

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



今月の食材

## 春の七草

1月7日に「七草かゆ」を食べると1年間無病息災に過ごせると言われています。また、正月に疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養を補うこともできます。



別名 (白根草) / 水田、小川などの水辺に生える  
利用法/汁の実、おひたしなど



別名 (母子草) / 畑・道端・土手など白当たりの良い所に生える  
利用法/草餅、雑炊、天ぷらなど



山野・道端などに生える  
利用法/汁の実、和え物、炒めもの、おひたしなど



別名 (タビラコ) / 畑や道端に生える  
利用法/おひたし、汁の実など



別名 (ペンペン草) / 畑や道端・土手など日当たりの良い所に生える  
利用法/天ぷら、和え物、酢の物など



別名 (かぶ) / 畑で作られる  
調理法/漬物、煮物など



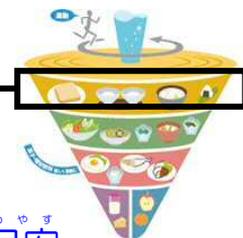
別名 (大根) / 畑で作られる  
調理法/大根おろし、漬物など

## 食事バランスガイドシリーズ (2)

## 主食

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形で示したものです。

コマのこの部分が**主食**です



食事バランスガイドの**主食**は、主に**エネルギーと炭水化物の供給源**でごはん、パン、麺など。主食の1つ(SV)の基準値は炭水化物40gで、ごはん100gに相当する。

### 「主食」(つ・SV)の目安



ごはんだったら

1膳 200g 2つ(SV)



食パンだったら

6枚切り食パン2枚 2つ(SV)



または



麺・パスタだったら

茹であがり 250g 2つ(SV)

ほとんどの成人の方は、**1日に主食を5~7つ(SV)**  
**(毎食2つ程度)**とるのが目安です。