

# バランスのとれた食生活とは？

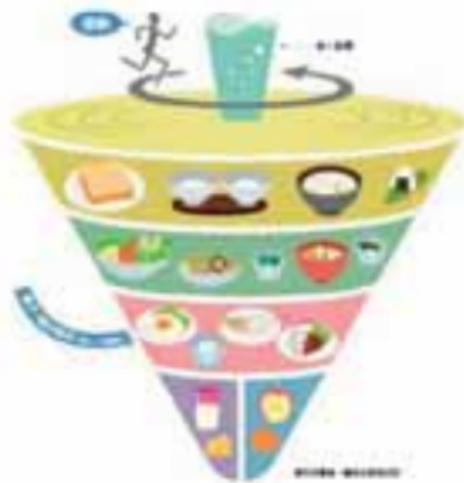
おいしくて、安全なおはなしでも、最後に「バランスのとれた食生活を…」と締めくくることがあります。「バランスのとれた食生活って？」と思われた方へ、厚生労働省が出している食事バランスガイドを参考に、自分の一日分の適量をいっしょに考えてみましょう。(注:「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的につくられたものです。病院で食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。)

## ●「食事バランスガイド」とは

これは、「食事バランスガイド」のコマのイラストで、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示しています。上から、主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜料理)、主菜(肉・魚料理)、牛乳・乳製品、果物と5つに区分されています。この区分ごとに、どれくらいまでなら食べてよいかわかります。

## ●「食事バランスガイド」の活用

適量は性別、年齢、活動量によって違うので自分の活動量にあわせた適量を知ることが大切です。



例えば

- ① 低い: 1日中座っていることがほとんど
- ② ふつう: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行っている

多くの人が①活動量が低い区分(エネルギー2200±200kcal)に入り、主食【5~7つ】、副菜【5~6つ】、主菜【3~5つ】、牛乳・乳製品【2つ】、果物【2つ】となります。ここで注意が必要なのは、例えばカレーライス、カレーライスを1つと数えないことです。カレーライスは、ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、人参、牛肉などが一緒に摂れる食事、主食2つ、副菜2つ、主菜2つと数えます。丼ものや、焼きものといった具材がたくさん入った食事のカウントも同様に気をつけてください。



自分の体型をチェックしてみましょう。体格指数BMIは身長、体重で計算できます。BMI=体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>でBMI≥25の場合には、適宜エネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくて、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



2021年  
8月1週  
(31号)

東海コープからの  
おいしくて、  
安全なおはなし

