



主食の数え方

主食1つ(SV)分

- ・ご飯小盛1杯
- ・おにぎり1個
- ・食パン1枚



主食1.5つ(SV)分

- ・ご飯中盛1杯



主食2つ(SV)分

- ・ご飯大盛1杯
- ・かけうどん1杯
- ・スパゲティ1皿



同じ“つ(SV)”でも、**エネルギー量は違うので、注意が必要!**

1つ(SV)の主食

食パン1枚 158kcal



トースト1枚 215kcal



クロワッサン2個 358kcal



サンドイッチ 545kcal



2つ(SV)の主食

ご飯小盛2杯 336kcal



ラーメン 426kcal



えびピラフ 475kcal



スパゲティナポリタン 518kcal



主食の次に面積が大きい緑色の料理は、たっぷり食べたい副菜



副菜は、野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となります。

意識して食べないと、不足しがちな料理です。毎食1~2つ(SV)食べられるよう、工夫してみましょう。

<1日の目安>

活動量の低い女性	5~6つ(SV)
活動量の低い男性	5~6つ(SV)
活動量の普通的女性	5~6つ(SV)
活動量の普通の男性	6~7つ(SV)

1つ(SV)の基準=主材料の野菜などの重量約70g

副菜1つ(SV)分

ひじきの煮物



野菜サラダ



具沢山みそ汁



煮豆



わかめの酢の物



あしたばのお浸し



副菜2つ(SV)分

野菜の煮物



さといもの煮物



野菜炒め





副菜選びのポイント！

成人では、野菜は1日に**350g**とることが目標！いろいろな調理法の料理を取り入れ、楽しみながら食べましょう。

また、副菜も調理法によってエネルギー量が違うので、気をつけましょう。

野菜ジュース1パックは副菜1つ(SV)です。



食塩や油脂類の摂取が多くならないように

漬け物では塩が、煮物では塩・醤油・砂糖等が使われ、炒め物や揚げ物には油脂が使われます。

煮物ばかり、炒め物ばかり、サラダばかりではなく、いろいろな調理法の料理を、バランスよく取り入れましょう。

「副菜」は多く食べたい料理なので、同時に塩分や油脂類の摂取が多くならないよう、注意しましょう。

野菜ジュースについて

野菜ジュースを飲めば、野菜がとれると思いませんか。同じ野菜の量でも、**生の野菜から作った料理と市販のジュースの栄養は同じではありません。**

ジュースは、加工の工程でビタミンや食物繊維などが減っている場合があります。ジュースは、野菜が足りないと感じたときや忙しいときに、適宜取り入れましょう。

全て副菜1つ(SV)分



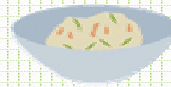
ほうれん草のお浸し

エネルギー 22kcal
脂質0.4g 食塩0.6g



切干大根の煮物

エネルギー 115kcal
脂質2.0g 食塩1.4g



ポテトサラダ

エネルギー 169kcal
脂質11.8g 食塩1.0g



野菜の天ぷら

エネルギー 234kcal
脂質11.4g 食塩0.9g



副菜は旬の食材を取り入れて

旬の野菜は、おいしく、栄養価も高く、しかも経済的！

地元でとれた野菜も、新鮮で栄養価が高いので、積極的に利用しましょう。

春の野菜の緑色は、生命の力強さを感じさせます

菜の花 春キャベツ たけのこ 新玉ねぎ
グリーンピース 新じゃが芋 アスパラガス
新ごぼう ふき(つわぶき) 絹さや
明日葉 そら豆 など



春
冬

夏の野菜は、夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます

枝豆 どうもろこし トマト オクラ
にがうり なす かぼちゃ ピーマン
いんげん きゅうり 四角豆 など



夏
秋

ほうれん草 小松菜 ブロccoli
カリフラワー 大根 人参 白菜
長ねぎ かぶ れんこん 春菊
いんげん・トマト(小笠原) など



根菜やねぎなど冬の野菜は、体を温める作用があります

里芋 さつま芋 自然薯 明日葉
しめじ しいたけ まいたけ ぎんなん
落花生 栗 など



秋の野菜はやさしい味、幸せな気分になしてくれます