

特集2

元気なからだを作ろう

10月は食生活改善普及月間です

ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、従来の米食を中心とした日本式の食事にも変化が現れています。また、一人暮らしだったり、家族がそれぞれ別に食事をとったりしている場合、食生活が偏りがちになり、肥満や生活習慣病の要因となっています。

そこで、今月は自分の食生活を見直すとともに、元気で健康なからだを作るにはどうしたらよいかを勉強します。

健康は

食生活から

近年、野菜の摂取不足、食塩、脂質のとり過ぎなどの生活上の問題や、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加の問題が深刻化しています。厚生労働省「平成14年国民栄養調査」によると、「30〜60歳代の男性の約3割は肥満」という結果がでてきます。この結果を20年前の調査結果と比べると、その数は全体の比率でおよそ1割程度増加しています。また、子どもの肥満も増えてきています。毎日の健康は、食生活が基本です。

食事バランスガイドを活用しよう

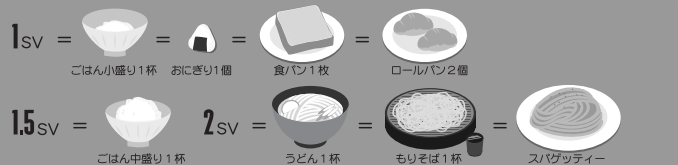
こうしたことから偏りがちな食生活を、バランスのよいものに近づけていくためのめやすとなる「食事バランスガイド」が、平成17年6月に公表されました。



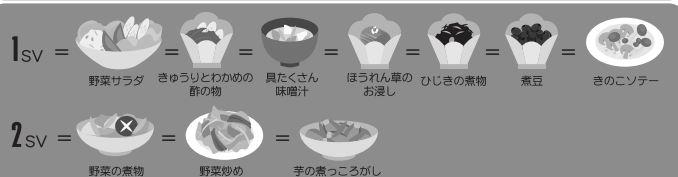
1日分

料理例

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



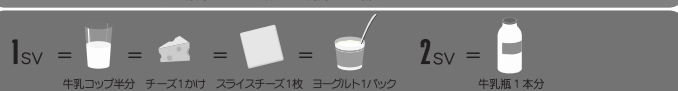
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



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



2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

活用例

一人暮らしをしている人の場合、食事の時間や栄養バランスが偏りがちになります。特に、野菜などの副菜は、常に不足しがちです。

例えば、忙しい朝の食事を「おにぎり1個(1SV)」「牛乳コップ半分(1SV)」「みかん1個(1SV)」で簡単に済ませたならば、昼と夜の食事で、野菜などの副菜を5〜6つ(SV)意識的にとるようにしましょう。中食などの調理済みの食品を上手に利用することで、料理をする時間のない人でも、多くの種類の食品をとることができます。

また、昼に外食で脂質の多い主菜を食べた場合には、夜は肉類などの主菜を抑えた食事にするなど、バランスガイドを元にした食事の組み立てを行うようにしましょう。

正しく回そう 食生活の「コマ」

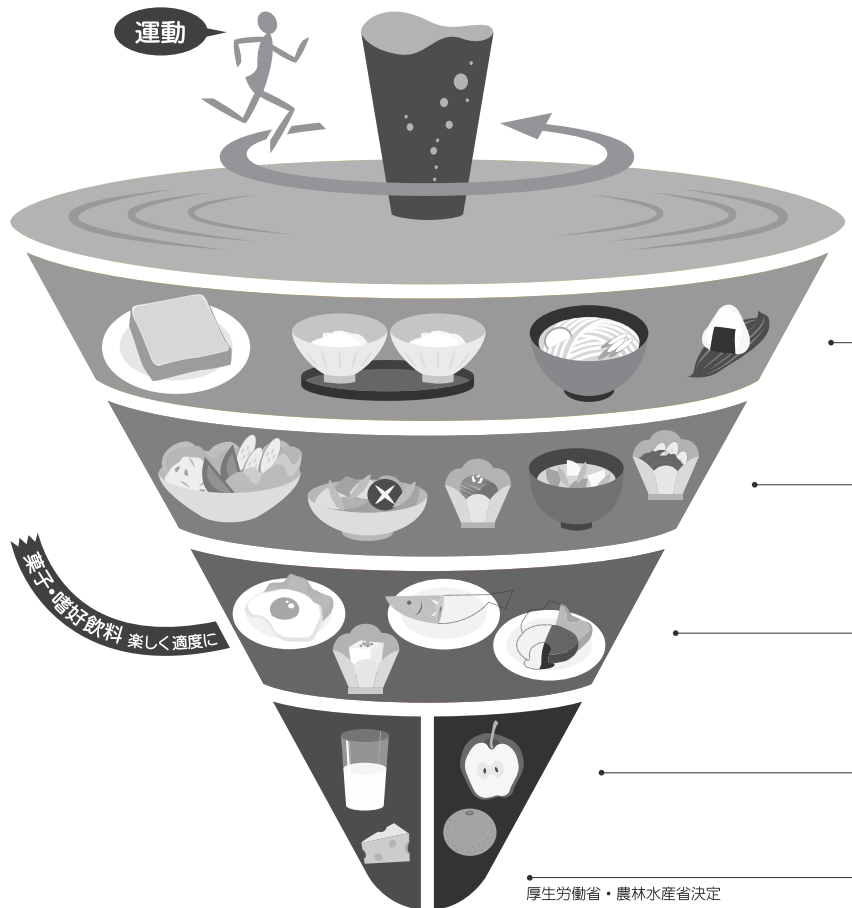
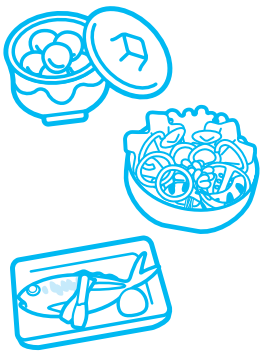
「食事バランスガイド」は、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、1日の食事のバランス軸に必要な水分、そして、コマを回転させるのは、適度な運動です。

コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事を

とった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。

- ・5つの区分をバランスよく食事に組み込むこと
- ・十分な水分をとること
- ・お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に
- ・適度な運動を行うこと

この4つを守り、正しくコマを回転させることが、皆さんの健康的な食生活につながるのです。



厚生労働省・農林水産省決定

あ
な
た
の
食
事
は
大
丈
夫
?

食
事
バ
ラ
ン
ス
ガ
イ
ド