



というメッセージが込められています。

「水・お茶」は食事に欠かせないものとしてコマの軸の部分に配置され、「菓子・嗜好飲料」は、コマのヒモの部分にたとえて、「食事全体のバランスを考えて適度に摂りましょう」という意味があります。

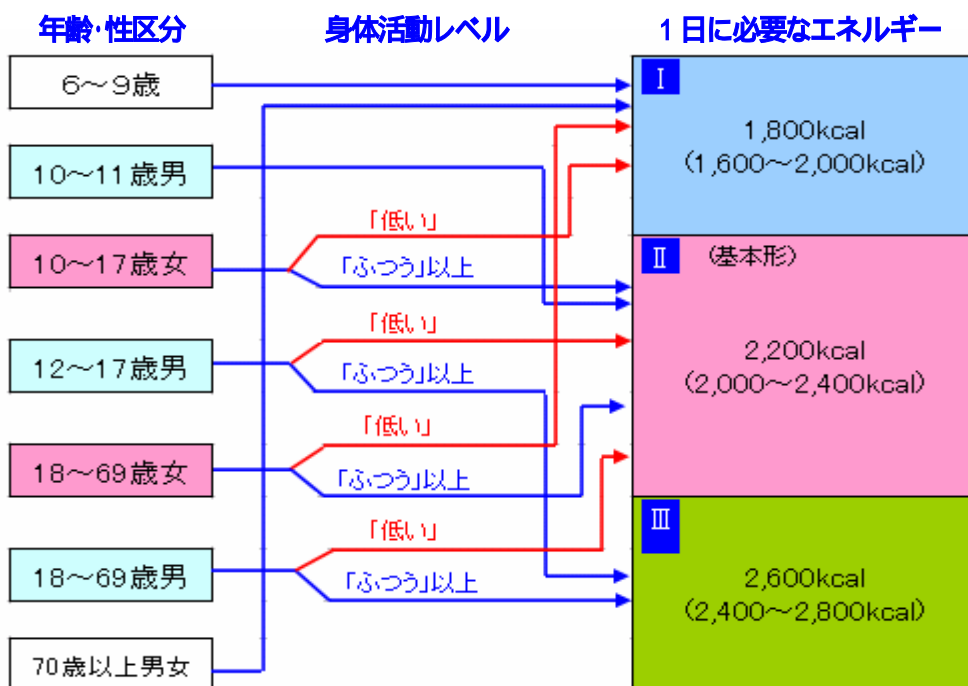
単位は「つ(SV)」（SV(サービング)は食事提供量の単位の略)で示され、5つのグループでの「1つ(SV)」の基準量は次のとおりです。

食事バランスガイド「1つ(SV)」の詳細

| 料理区分                          | 1つ(SV)の詳細   |
|-------------------------------|---|
| <b>主食</b><br>(ごはん、パン、麺)       | 炭水化物の供給源(炭水化物がおおよそ40g)。<br>市販のおにぎり1個分(ごはん100g)がこの「1つ分」に当たる。食パンの場合は4～6枚切り1枚  |
| <b>副菜</b><br>(野菜、きのこ、いも、海藻料理) | 各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源(1皿おおよそ70g)。<br>野菜サラダや野菜の小鉢1皿がこの「1つ分」に当たる。   |
| <b>主菜</b><br>(肉・魚・卵・大豆料理)     | たんぱく質の供給源(たんぱく質おおよそ6g)。<br>なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避けるため、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。(卵1個、肉1枚、木綿豆腐100g、納豆1個)<br><b>通常、魚料理1人前は2つ分、肉料理は3つ分が目安</b> |
| <b>牛乳・乳製品</b>                 | カルシウムの供給源(カルシウムがおおよそ100mg)。牛乳コップ半分(100g)がこの「1つ分」に当たる。ヨーグルトの場合1個100g、チーズひとかけ(20g)  |
| <b>果物</b>                     | 主材料の重量がおおよそ100g。みかん1個がこの「1つ分」に当たる。りんごの場合1/2個、バナナ1/2本  |

### 3 1日の適正摂取量(kcal)を食事バランスガイドにあてはめてみましょう!

性、年齢、身体活動レベルから1日に必要なエネルギー量をもとめましょう!



### 身体活動レベル

「低い」: 1日のうち座っていることがほとんどの状態

「ふつう」: すわり仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度は行う。  
強いスポーツなどを行っている場合には、さらに多くのエネルギーが必要である。  
また、肥満(成人でBMIが25以上)の場合には、体重の変化をみながら  
「摂取の目安量」のランクを下げる。



1日に必要なエネルギーから料理区分ごとの摂取の目安を確認しましょう！

摂取エネルギー別各料理区分における摂取の目安 単位: つ(SV)

|        | 1日に必要なエネルギー(kcal) |       |       |       |       |       |
|--------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | 1,600             | 1,800 | 2,000 | 2,200 | 2,400 | 2,600 |
| 主食     | 4~5               |       | 5~7   |       | 7~8   |       |
| 副菜     | 5~6               |       |       |       | 6~7   |       |
| 主菜     | 3~4               |       | 4~5   |       | 5~6   |       |
| 牛乳・乳製品 | 2                 |       |       |       | 2~3   |       |
| 果物     | 2                 |       |       |       | 2~3   |       |



自分の摂取の目安にあったコマを使って、摂取状況を評価しましょう！

摂取エネルギー別各料理区分における摂取の目安 単位: つ(SV)

|        | 1日に必要なエネルギー(kcal) |       |       |       |       |       |
|--------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | 1,600             | 1,800 | 2,000 | 2,200 | 2,400 | 2,600 |
| 主食     | 4~5               |       | 5~7   |       | 7~8   |       |
| 副菜     | 5~6               |       |       |       | 6~7   |       |
| 主菜     | 3~4               |       | 4~5   |       | 5~6   |       |
| 牛乳・乳製品 | 2                 |       |       |       | 2~3   |       |
| 果物     | 2                 |       |       |       | 2~3   |       |

例) 2000 ~ 2400kcal 摂取できる人の場合



食べた数だけ色を塗ってみましょう。

1日でコマをバランスよく仕上げましょう。

運動してコマを回転させることもお忘れなく！

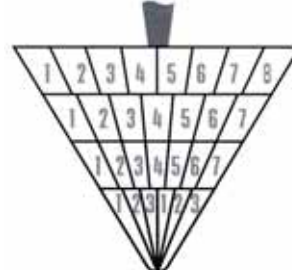
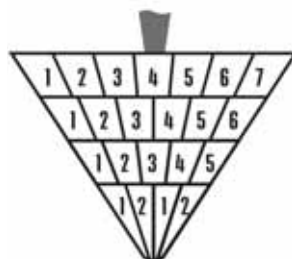
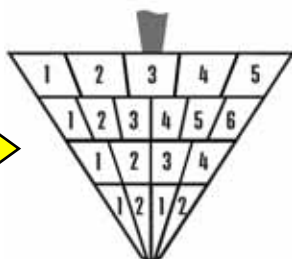
該当するコマに食べた数だけ色を塗ってください!!

摂取エネルギー  
1600～2000kcalのコマ

摂取エネルギー  
2000～2400kcalのコマ

摂取エネルギー  
2400～2800kcalのコマ

|        |
|--------|
| 料理区分   |
| 主食     |
| 副菜     |
| 主菜     |
| 牛乳・乳製品 |
| 果物     |



### 主な料理の目安量

| 料理区分   | つ(sv) | 料理例               | つ(sv) | 料理例                     |
|--------|-------|-------------------|-------|-------------------------|
| 主食     | 1     | ごはん軽く1杯 100g      | 1.5   | ごはん中盛り1杯 150g           |
|        | 1     | おにぎり1個 100g       | 2     | ごはん大盛り1杯 200g           |
|        | 1     | 4～6切り食パン 60～90g   | 2     | うどん1杯 300g              |
|        | 1     | ロールパン2～3個 30g×2～3 | 2     | もりそば1杯 300g             |
|        |       |                   | 2     | スパゲッティ(乾麺) 100g         |
| 副菜     | 1     | 野菜サラダ(大盛り)        | 2     | 野菜の煮物(中皿)               |
|        | 1     | きゅうりとわかめの酢の物(小鉢)  | 2     | 野菜炒め(中皿)                |
|        | 1     | 具だくさんのみそ汁         | 2     | 芋の煮ころかし(中皿)             |
|        | 1     | ほうれん草のお浸し(小鉢)     |       |                         |
|        | 1     | ひじきの煮物(小鉢)        |       |                         |
|        | 1     | 煮豆(うずら豆)(小鉢)      |       |                         |
|        | 1     | きのこソテー(中皿)        |       |                         |
| 主菜     | 1     | 冷奴                | 2     | 焼き魚(魚の塩焼き1匹分)           |
|        | 1     | 納豆                | 2     | 魚の天ぷら(キス2匹、えび1匹分)       |
|        | 1     | 目玉焼き              | 2     | まぐろとイカの刺身(まぐろ40g、イカ20g) |
|        |       |                   | 3     | ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)    |
|        |       |                   | 3     | 豚のしょうが焼き                |
|        |       |                   | 3     | 鶏肉のから揚げ(肉重量90～100g程度)   |
| 牛乳・乳製品 | 1     | 牛乳(コップ半分) 90ml    | 2     | 牛乳(コップ1杯) 180ml         |
|        | 1     | チーズひとかけ 20g       |       |                         |
| 果物     | 1     | みかん1個 100g        |       |                         |
|        | 1     | りんご半分             |       |                         |
|        | 1     | かき1個              |       |                         |
|        | 1     | 梨半分               |       |                         |
|        | 1     | ぶどう半房             |       |                         |
|        | 1     | 桃1個               |       |                         |

### 上手な食事の摂り方

1. 腹八分目を心がけましょう。
2. 野菜料理2皿は摂りましょう。
3. 醤油をかけ過ぎないようにしましょう。
4. 朝食には、果物、乳製品を摂りましょう。

## エクササイズガイドでメタボリックシンドローム予防！

### 1 エクササイズガイドって何ですか？

平成18年7月に厚生労働省が策定したもので、正式名称は、「健康づくりのための運動指針 2006 ～生活習慣病予防のために～」です。「エクササイズガイド 2006」は、この運動指針の通称です。

「健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）」は、厚生労働省が同時期に策定した「健康づくりのための運動基準 2006 ～身体活動・運動・体力～」に基づき、生活習慣病の発症を予防するための身体活動量の目標が示されています。

健康な人を対象としたもので、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的としています。



## 2 エクササイズガイドの特徴


「健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006)」の最大の特徴は、健康づくりのための身体活動(運動・生活活動)を自分で計画し、実施できるように“ワークブック”型のスタイルをとっているところです。


現在の身体活動量をチェックするところから始まり、体力チェックや目標の設定、具体的な身体活動の内容の決定や実施計画などを「健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006)」の資料やツールを利用することにより、自分自身で健康づくりのための身体活動(運動・生活活動)が実践できるのです。



### 3 身体活動量の目標

#### 身体活動量の目標

週 **23** エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動  
(運動・生活活動) 

そのうち、**4** エクササイズは活発な運動を 

身体活動とは…

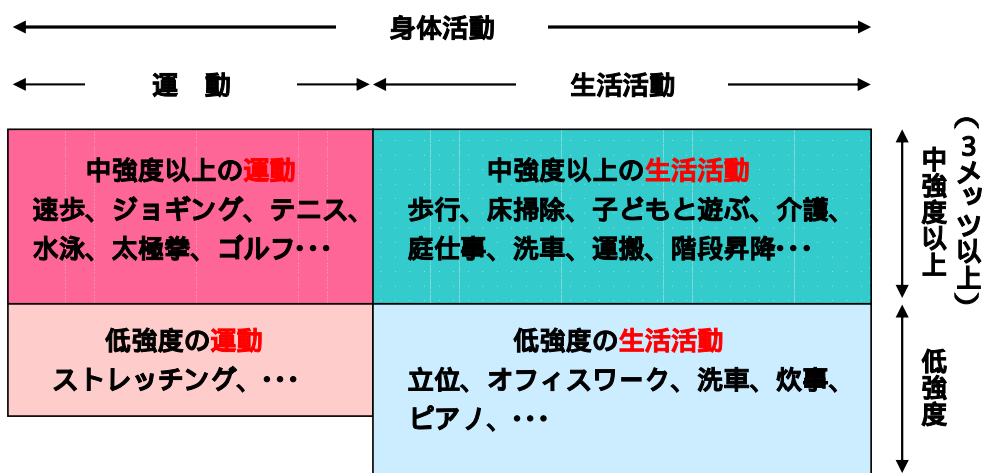
安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと

運動とは…

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの

生活活動とは…

身体活動のうち、運動以外のもので、職業活動上のものも含む。



カウントできる身体活動は3メッツ以上の強度のものに限定しています。

#### 「メッツ」(強さの単位)

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が「1メッツ」、普通歩行が「3メッツ」に相当する。

#### 「エクササイズ(Ex) = メッツ・時」 (量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものである。

## 4 実践するための具体的なツール

### 1 身体活動量の評価

① 電車通勤をしているサラリーマンAさんの場合

| 活動内容 |  |  |  | 運動  | 生活活動 | 合計          |
|------|--|--|--|-----|------|-------------|
| 月    |  |  |  | 0Ex | 2Ex  | 2Ex         |
| 火    |  |  |  | 0Ex | 2Ex  | 2Ex         |
| 水    |  |  |  | 1Ex | 2Ex  | 3Ex         |
| 木    |  |  |  | 0Ex | 2Ex  | 2Ex         |
| 金    |  |  |  | 0Ex | 2Ex  | 2Ex         |
| 土    |  |  |  | 0Ex | 3Ex  | 3Ex         |
| 日    |  |  |  |     |      | 2Ex 3Ex 5Ex |
| 合計   |  |  |  | 3Ex | 16Ex | 19Ex        |

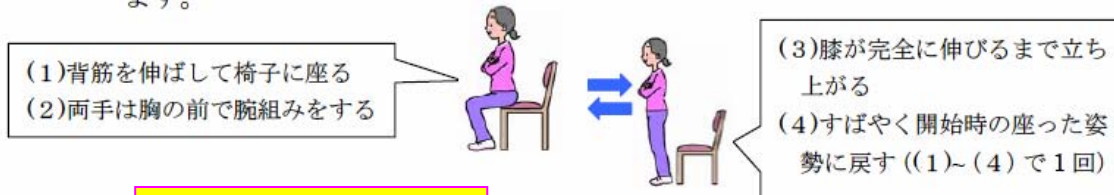
Aさんの1週間の身体活動

○ 運動  
バレーボール（20分）：1回1Ex  
週1回  
速歩（30分）：1回2Ex  
週1回

○ 生活活動  
通勤の徒歩（往復40分）：1日2Ex  
週5回  
週末の犬の散歩（20分）：1回1Ex  
週2回  
子供と活発に遊ぶ（30分）：1回2Ex  
週1回  
車の洗車（40分）：1回2Ex  
週1回

### 2 体力の評価

① 下に示す椅子の座り立ちを10回行い、ストップウォッチで時間を測定します。



### 3 目標設定

①あなたの腹囲は？  cm

②当面目標とする腹囲は？  cm  
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？  
確実にじっくりコース： $\frac{\text{①} - \text{②}}{1} \text{ cm} \div 1 \text{ cm/月} = \text{③} \text{ か月}$   
急いでがんばるコース： $\frac{\text{①} - \text{②}}{2} \text{ cm} \div 2 \text{ cm/月} = \text{③} \text{ か月}$

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？  
 $\text{①} - \text{②} \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = \text{④} \text{ kcal}$   
 $\frac{\text{④} \text{ kcal}}{\text{③} \text{ か月} \div 30 \text{ 日}} = \text{④} \text{ kcal}$   
1日あたりに減らすエネルギー

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

### 4 実践

図3 速歩の理想的なフォーム

