄口しょうゆ	大さじ2・1/2
濃口しょうゆ	大さじ2・1/2
みりん	大さじ3



- ① いりこの頭と内臓を取り、フライパンで乾煎りして水分を飛ばします。
- ② すり鉢でごまをすり、乾煎りしたいりこをを入れすります。
- ③ 調味料を加え、とろりとするまですれば完成。

容器に入れ冷凍でも保存でき、うどんだけでなく和え物にもGOOD！

### 食に大切な5つの「力」を育てよう！

- ① 食べ物を選ぶ力
- ② 味がわかる力
- ③ 料理する力
- ④ 食べ物の命を感じる力
- ⑤ 元気なからだのわかる力

### アスパラのすり身包み揚げ

材料（4人分）

アスパラ	(2束)
すり身	(1袋：市販)
卵	1個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜



アスパラガスは寒冷地で生産されるイメージがありますが、温暖な地域でも多く栽培されています。

- ① アスパラの根元（固い部分）を切って3等分にします。
- ② すり身に卵を半分入れて混ぜてからアスパラをすり身で包みます。
- ③ 包んだすり身を半分の卵にからめ、パン粉をつけて揚げたら完成。

アスパラはバターと塩こしょうをまぶし、アルミホイル焼きも美味しい。

発行：佐伯市企画商工観光部企画課・佐伯市食育推進会議  
〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号  
TEL 0972-22-3486 FAX 0972-22-3124