

ま・る・ご・と けんこう

健康の情報誌

正しく回そう食生活のコマ

食事バランスガイドの基本形は、身体活動が普通以上の女性や身体活動が低めの男性(消費エネルギーが2200±200kcal)の1日分の適量を示しています。

形状は古くから親しまれている「コマ」をイメージし、食事バランスが悪くなると倒れてしまいます。コマの回転は、運動を表しています。

コマの本体は、見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並び、牛乳・乳製品と果物を同程度と考え並列に表しています。

菓子・嗜好飲料は食事全体の中で量的なバランスを考え、適度に摂取する必要性からコマを回すヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージが込められています。



水やお茶をコマの軸とし食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。

- 5~7** 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度
- 5~6** 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度
- 3~5** 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2** 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度
- 2** 果物
みかんだったら2個程度

1日に「何を」「どれくらい」「食べたらいいの?」

厚生労働省・農林水産省決定

料理の分量を1つという単位とし、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。



特集

ひとめで分かる食事の目安!
「食事のバランスガイド」

●トレーナーのワンポイントレッスン
・あなたもお尻美人に ~股関節トレーニング~
●事業案内

「は？」は？～食事バランスをチェックしてみましょう～

満(ウエスト周囲径 男性:85cm以上 女性:90cm以上)を解消しましょう



一般的な女性A子さんの場合

一般的な女性のA子さんの場合、バランスの良い食事は、【表1】を参考にすると、2,000kcal、主食が5～7つ、副菜が5～6つ、主菜が3～5つ、牛乳・乳製品が2つ、果物が2つということになります。それではまず、昨日1日の食事を思い出してみましょう。



朝
食パン1枚
目玉焼き
野菜サラダ
ヨーグルト



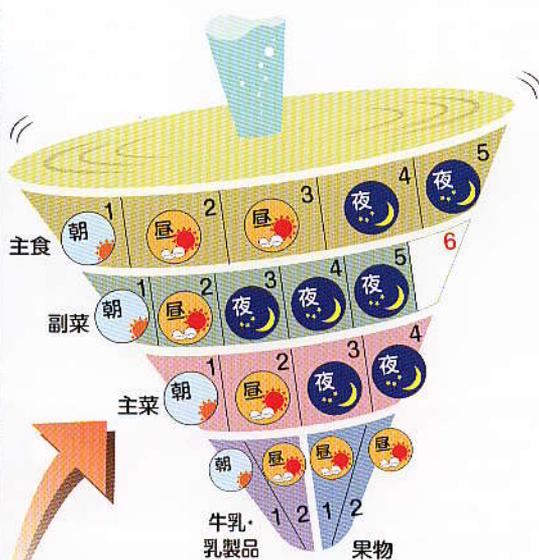
昼
スパゲティ
(ミートソース)
みかん2コ
ミルクティー



夜
ご飯200g
具だくさんみそ汁
焼魚(鮭)
ひじきの煮物
ほうれん草お浸し

1日の食事を思い出したら、【表2】の料理例を見ながら、朝・昼・夜・間食で食べた量「つ」を各料理区分ごとにチェックし、摂取した分だけコマを塗りつぶしてみましょう。

あなたの1日分の目安量	料理区分				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2,000kcal	5つ	6つ	4つ	2つ	2つ
朝					
食パン1枚	1つ				
目玉焼き			1つ		
野菜サラダ		1つ			
ヨーグルト				1つ	
昼					
スパゲティ	2つ				
ミートソースの具		1つ	1つ		
みかん2コ					2つ
ミルクティー				1つ	
夜					
ご飯200g	2つ				
具だくさんみそ汁		1つ			
焼魚(鮭)			2つ		
ひじきの煮物		1つ			
ほうれん草のお浸し		1つ			
間食					
1日分の合計	5つ	5つ	4つ	2つ	2つ



上のコマの図はA子さんを例として作成したものです。A子さんの場合、主食の目安量が5～7つですが、活動量が低いので、5つに区切っています。他の料理区分も同様に目安量で分けています。

上の結果を見てみると、A子さんの場合、副菜が不足していることが分かりました。【表3】のアドバイスを参考に、バランスのとれた食生活になるよう改善しましょう。



特集

食事バランス

ガイド

ひとめで分かる食事の目安！

監修
福島県栄養士会 会長
郡山女子大学 教授 鈴木里子

近年、加工食品や外食への過度の依存、男性の肥満や女性のやせの増加など、正しい食生活に対する認識の低下が問題視されています。そこで、厚生労働省と農林水産省が定めたのが「食事バランスガイド」です。特色は、「日に」「何を」「どれだけ」食べたらいかが、「望ましい食事のとり方やおよその量」がわかりやすくコマ型のイラストで示された点です。

食事バランスガイドって何？

従来のように、栄養素や食材を細かに計算する方法から、1回当たりの標準的な量の料理を「1つ(S.V.I.I.サビング)」という単位で数えることにより、正しい量をバランスよくとることが簡単にできるようになりました。このガイドは「成人」を対象とし、特に生活習慣病予防の観点から、30～60歳の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に重点がおかれています。

食事バランスガイドを 実践するためのコツ

- ①「1つ分」の量を把握する
- ②1日3食! 食事は主食、主菜、副菜をバランスよく
- ③不足しがちな野菜は、温野菜や定食で量をとる
- ④油脂、食塩のとりすぎに注意
- ⑤朝食は1日のスタート
夜遅い食事をひかえて朝食を美味しく

摂取過多の場合

必要な主食の量を把握し、減量する場合も、極減らすことは避ける。
は丼物は避けて定食にし、主食を減らすように。
コールやお菓子等を主食がわりにしない。
飲込み困難でない限り、野菜ジュースなどは新鮮な野菜でとるようにする。
とりすぎ予防のためにも、漬物類の量を減らす。
食べるときは脂身を避け、赤身にし、肉と魚で迷ったと魚を選ぶ。
物は、週1回程度とし、焼く、蒸すの調理法で脂を減らす。
する頻度や量を減らす。
防牛乳やスキムミルクにかえる。
をとる回数、量を減らす。

ちゃんと食べてる?朝ごはん

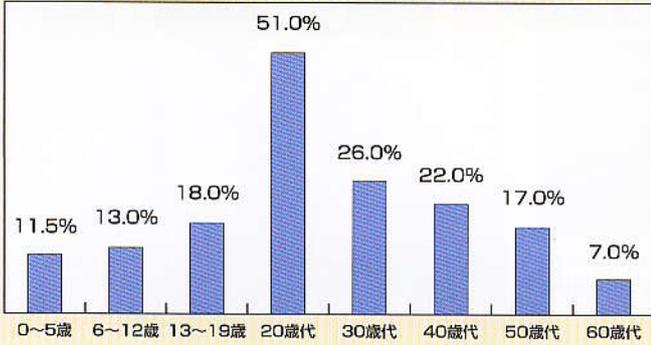
食生活は健康生活の源であり、特に朝食は1日のエネルギー源のスタートです。

朝食抜きは早食いやエネルギーオーバーを招き、栄養のとり過ぎや偏りなど、乱れた食生活の発端となり、内臓脂肪をため込みやすくします。

下のグラフは郡山市における朝食欠食率の現状を示しています。20代の欠食率低下が、30〜60歳の肥満増加を生み、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病へつながると考えられます。

1日3食、栄養バランスのとれた適度な量の食事をとることが健康づくりの基本です。そのためにも、「何を」「どれだけ」食べたらいかがを知り、上手にコマを回させましょう。

郡山市における朝食欠食率の現状(生きいきこおりやまより)



専門家のアドバイス

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年)を具体的な行動に結びつけるものとして「食事バランスガイド」が平成17年6月に厚生労働省、農林水産省により決定されました。

この「食事バランスガイド」は、自身、または、家族の食生活を見直すきっかけとなり、多くの方々を活用されることが期待されています。

また、社会情勢のめまぐるしい変化や、氾濫する食にかかわる情報、人々の価値観の多様化など、日々多忙な生活を送る中で、私たちは、毎日の食事の大切さを忘れがちになります。

国は、こうした現状に警鐘をならし「食育基本法」をつくり、食育活動を国民活動としてスタートさせました。

食育基本法には、すべて国民が心身の健康を確保し、生涯に渡って生き生きと暮らすことができ、豊かな人間性

あなたの食事は大丈夫?

をばくくみ、生きる力を身につけいくためには、何よりも食事が重要であると位置づけています。

私たちの体は、食物から摂取した栄養素の組み合わせからできています。私たちのすべての活動は食物からエネルギーによって営まれています。

80歳まで生きるとして、生涯の食事回数は87,600回、1日2kgの食事の量は、1年間で約730kg、一生に約60tのものが体内に入ります。ここから、食事が心身の健康に及ぼす影響は計り知れないといえることがわかります。

日々、心して、健康に良く、安全でおいしい食事は人生を豊かに楽しくしてくれます。

「あなたの食事は大丈夫」でしょうか。

郡山女子大学教授 鈴木 里子



「今のあなた」 食事バランスガイドを実践し、

表1

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	1600	4~5		3~4		
	1800					
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	2000	5~7	5~6	3~5	2	2
	2200					
	2400					
12歳以上の ほとんどの男性	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2800					

表2

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghettii

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほろれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っごうがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = ぼくろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

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 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

表3

	栄養士さんのアドバイス表
	摂取不足の場合
主食	<ul style="list-style-type: none"> 主食の不足は、肉や魚、脂肪分の多い菓子などが主なエネルギー源となり、太りやすくなるため、1日に必要な主食の量を把握し、毎食欠かさないようにする。 3食で取れない場合は、間食時に補う。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁やスープは、具沢山とし、摂取不足をしないために、前日に準備する。 外食は定食にするか、小鉢などの単品を選ぶかにする。
主菜	1日に必要な主菜の量を把握し、1回の食事で、肉、魚、卵、大豆等、いずれかを使ったものを1品入れる。
牛乳・乳製品	<ul style="list-style-type: none"> 毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取する。 汁物、サラダや和え物に乳製品を使用する。
果物	果物を毎日とる習慣をつける。

トレーナーのワンポイントレッスン!

あなたもお尻美人に ～股関節トレーニング～

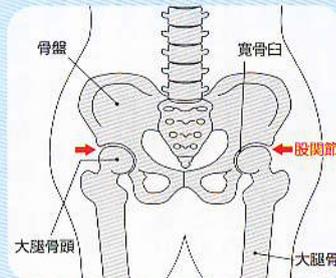
バレエの「プリエ」、相撲の「腰割り」は股関節を開き、重心を落とした姿勢を言い、バレエの優雅さや相撲の力強さは、このトレーニングによって作られています。

股関節は人の体のなかで最も大きな関節で上体と下肢を結ぶ要であり、

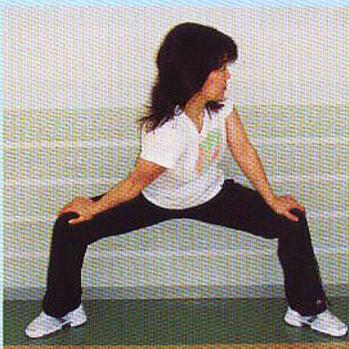
立つ、座る、歩く、走るという日常動作は、股関節を中心として行われています。そのために、股関節の周りには**大殿筋・中殿筋(お尻)**、そして**大腿四頭筋(太もも)**などの大きな筋肉や今話題の**腸腰筋(インナーマッスル)**などが集中しています。

これらの筋肉をしなやかに保つことは、美しい姿勢、お腹まわりのすっきりシェイプアップ、腰痛・膝痛予防につながります。

「股関節トレーニング」を始めましょう!



ストレッチ



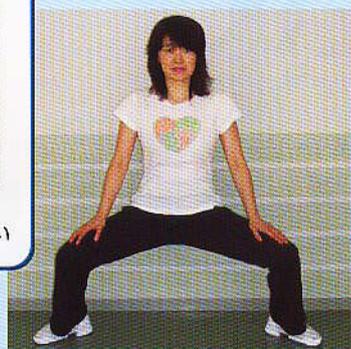
- ①両足を肩幅より広めに開き、ゆっくり腰を落とす。
- ②両手をももに置き、肩を内側にねじる(左右 ※膝が内側に入らないように)。

ポイント



膝とつま先は同じ方向に、膝はつま先よりも前に出ない

トレーニング



- ①両足を肩幅より広めに開き、ゆっくり腰を落とす。
 - ②5〜10秒キープして、ゆっくり戻す。
 - ③①・②をゆっくり繰り返す。
- ※上体が前傾しないように!!
お尻を突き出さないように!!

事業案内

各教室、参加費:500円 郡山市保健所4階 健康増進コーナーにて開催

体脂肪減らそう講座

平成18年11月16日(木)
午前9時30分～

気功教室

平成18年11月17日(金)
午前10時～

マッサージ教室

平成19年2月9日(金)
午後1時30分～

フラメンコ教室

平成19年2月23日(金)
午前10時～

いつまでも健康生活応援コース

～いきいき生きるための貯筋をしよう～

午前10時から

- 11月 9日 イスに座って筋力づくり
- 12月 7日 タオルを使って筋力UP
- 1月 11日・25日 ボール(大)を使ってバランス感覚UP
- 2月 15日 ボール(小)を使って筋肉&関節を動かそう
- 3月 1日 筋力UP 総集編

■お問い合わせ・お申し込みは下記健康センターまで (各教室1ヶ月前から予約受付を開始します)

厚生労働大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設 (財)郡山市健康振興財団

- 健康センター TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913

共通 FAX.024-924-2907

〒963-8024 郡山市朝日2-15-1 (郡山市保健所内) 2F

E-mail :kenkozai@city.koriyama.fukushima.jp

ホームページ :http://www.city.koriyama.fukushima.jp/kenkousinkou/index.htm

- 健康センターは医師、トレーナー、看護職など専門のスタッフが市民の皆さまの健康づくりをお手伝いしています。健康に関することはお気軽にお問い合わせください。
- 本誌に対するご意見・ご感想・健康に関する情報がありましたらお寄せください。
- お問い合わせ/直接またはお電話で下記へ 平日:AM8:30~PM5:00(土・日曜・祭日・年末年始を除く)



交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車 ●下富田～
- ②朝日三丁目下車
- ③郡山市郵便局前下車
- ④郡山市役所前下車 (駅から車で15分 市役所から徒歩5分)