

## 食事は バランスよく適量を

健康のために、食生活で気を付けていることはありますか。

「 を食べると体にいい」といった情報があふれていますが、一番大切なことはバランスよく、自分にとっての適量を食えることです。

### コマのバランスが崩れないように

食事の望ましい組み合わせと1日分のおおよその摂取量をコマの形で表したのが「食事バランスガイド」(下表参照)です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか一目で分かるよう、料理の区別で表しているのが特徴です。

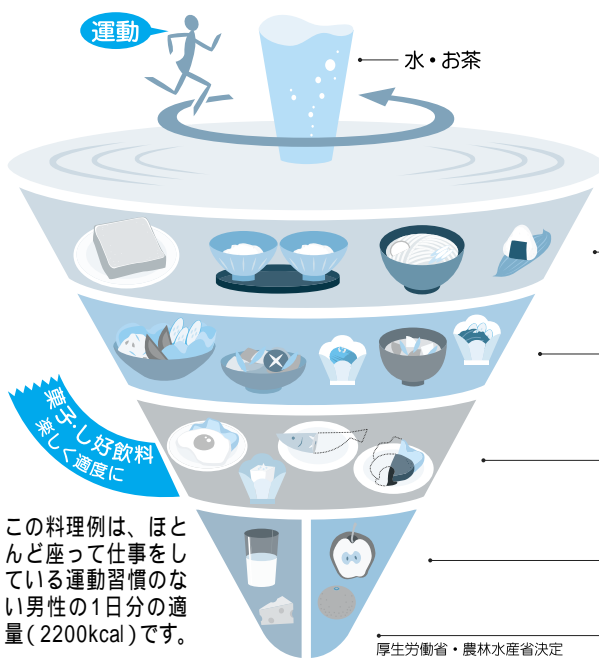
食事バランスガイドでは、1日にとる量の料理・食品を5つのグループに分類。上から 主食(ごはん・パン・めん) 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理) 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) 牛乳・乳製品 果物の順になっています。上のグループほど多くとる必要があります。下へいくほど摂取量が少なくなっています。コマのバランスが崩れないように組み合わせを考えて食事をとりましょう。

コマは、食事バランスと適度な運動によって、安定して回転します。食事バランスガイドを参考に、自分の食事のバランスや食生活を見直してみましょう。

下表は、原則として健康な方(健診結果に異常値がない方)を対象としています。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



この料理例は、ほとんど座って仕事をしている運動習慣のない男性の1日分の適量(2200kcal)です。

厚生労働省・農林水産省決定

| 1日分   | 料理例   |
|---|---|
| <b>5~7</b> 主食(ごはん、パン、めん)<br>ごはん(中盛り)だったら4杯程度  | 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<br>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                 |
| <b>5~6</b> 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)<br>野菜料理5皿程度     | 1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめ酢の物 具だくさんみそ汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きものこソテー<br>2つ分 = 野菜の煮物 野菜いため いもの煮っころがし |
| <b>3~5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)<br>肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとわかめ刺身<br>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                 |
| <b>2</b> 牛乳・乳製品<br>牛乳だったら1本程度                 | 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<br>2つ分 = 牛乳瓶1本分                                    |
| <b>2</b> 果物<br>みかんだったら2個程度                    | 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  |

## 野菜足りていますか？

性別、年齢、活動量などによって1日に必要な食事の量は異なりますが、「副菜(野菜料理)」は、ほとんどの方が同じくらいの量(野菜料理5皿程度)を必要とします。

現代の食生活では、副菜(野菜料理)が不足することが多く、特に若い世代や外食の多い方ほどその傾向が強くなっています。

次のポイントを参考に、野菜料理を積極的にとるよう心掛けましょう。

調理法を工夫する。

- ・生野菜よりも、ゆでたり、いためたりしたほうがカサが減って、たくさん食べられます。
- ・ゆでる、煮る、いためる、揚げるなど調理法を変えると、使う野菜のボリュームも広がります。

- ・手軽に食べられる野菜を常備する。
- ・時間がない朝や、もう1品加えたい時のために、トマトやキュウリなど手軽に食べられる野菜を常備しましょう。
- ・下ごしらえした野菜を冷凍保存しておくとも便利です。

- ・具の少ないラーメンやうどんよりも、野菜がのっているものを選ぶ。カレーや丼物には、小鉢やサラダをつける。
- ・野菜が少ないメニューの時は、わかめ・もやしなどのトッピングを工夫したり、サラダなどをつけたりしましょう。

