



## 食生活を見直そう

～ 食事バランスガイドを使って～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

9月号では、食事バランスガイドを紹介しました。10月号では、そのガイドをもとに実例を用いて、使い方を紹介します。

最初に、1日の料理の目安量を決めましょう。目安量は性別、年齢、運動習慣をもとに、【表1】を参照して主食から果物までの各目安量を決めてください。あなたの目安量が決まりましたら、9月号の18ページに掲載した、(図1)食事バランスガイドの料理例を参考にしながら、1日の食事を数えて目安量と比較してみましょう。

例として、運動習慣のある専業主婦の方と、活動の少ない成人男性について示してみました。

【表1】料理区分ごとの目安量 (単位：つ)

	・活動の少ない成人女性	・ほとんどの女性 ・活動の少ない成人男性	・ほとんどの男性
主食	4～5	5～7	7～8
副菜	5～6	5～6	6～7
主菜	3～4	3～5	4～6
牛乳乳製品	2	2	2～3
果物	2	2	2～3

例1 私は専業主婦で、運動は毎日の洗濯と掃除と週3日、1時間程のウォーキングをしています。

(目安量は、ほとんどの女性としました)

(単位：つ)

	目安量	合計	朝食	昼食	夕食	間食
主食	5～7	4	食パン厚切 1枚 1	スパゲッティ 1皿 2	ごはん 軽く1杯 2	
副菜	5～6	3	野菜サラダ 1皿 1	野菜サラダ 1皿 1	ほうれん草のお浸し 1皿 1	
主菜	3～5	3	目玉焼き 1皿 1		さんま塩焼 1/2匹 1 冷奴 1/3丁 1	
牛乳乳製品	2	2	ヨーグルト 1パック 1			コップ 半分 1
果物	2	2				りんご 1/2個 1

メモ：この方の場合、もう少しで食事バランスがよくなります。ウォーキングの運動習慣がありますので、もう少し、主食を食べられてはいかがでしょう。また、副菜の量が少なくなっています。努力して野菜などを増やすように心がける必要があります。

例2 毎日仕事は、主にデスクワークが中心です。現在一人暮らしで料理をするのが苦手です。昼食は、カップラーメンとコンビニエンスストアで買ったおにぎりがほとんどで、夕食は惣菜を買って食事をしています。

運動として、週末はたまにゴルフに行きます。

(目安量は、活動の少ない成人男性としました)

(単位：つ)

	目安量	合計	朝食	昼食	夕食	間食
主食	5～7	6		ラーメン 1杯 2 おにぎり 2個 2	ごはん 大盛 1杯 2	
副菜	5～6	3		野菜ジュース コップ 1杯 1	キャベツの炒め物 1皿 1 野菜ジュース コップ 1杯 1	
主菜	3～5	5	欠食		からあげ 1皿 3 卵焼き 2切 2	
牛乳乳製品	2	2				牛乳 1杯 2
果物	2	2		野菜ジュース コップ 1杯 0.5	野菜ジュース コップ 1杯 0.5	梨 1/2個 1

メモ：男性で仕事をしている方に多いパターンです。1日の食事バランスとしては、もう少しで目安量になります。ご自分で料理することがないので、いかに食品を選択するかが、食生活をおくる上でポイントになります。この方の場合、野菜ジュースで野菜を補おうと努力しているようですが、副菜を取る努力をさらにする必要があります。また、弁当などの主菜の付け合せの野菜だけでは十分な量が取れないことが多いので、できる限り副菜を2品増やしましょう。