

知っていますか？食生活にかかわるこんな話

バランスのよい食事のためには…

◆メタボリックシンドローム

「最近ズボンがきつくなった…」 「お腹がぼっこりしてきた…」 という方は、メタボリックシンドロームの危険信号です。「内臓脂肪型肥満」で、さらに(1)「高血圧」(2)「脂質異常」(3)「高血糖」のうち2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」といい、心臓病や脳卒中等、命にかかわる病気の引き金になります。

★「内臓脂肪型肥満」とは、
腹囲(へそ周り)が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上

- (1)「高血圧」とは、
最大血圧が 130mmHg 以上 かつ/または
最小血圧が 85mmHg 以上
- (2)「脂質異常」とは、
中性脂肪値 150mg / dl 以上 かつ/または
HDL コレステロール値 40mg / dl 未満
- (3)「高血糖」とは、空腹時血糖値 110mg / dl 以上

日本人の中老年男性の2人に1人がメタボリックシンドロームがその予備軍に該当しています。
腹囲は簡単に自分でも測ることができます。まずは自分で腹囲を測定し、自分の体の状態を知ることから始めましょう。



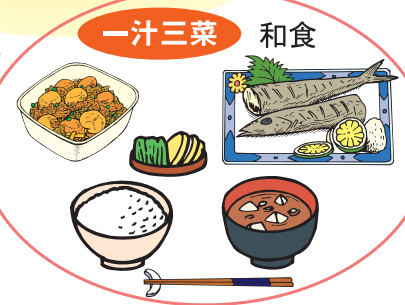
◆一汁三菜

昔ながらの日本型の食事は、一汁三菜が基本になっています。一汁三菜とは、汁もの(一汁)、おかず3種(三菜:主菜1品、副菜2品)で構成された献立で、バランスのよい献立の目安となります。

ご飯ではエネルギー源となる炭水化物を、汁ものでは水分を、おかずではその他の栄養をバランスよくとることができ、主菜には魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を、副菜には野菜や芋・豆・きのこ・海藻等のビタミンや食物繊維、ミネラルをとるよう組み合わせ、3品のおかずの食材や調理法が重ならないようにするとよいとされます。

しかし、忙しいなかで調理をして食卓にそろえるのは大変なので、単品で主菜の1品になる冷奴などにしてみたり、時間のあるときに「だいこんやにんじんのなます」などの常備菜をつくり置きしておいたりなど、工夫をして、バランスの良い食事をしてください。

※食事バランスガイドでは、具たくさん汁物は副菜1つとなります。



◆食事のマナー

家族や友人、恋人等と食事に出かけたり、接待やパーティーなどで仕事の関係者と、食事を共にする機会はよくあると思います。

そこで、少し気をつけたいのが、食事のマナーです。例えば、日本料理だとお箸の扱い方や魚の食べ方など、いろいろなマナーがありますし、中華料理やフランス料理など外国料理にも、その国の文化や料理に応じたマナーがあります。

マナーの全てを身につけるのは難しいことですが、一緒に食事をする人に不快感を与えず、気持ちよく料理を味わうために、まずは日本の基本的なお箸のマナーを身につけてみませんか。

【お箸のタブー】

- ・迷い箸 : どれにしようか迷い、箸が行ったり来たりする。
- ・移り箸 : いったん箸をつけたら、ほかの料理に移る。
- ・寄せ箸 : 箸を器に入れて引き寄せたり、向こうへ押しやる。
- ・探り箸 : 盛り付けの下の方から探って取り出す。
- ・ねぶり箸 : 箸をなめたり、くわえたりする。
- ・刺し箸 : 料理を箸でつき刺してとる。
- ・渡し箸 : 器の上に箸を渡して置く。
- ・仏箸 : ご飯に箸をつき立てる。



◆農産物直売所で旬を楽しもう

朝市や直売所には、さまざまな種類の農林水産物が所狭しと並べられ、販売する農家の笑顔があふれています。

皆さんは、農産物直売所をよく利用されますか？直売所の魅力は、(1)新鮮な旬の農産物を手に入れることができること、(2)価格が手ごろで変動が少ないこと、(3)農家と会話ができ、料理のレシピを教えてもらえるなど農産物に親しみがもてること、などで、一般のスーパーなどでは得られない良さや楽しさがあります。

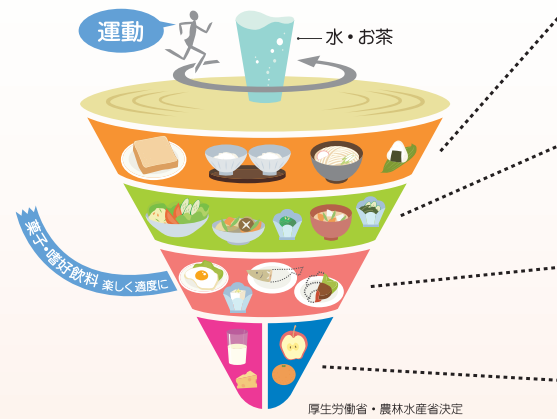
直売所に出荷されている農産物は、輸送費が掛からないエコ商品であり、包装や荷姿にも余計なコストや手間を掛けていません。その代わりに、直売所に出荷する農家の多くは、良質な肥料を使ったり、農業をなるべく使わないこだわりの栽培を行い、消費者の皆さんに安全で美味しい農産物を届けようと、日々努力と研究に余念がありません。

あなたの直売所利用が地元の農家の励みになります。直売所の常連になって農家と顔見知りになれば、あなたがリクエストした野菜を作ってくれるかも…!



見直してみよう！あなたの食生活

食事バランスガイド



食事バランスガイドを使ってみよう！

●「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。
●コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。
●しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい…ということにはなりません。以下、数え方の目安です。

主食 ごはん、パン、麺・パスタ 1つの基準=主材料の野菜に含まれる炭水化物約40g
おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい、めんやパスタは2つくらいです。

1つ	ごはん小盛り1杯 おにぎり(1個) 食パン(1枚)	1.5つ	ごはん 1杯 (お茶碗中盛り)	2つ	うどん、もりそば、ラーメン パスタ 1杯
----	---------------------------------	------	--------------------	----	----------------------

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g
小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)野菜ジュース(100%)1本(のみきりサイズ)は1つくらいです。

1つ	野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、貝だくさんみそ汁(一皿)	2つ	野菜の煮物、野菜いため(中皿一皿)
----	-------------------------------	----	-------------------

主菜 肉、魚、卵、大豆料理 1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g
卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ	目玉焼き、冷やっこ(小鉢一皿)	2つ	焼き魚(1尾)、刺身(魚料理一人前くらい)	3つ	ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き(肉料理一人前くらい)
----	-----------------	----	-----------------------	----	-------------------------------

牛乳・乳製品 1つの基準=主材料に含まれるカルシウム約100mg

1つ	ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)
2つ	牛乳ピン1本分(約200ml)

果物 1つの基準=重量約100g

1つ	みかん1個、もも1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本
----	-------------------------------

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理
カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。
*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えてみましょう！
(例) カレーライス
ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り一杯は主食2つ→主食2つ
具の野菜が全部で小鉢一皿分くらい→小鉢一皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ
肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ
なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったこととなります。

菓子・嗜好飲料
お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることでなければならぬ必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べようという推奨量は示していませんが、1日200kcal以下が目安になります。
約200kcalの目安: どん焼き1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物カップ2杯半

あなたの適量をチャートでチェック！

何をどれだけ食べたらよいかは性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック！

性別	年齢	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	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	±200				※2	※2
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性	6~9才	1800	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	±200				※2	※2
	10~17才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性	18~69才	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	70才以上	±200				※2	※2

※1 活動量の見方
「低い」: 1日中座っていることがほとんど
「ふつう」: 座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に必要なカルシウムを十分にとるためにも、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。
●BMI(体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))が25以上の方は、日ごろの体重や腹囲の変化等をみながら、コマのかたちが、「寸胴」にならないよう主食及び主菜を少なめにするなどSV数を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は一日一品までとするなどして摂取エネルギー量を控え、消費エネルギー量とのバランスに気をつけましょう！

「食事バランスガイド」であなたの食生活をチェック！

あなたが食べた食事が「いくつ」になるか記入してみましよう。自分の食生活の過不足が診断できます。

※食べ過ぎたグループは次の日控えるにすることで、複数の日でバランスをとっていきましょう！
※定期的に体重や腹囲をチェックしてみてください！

※各料理グループごとに左からコマをぬりつぶしてみましよう。

	食べたものを書き出してみましよう	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食と夜食						
今日の合計						
今日の合計は「適量」に比べてどうでしたか？	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった
今日の菓子・嗜好飲料は200kcal以内でしたか？	はい・いいえ					