

# 岩手版 食事バランスガイド



発行／岩手県農林水産部流通課  
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1  
TEL.019-629-5732 FAX.019-651-7172

発行日／平成19年3月

企画・編集／特定非営利活動法人 いわてNPOセンター

岩手版食事バランスガイド作成検討会

及川 桂子(岩手大学 名誉教授)

梅津 末子(料理研究家)

平澤 郁子(社団法人岩手県栄養士会 会長)

東北農政局岩手農政事務所 消費・安全部消費生活課

岩手県農林水産部流通課

岩手県保健福祉部保健衛生課

岩手県環境生活部環境生活企画室

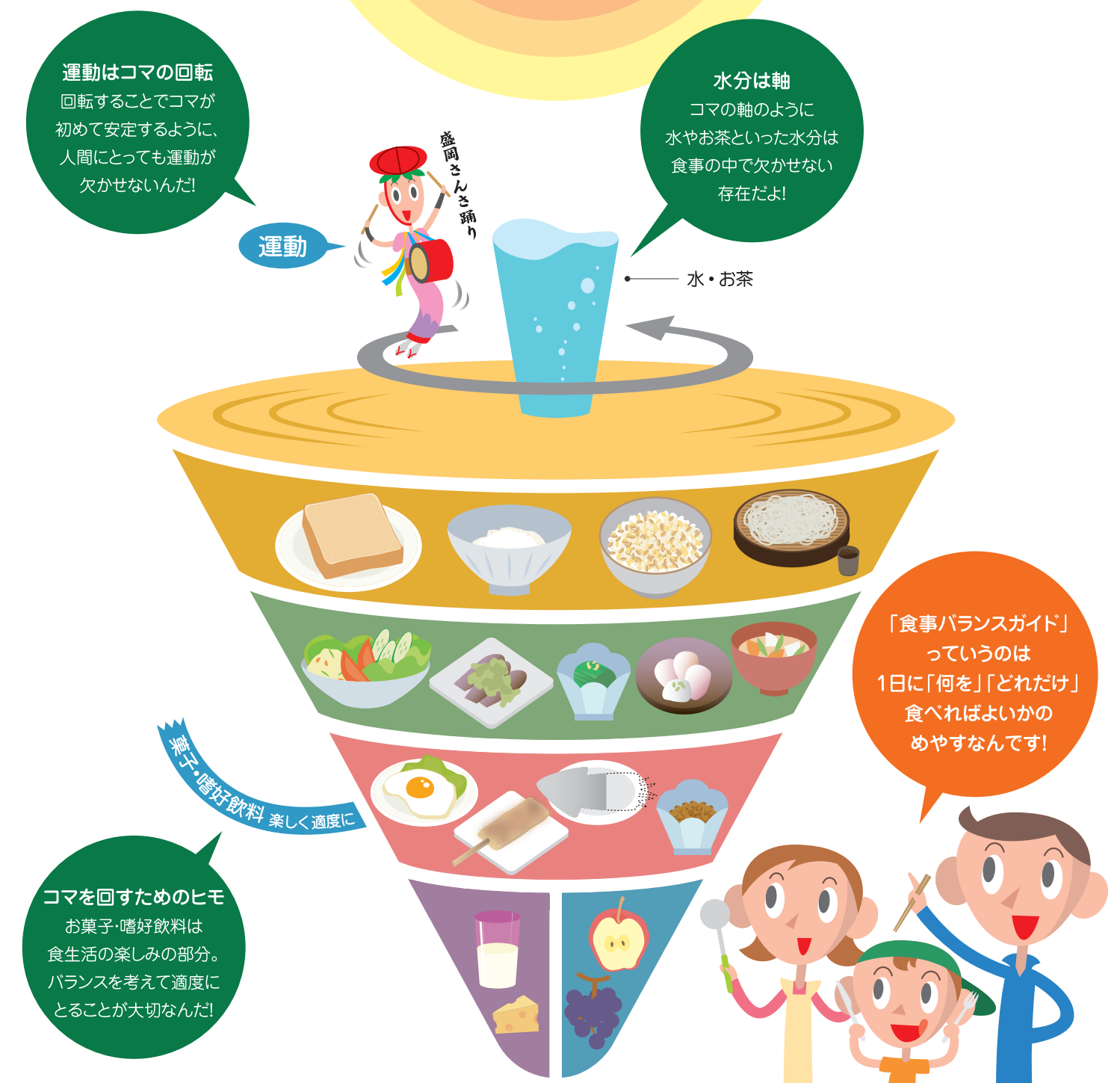
山口北州印刷株式会社

特定非営利活動法人 いわてNPOセンター

印刷／山口北州印刷株式会社

# 岩手版 食事バランスガイド

ふるさと岩手の恵みで、健康的な食生活を！



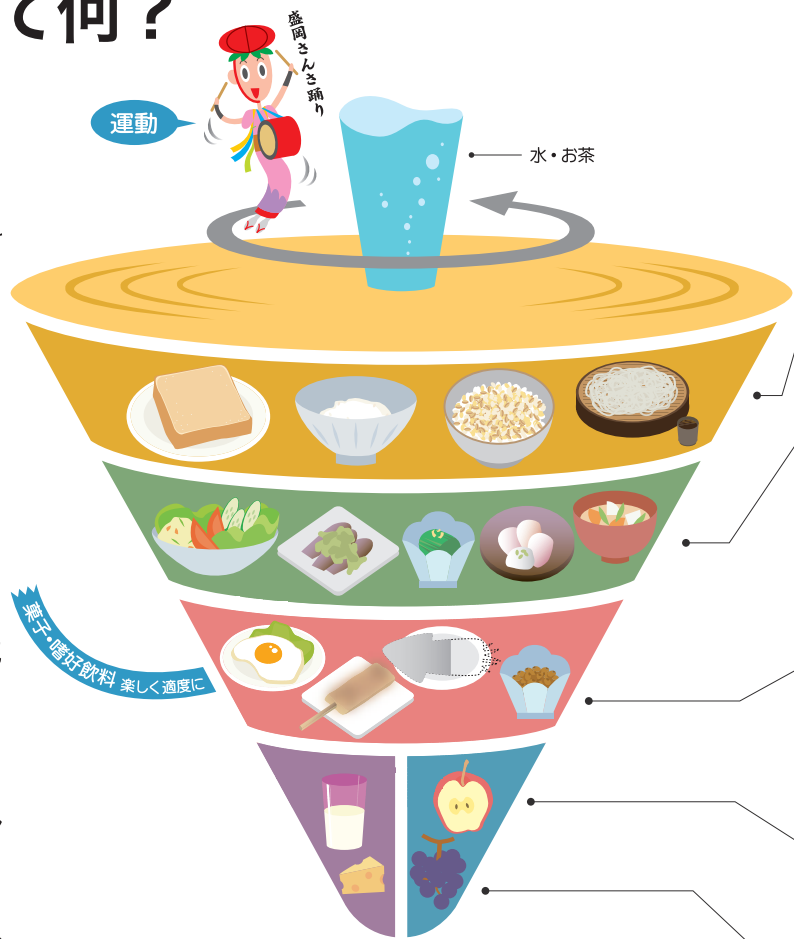
# 「食事バランスガイド」って何？

「岩手版食事バランスガイド」は、日常の食生活に県産食材を使い、バランスを考えた献立により、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、「食事の基本」を身に付けるために、望ましい食事のとり方やおよその量を、分かりやすくイラストで示したものです。

岩手県は、本州最大の広大な県土を有し、地域毎に特色ある風土の中で、多種多様な食材が生産されており、これらの食材と地域の人々の生活の中で育まれた誇れる食文化があります。

この岩手の食文化の中で培われてきた郷土料理や地域の食材を活用した岩手ならではのメニューをバランスよく組み入れ、地産地消を実践し、健康で潤いのある暮らしと健全な食生活を営むことを目的として、岩手版食事バランスガイドを作成しました。

より多くの県民のみなさんが、この冊子を活用し、バランスの取れた食事と適度な運動で、健康的な生活を送っていただきたいと思います。



「岩手版食事バランスガイド」は厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです。

## 1日分

### 5~7 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度  
☆主食に含まれる炭水化物40g相当が1SV

### 5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度  
☆野菜・きのこ・豆類(大豆を除く)いも・海藻の総重量が70gで1SV

### 3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度  
☆主菜に含まれるたんぱく質6g相当が1SV

### 2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度  
☆牛乳・乳製品に含まれるカルシウム100mg相当が1SV

### 2 果物

りんごだったら1個程度  
☆果物100gで1SV

## 料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯(100g) = 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(150g)      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = 三穀飯

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 = ほうれんそうのお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = 芋のこのずぼめき

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし = なすのずんだあえ

1つ分 = 豆腐田楽 = 納豆 = 目玉焼き一皿      2つ分 = いかのぼろ煮1/3はい = 魚の天ぷら = さんまの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 南部がしわのから揚げ

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 = ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = りんご半分 = ぶどう半房 = 梨半分 = 桃1個 = かき1個 = ブルーベリー

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

☆このように、主食・副菜等の種類によってサービング(SV)の算出基準は異なります。P6の「焼きそば」などは、大きくは「主食」に分類されていますが、副菜も2SV含まれたものを例としてあげています。つまり140g程度の野菜が入った「焼きそば」ということになります。もし、あなたが食べた「焼きそば」に野菜が入っていないければ、副菜は0SVとなるわけです。

## 「食事バランスガイド」の活用について

### ステップ1 まずは、自分の一日分の適量を調べましょう!

性別	年齢	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
男性	6~9才	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11才	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~69才	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	6~9才	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~69才	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2

単位:つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略

※活動量低い ※活動量ふつう以上

基本形: 10~11才 男性 / 10~69才 女性

※活動量の見方=「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。  
※肥満(成人でBMI≥25)の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーの量を「1ランク(200kcal)」下げる等の工夫が必要となります。

### ステップ2 自分の1日の適量を書き込みましょう!

年齢	歳/性別	エネルギー	kcal	
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)



☆お願い 「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりや肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的につくられたものなので糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方の場合には、そちらの指導に従ってください。

# ココに気をつけよう！岩手県民の食事バランス！

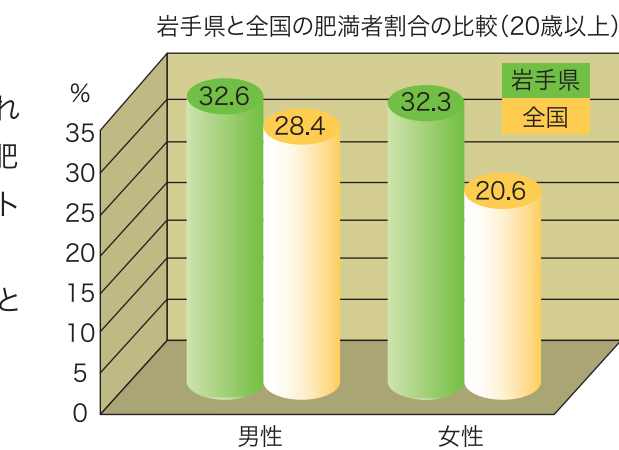
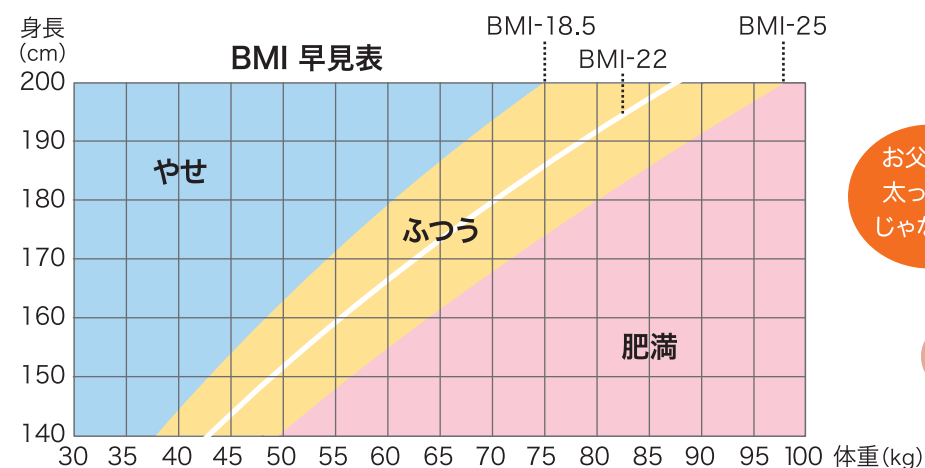
## 岩手県民は肥満が多い!?

岩手県が行った調査(平成16年度県民生活習慣実態調査)によれば、岩手県民は全国(平成16年度国民健康・栄養調査)と比較して肥満者(BMI※1 25以上)の割合が高く、特に女性は、全国を10ポイント以上上回っています。

平成18年度学校保健統計速報でも、小学生から高校生までのほとんどの学年で、肥満傾向児※2の割合が全国を上回る状況でした。

※1 BMI=体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

※2 肥満傾向児=身長に対し算出されている標準体重より実測体重が20%以上多い子ども



## 肥満とはどのような状態なのでしょう?

肥満は、身体の中に脂肪が必要以上に蓄えられた状態です。特に、腹囲(おへそ囲り)を測ったとき、男性で85cm以上、女性で90cm以上の方が「**内臓脂肪型肥満**」の可能性が高いとされています。

## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?

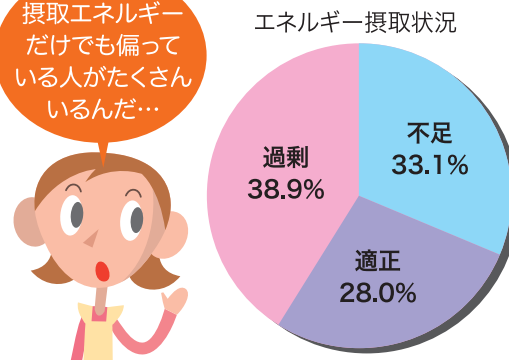
これまで脂肪は、エネルギー貯蔵庫としての役割のみが考えられていましたが、脂肪から分泌される様々な物質が、血糖や中性脂肪・血圧の上昇などを促すことがわかってきました。

つまり、「内臓脂肪型肥満」の状況が続くほど、高血圧や糖尿病、高脂血症を併発しやすくなります。「内臓脂肪型肥満」に、高血圧・糖尿病・高脂血症のいずれか2つ以上の疾病を併せ持った状態を「**メタボリックシンドローム**」といいます。全国では、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、「メタボリックシンドローム」が強く疑われる者または予備軍であると推計しています。岩手県の推計値はまだ出されていませんが、肥満者の状況からは、全国推計より高い結果になるのではと懸念されています。

## 県民の栄養摂取の問題は?

「平成16年度県民生活習慣実態調査」によれば、エネルギーの摂取状況が適正範囲であったのは約3割程度で、約4割が「**過剰**」、残り約3割が「**不足**」となっています。

エネルギー以外の栄養素でも、「**過剰**」と「**不足**」の両極化が進んでいることから、岩手県民の多くが、栄養摂取の状況が偏っていると考えられます。



摂取エネルギーだけでも偏っている人がたくさんいるんだ...

# あなたの食事をチェック! 食生活改善のポイント

## 食生活の問題点は?

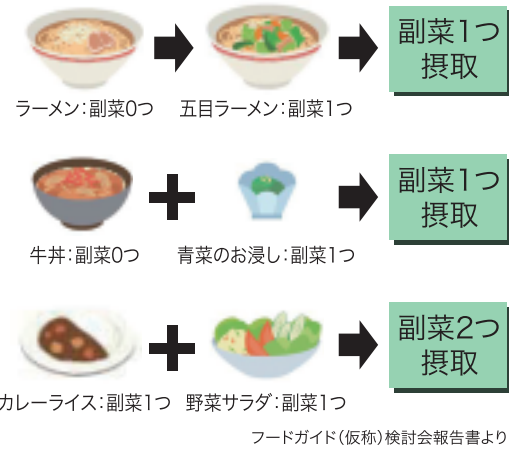
栄養摂取の偏りは、食品摂取の偏りから派生します。「平成16年度県民生活習慣実態調査」における県民の食品摂取の平均的な状況からは、**大豆・大豆製品、魚介類及び菓子類の過剰摂取、野菜類、果物類及び乳類の不足**が問題としてあげられています。しかし、**現代の食事は十人十色**。ですから、**一人ひとりが、自らの食生活の問題がどこにあるのかを知り、改善できそうなところから取り組むことが大切です。**

### 朝夕の食事例:(2200kcal)卵・魚・肉・大豆料理を色々とし少しずつ食べる献立

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白飯小2杯 2	ひじきの煮物 1	目玉焼き 1		みかん1個 1
昼食	白飯小2杯 2	野菜スープ 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ½ 1.5	チーズ1枚 1 ミルクコーヒー1杯 1	
夕食	白飯小2杯 2	筑前煮 2 ほうれん草お浸し 1	サンマ塩焼き½ 1 冷奴½ 1		りんご½ 1
合計	6	6	4.5	2	2



### 〈野菜摂取のための料理選択の工夫〉



## 問題点を知る方法は?

この「食事バランスガイド」は、自らの食生活の問題を手軽にチェックできるものです。まず、今日食べたものをチェックし、どこに偏りがあるかをみつけてください。偏ってコマが倒れてしまう日が多くならないように頑張りましょう。



## 楽しく適度に! でもとりすぎ注意!

菓子・ジュース・アルコール飲料などの嗜好品は食生活の楽しみであって、バランスを考えて適度にとることが大切です。このため、「食事バランスガイド」では「つ(SV)」としては目安量が設定されていません。菓子・嗜好飲料は1日200kcalを目安に適度にとりましょう。



## 毎日の食事を手軽にチェック!

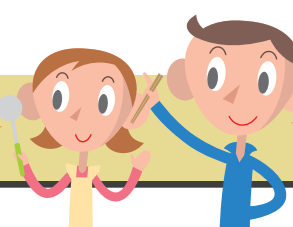
岩手県環境保健研究センターでは、インターネット上で「考えてみよう!からだ・かんきょう」というサイトを提供しています。「食事バランスガイド」にも対応していますので、ぜひアクセスしていただき、食生活改善や健康管理にお役立てください。



<http://www.pref.iwate.jp/~hp1353/>

# 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ 主食

ごはんを  
主食にすると  
バランスがとり  
やすいのよ!



めんの場合は  
野菜が不足  
しがちだから  
気を付けよう!

区分	料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」サイズ					エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
米類(めし)	ごはん・小盛り(茶碗軽く1杯分)	1					170
	おにぎり(1個分)	1					170
	お茶漬(ごはん、のり、しお、サケ)	1					230
	ごはん・中盛り(茶碗1杯分)	1.5					250
	ごはん・大盛り(茶碗大盛り1杯分)	2					340
	五目炊き込みごはん(米、鶏肉、油揚げ)	1	1	1			350
	赤飯(もち米、あずき)	1.5					320
	エビピラフ(ごはん、たまねぎ、マッシュルーム、エビ)	2	1	1			480
	すし(にぎり)(ごはん、マグロ、イカ、エビ、卵等)	2		2			500
	親子丼(ごはん、たまねぎ、鶏肉、卵)	2	1	2			510
	天丼(ごはん、エビ)	2		1			560
	ピビンバ(ごはん、ほうれんそう、大根、ぜんまい、牛肉、卵)	2	2	2			620
	うな重(ごはん、うなぎ)	2		3			630
	チャーハン(ごはん、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵)	2	1	2			700
	カレーライス(ごはん、じゃが芋、たまねぎ、にんじん、豚肉)	2	2	2			760
	カツ丼(ごはん、たまねぎ、豚肉、卵)	2	1	3			870
パン類	食パン(6枚切り1枚)(パン)	1					160
	ぶどうパン1枚(パン、レーズン)	1					220
	トースト(6枚切り1枚)(パン)	1					220
	ロールパン(2個)(パン)	1					190
	ホットドック(パン、ウィンナー、キャベツ)	1		1			490
	ピザトースト(パン、チーズ)	1			4		340
	ピザ(1/3枚)(小麦粉、チーズ、サラミ、トマト、ピーマン)	1	1	1	1		280

区分	料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」サイズ					エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
パン類	クロワッサン(2個)(パン)	1					360
	ハンバーガー(パン、合挽き肉)	1		2			500
	ミックスサンドイッチ(パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ)	1	1	1	1		550
めん類	かけうどん(うどん)	2					400
	カレーうどん(うどん、豚肉、たまねぎ)	2	1				470
	ラーメン(中華麺)	2					430
	チャーシューメン(中華麺、めんま、青菜、豚肉)	2	1	1			430
	五目あんかけ焼そば(中華麺、豚肉、エビ、もやし、にんじん、キャベツ)	2	2	2			650
	ざるそば(そば)	2					430
	天ぷらそば(そば、エビ)	2		1			460
	マカロニグラタン(マカロニ、牛乳、チーズ)	1			2		450
	スパゲッティ(ミートソース)(スパゲッティ、ひき肉、たまねぎ、トマト)	2	1	1			450
	焼きそば(中華麺、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚肉)	1	2	1			540
その他 穀物食品	たこ焼(8個)(小麦粉、タコ、卵)	1		1			320
	お好み焼き(小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、イカ、さくらエビ、卵)	1	1	3			550
いわての 郷土料理	盛岡冷麺(生麺、牛肉、卵、キムチ、きゅうり)	3	1	2			650
	盛岡じゃじゃ麺(うどん、きゅうり、大豆もやし、豚肉、味噌、ねぎ、はくさい)	2	2	2			850
	三穀飯(米、大麦、もちぎび)	2					330
	じゅうね餅(餅米、じゅうね)	2					530
	ひつつみ(小麦粉、鶏肉、大根、にんじん、ごぼう、きのこ)	1	2	1			420
	鮭とはらの親子丼(鮭、ハラコ)	2		3			590
	柳ぱっと(そば粉、大根、にんじん、豆腐)	1	1	1			280
	へっちょこだんご(たかきび粉、あずき)	1	1				400

おすすめの健康郷土料理①



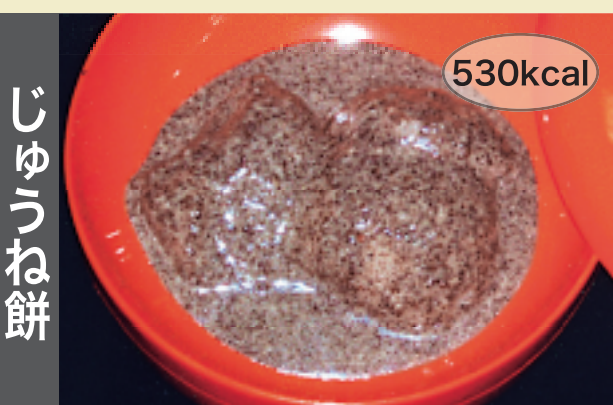
【材料/4人分】  
米……………1カップ  
押麦……………1カップ  
もちぎび……………1/2  
水……………3カップ  
※カップは炊飯器用(180cc)を使用する。  
※穀類の種類や混合割合は適宜。

- ① 米、押麦、もちぎびを混ぜ、水洗いした後、よく水を切り定量の水を加えて1時間以上つけておく。
- ② 米を炊く要領で炊き、蒸らし時間を5分ほど多くする。
- ③ 炊き上がった熱いうちによくほぐしておく。



料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2	0	0	0	0

おすすめの健康郷土料理②



【材料/4人分】  
餅……………600g  
じゅうね(えごま)……………100g  
砂糖……………40g  
塩……………小さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1  
水……………60cc

- ① じゅうねをさっと炒り、熱いうちによくする。
- ② ①に調味料と水を加えて混ぜ合わせ、1人分3個にちぎった餅からめる



料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2	0	0	0	0

おすすめの健康郷土料理③



【材料/4人分】  
南部小麦粉……………250g  
水……………150cc  
南部かしわもち肉……………200g  
にんじん……………5cm  
大根……………10cm  
ごぼう……………1/2本  
しいたけ……………1パック  
だし汁……………6カップ  
酒……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ3

- ① ボウルに小麦粉をふるって入れ、くぼみを作り水を入れる。初めに箸で混ぜ合わせてから、手で耳たぶ程度にこね、1~2時間ねかせておく。
- ② 大根は短冊切りにし、人参とごぼうはささがきにし、ごぼうは水にはなす。しいたけは軸をとってせん切りにする。
- ③ 鍋に分量のだし汁を入れ、鶏肉を食べやすく切っただけの鶏肉をひたひたでアクをとり、人参・大根・ごぼうを入れる。
- ④ ③に①を薄くのばして入れ、しいたけを加えて調味する。
- ⑤ ひと煮立ちしたらねぎを加えて火を止める。

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1	2	1	0	0

おすすめの健康郷土料理④



【材料/4人分】  
鮭……………3切れ(240g)  
いくら……………60g  
みつば……………適宜  
米……………3カップ  
だし汁……………2 1/2カップ  
煮汁……………1/2カップ  
酒……………大さじ2  
A しょうゆ……………1/2カップ  
みりん……………1/2カップ

- ① 鮭は皮と骨を除き、一口大のそぎ切りにする。
- ② Aをひと煮立ちさせて①を入れ、さっと煮て取り出し、そこにいくらを入れて火を止める。(※いくらに火を通し過ぎないようにする。)
- ③ ②を汁と身に分ける。
- ④ 米をとぎ、だし汁に30分ひたしておく。炊く直前に③の煮汁(1/2カップ)を入れ、スイッチをオンにする。
- ⑤ 炊き上がったご飯に、鮭の身を混ぜ込んで丼に盛り、いくらをのせてみつばを散らす。

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2	0	3	0	0

# 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ 副菜

副菜は  
不足しがち  
なのよね



昼食で  
主菜を多くとったら  
夕食は副菜を中心に  
組み立てよう!

区分	料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」サイズ					エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
野菜類	冷やしトマト(トマト)		1				20
	茹でブロッコリー(ブロッコリー)		1				90
	かぼちゃの煮物(かぼちゃ)		1				120
	根菜の汁(大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ)		1				20
	春雨サラダ(ドレッシング付)(春雨、きゅうり)		1				110
	きゅうりとわかめの酢の物(きゅうり、ワカメ)		1				30
	海藻サラダ(ドレッシング付)(海藻、レタス、きゅうり、トマト)		1				110
	レタスときゅうりのサラダ(レタス、トマト、きゅうり)		1				50
	野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、セロリ)		1				60
	枝豆(枝豆)		1				70
	きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん)		1				100
	切り干し大根の煮物(切り干し大根、しいたけ、にんじん)		1				120
	コーンスープ(スイートコーン、たまねぎ)		1				130
	野菜の煮しめ(里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう等)	2					130
	野菜の天ぷら(かぼちゃ、さつまい、大根、ししとう、なす、れんこん)	1					230
	青菜と油揚げの煮浸し(青菜、油揚げ)	1					60
	アスパラとベーコンの炒め物(アスパラ、ベーコン)	1		1			200
	ふるふき大根(大根)	2					90
いも類	じゃが芋のみそ汁(じゃが芋、ワカメ、たまねぎ)		1				70
	里芋の煮物(里芋、しいたけ、にんじん、さやえんどう)		2				120
	ポテトフライ(じゃが芋)		1				120
	ふかし芋(さつまい)		1				130

区分	料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」サイズ					エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
いも類	ポテトサラダ(じゃが芋、きゅうり、にんじん)		1				170
	じゃが芋の煮物(じゃが芋、たまねぎ、にんじん)		2				170
	コロケ(じゃが芋、たまねぎ)		2				310
大豆以外の豆類	山芋の短冊切り(山芋、海苔)		1				50
きのこ類	うずら豆のふくめ煮(えんどう豆)		1				110
	きのこのバター炒め(えのきたけ、しいたけ、しめじ)		1				70
	なめこおろし(なめこ、大根おろし)		1				20
海藻類	ひじきの煮物(ひじき、にんじん)		1				100
いわての郷土料理	豆腐汁(南部小麦、くるみ、黒砂糖、にんじん、ごぼう、豆腐、油揚げ)	1	1				350
	しゃべこと汁(いんげん豆、コンブ、里芋、にんじん、ごぼう、大根、しいたけ、豆腐、ねぎ)		2				120
	なすのずんだ和え(なす、枝豆)		2				150
	ホヤときゅうりの酢のもの(ホヤ、きゅうり)		1				30
	なばなのからししょうゆあえ(なばな)		1				40
	うるいの白魚煮(うるい、白魚)		1				30
	きゅうりの冷やし汁(きゅうり、なまり節)		1	1			70
	芋のこのずぼぬぎ		1				50
	ほうれんそうのごまびたし(ほうれんそう、ごま)		1				40
	ぬっぺい汁(長芋、しいたけ、豆腐)		1				90
	柳川風曲がりねぎの卵とじ(曲がりねぎ、卵)		1	1			120
	凍み大根の煮物(凍み大根、鶏肉、にんじん、こんにゃく)		2	1			90
	芋のこ汁(芋のこ、鶏肉、豆腐、しめじ)		3	2			190
	めかぶとろろ		1				10

## おすすめの健康郷土料理①



350kcal

【材料/4人分】  
 南部小麦…200g  
 水…約100cc  
 くるみ…約30g  
 黒砂糖…30g  
 にんじん…1/2本  
 ごぼう(小)…1本  
 焼き豆腐…1/2枚  
 油揚げ…1枚  
 干しかんぴょう…10g  
 しめじ…1/2パック  
 だし汁…4カップ  
 しょうゆ…大さじ3  
 塩…少々  
 片栗粉…適宜

① 小麦粉にひとつまみの塩を入れ、水で耳たぶのかたさにこねて親指ほどに分け、くるみと黒砂糖を入れて丸め、片栗粉をまぶしておく。(これをまめぶという)  
 ② にんじん、ごぼうはいちょう切りに、油揚げはせん切りにし、焼き豆腐は1.5センチ角にする。  
 ③ 鍋にだし汁と野菜を入れ、やわらかくなったら①を加えて調味する。

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1	1	0	0	0

## おすすめの健康郷土料理②



120kcal

【材料/4人分】  
 いんげん豆…50g  
 昆布…10cm  
 ④ 里芋…100g  
 にんじん…小1/2本  
 ごぼう…小1/2本  
 だいこん…100g  
 しいたけ…5~6枚  
 こんにゃく…1/2丁  
 油揚げ…1/2枚  
 焼き豆腐…1/2丁  
 ねぎ…1/2本  
 ※季節によって、せり・みつ菜  
 だし汁…5カップ  
 塩…小さじ1  
 しょうゆ…大さじ2

① いんげん豆は前日に洗い、水にひたしておく。  
 ② 昆布は洗って水に戻し、1cm角に切る。  
 ③ ①と②を鍋に入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮る。  
 ④ ④の野菜はそれぞれ皮をむき、1.5cm角に切り、ごぼう、里芋は水にはなしてアクを抜く。  
 ⑤ こんにゃくは2cm角に切り、熱湯を通しておく。  
 ⑥ 油揚げ、焼き豆腐も1.5cm角に切り、油抜きをする。  
 ⑦ ⑥以外を除いて③の鍋にいれ、だし汁を加えて煮込む。  
 ⑧ ⑦に調味料、焼き豆腐、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたらねぎを入れて火を止める。

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	2	0	0	0

## おすすめの健康郷土料理③



150kcal

【材料/4人分】  
 なす(中)…4本  
 枝豆(むいたもの)…1カップ  
 生姜…1かけ  
 しょうゆ…少量  
 ④ 砂糖…大さじ1  
 塩…小さじ1/3  
 酒…大さじ1  
 生姜汁…小さじ1  
 サラダ油…適宜

① なすは縦に6~8等分にし、水に放してアクをとり、ざるに上げてよく水気をきる。  
 ② フライパンに少し多めに油を熱し、①を入れてしんなりするまで炒め、しょうゆを少々ふっておく。  
 ③ 生姜は絞り汁小さじ1をとり、残りは針生姜にする。  
 ④ 枝豆は塩少々を入れた熱湯で柔らかくゆで、甘皮をむいてすり鉢ですり、④で調味する。  
 ⑤ ④で②をさっと和え、器に盛って針生姜を天盛りする。

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	2	0	0	0

## おすすめの健康郷土料理④



30kcal

【材料】4人分  
 ホヤ…4個  
 酢…大さじ2  
 きゅうり…2本  
 塩…少々  
 二杯酢  
 酢…大さじ3  
 しょうゆ…大さじ1

① ホヤの+の突起を深く切り、体水をボウルにとる(これは捨てずに取っておく)。  
 ② 殻を縦に切り開き、身を取り出す。縦に2つ切りにし、内蔵を包丁でかき出し、①の体水できれいに洗う。さらに大さじ2の酢でさっと洗って2cm幅に切る。  
 ③ きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみして、さっと洗って水気を切る。  
 ④ ホヤときゅうりを器に盛り、二杯酢をかける。

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	1	0	0	0

# 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ 主菜



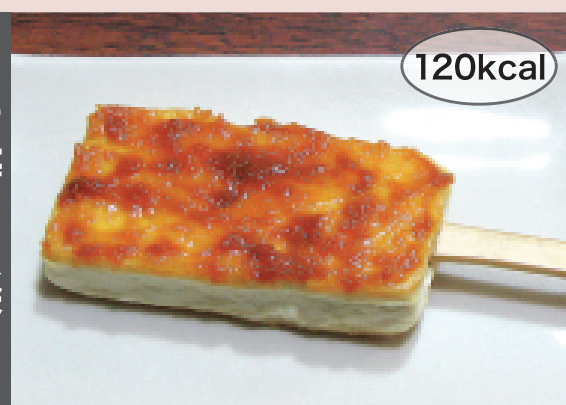
主菜はとりすぎる傾向にあるので気を付けましょうね!

区分	料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」サイズ					エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
肉類	ウィンナーのソティ(ウィンナー)			1			180
	焼きとり(鶏肉)			2			210
	ロールキャベツ(豚肉、ベーコン、キャベツ、たまねぎ)		3	1			240
	鶏肉のから揚げ(鶏肉)			3			300
	ギョーザ(豚肉、キャベツ)		1	2			350
	豚肉のしょうが焼き(豚肉)			3			350
	肉じゃが(牛肉、じゃが芋、しらたき、たまねぎ)		3	1			350
	トンカツ(豚肉)			3			350
	クリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、牛乳)		3	2	1		380
	ハンバーグ(牛肉、豚肉、たまねぎ、レタス)		1	3			410
	酢豚(豚肉、タマネギ、にんじん、たけのこ、ピーマン)		2	3			640
	すき焼き(牛肉、卵、豆腐、しらたき、春菊、しいたけ、ねぎ)		2	4			670
	ビーフシチュー(牛肉、タマネギ、にんじん、じゃが芋、グリーンピース)			3			450
	肉野菜炒め(豚肉、タマネギ、しいたけ、たけのこ)		1	1			180
シューマイ(2個)(豚挽き肉、干しエビ)			1			200	
魚類	さしみ(マグロ、イカ)			2			80
	干物(カマス)			2			80
	たたき(カツオ)			3			100
	さけの塩焼き(サケ)			2			120
	魚のムニエル(サケ)			3			190
	煮魚(サバ)			2			210
	さんまの塩焼き(サンマ)			2			210
	魚の照り焼き(ブリ)			2			220

区分	料理名(主材料)	料理区分別「つ(SV)」サイズ					エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
魚類	南蛮漬け(アジ)			2			230
	おでん(豆腐、さつま揚げ、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう)		4	2			240
	魚のフライ(タラ)			2			250
	天ぷら(盛り合わせ)(キス、イカ、エビ、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、ししとうがらし)		1	2			410
卵類	茶碗蒸し(卵、鶏肉、かまぼこ)			1			70
	目玉焼き(卵)			1			110
	スクランブルエッグ(オムレツ)(卵)			2			220
	ゆで卵(卵)			1			80
大豆大豆製品	冷奴(豆腐)			1			100
	納豆(納豆)			1			110
	がんもどきの煮物(がんもどき、大根、にんじん、春菊)		1	2			180
	麻婆豆腐(豚肉、豆腐)			2			230
いわての郷土料理	豆腐田楽(豆腐、味噌)			1			120
	いちご煮(アワビ、ウニ)			1			50
	どんこ汁(ドンコ、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、豆腐)		1	2			160
	さんまのすり身汁(サンマ、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ)		1	3			370
	納豆汁(納豆、豆腐、ねぎ、なめこ)			1			150
	さんまの野菜漬け(サンマ、大根、にんじん、たまねぎ)		1	2			220
	カキの味噌鍋(カキ、豆腐、えのきたけ、しらたき)		2	3			250
	牛肉の野菜巻き(牛肉、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー)		1	1			170
	南部かしわの生地焼き(南部かしわ)				2		240
	いかのぼっぼ煮(イカ中½はい)				3		90
五目豆(大豆、こんにゃく、コンブ、にんじん、れんこん)		1	2			160	

## おすすめの健康郷土料理①

### 豆腐田楽



120kcal

【材料/4人分】

豆腐……………1丁

④ 味噌……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1

※他に卵黄1個を入れてもよい。また季節によって、さんしょう、じゅうね、くるみ、にんにく等を入れても。

- 豆腐は水切りし、等分に切って(4つ切り)竹串にさし、炭火で焼く。※ホットプレート、フライパンでもよい。
- ④で合わせ味噌をつかっておく。
- ①に②の味噌をぬってさらに焼く。

今日の料理はお父さんにまかせろ!



料理区分別「つ(SV)」サイズ

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	1	0	0

## おすすめの健康郷土料理②

### どんこ汁



160kcal

【材料/4人分】

どんこ……………2尾(中)  
大根……………200g  
にんじん……………100g  
ごぼう……………80g  
ねぎ……………少々  
豆腐……………½丁  
味噌……………大さじ3  
水……………カップ3

- どんこは、うろこを取り、水洗いして内蔵ごと筒切りにする。
- 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは斜め切り、豆腐は2cm角に切る。
- 鍋に大根、にんじん、ごぼうと水を入れて火にかけ、野菜が七分通り煮えたら魚を入れる。途中でアクを除く。
- 魚が煮えたら豆腐と味噌を入れ、ひと煮立ちしたらねぎを入れて火を止める。

料理区分別「つ(SV)」サイズ

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	1	2	0	0

## おすすめの健康郷土料理③

### さんまのすり身汁



370kcal

【材料/4人分】

さんま……………4尾  
④ 味噌……………大さじ1  
卵……………½個  
片栗粉……………大さじ1  
生姜汁……………少々  
酒……………大さじ1  
大根……………200g  
にんじん……………40g  
ごぼう……………40g  
ねぎ……………1本  
だし汁……………5カップ  
酒……………大さじ1  
塩……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ1

- さんまは頭と内蔵をとり、水洗いして3枚におろす。
- ①をすり鉢に入れてすり、④の調味料を加えてすり混ぜる。
- 大根、にんじん、ごぼうは細めの乱切り、ねぎは斜め切りにする。
- 鍋にだし汁とねぎ以外の野菜を入れ火にかける。野菜が煮えたら、②をスプーンですくって一口大にまとめて落とし、⑤の調味料で味を整え、ねぎを加える。

料理区分別「つ(SV)」サイズ

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	1	3	0	0

## おすすめの健康郷土料理④

### 納豆汁



150kcal

【材料/4人分】

納豆……………  
…1パック(100g)  
木綿豆腐……………½丁  
油揚げ(小)……………1枚  
なめこ……………40g  
長ねぎ……………½本  
味噌……………50g  
だし……………3カップ

- 納豆は包丁でたたいておく。
- 木綿豆腐は、さいのめ切りにする。
- ぎのこはさっと洗っておく。
- 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをして細切りにする。
- ねぎは小口切りにする。
- だしを沸かして②③④を加え、味噌をとかして入れ、ひと煮立ちしたら①を加えて火を止める。
- お椀に盛りねぎを散らす。

料理区分別「つ(SV)」サイズ

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	1	0	0

# 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ 牛乳・乳製品

## ヨーグルト

小1カップ  
(100g)

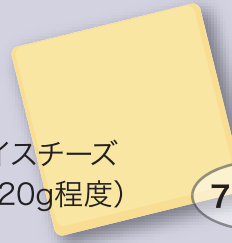


60kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	1	0

## プロセスチーズ (スライスチーズ)

スライスチーズ  
1枚(20g程度)



70kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	1	0

## 牛乳

コップ半分(90ml)



70kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	1	0

# 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ 果物

## りんご

半分



50kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	0	1

## もも

1個



40kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	0	1

## ぶどう

半房



60kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	0	1

## かき

1個



60kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	0	1

## 西洋なし

半分

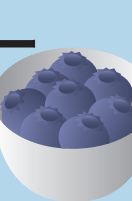


50kcal

料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	0	1

## ブルーベリー

小鉢1杯



50kcal

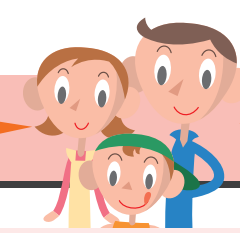
料理区分別「つ(SV)」サイズ				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0	0	0	0	1

区分	料理名	料理区分別「つ(SV)」サイズ					エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
果実類	ブルー(2~3個)	0	0	0	0	1	50
	日本なし(半分)	0	0	0	0	1	40
	いちご(5~8粒)	0	0	0	0	1	50
	みかん(1個)	0	0	0	0	1	50
	キウイフルーツ(大1個)	0	0	0	0	1	50
	バナナ(1本)	0	0	0	0	1	90

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

# おやつ

糖分、脂肪  
ひかえめで  
噛み応えのある  
岩手のおやつです



食べすぎ注意!  
お菓子・嗜好飲料は  
1日200kcalを  
目安にね!

## おすすめ岩手のおやつ①

### 豆しとぎ



2切  
160kcal

【材料/12切分】 青大豆…1カップ 米粉… $\frac{3}{4}$ カップ 砂糖…大さじ3  
塩…小さじ $\frac{1}{2}$  豆の煮汁…少量

- 大豆はきれいに洗い、5倍の水に入れて一晩つけておく。
- ①を火にかけて固ゆでにする。
- ②を水切りしてから、すり鉢で粗ずりして砂糖、米粉、塩を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③の固さを豆の煮汁で調節しながら、長方形に形を作る。
- ④を12切に分ける。

## おすすめ岩手のおやつ②

### きりせんしょ



1本  
180kcal

【材料/10本分】 上新粉(米の粉)…260g A(しょうゆ…大さじ2弱 砂糖…130g 水…260cc) 黒ごま…大さじ2 B(くるみ…10g きざんだるみ…20g きざんだ黒砂糖…20g) 手粉…適宜

- ボウルに粉を入れておく。
- 鍋にAを入れ、煮立てて火を止める。
- ②を①に入れて木べらでよくこね、ふたをして15分程休める。
- 蒸し器を用意して蒸気を上げておく。
- ③を等分にして15分~20分蒸す。
- ⑤をボウルにとり、ごまを混ぜながら、水で絞った布巾でよくこねる。
- のし板に手粉を敷き、⑥を棒状にのばして10等分にする。
- ⑦にBを包んで型を作り、表側に箸などで形をつけ、上にくるみを飾る。
- ⑧を再び蒸気に入れて5~6分蒸す。
- 出来上がったら、冷水をかけて照りをだす。

## おすすめ岩手のおやつ③

### かまやき



1個  
150kcal

【材料/8個分】 小麦粉…250g 熱湯…250cc くるみ…20g 黒砂糖…25g 味噌…大さじ1

- くるみと黒砂糖を細かく刻み、味噌とよく混ぜる。
- 小麦粉にぐらぐら煮立った熱湯を加え、はしで手早くかき混ぜ、耳たぶくらいの堅さにこねる。初めはぶつぶつしているが、よくこねるときれいなもち肌になる。
- ②を8個に分けて直径10cmくらいの円形にのばす。中に①を入れて2つに折りたたみ、合わせ目をよく押えて半月状にする。
- たっぷりの熱湯でゆで、浮き上がったらざるに上げて冷ます。

## おすすめ岩手のおやつ④

### がんづき



1切  
180kcal

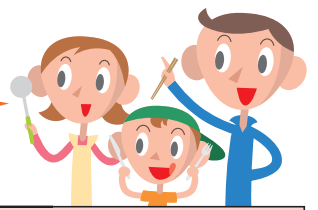
【材料/8切分】 A(小麦粉…200g 重曹…小さじ1弱 ベーキングパウダー…小さじ1弱) B(黒砂糖…150g 水…200cc) くるみ…20g 黒ごま…適宜

- Bを煮溶かして冷ましておく。
- Aをふるっておく。
- ①が冷めたら②を加えて混ぜ合わせる。
- 蒸し器にぬれ布巾を敷き、流し缶に③を入れてくるみと黒ごまをふりかけ、強火で30分ほど蒸す。

※この写真は2切分です

# ヘルシー&おいしい 岩手の四季の食材

岩手の食材を使って  
バランスのいい食生活を!



春	うこぎ	なばな	なばなのからししょうゆあえ <span>40kcal</span>			夏	トマト	きゅうり	きゅうりの冷やし汁 <span>70kcal</span>		
			料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 0 0 0					料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 1 0 0			
ウルイ	ワカメ	メカブ	メカブとろろ <span>10kcal</span>			ピーマン	ホヤ	南部小麦	冷麺 <span>650kcal</span>		
			料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 0 0 0					料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 3 1 2 0 0			
秋	はくさい	ねぎ	りんご	ぶどう	西洋なし	キャベツ	レタス	ウニ	いちご煮 <span>50kcal</span>		
									料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 0 1 0 0		
暮坪かぶ	食用菊	里芋	芋のこのずぼめき <span>50kcal</span>			冬	促成アスパラガス	寒じめほうれんそう	ほうれんそうのごまびたし <span>40kcal</span>		
			料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 0 0 0					料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 0 0 0			
ソバ	米	タカキビ	へっちょこだんご <span>400kcal</span>			アワビ	ドンコ	カキ	カキの味噌鍋 <span>250kcal</span>		
			料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 1 1 0 0 0					料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 2 3 0 0			
まつたけ	サバ	大豆	五目豆 <span>160kcal</span>			通年	豚肉	いわて短角和牛	牛肉の野菜巻き <span>170kcal</span>		
			料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 2 0 0					料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 1 0 0			
ホタテ	サケ	サンマ	サンマの野菜漬け <span>220kcal</span>			しいたけ	牛乳	南部かしわ	南部かしわの生地焼き <span>240kcal</span>		
			料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 1 2 0 0					料理区別「つ(SV)」サイズ 主食 副菜 主菜 牛乳製品 果物 0 0 2 0 0			