

# 食事 バランス ガイド

# ココロとカラダの ザ★スマート術

スマートな  
生活の第一歩は、  
GOOD!な食生活。  
20代、30代の  
アナタにおくる  
「食事バランスガイド」。



# ようこそ、ザ☆スマート術へ

ザ☆スマート術を手にとったアナタ、  
どんな願いを持ってる？

女子・男子にもてたい、

カッコよく・キレイになりたい、

仕事ができる男子・女子になりたい…、

そんな願いを、ココロとカラダを

スマートにしてかなえよう。

ザ☆スマート術は、そんなアナタに役立つ

HOWTOを満載。



ココロとカラダを  
スマートにするには？

# 自分の生活を 見直そう！

去年まで着ていたスーツ  
がきつくなり、少し走る  
と息がハアハア。入浴  
時、鏡に映る自分の  
姿に、思わずがっくり。  
ちよつとしたことで  
イライラ。

最近こんな経験は  
ない？ココロとカラダを  
スマートにするには、  
自分の生活をちや  
んとしよう。アナ  
タの今の生活  
は、大丈夫？

ご飯食べてる？



運動してる？



睡眠とってる？



ストレス  
溜めてない？



睡眠不足やストレスが溜まっている  
ことは、結構わかる。食事や運動の  
過不足は、体重の変化をみればわか  
る。でも、ちゃんとバランスよく食べて  
いるかってわかりにくい。そんな時は  
「食事バランスガイド」が強い味方。

食事バランス  
ガイド



\*このコマは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、農山漁村文化協会が作成したものです。

あなたは、BADな食生活になっていない？

# まさかこんな食事!?

「食事バランスガイド」はコマの形になっている。  
コマは、食事のバランスがよいと回転し、悪いと倒れてしまう。



## 夕食は…

夕食は時間が遅いから簡単に。サラダを食べれば栄養もバッチリ!?



## 間食は…

夕方はお腹がすくのよね… 疲れた時は甘い物がイチバンよ。



## 昼食は…

ダイエット中だから少なめにね。

食べなかった

## 朝食は…

ちよつとでも長く寝ていたいもん。化粧だって時間かかるし…

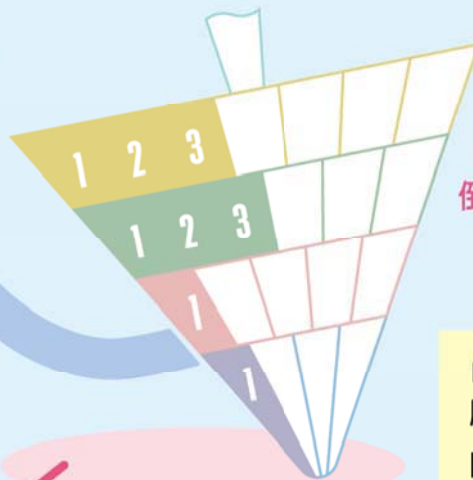
やせているのにダイエット中の私



## ある女子の1日の食事

「食事バランスガイド」のコマにすると…

ずいぶん弱々しいコマの形だね。朝食を食べないと、エネルギー不足で頭も体も目覚めないまま1日がスタート。これじゃ代謝も悪くなるね。それに、ご飯を減らしてもお菓子を食べてたら、ダイエットも意味ないんじゃない？ そもそも、あなたにダイエットは必要？



ああ、コマが倒れちゃったよ。



ちゃんにご飯を食べないとダメなのね～

自分のBMI (体格指数) を計算して、肥満度を調べてみよう。

- BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- BMI の判定基準
  - 18.5 未満……………やせ
  - 18.5 ~ 25 未満…………標準
  - 25 以上……………肥満



夕食は…

仲間と飲むとついつい  
飲み過ぎるよね。  
いつもこんなもんかな？  
ビールにはやっぱり  
揚げ物だね！



間食は…

外回りの仕事は  
のどが渴くんだよな。  
ジュースを二気飲みさ。



昼食は…

はやい、うまいがイチバン。  
そーいや食べてるものが  
いつも同じだな…



朝食は…

一人暮らしだから作ってられないよ。  
でも朝食抜きじゃお腹がすくから、  
コンビニで簡単に  
食べられるものを買った。

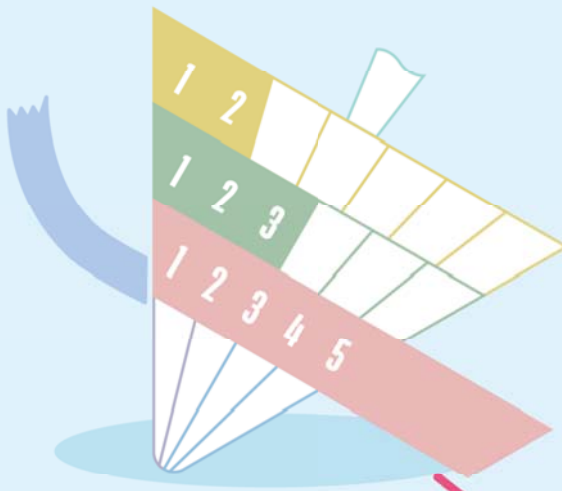
少しお腹が  
でてきたけど  
気にしない僕



ある男子の  
1日の食事

「食事バランスガイド」  
のコマにすると…

ああ、コマが  
倒れちゃったよ。



ずいぶんコマの形が凸凹しているし、ヒモも太く長くなっているね。お酒や油っぽい料理が多いからカロリーもオーバーしていそう。好きなものばかり食べていたら、ますますお腹が出てくるのでは!? このままじゃ、メタボも心配…。

アナタも、もしかしてこんな食生活になってない？  
「食事バランスガイド」なら、アナタの食事を簡単に  
チェックできる。食べ過ぎているもの、不足しているもの  
が一目でわかるから、改善点もわかりやすい。  
いますぐ、「食事バランスガイド」を使ってみよう!!

やっぱり揚げ物  
食べ過ぎか～

