

食事バランスガイドを活用しよう

それぞれの食品グループの料理例
と数値の数はここを見て！

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							
1.5つ分 =			2つ分 =		=		=							
	ごはん中盛り1杯			うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティー						
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		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこコンテ
2つ分 =		=		=										
	野菜の煮物			野菜炒め		芋の煮ころがし								
1つ分 =		=		=		=	2つ分 =		=		=			
	冷奴			納豆		目玉焼き一皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身		
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 =		=		=		=		=	2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1/2カップ		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

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを示したものです。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

お米を中心に、季節の野菜や魚などをおかずに組み合わせて食べる日本型食生活は、栄養のバランスがよく、世界的にも評価の高い食事スタイルです。

改めてそのよさを見直し、実践したいものです。

肥満は万病のもと

ちょっと太っているだけ・・・と甘く見ているとメタボリックシンドロームに陥ります。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪が蓄積することによって、血圧や血糖が高くなったり、血中脂質異常になったりする状態を言います。これらは別々に進行するのではなく根本的なところは同じです。食事による摂取エネルギーと活動による消費エネルギーのアンバランス、つまり生活習慣が原因です。

肥満の場合、菓子・嗜好飲料や揚げ物・炒め物などカロリーの高い料理をとり過ぎていないか振り返ってみてください。

やせ過ぎも良くないって知っていた？

食事の量を極端に減らすと、少しのカロリーで生命が維持できるように人間の体は変化していきます。その状態がずっと続くと、女性の場合は生理が止まったり、子宮が萎縮して不妊症になったりします。また、男女を問わず骨粗しょう症や猫背、抜け毛といった様々な不調や、脳の栄養不足によってイライラしたり、疑い深くなったりと性格まで変化することもあるといわれています。

まず、食事バランスガイドのコマが傾かず、ちゃんと回るようにバランスよく食べましょう。

黒大豆

丹波地方の黒大豆は、大粒でシワがなく、煮炊きしても形崩れしないのが特徴です。カルシウムやビタミンB群が豊富です。

おこわ

四季折々に採れる、新鮮な山菜や栗などでおこわを作り、行事ごとに食べられています。



エネルギー 359kcal

塩分 0.7g

(6人分として計算)

主食 1.5つ(SV)

主菜 1つ(SV)

材料 (5~6人分)

もち米	3合
黒豆	70g
A	
水	1.5カップ
塩	小さじ1/2
鶏肉	70g
しいたけ	4枚
ごぼう	中1/4本
にんじん	中1/2本
B	
しょう油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	100cc

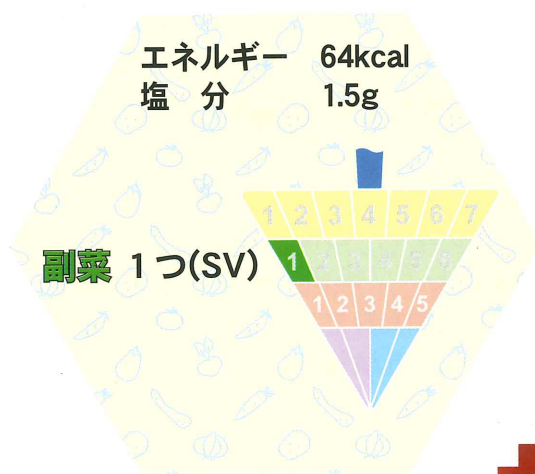
作り方

- ①もち米は洗米し、一晩水につけて水切りする。
- ②黒豆は洗ってAの食塩水に一晩つける。つけ汁のまま豆が9分通り軟らかくなるまで煮て、汁気をきる。
- ③鶏肉、しいたけは1cmの角切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらしアク抜きする。
- ④③をBの調味料で煮て、煮汁と具を分けておく。(煮汁は捨てない)
- ⑤④の煮汁にもち米を30分ほどつけ、もち米と煮汁を分けておく。(煮汁は捨てない)
- ⑥蒸し器に蒸し布を敷き、⑤のもち米と②を入れ、蒸す。(約40分)
- ⑦もち米をつまんで軟らかくなったら④の具をのせ、⑤の煮汁を何回にも分けて振りかける。
- ⑧蒸し上がれば底の広い器(すし桶など)に移し、あおぎながら全体をまぜる。

黒豆と野菜入りおこわ



てっぽう和え



材料 (4人分)

いか……………100 g
青ねぎ……………200 g
わかめ (戻して) ……30 g

<酢みそ>

みそ……………大さじ 2
砂糖……………大さじ 1
酢……………大さじ 1

作り方

- ①いかは3 cm長さの細切りにし、さっとゆでる。
- ②わかめは熱湯をかけてざく切りにする。
- ③青ねぎは熱湯でさっとゆで、ザルにあげて冷まし、3 cmに切って軽く水気をきる。
- ④ボウルに酢みその調味料を合わせてよく混ぜる。
- ⑤①②③を④で和え、器に盛る。

てっぽう和え

ねぎを熱湯でゆでるときに、中の空気が膨張して「パンパン」と鉄砲のような威勢のよい音が出るため、「てっぽう和え」と呼ばれています。また、ねぎの水分とヌメリを取るときに、中の芯が鉄砲のように飛び出すことからその名があるという説もあります。その時にも、中の空気がはじけて鉄砲のような音がします。

ねぎと和える材料は、イカ、エビなどのほか、春に旬を迎える貝類を合わせることが多いようです。

たけのこの木の芽和え

材料（4人分）

たけのこ（ゆでたもの）…中 1 個

<木の芽みそ>

木の芽…………… 8 枚位
みそ……………大さじ 3
砂糖……………大さじ 1
みりん（煮きったもの）…大さじ 1

エネルギー 76kcal
塩 分 1.7g

副菜 1つ(SV)

作り方

- ①木の芽をすり鉢でよくすり、そこにみそ、砂糖、みりんを加えてさらにすり混ぜ、木の芽みそを作る。
 - ②たけのこは、さいの目に切りゆでる。
 - ③①に②を入れ、和える。
- ※木の芽みそにほうれん草の葉先をゆでて加えるときれいな緑色の和え衣になる。



ぼた餅（よもぎ入り）

材料（約 20 個分）

もち米… 2 合 よもぎ …100g
うるち米…1 合 重曹 ……適宜
水………… 3 合
塩…小さじ 1

<小豆あん>

小豆 …… 3 合
砂糖 ……300g
塩 ……小さじ 1/2

エネルギー 213kcal
塩 分 0.4g
(1 個分として計算)

菓子に分類
されるため
いずれもカ
ウントせず

作り方

- ①米は洗米し、定量の水に 1 晩つけた後、塩を加えて炊く。
- ②小豆あんを作る。
小豆は洗ってたっぷりの水で煮て、煮汁が茶色になったら煮汁を捨てる。鍋に小豆と 3 倍量の水を入れ煮る。軟らかくなったら煮汁を捨てて、砂糖を加えこげないように混ぜ、鍋の底にしやもじで字が書ける位煮つめ、塩を加える。
- ③鍋にたっぷり湯をわかして重曹を入れ（水 1ℓ に対し小さじ 1 程度）、よもぎをゆでる。
- ④③をよく絞り、細かく刻んで炊き上がったご飯に加えてすりこ木でつく。
- ⑤④を丸めて、小豆あんをつける。

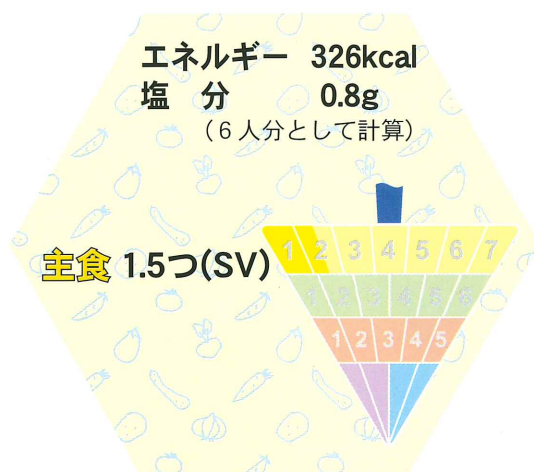


彼岸

春分の日、秋分の日とその前後 3 日間、合計 7 日間を彼岸といいます。
彼岸にお供える「小豆あんで包んだ餅」は、春には牡丹餅（ぼたもち）、秋には御萩（おはぎ）と季節の植物にちなんだ名前と呼ばれています。春にはよもぎの新芽を摘み、よもぎ入りの餅や団子を作ること多いです。



ほお葉飯・えんどうご飯



材料 (5～6人分)

米…………… 3合
えんどう豆 (むき実) … 100g
塩…………… 小さじ1
ほお葉…………… 適宜

作り方

- ①えんどう豆はさやから取り出し、さっと洗しておく。
- ②米は洗米し、30～60分水につけておく。
- ③米は炊飯器に入れて普通の水加減にし、えんどう、塩を入れて炊く。
(えんどうご飯の出来上がり)
- ④炊き立てのえんどうご飯を適当な大きさににぎり、熱いうちにほお葉で包む。
(ほお葉飯の出来上がり)

ほお葉飯

昔の田植えの時期には、ほお葉が丁度よい大きさに成長していて、そのほお葉で、えんどうご飯などを包み込んで、ほお葉の香りを楽しみながら、田んぼの畔(あぜ)で食べられていました。

さなぼり (さなぶり)

田植えが無事に終わったことへの感謝と豊作を祈願し、お互いの田植え作業の労をねぎらいました。「ほっと一息」くつろいだ一日のことを「さなぼり(さなぶり)」と言います。

あゆご飯

材料（5～6人分）

米……………3合
あゆ……………3尾
にんじん……………中1/2本
糸こんにゃく……………1/2袋
昆布……………5cm角1枚
酒……………大さじ2
薄口しょう油……………大さじ2
塩……………小さじ1/2

エネルギー 306kcal
塩 分 1.4g
(6人分として計算)

主食 1.5つ(SV)



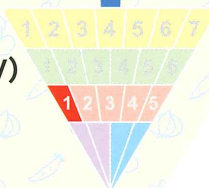
作り方

- ①米は洗米し、30～60分水につけておく。
- ②あゆは下腹部をしごいて糞を出し、薄い塩水で洗い水気を拭き取り、素焼きにする。
- ③にんじんはみじん切り、糸こんにゃくはアク抜きして1cmぐらいに切る。
- ④炊飯器に米を入れ、調味料と水を入れ普通の水加減にし、昆布、③を入れ、②をのせて炊く。
- ⑤炊き上がったら、あゆの頭や骨を取り除き、ほぐして混ぜる。

あゆの塩焼き

エネルギー 50kcal
塩 分 1.0g

主菜 1つ(SV)



材料（4人分）

あゆ……………4匹
塩……………適量

作り方

- ①あゆは下腹部をしごいて糞を出し、薄い塩水で洗い水気を拭き取り、素焼きにする。
- ②串を口から刺し、縫う様に串をうつ。
- ③串をうったあゆは、ヒレと尾に多めの塩（化粧塩）をして、焼く。（オーブンなら220℃で12分程度）

あゆ

海に面していない綾部では、あゆなど川魚は重要な食材でした。今でも夏には由良川や上林川であゆ釣りをする人の姿をよく見かけます。漁法としてはあゆの縄張りを作る性質を利用した友釣りがよく知られていますが、以前は産卵期に川を下る成魚を川の自然な流れを利用して簀（やな）を仕掛ける漁法が行われていました。

綾部市では、7月に十倉向町の上林川で『口上林川まつり』、9月には下原町の由良川で『あやべ山家観光やな漁』が開催され、昔からあゆと親しんできたことが感じられます。