

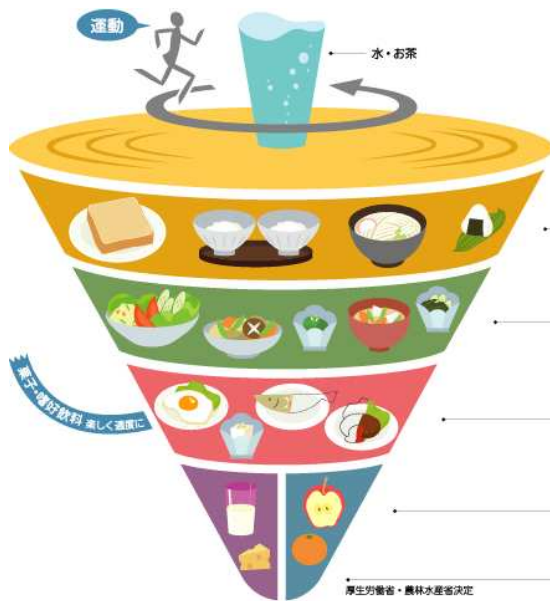
食事は健康のために大切なものです。今回は健康づくりのための食事の取り方をわかりやすく示した「食事バランスガイド」をご紹介します。

国が進める食事による健康づくり

(1) 「食事バランスガイド」とは

「食事バランスガイド」とは、1日の食事で何をどれだけ食べればよいかを示すものとして、2005年、農林水産省と厚生労働省が作成したものです。ごはんや野菜を中心に食事が組み立てられている日本食(和食)の良い面が反映されています。日本食は、比較的肉類が少なく油脂の使用量も少ないため低カロリーの食事が多く、理想的な食事です。ただし、日本食だけでは乳製品や果物が不足しますので、これらを補う必要があります。

下図のようなコマの形で、一日分の食事のバランスが悪いとうまく回らず倒れてしまうことを、また、適度な運動をすることによってこのコマが安定して回転することも表現しています。



食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ ごはん中盛り1杯
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	2つ うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティー 1つ 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具だくさん味噌汁、ほうれんそうのお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ 冷奴、納豆、目玉焼き一皿 2つ 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ 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1パック 2つ 牛乳瓶1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ 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

「食事バランスガイド」の使い方

(1) 料理の区分と数え方

食事の内容を①主食(米飯、パン、麺類)、②副菜(野菜、きのこなど)、③主菜(肉類、魚類、卵、大豆料理)、④牛乳・乳製品、⑤果物の5つに分類し、分類ごとに1日に必要な量の目安を数字に「つ(SV*)」という単位を用いて表しています。たとえば、主食のおにぎり1個は「1つ(SV)」と数えます。*SV: サービング(食事の提供量の単位)

カレーライスのように主食(ごはん)・主菜(肉)・副菜(野菜)が混在している料理では、主食=2つ(SV)/主菜=2つ(SV)/副菜=2つ(SV)となります。

主な料理の「つ(SV)の数え方」は下記のホームページを参照してください。

http://www.maff.go.jp/food_guide/about/index.html(農林水産省)

<http://www.komenet.jp/balance/sv.html>(社団法人米穀安定供給確保支援機構)

(2) 一日分の適量は？

上のコマの図に示された一日分の食事は、エネルギー量を2200±200kcalに設定したものです。これは、活動量が“ふつう”(座り仕事を中心、歩行・軽い運動等を1日5時間程度は行なう)の成人女性、および活動量が“低い”(一日のうち座っていることがほとんど)成人男性に適した量になっています。

食事の適量は、性別・年齢・活動量により異なります。年齢が6~9才・70才以上の方であれば、1日に必要なエネルギー量は1800±200kcalとなります。上図の一日分のバランスから主食・主菜を1~2つ(SV)減らすことによって適量へと調整することができます。

「食事バランスガイド」を活用して、バランスのよい食事を取るように心がけましょう。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL: 03-3582-4511