いろいろな「おいしさ」を組み合わせて 毎日の食事を健康的に！

年末年始は、日ごろより食べたり、飲んだりする機会が多い季節です。ついつい、食べ過ぎていませんか？

「寒くなると、運動するのも遠ざかってしまって・・・」という声も耳にします。

「気付いたら、ベルトの穴が1つ大きくなっていた」「ズボンやスカートがきつくなってた」というようなことがないように、改めて食生活や運動習慣（身体を動かす）を見直してみましょう。

健康だより

問い合わせ先
健康推進課　☎(25)1111

バランスのよい食事をするためには、さまざまな食品から、一日に必要な栄養素をむらなく取ることが大事です

食事バランスガイド

近年、野菜の摂取不足、食塩、脂質の取りすぎなどの食生活や、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な問題となっています。

健康の基となる、バランスのよい食事をするためには、さまざまな食品から、一日に必要な栄養素をむらなく取ることが大事です。

昨年の6月、厚生労働省と農林水産省から、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」が公表されました。

「食事バランスガイド」は偏りがちな食生活を、バランスの良い食生活に近づけていくため、1日の食事のなかで「なに」を『どれだけ』食べたらよいか」がひと目で分かる食事の目安となるものです。

このバランスガイドでは「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分け、それぞれのグループを「いくつ(SV：サービング)」という、料理を基準とした単位で分けることで、1日にどれだけの量を食べればよいか、具体的な料理で示しています。

また、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、1日の食事のバランス、軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのは適度な運動です。コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。

あなたの食事は大丈夫？

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。

これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています（およそ2,200㎉）。

まずは、自分の食事内容とコマの中の料理を見比べてみてください。

ここで注意したいのは、あくまでコマの中は一例なので、実際に自分が取っている料理の数を数えるためには、コマの横にある料理例を参考に、いくつ（SV：サービングの略）取っているかを数えることで、1日の目安量と比べることができます。

水分補給は、栄養バランスとともに食事の中で欠かせないものです

バランスガイド5つの区分

●主食
ごはん（中盛り）だったら4杯程度
ごはん、パン、麺・パスタなどは炭水化物の供給源となるものです。
「おにぎり1個」「ごはん小盛り1杯」「食パン（4～6枚切）1枚」が「1つ（1SV）」の目安です。主食は人間の活動のエネルギー源となるもの。摂取量も1番多く、1日に取る量は「5～7つ（SV）」が適量とされています。

●副菜
野菜料理5皿程度
野菜やキノコ、イモ、海藻などは、各種のビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるものです。
野菜サラダやおひたしの小鉢が「1つ（1SV）」の目安で、1日に「5～6つ（SV）」が適量です。不足しがちな料理なので、毎日の食事に意識して取り入れていきましょう。

●主菜
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
肉や魚、卵、大豆などを使った料理は、体をつくるたんぱく質の供給源となるものです。
鶏卵を使った目玉焼きが「1つ（1SV）」の目安で、1日に取る量は「3～5つ（SV）」が適量です。洋風の食生活では主菜を多めに取りがちです。脂質の多い肉料理などを食べた場合には、食事のバランスを考えて、その他の食事の際に、前記の目安よりも主菜を少なめにするようにしましょう。

●牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度
牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、骨などをつくるカルシウムの供給源となるものです。
牛乳コップ半分が「1つ（1SV）」の目安で、1日に取る量は牛乳びん1本分の「2つ（2SV）」が適量です。他の食品と併せてとってもOK。

●果物
みかんだったら2個程度
りんごやみかんなどの果実や、すいか、いちごなどの果実的な野菜は、ビタミンCやカリウムなどの供給源となるものです。
みかん1個、りんご半分が「1つ（1SV）」の目安で、1日に取る量は「2つ（2SV）」が適量です。

健康でイキイキと毎日を過ごすために、
●5つの区分をバランス良く食事に組み込むこと
●十分な水分を取ること
●お菓子やジュース、お酒などの嗜好品は楽しく適度に取ること
●適度な運動を行うこと
を心がけて正しくコマを回転させ、健康な食生活をおくりましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月16日（水）に泗水会場で、11月25日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。（敬称略）

11月16日（水）泗水会場

松山天海（泗 福本団地）
森　彩菜（泗 上住吉）
宮本　怜（泗 薬師）
森本大夢（泗 朝日団地）
吉永壮太（泗 上高江）
中尾雄眞（泗 福本団地）
池田　澄（泗 桜山六）
嶋崎太洸（菊 北原）
関戸乃綾（菊 藤田）
仲光夏奈（菊 柏）
村上育実（菊 龍門1）
髙宗　栞（菊 西迫間）
富田康太（菊 西迫間）
渕上晴雄（菊 上長田）
愛田健人（菊 野間口）

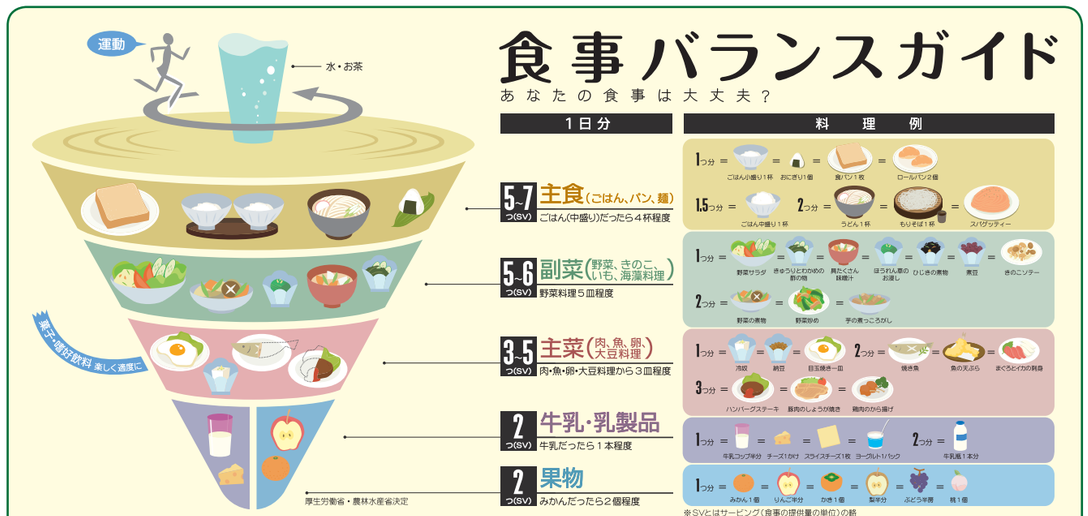
11月25日（金）菊池会場

梶原　葵（菊 上赤星）
山坂綺姫（菊 北宮）
中田実憂（菊 下西寺）

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。
これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



対象特性別、料理区分における摂取の目安

料理区分＼対象者	6～9歳の子ども	ほとんどの女性	12歳以上のほとんどの男性
エネルギー	1600～1800㎉	2000～2400㎉	2600～2800㎉
主食	4~5つ(SV)	5~7つ(SV)	7~8つ(SV)
副菜	5~6つ(SV)		6~7つ(SV)

料理区分＼対象者	6～9歳の子ども	ほとんどの女性	12歳以上のほとんどの男性
主菜	3~4つ(SV)	3~5つ(SV)	4~6つ(SV)
牛乳・乳製品	2つ(SV)		2~3つ(SV)
果物	2つ(SV)		2~3つ(SV)

●1日分の食事量は、活動（エネルギー消費）量に応じて、各料理区分における摂取の目安「つ(SV)」を参考にしましょう。
●ほとんどの女性と活動量の低い（高齢者を含む）男性向けの場合、副菜「5～6つ（SV）」、主菜「3～5つ（SV）」、乳類「2つ（SV）」、果物「2つ（SV）」は同じですが、主食の量と主菜の内容（食材や調理法）や量を加減して、バランスの良い食事にしましょう。