

滋賀の伝統的な料理を
活用して

食事バランスガイド

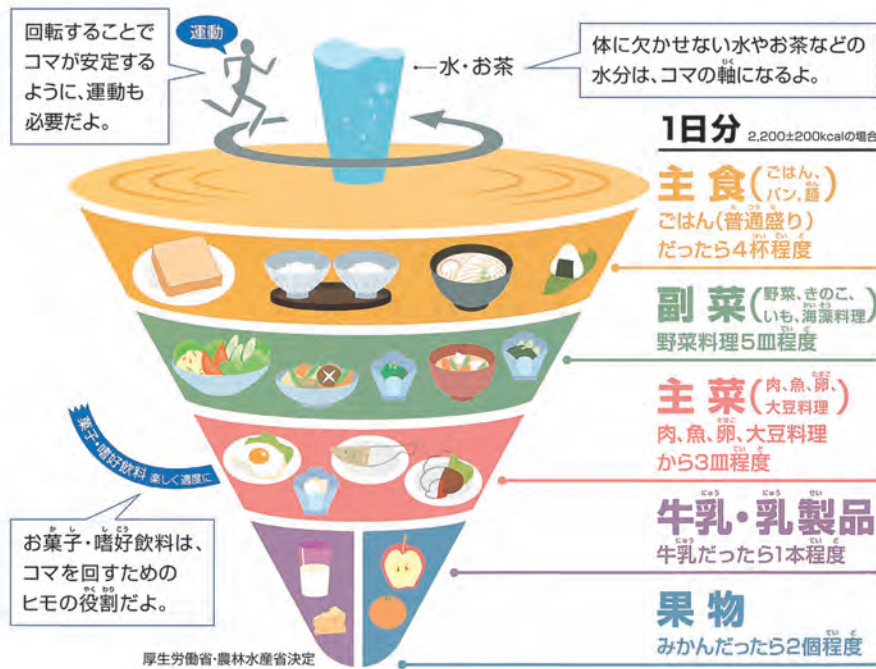


厚生労働省・農林水産省決定

滋賀の食事文化研究会

食事バランスガイドとは

食事バランスガイドは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を分かりやすくコマで示したものです。料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のグループに分け、各グループの料理一皿を「いくつ (SV)」という単位で数えます。



食事の適量は、下の図のように性別、年齢、活動量によって異なります。コマのイラストや本書 p.12 ~ 15 で紹介する春夏秋冬の一日の献立は、活動量が低い成人男性や活動量がふつう以上の成人女性の適量 (2200 ± 200kcal) を基本形として示しています。

本書 p.5 ~ 10 と、p.16 ~ 18 の表には、滋賀の伝統的な料理や果物などを1品ずつ、おおよその量といくつに数えるかを示しました。主食と主菜、主食と副菜などの複合料理は、それぞれに分けて数えます。p.11には、菓子・嗜好飲料について示しました。これらを参考に、自分の適量になるように各グループの料理を脂質、塩分、エネルギー量も考えて組み合わせましょう。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

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

身体活動量の見方

「低い」・・・体を使うことが少なく、1日のうち座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」・・・「低い」にあてはまらない人

※牛乳・乳製品の子どもの摂取目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ (SV)、あるいは基本形よりもエネルギーが多い場合は4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

滋賀の伝統料理を学び、 健康で豊かな食生活にチャレンジしましょう。

「滋賀の伝統的な料理を活用した食事バランスガイド」は、滋賀県の食材と文化を食事バランスガイドに取り入れ、より健康で豊かな食生活を提案しようと作成しました。滋賀県では、琵琶湖とその周辺地域特有の気候と風土に育まれた暮らしに根ざした魅力的な食文化が発達し、受け継がれてきました。その食文化には、古くから滋賀が交通の要衝であったことや、近江商人の活躍により導入された各地のさまざまなものも影響しています。

平成10年、滋賀県は滋賀の食文化を代表する調理として、湖魚のなれずし、湖魚の佃煮、日野菜漬け、アメノイオ御飯、丁稚羊羹を滋賀の食文化財として選択しました。食文化財以外にも滋賀県には多彩な伝統的な料理があります。本書では、滋賀の伝統的な料理を紹介しながら、その伝統料理を食事バランスガイドに取り入れて、バランスのとれた食事を組み立てる方法を示しています。本書を多くの方に活用していただき、より良い食生活について考え実践するとともに、伝統的な料理を次世代につないでいきたいと願っています。



湖魚のなれずし
(ふなずし)



日野菜漬け



湖魚の佃煮



丁稚羊羹



アメノイオ御飯

滋賀の食材

滋賀の特徴ある食べ物は、琵琶湖に生息するニゴロブナやホンモロコなどの固有種をはじめとする数多くの魚介類と、琵琶湖周辺の肥沃な土壌と特有の気候や風土に育まれた近江米、郷土の野菜や豆、いも、全国に名高い近江牛などです。

琵琶湖の魚介類と料理

フナ（冬～春）



ふなずし、子つけ、
あら汁、煮つけ

アユ（冬～夏）



釜揚げ（冬：氷魚^{ひょうお}）、
山椒煮、佃煮、塩焼き、
天ぷら、あゆ飯

コイ（冬～春）



あらい、あら汁、
筒煮、こいこく、
こいずし

セタシジミ（秋～春）



佃煮、しじみご飯、
しじみ汁、ねぎぬた

ハス（春～秋）



塩焼き、魚田、
煮つけ、はずずし、
佃煮

ゴリ（夏）
《一般名：ヨシノボリの稚魚》



佃煮、塩ゆで

イサザ（秋～冬）



いさぎ豆、煮物、
じゅんじゅん

ホンモロコ（秋～春）



焼物、南蛮漬け、
佃煮、もろこずし

ビワマス（夏～秋）



刺身、塩焼き、
早ずし、こけらずし、
あめのいご飯

スジエビ（秋～冬）



えび豆、えび大根、
かき揚げ

郷土の野菜と料理

大津	大津	大津
菜の花（冬～春）	きくいも（秋）	坂本菊（秋）
		
菜の花漬け、すし、からしあえ、汁の実	煮つけ、天ぷら、から揚げ、おでん、かす漬け	おひたし、酢の物、白あえ、すし、ゼリー、菊酒

南部
山田大根（冬）

漬物、ぜいたく煮

甲賀			
水口かんぴょう（夏）	杉谷なすび（夏）	あいがな 鮎河菜（春）	下田なす（夏）
			
巻きずし、煮物	揚げ物、煮物、田楽	塩漬け、あえ物、おひたし	一夜漬け、天ぷら、煮物

湖東
秦荘やまいも（秋）

とろろ汁、磯辺揚げ、山かけ

東近江	
北之庄菜（冬）	日野菜（秋～冬）
	
浅漬け、糠漬け、甘酢漬け、サラダ	糠漬け、桜漬け、えび漬け

杉谷とうがらし（夏～秋）

焼物、煮物、炒め物、サラダ

湖北	
伊吹大根（秋～冬）	高月菜（冬～春）
	
煮物、薬味、あえ物、おろし、漬物	はぐき漬け、糠漬け、炒め煮、うま煮

高島	
宮野ねぎ（秋～冬）	ゆるぎ 万木かぶ（秋～冬）
	
焼きねぎ、ぬた、すき焼き、汁の実	糠漬け、甘酢漬け