

メタボ 第4回

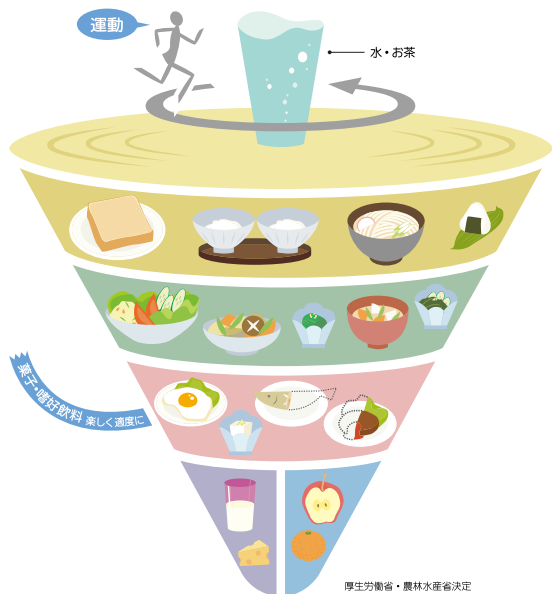
対策委員会

メタボリックシンドロームにならないために



健康運動指導士
熊本市総合体育館・青年会館
永目 真治

食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

前回はメタボリックシンドロームの予防として、運動の紹介をしましたが、運動と同じように食生活のバランスがとれ、大事になってきます。
そこで、今回は、厚生労働省と農林水産省が共同で作成された「食事バランスガイド」に従って、日頃の食生活で何をどれくらい食べればよいかをわかりやすく「コマ」例えて紹介します。

①まずは、左の表を見ながら、1日分の適量を調べて自分の適量を書き込みましょう。

料理区分	適量数			自分の適量
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	4~5	5~7	7~8	
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	5~6	5~6	6~7	
3.5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	3~4	3~5	4~6	
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	2	2	2~3	
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	2	2	2~3	
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200	
活動量	女性	低い	ふつう以上	
	男性		低い	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

《例》30代男性で一日中座って仕事をしている人 性別「男性」活動量「低い」となります。

②今日は何を食べたか書き出してみてください。

朝ごはん
昼ごはん
夕ごはん
間食

③左の料理例を見ながら今日1日の食事の量を区分ごとにいくつか数えてみましょう。

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、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、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、手の煮つけ

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

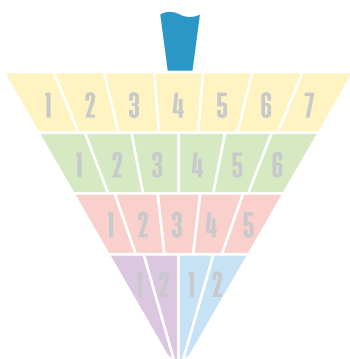
3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、糖肉のから揚げ

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、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

④同じ色の区分の数の分だけ下のコマに色を塗りましょう。

※注意
○主食の分を副菜に不足など、区分を超えた足し算はできません。
○コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピタリ埋まれば適量、ということではありません。



今日の食事は自分の適量と比べてどうでしたか？
毎日続けて、食事のバランスをより長く目指していきましょう。

◇お願い
運動は「自分のペースで行ってください。」
また「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。
糖尿病、高血圧などの病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、指導に従ってください。

◎お知らせ◎ もっと具体的な料理例や、コマによるチェック表をご覧になりたい方は「食事バランスガイド」専用ホームページ<http://j-baranceguide.com/>や厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」についてをご覧ください。