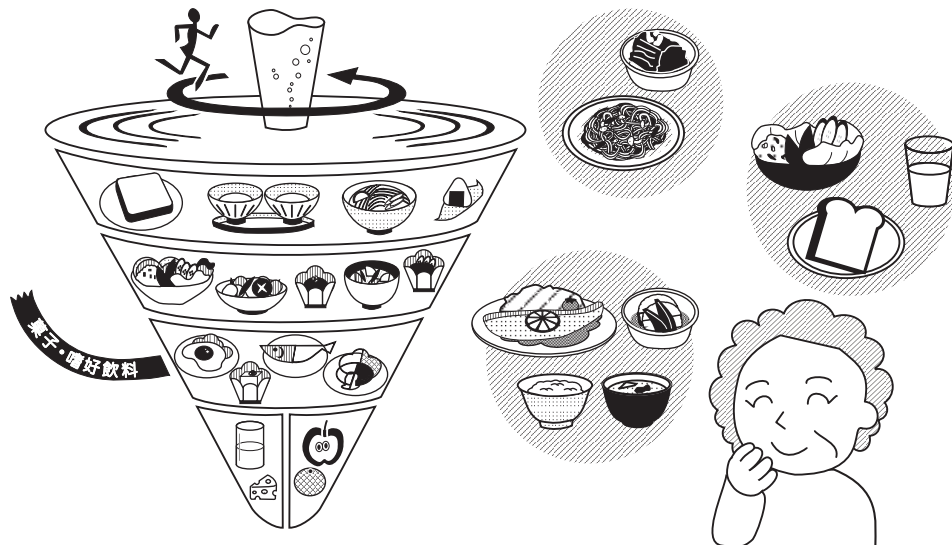


…シニア世代の…

食事バランスガイド

①基本編



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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

Seedling 2012 10月号

バランスのとれた食生活をサポート! 食事バランスガイドとは

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか、食事の日安をコマの形で示したもので、料理で示されているのが特徴です。厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

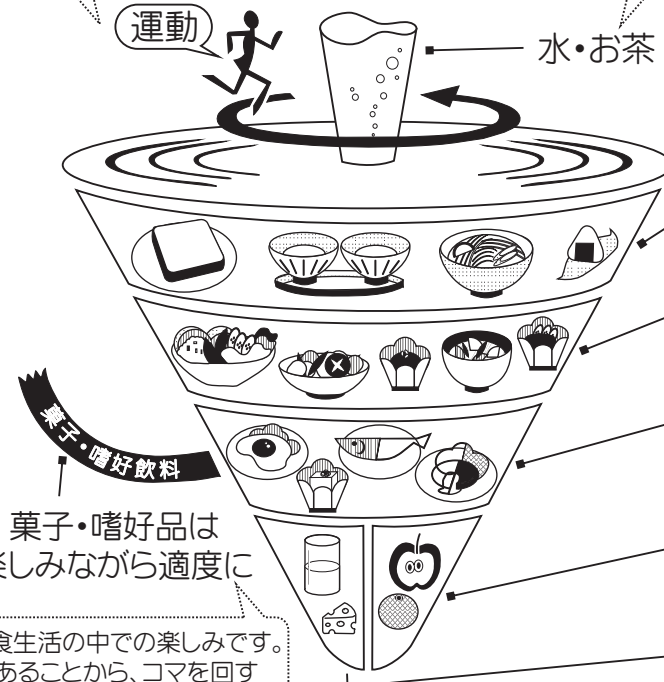
1日分

1日に必要なエネルギー量が、1,400~2,000Kcalの方の場合
(シニア世代の多くの方が該当するエネルギー量です)

「コマが回転する」=「運動する」
ことによって初めて安定することを
表現しています

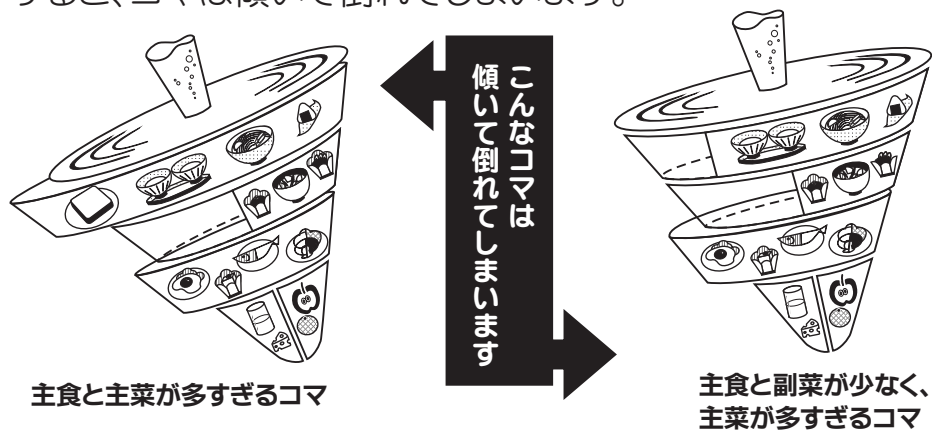
食事や食間などに十分な量をとる
必要があることから
コマの軸として表現しています

ご注意
※医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



菓子・嗜好飲料は食生活の中での楽しみです。
適度にとる必要があることから、コマを回す
ためのヒモとして表現しています

バランスよく食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを摂りましょう。
このグループをバランスよく食べて運動をすると、コマは安定して回ります。しかし、どれかが足りなかったり、多すぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまいます。



| | | |
|--------------|-----------------------------------|----------------------|
| 4~5 つ(sv) | 主食 (ご飯、パン、麺) | ご飯(普通盛)だったら 3杯程度 |
| 5~6 つ(sv) | 副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) | 野菜料理5皿程度 |
| 3~4 つ(sv) | 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) | 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度 |
| 2 つ(sv) | 果物 | みかんだったら2個程度 |
| 2 つ(sv) | 牛乳・乳製品 | 牛乳だったら1本程度 |

※SVとは・・・サービング(食事提供量)の略

1日に「何を」「どれだけ」食べればいいのか？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかは、年齢・性別・運動量によって違います。あなたの適量はどれですか？

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

| 男性 | | エネルギー (kcal) | 主食 | 副菜 | 主菜 | 果物 | 牛乳・ 乳製品 | 女性 | |
|------------------|------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|------------|------------------|--|
| 6~9歳 | 活動量低い 活動量普通以上 | 1,400 ~ 2,000 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 2 | 6~11歳 70歳以上 | |
| 70歳以上 | | | | | | | | | |
| 10~11歳 | 活動量低い 活動量普通以上 | 2,200 | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2 | 2 | 12~17歳 18~69歳 | |
| 12~17歳 18~69歳 | | | | | | | | | |
| | 活動量低い 活動量普通以上 | 2,400 ~ 3,000 | 6~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3 | 2~3 | | |





単位:つ(sv)







※身体活動量の見方

「活動量低い」 : 1日のうち座っていることがほとんどという方
「活動量普通以上」 : 座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする方
活動量が高い方は、必要に応じて適宜調整が必要です



「食事バランスガイド」の料理の数は「つ」。
「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。



主食

1つ分 =  =  =  = 
 ごはん軽く1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  =  =  = 
 ごはん普通盛り1杯 150g おにぎり1個、食パン6枚切り1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。
 2つ分 =  = 
 スパゲッティ1皿 麺類、パスタ類は「2つ」と数えます。

副菜

1つ分 =  = 
 野菜サラダ ほうれん草のおひたし
 小皿や小鉢に入った野菜料理は1皿が「1つ」、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」と数えます。



2つ分 =  = 
 野菜の煮物 野菜炒め
 野菜ジュース1本は「1つ」と数えます。

主菜

1つ分 =  = 
 冷奴 目玉焼き
 卵1個の料理が「1つ」、魚料理は「2つ」、肉料理は「3つ」と数えます。

2つ分 =  = 
 鮭のムニエル 豚肉の生姜焼き

牛乳・乳製品

1つ分 =  = 
 チーズ1かけ ヨーグルト1個
 プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」、牛乳1本(200ml)は「2つ」と数えます。

果物

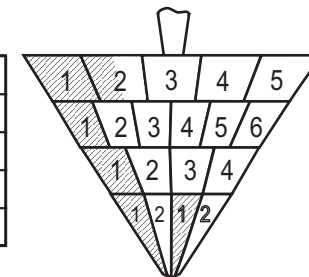
1つ分 =  2つ分 = 
 みかん1個 りんご1個
 みかんやバナナなどの小さい果物1個(約100g)は「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

食事バランスガイドを活用した食生活のチェック方法

1 次の食事例は、1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後の方にとって、バランスのとれた食事になるとみられる1日の献立例です。

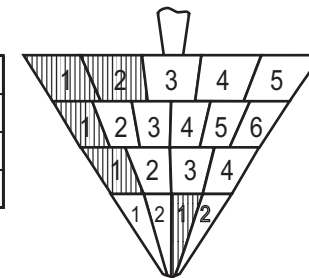
朝食

| 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----------|-----|----|----|----|----|
| ごはん普通盛り1杯 | 1.5 | | | | |
| 野菜サラダ | | 1 | | | |
| 納豆 | | | 1 | | |
| フルーツヨーグルト | | | | 1 | 1 |



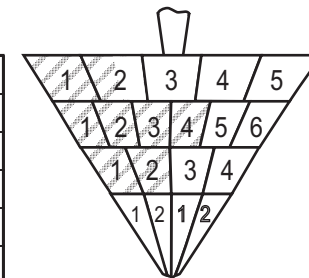
昼食

| 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|------------|----|----|----|----|----|
| 天ぷらうどん | 2 | | 1 | | |
| ほうれん草のおひたし | | 1 | | | |
| りんご半分 | | | | | 1 |



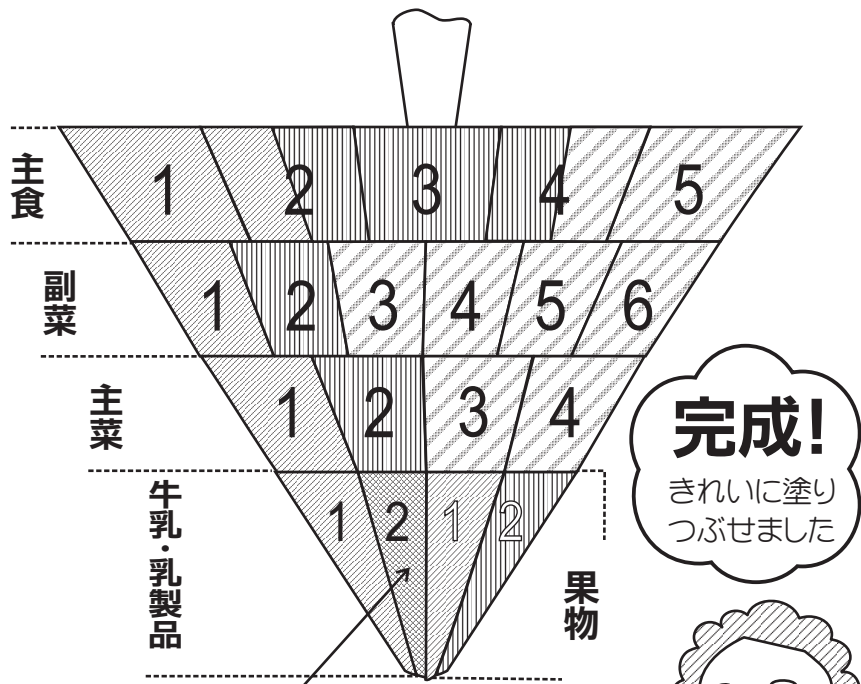
夕食

| 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----------|-----|----|----|----|----|
| ごはん普通盛り1杯 | 1.5 | | | | |
| 具だくさんみそ汁 | | 1 | | | |
| 筑前煮 | | 2 | | | |
| 酢の物 | | 1 | | | |
| 焼き魚 | | | 2 | | |



2

1日に食べたものを、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ(SV)になるか塗りつぶしてみます。



間食



1つ分

牛乳コップ半分
3食で不足している分は間食でプラス

●色を塗る際の注意点●

- ①主食の分を副菜に足すなど区分を超えた足し算はできません。
- ②コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば適量、ということではありません。

あなたの食事を チェックしてみましょう

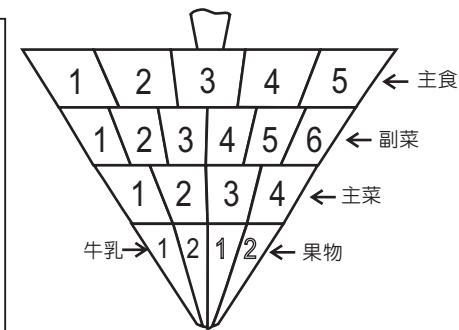
1日に食べたものを書き出し、栄養バランスをみてみましょう

| 月 日() | | 食べた料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|--------|--|-------|----|----|----|----|----|
| 朝 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 間食 | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理の場合

ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えましょう

- 例)カレーライス
- ・ごはん200g →主食「2つ」
 - ・具の野菜140g~150g →副菜「2つ」
 - ・肉60g →主菜「2つ」



次号は「食事バランスガイド 活用編」をお届けします!