

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」の紹介

問合せ先 保健福祉グループ ☎ 52-9871

「健康たかはま21」の栄養・食生活の分野では生活スタイルの提案として「1日30食品を目標にしよう」が挙げられています。これは食事のバランスをとる目安の1つとしてご存知かと思います。今回厚生労働省・農林水産省作成の「食事バランスガイド」が公表されていますので、紹介します。

「食事バランスガイド」とは…

望ましい食事の組み合わせ方とおおよその量がひと目でわかるように「コマ」の形のイラストで表しています。

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分にわけ、どれか1つのグループだけをとりすぎるなどして食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまう、バランスよくコマがまわるには回転（運動）、軸（水・お茶）も大切です。コマが倒れてしまわないように意識して食べることで栄養バランスを改善することができます。

1日にとる量の目安

主食＝重要なエネルギー源

毎日、主食からエネルギーをしっかりととりましょう。ご飯でいうなら1日3杯が目安です。

副菜＝野菜メインのおかず

現代日本人のすべての世代で摂取不足になっています。野菜サラダや、ひじきの煮物、煮豆などの小鉢を1日に5～6つが目安です。

主菜＝からだをつくるもと

からだをつくる重要な栄養素ですが、1日に必要な量は、たとえば納豆1つと焼き魚1匹で十分です。

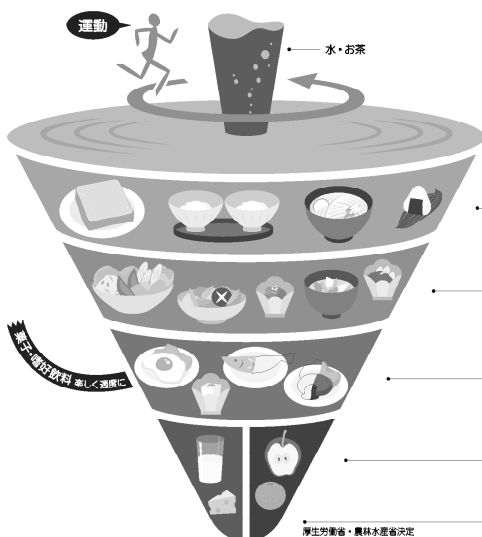
牛乳・乳製品＝重要なカルシウム源

日本人は慢性的なカルシウム不足ですので、毎日コップ1杯はとるようにしましょう。

果物＝ビタミン・ミネラル源

1日にみかんなら2個、りんごなら1個分が摂取量の目安です。

1日の食事をコマにあてはめながら、バランスのとれた食事について考えてみましょう。



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つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、菓パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやし1杯、スパゲッティ
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりピリ辛の酢の物、鶏とくせんの味噌汁、ひじきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜のお炒め、きのこ焼うどん
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つ分 = 鶏肉、鯖、豚と味噌汁、焼肉、魚の天ぷら、お刺身のおかず 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉しょうゆ焼酎、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つ分 = 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つ分 = 牛乳1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、葡萄半分、ぶどう1房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略