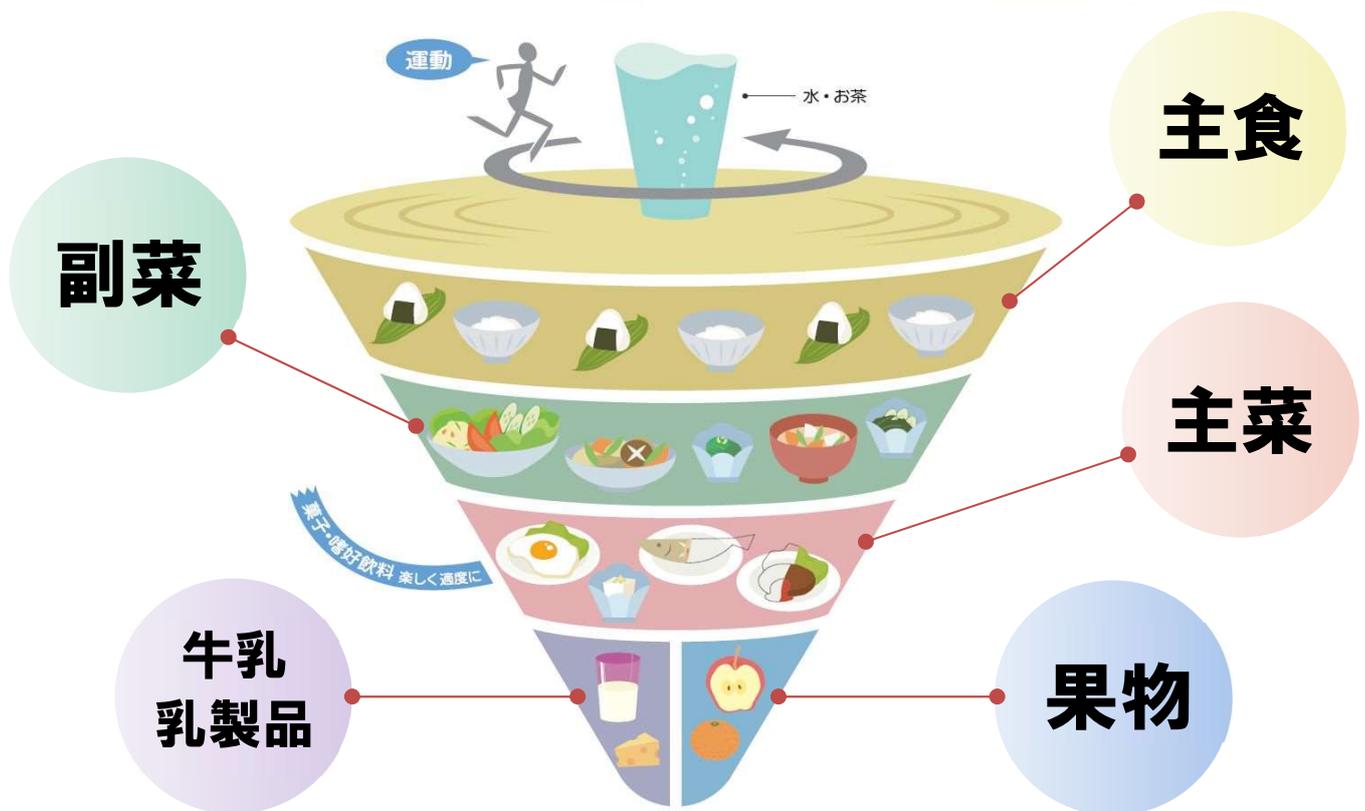




健康食生活と「食事バランスガイド」

近年は飽食の時代とも言われ、栄養バランスの偏りや食料資源の浪費などの問題が生じています。健康な身体を保つためには健全な食生活が必要ですが、健全な食生活のための指標を、目で見てわかるように示した栄養教育教材の総称を**フードガイド**といいます。フードガイドは世界各国で独自に策定されていて、日本では「**食事バランスガイド**」と呼ばれています。この食事バランスガイドは健康な身体を保つための指標となり、性別、年齢、身体活動によって異なります。自身の食生活にマッチした食事の組合せを考えてみましょう！



何をどれだけ食べたらよいかを「コマ」のイラストを用いて表したのが食事バランスガイドです。この食事バランスガイドでは毎日食卓に並ぶ食事を「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」の5つの料理グループに区分し、区分ごとに「1つ(SV=サービング)」という単位を用いて1日の食事量の目安が示されています。



なぜコマの形で表されているかというと、食事のバランスが崩れるとコマは倒れてしまうこと、回転(=運動)をすることによりコマはバランスよく回っていくことから、**食事のバランスと運動の両方が大切である**という意味が込められています。また、水やお茶などの水分も毎日の生活の中で欠かせない要素という意味からコマの軸に、菓子や嗜好飲料は**楽しく適度**にというメッセージを添えて、コマのヒモとして表されています。

1日分の目安

基本形:2200±200kcalの例

主食
5~7つ(SV)

※1つ(SV)=主材料に由来する炭水化物約40g

1つ分=  おにぎり1個=食パン1枚等

2つ分=  うどん1杯=スパゲッティー等

副菜
5~6つ(SV)

※1つ(SV)=主材料の重量約70g

1つ分=  具たくさん味噌汁=煮豆等

2つ分=  野菜炒め=芋煮ころがし等

主菜
3~5つ(SV)

※1つ(SV)=主材料に由来するたんぱく質約6g

1つ分=  目玉焼き1皿等

2つ分=  焼き魚等

3つ分=  豚肉の生姜焼き等

乳製品
2つ(SV)

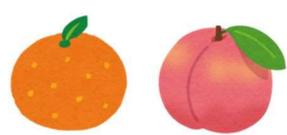
※1つ(SV)=主材料に由来するカルシウム質約100mg

1つ分=  スライスチーズ1枚=ヨーグルト1パック等

2つ分=  牛乳瓶1本等

果物
2つ(SV)

※1つ(SV)=主材料の重量約100g

1つ分=  みかん1個=桃1個等

自分の一日に必要なエネルギー量から、5つの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)ごとに一日の目安となる量「つ(SV)」を確認してみましょう!

活動量(男性)	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	活動量(女性)
6-9才 70才以上	1400~2000	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ 2~3つ	2つ	6-11才 70才以上
10-11才	2200±200	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ 2~3つ	2つ	12-17才 18-69才
12-17才 18-69才	2400~3000	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ 2~4つ※	2~3つ	

※単位:つ(SV)

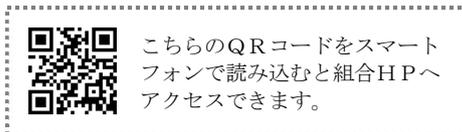
【活動量の見方】

低(ひくい):一日中座っていることがほとんどの人

普(ふつう以上):「ひくい」に該当しない人

※成長期過程の子供については、特に必要とされるカルシウムを十分にとるためにも、一日に2~3つ、または「基本形」よりも必要なエネルギーが多い場合では、4つ程度をまです目安にするのが適当とされています。

出典: 厚生労働省
農林水産省



作成: 関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町 4-376-1

TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030