

# 保健室だより

平成27年4月発行  
大正大学 保健室

今月は、『食生活指針』について特集します。毎日の食生活を見直すきっかけとなる為に作られたのが「食生活指針」です。毎月19日は、「食育の日」です。皆さんもこれを機会に自分の食生活を振り返り、健康状態を改めて考えるだけでなく、家族や社会、食文化にも意識を向けてみませんか。

## 食生活指針とは

一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定しました。望ましい食習慣を提示しています。

### ★主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



### ★ごはんなどの穀類をしっかりと。

- 穀類を毎食とって、糖類からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 日本の気候・風土に適しているお米などの穀類を利用しましょう。



### ★野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- たっぴり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



### ★食塩や脂肪は控えめに。

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- 脂肪の取りすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



### ★適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。



実践のために

# 1日分の適量をチェックしましょう！

男性	活動量	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性
6-9才 70才以上	活動量 低い 活動量 ふつう以上	1800 ±200	4-5	5-6	3-4	2[*] 2-3	2	6-9才 70才以上
10-11才		2200 ±200	5-7	5-6	3-5	2[*] 2-3	2 基本形	10-17才 18-69才
12-17才 18-69才		2600 ±200	7-8	6-7	4-6	2-3[*] 4	2-3	

【活動量の見方】 表の単位: つ(SV)

「低い」=一日中座っていることがほとんど  
 「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う  
 ※さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

基本形

## 食事バランスガイドを活用しよう！

お気軽に保健室迄ご相談ください。



健康の為に、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを目で見えわかるように示した栄養教育教材の総称をフードガイドといい、世界各国で独自に策定されています。日本でも平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が合同でフードガイドを策定しました。それが「食事バランスガイド」です。

### 1日分

**5-7 主食(ごはん、パン、麺)**  
 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)**  
 つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)**  
 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
 つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
 つ(SV) みかんだったら2個程度

### 料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1巻 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = つどん1杯      もりそば1杯      スパゲッタイ

1つ分 = 野菜サラダ      きゅうりとわかめのおひたし      鶏とんかつ      ほうろん草のお浸し      ひじきの煮物      煮豆      煮みそ汁

2つ分 = 野菜の煮物      野菜炒め      芋の煮つけごし

1つ分 = 冷奴      納豆      白玉焼魚1皿      2つ分 = 焼き魚      魚の天ぷら      まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ      豚肉のしょうが焼き      鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分      チーズ1かけ      スライスチーズ1枚      ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1巻      りんご半分      かき1巻      梨半分      ぶどう半房      桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### 4月のレシピ〜豚しゃぶとキャベツの和え物(4人分)〜

材料: キャベツ 1/4 個、豚肉薄切り 130g、舞茸 40g、  
 酢 小さじ 1、ごま油 大さじ 1、めんつゆ 大さじ 2。  
 詳細は「レシピタイムHP

<http://www.recipe-time.com/recipe/6965> をご覧ください。

