

平塚産食材を使った「バランスバッチリ」メニュー例 (単位: っ)

	料理 (平塚産食材)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン 2枚	2				
	目玉焼き			1		
	野菜サラダ (トマト)		2			
	牛乳				2	
	りんご 半分					1
昼食	じゃこ入りおにぎり (米、じゃこ)	3				
	豚肉とチンゲン菜の炒め物		1	2		
	里芋と野菜の煮物 (里芋)		1			
夕食	ごはん (米)	2				
	いわしの梅干煮 (いわし)			2		
	小松菜ともやしの磯和え (小松菜)		1			
	きゅうりの塩もみ (きゅうり)		1			
	いちご (いちご)					1
合計		7	6	5	2	2

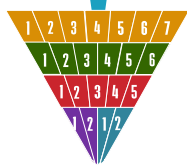
朝食



朝食+昼食



朝食+昼食+夕食



バランスが良い食事はコマが安定して回ります！
バランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。

コマのイラストは、1日の食事の望ましい組み合わせやおおよその量を示しており、全部でおおよそ2100kcalです。これは、10~11歳の男子や活動量の低い12~69歳の男性及び、活動量がふつう以上の12~69歳の女性並びに70歳以上の男性にとっての適量です。

「地産地消」知っていますか？

「その土地で採れたものをその土地で消費する」ことです。これはメリットがたくさんあります。

- ◆新鮮な食材が手に入る
- ◆生産者の顔が見える
- ◆環境に優しい

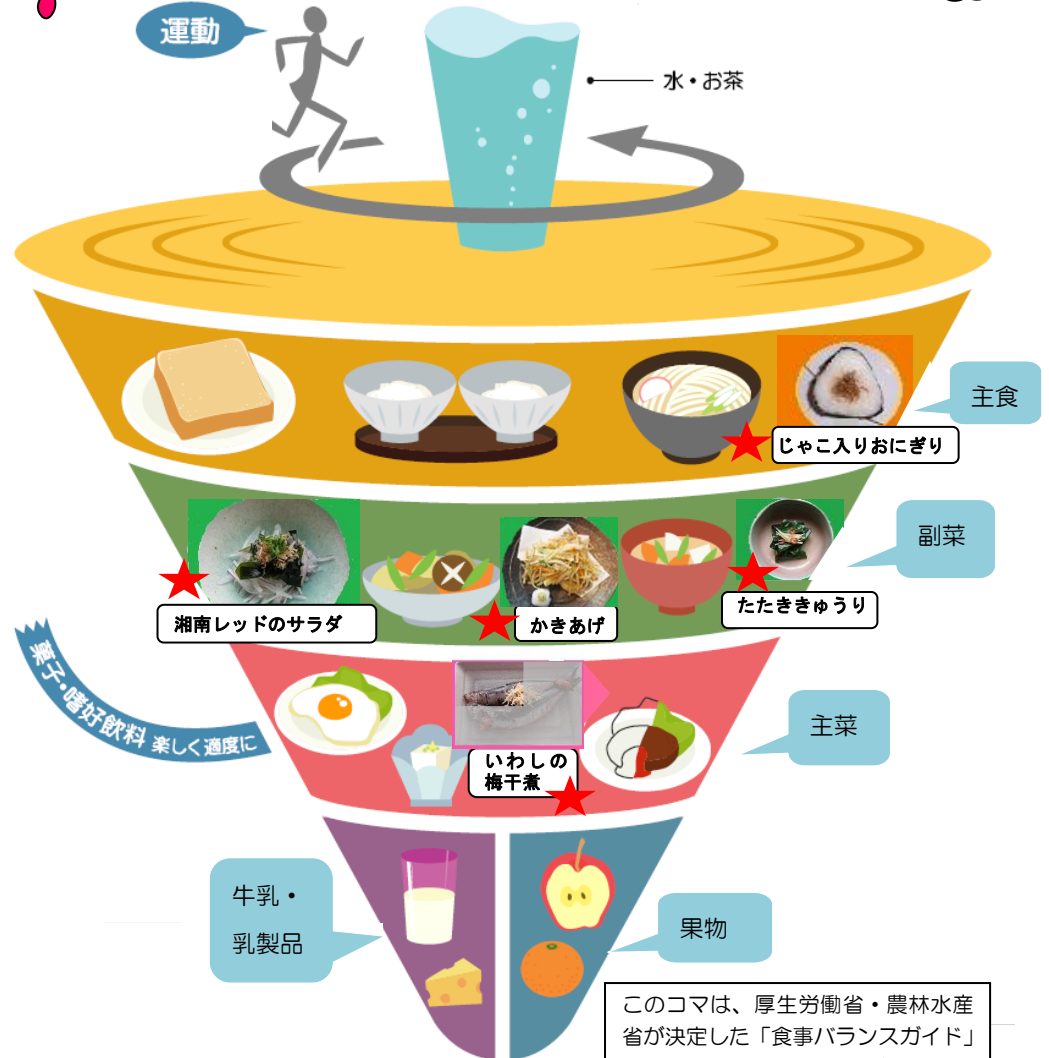


平塚で作られたり、採れたりする産物について

- ・米、きゅうりの生産は県内第1位。
- ・漁獲量はさば、いわし、あじ、しらすが多い。
- ・他にも、里芋、小松菜、トマト、いちご等も平塚で多く作られています。

平塚産食材で元気印！

平塚版食事バランスガイド



このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、平塚市健康課が作成したものです。

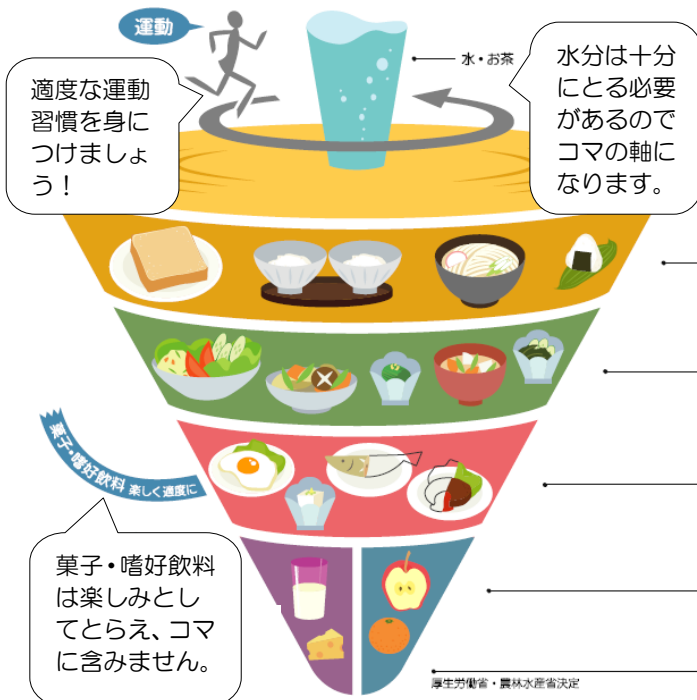
上記の★は平塚産食材を使用して料理したものです。(レシピ付き)

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。
2005年に厚生労働省と農林水産省により作られました。

料理区分と数え方について

毎日の食事を 主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物 の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位で数えます。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

※基本形(2200±200kcal)の場合

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

5-6 副菜(野菜、きのこ、)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

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

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん(中盛り)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、うどん1杯、ももぎそば1杯、スノッパティ

2つ分 = 2つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、具だくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、黒豆、きのこコンチー

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個、2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身

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(かけ)、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(110g)、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)はサービング(食事の提供量の単位)の略

チェック1
1日にとる目安の数(SV)を調べましょう

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は、性別、年齢、活動量によって違います。

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳 1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上 身体活動量低い						
70歳以上 身体活動量ふつう以上						
10~11歳 身体活動量低い	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
12~17歳 18~69歳 身体活動量ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ
女性	6~11歳 70歳以上 身体活動量低い					
12~17歳 18~69歳 身体活動量ふつう以上						

※身体活動量
「低い」・・・一日中座っていることがほとんど
「ふつう以上」・・・「低い」に該当しない人
(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です)

チェック2
野菜食べていますか？

平塚市食育推進計画では「1日350g以上の野菜を食べる」ことを心がけ、健康づくりを実践する市民が増加することを目標としています。

でも現実には

どの年代も350gに達していません。特に若い人ほど、野菜摂取量が少ない状況です。

平塚で作られる野菜350gを食べるには・・・

1日
このくらい
食べましょう!

この犬は「ベジ太」という名前だよ。ベジ太は平塚産農産物のPRキャラクターです。平塚産農産物をPRするために東海大学の学生によりデザインされました。



お問合せ：平塚市 健康・こども部 健康課
TEL 0463-55-2111

平成24年9月作成

「平塚産食材を使用した料理」を作ってみましょう！

★じゃこ入りおにぎり [主食] (6個分)

- | | |
|---------------|---|
| (材料) | (作り方) |
| 米 2合 | ① ごはんは水を少し控え、かために炊く。 |
| ちりめんじゃこ 30g | ② 鍋にちりめんじゃことAの調味料を入れ、水分がなくなるまで煮る。 |
| A { しょうゆ 大さじ1 | ③ ラップにごはんをとり、中心にじゃこを入れて、好みの形ににぎり、のりをまく。 |
| 酒 大さじ2 | |
| みりん 大さじ1 | |
| のり 適量 | |



1個で
主食1つ分

★たたききゅうりの辛み和え [副菜] (4人分)

- | | |
|-----------------|---|
| (材料) | (作り方) |
| きゅうり 3本 (300g) | ① きゅうりはすりこぎで軽くたたいて四つ割にし、4～5cmの長さ切る。ボウルに入れ塩をふり20分おく。出てきた水気をきる。 |
| 塩 1g | ② しょうがはせん切り。赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。 |
| しょうが 1片 | ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがと赤唐辛子を入れさっと炒めAの調味料を入れる。 |
| 赤唐辛子 1本 | ④ ①のきゅうりに③を混ぜ合わせ味を含ませる。 |
| ごま油 小さじ1 | |
| A { しょうゆ 小さじ1/2 | |
| 砂糖 小さじ1 | |
| 酢 小さじ1 | |



好みで赤唐辛子は加減して。



副菜1つ分

さつまいもごはん [主食] (6人分)

- | | |
|-----------|---|
| (材料) | (作り方) |
| 米 2合 | ① 米をとぎ、分量の水に30分つけておく。 |
| 水 320cc | ② さつまいもは1cm角に切り、水にさらし、アクをとる。水気をふき、釜の中に材料をすべて入れ炊く。 |
| さつまいも 60g | ③ 少し蒸らして、茶碗に盛る。 |
| 塩 小さじ1/2 | |



かくし味にみそ小さじ1/2を加えると一段とおいしいです。



主食1つ分

★かきあげ [副菜] (4人分)

- | | |
|----------|---|
| (材料) | (作り方) |
| にんじん 70g | ① にんじんは太めのせん切り、ごぼうは細めのせん切りにする。長ねぎはななめ切り、玉ねぎは縦半分になり繊維に沿って3mm位の厚さに切る。しらすは水気をふく。 |
| ごぼう 100g | ② ボウルに衣の材料を入れ、①を加え、粉を練らないようにさっくりと混ぜる。8等分にする。 |
| 長ねぎ 100g | ③ 天ぷら鍋にサラダ油を入れ、中火(160℃)から弱火に変え、ゆっくりと揚げる。 |
| 玉ねぎ 100g | |
| しらす 50g | |
| 衣の材料 | |
| 小麦粉 60g | |
| 天ぷら粉 50g | |
| 片栗粉 大さじ1 | |
| たまご 1/2個 | |
| 水 80cc | |
| サラダ油 適量 | |



おろした大根としょうがを添えるとさっぱり！



副菜1つ分

五目おこわ [主食] (6人分)

- | | |
|---------------|--|
| (材料) | (作り方) |
| もち米 1.5合 | ① もち米と米は合わせてとぎ、30分水につける。ザルにあげ、水をきる。 |
| 米 0.5合 | ② ヤーコン、にんじん、ごぼうは1cm角に切る。 |
| ヤーコン 40g | ③ 鍋にごぼうとちりめんじゃことAの調味料を加え、しばらく煮てから他の野菜を加え味をなじませる。 |
| にんじん 40g | ④ 炊飯器に米と③を加え、炊飯器のおこわの水量の線まで水を加え炊く。しばらく蒸らし、さっくりと混ぜ、茶碗に盛る。 |
| ごぼう 60g | |
| ちりめんじゃこ 20g | |
| A { だし汁 170cc | |
| しょうゆ 大さじ1 | |
| 酒 大さじ1 | |
| 砂糖 小さじ1 | |
| 塩 小さじ2/5 | |



野菜はせん切りやそぎ切りにしてもよし、ヤーコンの代わりに大根を使ってもよいです。ゆでた大根の葉やインゲン等で飾るときれいです。



主食1つ分

副菜1つ分に含まれる野菜は約70g。生活習慣病予防のために、野菜は1日350g (=副菜5つ分) 食べましょう！



★湘南レッド（紫たまねぎ）のサラダ【副菜】（4人分）

- (材料) 湘南レッド 1個
わかめ（塩蔵）20g
かつおぶし（小袋1袋）5g
青じそ 4枚
和風ドレッシング 適量
- (作り方) ① 湘南レッドは、縦半分になり繊維にそって薄切りにする。好みで水にさらし水気をふく。
② わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切り水気をふく。青じそはせん切りにする。
③ 器に湘南レッド、わかめをふんわりと盛り、かつおぶしと青じそをのせ、食べるときにドレッシングをかける。



マヨネーズや酢漬
けにも合います。



副菜 1つ分

★いわしの梅干し煮【主菜】（4人分）

- (材料) いわし（中） 4尾
梅干し 2個
しょうが 適量
水 200cc
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
- (作り方) ① いわしは、うろこと内臓をとる。
② 梅干しは種をとり、手でちぎっておく。
③ しょうがは半分をせん切りにして水にさらす。残りは薄切りに切る。
④ 鍋に水、酢を加え魚が重ならないように並べ入れ、紙蓋をして中火から弱火で15分位煮る。Aの調味料、梅干し、薄切りのしょうがを加え弱火で煮る。
⑤ 皿によそり、せん切りのしょうがを盛る。



写真は2人分です

梅干しの酸味はいわしの臭
み消しになります。
せん切りのしょうがをたっ
ぷり天盛りに。



いわし1尾で
主菜 2つ分

里芋のあんかけ【副菜・主菜】（4人分）

- (材料) 里芋 600g（12個）
鶏ひき肉 220g
だし汁 240cc
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
片栗粉 大さじ1強
サラダ油 小さじ1
- (作り方) ① 里芋は皮をむき、鍋に水と塩少々を加え好みの固さにゆでる。
② あんを作る。
・ボウルにAの調味料を入れ混ぜる。
・片栗粉は同量の水で溶いておく。
・鍋にサラダ油を入れ、はし2〜3本でひき肉が固まらないように、よく混ぜながら加熱する。調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
③ 器に里芋を盛り、あんをたっぷりかける。



梅肉を少し加えると
旨みが出ます。



副菜 2つ分
主菜 2つ分

小松菜と豆腐の汁物（4人分）

- (材料) 小松菜 30g
豆腐 1/2丁
わかめ（乾） 適量
だし汁 600cc
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
- (作り方) ① 小松菜はゆでて3cmの長さに切る。
豆腐は1cm角に切る。わかめは水に戻しておく。
② 鍋にだし汁を入れて温め、塩としょうゆを加える。
豆腐・小松菜・わかめを加え、ひと煮たちさせる。



野菜の使用量が少ないので、副菜
1つ分にはなりません。

平塚産の農産物について

温暖な気候と豊かな自然に恵まれた平塚市。なだらかな丘陵部の畑を基盤に、野菜や果物などが生産されています。

	紹介		紹介
米	品種は「キヌヒカリ」と「さとじまん」が中心で、品種・味ともに高い評価を得ています。	里芋	主に田んぼの転作で栽培されている岡崎地区の里芋は、ねっとりしており非常に味が良く市場でも高い評価を得ています。
いちご	品種は「さちのか」や「とちおとめ」が中心で、県内有数のいちごの産地。いちご農園が増えているため、冬から春にかけて県内外からたくさんの来園者が訪れています。	ヤーコン	11月ごろに収穫される芋のような容姿の野菜。体の調子を整えるとされ、きんぴらやサラダに入れるなど用途は豊富です。採れたてはシャキシャキとして洋ナシのような甘みが広がります。
きゅうり	ハウス栽培も盛んに行われ、1年間を通して地場産を食べることができます。	トマト	完熟系品種を中心に直売も行っていきます。
小松菜	露地、ハウスともに栽培が盛んで、県内2位の生産量。カルシウムが多いなど栄養価が高いです。	湘南レッド（紫たまねぎ）	神奈川県で開発され、辛味や刺激臭が少なく生食用に適した品種で非常に人気。かながわブランドに認定されています。