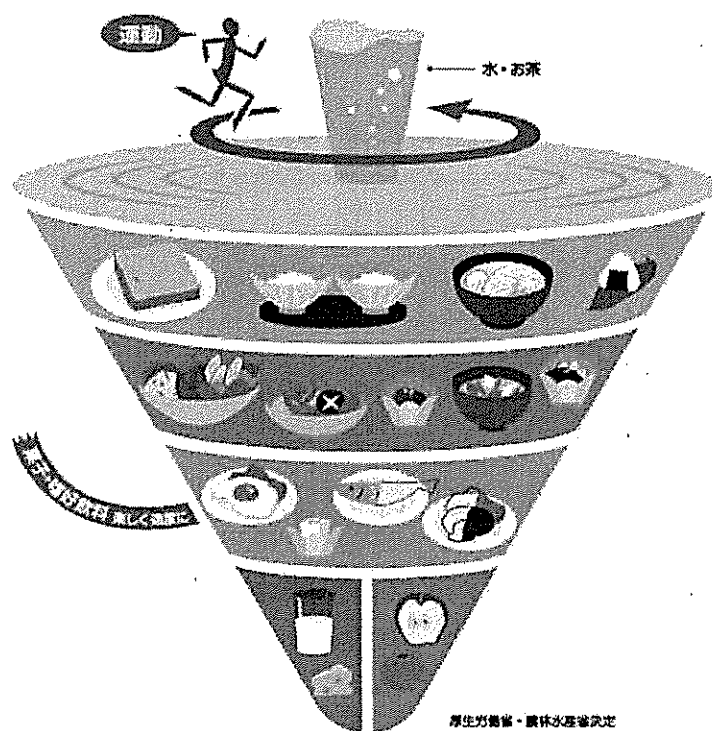


# 「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック



「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。

このチェックブックに従ってバランスのよい食生活を送ってみましょう。

## 〈お願い〉

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

check! まずは、自分の一日分の適量を調べましょう

適量チェック! CHART

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1400				2	
	70才以上	※1 低い ~2000	4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2
	10~11才	2200				2	
	12~17才	※1 低い ±200 基本形	5~7	5~6	3~5	※2 2~3	2
18~69才	※1 ふつう以上 2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	※2 2~4	2~3	
女性	6~11才						
	70才以上	※1 低い					
	12~17才 18~69才	※1 ふつう以上					

単位：つ (SV)  
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人  
「ふつう以上」：「低」に該当しない人

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。

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ (SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ (SV)程度までを目安にするのが適当です。

check! 自分の1日の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

check!

料理例を見ながら、一日に食べた食事の量を各料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう

料理例

主食

1つ分 = = = = =   
ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = = 1つ分 = = =   
ごはん中1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

副菜

1つ分 = = = = = = = = =   
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = = =   
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

主菜

1つ分 = = = = 2つ分 = = =   
冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身

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

牛乳・乳製品

1つ分 = = = = = 2つ分 =   
牛乳コップ半分 チーズ1かけ チーズスライス1枚 ヨーグルト1パック 牛乳びん1本

果物

1つ分 = = = = = = =   
みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

1日分の	主食	の合計	_____	つ
	副菜		_____	つ
	主菜		_____	つ
	牛乳・乳製品		_____	つ
	果物		_____	つ

◆このほかの料理も付録に載っています。参考にしてください。

check!

自分の体型をチェックしてみましょう

身長 \_\_\_\_\_ cm

体重 \_\_\_\_\_ kg

腹囲 \_\_\_\_\_ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI \_\_\_\_\_

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$$

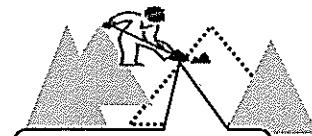
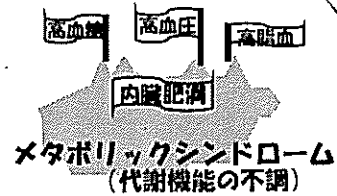
BMI  $\geq$  25で 男性の腹囲85cm以上  
女性の腹囲90cm以上  
の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります

肥満(成人でBMI  $\geq$  25)の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク(200kcal)下げるなどの工夫が必要です

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山(メタボリックシンドローム)から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬(例えば血糖を下げるクスリ)だけでは水面に出た「氷山のひとつの山を削る」だけです。

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要です。



個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。