

5. 「食事バランスガイド」 の活用について

Q5-1 医師(又は管理栄養士等専門家)ですが、食事指導などに「食事バランスガイド」を活用する際の留意点や活用事例にはどういったものがあるのでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成したものであり、特別な食事療法などが必要でない糖尿病等の予備群を含む一般の方への食教育や食生活チェック等に活用することができます。

活用にあたっての具体的な留意点等については、以下の『専門家のための「食事バランスガイド」活用法』等の資料をご参照ください。

○ 『専門家のための「食事バランスガイド」活用法』(厚生労働省・農林水産省)

(厚生労働省内ホームページ)

URL:

(農林水産省内ホームページ)

URL:

【参考図書】

社団法人 日本栄養士会監修 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル(第一出版)

Q5-2 食品企業(中食・外食・小売業)ですが、「食事バランスガイド」を活用する際の留意点や活用事例にはどのようなものがあるのでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、その趣旨及び各種規程に沿っていれば、自由に活用することができます。料理例として提示している料理を他の料理に変更することも可能です。

普及・啓発資料を作成する場合の留意点や活用方法等については、農林水産省ホームページにまとめておりますので、ご参照ください。

「食事バランスガイド」のイラストやSV数等を商品や提供メニュー等に掲載することは、その商品の料理区分や1日量のどの程度にあたるのかの情報を示すことになるため、消費者がバランスのよい食生活を送るための食品選択の一助となります。

食品を選択・購入する場であり、幅広い年齢の方々が日常的に利用している店舗において、民間企業の方々の積極的な活用をお願いします。

《各種規程、資料作成の留意点等》
(農林水産省内ホームページ)

URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/index.html

《活用マニュアル》

○ 小売業・中食産業・外食産業のための食事バランスガイド活用マニュアル
(財団法人 食品産業センター)

URL: <http://www.shokusan.or.jp/shokuiku/manual/index>

○ 外食事業者向けマニュアル～使ってみませんか！「食事バランスガイド」
(財団法人 外食産業総合調査研究センター)

URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_use/pdf/katuyou_manual.pdf

《活用事例紹介》

○ 財団法人 すこやか食生活協会

URL: <http://www.sukoyakanet.or.jp/balance/2007/index.html>

Q5-3 肥満ややせの方向けには「食事バランスガイド」をどのように活用したらよいでしょうか？

(A)

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成したものです。

肥満や、やせの方で、体重コントロールが必要な方は、それぞれの方に適したアドバイスが必要になりますので、管理栄養士等の専門家にご相談ください。

(参考)BMIが普通の範囲外の方向けの活用の考え方

・肥満(BMI \geq 25)の方

日頃の体重や腹囲の変化をみながら、コマの形が「寸胴」にならないよう主食及び主菜を少なめにする、又は適量を一つ下のエネルギー量に下げて摂取することを心がけるなど「つ(SV)」を調整しましょう。

また、

①揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理を1日1品までとする、

②ヒモである菓子・嗜好飲料を控える

など摂取エネルギーを控え、消費エネルギーとのバランスに気をつけましょう。

・やせ(BMI $<$ 18.5)の方

無理なダイエットはしないで、「食事バランスガイド」を活用して食事をバランスよくとりましょう。

日頃の体重変化をみながら、各料理区分の適量範囲を調整することも重要です。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

Q5-4 牛乳・乳製品に対するアレルギーがありますが、
どのように「食事バランスガイド」を活用したらよい
のでしょうか？

(A)

アレルギーや乳糖不耐症等で、牛乳・乳製品が摂取できない場合は、他の4つの料理区分がしっかりととれるように対応することと良いでしょう。

その上で、牛乳・乳製品以外からカルシウムが摂取できるよう、管理栄養士などの専門家に食品や料理の選び方をご相談ください。

Q5-5 妊産婦ですが、「食事バランスガイド」を活用する場合はどういった注意が必要でしょうか？

(A)

妊娠期、授乳期の時期に望ましい食生活が実践できるよう、厚生労働省から『妊産婦のための食生活指針』が公表されており、この中に食事の望ましい組み合わせや量を「妊産婦のための食事バランスガイド」として提示していますのでご参照ください。

○ 『妊産婦のための食生活指針』ホームページ(厚生労働省)

URL: <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

(ページの一番下にリーフレットがあります。)