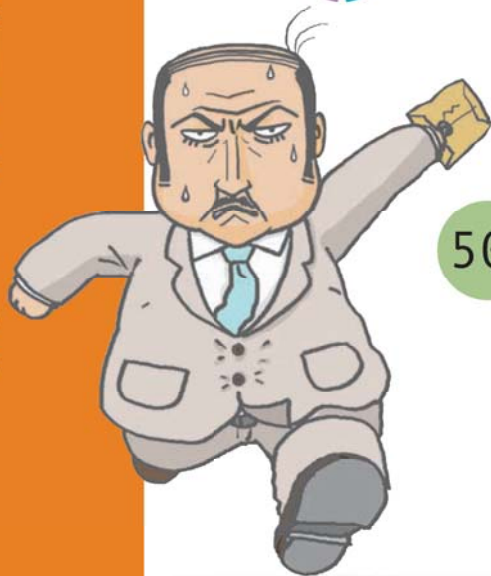


食事バランスガイド

カッコいい中高年をサポートする



50歳

40歳



人物紹介 ゴロゴロ兄弟

兄：通称「ゴロゴロ50」

本人はエネルギーギッシュなつもり、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和他称されている。

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。せっかくですから、あなたも一緒にチェックしてみてもいいかなですか。

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、腹の中に入れば何でもいい……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！

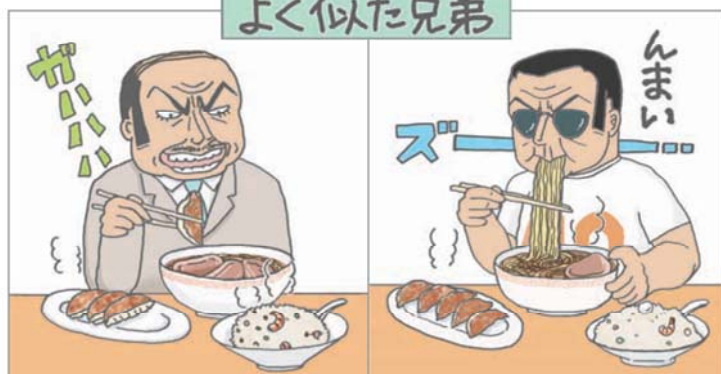
☐ B 昼こそバランス重視。好きなおかずに野菜を追加して……3点

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、昼休みなんてあ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

ごはんには刺身、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
夜はほぼ毎日晩酌。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しながらも、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せているのか。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、
ちゃんと食事を
とりましょう。



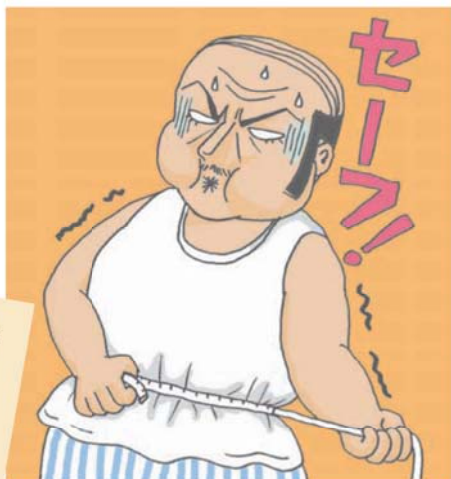
3

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。

肥満と密接に関係しているのが、代謝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。

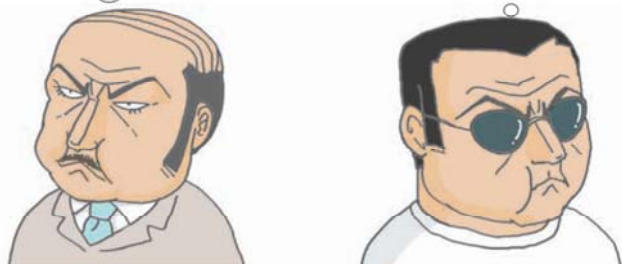


2 食事バランスの悪さこそ、 メタボの主要原因

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。



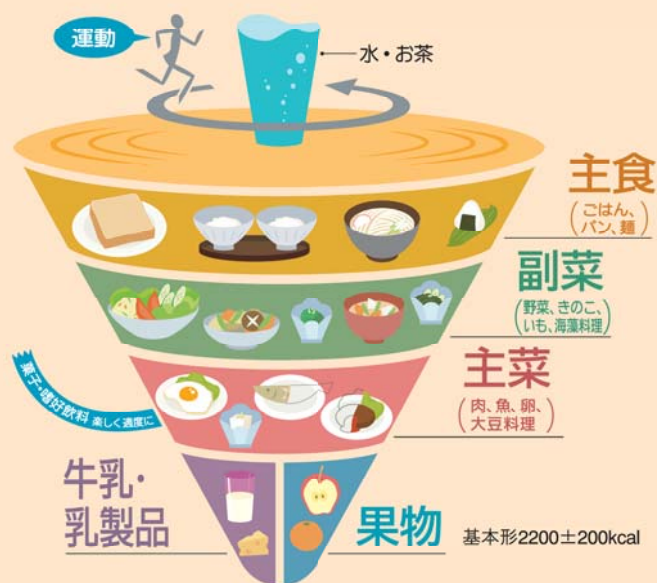
でも、メタボにならない食事って、
どういうものなんだ……？



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

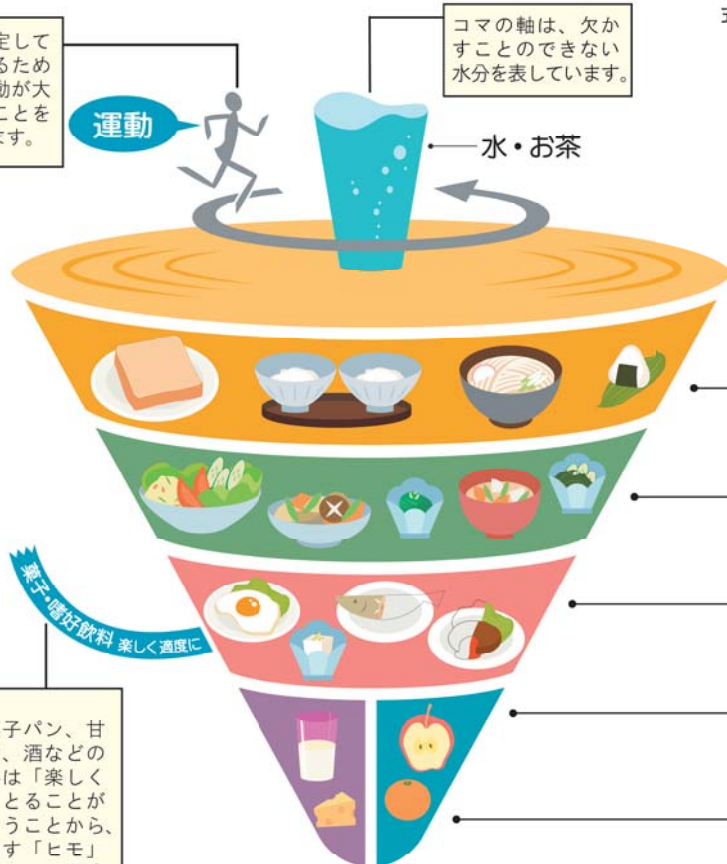
「食事バランスガイド」は、5つの料理グループに分かれています。それぞれ上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」で、これは、多く食べた方がよいものの順となっています。

コマを安定して回転させるためには、運動が大切であることを表しています。

運動

コマの軸は、欠かすことのできない水分を表しています。

水・お茶

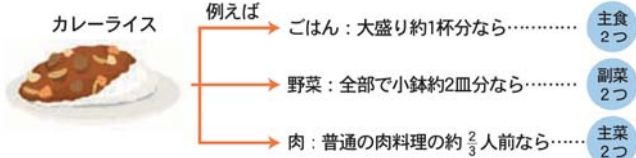


菓子や菓子パン、甘い飲み物、酒などの嗜好飲料は「楽しく適度に」とることが大切ということから、コマを回す「ヒモ」として表しています。

※「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

複合的な料理について

カレーライスのように1皿にごはんも肉も野菜も入っているような料理の場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。



「主菜」と「副菜」って違うのかよ……

主菜は肉・魚・卵・大豆の料理、副菜は野菜の料理……

お前、それでよく調理師免許取れたな……

各グループの料理は、「つ（SV）」で数えます。主食ならば、コンビニのおにぎり1個が1つ（SV）の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループごとに足し合わせると、1日の食事のとりかたが手軽に把握できます。面倒な数式もないので忙しい社会人もすぐに活用できます。

※図は、18～69歳、デスクワークなど活動量の低い生活をしている人（男性）の、適正な1日分の目安です。

1日分

2000～2400kcalの場合

5～7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

5～6 副菜 (野菜、きのこ、)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3～5 主菜 (肉、魚、卵、)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

料理例と数え方の目安

主食

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺やパスタ1人前は「2つ」くらいです。



副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけではこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」です。



主菜

卵1個の料理は「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安です。



牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」。牛乳瓶1本(約200ml)は「2つ」です。



果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)が「1つ」です。



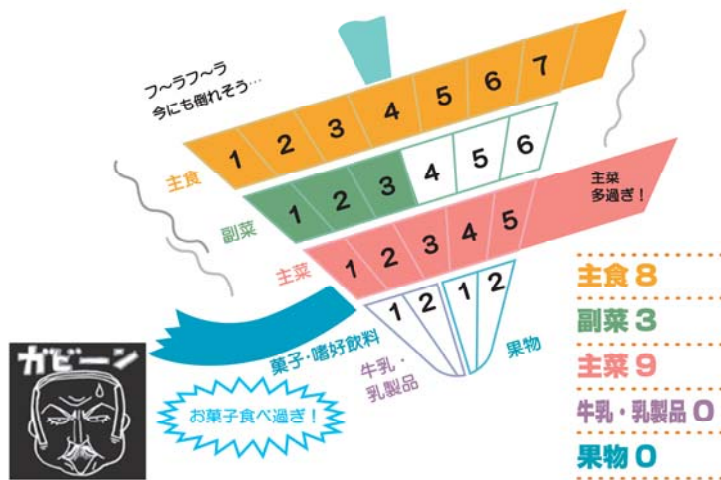
最初に行った1日の食事のチェック結果を、「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう。ゴロゴロ兄弟はどうでしょうか。

■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。

和菓子

みたらしだんご 1本 100kcal
どらやき 1個 200kcal
だんご(あん) 1本 100kcal

洋菓子

シュークリーム 200kcal
ビスケット4枚 200kcal
チーズケーキ 400kcal

アルコール

ビール500ml 200kcal
日本酒1合 200kcal
ワイングラス2杯 150kcal

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 2000 ~ 2400 kcal 活動量が低い	5~7 つ(SV)	5~6 つ(SV)	3~5 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)
2400 ~ 3000 kcal 活動量が普通以上	6~8 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：「低い」に該当しない人。

BM I【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2000~2400kcalの方

適量が2400~3000kcal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。

脱メタボ＝健康への道は、食事バランスに加えて、定期的に体を動かすこともポイントです。

ちょっとしたスポーツは、加齢と共に落ちていく体力を維持・向上させるといった利点があります。何より、汗を流す気持ちよさは格別です。

どうしてなかなかそうできないのかを考えると、やはり、忙しくて時間がないことでしょう。ならば、まずは日常生活の中で無理なく出来ることをやってみて、自分に合うものを探していきましょう。

■どうせ歩くならば、早足で歩くと健康的。



歩幅は大きく、姿勢よく歩くとよいですよ。

■必ず階段を使う。

エレベーター、エスカレーターとはさようなら。



体調がよいときは、階段の1段抜かしにも挑戦！

■時間があるときは、一駅くらい歩く。



あるいは自転車通勤もよいですね。

■体力に自信がついたら、よりカッコよく、スポーツに挑戦！



食事のときに「食事バランスガイド」を参考にしましょう！
下のような簡単にできるちょっとした工夫はいかがでしょう。

- ・おすすめは、やっぱりごはんを主食にした和食。食の偏りを減らす。
- ・肉よりは魚料理を、揚げ物・炒め物よりも煮物・蒸し物を選ぶ。
- ・毎食、副菜（野菜や海藻などの料理）を1皿か2皿は確保。
- ・小腹がすいたら牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物も。
- ・お菓子やお酒は、量を決めて控えめに。

毎日の食生活に気をつけていれば……ジーンズをカッコよく着こなす自分、職場でチョイモテの自分、娘の結婚式でスマートにエスコートする自分、などなど……夢ではありませんよ。

毎日のチェックで確実にステップアップ！

「食事バランスガイド」で食事内容をチェックする「フードダイアリー」と体重を記録する「スマートカレンダー」がインターネットから簡単にダウンロードできます。この2つを使って、今よりスマートな、カッコいい自分をめざしてみよう。



URL : http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

やったぜ!
ベルトの穴3つ
分やせたー!!
(ホントは1つ半だけど)



この間初めて
カッコイイって
言われたー!!

あなたにも役立ちます、「食事バランスガイド」



応援メッセージ

食事バランスガイドは、生活習慣病予防を目的に、手軽に、気楽に、バランスのよい食生活を実践するためのものです。「主食は適量?」「副菜は十分?」「油脂の多い主菜が多くない?」「牛乳や果物は適量?」「酒・甘い飲物・菓子は控えめ!」、そして「運動!」「水分補給!」と自問自答し、健全な食生活で人生をスマートに送ってください。

福岡女子大学教授・フードガイド検討会委員 早瀬仁美

農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL : 03-3502-5723 FAX : 03-5512-2293
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

農林水産省のホームページ上では、「食事バランスガイド」や食育に関する情報を提供しています。

委託製作：農文協

監修：早瀬仁美（福岡女子大学教授）、樋口満（早稲田大学教授）