

こんにちは 栄養士です!

栄養士：石田 晃造



食生活を見直そう

～ 食事バランスガイドについて～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2144

みなさん、ご自身の食生活について、考えることはありませんか。私たちの食生活は長い年月をかけて先祖が築き上げた食文化の上に成り立っています。しかし、現在はさまざまな国の料理（フランス料理、イタリア料理、中華料理、韓国料理など）が食卓にのび、冷凍食品やインスタント食品などさまざまな食品の形式が提供されるなど、私たちの食文化は大きく変わっています。このような背景の中で、いったい私たちの食事の内容をどのようにすればよいのでしょうか。そこで、今月号と来月号により、私たちの現在の食環境の中で、「食事バランスガイド」を利用して、料理の数とよりよい食事バランスについてその目安となるものを提案します。

食事バランスガイドについて

ここで紹介する「食事バランスガイド」は、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省から発表されたものです。この食事バランスガイドでは、なるべく見やすく、そしてな

るべく理解しやすいように、イラストを使い、料理でバランスを見ることが出来ます。図1にそのイラストを示しました。スーパーマーケット、食堂などですでに見かけた方もいらつしやるのではないのでしょうか。

早速、簡単にその内容について見てみましょう。このガイドでは、食事バランスを図1のようにコマとして表しています。コマは回転することによりバランスを保ちますが、その回転は運動を表しています。軸は水分（水とお茶）を示しています。次にコマの内側を見てみましょう。その内側は、料理を5つに区分しています。コマの上部から主食、副菜、主菜の料理、最下段の左側が牛乳・乳製品、右側が果物となっています。次にそれぞれの料理の量についてです。料理の単位は「つ」(S・V「एस・ブイ」という言い方もあります)で表します。図1では各料理区分の総量は1日分を示し、その量は成人女性と活動の少ない成人男性（1日のほとんどを座っている方）を示しています。来月号では実際の例を使用して説明します。

図1. 食事バランスガイド

