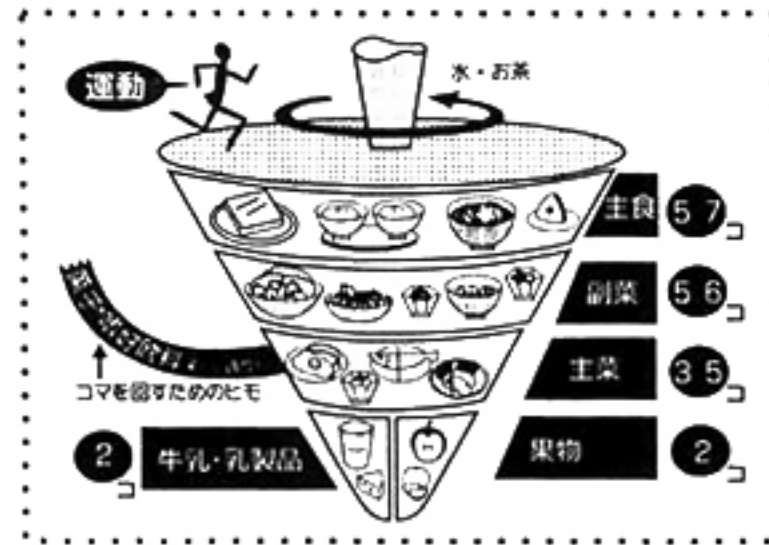
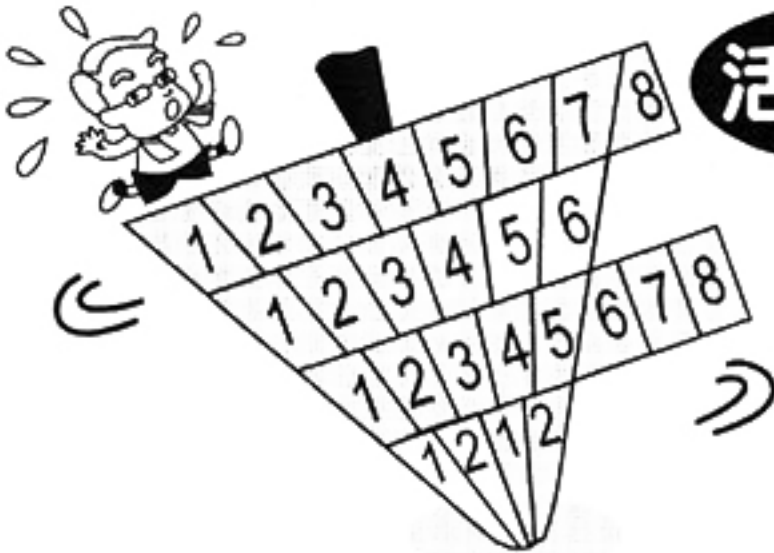


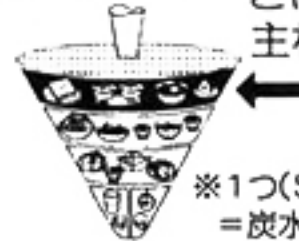
食事バランスガイド

活用編



主食

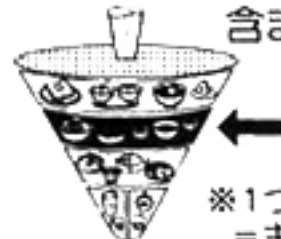
炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。



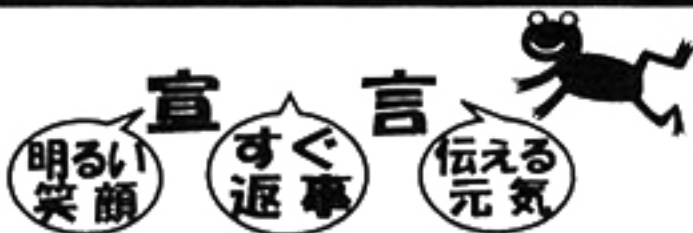
※1つ(SV)
=炭水化物約40g

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。



※1つ(SV)
=主材料の重量約70g



げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

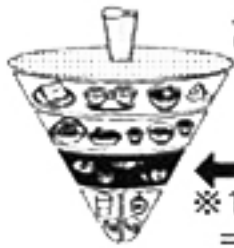
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2008 5月号

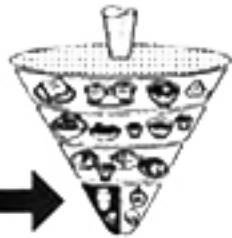
主菜

タンパク質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。



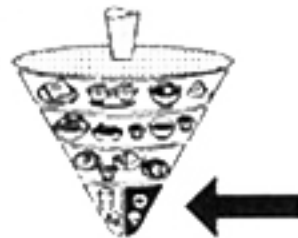
※1つ(SV)
=タンパク質約6g

牛乳



カルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。
※1つ(SV)
=カルシウム約100mg

果物



ビタミンC、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。
※1つ(SV)=主材料の重量約100g



食事バランスガイド4月号を参考に

あなたの適量を記入してみましょう!

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
kcal	×(SV)	×(SV)	×(SV)	×(SV)	×(SV)

食事バランスガイドの 活用例



脂肪が気になるお父さんの場合



	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝食	食パン2枚	2				
	目玉焼き(卵1個)			1		
	ウインナー(2本)			1		
	アスパラガスのソテー		1			
昼食	いちご(6個)					1
	ごはん(小1杯)	1				
	うどん(1杯)	2				
	豚肉のしょうが焼き			3		
夕食	野菜サラダ		1			
	ごはん(小2杯)	2				
	鶏肉のから揚げ			3		
	野菜炒め		2			
間食 夜食	みかん					1
	おにぎり(1個)	1				
今日の合計		8	4	8	0	2

↓
食事バランスの
コマにすると...

脂肪の気になる
お父さんのコマ



多過ぎます!

足りません!

多過ぎます!

足りません!

男性にありがちなのですが、一度の食事で複数の主食をとったり、主食のボリュームが多過ぎてエネルギーが過剰になっています。逆に、副菜や牛乳・乳製品は不足しています。



では、こう改善しましょう!

朝食は…主食の量を調整して、牛乳・乳製品をプラス。

- 主菜を減らす 目玉焼きかウィンナーのどちらか1つにする
- 牛乳をプラス 例)牛乳コップ1杯(2つ)



改善

昼食は…主食の量を調整して、副菜をプラス。

- 主食を減らす ごはん小1杯をやめる
- 副菜をプラス 例)ほうれん草のおひたし(1つ)

夕食は…油を使った料理を控えましょう。

- 主菜を減らす 例)アサリの蒸煮(1つ)に変更
- 副菜をプラス 例)貝だくさんみそ汁(2つ)



体型をチェックしましょう

例)身長165cm 体重 80kgの場合…



$$80(\text{kg}) \div [1.65(\text{m})]^2$$

BMI 29.4

身長 cm

体重 kg

BMI
BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m)]²

腹囲 cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを測定して下さい。

BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。



BMI ≥ 25で 男性の腹囲85cm以上
女性の腹囲90cm以上
の場合は内臓脂肪の疑いがあります。

脂肪(BMI ≥ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜にエネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です。



一日の食事を記入してみましょう!

食べ過ぎたグループは次の日には控えめにするなどして、複数の日でバランスをとってみましょう。

月 日 ()

	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
朝 食						
昼 食						
夕 食						
間食 夜食						
今日の合計						



運動

感想

始めましょう

日常の中で

毎日簡単に出来ること



こまめに動くだけでも
エネルギーは消費されます!

通勤時に



- ・駅まで歩く バスや自転車を利用せず駅まで歩きましょう。
- ・階段を使う エレベータやエスカレータを利用せずに階段を使いましょう

- 体重が60kgの男性の場合 ●
- ・急ぎ足での歩行(1分間)約4kcal消費
- ・階段のぼり(1分間)約8kcal消費



生活の中で体を動かす

家事もウォーキングと同じように運動効果があります。生活の中で、こまめに体を動かしましょう。

- ・庭の草むしり
- ・窓の拭き掃除
- ・床の拭き掃除
- ・犬の散歩
- ・子供と遊ぶ
- ・洗車 など

