

食育通信

No. 9

「食育」の推進市民会議だより

梅雨の季節が始まります。この季節は、暑い日があつたり、寒い日があつたりして、気温が不安定で体調も崩しがちです。このような時ほど栄養のバランス、規則正しい生活は欠かせません。今月は「食育月間」です。毎日の食事について、栄養バランスの面から確認してみます。

食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかる食事の目安です。

料理の組み合わせのおおよその量を「コマ」のイラストで表現しています。食事バランスが悪いと「コマ」が倒れます。

また「コマ」が回転する「運動すること」によって「コマ」が安定します。栄養バランスのとれた食事を摂り、適度な運動をすることは、健康づくりには、とても大切なことです。お菓子や嗜好飲料は、楽しみながら適度に摂ることを表現しています。料理区分における摂取の目安を参考に、バランスのよい食事を心掛けましょう。

※食事バランスガイドについては、健康推進課 保健・予防担当までお問い合わせください。

料理区分における摂取の目安

単位：つ(SV)

対象者	必要なエネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
○子ども(6～9歳)						
○身体活動量の低い女性 ※高齢者を含む	1,600～1,800kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
○ほとんどの女性						
○身体活動量の低い男性 ※高齢者を含む	2,000～2,400kcal	5～7		3～5		
○ほとんどの男性(12歳以上)	2,600～2,800kcal	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

小学校5年生の僕はこのくらい(2,000～2,400kcal)

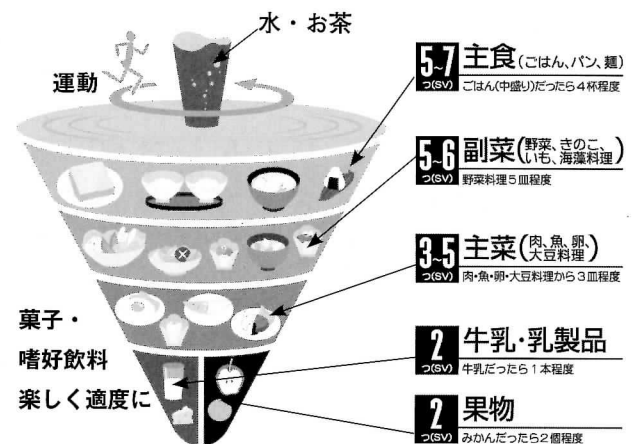
(主食6つ、副菜6.5つ、主菜3.5つ、乳製品2つ、果物2つの例)

朝ごはん ご飯小盛り2杯、ひじきの煮物、目玉焼き、みかん1個
昼ごはん ご飯小盛り2杯、野菜スープ、野菜サラダ、ハンバーグ1/2、チーズ、ヨーグルト
夕ごはん ご飯小盛り2杯、筑前煮、ほうれん草のおひたし、さんまの塩焼き1/2、りんご1/2



食事バランスガイド

1日分



※上記の表における1日分のカロリー摂取量は約2,200kcalを目安としています。

※SV(=サービング)とは食事提供量の単位の略です。一定量のカロリーを示したものではありません。



高校生の僕は、小学生よりご飯は多めに、副菜、主菜も軽く1皿分ずつ増やして、乳製品も果物も少し多めに取るんだね。



中学の私は、運動しているので、小学生より主食と主菜をちょっと多くとっていいのね。



お父さんは運動してないから、中学生のおねえちゃんと同じくらいかな。



おばあちゃんは、小学5年生よりごはんの主菜は少なめね。

～日本食はバランスの取れた長寿食～

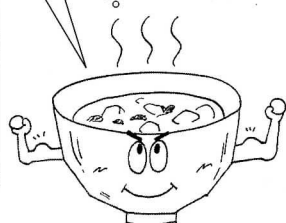
朝一杯の「みそ汁」は長寿の秘訣!

世界でも有数の長寿社会、日本。その長寿の源は「食事」にあると、世界から日本食が注目を集めています。中でも朝ごはんに欠かせない「みそ汁」は、原料の大豆に含まれる「イソフラボン」が長寿に関係あると言われてています。

旬の野菜を利用した「具たくさんの減塩みそ汁」を朝食にいかがでしょうか。

※具たくさんの減塩みそ汁1杯＝副菜1つ

- 準備に電子レンジを利用します。
- 具たくさんのみそ汁を添えます。
- 常備菜を用意しておきます。
- 前日の夕食のときにも用意します。
- 明るい色の料理は食欲が出ます。



生活リズムを朝ごはんから
朝ごはんは、一日のパワーの源です。もし、朝ごはんを食べなかつたら、頭も体もぼんやりしたまま午前中を過ごし、元気が出てくるのは、昼ごはんを食べた後になります。夜に絶好調となり、夜更かしをして、朝起きられず、悪循環に陥ってしまいます。

毎朝、決った時間にバランスの良い朝ごはんを食べて、体のリズムを整えることが大切です。

朝ごはんを簡単に作るヒント!