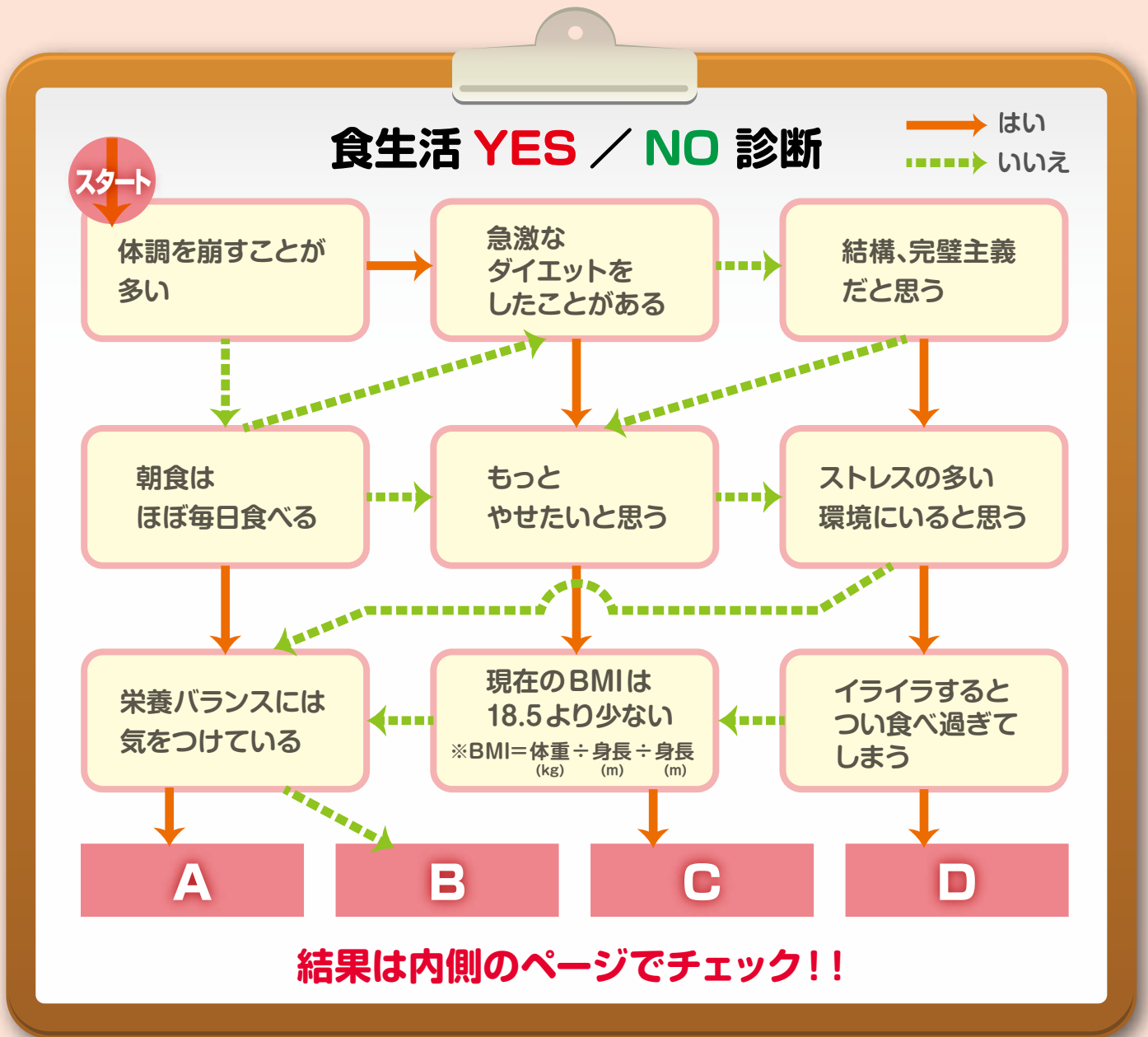


栄養バランスのよい食生活を実践しよう
—あなたの食事は大丈夫?—

食生活改善チェックシート

～女性編～

- ・健全な食生活は、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための基礎となるものですが、近年、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、若者を中心に見られる朝食の欠食、若い女性の過剰な「やせ」志向、野菜の摂取量の不足など、食生活をめぐる様々な問題がみられます。
- ・この食生活改善チェックシートを使って、あなたの食生活や食事バランスのチェックを行い、栄養バランスのよい食生活を実践しましょう。





食生活 YES / NO 診断の結果

Aの方

カルシウムをしっかりにとって、バランスの良い食事を。

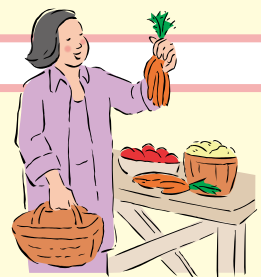
- ・正しい食生活が身についています。
- ・この調子で、健やかで、しなやかな心と体づくりを続けてください。
- ・女性は更年期以降、骨粗鬆症になりやすいので、乳製品や小魚、厚揚げなどの大豆製品、小松菜などの青菜を積極的にとり入れれば、ほぼ完璧です。



Bの方

主食、主菜、副菜のそろった献立を目標に!

- ・基本的な食生活は実践されていますが、栄養バランスをとるのが苦手なようです。
- ・まずは主食・主菜・副菜のそろった献立づくりを目標にしましょう。
- ・主食は穀物、主菜は肉や魚、大豆製品を使った大きなおかず、副菜は野菜や海藻、イモ、キノコなどを使った小さなおかずをバランスよくとりましょう。



Cの方

規則正しく、好き嫌いなく食べましょう。

- ・ちょっと“やせ”願望が強いのではないのでしょうか。
- ・体力がなければ、楽しいことも十分に楽しめません。
- ・まずは、規則正しく、好き嫌いなく食べることから始めてみましょう。

Dの方

ストレス発散法を探してリラックスを!

- ・食べることでストレスを発散することが多いようです。
- ・食べること以外のストレス発散法は、他にありますか？
軽く運動をしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、散歩をしたり、
食べること以外にもリラックスできる方法を探しましょう。



結果の良かった方も、良くなかった方も



食生活で注意すべきポイントを確認して見ましょう。



食事バランスガイドで、「何を」「どれだけ」食べたら良いか確認し、栄養バランスの良い食生活を実践しましょう。

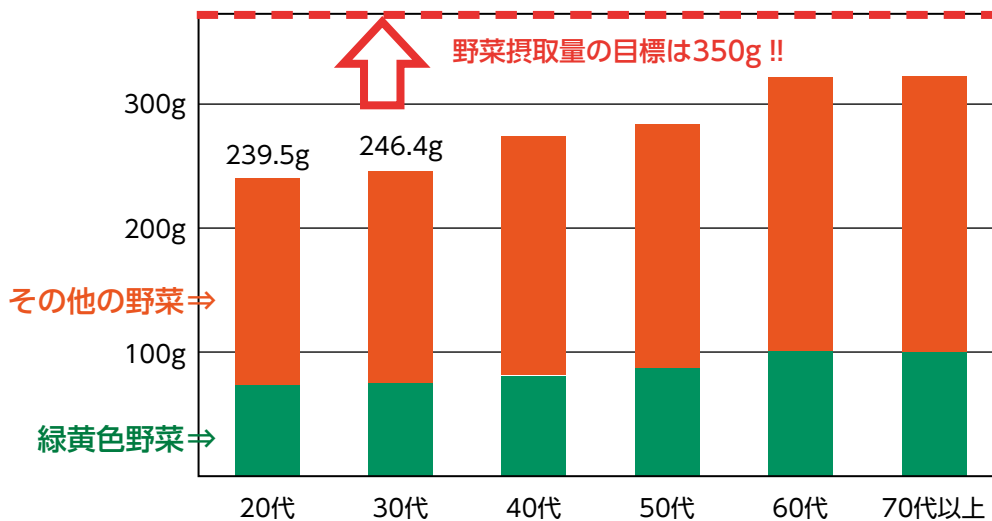
野菜と果物をたっぷり食べていますか？

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

どの程度食べればよいの？

- 毎日、野菜は350g（うち、緑黄色野菜120g）、果物は200gを目標にして、たくさん食べるようにしましょう。
- 野菜料理なら5皿程度、果物はミカンくらいの大きさ2個分が目安です。

■ 富山県民の年代別の野菜摂取量（平成22年）



ビタミンにはどのような効果があるの？

- 緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を維持します。
- ビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。
- ビタミンEは、血行を促進する働きがあります。
- これらのビタミンは抗酸化ビタミンともよばれ、体内に発生する活性酸素を消去し、がんを予防する働きがあるとされています。
- 野菜や果物の色素に含まれる成分も抗酸化作用などの機能が注目されています。

食物繊維にはどのような効果があるの？

- 食物繊維は「腸の掃除役」として、腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。また、女性に多い便秘の予防にも効果があります。
- 野菜、果物、大豆などの豆製品、海藻など、特に種や皮ごと食べるもの、歯ごたえのあるもの、又メリのある食べ物に多く含まれています。

（食物繊維の多い料理の例）

春菊のごまあえ、かぼちゃの煮物、きんぴらごぼう、切り干し大根の煮物、うすら豆の含め煮、ひじきの煮物

ポイント 2

やせ過ぎには注意していますか？

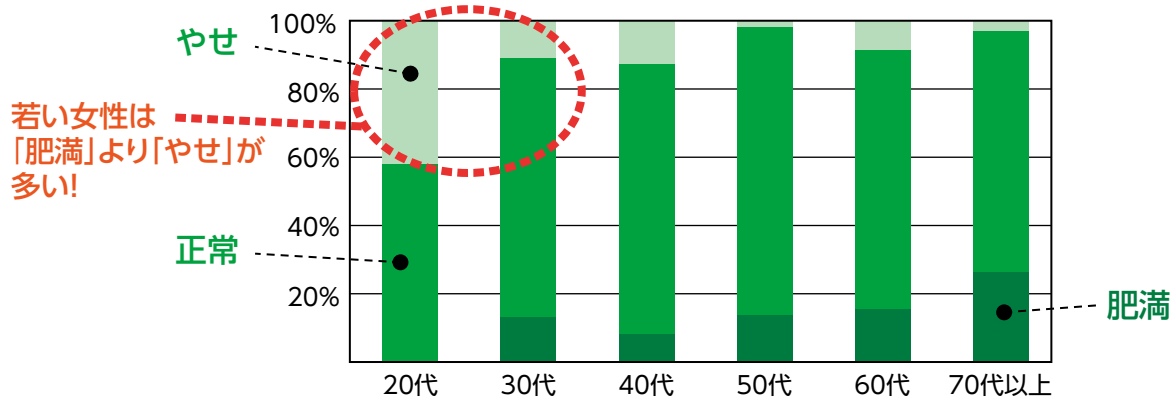
食事量が少ないと、必要な栄養が不足し、体調不良や肌荒れなど健康面に影響します。

体格はBMI（体格指数）でチェックしましょう

- 体格の判定は、BMIを用いて判定します。
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算します。
25以上が肥満、18.5～25未満が正常、18.5未満がやせに分類されます。
- 若い女性に「やせ」が多いことが問題になっています。
国の調査では、20歳代の女性はやせの割合が22.5%と多いにもかかわらず、44%の女性が自分は太っていると思っていました。



■ 富山県民の年代別の体格指数（平成22年）



やせ過ぎは健康に良くないの？

- 食事量が少なく必要な栄養が不足すると、体調不良や肌荒れ、生理不順など健康面に影響します。また、誤ったダイエットを続けると拒食症や過食症など摂食障害を引き起こすこともあります。
- 無理なダイエットはリバウンドのもとです。食べる量が少ないと、食べ物からの栄養吸収率を高めず、また、筋肉量が落ちて基礎代謝量が下がり、太りやすい体質になります。
- ダイエットは、食事と運動を組み合わせ、無理なく行いましょう。



「ごはんを食べると太る」は間違い

- ごはんを主食にした和風の食事は、刺身や焼き魚、煮物、酢の物など、油を使わない料理が多いのが特徴です。
- 脂質が多くなるとカロリーが高くなり、肥満を引き起こす原因にもなります。ごはんはしっかり食べても、油を使った料理を減らすなど、おかずの選び方に気をつけることで、十分カロリーを抑えることができます。
- ごはんは食べ方次第で、太りにくい食事といえます。



食事バランスガイドを活用しましょう

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。

◎ STEP1 自分の食べる1日分の適量をチェック!(女性編)

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

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

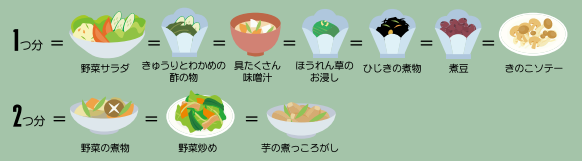
主食

ごはん、パン、麺



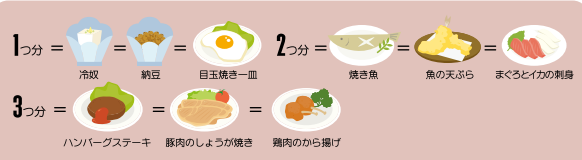
副菜

野菜、きのこ、海藻料理

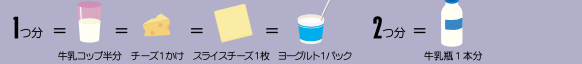


主菜

肉、魚、卵、大豆料理



牛乳・乳製品



果物



※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】毎日欠かさずカルシウムを補給しましょう。

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。

主食

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

果物

楽しみながらビタミンを補給しましょう。

副菜

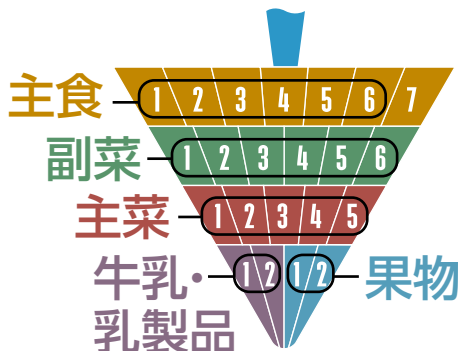
【主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む】野菜・きのこ・海藻のおかず旬の野菜をたっぷり色々な調理で美味しく食べましょう。

副菜

汁物は具たくさんにして天然だしで美味しく減塩しましょう。

◎ STEP2 1日の食事バランスをチェックしましょう

朝食から夕食まで、1日でどれだけ食べたかを(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(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？



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。



食事バランスガイドでチェックしてみましょう

◎ 毎日の食べる量の目標値

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

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

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

●参考になる食育パンフ、レシピ集が見れます

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

とやま食育ひろば

検索



このパンフレットは、農林水産省のホームページの「みんなの食育」に掲載された内容をもとに富山県が一部改編して作成しました。