

あなたの「食」を見直してみませんか

「食」と「農」の交流づくりシリーズ第2弾。今回は、「食育」についてです。

私たちの「食」を取り巻く環境は大きく変化し、食習慣の乱れ、食料自給率の低下、食品の安全性など様々な問題が起きています。そこで、私たちが生きていくために必要な「食」について考える取組が始まりました。食べ物の命を大切に、健康的な食生活を送るなど様々な視点で「食育」が行われています。

6月は食育月間です。この機会に、子どもから高齢者までそれぞれの年代にあった健康的な食生活を送り、いきいきとした毎日を過ごすために家族で「食」について見直してみましよう。

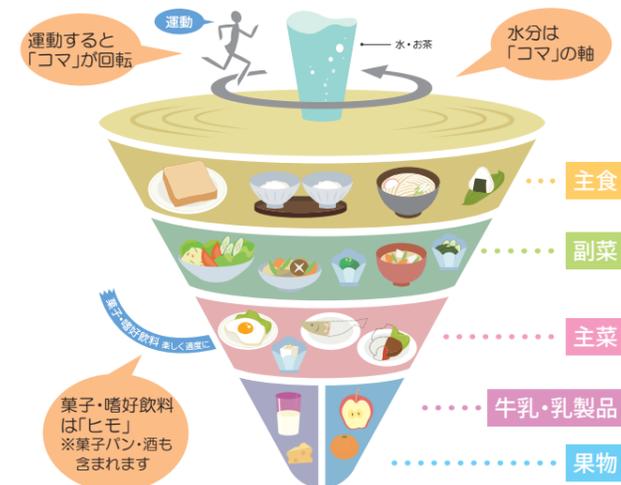
【問い合わせ】市健康増進課 0994-41-2110



食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目安です。

◆食事バランスガイド



1. 食事と運動のバランスをコマで表現しています。
2. 水分やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。
3. 料理を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分けて、一日の食事のバランスを考えます。どれかひとつのグループだけとりすぎたり足りなかったりするとコマが倒れてしまいますので、要注意というわけです。
4. それぞれのグループをどれだけ食べたらいいかの量は、1つ、2つ・・・と「つ」で数えます。

◆料理例

右の一覧表を参考に、自分の食生活を振り返ってみましょう。

例えば、今日の朝ごはんがご飯と味噌汁と納豆とみかんだった場合、

- ごはん中盛り1杯→主食 1.5つ
- 具たくさん味噌汁1杯→副菜 1つ
- 納豆1パック→主菜 1つ
- みかん1個→果物 1つ

となるわけです。

さて、自分の一日分を計算してグループごとに合計を出してみましよう。

◆1日に必要なエネルギーと食事の量

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
70歳以上	「低い」					
基本形	2,200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
10~11歳						
12~17歳	2,400kcal ~ 3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (大人は2~3つ)	2~3つ
18~69歳						
70歳以上	「低い」					

活動量の見方 「低い」: 1日中座っていることがほとんど、という人はここです。
「ふつう以上」: 「低い」にあてはまらない人はここです。

1日の食事量の目安	調理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	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 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti
5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	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 = きごコンテ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆1パック = 目玉焼き1皿 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 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
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	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
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	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

◆次のことに心がけて家庭での「食」を見直してみましよう

○家族みんなで食卓を囲み、家族のコミュニケーションを深めましよう。

※食卓は食事のマナーや楽しさを伝える場です。1日1回は家族揃って食事をましよう。

○自然の恵みと生産者に感謝のこころを持って「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをましよう。

※農林水産体験を通して食や農に対する感謝の心を育てるための機会を増やましよう。

○食事バランスガイドを参考に「バランスのとれた日本型食生活」を見直しましよう。

副菜…野菜・いも・海藻・きのこ、果物など。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。

主菜…魚・肉・卵・大豆・大豆製品など。たんぱく質や脂質の供給源。

汁物…不足しがちな栄養素や水分を補ったり、献立に彩りや楽しさを添える効果あり。

主食…ごはん・パン・麺など。主に炭水化物を含み、体を動かすエネルギー源。

※「日本型食生活」とはご飯を中心として、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事のことです。ご飯や野菜をしっかり食べ、素材の味を生かした薄味のおかずでバランスよく栄養をとることができ、生活習慣病の予防につながります。何をどのくらい食べたらよいかは、食事バランスガイドを参考にましよう。また、朝食欠食をなくし、1日3食規則正しく食べることも健康な食生活のポイントです。大切な「食文化」を守ってましよう。

1日分の合計が出たら、左の表を使って、各グループの目安となる量を確認ましよう。

①性別と年齢が当てはまる場所を探してください。
②やじるしを進んでください。
自分の目安量(つ)が分かったら、いつもの食事と比較してみましよう。

摂りすぎや不足の料理グループはありませんでしたか。食事バランスガイドを参考に、バランス良い食事に心がけましよう。