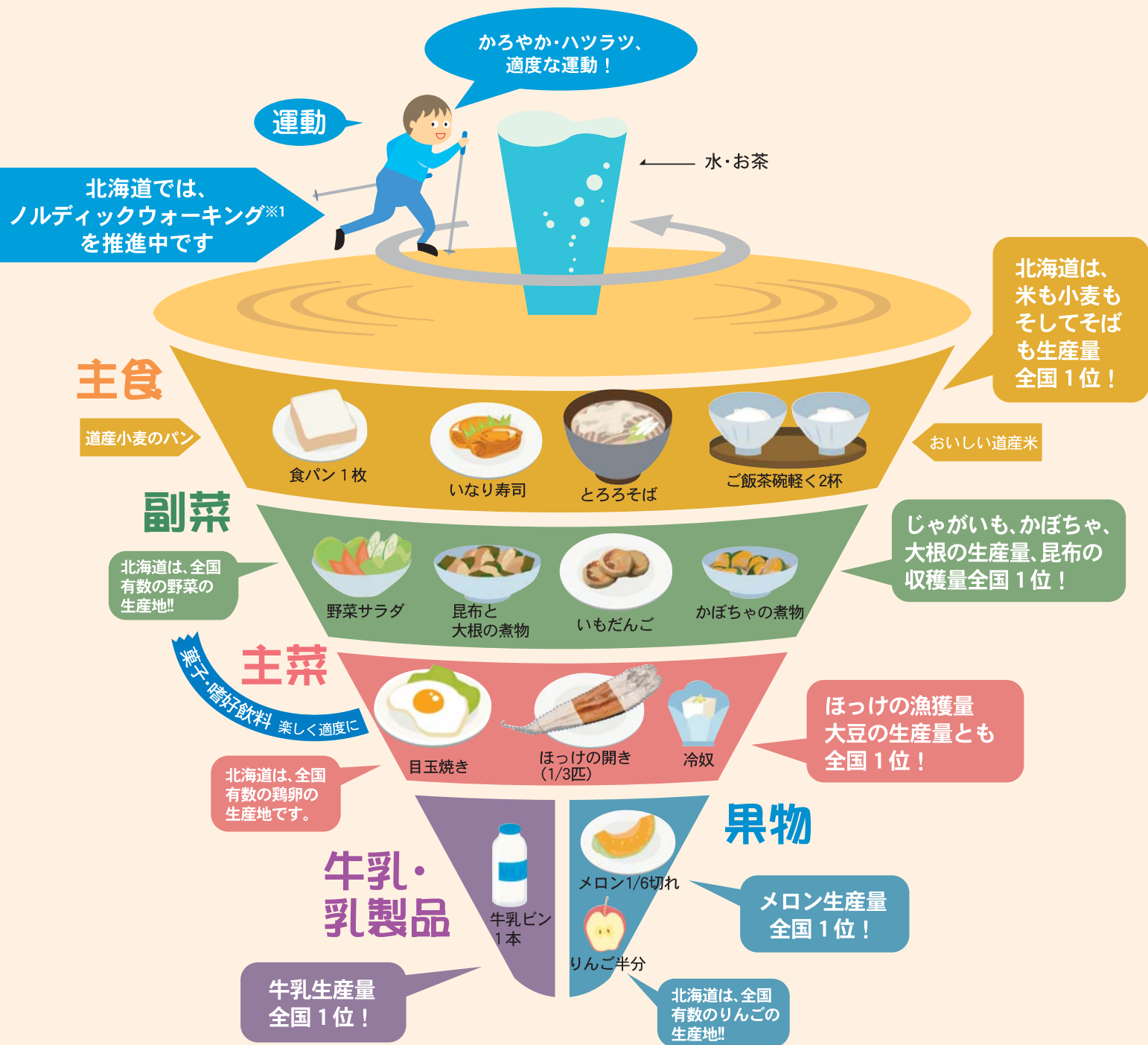


「スタートは朝食、楽しい1日!」実践のための どさんこ 食事バランスガイド ～北海道版食事バランスガイド～



厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定

1日の想定エネルギー量 2,200±200kcalの場合

※1 ノルディックウォーキングとは、フィンランドが発祥の2本のストックを持って歩行する運動です。身体全体を使うため、通常のウォーキングより20%以上運動量が増えます。また、雪氷路面での転倒防止にも役立ちます。

生産量の順位は、農林水産省各種統計調査結果による。

「食事バランスガイド」で楽しく、健康的な食習慣が気軽に身につけられます!!

栄養バランスのとれた食事は健康づくりの基本ですが、自分の毎日の食生活が、バランスのとれているものかどうかは、なかなか分かりにくいものです。

「食事バランスガイド」は、普段食べる料理を「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」に分けて、それをコマの形のイラストにあてはめ、1日に必要な食事の量を分かりやすく表したものです。

コマの形にあわせて食べる量を意識することで、栄養バランスのとれた健康的な食習慣を気軽に身につけることができます。

主食 は、人間の活動に重要なエネルギー源で、ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理です。

副菜 は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、野菜やいも、海藻、きのこなどを主材料とする料理です。

主菜 は、たんぱく質等の供給源で、肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。

牛乳・乳製品 である牛乳、ヨーグルト、チーズは、丈夫な骨をつくるのに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。

果物 は、体の調子を整えるビタミンCやカリウムを多く含んでいます。



コマの回転

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、運動も大切です!!

運動

コマの軸

水・お茶

コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を充分とりましょう!!
(注意:ここでの水分は、ジュースやビール、日本酒、ワイン、焼酎等の嗜好飲料は含みません!)

コマを回すためのひも

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料(お酒等)」。1日200kcalまでを目安に「楽しく適度に」とることを心がけましょう!!

コマ本体では、料理を**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**に分け、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表しています。バランスよくとることを心がけましょう!!

コマの本体

1日に食べる量を分かりやすく表しています

どれくらい食べたらいいのかを、「100グラム食べてください」というように重さで言われても、分かりにくいものです。「食事バランスガイド」では、よく食べる料理を「茶碗1杯」とか「小鉢1皿」というように普段使う食器の大きさに合わせて基準量を定め、**1つ【1SV(サービング)】**というように分かりやすく表しています。

主食: ご飯を茶碗で軽く1杯の量が、1つ(SV)に相当します。

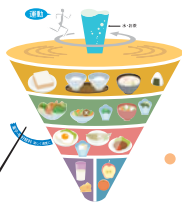
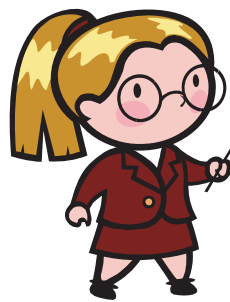
副菜: 小鉢1つ分の料理の量が、1つ(SV)に相当します。

主菜: 鶏卵1個くらいの材料で作る料理の量が、1つ(SV)に相当します。

牛乳・乳製品: 牛乳コップ半分(100ml)の量が、1つ(SV)に相当します。

果物: リンゴ半分(約100グラム)くらいの量が、1つ(SV)に相当します。

料理の量？
1つ(SV)って何？



「1つ(SV)」の目安は分かりました。では、1日にいくつ食べたらいいのかしら？

※1日の想定エネルギー量
2,200±200kcalの場合

運動



水・お茶



●副菜

1日の適量は
5～6つ(SV)

野菜サラダや野菜のお浸しなど小鉢が1つ分、みそ汁も具たくさんにすると1つ分になります。野菜は不足しがちなので意識してとるように心がけましょう。

●主食

1日の適量は
5～7つ(SV)

市販のおにぎり1個が1つ分、お茶碗中盛り1杯なら1.5つ分、お茶碗大盛り1杯だと2つ分となります。

●主菜

1日の適量は
3～5つ(SV)

目玉焼き、冷奴だとそれぞれ1つ分、さんまの塩焼き1/2匹だと2つ分になります。脂質を多く含む料理を選ぶときはとり過ぎないように充分注意が必要です。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

●牛乳・乳製品
1日の適量は
2つ(SV)

牛乳は1本(200ml)飲むと2つ分になります。ヨーグルトの糖分、チーズの脂肪分には充分注意が必要です。

●果物

1日の適量は
2つ(SV)

みかんだと1個、りんごだと半分で1つ分です。食事でとれない時は間食としてとることを心がけましょう。

食事は主食、副菜、主菜を上手に組み合わせてバランスよく!!
どれが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマは倒れてしまいます。



自分が1日に食べる料理の総量を決めます

1 食事バランスガイドを活用するための準備

食事バランスガイドを実際に使ってみましょう。まずは、自分に必要な1日の料理の総量(適量)を決めます。食事バランスガイドにおいては、身体活動量を「低い」と「ふつう以上」に区分しています。1日中座っていることがほとんどの人は「低い」に区分されます。座り仕事を中心で、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行うという人は「ふつう」に区別されます。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 道民の1日の摂取エネルギー量の平均は約2,000キロカロリーでした。

平成16年度健康づくり道民調査*1では、道民のみなさんの1日の摂取エネルギー量の平均は、1,991kcalでした。「どさんこ食事バランスガイド」を作成するにあたっては、この結果を踏まえて、道民のみなさんが身近と感じるような北海道の料理を多く取り入れながら、栄養バランスのとれたコマが描けるように配慮しています。

◎平成16年度健康づくり道民調査の結果について

- 若年者や働き盛りで、朝食をぬく人や、外食等を利用する人が多い傾向でした。
 - 朝食をぬく人は、18~20歳代の人が多く、5人に1人が朝食をぬいていました。
 - 昼食のとりかたは、30~39歳代の人5人に1人が外食や中食(なかしょく)*2を利用していました。
- 牛乳・乳製品があまりとれていませんでした。
 - 牛乳・乳製品を「ほとんど摂取していない人」が多く見られました。また、摂取する人としない人の2極化が見られました。
 - いも類や果実類も、摂取する人としない人の2極化が見られました。
- カルシウムが不足していたり、塩分をとりすぎるなど栄養の偏りが見られました。
 - カルシウムは2人に1人が不足*3の傾向でした。
 - 食塩*4の摂取量は2人に1人がとり過ぎの傾向でした。

*1 健康づくり道民調査:北海道健康増進計画「すこやか北海道21」の中間評価を行う基礎資料を得るために全道1,563世帯に実施。調査項目は身体状況調査、栄養摂取状況調査、健康意識調査。

*2 「中食(なかしょく)」とは、持ち帰り弁当やそう菜等そのまま食事として食べられる状態に調理されたものを家などに買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合などの食事のとり方です。

*3 栄養素のとり方(不足・とり過ぎ)については、日本人の食事摂取基準(2005年版)を基準として算出しています。

*4 「食塩」とは、食品中のナトリウム量から、換算式を用いて食塩相当量として算出しています。

3 隣のページを参考に自分の身体活動量を求め、いくつ食べたらいいいのか考えてみましょう。

適量チェック！ CHART

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	女性	
6~9才	※活動量 低い	1,800	4~5	5~6	3~4	2	2	6~9才	※活動量 低い
70才以上		±200						70才以上	
10~11才		2,200	5~7	5~6	3~5	2	2	10~17才	
12~17才	※活動量 ふつう以上	基本形						18~69才	※活動量 ふつう以上
18~69才		2,600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3		
		±200							

単位：つ(SV)

SVとはサービング(食事の提供量)の略

※活動量の見方

「低い」:1日中座っていることがほとんど

「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
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。

自分の身体活動量はどのくらい？

1 座って作業することの多い40歳代の女性の場合は



座って作業することの多い私は、年齢が18～69歳の間で、身体活動量も低いから1,800±200kcalかな。

◎私(身体活動量が「低い」女性)の1日の目安はこうなります。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1,800±200kcal	4～5つ(SV)	5～6つ(SV)	3～4つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)

2 座って作業することの多い40歳代の男性の場合は

私の年齢層は18～69歳で、座って作業をすることが多く、身体活動量が低いから、2,200±200kcalで基本形だね。野菜や果物を意識してとろうと思います。



軽いスポーツ等を実践している30歳代の女性なら



座り仕事を中心だけど、外回りの仕事や、ウォーキングで1日に5時間程度は身体を動かしている、身体活動量はふつう、年齢も18～69歳の間なので2,200±200kcalかな。

◎私(身体活動量が「低い」男性及び身体活動量が「ふつう以上」の女性)の1日の目安はこうなります。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2,200±200kcal	5～7つ(SV)	5～6つ(SV)	3～5つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)

3 軽いスポーツ等を実践している30歳代の男性なら

座り仕事の他に営業で出歩いたり、軽いスポーツで5時間程度は身体を動かしている、身体活動量はふつうくらい。年齢は18～69歳の間だから必要なエネルギー量は2,600±200kcalになります。



◎私(身体活動量が「ふつう以上」の男性)の1日の目安はこうなります。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2,600±200kcal	7～8つ(SV)	6～7つ(SV)	4～6つ(SV)	2～3つ(SV)	2～3つ(SV)

肥満がある場合は、少なめの摂取エネルギー量で ～自分の体格とウエストチェックをしよう！～

1 BMIについて

自分の身長と体重から体格を簡単にチェックできます。

$$\text{BMI}^{\ast 1} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

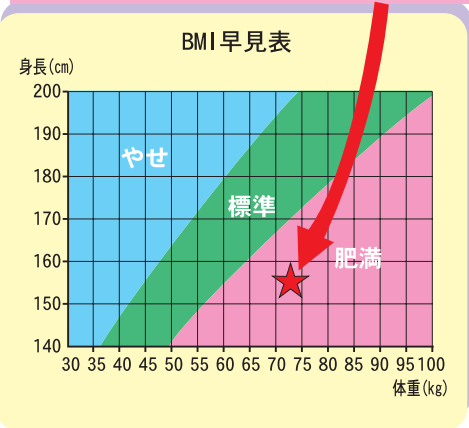
BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	標準
25以上	肥満

※1) BMIとは、Body Mass Indexの略で、肥満度を測るための国際的な指標です。22が「標準」です。

例) 身長が1m60cmで、体重が67kgの場合、BMIは26.2となり肥満と判定されます。

◎自分の身長・体重でBMIを出してみましょう。

身長	m
体重	kg
BMI	



◎**肥満と判定される場合**で、体重が増えるまたは減らない場合、摂取エネルギー量を1ランク下げを考慮しましょう。

2 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について

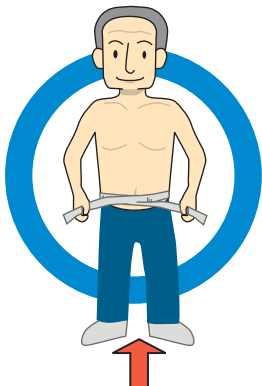
肥満そのものが病気ではありませんが、肥満者は糖尿病や高血圧、高脂血症、高尿酸症、脂肪肝をあわせ持つ割合が高いことが知られています。特に、内臓に脂肪が付く腹部肥満に「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」のいずれか2つをあわせ持った状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進し、身体に様々な悪影響を及ぼします。

メタボリックシンドロームを予防するために、内臓脂肪型肥満の目安として、ウエストサイズ(腹囲)のチェックをしてみましょう！

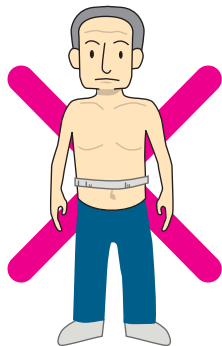
ウエストサイズ(腹囲)の測り方

ウエストサイズ(腹囲)の測り方には、注意点があります。
おなかの一番細い部分ではなく、おへその位置の周囲を測ります。
このとき、上半身の服をぬぎ、立った状態で、測りましょう。

ウエスト周囲径
男性85cm以上
女性90cm以上の人は



おへその高さで測りましょう



★メタボリックシンドロームの診断基準

ウエストサイズ(腹囲)に加え、①～③のうち2項目以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

① 血糖値
空腹時血糖値
110mg/dl 以上

② 血圧
収縮期血圧値
130mmHg以上
または
拡張期血圧値
85mmHg以上

あなたは危険ゾーンに
足を踏み入れていませんか？

③ 血中脂質
中性脂肪値150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

※高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療中の場合はそれぞれの項目にあてはまるものとして扱う。