



料理例

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 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさんみそ汁 = ほうれん草のおひたし = きのごソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = イモの煮っころがし

1つ分 = 冷やっこ = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = まぐるとイカの刺身

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

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = ミカン1個 = リンゴ半分 = ナシ半分 = ブドウ半房 = モモ1個

※「SV（サービング）」は、1回当たりに提供される食事の標準的な量の単位のこと。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
① 1400kcal ～2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ
② 2000kcal ～2400kcal <基本形>	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ
③ 2400kcal ～3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ

対象者

- ① 6～9歳男女、10～11歳女子、身体活動量の低い12～69歳女性と70歳以上男性、70歳以上女性
- ② 10～11歳男子、身体活動量の低い12～69歳男性、身体活動量ふつう以上の12～69歳女性と70歳以上男性
- ③ 身体活動量ふつう以上の12～69歳男性

※身体活動量 ▷低い=一日中座っていることがほとんどの人▷ふつう以上=「低い」に該当しない人(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、状況に応じて調整を)

1日分

※1日のエネルギーが2000～2400kcalの場合

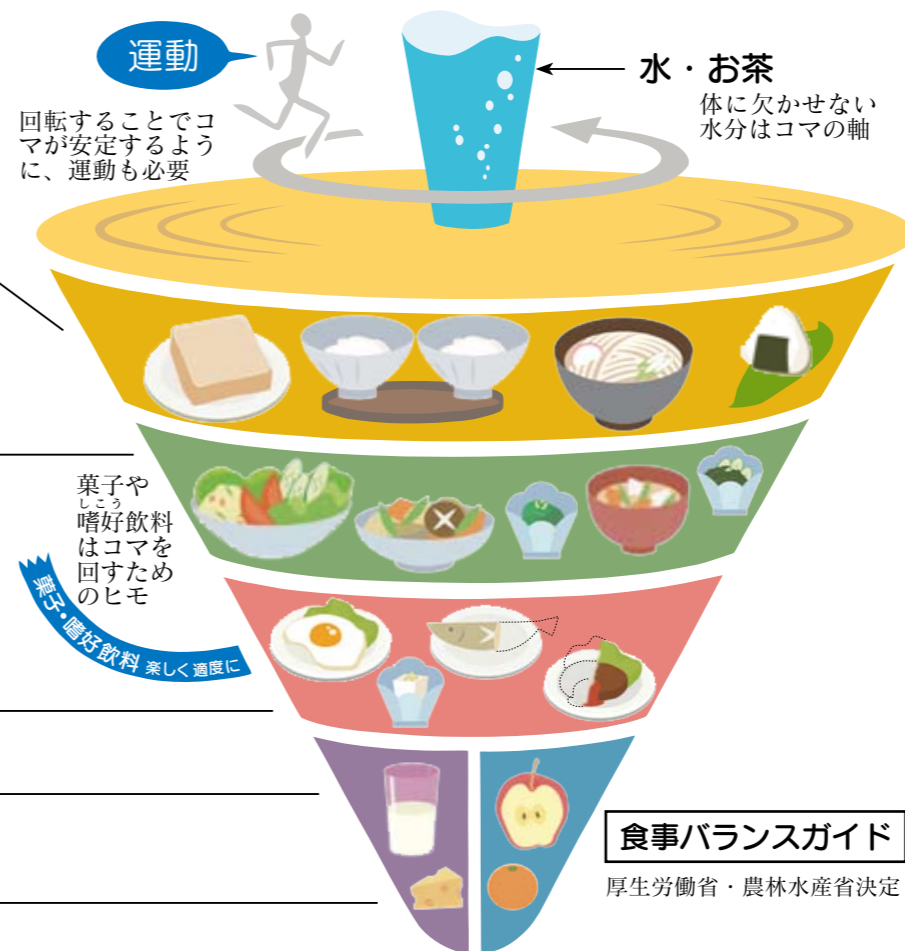
5～7つ(SV) **主食** (ごはん、パン、めん)
ごはん(中盛り) だったら4杯程度

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

3～5つ(SV) **主菜** (魚、肉、卵、大豆料理)
魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

2つ(SV) **牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度

2つ(SV) **果物**
みかんだったら2個程度



生活習慣病予防
食事バランスガイドで

食事は1日のバランスが大切です

年々増えている生活習慣病は、毎日の過ごし方と深い関係があります。特に、食生活は重要です。「食事バランスガイド」を使って、食生活を見直し、生活習慣病を予防しませんか。

「コマ」の形をした食事バランスガイドは「1日分」

食事バランスガイドは、1日に「なにを」「どれだけ」「どのように」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおおよその量を分かりやすく「コマ」型のイラストで表したものです(上図参照)。コマのイラストを見てみると、健康のために食事をする必要性が高い順に、上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」と並べられています。そして5つの料理区分ごとに料理のイラストが描かれているのは、1日の食事を手軽に振り返ることが出来るように、料理の種類や分量を分かりやすく示したものです。

そして、人の体に欠かせない水分はコマの軸として描かれ、運動も必要というところで運動する人のイラストがコマの上に描かれています。

つまり、食事バランスガイドには、人が健康的に活動していく上で必要なものが詰め込まれているのです。

食べた料理が「いくつ」になるのか数えるだけ

食事バランスガイドは、1日に食べた料理が「いくつ」になるのか数え、それぞれの料理区分に当てはめていく

と、食事バランスが取れているかどうか分かるようになっていきます。

例えば、ごはんやパン、めん、「主食」の場合、料理ごとの数え方は、ごはん小盛り1杯やおにぎり1個が「1つ」、ごはん中盛り1杯が「1.5つ」、うどんやそばなどめん類やパスタ類1人前が「2つ」と数えます(次ページの図「料理例」を参照)。1日のエネルギーが2000キロカロリーから2400キロカロリーの人の場合、主食1日分は「5つから7つ」が目安なので、1杯1.5つのごはん中盛りだと、4杯程度(1.5つ×4杯=6つ)がちょうどいい量となります。

1日3食、野菜をたっぷり取るのがコツ

バランスのよい食事にするためには、主菜のおかずを食べ過ぎず、野菜料理が不足しないように気を付けながら、1日3食しっかりとることがポイントです。おかずの中心になる肉や魚はたくさん食べてしまいがち。よく外食を利用する人は、野菜が少なくなってしまう。おかずは1食1皿程度、野菜料理は1日5皿を目安にしましょう。

また、3食の料理の組み合わせも重要です。朝食を抜くと、夕食の量が多くなって内臓肥満の原因になります。夜遅い食事は、就寝までの時間が短いので、余ったエネルギーは脂肪になりやすく、肥満へとつながっていきます。

1日3食のメニュー例

2ページの食事バランスガイド1日分の料理を、実際に3食に分けたメニュー例です。

朝: 牛乳コップ1杯、リンゴ1/2個、野菜サラダ1皿、食パン1枚、目玉焼き1枚

昼: ミカン1個、キュウリとわかめの酢の物1皿、おにぎり1個、うどん1杯、焼き魚1/2尾

夕: ホウレン草のお浸し1皿、野菜の煮物1皿、ごはん中盛り1杯、具たくさんみそ汁1杯、ハンバーグ1/2個+レタスとミニトマト

主な料理・食品の「つ」早見表

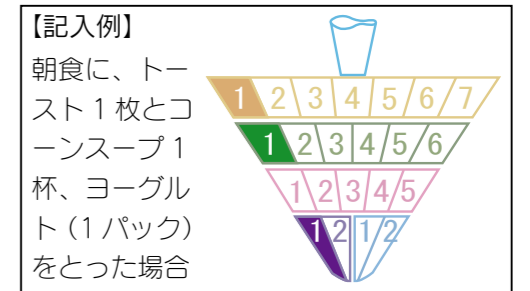
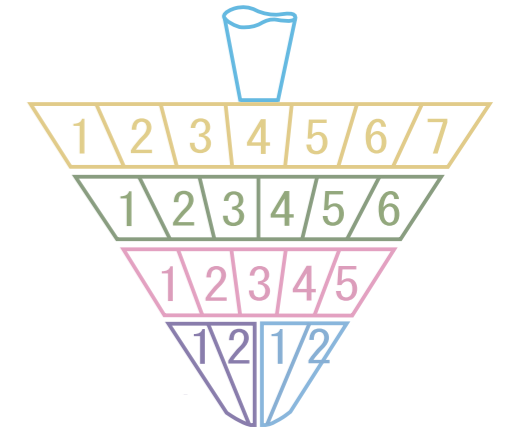
料理名	主食					副菜					主菜					牛乳乳製品					果物				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ごはん(小盛り)、おにぎり	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ごはん(中盛り)	1.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ごはん(大盛り)	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
まぜごはん(中盛り)	1.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
すし(にぎりずし8個)	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
親子丼、チャーハン	2	1	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カレーライス	2	2	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
マカロニグラタン	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
食パン(6枚切り)	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ミックスサンドイッチ	1	1	—	—	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ハンバーガー	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うどん、そば、ラーメン	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
スパゲッティ	2	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
焼きそば	1	2	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
お好み焼き	1	1	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
生野菜サラダ、おひたし、酢の物	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
野菜いため、野菜煮物(中ばち)	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
コロッケ、里芋の煮物	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ポテトサラダ、海藻サラダ	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
キノコいため	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ヒジキの煮物	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
貝だくさんみそ汁	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
コーンスープ	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
野菜ジュース	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

※早見表は大人が食べる標準的な量を基に計算しています。

「食事バランスガイド」チェックシート ※左ページの早見表や5ページを参考に、1日の食事をチェックしましょう。

月 日 ()	料理				
	主食「つ」	副菜「つ」	主菜「つ」	牛乳・乳製品「つ」	果物「つ」
朝食					
昼食					
夕食					
間食 夜食					
合計	つ	つ	つ	つ	つ

摂取エネルギー 2000～2400kcalの場合



※上図の食事バランスガイドは、基本形の2000～2400kcal用なので、自分の適量に合わせて使用してください。

大腸がん検診無料クーポン券は9月末ごろ郵送

市では、今年度から大腸がん検診が無料で受けられるクーポン券と検診手帳などを、対象者に9月末ごろ郵送します。

なお、通常の大腸がん検診は8月末日で終了しましたが、クーポン券対象者のみ12月末日まで大腸がん検診が受診できます。

●対象者 今年4月1日時点の年齢が40歳(昭和45年4月2日～46年4月1日生まれ)、45歳(昭和40年4月2日～41年4月1日生まれ)、50歳(昭和35年4月2日～36年4月1日生まれ)、55歳(昭和30年4月2日～31年4月1日生まれ)、60歳(昭和25年4月2日～26年4月1日生まれ)の市民
問い合わせは、市健康づくり課健康係(☎77・8536)まで。

おいしい、かんたん、ヘルシー、市栄養士おすすめレシピ
～ 野菜たっぷり冷しゃぶサラダ～



【材料】(1人前)
豚肉薄切り肉:3枚、酒:大さじ1/2、レタス:1枚、ミニトマト:2個、キュウリ:1/4本、ハウレン草:1/4把、乾燥ワカメ:2g、青ジソ:1枚、たれ(すりごま:大さじ1/4、しょうゆ:小さじ1、みりん:小さじ1/4、だし汁:小さじ1/2)

<作り方>

- ①豚肉は酒を振りかけた後、たっぷりのお湯でさっとゆでる。ゆで上がった後冷水に入れ、冷めたらざるにあげて水気をよく切る
 - ②レタス、ミニトマトは4等分切り、キュウリは斜め薄切りにする。ハウレン草はゆでて食べやすい大きさに切る。乾燥ワカメは水でもどして、さっと熱湯に通す
 - ③細かく切った青ジソとたれを混ぜ合わせて、手作りのごまだれを作る
 - ④皿に②の野菜を並べ、①の豚肉を乗せて③をかけたら出来上がり
- ※エネルギー 135kcal、食塩相当量 1.0g、副菜 1.5つ、主菜 1.5つ

食事バランスガイドを使って1日の食事をチェック
食事バランスガイドを使って、1日の食事バランスを調べてみましょう。
まずは、食事1日分のエネルギーを調べます。5ページにある下表「1日に必要なエネルギーと食事量の目安」で、①から③のどれに当てはまるのかチェックしましょう。自分に合った1日分のエネルギーの目安と、食事量の「つ」の数がわかります。ただし、肥満(肥満度BMIが25以上。BMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出)の人は、体重の変化をみながら、エネルギーを1つ下げるなどの工夫が必要な場合があります。
ステップ2
次に、自分に合った食事量の「つ」の数に応じて、食事バランスガイドの「コマ」を描いてみましょう。上図の2000キロカロリーから2400キロカロリー用のコマを参考に、自分に合ったコマを描いてみてください。
ステップ3
最後に、次ページの「主な料理・食品の『つ』早見表」や5ページ上図の料理例を参考に、1日に食べた料理の分だけコマを塗っていきます(上図「記入例」参照)。また上表のようなチェックシートを作っておくと、1日にどんな料理を食べたのか把握できるので

便利です。ただし、副菜で不足した分を主菜で補うなど、料理区分を越えてコマに塗ることはできません。
食事バランスガイドは1日分ですが、その日の過不足分を、翌日や数日間調整して、無理のない食事バランスを心がける目安として活用してください。
生活習慣病予防のポイント
生活習慣病は、毎日の生活の積み重ねで引き起こされる病気です。柳川市は昨年の特定健診の結果、BMI25以上の肥満の割合が27%と、県内の市町村の中でも3番目に悪い数値でした。生活習慣病予防のポイントについて、市健康づくり課健康係長の渡辺貴子保健師は、「生活習慣病を予防するには、肥満を予防することが大切です。昨年の特定健診後に行った保健指導の参加者で調べたら、20歳のころと比べて、食べ過ぎや運動不足で平均約10kgも体重が増えたという結果でした。食べ過ぎに注意し、夜遅い食事は食べ方を工夫して、できるだけ体を動かしてください」とアドバイス。食事バランスガイドを上手に利用して、生活習慣病予防に役立てましょう。
問い合わせは、市健康づくり課健康係(☎77・8536)まで。



▲渡辺貴子保健師