

3. 実態調査

3-1 消費者の食意識状況と事業効果－食事実態調査(写真調査)－

1) 現状

先に報告したように、食事実態調査(写真調査)は、「食卓の写真利用調査」と「24時間思い出し調査法」を組み合わせで実施した。特に国民の食生活改善で必要とされている野菜と水産物の摂取の促進については、「写真利用調査」から1回の食事での野菜摂取量を把握することで、より定量的な分析ができるよう調査設計を行った。

店舗での食育活動の前と後の2回実施することとし、ひとりひとりの食卓に変化が見えるかどうかにより、今回の食育活動の効果を測ることとした。

2013年10月～2014年1月にかけて「食育セミナー」(小学校、店舗、地域)や、店舗での店頭活動のなかで参加を呼び掛け結果、全体アンケート(食意識アンケートと食事写真調査の総称)参加者284人のうち、食事写真も送ってくれた人は168人であった。

この168人を対象に集まったデータを分析し改善方を本人に知らせ、食卓を変える動機付けを行うとともに、2014年1月～3月に第2回目のアンケートへの参加を呼び掛けたところ、第2回目の全体アンケート参加者121人のうち、食事写真も送ってくれた人は81人であった。

今回の食育活動の前と後での変化を食事写真によって評価できるのは、この81人が対象となる。以下、そのなかの数人を紹介し報告する。

*また、当初の予定にはなかったが、食育セミナーの会場においてセミナーの前後で簡単なアンケート調査を実施した。これは、「「食事バランスガイド」を知っているか」、「1日に食べることが望ましい野菜(海藻、きのこも含む)の目安を知っているか」を聞くことで、食育セミナーの効果をより定着させたいという意図で実施したものである。(有効数121人)

この121人のなかで、「武田先生の食育セミナーで学び」、かつ「全体アンケートに参加し」、かつ「食事写真を2回提出した」人は7人であった。この7人のなかの1名の食卓の変化も報告する。

食事写真調査から、3人の食卓を紹介する。

A)ー1 最初は50代女性の食事写真アンケート。

栄養士が指摘しているように主食、副菜、主菜がバランスがよくとれており、献立が工夫されているが、緑黄色野菜の含む野菜類が不足している。また果物や乳製品もバランスよく摂り、コマがまんべんなく色がつくようにアドバイスをを行った。(アドバイスシートは次ページ)。

A) No.289

1回目の食事写真アンケート調査

1日の食事写真

朝食



1日の食事内容 メモ

朝食 (写真の量全部食べました)

・コーヒー

・パン 1.5枚/8枚

HBで焼いた食パン

小麦 300g、牛乳 200cc、砂糖 大1、
塩 小1/2、バター10g、イースト菌 5g
バター大1/2

・煮豆 1皿 (下材料の1/8)

金時豆 2カップ、砂糖 2カップ、
塩一つまみ

・ヨーグルト 1皿 (90g)

ブルガリアヨーグルト 450g入り (砂糖入り)

・煮リンゴ (1/12)

リンゴ 1個、砂糖小1、ワイン大1
マーマレード大1

昼食



昼食 (どんぶりのうどんと汁を食べました)

・煮込みうどん

材料

麵 小麦 100g

汁

醤油 20cc、砂糖 小1/6、みりん 1/6、
鰹節 2g

野菜

大根 100g、ネギ 5g、白菜 1枚、
うどん 1/3本、揚げ玉大1

(毎食後、日本茶を1杯程度飲みます)

夕食



夕食

・ごはん 1膳

・おでん 1皿(写真の具と汁、全部食べました)

ちくわ 1/2本、ちくわぶ 1/4本、
がんも 1枚、さつまあげ 1枚、もち巾着
しらたき 1/5袋、こぶ 2枚、たまご 1個、
だいこん 100g

調味料 (市販のスープ、醤油、みりん、酒)

・昆布かつおめかぶ茎の炒め物 (写真の皿完食)

昆布 1枚、かつおぶし 30g、
めかぶ茎 10cm、調味料醤油、みりん、酒

・煮豆 1皿(写真の量全部食べました)

(下の材料の1/8)

金時豆 2カップ、砂糖 2カップ、
塩一つまみ

・身欠きにしん 2切れ

・自家製たくわん 6切れ ・キムチ 少々

A)ー2 栄養士の評価とアドバイス

No. 289

食事バランスガイドより

今回の結果

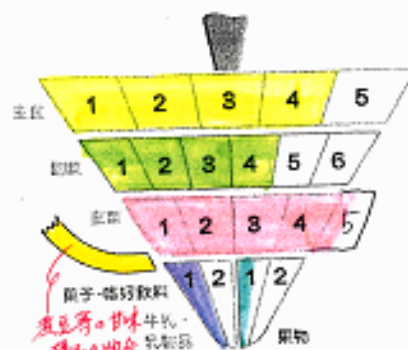
1. 主食（ごはん・パン・麺）…5～7（ごはん中盛り4杯程度）	[4]
2. 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）…5～6	[4]
3. 主菜（肉・魚・卵・大豆）…3～5	[4.5]
4. 牛乳・乳製品…2（牛乳1本程度）	[1]
5. 果物…2（みかん2個程度）	[0.5]

- ※1 いも類は、2の副菜（野菜）として数えますが、カロリーが高い為、いちじるしく量が多い場合は、1の主食に含める事といたします。
- ※2 このバランスガイドには、油脂・糖分・塩分についての表示はありませんが、摂りすぎには注意してください。
- ※3 今回の分析結果は、特に記載がない場合は写真に写っている量をすべて食べた場合として数えています。

講評

今回は煮リンゴを果物で、煮豆を副菜で数えていますが、本来果物は生のものを、豆は甘くないものまでをカウントします。（ジャムも同じ）

バランスよく、献立はとても工夫されていますね。緑黄色野菜を含む野菜をもっと摂りましょう。青菜はもちろん、ブロッコリーやニンジンなどを塩ゆでにしたものは、すぐに使えて便利です。おひたしや和え物、ホワイトソースに和え、チーズなどをのせてオープン焼きにするなどで、乳製品も一緒に摂ることができます。朝食に具だくさんのスープを加えるのも良いですね。



A)ー3 2回目の食事写真アンケート。

栄養士によるアドバイスを受けて作成された食事レポート。指摘がよく反映されている。主菜は少なめであるが、前回よりも緑黄色野菜を多くとりいれられ、バランスとてもよくなっている。

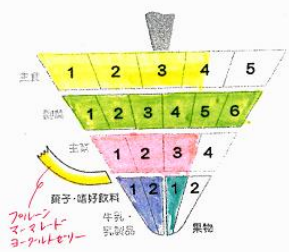
A) No.289

2回目の食事写真アンケート調査

1日の食事写真	1日の食事内容 メモ
朝食 	朝食 (写真の量全部食べました) <ul style="list-style-type: none"> ・コーヒー ・パン 1.5枚(8枚)^上 チーズとちりめんジャコ乗せ (HBで焼いた食パン:小麦300g、牛乳200cc、砂糖 大1、塩 小1/2、バター10g、イースト菌 5g) (チーズ30g、ちりめんジャコ 10g) ・ヨーグルト 1皿 (90g) プルーン 1個、マーマレード大匙1 (ブルガリアヨーグルト450g入り砂糖入り) ・サラダ レタス3枚、海苔1/4枚、ゴマこさじ1/2杯 イチゴ2個、ボン酢小さじ1
昼食 	昼食 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 1膳 ・餃子スープ (餃子4個、白菜1枚、ネギ1/2本、えのき少々、醤油小さじ1杯、ラー油少々、黒酢小さじ1/2、中華スープ少々) ・煮物 (ジャガイモ1/2、ニンジン1/2、タマネギ1/5、大根3切れ、さつま揚げ1/5) ・自家製沢庵:3切れ ・野菜の塩漬け:一皿 (白菜、大根、大根葉、紫蘇の実、塩少々)
夕食 	夕食 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 1膳 ・ポークソテーキャベツ添え (豚肩ロース150g、キャベツ2枚焼くときにサラダ油小さじ1使用) ・白菜のお浸し、ジャコ、ゴマ、鰹節かけ (白菜の葉2枚、ジャコ10g、ゴマ小さじ1/2、鰹節1/2袋) ・煮物 (ジャガイモ1個、ニンジン1本、タマネギ1/5、大根5切れ、さつま揚げ1/5) ・自家製たくわん:3切れ ・写真の明太子一切れは食べきれなかった
デザート 	夕食の後のデザート たらみのヨーグルトゼリーナタデココ入り (1個) (1個160g、熱量173kcal、脂質6.1、炭水化物29.1、ナトリウム163mg)

☆本人コメント

「ふだん食事の量が多いと感じていて、今回、コマの見方を知ったので、1食の量やバランスを考えて食事をしてみようと思った。おなかがいなくても3食食べていたが、そのようなときは食べないほうがいいということも知ったので、実行してみたい。



▲今回のコマの評価

B)ー1 東京の大学に通う大学生男子が送ってくれた、ある1日の食事内容である。

B) No.213

1回目の食事写真アンケート調査



(食事内容)

【朝食】

食パン二枚

(チーズ+ハム+マーガリン、バター)

キャベツ

ハッシュドポテト

ウィンナー三本

目玉焼き

スティックコーヒー



【昼食】

チーズクリームパン

カレーパン

缶コーヒー



【夕食】

@ガスト

ビーフシチューソースのチーズイン

ハンバーグ

ハッシュドポテト

ブロッコリー

ライス

コンソメスープ

オレンジジュース

B)ー2 栄養士の評価とアドバイス

No. 213

食事バランスガイドより

今回の結果

1. 主食（ごはん・パン・麺）…5～7（ごはん中盛り4杯程度）	[5]
2. 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）…5～6	[2]
3. 主菜（肉・魚・卵・大豆）…3～5	[6]
4. 牛乳・乳製品…2（牛乳1本程度）	[1.5]
5. 果物…2（みかん2個程度）	[1]

※1 いも類は、2の副菜（野菜）として数えますが、カロリーが高い為、いちじるしく量が多い場合は、1の主食に含める事といたします。

※2 このバランスガイドには、油脂・糖分・塩分についての表示はありませんが、摂りすぎには注意してください。

※3 今回の分析結果は、特に記載がない場合は写真に写っている量をすべて食べた場合として数えています。

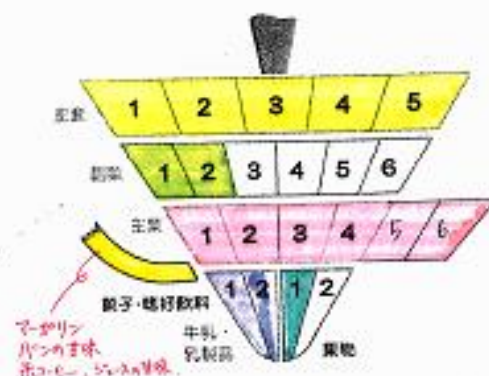
講評

甘めのパンは本来菓子類ですが、今回に限り、主食にカウントしています。

野菜をもっと取りましょう。市販のサラダなどを上手に利用しても良いと思います。例えば、ポテトサラダにきゅうりの薄切りをたっぷり混ぜ込み、レタスやトマトを添えるなど、野菜を増量して一皿増やしてみましょう。特に、緑黄色野菜を取りましょう。

また、果物を取りましょう。サラダに加えるのも良いですし、間食などにそのまま食べるのはもちろん、料理のソースとして果汁などを使うのも一つの方法です。

外食の際も、サラダバーのあるお店を利用し、思い切り食べるようにしてください。



B)ー3 2回目の食事写真アンケート。

前ページの栄養士によるアドバイスでとくに指摘していることは、もっと野菜類を食べること。そしてコマの形の上から2つめの「主菜」を増やすことを指導している。また、この男子大学生は店舗での活動や食育セミナーにも出席しており、なぜ野菜を食べるのが大切なのかも理解している。(下欄に本人の感想)。前ページの栄養士による指導シートを本人に送り、資料も読んだうえで、2回目の食事写真を送ってもらったが、残念ながら大きな効果はみられなかった。

B) No.213

2回目の食事写真アンケート



☆本人コメント

「もっと意識して野菜をとらなければと感じた。将来、だらしない体型になりたくないの
で、若いうちから食生活には気を使っていきたい」

【朝食】

- ・食パン(チーズ、ハム)
- ・肉まん4つ
- ・ハッシュドポテト
- ・目玉焼き
- ・ソーセージ3本
- ・スティックコーヒー

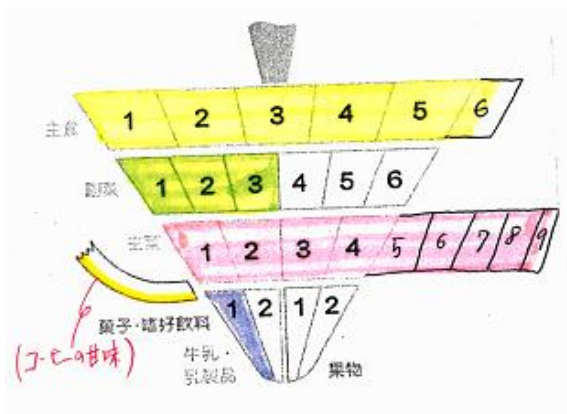
【昼食】

- ・天丼
- (エビ2本、まいたけ、ちくわ、なす、がり)

【夕食】

- ・ご飯一杯
- ・焼き鳥(くし三本)
- ・たつたあげ
- ・キャベツ
- ・ポテトサラダ
- ・うどん

(ほうれん草、人参、豚肉、しいたけ)



▲今回のコマの評価

C)-1 次は60代女性の食事写真アンケート。

皿数が多く、食事を楽しんでいることがわかる食卓になっている。これを食事バランスガイドに沿ってみると、主菜がかなり多目である一方、副菜が1日の必要量にはやや不足していることがみてとれ、アドバイスをを行った。

C) No.235

1回目の食事写真アンケート調査

1日の食事写真



1日の食事内容メモ

朝食

ごはん
みそ汁 (おろし)
納豆 (納豆、黒豆、ゴマ、ネギ、シヤコ)
ほうれん草の佃煮 (ほうれん草、トマト)
つけもの (だいこん)
煮豆 (うすら豆)
バナナ

昼食

フレンチトースト (トマト、牛乳、食パン)
ヨーグルト (ゆず、シヤム)
りんごジュース
シトモンティー

夕食

ごはん
わかめスープ (わかめ、ほうれん草、ねぎ)
かれの煮つけ (かれい、ねぎ)
いかの佃煮 (いか、だいこん)
春雨と野菜の佃煮 (春雨、ハム、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、レタス、ほうれん草)

C)-2 栄養士による評価とアドバイス

No. 235

食事バランスガイドより

今回の結果

1. 主食（ごはん・パン・麺）…5～7（ごはん中盛り4杯程度）	[4]
2. 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）…5～6	[4, 5]
3. 主菜（肉・魚・卵・大豆）…3～5	[7]
4. 牛乳・乳製品…2（牛乳1本程度）	[2]
5. 果物…2（みかん2個程度）	[2]

- ※1 いも類は、2の副菜（野菜）として数えますが、カロリーが高い為、いちじるしく量が多い場合は、1の主食に含める事といたします。
- ※2 このバランスガイドには、油脂・糖分・塩分についての表示はありませんが、摂りすぎには注意してください。
- ※3 今回の分析結果は、特に記載がない場合は写真に写っている量をすべて食べた場合として数えています。

講評

皿数も多く、工夫されていてとてもバランスの良い献立ですね。それでももう少し野菜を摂っていただきたいところです。市販のサラダなどを上手に利用しても良いと思います。例えば、ポテトサラダにきゅうりの薄切りをたっぷり混ぜ込み、レタスやトマトを添えるなど、野菜を増量して一皿増やしてみましょう。また、即席漬けのようなものを作り置きしておく、すぐ使えて便利です。



C)-3 2回目の食事写真アンケート。

前ページの栄養士によるアドバイスで指摘した、緑黄色野菜も摂れていて、彩りもよくなっている。またコマの絵に色を塗って評価をお返ししたので、ご自身の食卓の何が多く、何が少ないかが一目でわかるため、全般に工夫がされた食事となっている。

C) No.235

2回目の食事写真アンケート調査

1日の食事写真



1日の食事内容メモ

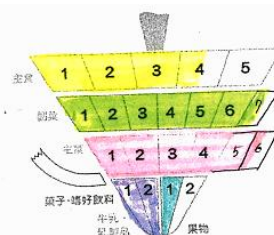
朝食
ごはん
みそ汁 (キャベツ わかめ ほうれん草
トマト 卵)
納豆 (納豆 ねぎ 黒豆)
しらす (うめぼし - しらす 大根)
フルーツヨーグルト (バナナ パパイヤ
手作りで味付け)
うめぼし 手作りで塩分が少ない

昼食
うどん (豚肉 しめじ ほうれん草
油あげ ねぎ)
わかめサラダ (もやし わかめ
カンパネッパ)
飲むヨーグルト

夕食
ごはん
きんぴら (豚肉 コウ キャベツ
いんげん 手作り)
甘長からしクマ揚げ
サラダ (アボカド トマト パパイヤ)
吸物 (えのき 白菜 ねぎ)
きんぴら (ごぼう にんじん コマ)

☆本人コメント

「いつも野菜を多く摂るように心がけているが、きのこ類は別と考えていた。」



▲今回のコマの評価

2) 講評と事業評価

今回の食事写真調査は、全体のアンケートに協力してくれた有効数284人のうちの168名が参加してくれた(1回目)。1回目の食事を食事バランスガイドに沿って評価し、アドバイスを添えて2回目のアンケート調査への参加をお願いしたところ、99人が参加してくれた。

その99人のなかで、1回目と2回目の食事内容を比較してみると、アドバイスにしたがって良くなっている人、かわらない人(食事内容のなかでも朝食は比較的、変わらない)、かえってバランスが悪くなっている人と、実に多彩であった。いずれも、特別な一日ではなく、ごく普通の一日の食事写真を送ってもらっているのです、その日だけではなく、1週間のなかで調整されていることもあろうかと思われる。

2回目のアンケートの際には、本人たちのコメントをもらうようにしたが、いずれも食への関心が高い人で、相当にこだわりを持って毎日の食卓を用意している。けれども、これまでは自分の食卓のバランスが良いのかどうか、基準がなくわからなかったと言っている。そこに今回の食育活動により「食事栄養バランス」という、ひとつの指標を知り、その考え方や使い方がわかったので、ぜひとも使いたいという声が多数寄せられた。

今回の写真調査は、都内3カ所の小売店とその周辺で行った食育活動の一環として、一般消費者に参加を求める、というものであった。当初は参加する側に大きな参加動機がないため、自らの1日の食事写真を送ってくれた人たちは、相当に食への意識や関心が高い人であると考えられる。それにしても、食べる前に食事写真を撮って送る、ということは、簡単そうでなかなか難しい。つい食べ始めてしまったり、一日のどこかが欠けてしまうなど、むずかしい点がいくつもあり、1回目の168人の参加は実に意義深いと考える。

そして、食育セミナーや店舗内での食育活動、パンフレットや簡単料理レシピの贈呈などをへて、第2回目の食事写真アンケートを呼び掛けたところ、99人が食事写真を提出してくれた。その評価については、さまざまな検討ができるが、今回は3例について報告する。

1例目の50代の女性(No.289)は、たいへんすばらしい結果が写真からみてとれた。栄養士のアドバイスが食卓によく現れている。夫婦二人暮らしの専業主婦ということなので、自分が「こういう食卓が良い」と思えば食材から自分で賄える立場にあり、調理の技術もベテラン主婦であると思われることから、アドバイスを実行に移すことができたのだろうと思われる。その結果、写真にもすぐに反映されていた。

2例目の大学生男子(No.213)は、祖父母、両親と兄弟の三世帯で暮らしており、食事の支度は主として祖母が行っているという。朝食、昼食、夕食のなかで、自宅で食べる食事は朝食ぐらいということである。その1食に少しでも野菜類が増えると良いのだが、残念ながら写真アンケートを見る限りでは、そのようにはなっていない。今回の事業で学んだ本人が自分で食事をつくる、とい

う行動にできれば、彼の食事は変わる可能性があるが、食事作りを自分以外の家族にまかせていては、食事を変えることは難しい。

3例目の60代の女性(No.235)は3世代で同居されており、ご自身が主婦として食事を用意されていると思われる。それぞれの世代で食べたいもの、食べやすいものは違うと思われるが、1回目のアンケートで多様な食事をこころがけている様子がうかがわれた。そこにバランスガイドという指標を利用されれば、より充実した食事をつくることにつながると思われる。

このようにみえてくると、これからの食事アドバイスにおいて大切なことは、アドバイスしたことを実行してもらうためには、「食べる＝料理する技術」もセットで伝える必要があるということがある。最近では料理をする男子をカッコいいと思う若い女性たちが増え、男性タレントによる料理番組が劇的に増えている。また、NHK ドラマの「ごちそうさん」が大きな話題を呼んだように、食べることの意味を考えたり、食べるときや食べさせるときのみんなの幸せな顔を思い浮かべることが男性にとっても幸せなことであると広く認知され、食事の支度をするということのハードルは、男性にとっても低くなりつつあるように思われる。

私たちは今回の事業においても、料理講習会や生産者との交流会には力を注いできた。しかしイベントの機会だけではなく、日常において「自分と家族の食事は自分がつくる」というような男性が増えることが、日本人全体の健康な食卓づくりへつながっていく、ということが見えてきたように思われる。これまでも、日本各地の漁村から女性漁業者を招き、浜の話をききながら皆で一緒に料理をする取組を行ってきたが、魚を食べるだけではなく、毎日の食卓をつくるための技術の伝授にも努めてゆきたい。

そこには特別な食材にこだわったり、料理技術にこだわるというよりも、世の中に普通に売られている半製品や調理済み食品を上手に使う知恵を大切にすることが肝心だと思われる。

今回の取組のなかで、食育セミナーを3つのエリアで開催してきた。そのなかで検討委員であり、セミナーのメイン講師・武田三花委員のコメントを以下に紹介する。

「食育アップセミナーの事業について」 武田三花委員（管理栄養士・看護師）

「地域の小売業との連携」ということでしたが、地域の商店に、野菜や魚を買いに来る人は、「家庭で料理をする、野菜を食べる、魚を食べる」人であり、問題が少ない層です。年齢的には、すでに身体ができあがっている60歳すぎた高齢者が主であり、これから生活習慣病予防を考えていきたい、子供を持つ30代、40代や、10代、20代の若い世代はほとんどいませんでした。この人たちがどこで食材を得ているか、それを調べてアプローチすべきではないかと思われました。

今回の1番の目的は、野菜を食べてもらうことであつたと思います。地域の小売店で野菜や魚を買うのが主流だったのは、専業主婦を軸とした家族の食卓が主流の昭和時代であり、平成時代の単身者や多忙な人は、職場や学校の近くで出来合いの総菜、弁当を買ったり、休日に遠くへまとめて買いにいたり、ネットでとりよせるなど、様々な買い方をしています。野菜を食べてもらうことに重きがあるなら、地域の小売店にこだわらず、コンビニやスーパーにある、できあいの野菜料理を買ったり、刻んだ野菜のサラダのパックでもいいわけです。ことに食生活に問題のある若い層は、小人数であるため、野菜を買ってもひとりでは使いきれない、生ごみが出る、などの理由で、小売店を敬遠していることが考えられます。食生活に問題がある若年層、野菜や魚を食べない層は、そもそも小売店には買い物には来ないため、深夜のスーパー、コンビニで食べ物を買う層に働きかけなければ意味が薄いのではないかと思われました。

今回の事業においては、事業全体の評価や、現状調査のためのアンケート調査を今次事業の前と後に実施してきたが、そのなかで、「武田先生の食育セミナーに参加」し、「全体の食事アンケート調査にも参加した」、という人は7人であつた。これは、食育セミナーの際には、セミナー内容の理解度をみるために簡単アンケート調査も実施することにしたため、武田セミナーの参加者は「私はもうアンケート調査に参加した」と思ってしまった人が多かったためと思われるが、以下の7人についてみていくことでひとつの動向がみられるので、以下に紹介する。

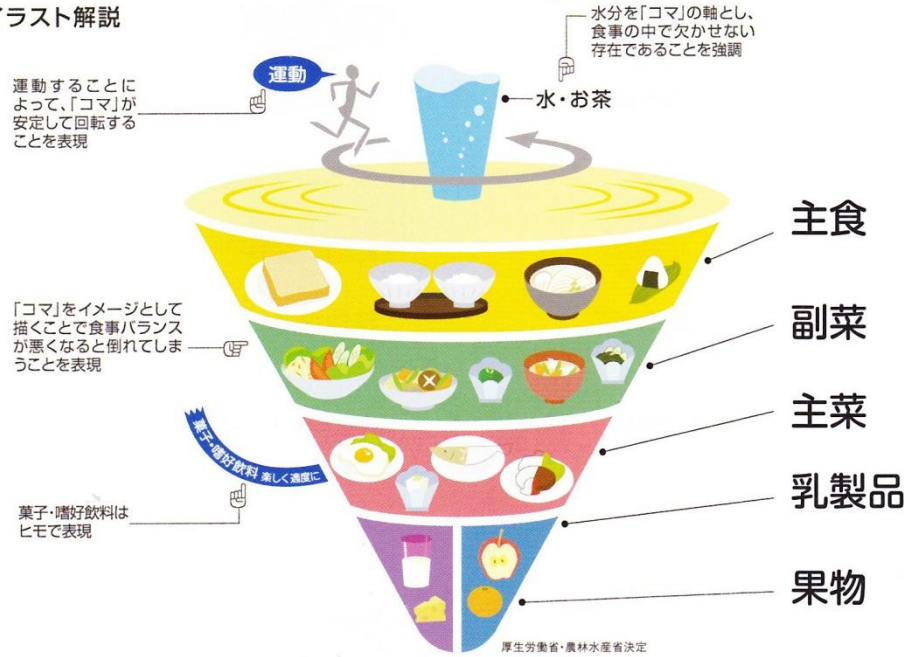
まず、全体のアンケート調査に参加した284人のなかの、その7名の動向を武田委員のコメントから収録する。

武田委員のコメントは、食事バランスガイドに沿っているので、以下に掲載する

(参考)

食事バランスガイドの活用方法

イラスト解説



厚生労働省・農林水産省資料

栄養編 1-9図 食事バランスガイドのコマの意味 (⇒ p.272)

男 性		エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	女 性	
6～9歳		1400 ～ 2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ (成人は2つ)	2つ	6～11歳	
70歳以上	低い							70歳以上	
10～11歳	ふつう以上	基本形 2200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ (成人は2つ)	2つ	12～17歳	低い
12～17歳	低い							18～69歳	ふつう以上
18～69歳	ふつう以上	2400 ～ 3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～4つ (成人は2～3つ)	2～3つ		

身体活動量「低い」は1日中ほとんど動かないか座ったままが多い人を指す。それ以外の人は「ふつう以上」の活動量になる。
厚生労働省・農林水産省資料

「食事の写真からみたバランスガイドとの関連について—野菜摂取を中心に—」

(武田三花)

1日の食事写真の提出があったのは168名で、2回提出した人を加えると、延べ270名であった。セミナー受講後に提出された食事写真は7名であった。

N=(全体数・270)

評価		主食	副菜	主菜	乳製品	果物	菓子・嗜好飲料
適正		5～7	5～6 以上	3～5	2	2	適量
最小～最大		0. 5～7	0. 3～8	0.5 ～10.5	0～5. 5	0～3	—
評価 (人)	適正	21	45	140	48	31	54
	不足	249	225	52	190	222	—
	過剰	0	—	78	32	17	14

「食事バランスガイド」(前ページ)と照らし合わせて、とくに問題が多かったのは、副菜(野菜、きのこ、海藻。目標は1日5～6つ)であるが、充足していた食事写真は7名中2名であった。2例とも2回提出した人のうちの1例ずつであった。そのうち1例は、最初の提出では適正であったが2回目の提出では副菜が3.5つであった。

もう1例は、食育セミナー参加者がセミナーの講演聴取後に2回目に提出した食事記録であった。食育セミナー参加者方は、食生活のバランスに関心が高い方が多く、セミナー前の食事記録もバランスは全体の中では良好だった。この2回の食事バランスガイドの数を **表2-1**に示した。

表2-1 講演をきいた方の食事記録の評価 38歳 女性 4人家族 D) No.266

	(目標) (第1回目の評価)	(目標) (第2回目の評価)
食事 バランス ガイド	主食 (5～7) 4.5 副菜 (5～6) 4.5 主菜 (3～5) 4 乳製品 (2～3) 0.5 果物 (2) 0	主食 (5～7) 4.5 副菜 (5～6) 5 ←目標値達成 主菜 (3～5) 5.5 乳製品 (2～3) 1 果物 (2) 0

表2-2 講演をきいた方の食事記録の例 38歳 女性 4人家族 D) No.266

	1回目(セミナー参加前) D)-1	2回目(セミナー参加後) D)-2
朝食	<p>ごはん(茶碗かるく1杯) 味噌汁(なめこ)、納豆</p> 	<p>ごはん(茶碗かるく1杯)、味噌汁(大根)、 納豆、たまご、キノコの炒め物、つけもの、 ヨーグルト</p> 
昼食	<p>ピザパン、あんパン、白身魚のサンドパン、 大根とシーチキンのサラダ キャベツとニンジンの温野菜 スープ(セロリ、ウインナー)</p> 	<p>野菜パスタ (ニンジン、チンゲン菜、ひき肉、キャベツ、パ セリ、パスタ)</p> 
夕食	<p>ごはん(茶碗かるく1杯) 味噌汁(わかめ、ネギ) ハンバーグ、レタス、ニンジン 小松菜のみそあえ</p> 	<p>ごはん(茶碗かるく1杯)、たらこのバター炒め キャベツの千切り(ワカメ入り) ネギと牡蠣のオリーブオイル炒め</p> 

* 素材の野菜は緑色とした。

D)ー3 栄養士による評価とアドバイス 1回目

No. 266



食事バランスガイドより

今回の結果

1. 主食（ごはん・パン・麺）…5～7（ごはん中盛り4杯程度）	[4, 5]
2. 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）…5～6	[4, 5]
3. 主菜（肉・魚・卵・大豆）…3～5	[4]
4. 牛乳・乳製品…2（牛乳1本程度）	[0, 5]
5. 果物…2（みかん2個程度）	[0]

- ※1 いも類は、2の副菜（野菜）として数えますが、カロリーが高い為、いちじるしく量が多い場合は、1の主食に含める事といたします。
- ※2 このバランスガイドには、油脂・糖分・塩分についての表示はありませんが、摂りすぎには注意してください。
- ※3 今回の分析結果は、特に記載がない場合は写真に写っている量をすべて食べた場合として数えています。

講評

パンは写真にある2分の1の量、温野菜はすべて食べたものとして数えてあります。

献立のバランスは良いですが、それでもまだ野菜が不足しています。朝食に、即席漬けなどを一皿加えたり、市販のサラダなどを上手に利用しても良いと思います。例えば、ポテトサラダにきゅうりの薄切りをたっぷり混ぜ込み、レタスやトマトを添えるなど、野菜を増量して一皿増やしてみましょう。

また、乳製品と果物が不足しています。乳製品を摂るために、コーヒーを飲むときに牛乳を加える。ヨーグルトを摂る。また、ソースとしてオーロラソースレシビを使うのも良いでしょう。トーストの際、バターを塗る代わりにスライスチーズをのせると、油分が抑えられ、そこに野菜を加えれば、更に良いと思います。オニオンスライスとチーズ、残り物の温野菜をのせて、ピザ用チーズをかける…などは、パンに乗せなくても立派な一皿になります。また、果物を摂りましょう。サラダに加えるのも良いですし、間食などにそのまま食べるのももちろん、料理のソースとして果汁などを使うのも一つの方法です。

食べ物を控えるというよりは、食べて運動する、食べる順番（野菜から）を実践してみてください。

No. 266

食事バランスガイドより (二回目) 今回の結果

1. 主食 (ごはん・パン・麺) … 5～7 (ごはん中盛り 4 杯程度)	[4. 5]
2. 副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻) … 5～6	[5]
3. 主菜 (肉・魚・卵・大豆) … 3～5	[5. 5]
4. 牛乳・乳製品 … 2 (牛乳 1 本程度)	[1]
5. 果物 … 2 (みかん 2 個程度)	[0]

- ※1 いも類は、2の副菜(野菜)として数えますが、カロリーが高い為、いちじるしく量が多い場合は、1の主食に含める事といたします。
- ※2 このバランスガイドには、油脂・糖分・塩分についての表示はありませんが、摂りすぎには注意してください。
- ※3 今回の分析結果は、特に記載がない場合は写真に写っている量をすべて食べた場合として数えています。

講評

夕食に量が一人分なのかわからない為、一般的な数で出しています。
 バランスも良く、献立も工夫されていますね。まずは食べようと意識することが大切です。毎日は難しくても、一週間の中での平均値で考えると楽になると思います。無理のないよう続けていってください。

