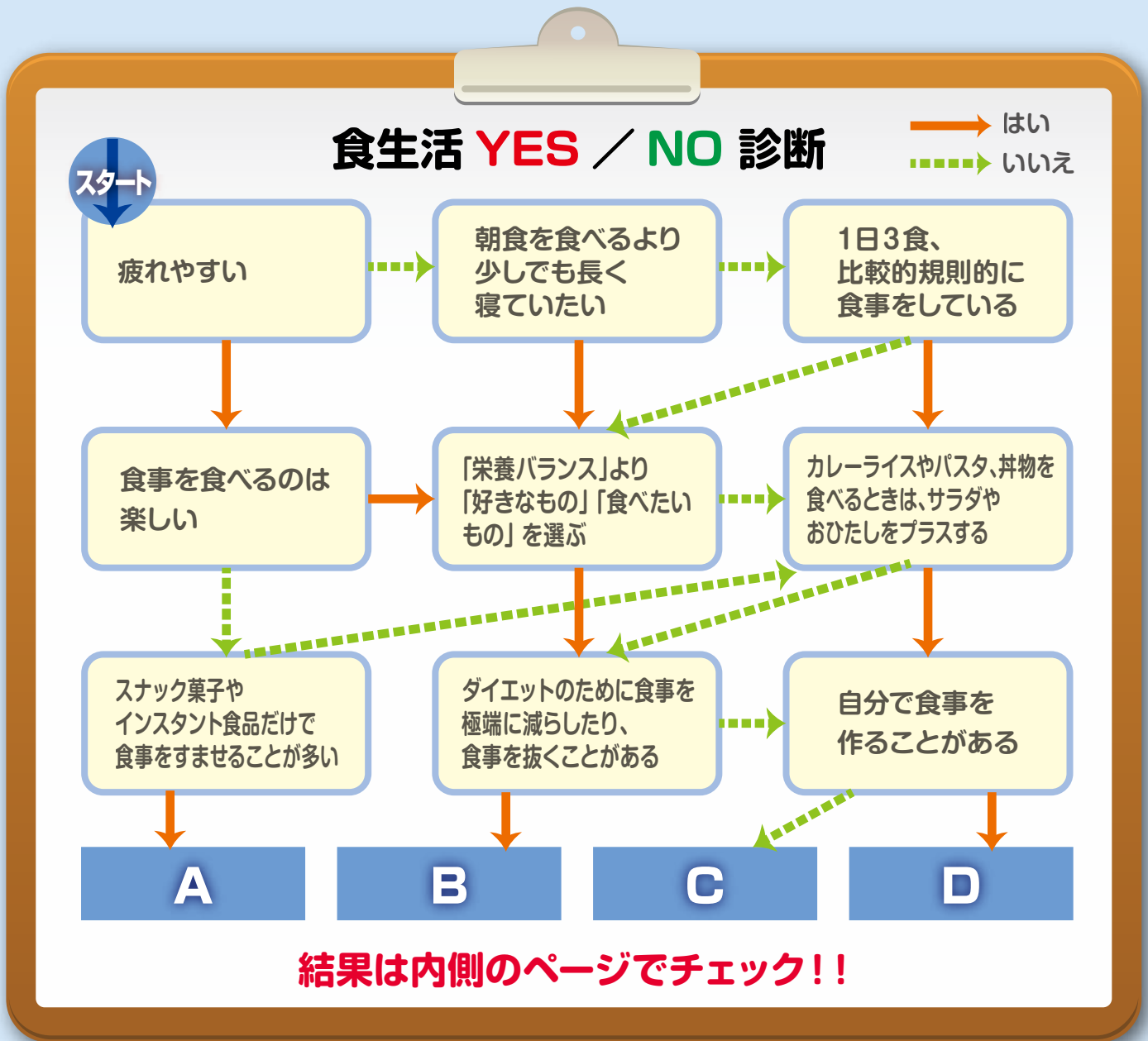


栄養バランスのよい食生活を実践しよう
—あなたの食事は大丈夫?—

食生活改善チェックシート

～若者男性編～

- ・健全な食生活は、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための基礎となるものですが、近年、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、若者を中心に見られる朝食の欠食、外食への依存の高まり、野菜の摂取量の不足など、食生活をめぐる様々な問題がみられます。
- ・この食生活改善チェックシートを使って、あなたの食生活や食事バランスのチェックを行い、栄養バランスのよい食生活を実践しましょう。





食生活 YES / NO 診断の結果

Aの方

食生活を改めて見直してみましょう



- ・食事自体にあまり関心がないようですね。
- ・若いころからの食生活が、年を重ねるごとに健康に影響を与えるだけでなく、2~3日後の体調まで左右します。
- ・食事は、ただおなかをいっぱいにするだけでなく、食事からとった栄養素が、あなたの体をつくり、生活をするためのエネルギー源になっています。
- ・あなたの生活のなかの食事を見直してみてもいいでしょうか？

Bの方

バランスの良い食事と適度な運動を!

- ・食べることを楽しんでますね。特に気の置けない仲間とおいしいものを食べるのは楽しいもの。ただ、つい、おいしいもの、好きなものばかりに偏ってしまう傾向があります。
- ・また、ダイエットでは食事のコントロールは重要ですが、むやみに減らしてしまうと、リバウンドの原因にもなります。
- ・リバウンドを防ぐためには、ゆるやかなペースで余分な体脂肪を減らすことと、運動を組み合わせることです。

Cの方

食事の大切さを理解して実践しているようですね



- ・食事の大切さは充分理解されており、基本的なことは実践されているようですね。
- ・体力があってタフな方が、仕事も、遊びも、勉強も楽しむことができます。自分の体調を感じながら、食生活をコントロールしていきましょう。
- ・ちょっとした疲れであれば、むやみに薬を利用するよりも、いろいろな食品を、まんべんなく食べるように気をつけて、睡眠をとることにより、十分回復できることが多いものです。

Dの方

食生活に気を配り、料理もするあなたは素晴らしい

- ・食事の内容、タイミングに気をつけ、さらに自分で料理もするあなたは素晴らしい!
- ・食事を作ることは、よい気分転換にもなります。
- ・自分の体調に合わせて、量や味つけのコントロールができるのもよいところです。



結果の良かった方も、良くなかった方も



食生活で注意すべきポイントを確認して見ましょう。



食事バランスガイドで、「何を」「どれだけ」食べたら良いか確認し、栄養バランスの良い食生活を実践しましょう。

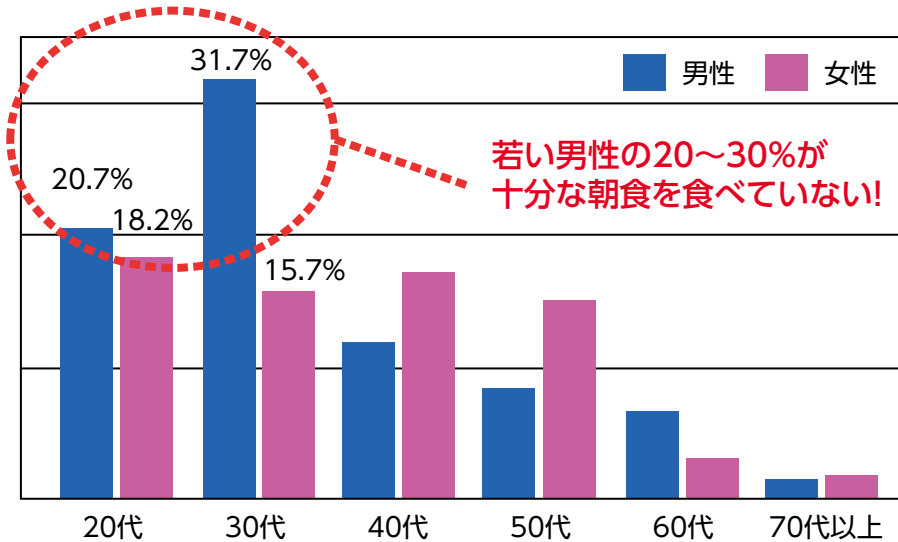


ポイント 1

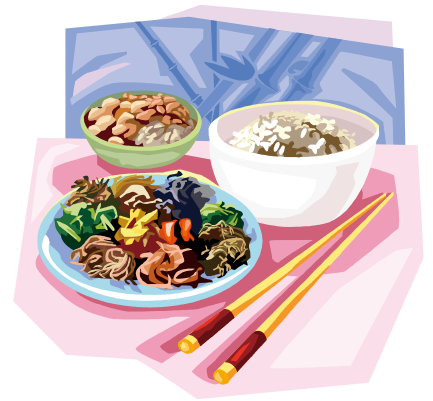
朝ごはん食べていますか？

朝食を食べない人、菓子やジュースのみで朝食をすませる人は、20～30歳代の男性を中心に多く見られます。

■ 富山県民の年代別の朝食欠食割合(平成22年) (菓子やジュース等のみの朝食の場合を含む)



若い男性の20～30%が
十分な朝食を食べていない!



朝ごはんを食べないと、どのような問題があるの？

- 朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。
- 朝食抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めると言われています。



朝ごはんを食べて、元気な一日をスタート

- 朝・昼・晩の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることが大事です。
- 朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

まずは、簡単な食事から

- 朝は食欲がわかないという人には、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせることがおすすめです。
- 現在、朝食に何も食べていないという人は、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。
- 時間のない人は、前日の食事をとり分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、簡単にとれるものを用意しておくといいでしょう。

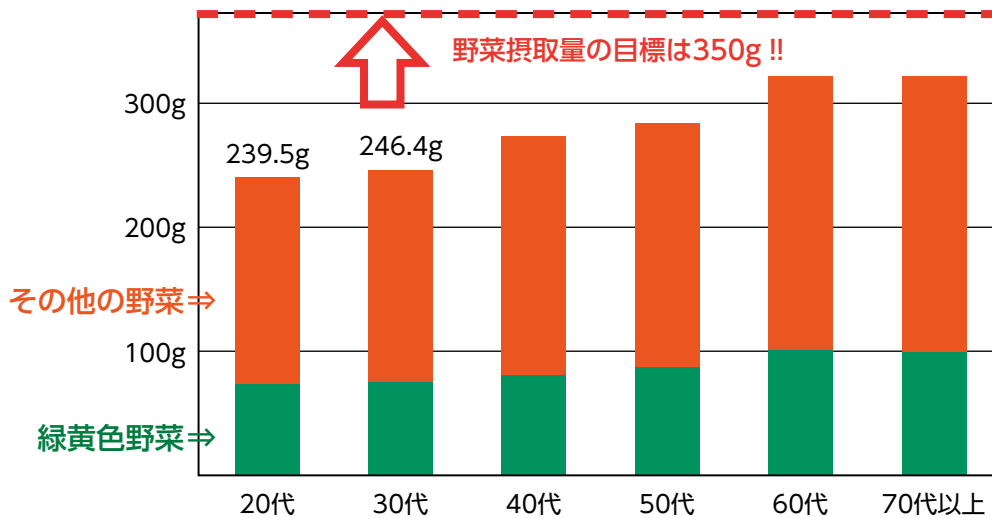


ポイント 2

野菜や果物を食べていますか？

国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動：健康日本21」では、1日に 350g以上の野菜を摂取することを目標としていますが、若い世代を中心に野菜や果物の摂取量は、目標を下回っています。

■ 富山県民の年代別の野菜摂取量（平成22年）



野菜・果物を食べると、どのような効果があるの？

- 野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。
- ビタミンは主に13種類あり、それぞれ重要な役割を果たしており、例えば、ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあるとされています。
- 食物繊維は「腸の掃除役」として知られ、生活習慣病の予防に役立ち、野菜、果物、大豆などの豆製品、海藻など、特に種や皮ごと食べるもの、歯ごたえのあるもの、又メリのある食べ物に多く含まれています。



ポイント 3

外食に頼ることが多くないですか？

外食時は野菜が不足しがちです。
積極的に野菜がとれるメニューを選び、不足分を補うようにしましょう。

具体的に何を食べれば良いの？

- サラダやおひたしなど野菜料理をプラスする、丼物より定食を選ぶなどの工夫で、野菜を増やすことができます。
- コンビニで食事を買う場合も、お弁当にサラダやあえ物、煮物などの副菜をプラスしてみましょう。
- 少し意識するだけで、食生活が健康的で豊かなものになります。

食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドは、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つ料理区分ごとに、1日にどれだけ食べたかを、「サービング数(つ)」で決めています。サービング数は、性別や活動量によって決まります。

◎ STEP1 自分の食べる1日分の適量をチェック!(若者男性編)

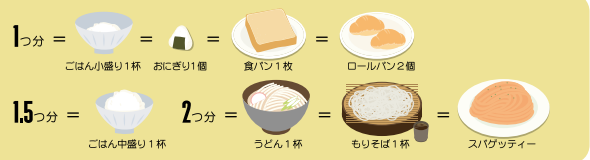
料理区分	サービング数(つ)	
	活動量 低い	活動量 ぶつう以上
主食	5~7	6~8
副菜	5~6	6~7
主菜	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2~3
果物	2	2~3
エネルギー (kcal)	2200 ±200	2400~3000

自分のサービング数を記入しましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

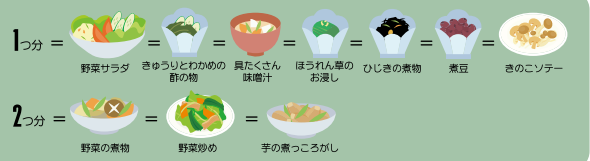
主食

ごはん、パン、麺



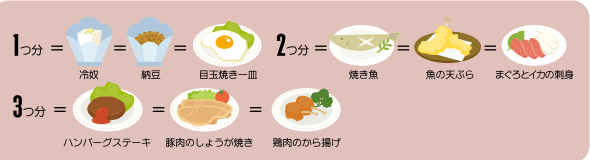
副菜

野菜、きのこ、海藻料理

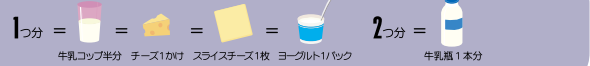


主菜

肉、魚、卵、大豆料理



牛乳・乳製品



果物



※サービングとは、食事の提供量の単位

主食・副菜・主菜ってなに？

食事バランスガイドでは、料理や食品を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに分けています。バランスの良い食事には、「主食」+「副菜」+「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないよう積極的にとることが大切です。

牛乳・乳製品

【主にカルシウムを含む】毎日欠かさずカルシウムを補給しましょう。

主菜

【主に体をつくる(血や肉となる)たんぱく質を多く含む】肉・魚・卵・大豆製品のおかず夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

主食

【力のもととなる炭水化物を多く含む】ごはん、パン、めん類毎日しっかり食べましょう。

果物

楽しみながらビタミンを補給しましょう。

副菜

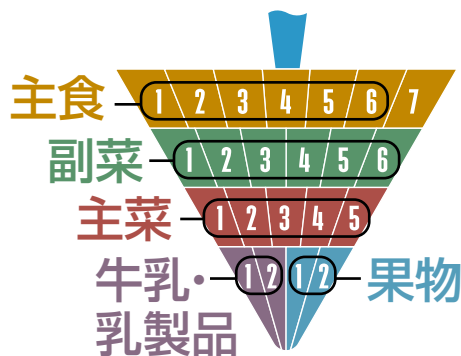
【主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む】野菜・きのこ・海藻のおかず旬の野菜をたっぷりとした様々な調理で美味しく食べましょう。

副菜

汁物は具たくさんにして天然だしで美味しく減塩しましょう。

◎ STEP2 1日の食事バランスをチェックしましょう

朝食から夕食まで、1日でどれだけ食べたかを(サービング数)を数え、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？



コマとは、

食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続き野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう。



食事バランスガイドでチェックしてみよう

◎ 毎日の食べる量の目標値

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	つ	つ	つ	つ

◎ コマに○をつけて倒れないか、定期的にチェックしましょう

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日					
朝食					
昼食					
夕食					
計					

お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局(富山県農林水産部農林水産企画課)

TEL(076)444-9622 / FAX(076)444-4407

●参考になる食育パンフ、レシピ集が見れます

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

とやま食育ひろば

検索



このパンフレットは、農林水産省のホームページの「みんなの食育」に掲載された内容をもとに富山県が一部改編して作成しました。