

# みんなで実践! 第2弾

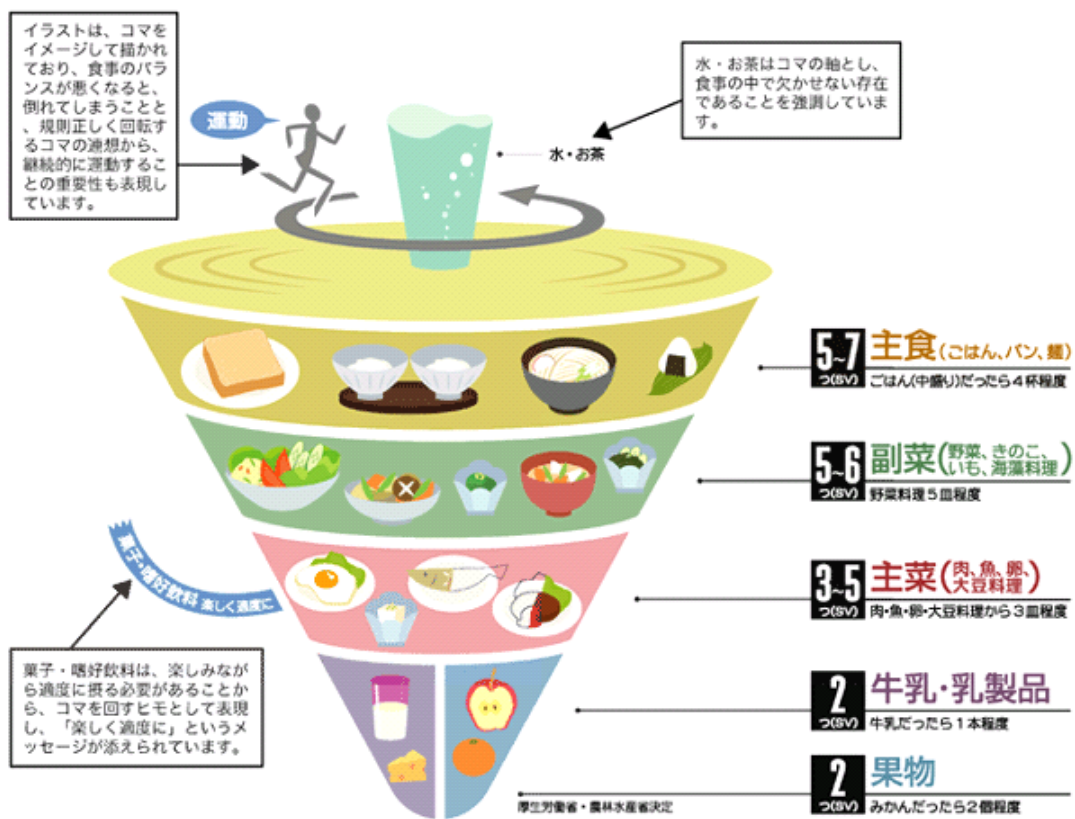
先月は”運動”について紹介しました。  
今月は”食事”について実践してみましょう!

健康の基本はバランスよく適量を食べること。



それをわかりやすく解説したものが  
「食事バランスガイド」です!!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したものです。



## コマのポイント

- 1 コマは上から主食・副菜・主菜・牛乳・果物の5つのグループに区分されています。  
どれかを抜いたり、また多すぎたりしても、バランスが悪くなってコマはたおれてしまいます。
- 2 上にあるグループほど、しっかり食べます。  
ご飯は少しでお肉たっぷりではコマはたおれてしまいます。
- 2 料理の量は「つ(SV)」で数えます。  
「食事バランスガイド」独自の数え方です。次のページで数え方の基本を示しました。

料理例		～食べ方の基本～
主食	1つ分 =  =  =  =	・おにぎり1個 ・パン1枚=1つ ・ご飯普通盛り1杯 = 1.5つ
	1.5つ分 =       2つ分 =  =  =	・麺、パスタ=2つ
副菜	1つ分 =  =  =  =  =  =  =	・サラダ=1つ ・小鉢の野菜料理 = 1つ
	2つ分 =  =  =	・中皿の野菜料理=2 ・卵1個の料理、納豆
主菜	1つ分 =  =  =       2つ分 =  =  =	1パック、豆腐半丁=1 ・魚料理1人前=2つ ・肉料理1人前=3つ
	3つ分 =  =  =	・ヨーグルト1個、チーズ1切(1枚)=1つ 牛乳1本=2つ
牛乳・乳製品	1つ分 =  =  =  =       2つ分 =	・小さい果物1個=1つ ・大きい果物1個=2つ
果物	1つ分 =  =  =  =  =  =	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※ 食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。

前ページの食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、2200±200kcal を表しており、活動量が「ふつう\*1」の成人女性、活動量が「低い\*2」成人男性が該当します。

\*1 ふつう…座り仕事を中心だが、歩行・軽い運動等を1日5時間程度は行なう

\*2 低い…1日のうち座っていることがほとんど

さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

なお、「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりや生活習慣病予防を目的に作られたものです。医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、そちらの指導に従ってください。

詳細について知りたい方は、食事バランスガイド 専用ホームページをご覧ください。

<http://j-balanceguide.com/>

おまけ → 薄味で野菜たっぷりの献立例

～次のページをご覧ください～

来月は、「禁煙」についてご紹介します。お楽しみに！！

問い合わせ先

福島県県中保健福祉事務所健康福祉部健康増進課

電話：(0248) - 75 - 7814

管理栄養士の実習生さんが立てた献立です。参考になさってみてはいかがでしょうか。

	献立名	材料・分量(1人前)	献立名	材料・分量(1人前)
朝食	ご飯	100g	キャベツの	キャベツ 50g
	みそ汁	じゃがいも 20g 玉ねぎ 10g みそ 8g だし汁 150cc	ごま炒め	白ごま 5g みりん 2cc 濃口醤油 1.5cc ごま油 1cc
	おろし納豆	挽き割り納豆 40g 大根 40g 万能ネギ 2g 濃口醤油 5cc	白和え	木綿豆腐 70g 人参 20g さやいんげん 20g 砂糖 3g 濃口醤油 5cc 食塩 0.3g
昼食	ご飯	100g	もやしときゅ	もやし 40g
	みそ汁	かぶ 20g 乾燥わかめ 1g みそ 8g だし汁 150cc	うりの芥子和え	きゅうり 15g 濃口醤油 1cc 練り芥子 1g だし汁 20cc
	鱈のホイル蒸し	真鱈 70g 清酒 5cc しょうが 5g ねぎ 20g 人参 20g エリンギ 20g 食塩 0.5g 清酒 3cc レモン果汁 10cc	さつまいもの オレンジ煮	さつまいも 60g レンジュース 40cc 有塩バター 2g
夕食	ご飯	100g	<p>&lt;昼食の調理・盛付例&gt;</p> 	
	スープ	小松菜 30g 玉ねぎ 8g いりごま 1g 食塩 0.3g こしょう 0.3g 濃口醤油 1cc	冷や奴	木綿豆腐 50g 葉ネギ 2g 濃口醤油 2cc
	ささみの香草 焼き	ささみ 80g バジル 10g ピーマン 8g 赤ピーマン 8g レタス 30g	ヨーグルト	ヨーグルト 60g りんご 40g
			(ささみの香草焼き)	油 3cc 食塩 0.5g こしょう 0.3g 小麦粉 5g レモン果汁 5cc

(おおよそエネルギー1, 200Kcal、たんぱく質70g、脂質23g、塩分7gです)