

10月は『食生活改善普及月間』です！

毎日の食事を『楽しく・おいしく・健康的』にするために、食事バランスガイドを活用してみよう。

「食事バランスガイド」（厚生労働省・農林水産省作成）は、健康な方々の健康づくりや肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的に、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを「コマ」のイラストで具体的に示したものです。日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなること、倒れてしまうこと、回転（運動）することによって初めて安定することを表しています。

まずは、自分の1日分の適量を調べましょう。



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

単位:つ(SV)

※活動量低い
※活動量普通以上

1日分	料理例
主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 5~7つ(SV)	おにぎり パン 大根そば ごはん ひじきご飯 菜めし うどん
副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 野菜料理 5皿程度 5~6つ(SV)	かぶ即席漬け トマトサラダ かぼちゃサラダ レタスサラダ にらカマ 具沢山みそ汁 コーンスープ ほうれん草ごまあえ きんぴら 玉葱のあんかけ
主菜 (肉、魚、卵、大豆 料理) 肉、魚、卵、大豆料理から 3皿程度 3~5つ(SV)	豆腐ステーキ 温泉卵 納豆 焼きしゃげ 揚げかじきのねぎボシ酢 鳥のからあげ 豚バラ肉のにら巻
牛乳・乳製品 牛乳だったらコップ 1杯程度 2つ(SV)	牛乳コップ半分 ヨーグルト チーズ1かけ スライスチーズ 牛乳コップ1杯
果物 みかんだったら 2個程度 2つ(SV)	いちご キウイ みかん なし りんご バナナ



●主食・副菜・主菜って何？

主食…ごはん、パン、麺類など炭水化物の供給源となるもの
 副菜…野菜、芋、海藻などビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるもの
 主菜…肉、魚、卵、大豆などたんぱく質等の供給源となるもの

●1日3回の食事でバランスを保とう

朝・昼・夕、それぞれの栄養バランスを整えるのは難しいものです。しかし「朝食抜き」を朝食で補うことはできません。3食きちんと食べることを基本に、1日を単位としてバランスを整えましょう。

町の特産品を使った上三川町版バランスガイドを上三川町食生活改善推進員が作成しました。私たちの住む町で採れた食材を活用し、家族で楽しい食卓を囲みましょう。

※「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的につくられたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

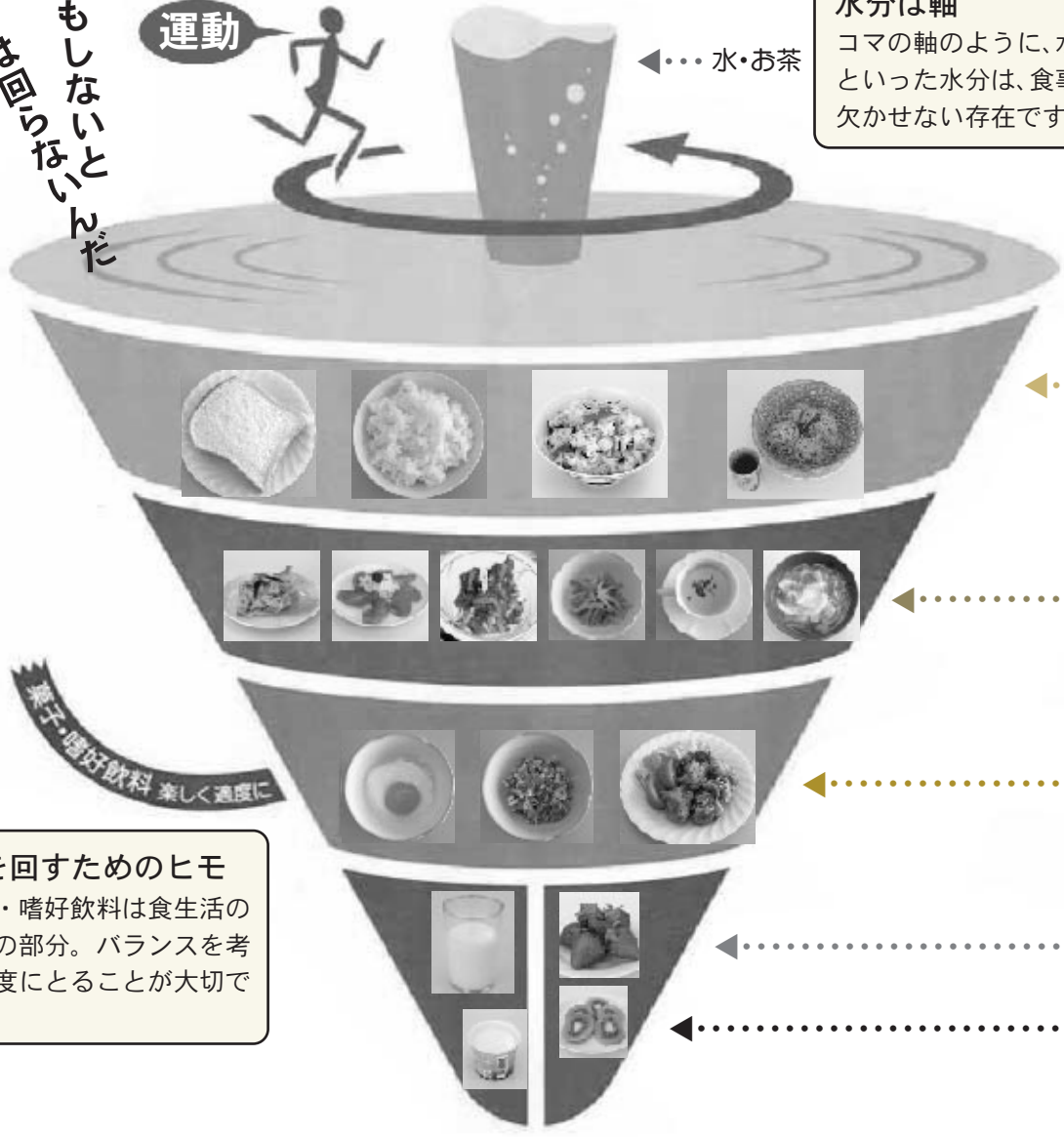


運動はコマの回転
 回転することでコマが初めて安定するように人間にとって運動は欠かせません。

運動もしないとコマを回さないんだ



水分は軸
 コマの軸のように、水やお茶といった水分は、食事の中で欠かせない存在です。



コマを回すためのヒモ
 お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。