

運動と食生活の関係を知る

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	「食事バランスガイド」について	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html	「食事バランスガイド」とは
2	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	若者向け解説書

食事と健康は相互に影響し合い、適切なバランスを保つことで健康維持につながります。日々の食事内容の見直しと無理のない運動習慣の積み重ねが、将来の健康状態を左右します。

食事と運動のバランスで実現する健康づくり

食事バランスガイド（運動の重要性）

- 食事と運動は相互に影響し、適切なバランスが保たれることで、健康が維持されます。

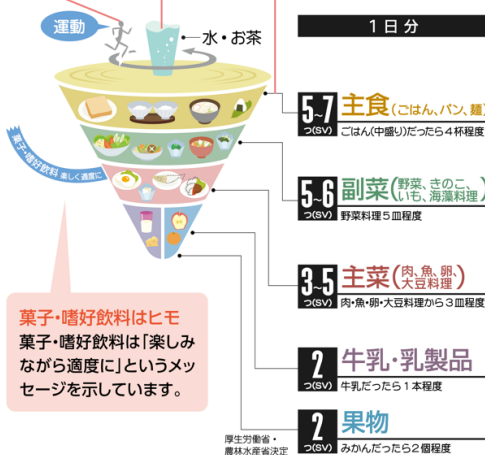
食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運用の重要性を表現しています。

水分は軸
水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現
上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現
コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます



料理例	
1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	
1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、そばうどん	
2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、そばうどん	
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうり(はちまき)のきゅうり、きゅうり(はちまき)のきゅうり、ほうろく(きゅうり)のきゅうり、ほうろく(きゅうり)のきゅうり、ほうろく(きゅうり)のきゅうり	
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、きのこ(きのこ)のきのこ、きのこ(きのこ)のきのこ、きのこ(きのこ)のきのこ	
1つ分 = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	
3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼酎、鶏肉のしょうゆ焼酎、鶏肉のしょうゆ焼酎、鶏肉のしょうゆ焼酎、鶏肉のしょうゆ焼酎	
1つ分 = 牛乳(常温)、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	
2つ分 = 牛乳(常温)、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	
1つ分 = みかん1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個	
2つ分 = みかん1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個	

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

日常で取り入れる運動習慣

- 仕事で余裕のない人は、少しでもいいから、カラダを動かして気分転換を図ってみましょう。
- 運動することが、「体苦」になってしまったりは、ストレスになってしまいます。無理をせずに、生活活動の中で手軽に身体活動量を増やしましょう。



「動楽」のススメ

「運動」というのも、し
かめつ面でのランニング
や自転車こぎなどでなく
てもいい。自分の好きな
スポーツをやってみよう
う。運動・スポーツをす
ると、仲間になれるか
ら、素敵な人に出会えるか
らなどでもかまわないの
で、楽しさを追求した
「動楽」がおススメだ。
結果的に、カラダを動か
すことで、基礎体力がつ
き、元気な体がつくられ
ていく。

