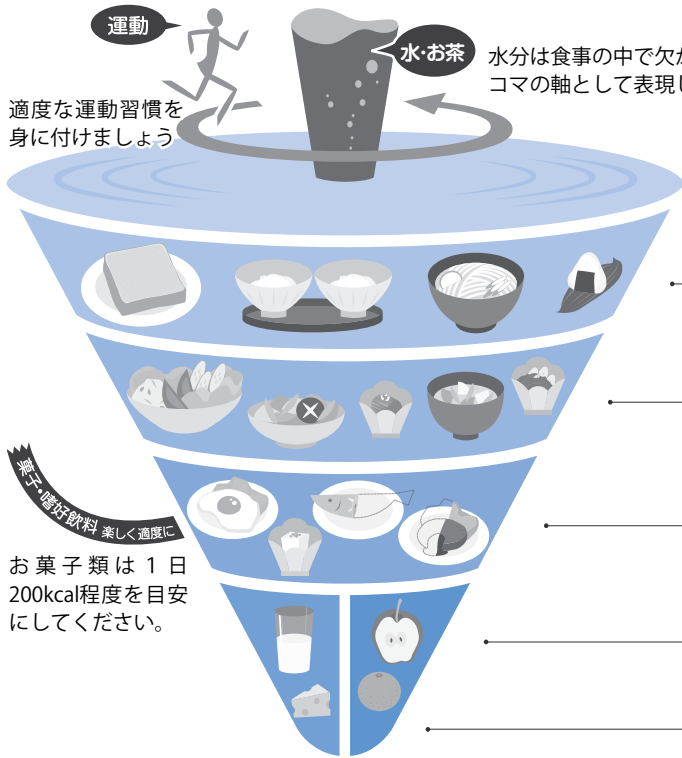


# 食事バランスガイド

あなたのコマはうまく回っていますか？



## 1日分の目標

### 5~7 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

### 5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

### 3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

### 2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

### 2 果物

みかんだったら2個程度

## 料理例

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			
15つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ			
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかつめの酢の物	貝たぐさん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこソテー
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	手の煮っころがし				
1つ分 =	冷奴	納豆	白玉焼き一皿	2つ分 =	焼き魚	魚の天ぷら	まくるとイカの刺身
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				
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	2つ分 =	ヨーグルト1パック	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

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、2200±200kcalを表しており、活動量が「ふつう\*1」の成人女性、活動量が「低い\*2」成人男性が該当します。

\*1 ふつう……座り仕事を中心だが、歩行・軽い運動などを1日5時間程度は行う \*2 低い……1日のうち座っていることがほとんどさらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

①18人②男性  
③メニュー決定から買い物まで、すべて自分たちでやります。有名ホテルの元料理人が毎回丁寧に教えてくれますよ。



西野第二男性料理教室

代表：池内 國夫さん

①24人②60歳以上の男性  
③「男の料理で楽しくイキイキ生活」がテーマ。活動開始から6年半になる歴史あるクラブです。ほかのグループとの交流も積極的にを行っています。



アカシアクラブ

代表：井上 荘悟さん

これからは、自分でできなげや。  
**男の料理教室**

料理のことは奥さまに任せっきり。こんな男性は多いのでは。西区にある男性の料理サークル6つを紹介します。

どのサークルも1日体験参加することができます。希望される方は西保健センター(TEL 621-4241)まで。

さあ、少しでも気になったら電話してみましょう！

①会員数②加入条件③ひとことアピール

※活動場所は西野第二男性料理教室の西野第二会館(西野8-6)以外すべて西区民センター(琴似2-7)。

クッキング20

①15人②なし  
③コツコツと地味に活動しているサークルですが、そこが魅力。気楽に参加できる雰囲気があると思います。気張らずに、ですね。女性でも入会できます。

代表：野々下 健彦さん

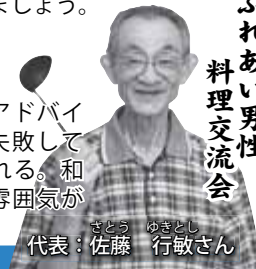
しらかばクラブ



代表：小野 義勝さん

①13人②男性  
③細かいことにはこだわらない、ざっくばらんとした雰囲気です。奥さんを連れてきても、子どもを連れてきてもいいです。さあ、楽しく作りましょう。

ふれあい男性料理交流会



代表：佐藤 行敏さん

①12人②男性  
③4月にできたばかりの新しい会で、初心者も大歓迎です。料理も料理以外もみんなで楽しみましょう。

代表：廣川 伊佐夫さん

2・3会

広告