

栄養バランスのよい食生活を実践しよう
— あなたの食事は大丈夫? —

みんなで実践! 富山型食生活!!

富山型食生活のポイント

富山型食生活の大きな狙いは「**栄養バランスの改善**」です。

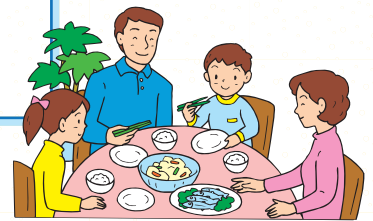
あわせて、その実践にあたり、「**旬の地場産食材の活用**」を図ることで地域の農林水産業を活性化していくとともに、「**優れた食文化の継承・創造**」を通じて、県民の皆さまに地域への愛着を深めていただくことを期待しています。

さらに、「**家族そろった食事**」を通じて、食に対する感謝の念や豊かな人間性を育むことをめざします。



コンセプト1 栄養バランスの改善

望ましいPFC (たんぱく質、脂質、炭水化物) バランス
カルシウム・鉄等の十分な摂取
食物繊維の十分な摂取 (野菜料理など)
抗酸化性食品の摂取 (野菜・果実・魚など)



コンセプト2 旬の地場産食材の活用

富山ならではの高品質で新鮮な食材の活用

コンセプト3 優れた食文化の継承・創造

伝統的な食文化などに秘められた工夫を活かす

コンセプト4 家族そろった食事

ゆっくり時間をかけて! (適量)
よく噛んで!
挨拶と楽しい会話!



チェック その1

～ふだんの食生活をチェックしましょう～

- | | | |
|----|-----------------------------|----------|
| 1 | 朝食はいつも食べている | はい ・ いいえ |
| 2 | 朝・昼・晩の3食をきちんと食べている | はい ・ いいえ |
| 3 | 間食をしたり、夜遅く食べたりしない | はい ・ いいえ |
| 4 | 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている | はい ・ いいえ |
| 5 | にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている | はい ・ いいえ |
| 6 | きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎日食べている | はい ・ いいえ |
| 7 | 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている | はい ・ いいえ |
| 8 | 牛乳・乳製品は毎日食べている | はい ・ いいえ |
| 9 | 自分の適正体重を知っている | はい ・ いいえ |
| 10 | 体を動かすことは好きである | はい ・ いいえ |

はいが

8個以上

7～5個

4個以下

健康に対する意識が
高く、望ましい食生活
です。

改善の余地が
あります。食生活に
気をつけましょう。

食生活の改善が
必要です。

チェック その2

～食事バランスガイドを使って、毎日の食事をチェックしましょう～

ステップ 1 食事バランスガイドは、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つ料理区分ごとに、1日にどれだけ食べたかを、「サービング数(つ)」で決めています。サービング数は、性別や活動量によって決まります。

自分の食べる1日分の適量をチェック!



料理区分	サービング数(つ)		
	活動量 低い	活動量 ふつう以上	活動量 ふつう以上
主食	4~5	5~7	6~8
副菜	5~6	5~6	6~7
主菜	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3
エネルギー (kcal)	1400~2000	2200±200	2400~3000

自分のサービング数を記入しましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 **2つ分** = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンチー

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き1皿 **2つ分** = 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック **2つ分** = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※サービングとは、食事の提供量の単位

主食・副菜・主菜ってなに?

食事バランスガイドでは、料理や食品を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに分けています。バランスの良い食事には、「主食」+「副菜」+「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないよう積極的にとることが大切です。

牛乳・乳製品 【主にカルシウムを含む】
毎日が欠かすカルシウムを補給しましょう。

果物 楽しみながらビタミンを補給しましょう。

主菜 【主に体をつくる(血や肉となる)たんぱく質を多く含む】
肉・魚・卵・大豆製品のおかず
夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

副菜 【主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む】
野菜・きのこ・海藻のおかず
旬の野菜をたっぷり様々な調理で美味しく食べましょう。

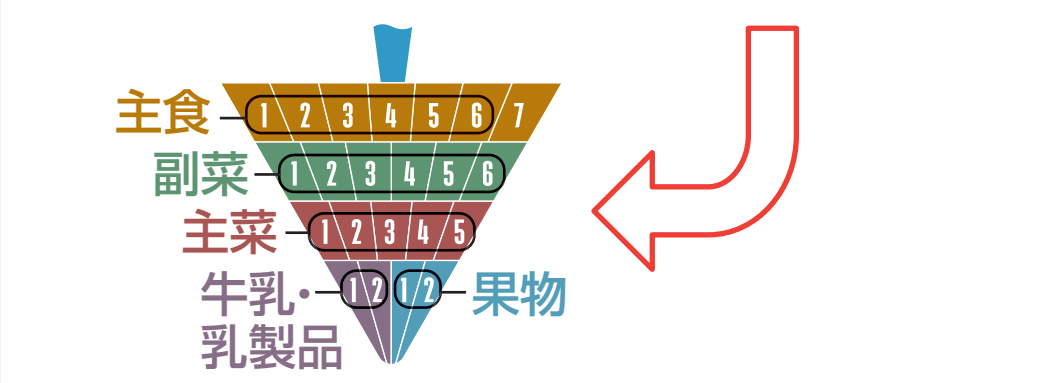
主食 【力のもととなる炭水化物を多く含む】
ごはん、パン、めん類
毎食しっかり食べましょう。

副菜 汁物は具たくさんにして天然だてで美味しく減塩しましょう。

ステップ 2 1日にどれだけ食べたか(サービング数)を数え、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか?

〈例〉

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ごはん	2				
	焼き魚			2		
	煮物、もやしの早漬け		2			
	ヨーグルト				2	
昼食	ごはん	2				
	イカの鉄砲焼			2		
	酢の物、よごし		1.5			
夕食	梨					1
	ごはん	2				
	野菜コロッケ		1	1		
計	かき揚げ、ゆかり和え		1.5			
	柿					1
計		6	6	5	2	2



コマとは、食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続き野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう。

ステップ 3 ステップ1を参考に、毎日食べる量の目標値を下の表に書き込みましょう。ステップ2を参考に、定期的に「コマ」のバランスをチェックしましょう。

◎ 毎日の食べる量の適量

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	つ	つ	つ	つ

◎ コマに○をつけて倒れないか、定期的にチェックしましょう

月 日

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝食					
昼食					
夕食					
計					

月 日

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝食					
昼食					
夕食					
計					

月 日

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝食					
昼食					
夕食					
計					

月 日

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝食					
昼食					
夕食					
計					



チェック その3

～体型をチェックしましょう～

「チェック その2」では、自分の1日の摂取エネルギーの目安を知り、それに見合った食事量をチェックしました。

“コマ”を継続的にチェックする習慣がついたら、摂取エネルギーは適正かどうかを、自分の体重とBMI、腹囲の変化で確認してみましょう。

BMIとは?

(Body Mass Index)
体格指数

BMIとは、自分の体格を客観的に評価するための指標です。
一般に、BMIが大きいほど、肥満の程度は大きくなります(ただし、スポーツ選手など、筋肉や骨の割合が多い人は脂肪が少ないので、BMIが大きくても肥満とは限りません。)

肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めます。
栄養バランスのよい食生活を実践して、健康的な生活を送りましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))² → あなたのBMI

BMIによるチェックの目安

BMI
25以上
肥満

BMI
22
成人の標準体重

BMI
18.5未満
低体重



BMIと腹囲のチェック

体型の
チェック!

身長 m

体重 kg

腹囲 cm



BMIが25以上で、
腹囲が男性で85cm以上、
女性で90cm以上の場合は、
内臓脂肪型肥満の疑いがあります。

※腹囲は立った状態で、おへそ周りを計測してください。

運動もしましょう

こまめに動くだけでも、
エネルギーは消費されます。

例 体重60kgの男性の目安

階段登り(1分間) → 約8 kcal消費

急ぎ足での歩行(1分間) → 約4 kcal消費



お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局

(富山県農林水産部農林水産企画課)

TEL (076)444-9622 / FAX (076)444-4407

ホームページ <http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

第2期富山県食育推進計画や
メニュー集のダウンロードができます

とやま食育ひろば

検索