

上川北部の食材で健康食生活！！

上川北部版 食事バランスガイド

料理例				1日分						
1つ分		=		=		=		主食 (ごはん、パン、麺)	5~7	つ(SV)
2つ分		=		=		=		ごはん(中盛り)だったら4杯程度		
1つ分		=		=		=		副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5~6	つ(SV)
2つ分		=		=		=		野菜料理5皿程度		
1つ分		=		=				主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3~5	つ(SV)
2つ分		=		=				肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度		
3つ分										
1つ分		=		=				牛乳・乳製品	2	つ(SV)
2つ分		=		=				牛乳だったら1本程度		
1つ分		=		=		=		果物	2	つ(SV)
								みかんだったら2個程度		

※脂質、塩分、エネルギー量も考えて、料理を組み合わせましょう。

料理によっては主食と主菜・副菜を一緒にとるようになります。

	カツ丼 主食 2つ 副菜 1つ 主菜 3つ		カレーライス 主食 2つ 副菜 2つ 主菜 2つ		チャーハン 主食 2つ 副菜 1つ 主菜 2つ		肉じゃが 主食 なし 副菜 3つ 主菜 1つ
--	---------------------------------------	--	--	--	---	--	--

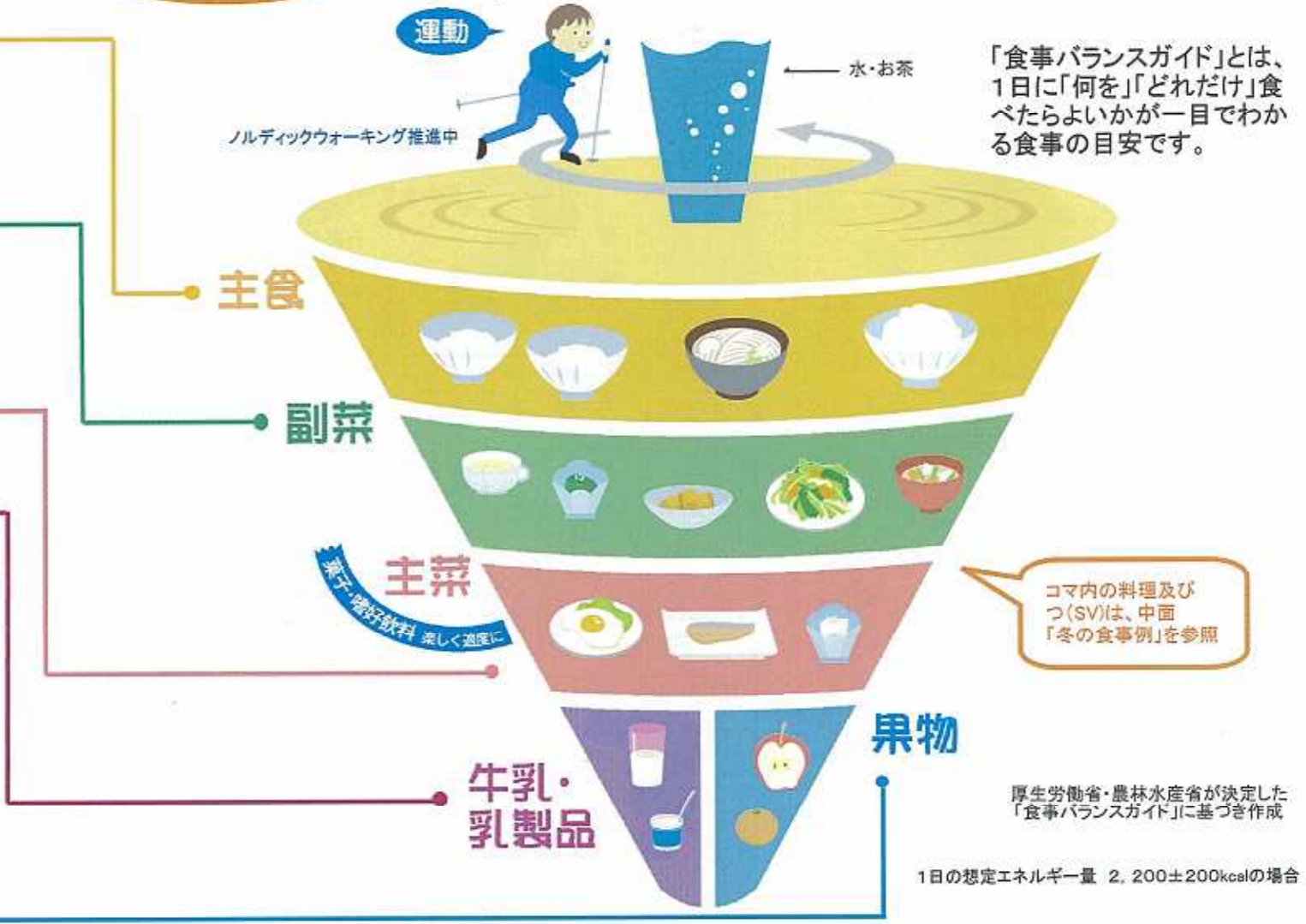
菓子・嗜好飲料について ~1日200kcal以内で楽しみましょう~

身近にある食べ物や飲み物には「見えない糖分」がたくさん含まれています！

これ(1個や1本など)で、スティックシュガー 約10本分

あんぱん 1個 (226kcal)	アイスクリーム 1個 (243kcal)	あめ 10個 (200kcal)	スポーツ飲料 500ml (116kcal)	缶コーヒー(加糖) 250g (136kcal)	ジュース 250ml (118kcal)

※1本3gの場合



※ノルディックウォーキングとは、フィンランドが発祥の2本のストックを持って歩行する運動です。身体全体を使うため、通常のウォーキングより20%以上運動量が増えます。また、雪氷路面での転倒防止にも役立ちます。
※「食事バランスガイド」は、健康な人が対象です。医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

あなたの適量は？ 1日に必要なエネルギーと適量

年齢性別活動量	エネルギー		
	1800kcal (±200kcal)	2200kcal基本形 (±200kcal)	2600kcal (±200kcal)
6~9歳(男女)			
10~69歳(女)低い			
10~11歳(男)			
70歳以上(男女)			
10~69歳(女)普通			
12~69歳(男)低い			
12~69歳(男)普通			
エネルギー			
主食	4~5つ(SV)	5~7つ(SV)	7~8つ(SV)
副菜	5~6つ(SV)	5~6つ(SV)	6~7つ(SV)
主菜	3~4つ(SV)	3~5つ(SV)	4~6つ(SV)
牛乳・乳製品	2つ(SV)	2つ(SV)	2~3つ(SV)
果物	2つ(SV)	2つ(SV)	2~3つ(SV)

※活動量の見方
活動量が低い: 一日中座っていることがほとんどの人
活動量が普通: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行う人(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)

※牛乳・乳製品の子どものための摂取目安は、成長期に十分に必要カルシウムを十分とるためにも、少し幅をもたせて1日2~3つ、また、基本形よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当です。
※SVとはサービング(料理の提供量の単位)の略です。

北海道の食材を使った料理例は「北海道版食事バランスガイド」に掲載されています。あわせてご利用ください。
北海道版食事バランスガイド(どさんこ食事バランスガイド)
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/iks/tkh/framepage/dbaransugaido.htm>

発行 上川北部食育情報連絡会
《問い合わせ先》~上川北部食育情報連絡会構成機関~

士別市保健福祉センター	士別市東11条5丁目3029番地1	Tel 0165-22-2400
名寄市保健センター	名寄市西2条北5丁目	Tel 01654-2-1486
名寄市立大学	名寄市西4条北8丁目	Tel 01654-2-4194
北海道上川保健福祉事務所名寄地域保健部	名寄市東5条南3丁目63番地	Tel 01654-3-3121
北海道上川支庁上川農業改良普及センター士別支所	士別市東9条6丁目	Tel 0165-23-1181
北海道上川支庁上川農業改良普及センター名寄支所	名寄市西4条南2丁目	Tel 01654-2-4524
北海道上川支庁上川農業改良普及センター上川北部支所	美深町字敷島119番地	Tel 01656-2-1169
農林水産省北海道農政事務所地域第十課	士別市東4条2丁目7番地2	Tel 0165-22-3143
農林水産省北海道農政事務所名寄統計・情報センター	名寄市西5条南10丁目2	Tel 01654-2-2357

上川北部の食材紹介



☆上川北部地域とは、上川支庁管内の北部に位置している「2市5町1村」です。



各市町村の作付面積は、統計情報調査結果による5位までを表しています。

冬期間でもグリーンアスパラは「伏せ込みアスパラ」として、キャベツは「越冬キャベツ」「雪中貯蔵キャベツ」「雪中保存キャベツ」として生産・出荷されています。(※参照)

上川北部地域の旬野菜カレンダー

農産物名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
グリーンアスパラガス		🌱	🌱									
トマト				🍅	🍅	🍅						
スイートコーン				🌽	🌽	🌽						
キャベツ				🥬	🥬	🥬	🥬					
だいこん				🥕	🥕	🥕						
はくさい				🥬	🥬	🥬						
玉ねぎ				🧄	🧄	🧄						
じゃがいも				🥔	🥔	🥔						
かぼちゃ				🎃	🎃	🎃						

農産物名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ニラ	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱					
ネギ			🌱	🌱	🌱	🌱	🌱					
米 (うるち米・もち米)							🌾	🌾				
キヌサヤ				🌱	🌱	🌱	🌱					
小麦				🌾	🌾	🌾	🌾					
にんじん				🥕	🥕	🥕	🥕					
百合根							🌾	🌾	🌾			
豆類							🌱	🌱				

上川北部地域の食材を使った夏・冬の食事例

【1日の想定エネルギー量 2, 200±200kcalの場合】

夏の食事例

【朝食】

- 牛乳1本
- 牛乳・乳製品2つ
- いちご6粒 果物1つ
- 納豆 主菜1つ
- アスパラのバター炒め 副菜1つ
- ごはん中盛り2杯 主食3つ

【昼食】

- ふきの煮物 副菜1つ
- メロン1/6切れ 果物1つ
- ざるそば 主食2つ

【夕食】

- 冷やしトマト 副菜1つ
- ゆでブロッコリー 副菜1つ
- 豚肉の生姜焼き 主菜3つ
- きゅうりとわかめの酢の物 副菜1つ
- ごはん大盛り1杯 主食2つ
- ジャガイモのみそ汁 副菜1つ

1日の合計エネルギー 2,272Kcal

バランスがよくなりました！

冬の食事例

【朝食】

- りんご1/2ヶ 果物1つ
- 牛乳コップ1/2杯
- 牛乳・乳製品1つ
- 目玉焼き 主菜1つ
- ごはん小盛り2杯 主食2つ

【昼食】

- みかん1個 果物1つ
- ヨーグルト
- 牛乳・乳製品1つ
- ニラのお浸し 副菜1つ
- かぼちゃの煮物 副菜1つ
- かけうどん 主食2つ

【夕食】

- キャベツの炒め物 副菜2つ
- 湯豆腐 主菜1つ
- 焼きそば 主菜2つ
- ごはん大盛り1杯 主食2つ
- 根菜のみそ汁 副菜1つ

1日の合計エネルギー 2,098Kcal

バランスがよくなりました！

中川町

順位	品目	作付面積(ha)
1	そば	133
2	小麦	118
3	てんさい	86
4	南瓜	28
5	アスパラ	11

地図①

音威子府村

順位	品目	作付面積(ha)
1	そば	403
2	てんさい	104
3	小麦	26
4	馬鈴薯・南瓜	5
5	スイートコーン	1

地図②

美深町

順位	品目	作付面積(ha)
1	南瓜	350
2	菜(かぶ)	230
3	小麦	170
4	そば	234
5	てんさい	148

地図③

名寄市

順位	品目	作付面積(ha)
1	菜(かぶ・さや)	3,220
2	小麦	653
3	南瓜	643
4	小麦	383
5	そば	283

地図④

下川町

順位	品目	作付面積(ha)
1	小麦	179
2	そば	148
3	菜(もち)	72
4	アスパラ	41
5	南瓜	20

地図⑤

士別市

順位	品目	作付面積(ha)
1	菜(かぶ・さや)	3,100
2	小麦	1,980
3	大豆	1,620
4	小麦	551
5	てんさい	547

地図⑥

剣淵町

順位	品目	作付面積(ha)
1	大豆	1,210
2	小麦	1,050
3	菜(かぶ・さや)	830
4	小麦	551
5	いんげん	172

地図⑦

和寒町

順位	品目	作付面積(ha)
1	菜(かぶ・さや)	1,120
2	南瓜	768
3	大豆	392
4	小麦	388
5	小麦	54

地図⑧