

新緑の季節になりました。さわやかですね。

今年の4月は寒かったり暑かったり、冬か夏か、どっちなの??

私のまわりでは体調不調の方が5月になっても多いです。いかがお過ごしでしょうか。

半袖ですか、長袖ですか、ダウンジャケットですか??

さて、私事ですが、ゴールデンウィークは清流釣りを予定しています。

釣り人生の目的は、「さくらます」が釣りたい・・・です。

今年は、さくらますが釣れそうに感じています。

理由は、先週のことです。

私の横の方（知らない方）が、さくらますを釣りました。羨ましい・・・な。

次は、私の番だと、**強く強く**思っています。

体調を万全にしてゴールデンウィークを楽しむつもりです。もちろん、仕事は頑張ります。

まとまった休みです。注意していただきたいのは、普段よりも食べ過ぎないことです。



今回は、「食事バランスガイド」の基本編についてお話しします。

むずかしい話ではないです。

簡単な話です。何をどれだけ食べるかを「コマ」に例えて、

バランスよく食事を摂っていきましょうというものです。

こんな説明ではわからないですね。すみません。

では、はじめます。



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（基本編）

「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく**コマのイラスト**を用いて示したのが**食事バランスガイド**です。

この食事バランスガイドでは、

毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳」「乳製品」「果物」の

5つの料理グループに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて

1日の目安が示されています。

まだまだ話がつかめないですね。

さらに進めます。



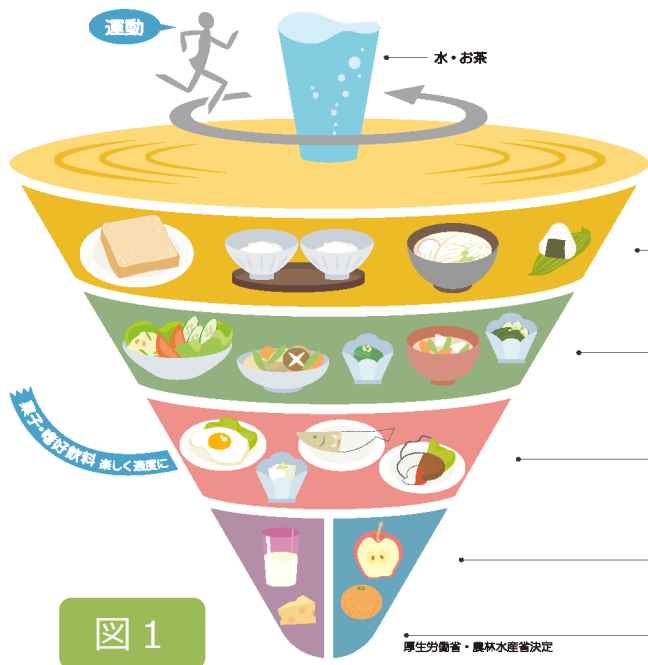


図 1

# 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5~7</b> 主食(ごはん、パン、麺) 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/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 = スパゲッティ
<b>5~6</b> 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 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 = 鶏たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2つ分 = 野菜の味噌 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
<b>3~5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿      2つ分 = 焼酎魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身 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
<b>2</b> 牛乳・乳製品 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
<b>2</b> 果物 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

健康のために、何をどれだけ食べたらよいか目で見てわかるように示した栄養教育教材の総称を**フードガイド**といいます。

フードガイドは世界各国で独自に策定されています。

日本でも平成17年(2005年)6月に厚生労働省と農林水産省の合同でフードガイドが策定されました。

**それが「食事バランスガイド」【図1】です。**

食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを食べる時に食卓で目にする状態、すなわち主に**「料理」**で示されていることが**最大の特徴**です。

日本の伝統的玩具であるコマの形を使って、1日に食べるとよい目安の多い順に上から

- 「主食」
- 「副菜」
- 「主菜」
- 「牛乳・乳製品」
- 「果物」

という**5つの料理区分**で示されています。

主食はごはん・パン・麺などであり、

副菜は野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする料理、

主菜は魚・肉・卵・大豆・大豆製品を主材料とする料理のことをいいます。



コマの形で示すことにより、**食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、**  
**コマは回転(=運動)することにより初めてバランスが確保できることから、**

**食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。**

また水・お茶などの水分も1日の食事のなかで欠かせない身体の主要な構成要素という意味からコマの軸として、菓子・嗜好飲料は

**「楽しく適度に」というメッセージを添えてコマのヒモとして表現されています。**

「何を」にあたる「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分を、**「どれだけ」食べたらよいかは「つ(SV)」という新しい単位**で示されています。

これは「1つ」「2つ」と指折り数えやすい**「つ」**と、

1回あたりに提供される食事の標準的な量である**「サービング(SV)」**という単位が組み合わされたものです。

成人（厳密には**高齢者**を除いた**身体活動レベル**が「ふつう」以上の成人女性や身体活動レベルが低い成人男性）の場合、

コマのイラストにあるように主食は5~7つ(SV)、

副菜は5~6つ(SV)、

主菜は3~5つ(SV)、

牛乳・乳製品2つ(SV)、

果物2つ(SV)が1日の目安になります（エネルギー必要量2200~2400kcalに相当）。

各料理区分の「つ(SV)」の量的な基準は、主材料の栄養素量や重量に基づいています。



ただし【図1】の料理例にあるように、主食であればごはん小盛(100g)、食パン1枚は「1つ(SV)」、ごはん中盛(150g)は「1.5つ(SV)」、麺類は「2つ(SV)」のように、**原則として誰にでもわかりやすい量になるように決められています。**

野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする副菜であれば、小鉢1個分が「1つ(SV)」となります。肉・魚・卵・大豆製品の料理である主菜は、卵であれば1個分使った料理が1つ(SV)、魚料理は標準的な1人前が2つ(SV)、肉料理は1人前が3つ(SV)となります。

まずは大雑把にとらえて各料理区分の「つ(SV)」を覚えてもらい、

1日の食事のバランスを振り返るためのツールとして日常生活に気軽に取り入れ活用してもらえることをねらっています。

なお「どれだけ」の目安は人によって異なり、対象の特性（性別・年齢）や身体活動レベルによって3段階に分けられています。

興味のある方は、各料理区分の詳細な説明などは、**食事バランスガイドのホームページ**をご覧ください。

今回の食事バランスガイドの基本的な部分をご理解頂けましたか???

**難しい…!!**

そうですね。

実例がないと分かりにくいですね。

今回は、こんな話があるんだと記憶にとどめてください。

次回は、私が食べたものを実例として、「食事バランスガイド」で詳細に説明します。

実践していく中で気がついた事、失敗したこと、改善できた事なども盛り込んでお話しします。

お楽しみに。

