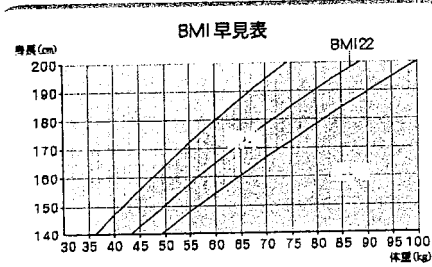


自分の標準体重とBMIを知ろう！

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 =

自分のBMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) =



BMIとは 18.5未満
 BMI (Body Mass Index)は、脂肪の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI 22を基準としています。 18.5以上 25未満 25以上

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

<腹囲の測り方>

- ポイント1 ヘその高さで測る(立った姿勢)
- ポイント2 背中や腰に巻尺が水平に巻かれているか確認して測る

の場合、内臓脂肪の蓄積が疑われます。

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起り、「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」が重なって起こることが多く、そうした状態は「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と呼ばれます。

食生活指針 (平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

食事を楽しみましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚なども組み合わせて。

自分の食生活を見直してみましょう。

厚生労働省
 (健康局総務課生活習慣病対策室)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

水分は軸

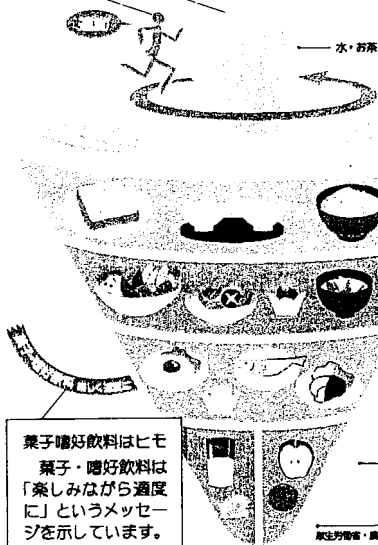
水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並び、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表現しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。



1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	1. 1杯: 白米、玄米、パン、麺
5.6 副菜 (野菜、きのこ、豆腐、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1. 1杯: 野菜炒め、煮物、サラダ、味噌汁、豆腐、海藻
3.5 主菜 (肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理が5.3皿程度	1. 1杯: 肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だつたら1杯程度	1. 1杯: 牛乳、ヨーグルト、チーズ
2 果物 つ(SV) みかんだつたら2皿程度	1. 1杯: 果物

菓子嗜好飲料はヒモ
菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」というメッセージを示しています。

厚生労働省・農林水産省決定

「食事バランスガイド」の使い方

ステップ1

自分が1日に必要なエネルギー量をチェック！
身体活動レベル(*)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

ステップ2

料理区分ごとの摂取の目安をチェック！
必要なエネルギー量に応じて適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

年齢・性別	エネルギー量 (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳 男女	I 1600					
10～11歳 男	低い 1800kcal (1600～2000kcal)	4～5		3～4		
10～17歳 女	低い 1800kcal (1600～2000kcal)					
10～17歳 女	ふつふつ以上 2000kcal (基本形)			5～8		2 2
12～17歳 男	低い 2200kcal (2000～2400kcal)	5～7		3～5		
18～69歳 女	低い 2200kcal (2000～2400kcal)					
18～69歳 男	ふつふつ以上 2400kcal	7～8		4～6	2～3	2～3
70歳以上 男女	ふつふつ以上 2600kcal (2400～2800kcal)					
	ふつふつ以上 2800kcal					

単位:つ(SV)

※身体活動レベルの見方

「低い」=1日のうち座っていることがほとんど。
「ふつふつ」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。
さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

<肥満者の場合>

肥満(成人でBMI≥25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となる。

★身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い「運動」をして、身体活動レベルを上げましょう！

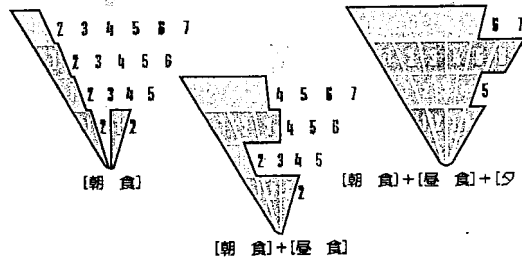
ステップ3

- 目的や好みに合わせて料理を選ぶ
- 楽しく食事をする！
- 体重と腹囲(ウエストサイズ)の変化をチェック(裏面参照)
- 自分の食生活を見直そう！

「食事バランスガイド」活用例

食事例1: 20歳代OLの場合 (2,000kcal)

朝はパン、昼はスパゲティで2食が洋食、夕食は魚中心の和食献立



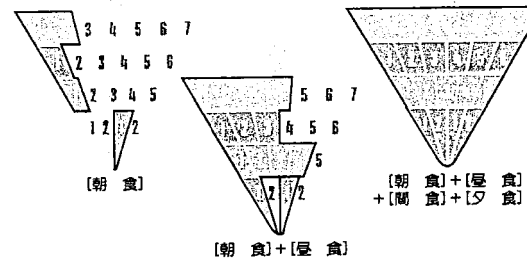
<食事別、各料理区分における摂取の目安>

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	白米1杯	味噌汁1杯	目玉焼き1杯	ヨーグルト1杯	いちご4個
昼食	スパゲティ1杯 (白米1杯)	野菜サラダ1杯	鶏肉1杯	ヨーグルト1杯	
夕食	ごはん2杯	野菜炒め1杯	魚料理1杯		みかん1個
合計	8	9	11	2	1

単位:つ(SV)

食事例2: 事務職男性の場合 (2,400kcal)

肉料理(主菜3つ(SV))は量が多く摂り、夕食は主菜が少なく和食が多い献立



<食事別、各料理区分における摂取の目安>

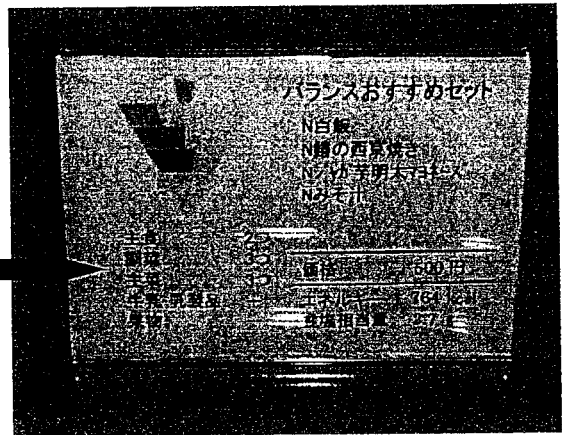
食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ごはん2杯	味噌汁1杯	目玉焼き1杯		みかん1個
昼食	ごはん2杯	野菜サラダ1杯	ハンバーグ3杯	ヨーグルト1杯	
夕食	ごはん2杯	野菜炒め1杯	魚料理1杯		いちご4個
合計	7	9	19	2	1

単位:つ(SV)

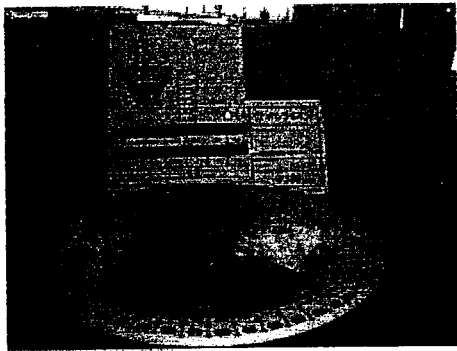
「食事バランスガイド」の普及・活用状況事例

〈飲食店での取組〉

「バランスおすすめセット」の提供



サービング数の表示



今日のおすすめメニュー

栄養コマ表示 実施中!

ライスM	全量2つ分
小皿菜ののりし	全量1つ分
大根とじゃこのサラダ	全量1つ分
あじのヒリ唐揚げ	全量1つ分
みぞれ汁	全量0.3つ分

ハッシュド・ポークM 659... 2.6... 310

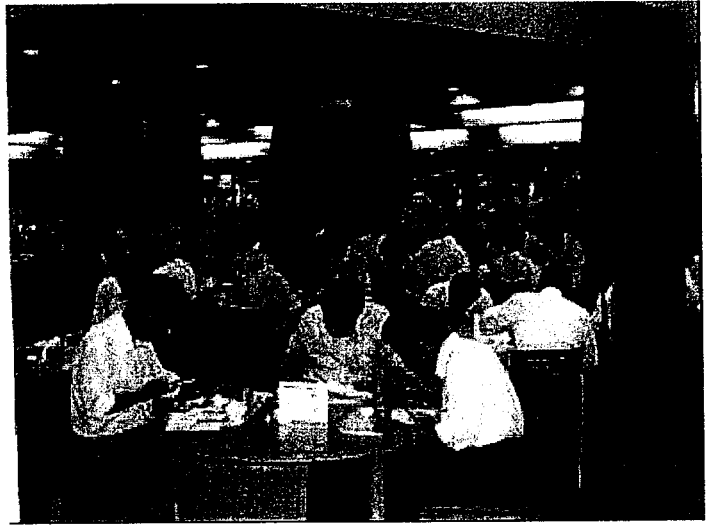
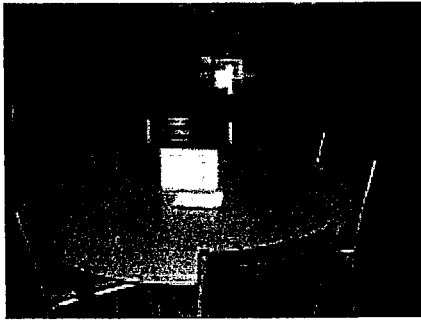
かつおのたたきM 501... 1.4... 400

栄養コマ表示

今日のお食事のコマ表示

今日のお食事のコマ表示

卓上メモの設置



ポスターの掲示

