

6月、梅雨の時期です。

今年の梅雨は長いと聞きますが・・・。

嫌ですね。せっかくの休日も雨で出かけられないという事もあるのではないのでしょうか。

雨の日の休日の過ごし方を見直す必要がありますね。

私は、もちろん、晴耕雨読です。

さて、今回は、前回の続き、食事バランスガイド応用編です。



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」を参照しています。

食事バランスガイド（実践・応用編）

食事バランスガイドは、健康的な食生活を実現することをめざして、

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを一目でわかりやすく示したものです。

1日の食事のバランスを振り返るためのツールとして活用していただくようにポイントをご紹介しますと思います。

※食事バランスガイドは

健康な人を対象として作成された一次予防のためのツールです。

したがってある特定の疾患を有している方や特別な食事管理を必要としている方は、必ず医師・管理栄養士などの専門職の指導に従ってください。

最初に、どうすればバランスのとれた食事になるか、食事バランスガイドを使って考えてみましょう。

1. 何をどれくらい食べたらよいの？ ～自分の1日の適量チェック～

◎適量チェックチャート表

食事のバランスは5つの料理区分で考えます。

各料理区分から食べるとよい目安は人によって異なります。

下の表を見て、自分は各料理区分から「いくつ(SV)」を目安に食べたらよいか調べてみましょう。

| | 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 70才以上 | 1800 ±200 | 4-5 | 5-6 | 3-4 | 2 ^[※] 2-3 | 2 | 6-9才 70才以上 |
| | 10-11才 | 2200 ±200 | 5-7 | 5-6 | 3-5 | 2 ^[※] 2-3 | 2 基本形 | 10-17才 18-69才 |
| | 12-17才 18-69才 | 2600 ±200 | 7-8 | 6-7 | 4-6 | 2-3 ^[※] 4 | 2-3 | |

表の単位：つ (SV)

【活動量の見方】

「低い」=一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。

[※] 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安だが、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2-3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度を目安にするのが適当と考えられます。

私の場合、上記表より

男性、年齢 51 歳の所を確認しました。

活動量低い、普通以上を選択します。活動量は低いにあてはまります。

(座り仕事を中心、歩行・軽いスポーツ等は5時間未満)

表よりエネルギーは 2200±200 キロカロリーになり 1 日にとる 5 種類の分類のうち摂取量 (つ (SV)) は次のようになります。

主食 (5~7つ (SV))、副菜 (5~6つ)、主菜 (3~5つ)、牛乳・乳製品 (2~3つ)、果物 (2つ) になります。

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

| | | |
|--------|--|------------------|
| 主食 | ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理 (ごはん、パン、麺) | 主に炭水化物の供給源 |
| 主菜 | 肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とした料理 (焼き魚、ハンバーグ、卵焼き、冷や奴) | 主にたんぱく質の供給源 |
| 副菜 | 野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理 (サラダ、煮物) | 主にビタミン、ミネラルの供給源 |
| 牛乳・乳製品 | 牛乳、ヨーグルト | 主にカルシウムの供給源 |
| 果物 | りんご、みかん | 主にビタミンC、カリウムの供給源 |

2. 自分の食べたものを記録してみましょう。

1日に食べたものを簡単に書き出して見ましょう。そして料理例（基本編参照）を見ながら、1日に食べた食事の量を料理区分ごとに「つ(SV)」に換算してみましょう。

チェックブックを活用していただくと、あなたのコマの形（バランス）が一目でチェックすることができます。

詳細は下記の参考文献へ。



| | |
|--------|---|
| 主食 | コンビニサイズのおにぎり1個、ごはん小盛1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛1杯は「1.5つ」。麺類、パスタ料理1人前、大盛のご飯1杯分も「2つ」くらい。 |
| 副菜 | 小皿や小鉢に入った野菜料理は1皿分が「1つ」くらい。中皿や小鉢に入った料理は「2つ」くらい(サラダの場合はこの量で1つ)。 |
| 主菜 | 卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。魚料理1人前は「2つ」くらい、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。 |
| 牛乳・乳製品 | ヨーグルト1個が「1つ」、牛乳瓶1本分は「2つ」くらい。 |
| 果物 | みかん1個、りんご半分が「1つ」くらい。 |

基礎編のコマにある料理のイラストを見るとイメージしやすくなると思います。

複数の料理区分の含まれる料理の場合

カレーライス・・・

ご飯は大盛の量「2つ」、具の野菜は小鉢1杯分くらい「1つ」、肉は普通の料理の1/3くらい⇒肉料理1人前は「3つ」なので「1つ」とします。肉がなしのベジタブルカレーであれば野菜が中皿1皿で「2つ」とします。



私の場合

1日目

| | |
|----|--|
| 朝食 | 食パン 1枚 飲むヨーグルト コップ1杯 |
| 昼食 | 鳥のから揚げ、ゆでブロッコリー、ほうれん草のおひたし、こんにやくと人参のきんぴら、白菜としいたけのあんかけ、ごはん 200g |
| 夕食 | かつぱ巻き (少なめ)、マカロニサラダ、ナス・ひき肉の炒め物、納豆、コーンスープ、無糖コーヒー+牛乳 |

2日目

| | |
|----|---|
| 朝食 | ロールパン 2個、牛乳コップ1杯、バナナ 1本 |
| 昼食 | 肉じゃが、厚揚げ、おから白和え、卵焼き、ごはん |
| 夕食 | 野菜サラダ、とんかつ、根菜の汁物、味付けごはん、バナナ1本、無糖コーヒー+牛乳 |

3. 適量と自分の食べたものを比べてみましょう。

適量と自分の食べた量を比べてみてチェックしてみましょう。

そして「1. どんなことに気づいたか」「2. どうすればバランスのよい食事になるか」

「3. そのためにすぐにできそうなこと」等を考えてみましょう。

私の場合です。



1日目

朝食

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|---------|----|----|----|--------|----|
| 食パン 1枚 | 1 | | | | |
| 飲むヨーグルト | | | | 1 | |

昼食

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|--|----|----|----|--------|----|
| ごはん 200g | 2 | | | | |
| 鳥のから揚げ | | | 3 | | |
| ゆでブロッコリー、ほうれん草のおひたし、こんにやくと人参のきんぴら、白菜としいたけのあんかけ | | 2 | | | |

夕食

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|-------------|-----|----|----|--------|----|
| かつぱ巻き (少な目) | 1.5 | | | | |
| マカロニサラダ | 0.5 | | | | |
| ナス・ひき肉の炒め物 | | 2 | 1 | | |
| コーンスープ | | 1 | | | |
| 納豆 | | | 1 | | |
| 無糖コーヒー+牛乳 | | | | 1 | |

1 日目、昼食は成人の体を考えて料理された冷凍食品のおかず (230Kcal)、野菜類の種類は多いですが小鉢2つ分位の為にまとめて2つとしました。

ご飯200gは電子レンジで温めるものです。夕食のマカロニサラダは、パスタが主材料になる為主食になります。

かつぱ巻きは量が少なめであったために1.5にしました。

2日目

朝食

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----------|----|----|----|--------|----|
| ロールパン 2個 | 1 | | | | |
| 牛乳 | | | | 1 | |
| バナナ | | | | | 1 |

昼食

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|--------|----|-----|-----|--------|----|
| ごはん | 2 | | | | |
| 肉じゃが | | 3 | 1 | | |
| おから白和え | | 0.5 | | | |
| 卵焼き | | | 0.5 | | |
| 厚揚げ | | | 0.5 | | |

夕食

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|-----------|----|-----|----|--------|----|
| 味付けごはん | 2 | | | | |
| 野菜サラダ | | 1.5 | | | |
| 根菜の汁物 | | 1 | | | |
| トンカツ | | | 3 | | |
| バナナ | | | | | 1 |
| 無糖コーヒー+牛乳 | | | | 1 | |

2日目、野菜サラダ通常は1つなのですが大皿に山盛りであったため1.5にしました。

2日間の結果を1日の適量の表と合わせて食べたものと比較します。

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|-------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| 1日の適量 | 5~7つ (SV) | 5~6つ (SV) | 3~5つ (SV) | 2つ (SV) | 2つ (SV) |
| 1日目 | 5つ (SV) | 5つ (SV) | 5つ (SV) | 2つ (SV) | 0つ (SV) |
| 2日目 | 5つ (SV) | 6つ (SV) | 5つ (SV) | 2つ (SV) | 2つ (SV) |

1日目、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品は適量でしたが、果物が摂れていなかった事がわかります。

2日目、1日目の結果よりバナナを朝夕で1本ずつ食べました。

すべての項目が適量でした。

間食はナッツ類で200kcal以内におさえていたと思います。

コマをバランスよくする為の運動ですが普段通りで特に何かをしたわけではなかったので今後は増やしていきたいと思います。

まあまあ、野菜類が摂れていたことがわかりました。

先輩薬剤師から注意あり

果物のバナナは糖質が多いので半分にする。

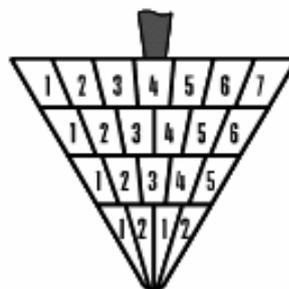
果物が取れない時は、市販のジュースを利用する。

ごはん200gは多い。150gにする。

朝のたんぱく質がない。卵をプラスする。

| | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 朝 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 昼 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 夕 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 間食 | | | | | | |
| 計 | | | | | | |

月 日()



運動

感想

上の表は厚生労働省の「食事バランスガイド」ホームページ、チェックブック内にある表です。印刷して利用すると毎日の食事チェックが簡単になります。毎日続けて自分の食生活のバランスを、より長い目でチェックしていくのが大切です。

4. 自分の身長・体重・BMI(=体重(kg)/身長(m)²)・腹囲を定期的にチェックしましょう。

体重や腹囲の変化を見ながら「適量チェック」で調べた量が、今の自分にとって適量かチェックしてください。

特に肥満(成人で BMI \geq 25)の場合や、減量を目指しているのに思うように体重が減らない場合は、目安として示された範囲の少ない「つ(SV)」を選ぶなどの工夫が必要です。

応用編

5つの料理区分を覚え、何となく「つ(SV)」が数えられるようになったら、次は料理の内容を考えてみましょう。

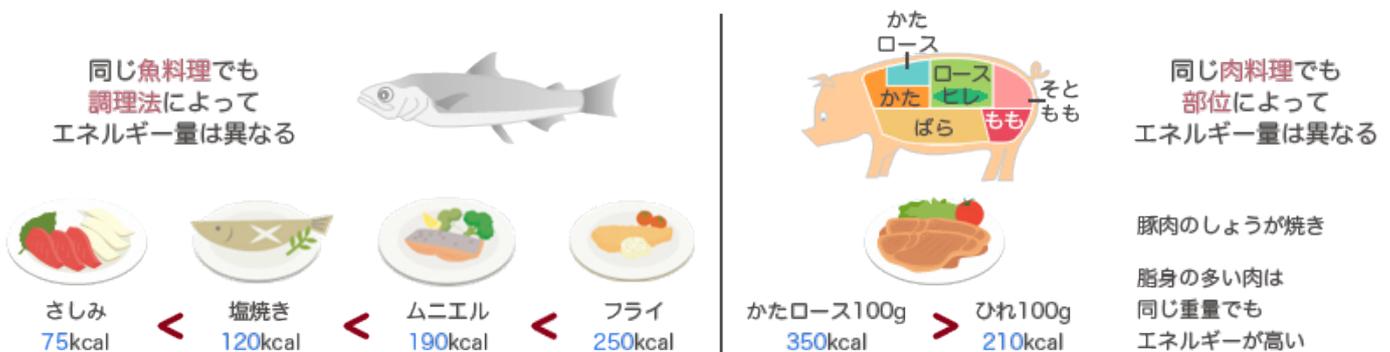
例えば下図にあるように同じ魚料理でも生のさしみ(75kcal)・塩焼き(120kcal)・

ムニエル(190kcal)・フライ(250kcal)といった調理法によってエネルギー量が異なります。

同じ肉料理でも部位によってエネルギー量が異なります。

そのため料理を選ぶ際には、調理法によるエネルギー量の違いや脂肪(脂身)の少ない食材を使った料理、調味料による食塩の多少なども考えてみましょう。

また菓子や甘い飲料・アルコール飲料など、ヒモのとり過ぎにも注意が必要です。



厚生労働省

「食事バランスガイド」について (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>)
・チェックブック (簡易版もあります)

農林水産省

SV 早見表

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/about/chart.html