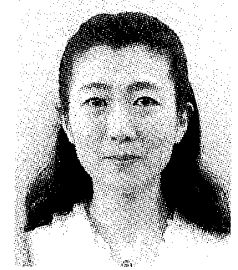


# バランスよく食べよう

## 食事バランスガイドの活用で食習慣の見直しを

武蔵丘短期大学 講師 栄養指導論研究室 小河原 佳子



### ★はじめに

毎年おこなわれる国民健康栄養調査では、年々日本人の平均エネルギー摂取量が減っています。しかしながら、肥満や糖尿病など生活習慣病の罹患率は増加しています。昨年から話題になっている「メタボリックシンドローム」の言葉も意味も浸透していると思います。平成17年の調査ではメタボリックシンドロームもしくは予備軍は、40歳から74歳の男性では2人に一人が、女性では5人に一人が該当します。

このような現状でどのようなことに気をつければメタボリックシンドロームや生活習慣病が防げるのでしょうか？日常生活、当たり前になっている食事でも摂り方によって身体に良くも悪くもなります。この機会にご自分の食習慣を見直してみませんか？

食事は「バランスよく食べる」のがいいのですが、そのバランスがよいとは難しいものです。まず、バランスよく食べるために適正なエネルギー量を知りましょう。

### ★適正なエネルギー量とは

日本では「食事摂取基準」が5年に一度策定されています。日本人に必要なエネルギー量や栄養素量が決められています。エネルギー量の必要量は、年齢、性別、活動量など様々の要因で違ってきます。また、同じ個人でも、運動した日とそうでない日では必要量が変動しますので、平均してどの位必要かを推定して求めた値です。成長期にあたる年齢では成長に必要なエネルギー量が加味されています。成人においては、現在の体重を維持していくに必要な量になっています。体重が増えたり、減ったりしない量、つまり摂取エネルギー量＝消費エネルギー量です。適正体重ならば食事摂取基準の値を摂れるようにすればよいのです。

現在の体重が適正かを考えてください。肥満あるいは痩せならば、適正体重になるように考えていきます。適正体重の判断はBMI (Body Mass Index : 体格指数) 下記の式から算出します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

18.5以下 : 痩せ

18.5以上25.0未満 : 適正

25.0以上 : 肥満

(資料：日本肥満学会判定基準 岡崎光子編著『栄養教育論』光生館 2006年)

適正ならば現在の体重を維持するように努めましょう。

1日に摂る適正なエネルギー量がわかったら、食品の栄養表示を参考に見るようにしてみましょう。この栄養表示に示されているものは、エネルギー・脂質・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量の5つ

です。その他は商品によってビタミンCや食物繊維などたくさん含まれている栄養素を示したいときに表示されています。この栄養表示の書き方も色々あります。個別包装1個当たりだったり、100g当たりだったりします。文字が小さくて読みづらいかもしれませんが、よく見てみてください。1個当たりですとわかりやすいですが、100g当たりですと、どのくらいの重量を食べたか量って計算して摂取したエネルギー量がわかります。お惣菜やお弁当にもこの栄養表示が書かれている物もあります。

また、ファミリーレストランではエネルギー量がメニューに書かれている事もあります。漠然とエネルギー量が多い・少ないではなく、自分の食事の適正量を知って、賢くメニューを選択してみてください。

### ★主食の摂取目安量を知りましょう

エネルギー量をどのくらい摂ったら良いかが見当つきましたら、今度はその内容です。食事のバランスは主食・主菜・副菜です。まず、主食にあたるご飯・パン・麺です。小学校や中学校で習った方もいらっしゃるかもしれませんが、主にエネルギーになる食品です。摂りすぎたら体重増加になりますが、身体を動かさなくても、エネルギーは自然を消費されていきます。さらに体を動かすことによりもっとエネルギー消費します。必要なエネルギーはきちんととりましょう。必要なエネルギー量は個人で違いますが、目安は茶碗1杯の量を3食分けて摂ることです。1食にパンとご飯、麺など重複しないようにしましょう。

### ★副菜はしっかり摂りましょう

次に主菜と普通は考えるのですが、しっかり食べるために副菜を考えましょう。1日に野菜や海藻・きのこ類を合わせて350g摂るように勧められています。しかし、350g摂れているかというと取れていないのが現状です。1食に野菜を使った料理を2皿、3食摂るようにしてください。

野菜には様々な色があります。1日350gのうち、1/3にあたる量を緑黄色野菜で摂りましょう。カロテノイドなど豊富に含まれる野菜は抗酸化作用があります。また、近年では、野菜の色素によって様々な疾患への効力があると解明されてきました。彩りを考え、野菜の力を有効に体に取り入れるようにしましょう。

### ★主菜の摂り過ぎに注意！

西洋化・欧米化してから肉の摂取量が増加しています。特に若い世代では魚よりの肉の摂取が多くなっています。エネルギーの比率をみてもタンパク質のエネルギー比率や脂肪エネルギー比率が高くなっています。身体の細胞の必要なものですが、適量をとれば問題はありません。特に食品や料理によっては油脂の過剰摂取になってしまいます。質も考えて魚・大豆製品・肉類・卵類を組み合わせ食べてみましょう。ただし、高齢者になって食が細くてきたら、しっかり主菜を食べましょう。主食や副菜だけでは、ますます身体の機能が衰えてしまいます。

### ★牛乳・乳製品・果物を摂るのを忘れずに

乳・乳製品もしっかり摂りましょう。日本人は乳製品の摂取量が少ないです。摂り過ぎも問題ですが、骨を丈夫にするためにも、カルシウムの吸収のよい乳製品を毎日摂るように心掛けましょう。1日コップ1杯の牛乳を心掛けてみてください。また、日本人は果物も摂取も少ないです。甘くて、肥満に繋がると考えて敬遠されている方もいるかもしれませんが、果物も毎日摂ってください。果物には多くのビタミン、ミネラル、食物繊維、有機酸、ポリフェノールが含まれています。また、果物や野菜の摂取することで消化器系のがんの予防にもつながります。1日200g摂りましょう。

## ★最後に

バランスよく食べるだけでなく、運動も忘れずに。しっかり食べた分のエネルギーを消費させましょう。それが健康を保つ秘訣となります。現在では、家庭には便利な物がたくさんあり、仕事でも動かずにすみことも多くなりました。自ら気をつけて身体を動かさないとエネルギー過剰摂取になってしまいます。運動も習慣づけましょう。

お菓子やアルコールなど摂らなくてもいいものですが、やはり生活は楽しみたいものです。適度に摂るのは生活に彩りを添えます。でも摂り過ぎに気をつけましょう。

図27 エネルギー摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

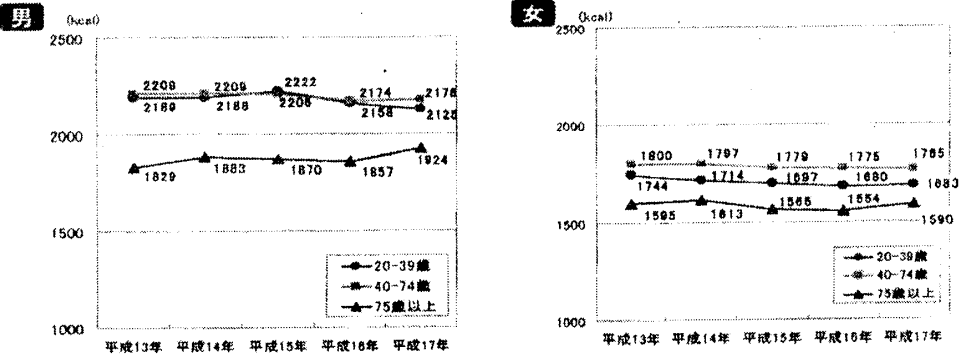
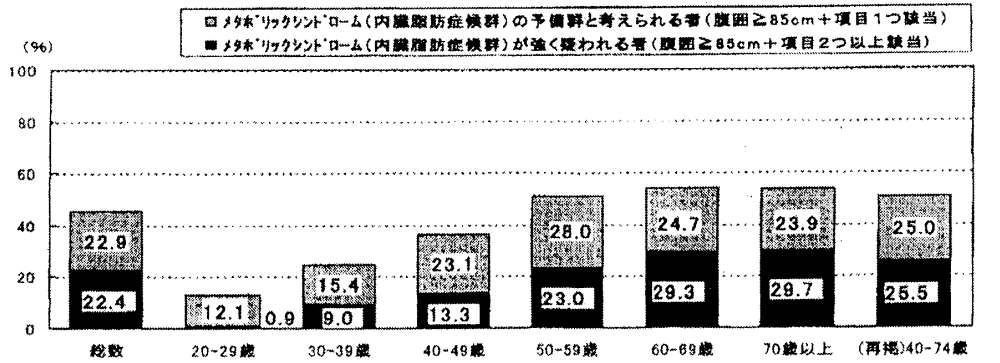


図13 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(20歳以上)



女

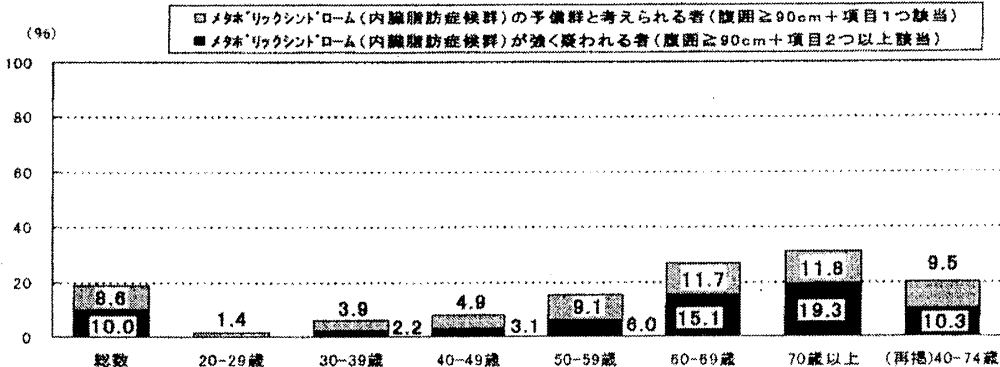
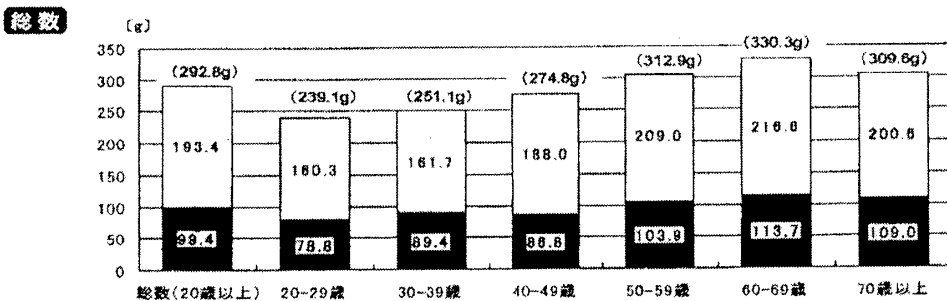


図30 野菜類摂取量の平均値(20歳以上)



(資料:平成17年健康・栄養調査結果の概要)

●エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (kcal/日)

年齢	男性			女性		
	身体活動レベル			身体活動レベル		
	I	II	III	I	II	III
0～5 (月) 母乳栄養児	—	600	—	—	550	—
0～5 (月) 人工乳栄養児	—	650	—	—	600	—
6～11 (月)	—	700	—	—	650	—
1～2 (歳)	—	1,050	—	—	950	—
3～5 (歳)	—	1,400	—	—	1,250	—
6～7 (歳)	—	1,650	—	—	1,450	—
8～9 (歳)	—	1,950	2,200	—	1,800	2,000
10～11 (歳)	—	2,300	2,550	—	2,150	2,400
12～14 (歳)	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15～17 (歳)	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49 (歳)	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～69 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750
妊婦 初期 (付加量)				+50	-50	-50
妊婦 中期 (付加量)				+250	+250	+250
妊婦 末期 (付加量)				+500	+500	+500
授乳婦 (付加量)				+450	+450	+450

<sup>1</sup>成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベルとして算定した。18～69歳では、身体活動レベルはそれぞれ I = 1.50, II = 1.75, III = 2.00 としたが、70歳以上では、それぞれ I = 1.30, II = 1.50, III = 1.70 とした。50～69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離があるように見えるのはこの理由によると大きい。

●身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例 (15～69歳)<sup>1</sup>

身体活動レベル <sup>2</sup>	低い (I)	ふつう (II)	高い (III)	
	1.50 (1.40～1.60)	1.75 (1.60～1.90)	2.00 (1.90～2.20)	
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合	
個々の活動の分類 (時間/日) <sup>3</sup>	睡眠 (1.0)	8	7～8	7
	座位または立位の静的な活動 (1.5: 1.1～1.9)	13～14	11～12	10
	ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動 (2.5: 2.0～2.9)	1～2	3	3～4
	長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動 (普通歩行を含む) (4.5: 3.0～5.9)	1	2	3
	頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動 (7.0: 6.0以上)	0	0	0～1

<sup>1</sup> Black<sup>40</sup> を参考に、特に身体活動レベル (PAL) に及ぼす職業の影響が大きいこと<sup>42</sup> を考慮して作成。

<sup>2</sup> 代表値。( ) 内はおよその範囲。

<sup>3</sup> ( ) 内は、activity factor (Af: 各身体活動における単位時間当たりの強度を示す値。基礎代謝の倍数で表す) (代表値: 下限～上限)。

●身体活動の分類例

身体活動の分類 (Af の範囲)	身体活動の例
睡眠 (1.0)	睡眠
座位または立位の静的な活動 (1.1～1.9)	横になる。ゆったり座る (本などを読む、書く、テレビなどを見る)。談話 (立位)。料理。食事。身の回り (身支度、洗面、便所)。裁縫 (縫い、ミシンかけ)。趣味・娯楽 (生花、茶の湯、麻雀、楽器演奏など)。車の運転。机上事務 (記帳、ワープロ、OA機器などの使用)。
ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動 (2.0～2.9)	電車やバス等の乗物の中で立つ。買物や散歩等でゆっくり歩く (45m/分)。洗濯 (電気洗濯機)。掃除 (電気掃除機)。
長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動 (普通歩行を含む) (3.0～5.9)	家庭菜園作業。ゲートボール。普通歩行 (71m/分)。入浴。自転車 (ふつうの速さ)。子供を背負って歩く。キャッチボール。ゴルフ。ダンス (軽い)。ハイキング (平地)。階段の昇り降り。布団の上げ下ろし。普通歩行 (95m/分)。体操 (ラジオ・テレビ体操程度)。
頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動 (6.0以上)	筋力トレーニング。エアロビックダンス (活発な)。ボートこぎ。ジョギング (120m/分)。テニス。バドミントン。バレーボール。スキー。バスケットボール。サッカー。スケート。ジョギング (160m/分)。水泳。ランニング (200m/分)。

<sup>1</sup> Activity factor (Af) は、沼尻の報告<sup>40</sup> に示されたエネルギー代謝率 (relative metabolic rate) から、以下のように求めた。

$$Af = \text{エネルギー代謝率} + 1.2$$

いずれの身体活動でも活動実施中における平均値に基づき、休憩・中断中は除く。

(資料：日本人の食事摂取基準2005年版 第一出版)

# 食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

料理区分	サービング数(つ)		私の数
	活動量 「低い」	活動量 「高い」	
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	
	5~6	5~6	
副菜 (野菜料理)	3~4	3~5	
	2	2	
主菜 (肉・魚料理)	2	2	
	2	2	
牛乳・乳製品			
果物	1800 ±200	2600 ±200	

※活動量の見方  
「低い」:1日中座っていることがほとんど

あなたのコマはどっち？！

2. 右側の料理例を参考に、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？

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5

1 2 1 2

**料理例**

1つ = ごはん小1碗 おにぎり0碗 煮干し0碗 ロールパン0個

1.5つ = ごはん小0.5碗 うどん0碗 もりそば0碗 スパゲッティ

1つ = 煮干し1つか 煮干し2つか 煮干し3つか 煮干し4つか 煮干し5つか 煮干し6つか 煮干し7つか

1つ = 野菜サラダ きのこの新の粉 味噌汁 ほうれん草 ひじきの 菜の花 大豆 きのこ

1つ = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

1つ = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとかの刺身

1つ = ハンバーグ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ = 牛乳(コップ半分) チーズ(スライス) スライスチーズ(コップ半分) ヨーグルト(コップ半分) チーズ0.5碗 ひんげ

1つ = みかん0.5碗 りんご半分 かき0碗 なし半分 ぶどう半分 もも0.5碗

食事例  
<朝食>  
主食=ごはん小2杯 2つ  
副菜=ひじきの煮物 1つ  
主菜=目玉焼き 1つ  
果物=みかん1個 1つ

3. 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ランク下げると調整しましょう

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

☆次項のシートを使って、まずは1週間トライしてみましょう