

# 適量食べたい赤色は主菜



主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品などを主材料とする料理です。からだをつくるもとになるたんぱく質の供給源となります。

どちらかというと、食べ過ぎになりがちな料理です。

主材料、調理法によってもエネルギーが大きく異なるので、いろいろな種類をバランスよくとることが大切です。

卵 : 肉・魚 : 大豆製品 = ① : ①.5~3 : ①.0~1  
が主材料の配分の目安です。

<1日の目安>

意外に少ない!

|           |          |
|-----------|----------|
| 活動量の低い女性  | 3~4つ(SV) |
| 活動量の低い男性  | 3~5つ(SV) |
| 活動量の普通の女性 | 4~6つ(SV) |
| 活動量の普通の男性 | 4~6つ(SV) |

## 主食1つ(SV)分

卵料理・・・卵1個使った料理

豆腐や納豆・・・小鉢1個分

目玉焼き



豆腐



納豆



## 主食2つ(SV)分

魚料理・・・1人前(60~80g位)

焼き魚



魚のフライ



まぐろとイカの刺身



## 主食3つ(SV)分

肉料理・・・1人前(80~100g位)

豚肉のしょうが焼き



ハンバーグ



鶏肉のから揚げ



1つ(SV)の基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質約6g



# 主菜選びのポイント

## ①調理法を選ぼう！

同じ魚でも、調理法によってエネルギー量が異なります。

和食は塩分が多く、洋食は脂質が多い傾向があるので、和食と洋食などをバランスよく食べるのがおすすめです。

塩焼き 約120kcal



ムニエル 約190kcal



フライ 約250kcal



肉や魚だけでなく、卵や大豆製品も、取り入れてね。



## ②部位や種類を選ぼう！

同じ豚肉でも、部位によってエネルギー量が異なります。また、魚も種類によって異なります。

エネルギーが高い(脂質の多い)食品は、蒸す、茹でる、煮る、焼くなどして余分な油脂を除き、エネルギーが低い(低脂肪で淡白な)食品は、炒める、揚げるなどして風味を加えるとよいでしょう。

調味や調理の工夫で、主材料の風味が良くなり、栄養面での偏りも改善できます。

部位や種類によってこんなに差が！

|       |          |      |          |
|-------|----------|------|----------|
| 豚ヒレ肉  | 115 kcal | とびうお | 96 kcal  |
| 豚モモ肉  | 183 kcal | しろさけ | 133 kcal |
| 豚ロース肉 | 263 kcal | むろあじ | 166 kcal |
| 豚バラ肉  | 386 kcal | さわら  | 177 kcal |
|       |          | うなぎ  | 255 kcal |
|       |          | さんま  | 310 kcal |

※食品100gあたりのエネルギー量

# 主食と主菜が一緒の料理に注意



主食と主菜が一緒の料理とは、カツ丼やチャーハン、スパゲティミートソース、サンドイッチなどのことです。

カツ丼に冷奴、チャーハンに餃子などを組み合わせると、知らず知らずのうちに主菜をたくさん食べてしまっている場合があります。

主食と主菜が一緒の料理を食べるときは、副菜を組み合わせるようにすると、栄養バランスがとれます。

主菜 1つ(SV)



カツ丼はトンカツだけで主菜3つ(SV)分になります。  
さらに冷奴を組み合わせると主菜4つ(SV)になり、1日分の主菜が足りてしまうことに。

**主食と主菜が一緒になっている料理を食べるときは、副菜(野菜など)を組み合わせるようにしましょう。**

また、外食や市販のお弁当では、主菜が多くなりがちですので、1日の中で量を調節しましょう。

副菜 1つ(SV)



|     |          |          |          |
|-----|----------|----------|----------|
| カツ丼 | 主食2つ(SV) | 副菜1つ(SV) | 主菜3つ(SV) |
| 味噌汁 |          | 副菜1つ(SV) |          |
| 冷奴  |          |          | 主菜1つ(SV) |
| 合計  | 主食2つ(SV) | 副菜2つ(SV) | 主菜4つ(SV) |



|     |          |          |          |
|-----|----------|----------|----------|
| カツ丼 | 主食2つ(SV) | 副菜1つ(SV) | 主菜3つ(SV) |
| 味噌汁 |          | 副菜1つ(SV) |          |
| お浸し |          | 副菜1つ(SV) |          |
| 合計  | 主食2つ(SV) | 副菜3つ(SV) | 主菜3つ(SV) |

1日の主菜は3~5つ(SV)が目安です。1食で1日分の主菜がとれてしまいます。

# 牛乳・乳製品は1日2つ(SV)



1つ(SV)の基準=主材料に含まれるカルシウム約100mg

牛乳・乳製品は、主にカルシウム、たんぱく質の供給源。  
不足しがちな栄養素ですので、**1日2つ(SV)**を目安に、  
意識的にとるようにしましょう。

## 1つ(SV)分

牛乳 コップ半分  
(100ml)

スライスチーズ 1枚

ヨーグルト 1パック



## 2つ(SV)分

牛乳 コップ1杯  
(200ml)



牛乳を飲むのが苦手な人は、シチュー  
などの料理に使ったりしましょう。  
また、食事ですりこむ場合は、コーヒー  
に牛乳を入れたり、間食にヨーグルトを食  
べるなどしてみましょう。

牛乳やチーズは、種類によって脂質の含有量が異なるので、選ぶときに気をつけましょう。

| 種類    | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   |
|-------|--------|-------|------|
| 普通牛乳  | 67kcal | 3.3g  | 3.8g |
| 低脂肪牛乳 | 46kcal | 3.8g  | 1.0g |
| 無脂肪牛乳 | 33kcal | 3.4g  | 0.1g |

※牛乳100gあたりの栄養価

| 種類       | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   |
|----------|--------|-------|------|
| プロセスチーズ  | 68kcal | 4.5g  | 5.2g |
| クリームチーズ  | 69kcal | 3.8g  | 6.6g |
| カンパールチーズ | 62kcal | 3.8g  | 4.9g |

※チーズ20gあたりの栄養価