



## 「信濃の国 食事バランスガイド」について

松本大学 人間健康学部  
健康栄養学科 教授  
廣田 直子

## 健康的に食べるためには

規則正しく、楽しく、バランスよく食べましょう。

- \* 体のリズム、食事のリズムを大切に
- \* 楽しく食べましょう
- \* 「何」を「どれだけ」食べたらよいかを知り、毎日の食生活で実践しましょう。

**75**  
10代  
(1人暮らし)  
①とうふそうめん  
②ウーロン茶



さっぱりしたものを食べたかったのそうめんに、これだけだとお腹がすいたので、もう少し量があってもよかった。

食べるものが何であっても、食事は絶対に抜かないことにしています。

**79**  
30代  
(1人暮らし)  
①ドリンク剤  
②麦茶



高校生の時から朝は食べていない。朝の機嫌はいいと聞いたので、栄養ドリンクをジュース感覚で。

このような食生活を営んでいる方々に、食事に目を向けてもらうためには？

**84**  
40代  
①お茶  
②コーヒー  
③リンゴ

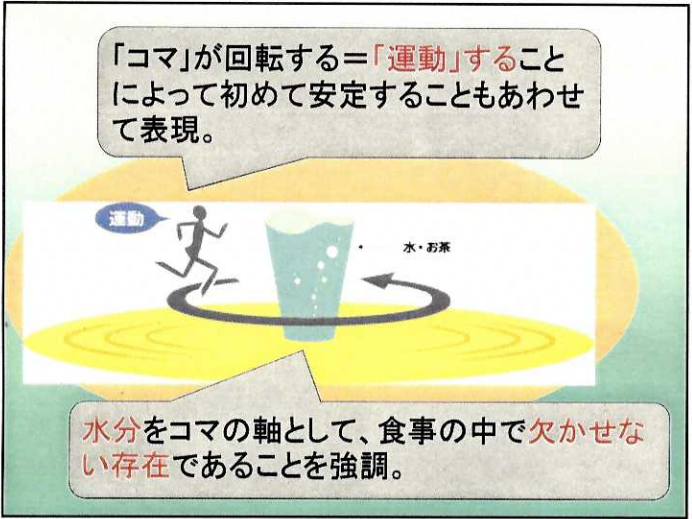
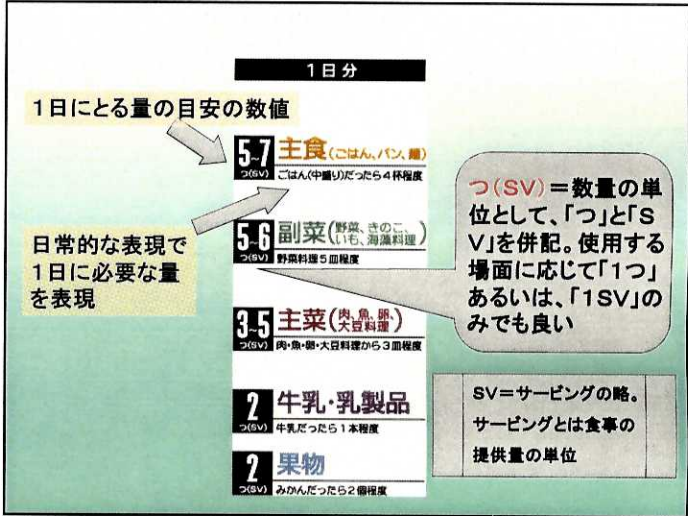


レンジで加熱したリンゴは、甘味も増して果々1個食べられる。ヨーグルトを添えることもあり。

きちんと朝食を取るのいいとわかっていても、中学生の頃から朝食は抜きだったので食欲がわきません。父は朝、食事を取っています。

## 食事バランスガイドの基本的な考え方 食生活20~30点の人を、どう50点にするかという観点も含めたツール

- 1日の食事の量的な目安を簡潔に示すものであること
- 日常生活の中で手軽に活用でき、無関心層にも注目され得るものであること
- 高い理想を追うよりも、ある程度の幅は許容しながら、食事のバランスが大きく乱れている人たちの食事の改善につながるものであること
- フードシステムの様々な場で、活用・展開が期待できるものであること



### 数量 (つ:SV) の考え方

- 数量は、見る側にとっては日常の中でわかりやすく、表示を行う側にとって簡便であることが必要
- このため、基本は「1つ」「2つ」と指折り数えることができる整数とする
  - 例外は、ごはんの中盛り1杯 = 1.5つ(SV)、ハンバーグの半分 = 1.5つ(SV)など
- 専門家が使用する場合は、場面と対象者を考え、数字の表示方法を工夫する

**【数量整理の基本ルール】**

主材料の量的基準の2/3以上から1.5未満 = 1つ(SV)

2つ(SV)以上は四捨五入で処理 (例: 2.4は2つ、2.5は3つ)

