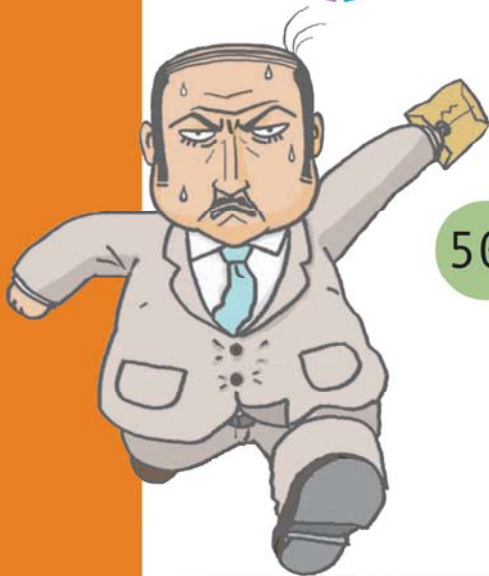


# 食事バランスガイド

カッコいい中高年をサポートする



厚生労働省・農林水産省決定



50歳

40歳



## 人物紹介 ゴロゴロ兄弟

### 兄：通称「ゴロゴロ50」

本人はエネルギーなつもり、でも周囲の評価は油ギッシュ、という勘違い中間管理職。そのダメリーマンぶりに、シビアな目線が（特に腹回り）。

### 弟：通称「ゴロゴロ40」

つまみ食い、つまみ飲み、暴飲暴食が癖の定食屋の亭主。常連客に言われて、自分は糖尿病かも、と心配している（でもやめられない、止まらない）。

注：兄弟（Brothers）の通称・「ゴロゴロ」とは、その歩行がまるで樽がゴロゴロと転がっているように見えるところから、兄弟揃ってひっそりと他称されている。

農林水産省

1

## これは、ある1日の食事。

ウエストが気になるゴロゴロ50、ゴロゴロ40の兄弟。一体何が、彼らのお腹をここまで育て上げてしまったのでしょうか。

そのヒントを探すべく、ここで、2人がそれぞれ1日に何をどう食べていたのかを見ていきましょう。せっかくだから、あなたも一緒にチェックしてみたいはかがですか。

Check point

### 1 朝食



#### A 朝食はしっかり食べたい……3点

今日は、ごはん、目玉焼きとじゃが芋とたまねぎの味噌汁だ。あと、母ちゃんとりんごを半分ずつ分ける。ヨーグルトもつけた。今日の仕事も頑張るぞ！

#### B 朝はとりあえず、腹の中に入れて何でもいい……1点

朝食の時間は、ほとんどない。出社前、コンビニで買ったおにぎりを2個頬張れば上出来だ。

#### C 朝食は食べない、食べられない……0点

夕べの酒も体に残っているし、起きてすぐには食欲も出ない。そりゃ朝は食べる方がいいんだろうけれども、今日はパスさせてくれ。

Check point

### 2 昼食



#### A バランスなんて気にせずに、食べたいものを食べる……1点

午後の仕事のためにも、好きなものを食べたい。こってりスープのチャーシュー麺に、餃子とチャーハンだ！

#### B 昼こそバランス重視。好きなおかず野菜を追加して……3点

昼食は、ごはんと肉豆腐、味噌汁とほうれん草のお浸しという和定食で。余裕があれば、野菜の小鉢をもう一品つけるかな。

#### C 忙しくて手が離せない！簡単に済ませるしかないな……1点

忙しいし、昼休みなんであってないようなものだね。書類を見ながら、カップ麺なんかでサッと済ませるよ。

### よく似た兄弟



# 早速チェック!

## Check point 3 夕食



- A** 夕飯はやっぱり和食。  
日本のお米は世界一! ……3点  
ごはんに刺身、かぼちゃの煮物、それから酢の物。刺身のつまも、大葉で包んでわさび醤油でワシワシっと食うと美味いんだ、これが。品数が多いと食べた気がするねえ。
- B** やっと今日のメインだ。  
好きなものを好きなだけ食べよう……1点  
今日の自分はよくやったから、好きなものをどんどん食うぞ。ロースカツと大盛りごはん、豚たつぷりの豚汁と、豚肉尽くしだ。油多めが気になるが……まあいいか。
- C** 夜はお酒が主だな。食べものは、つまみをほんのちょっと貰おうか……0点  
夜はほぼ毎日晚酌。食べるのは、つまみを少し。酒を飲む分だけ飯は控えてるんだけど、これって問題かなー?



## Check point 4 間食・夜食



- A** おやつも酒も控えめに、  
腹八分目にしておきます……1点  
あともう一口欲しいけど、どうせ小遣いから出て行くんだし。その分、飯をしっかりと食べたいと思うよ。
- B** お酒大好き、わかっちゃいるけど  
やめられねえ〜んだよな、これが。……0点  
そりゃ、酒が多いとろくなことになるのは分かってるんだけどね〜、やっぱり飲み始めたら一杯じゃ止まらないでしょ。肴の塩分? 気にしたことないなあ。
- C** 気がつくで一袋空いていたなんて、ザラ。  
疲れには甘いもの! だよ……0点  
甘いもの、スナック菓子は一息入れたいときの救世主。仕事が忙しくてストレス溜まってんだから、このくらい大目に見てよ。



# 2 あなたの食事は一体何点? まさか難点?

4つの質問事項の合計点から、食生活を確認してみましょう。ゴロゴロ50、ゴロゴロ40兄弟の結果は、いかに……

## チェック結果

### ● 9~10点…その調子、その調子! ●

時には羽目を外しても、普段の食事がしっかりしているから、ちょっとした調整でバランスがとれますね。

### ● 6~8点…あともう一歩! ●

自分の食生活のどこが悪いかわかっているが、なかなか実行に移せないんですね。もう少しだけ、意識して食事を選びましょう。ちょっとした改善で、上の結果に手が届きますよ。

### ● 4~5点…イエローカード! ●

自分に甘いのか、はたまた食べてストレスを紛らわしているのか。でも、その食べ方でバランスはどうですか? 野菜、果物、乳製品、今日はどれだけ食べましたか?

### ● 0~3点…ほとんど赤信号! ●

毎年、健康診断の結果が怖くありませんか? ともかく、まずはできることから始めましょう。そのままでは、洒落にならない未来がやってきてしまいますよ……

ゴロゴロ50

3点

油っこい料理の  
食べ過ぎです。  
それと、  
お菓子も控えめに。



ゴロゴロ40

1点

お酒はほどほどにして、  
ちやんと食事を  
とりましょう。



# 3

## 食事のバランス、崩れてメタボへ一直線？

ゴロゴロ兄弟のような食生活では、肥満への道を一直線に突き進んでいるようなもの。では、肥満は体にどのような悪影響を及ぼすのでしょうか。

### 1 肥満の陰にメタボあり。

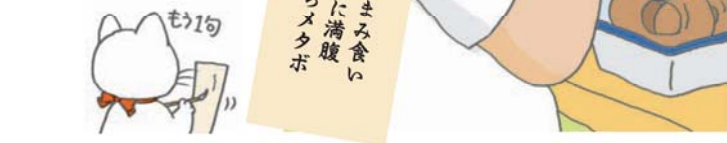
肥満と密接に関連しているのが、メタボリックシンドローム、すなわち内臓脂肪症候群。そのままにしておくと、心臓病、脳卒中、糖尿病などいろいろな生活習慣病へのリスクが高まります。



無意識の食へ過ぎが生むその脂肪

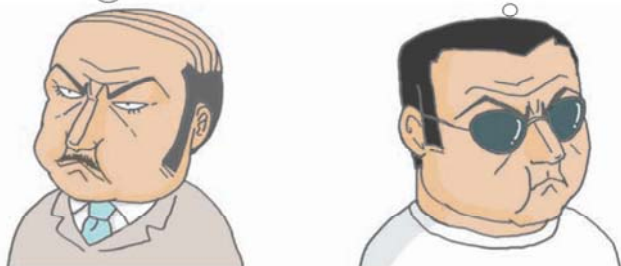
### 2 食事バランスの悪さこそ、メタボの主要原因

その原因には、日常的な食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねがあります。つまり、悪い食生活を続けることは、いろいろな病気を呼び寄せているようなものなんです。やっぱり、食事バランスが健康の土台。きちんとした食習慣で、この危険を遠ざけましょう。



つまみ食い常に満腹あらメタボ

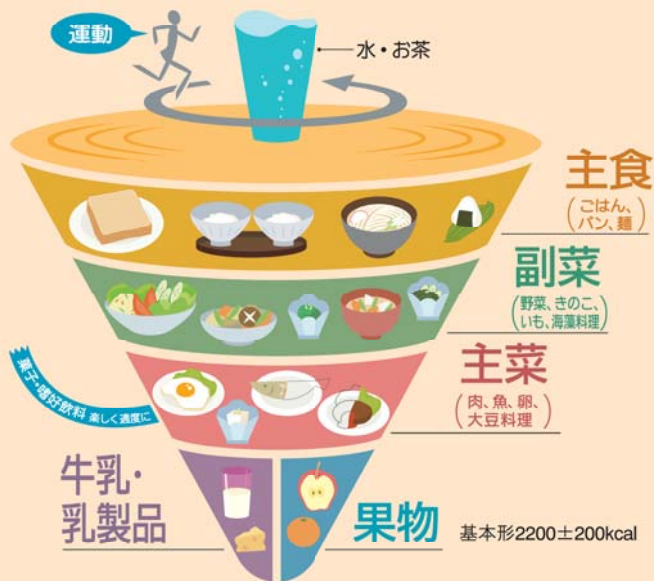
でも、メタボにならない食事って、  
どういうものなんだ……？



# 4

## メタボ脱出に味方あり！「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、「1日に何をどれだけ食べたらよいか」、その望ましい食事の組み合わせと量を、わかりやすく示したものです。形はコマを表しており、回り続ける＝バランスを保った食生活を続ける、という意味を持たせています。



あなたの食生活をサポートする  
それが「食事バランスガイド」なのです