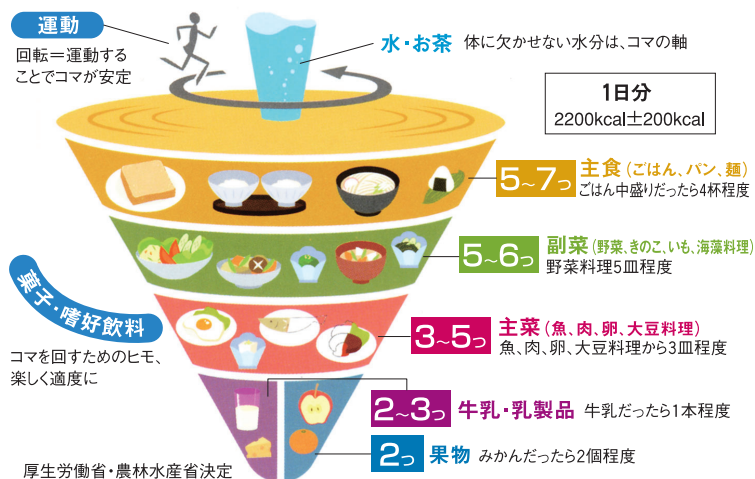


面倒なカロリー計算もなし! コマのバランスをとるだけ

「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一目でわかる食事のめやす。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをバランスよく食べていたら、きつちりコマの形になります。それぞれのグループをどれだけ食べたら良いかの量は、1つ、2つ...と「つ」で数えるのが特徴。コツを覚えれば、見た目の量と主に使われている食材で判断できるので、面倒なカロリー計算がいりません! これって、うれしいポイントですね。

コマの大きさそれぞれグループの「つ」の数は、性別、年齢、活動量によって変わります。2面で、家族のコマを確認してみてください。「つ」が多すぎたり、少なすぎたりすると、コマは倒れてしまいます。3〜4日、あるいは1週間を目安にバランス良く食べて、上手にコマを回し続けましょう。

食事バランスガイド



活用術

そんなあなたと家族のための保存版



メタボ危険ゾーンに突入した夫に、育ち盛りの子ども。いったい彼らに「何を」「どれだけ」食べさせればいいのか? そんな悩み多き主婦に贈る、「食事バランスガイド」活用術。近ごろでは、スーパーやレストランでも見かける、食事バランス表示の「コマ」。しっかり見方を覚えて、カロリーのとり過ぎや不足に注意しましょう!

食事バランスガイドは地域の食育にも取り入れられています



福岡女子大学・早淵仁美先生と研究室のみなさん

食事バランスガイドは、地域の食育や食環境整備のためにも活用されています。厚生労働省・農林水産省フードガイド検討会委員を務める福岡女子大学大学院人間環境学研究所教授・早淵仁美先生と、その研究室では、2006年から、小学校と連携し、食事バランスガイドを活用した、食育活動に取り組んでいます。

2008年3月には、食に関わる5つのフィールドが連携、「食育の輪を広げて健全な街づくりのお手伝いができれば」と早淵教授を会長に、わが国初の産学官連携による「福岡食育&食環境整備ネットワーク」も立ち上げられました。その取り組みは、平成20年度に「食育先進地モデル実証事業」に採択され、「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活についての意識向上などを目的に、様々な事業が展開されました。同研究室のみなさんも、飲食店やスーパー、予備校や大学生の食育、各種事業で実施した食育講座や食育キャラバンで活躍!

読者のみなさまへ

リビング新聞は無料で毎週木曜日または金曜日にお届けしています。もしも、遅れて配られる、時折入らないことがある、あるいは配布を希望しないなど、配布上の問題がございましたら、右記までご連絡ください。リビングプロシード「リビング新聞」配布担当まで ☎737・1113 (月~金曜日 9:30~17:30)

食事バランスガイド

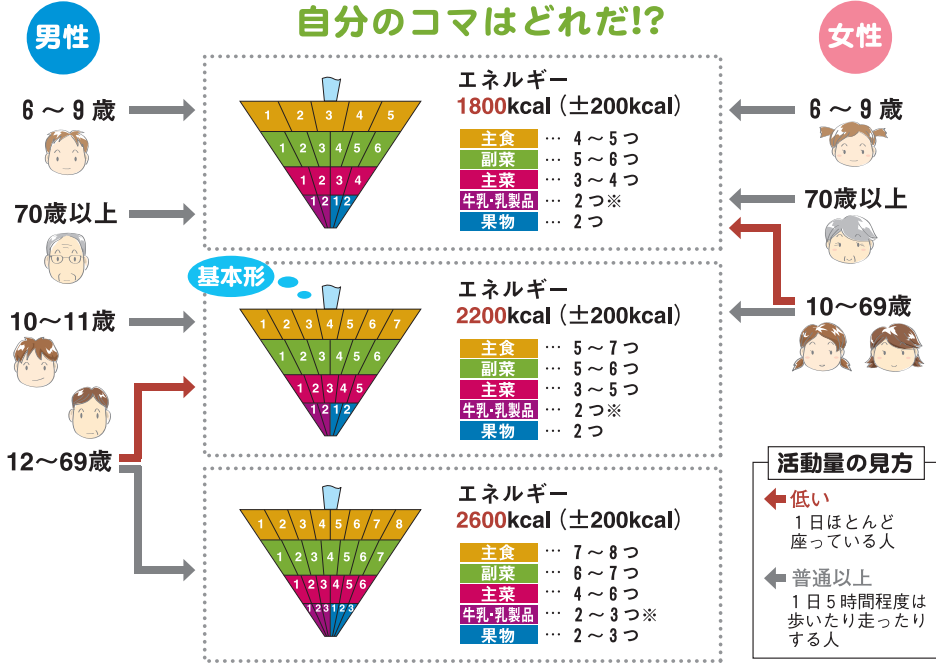
活用術

「食事バランスガイド」。2面では料理の数え方と、あなたのコマの大きさ＝適量の見方を伝授！

見方はカンタン！
食べた料理は「いくつ」？

「食事バランスガイド」の見方はカンタン！食べた料理が「いくつ」になるのか数えるだけです。コツは、見た目の量と、主に使われている食材での判断。まず主食「1つ」は、コンビニサイズのにおにぎり1個分（小ぶりのごはん茶碗軽く1杯）が基本と覚えましょう。パンなら、厚切りの食パン1枚、ロールパン2個。
副菜の「1つ」は、野菜の重量70g（小鉢や小皿1杯分）。がめ煮や野菜炒めは「2つ」となります。
主菜の「1つ」は、鶏卵1個が基準。ハム2枚、豆腐3分の1丁です。魚は1切が「2つ」。肉は100gで「3つ」。
牛乳・乳製品は、牛乳コップ半分で「1つ」。スライスチーズなら1枚です。果物は、100gが「1つ」。
1皿にごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、主食と副菜、主菜にわけて数えましょう。
お酒などの嗜好飲料、お菓子などは、コマを回すヒモ。「いくつ」の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安に楽しく適度に！

自分のコマはどれだ!?



・ダイエット中の人や、運動量が非常に多い人は、適宜調整が必要
・BMI ≥25、腹囲 ≥85cmの場合は、ヒモと主食・主菜を少なめに調整
※学校給食等成長期の子どもの牛乳・乳製品の目安は、1日に2～3つ

「食事バランスガイド」の料理の数え方は「つ」

主食	ごはん、パン、麺・パスタ	おにぎり(1個)、食パン(1枚) → 1つ	ごはん1杯 → 1.5つ	うどん、もりそば、ラーメン1杯 → 2つ
副菜	野菜、きのこ、いも、海藻料理	野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁 → 1つ	野菜の煮物、野菜いため → 2つ	
主菜	肉、魚、卵、大豆料理	目玉焼き、冷やっこ(3分の1丁) → 1つ	焼き魚(1尾)、さしみ → 2つ	ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き → 3つ
牛乳・乳製品		ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚) → 1つ	牛乳ビン1本分(約200ml) → 2つ	果物 みかん1個、もも1個、りんご半分、果物100%ジュース1本(200ml) → 1つ

もっと詳しく知りたいなら、これ！



今すぐ、わが家の食生活に活かせる…

◀「だれでもわかる だれでも使える 食事バランスガイド」早瀬仁美著、1500円、農文協



さらに専門知識を身に付けるなら…

◀「食事バランスガイド Q & A」早瀬仁美著、1785円、農文協、2月中旬刊行予定

福岡発食育&食環境整備ネットワーク
<http://www.f-shoku.net>

いつも100点満点
でなくてOK!



「食事バランスガイド」のコマは、コマの中に描かれた料理のエネルギーで回転します。ここで大切なのは、コマはゆれながらもバランスを保って回っているということです。一時的に倒れそうになっても、ある程度ゆれれば大丈夫。「食事バランスガイド」のコマに描かれているのは、あくまで平均的な1日分の食事ですから、毎日の食事はいつもバランス100点満点でなくても良いのです。3～4日、あるいは1週間を目安に、過不足がないようバランス良く食べることが大切です」と早瀬教授。
このコマを使って、主食、副菜、主菜などの組み合わせをうまく考えれば、1日3食しっかり食

べながらベストな体重とプロポーションをキープできるはず。メタボが気になる人なら、主菜を控えめにし、その分エネルギー量の低い副菜をプラスすれば、食事を減らすずにカロリーを抑えられます。
太ったからといって、食事を抜くなど間違ったダイエットをすると、基礎代謝量が落ちて、疲れやすく、スタミナがない不健康な状態をまねくことに！また、運動をよくする成長期の子どもが栄養不足にならないように、「食事バランスガイド」で、家族の食事の過不足をチェックしてみま