

いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

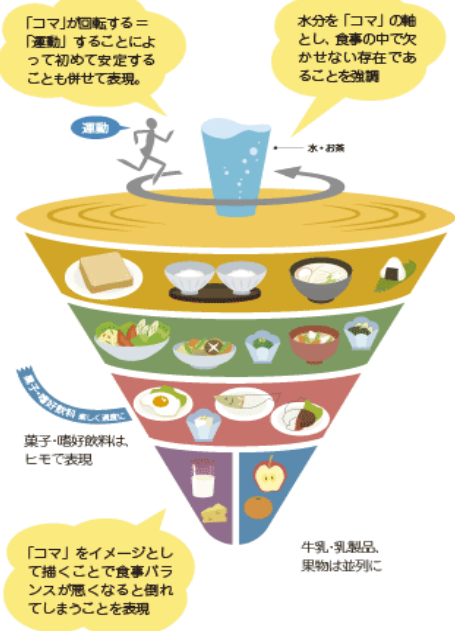
暖かくならずに肌寒い日が続いています。これからは三寒四温になっていくのでしょうか？花粉症対策も早めに「食事はバランス良く」と言われますが、どうしたらバランス良くなるか・・・今回はそんなお話・・・

TEL 589-5701



「食事バランスガイド」は「食育基本法」を基に、厚生労働省と農林水産省が決定したもので、国民の健康づくりや生活習慣病予防対策、食料自給率の向上に資する健全な食生活の実現に向けて、食生活を変えるような具体的なツールとして、学校でお子さんたちも勉強しているみたいですよ！！

特徴) 一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを、コマの形と料理のイラストで表現したもので、コマのイラストと実際の食事を見比べることで、何をどう組み合わせればバランスがよくなるのかを一目で理解することができるようになってます。バランスが悪いとコマは倒れてしまいますが、1食あたりのバランスが悪くても、一日当たりの食事のバランスが悪くて完全なコマの形にならなくても心配はいりません。コマに描かれているのは、あくまで均的な一日の食事です。3~4日、若しくは一週間といった一定期間を目安に食生活のバランスをチェックしましょう。



区分	料理区分	1つ(SV)の基準	料理の選び方の目安
主食	炭水化物の元となるごはん、パン、麺、パスタなどを主な材料とする料理	ごはん100gに相当する量の「物さし」として、炭水化物約40gに相当すること	毎食主食は欠かせない。主菜、副菜との組み合わせで、ごはん・パン・めんを組み合わせる。
副菜	いろいろなビタミン、ミネラル及び食物繊維の元となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主な材料とする料理	主材料の重量が約70gであること	普段の食生活では、どうしても主菜にかたより、野菜が不足しがち。主菜の倍「毎食1~2SV(つ)」を目安に、意識的に十分にとることを心がける。
主菜	たんぱく質の元となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主な材料とする料理	「鶏卵1個」に相当する量の「物さし」として、たんぱく質約6gに相当すること	過剰にならないよう注意する。特に油料理を多くとりすぎると、脂質やエネルギーのとり過ぎになりやすくなる。
牛乳・乳製品	カルシウムの元となる牛乳、ヨーグルト、チーズなど	「牛乳100ml」相当する量の「物さし」として、カルシウム約100mgに相当すること	牛乳だったら、コップ1杯を目安としてとる。
果物	ビタミンC、カリウムの元となる果物	主材料の重量が約100gであること	毎日、かかさずとるように心がける。

主食(ごはん、パン、麺) ※1つ(SV) = 炭水化物約40g
 【料理区分】炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理。

5~7
つ(SV)



副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) ※1つ(SV) = 主材料の重量約70g
 【料理区分】各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

5~6
つ(SV)



主菜(肉、魚、卵、大豆料理) ※1つ(SV) = たんぱく質約6g
 【料理区分】たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。

3~5
つ(SV)



牛乳・乳製品 ※1つ(SV) = カルシウム約100mg
 【料理区分】カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。

2
つ(SV)



果物 ※1つ(SV) = 主材料の重量約100g
 【料理区分】ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、すいか、イチゴなどが含まれます。

2
つ(SV)

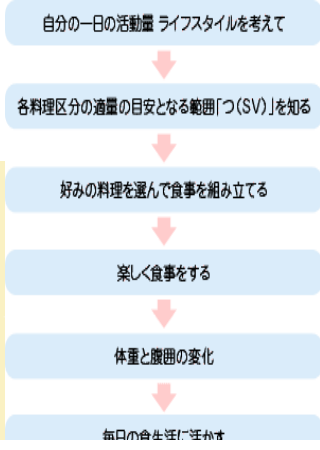


目安となる量【つ(SV)】を知る

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	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 10~11才	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 12~17才	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性 6~9才	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
女性 10~17才	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性 18~69才	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

単位: つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略

糖尿病、高血圧などで病院で食事指導を受けている方は、そちらの指導に従ってください。



菓子・嗜好飲料は、食生活の中で楽しみとしてとられ、食事全体の量的なバランスを考え、適度に摂取する必要があることから、コマを回す為の「ヒモ」として表現し、「楽しく適度に」というメッセージを付けました。

油脂・調味料は、料理の中に使用されているものであり、イラストでは表現しないこととしました。しかし、実際の食事選択の場面では、総エネルギー量、脂質及び食塩相当量も合わせて情報提供が望ましく整理しました。

(主)主菜を選択する際は、脂質やエネルギー過剰摂取を避けるよう注意が必要です。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

