

7 「食事バランスガイド」で己を知る!

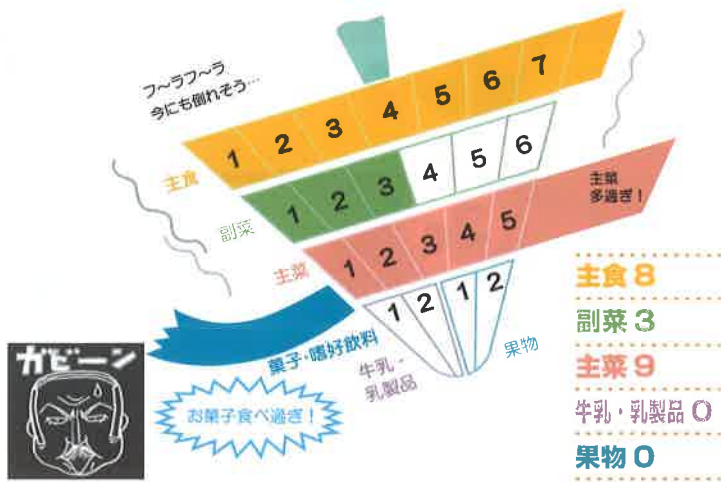
最初に行った1日の食事のチェック結果を、「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう。ゴロゴロ兄弟はどうでしょうか。

ゴロゴロ50の場合

	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	おにぎり 2個	2				
昼	チャーシュー麺 1人前	2	1	1		
	餃子 5個		1	2		
	チャーハン 1人前	2	1	2		
夜	ロースカツ 1人前			3		
	大盛りごはん 1杯	2				
	豚汁(豚肉たっぷり) 1杯			1		
間食	スナック菓子 大1袋	菓子・嗜好飲料 約900kcal				
	チョコレート1枚					
合計		8	3	9	0	0

単位：つ (SV)

コマにすると...



アルコールは「水分」にあらず

軸の上部に「水分」とあります。ここに入るのは、「水・お茶」などです。左にある水色の「ヒモ」が、「菓子・嗜好飲料」で、お酒はここに入ります。



菓子、嗜好飲料は楽しく適度に

甘いものやお酒は、1日200kcal以内を目安に心がけることが健康の秘訣です。

<p>和菓子</p> <p>みたらしだんご 1本 100kcal</p> <p>どらやき 1個 200kcal</p> <p>だんご(あん) 1本 100kcal</p>	<p>洋菓子</p> <p>シュークリーム 200kcal</p> <p>ビスケット4枚 200kcal</p> <p>チーズケーキ 400kcal</p>	<p>アルコール</p> <p>ビール500ml 200kcal</p> <p>日本酒1合 200kcal</p> <p>ワイングラス2杯 150kcal</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

8 食事を変えて、カッコいい自分になる!

ゴロゴロ兄弟の例にならって、食事をチェックしましょう!

Step 1 まず自分の適量をチェックしましょう。

適量チェック (男性・18~69歳の場合)

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
基本形 2200 kcal (±200kcal) 活動量が低い	5~7 つ(SV)	5~6 つ(SV)	3~5 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)
2600 kcal (±200kcal) 活動量が普通以上	7~8 つ(SV)	6~7 つ(SV)	4~6 つ(SV)	2~3 つ(SV)	2~3 つ(SV)

活動量が低い：1日中座っていることがほとんど。
活動量が普通以上：座り仕事を中心だが、歩行、あるいはスポーツ等を5時間程度行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が25以上の方へ

体重や腹囲の変化をみながら、主食や主菜を少なめに!
特に、揚げ物や炒め物など油脂の多い料理は1日1品までにして摂取エネルギー量を抑え、積極的に体を動かして消費エネルギー量の方を増やしましょう。

Step 2 食べたものを書き出し、料理グループごとに「つ(SV)」を数えましょう。

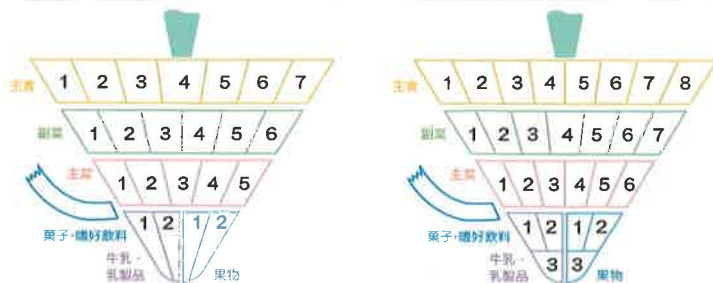
	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夜						
間食						
合計						

単位：つ (SV)

Step 3 「つ(SV)」の数だけ各料理グループの色をぬりましょう。

適量が2200(±200)kcalの方

適量が2600(±200)kcalの方



あなたの食事バランスはどうでしたか?

インターネットからダウンロードできる「フードダイアリー」も活用してください。詳しくは最後のページをご覧ください。