



家族みんなで秋サケ料理をたべよう!

日本人の伝統的な食文化「和食」が平成25年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。長寿国でもある日本の料理は「美味しい健康的」として世界中でブームになっています。日本の食材、なかでも高品質な北海道産の水産物は、世界中の人々が食べる人気ブランドで、秋サケやホタテがたくさん輸出されています。

昔から食べ続けてきた秋サケ料理は、日本の文化ともいわれます。季節(旬)の料理として、また年中食べられる新巻鮭のように保存食として、日本人は秋サケを頭からしっぽまで捨てることなく大事に食べる食文化を育ててきました。秋サケの鍋やチャンチャン焼きは郷土料理として有名ですが、切身の焼魚やサケフレーク、サケおにぎりなどは多くの人が大好きです。イクラの丼や寿司は大手です。洋風のサケグラタンやクリームシチューも美味しいですね。安全・安心で栄養たっぷりの秋サケ料理を、家族みんなで食べてください。



あきさけなべ
秋鮭鍋



チャンチャン焼き



イクラ丼



鮭ステーキ



鮭グラタン



クリームシチュー

日本は世界に誇る長寿国ですが、病気が多いのも現実です。魚より肉を多く食べるようになって、生活習慣病になってしまう人が増えているようです。生活習慣病にならない健康づくりは、栄養バランスのとれた毎日の食事が基本です。

1日の栄養バランスといつてもわかりにくいので、北海道庁は北海道にじみの深い食材を使った『どさんこ食事バランスガイド』を作っています。

ホームページでチェックしてみよう!

[どさんこ食事バランスガイド](#)

検索

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課

主食

5~7つ(SV)
ごはん・パン・麺

ごはん中盛だったら4杯ていど

副菜

5~6つ(SV)

野菜・きのこ・いも・海藻料理
野菜料理5皿ていど

主菜

3~5つ(SV)

魚・肉・卵・大豆料理
魚・肉・卵・大豆料理から3皿ていど

牛乳
乳製品

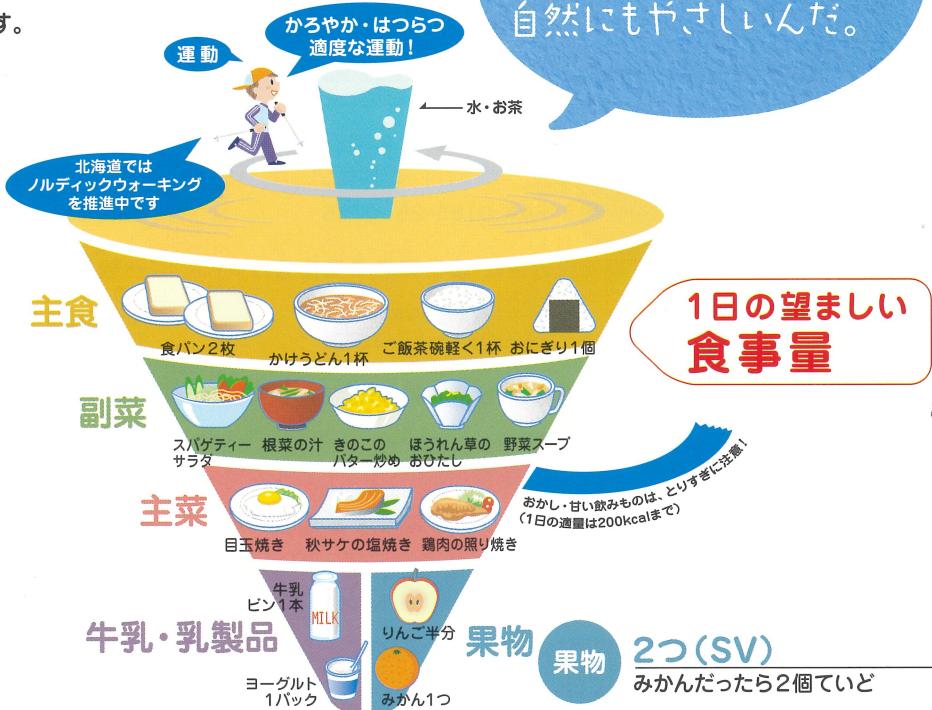
2つ(SV)

牛乳だったら1本ていど

1日の想定エネルギー量:2200±200kcalの場合
小学生4,5年・男子/小学生4,5,6年・女子
中学生・女子相当

あなたの1日の正しい栄養バランスをチェック!!

右の表に、よく食べる料理を「茶わん1杯」とか「小ばち1皿」というように、ふだん使う食器の大きさに合わせて基準量を決め、1つ[1SV(サービング)]というように示しています。上のコマの図と合わせて、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをチェックして実践しよう。ホームページに、いろいろな料理などのチェックリストがのってるよ。



あなたの適量はいくつ? (*生活活動強度「低い」による)

男	小学1~3年生	小学4~5年生	小学6年生・中学1~3年生
女	小学1~3年生	小学4~6年生・中学1~3年生	—
	1800±200kcal	2200±200kcal	2600±200kcal
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)*2~3	2つ(SV)*2~3	2~3つ(SV)*4
果物	2つ(SV)	2つ(SV)	2~3つ(SV)

●牛乳・乳製品は、成長期に必要なカルシウムを十分とるために、少し幅をもたせて*印の量を目安にとるように心がけましょう。