

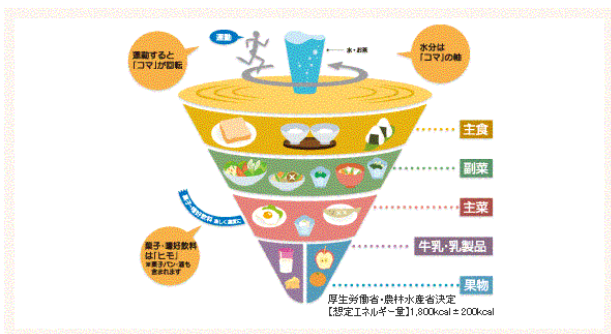


～ 食事バランスガイドを理解しよう～

食事バランスガイドとは？

一日に何をどれだけ食べたらよいか、一目でわかるのが「食事バランスガイド」です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスが取れるように、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています。身体に欠かせない水やお茶などの水分は、コマの軸になり、お菓子や嗜好品はコマを回すための紐の役割です。コマをきちんと回転させるためには運動が必要になります。

1日の食事のバランスをコマで表現



実際に1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安を**主食**、**副菜**(ふくさい)、**主菜**(しゅさい)、牛乳・乳製品、**果物**の5つの料理区分に分け、料理のイラストでわかりやすく説明しているものがPDFファイルを利用してダウンロードできます。

1日に必要なエネルギーと食量

一日に必要なエネルギーを、男性 2200kcal 女性 1800 kcal (± 200 kcal) として活動量の多少も加味して考えます。料理の数はそれぞれ「1つ」「2つ」と数えます。基本形として主食は5～7つ、副菜は5～6つ、主菜は3～5つ、牛乳・乳製品は2～3つ、果物は2つです。ちなみに主食一つはご飯小盛1杯か、おにぎり1個が目安で、食パン1枚、ロールパン2個1つと数えます。副菜の野菜料理は一皿分が一つくらい、煮物や炒め物ひと皿は2つと数えます。主菜の焼き魚、フライなどは2つ、ハンバーグ、鶏のから揚げなどは3つと数えます。牛乳1本は2つで、ヨーグルト1パック、プロセスチーズ1枚が1つです。果物はみかん、かき1個、りんご半分、バナナ1本が1つです。

野菜を1日350g以上食べよう

ビタミンや食物繊維が豊富な野菜は1日350g以上食べた方がいいのですが、国民健康栄養調査では平均295.3gと05年からほぼ横ばい状態で、特に若い世代が平均を下回っています。野菜一皿を70gとして一日5皿をとるためには朝のサラダや味噌汁、昼はカレーやサンドイッチ、夜は和食の煮物やおひたしで適量になります。旬の野菜は電子レンジで1～2分熱を通して温野菜にして食べると簡単においしく食べられます。野菜本来の甘みがでて調味料などかけなくても十分おいしいので試してみてください。

簡単に調理しておいしく食べよう

野菜というと生野菜のサラダをイメージしている若い人には根菜類をお勧めします。最近はカット野菜も販売されていますので、「麺つゆ」や「すき焼きのたれ」を調味料にして簡単に「筑前煮」や「肉じゃが」も作れます。まずは今より一皿増やすことを目安にしましょう。そして1日で食べられないときは、1週間単位で調整してもいいのです。

よく噛んで食べる効果

食べる時はよく噛んでゆっくり食べると、食べ過ぎを防いで満腹感を味わえます。また唾液がたくさん出てむし歯予防にもなります。「ひみこのはがーぜ」と言われるように 肥満防止、味覚の発達、言葉の発音がはっきり、脳の発達、歯の病気予防、がん予防、胃腸快調、全力投球など、よく噛んで食べると身体によい効果がたくさんあります。定期的に歯の検査を受け、噛む力を維持できるようにしましょう。(Y)

