

# あなたのこまは、回ってる？ 簡単にできる食生活チェック

## Step1 まずは、自分の適量を調べよう

性別	年齢	単位:SV (つ)					
		エネルギー (Kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
	70歳以上						
女性	6~9歳						
	10~11歳	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
	10~69歳						
	12~69歳						
		2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

※活動量の目安 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、軽いスポーツを5時間程度行う

## Step2 今日食べたものをすべて書き出し、SV量に換算する

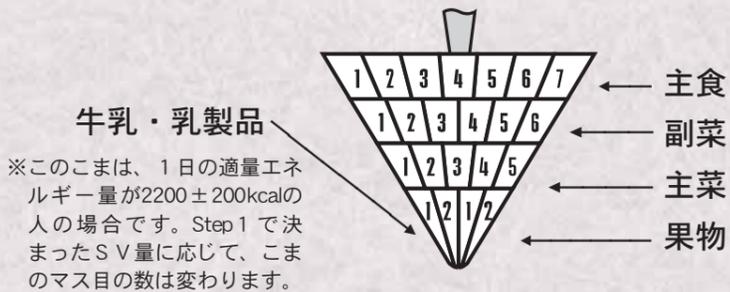
【例】

	朝食	昼食	夕食	計
主食	2	2	2	6
副菜	2	2	2	6
主菜	1	2	2	5
牛乳	2	-	-	2
果物	1	-	1	2

※SVは2頁を参考にしてください。また、親子丼やカレーライスなど主食と主菜、副菜が一緒になったものは、ごはんと共に分けて計算しましょう。

## Step3 数の分だけ、こまを塗ってみよう

Step2で計算したSV量の分だけ、こまのマス目を塗ります。塗られた部分がきれいなこまの形になっていれば、バランスのとれた食生活を送っていることになります。



あなたのこまはきれいな形をしていましたか？  
毎日続けて、自分の食生活のバランスを長い目でチェックしていきましょう。



山田町食生活改善推進員連絡協議会  
鈴木 協子 会長

食生活改善推進員は、料理を通じてさまざまな健康づくりを支援する方で、「ヘルスマイト」の愛称で呼ばれています。

健康のため、体にいいものを食べましょうといっても、実際何をどれくらい食べていいかというのは分かりにくいものです。

食事バランスガイドは、最近いろんなところで紹介されていますが、まだまだ知られていないのが現状です。わたしたちも協議会の会員をはじめ町民の皆さんに浸透するように、機会あるごとに紹介していきたいと思っています。



元気いっぱい給食を食べる豊間根保育園の園児たち

わたしたちが健やかな暮らしを送るためには、「食」は欠かせない存在です。健康のため「バランスよい食事」体に良いものを食べよう」と言われますが、具体的に何を注意すればよいのか、よく分からない方も多いのではないのでしょうか。

そこで、食事バランスを分かりやすく示すため、農林水産省と厚生労働省では「食事バランスガイド」を作成しました。

同ガイドは、1日の食事「何を」「どれだけ」食べたらいいかをこまのイラストで示したものです。こまの本体は▽主食▽副菜▽主菜▽牛乳・乳製品▽果物——の5つに区別され、1日に必要な分量をSV(サービング)という単位で表しています(下図を参照)。

水やお茶などの水分は

必要不可欠な成分であり、十分な量をとる必要があることからこまの軸で表現。お菓子やお酒、ジュースなどはこまを回すひもに例えられ、こまの回転には適度な運動が必要であると表されています。

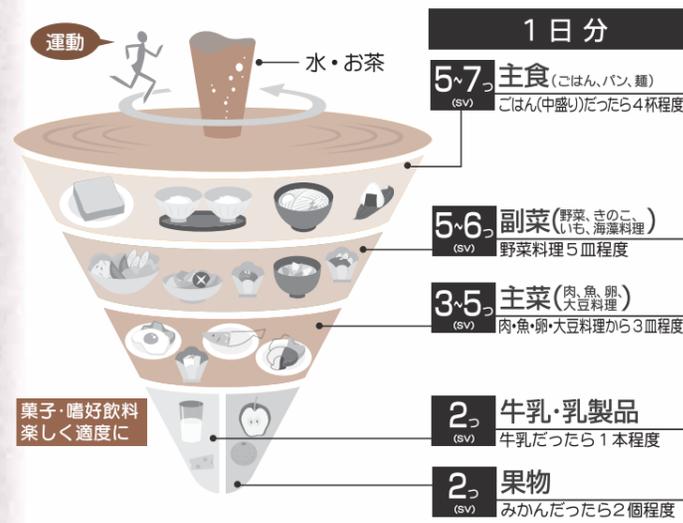
あなたの食事調べてみよう

3頁に掲載したチェック方法で、1日に食べた食品と量でこまを塗りつぶしてみよう。

できたこまのバランスが悪いと、食事が偏っているということになります。バランスを失いこまが倒れてしまうと、わたしたちの健康もバランスを崩してしまうことになりかねません。「好きなものばかり食べる」「夜遅くに食べる」「お酒を飲みすぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっている現代。このバランスガイドを活用して、1日3度の食事を組み立ててみてはいかがでしょうか。

◆問い合わせ 役場保健福祉課 健康づくり担当 (☎821311 内線161) へどうぞ。

## 食事バランスガイド



料理例	
1つ分 = ごはん小盛り1杯	おにぎり1個
食パン1枚	ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	うどん1杯
もりそば1杯	スパゲッティ
1つ分 = 野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢物
具たくさん	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
手の煮ころがし	
1つ分 = 冷奴	納豆
目玉焼き一皿	焼き魚
魚の天ぷら	まぐろ(イカの刺身)
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	
1つ分 = 牛乳コップ半分	チーズ1かけ
スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック
2つ分 = 牛乳瓶1本分	
1つ分 = みかん1個	りんご半分
かき1個	梨半分
ぶどう半房	桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

# 10月は食生活改善普及月間 食事のバランス取れてますか

