



見直そう！ 食生活

食べることは、私たちの暮らし、そして健康に欠かせないこと。そして、とても楽しいことです。

そんな「食生活」も、いつの間にか不規則になったり、好きなものばかり食べ過ぎてしまったり…。

健康診断などで**メタボリックシンドローム**（**内臓脂肪症候群**）と診断された人にとっては、食生活の改善がとて重要になります。

「運動もしなければいけないし、食事も気を付けなければ…」と悩んでいる人も多いはず。まずは食生活の見直しから始めてみませんか？

ご存じですか？ 食事バランスガイド

食生活を見直すポイントで重要なのは、やはり栄養のバランスです。

食事バランスガイド（**下図参照**）とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が分かる図表です。

「**主食**」・「**副菜**」・「**主菜**」・「**牛乳・乳製品**」・「**果物**」の5グループの料理や食品を組み合わせて取れるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストで示しています。



【**主食**】 考える力や、エネルギーのもとになります。ご飯、パン、麺などです。

【**副菜**】 体の調子を整えます。野菜、キノコ、海藻などです。

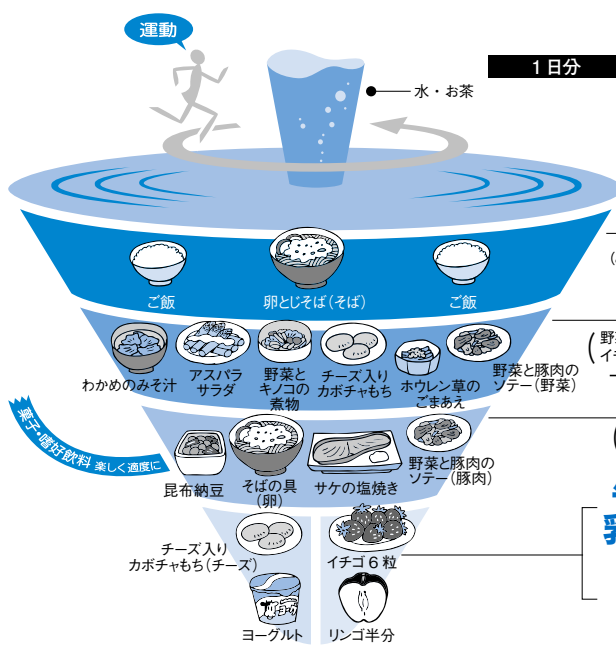
【**主菜**】 体をつくりまします。肉、魚、卵、大豆製品などです。

【**牛乳・乳製品**】 不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。牛乳のほか、ヨーグルト、チーズなどです。

【**果物**】 食物繊維、カリウム、ビタミンCが豊富です。リンゴ、ミカンなどの果実や、スイカ、イチゴなどの果実の野菜が含まれます。

食事バランスガイド

コマのイラストは1日分の食事を表現しています。これらの食事のバランスが悪いと、コマは倒れてしまいます。どれだけ食べたらよいかは、性別、年齢、身体活動量によって異なります。自分の適量を下表で確認してみましょう。



性別	70歳以上			
	6~9歳	10~11歳	12~17歳 18~69歳	
男性	エネルギー (kcal)	1400~2000	2200±200基本形	2400~3000
	主食 (ご飯、パン、麺)	4~5	5~7	6~8
	副菜 (野菜、キノコ、イモ、海藻料理)	5~6	5~6	6~7
	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3~4	3~5	4~6
	牛乳・乳製品	2	2	2~3
女性	果物	2	2	2~3
	6~11歳	12~17歳	70歳以上	18~69歳
	エネルギー (kcal)	1400~2000	2200±200基本形	2400~3000

(献立例)

〔朝食〕

- ご飯
- わかめのみそ汁
- 昆布納豆
- アスパラサラダ
- 果物 (イチゴ)

〔昼食〕

- 卵とじそば
- 野菜とキノコの煮物
- チーズ入りカボチャもち

〔間食〕

- 果物 (リンゴ)
- ヨーグルト

〔夕食〕

- ご飯
- サケの塩焼き
- 野菜と豚肉のソテー
- ホウレン草のごまあえ

[合計約2,100kcal]

このコマは、厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」に基づき札幌市が策定したものです。

※この「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作られたものです。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。

単位：つ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 身体活動量の見方
「低い」：1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

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ (SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

出典：札幌市食生活指針ガイド