



今月の担当
羽田 枝美子
栄養士

「食事バランスガイド」
で楽しく、健康的な食
習慣が気軽に身につけ
られます!!

栄養バランスのとれた食事は健康づくりの基本ですが、自分の毎日の食生活が、バランスのとれているものかどうかは、なかなか分かりにくいものです。

「食事バランスガイド」は普段食べる料理を主食（ごはん、パン、麺類等を主材料とする料理）副菜（野菜や芋、海藻、きのこなどを主材料とする料理）主菜（肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理）牛乳・乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）果物に分けて、それをコマの形のイラストにあてはめ、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかを分かりやすく料理単

位で表したものです。コマの形にあわせて食べる量を意識することで、栄養バランスのとれた健康的な食習慣を気軽に身につけることができます。また食事だけではなく、運動することでコマは安定して回り、健康は維持されます。

どれくらい食べたらいいかを「100g食べてください」と言うように重さで言われても、分かりにくいものです。ね、「食事バランスガイド」では、よく食べる料理を「茶碗1杯」とか「小鉢1皿」というように普段使う食器の大きさに合わせて基準量を定め、1つ(S/V)サービング」というように分かりやすく表わしています。(図1)

1日に何をどれだけ
食べればいいのか?

コマが倒れずに回るためには、5つのグループの料理をバランスよく食べます。性別、年齢、活動レベルから、1日

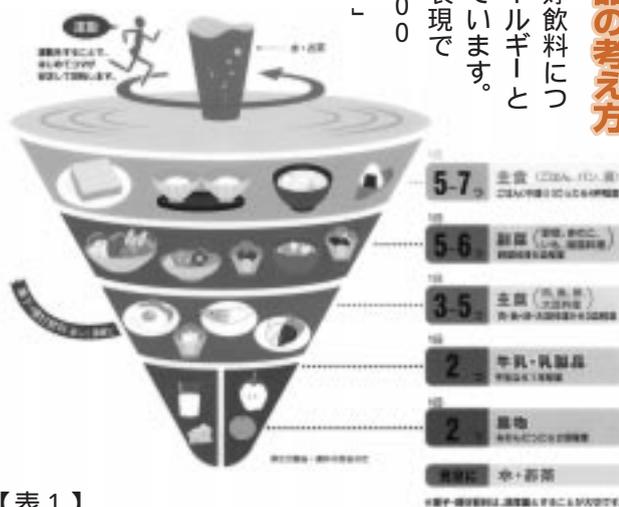
に必要な量を知りましょう。食事バランスガイドにおいては、身体活動量を「低い」と「ふつう以上」に区分しています。1日中座っていることがほとんどの人は「低い」に区分されます。座り仕事を中心で歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行うという人は「ふつう」に区分されます。さらに強い運動や労働を行っている人は、より多くのエネルギーが必要になります。また肥満がある場合は、少なめの摂取エネルギー量になります。(表1)

食事バランスガイド
での嗜好品の考え方

菓子・嗜好飲料については、エネルギーとしてとらえています。1つという表現ではなく、「100キロカロリー」毎の区切りでとる量を例示しています。

1日の適量は、2000キロカロリー「までをぜひ目安にしながら、「楽しく適度に」を心がけましょう!!」
例えばお菓子ならシュークリーム1日1個程度、どら焼きも1日1個程度です。アルコールの適量は、日本酒なら1合まで、ビールなら中びん1本までといわれています。アルコールはついついとりすぎてしまうので注意が必要です。また、週に2日は休肝日(お酒を飲まない日)が必要です。楽しく、適度な飲酒」を心がけましょう!

【図1】



【表1】

一日に何をどれだけ食べればいいのか?

コマが倒れずに回るためには、5つのグループの料理をバランスよく食べます。あなたの性別、年齢、活動レベルから、1日に必要な量を知りましょう。

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	1日の必要エネルギー
男性						
6~9歳	4~5	5~6	3~4	2	2	1600 ± 200kcal
10~11歳	5~7	5~6	3~5	2	2	2200 ± 200
12~69歳	5~7	5~6	3~5	2	2	2200 ± 200
70歳	4~5	5~6	3~4	2	2	1600 ± 200
女性						
6~9歳	4~5	5~6	3~4	2	2	1600 ± 200
10~17歳	4~5	5~6	3~4	2	2	1600 ± 200
18~69歳	5~7	5~6	3~5	2	2	2200 ± 200
70歳	4~5	5~6	3~4	2	2	1600 ± 200

注意 電話・FAX番号はお間違いなく!

保健センターでは、教室の申込みなど電話またはFAXでも受け付けておりますが、番号のかけ間違いが多くなっております。お間違いのないよう、よろしくお願いいたします。

TEL5-1790 FAX5-1791