

「食事バランスガイド」で健康的な食生活を！

① 成人の場合
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
15分分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スライザー
2つ分 =

② 小児の場合(3~5歳児)
1つ分 = ごはん1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個、スライザー、お豆腐
2つ分 =

③ 成人の場合
1つ分 = 冷飯、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろときのり巻
2つ分 =

④ 小児の場合(3~5歳児)
1つ分 = 冷飯、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろときのり巻
2つ分 =

⑤ 成人の場合
1つ分 = 野菜サラダ、ほうろく汁、長たくん、ほうろく汁、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー
2つ分 =

⑥ 小児の場合(3~5歳児)
1つ分 = 冷やしトマト、ほうろく汁、小毛豆の炒め物、かぼちゃの煮物、朝顔の汁、レタスとトマトのサラダ、枝豆
2つ分 =

④ 成人の場合
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(小パック)、牛乳(本分)
2つ分 =

⑤ 小児の場合(3~5歳児)
1つ分 =

⑥ 成人の場合
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
2つ分 =

⑦ 小児の場合(3~5歳児)
1つ分 = もも1個、みかん1個、りんご半分、なし半分、ぶどう半房、かき1個、いちご6個、バナナ半



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
理事長・校長
服部幸應氏

前回お話しした「食事バランスガイド」では、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)」という単位を用いています。また、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現しています。日本では現在、高血圧、糖尿病、高脂血症などが重複したメタボリックシンドロームと呼ばれ内臓脂肪の増加が問題になり、複合的な生活習慣病が急増しています。動脈硬化や脳梗塞のリスクが非常に高いこうした病気を減らすためにも、ぜひこのガイドをご活用ください。

- ① 主食（ごはん（中盛り）だったら4杯程度）
- ② 副菜（野菜料理5皿程度）
- ③ 主菜（肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度）
- ④ 牛乳・乳製品（牛乳だったら1本程度）
- ⑤ 果物（みかんだったら2個程度）

※油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。料理を選ぶ際に、エネルギー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です

ぶりの竜田揚げ



今月の
レシピ

※12日(火)の幼稚園給食に、給食バージョンが登場します！

★作り方

1. ぶりは塩を振って5分程おき、水分が出てきたらペーパータオルでふき取る。食べやすい大きさのそぎ切りにし、合わせたAに10分程漬け込む。
※塩を振り余分な水分を出すことで、味のしみ込みもよくなり、また臭みを軽減させてくれます。
2. ぶりの水気をよくふき取り、合わせた片栗粉とカレー粉をまぶす。
※水気をしっかりふき取ることで、衣がきれいな白色に仕上がります。
※カレー粉をプラスすることで魚嫌いなお子さんでも食べやすくなります。
3. 170℃の揚げ油に(2)を入れてカラッと揚げ、油を切る。器に盛りつけ、お好みでレモンを絞って頂く。

材料(4人分) 調理時間 20分
ぶり(切り身)・・・4切れ(320g) 揚げ油・・・適量
塩・・・小さじ1/4 レモン・・・お好みで

Aしょうゆ・・・大さじ2
A酒・・・大さじ2
Aみりん・・・大さじ2
Aしょうが(おろし)・・・小さじ1
片栗粉・・・80g
カレー粉・・・小さじ1

ぶりは、日本人に不足しがちな鉄やカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含んでいます。いずれも血合い部分に多いので、残さず食べるのがおすすめです。その他、脳を活性化させるDHAや血液をサラサラにするIPA(EPA)が豊富です。DHAやIPA(EPA)は酸化しやすいのが難点ですが、ぶりは抗酸化作用があるビタミンEを含んでいるため、心配ありません。また、ビタミンCを含むレモンをかけて食べることで、より強い効果を発揮します。

★栄養価(1人分)
・エネルギー:347kcal ・たんぱく質:18.0g ・脂質:18.2g ・炭水化物:22.1g ・塩分:1.8g
※エネルギー表示は『七訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。