

健康増進普及月間

健志通信

発行
財団法人体力づくり指導協会
事務局 総務部
東京都渋谷区初台 1-47-1
平成 19 年 9 月 1 日

第3号



村山体力づくりスイミングスクール
十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩 尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター

9月 は厚生労働省が主催する「健康増進普及月間」です。健康の保持・増進を図るには健康づくりのための3要素である栄養・運動・休養の、バランスの取れた生活習慣の確立が重要です。厚生労働省では「1に運動 2に食

事しつかり禁煙 最後にくスリ
「良い生活習慣は気持ちがいい!」
を統一標語としています。全国
でさまざまな活動が展開されます。こ
の機会にみなさんも健康についてもう
一度考えてみましょう。

運動習慣を定着させると、
虚血性心疾患や高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの
リスクが減り、生活習慣病のない健康な生活に

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成 12 年 3 月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。

つながることは、ほとんど誰もが知っています。また本創刊号では「禁煙」について少し触れましたので、今回は「食事」についての情報を送ります。



食事バランスガイド

上のイラストをご覧ください。これは「食事バランスガイド」と言い、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかの目安が分かります。イラストで示されたものです。
図に大きく描かれている「コマ」を回転(運動)や生活させるには、バランスのよい食事が必要不可欠となります。

料理バランスは どうですか?

主食(ご飯・パン・麺など)
5~7つ(SV)
毎食、主食は欠かせません。主菜、副菜と適宜組み合わせましょう。
1つ分=ご飯小1杯分
= おにぎり1個
= 食パン1枚
2つ分=うどん1杯
= もりそば1杯
= スパゲティ1皿
副菜(野菜・いも・豆・海藻など)
5~6つ(SV)
日常生活の中で、どうしても主菜に偏りがちになるので、意識して主菜の倍程度(毎食1~2品)を目安に十分な摂取を心がけましょう。
1つ分=野菜サラダ
= きゅうりとわかめの酢の物

具沢山味噌汁 など
2つ分=野菜の煮物
= 野菜炒め
主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品など)
3~5つ(SV)
多く摂らないように注意する。特に油を多く使った料理では、脂質及びエネルギーの摂取が過剰になりやすい。
1つ分=冷奴=目玉焼き
2つ分=焼き魚
= まぐろといかの刺身
3つ分=ハンバーグ
= ステーキ
= 鶏肉のから揚げ など

牛乳・乳製品
2つ(SV)
毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取。
1つ分=牛乳コップ半分
= ヨーグルト
= 1パック

果物
2つ(SV)
毎日、適量を欠かさず摂るように心がける。
1つ分=みかん1個
= りんご半分
= ぶどう半分
さあ、あなたの1日の食事はそれぞれいくつでしたか?
さらに詳しく知りたい、または1週間のチェックをしたい方には、プリントを配布いたします。当施設までご来館ください。また、厚生労働省のホームページにも掲載されており、アクセスしてみてください。
SV...サービング (食事の提供量の単位)

さんまのぽんまのぽんまの焼き

旬の元氣メニュー

材料...4人分(1人200cal)
さんま約2匹/ねぎ1本/生姜1かけ/青じそ10枚/みそ小さじ2
青唐辛子3-4本/塩小さじ1/2/大根おろし適宜/サラダ油小さじ2

さんまは3枚におろして、中骨・腹骨・皮を取り除く。まな板にのせ包丁でたたき、細かくする。
ねぎ・生姜・青じそ6枚・青唐辛子を、それぞれみじん切りにしてに加える。さらに塩と味噌を加え混ぜ合わせ、人数分の小判型に整えるフライパンにサラダ油を加えて熱し、を入れて両面を焼いて中まで火を通す。
器に盛り、手前に残りの青じそを敷いて大根おろしを添える。
さんまの中に加える青唐辛子はしし唐辛子でもよい。小骨を嫌がる子どもからお年寄りまで、おいしく食べられます。

さんまの脂に含まれる不飽和脂肪酸の一種DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)には、コレステロール値を下げたり、血液の流れをよくする働きがあります。(管理栄養士 二口雅子)

“自分の活動量と食事量をしましょう”

女性	活動量低い	活動量ふつう以上	
男性		活動量低い	活動量ふつう以上
料理区分	料理の数		
主食	4~5つ	5~7つ	7~8つ
副菜	5~6つ	5~6つ	6~7つ
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2~3つ
果物	2つ	2つ	2~3つ

時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げるなど調整しましょう!なお、病院や医師、または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。