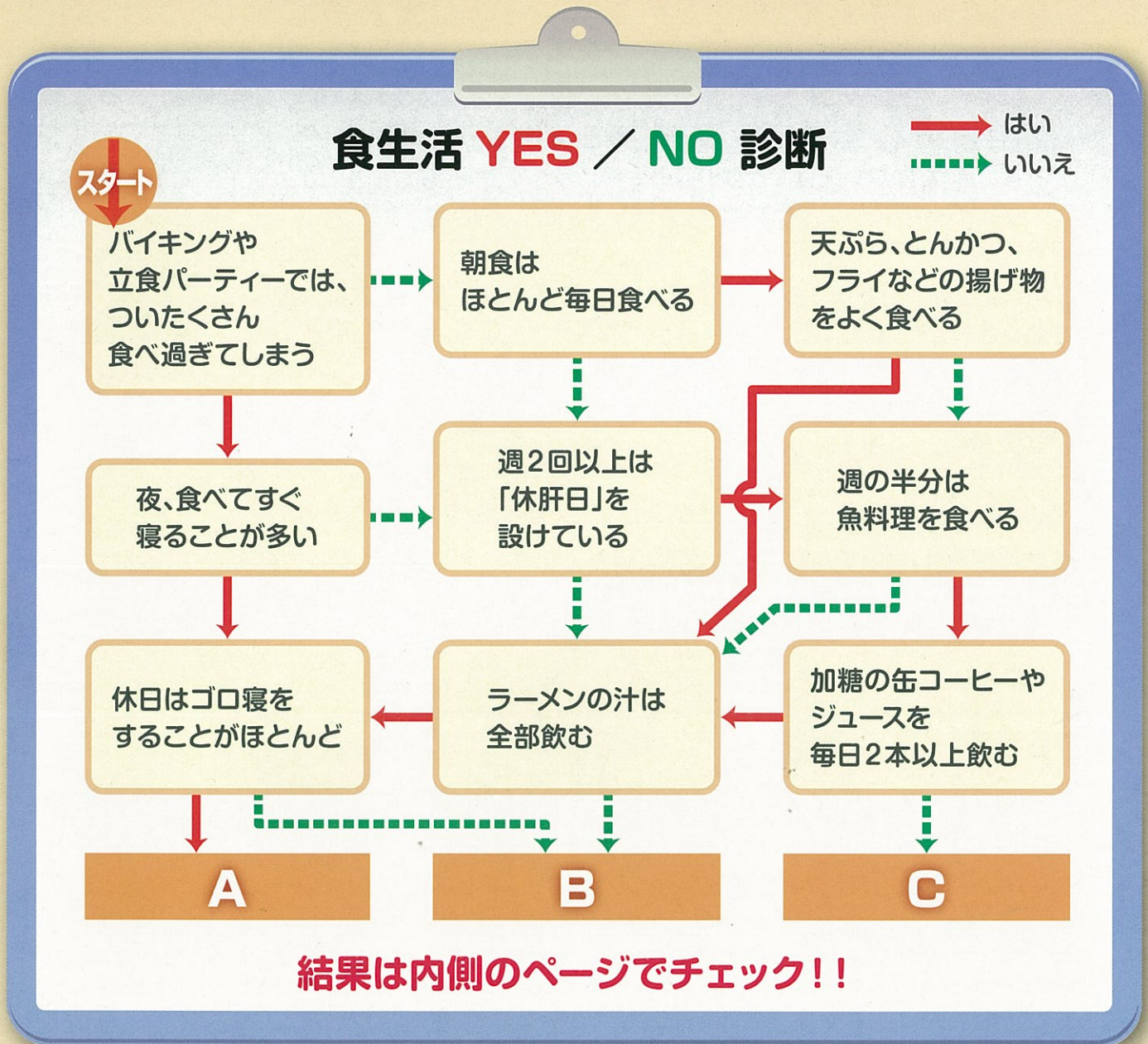


栄養バランスのよい食生活を実践しよう
—あなたの食事は大丈夫?—

食生活改善チェックシート

～中高年男性編～

- ・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、中高年男性の肥満や生活習慣病の増加など、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 食生活を振り返り、改善できることから始めましょう

- 健康への関心が薄いようです。生活習慣病はまだ自分の問題ではない!? このままの状態が長く続くと、生活習慣病になるリスクが忍び寄ってきます。
- 3年後、5年後の体力を予測して、仕事や趣味を楽しめるだけの体力は残っているでしょうか? もし、不安があるようなら、あなたの食生活を振り返り、油っこい食事を控えるなどして、改善できることから始めましょう。



Bの方 適正体重に近づくには、バランスの良い食事と運動を

- 「休肝日を設ける」「塩辛いものは避ける」など、気をつけている面もあれば、なかなか実行できないこともあって……といった、ごく平均的な状態だと思われます。実行していることは、ぜひこれからも続けてくださいね。
- BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の方は、食事と運動を組み合わせ、適正体重に近づくように心掛けましょう。

BMIによる判断基準

やせ	18.5未満
ふつう	18.5~25未満
肥満	25以上

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

Cの方 充実した食生活を実践しているようですね

- 食事の内容まで気を配り、きちんと実践されていますね。素晴らしいことです!
- 生活習慣病は、食事や運動などの生活習慣と遺伝が大きく影響しています。自分の両親の健康状態を把握したうえで、自分の体質を予測して健康づくりをすることも効果的です。



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 I

よく噛んで、ゆっくり食べていますか？

よく噛んで、食べ過ぎを防ごう

「早食い」は肥満につながります

- 早食いの習慣がある人ほど肥満度が高いという研究報告があります。
- よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、内臓脂肪の分解を促進することが知られており、二重のダイエット効果が期待できます。他にも、脳の活性化や、だ液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあります。
- よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

ポイント II

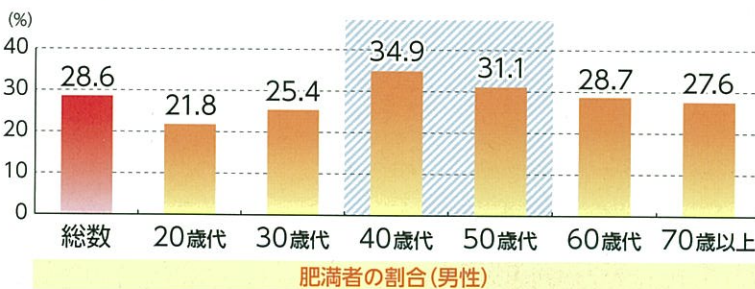
適正体重の維持

脱メタボ！ 内臓脂肪を減らそう

中高年男性は、脂質やアルコールが過剰になりやすいため、肥満からくる生活習慣病が増える時期です。脂質の多い揚げ物などは控えるなどして、適度な運動も取り入れながら食生活の改善を考えてみましょう。

自分の適正体重を知ろう

- 体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがちょうど良いと維持されます。体重をはかることで、ちょうどよい食事量かどうかを知ることができます。
- 健康なからだづくりや肥満の解消には、スポーツやウォーキングなどの身体活動量を増やすことが大切です。



低カロリーの野菜で、満足感をアップ

野菜でボリュームを減らさずカロリーを抑える

- 脂肪の多い料理はカロリーが高くなりますが、カロリーを抑えようと単純に食事量を減らすと、満足感が得られず長続きしません。
- 主菜を控えめにし、カロリーの低い野菜などを使った副菜を組み合わせると、見た目や味も楽しむことができ、満足感が高まります。
- 1日にとりたい野菜の量は350gです。副菜5～6つ(SV)が目安です。毎食、副菜をたっぷりとりましょう。



ポイント
III

塩分や脂肪をとりすぎていませんか？

見えない塩分と脂肪に注意しましょう

【塩分】

- 食塩摂取量の1日あたりの成人男性の目標量は8.0g未満です(厚生労働省,「日本人の食事摂取基準」(2015年版))。
- 成人男性の1日あたりの食塩摂取量の平均値は11.1gと目標量より多くなっています(厚生労働省,平成25年国民健康・栄養調査)。
- 食塩の取りすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。
- 日本人のとっている塩分のうち、約3割が魚介・肉加工品、インスタント食品や菓子類に含まれている“目に見えない塩分”です。

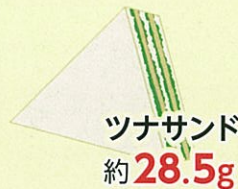
塩分の多い食品例 (五訂 日本食品標準成分表より算出)



【脂質】

- 脂質の取りすぎは、肥満につながり、脂質異常症や高血圧などの生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。
- 日本人のとっている油脂のうち、約7割が肉類や菓子類に含まれている“目に見えない油脂”です。

脂質の多い食品例 (五訂 日本食品標準成分表より算出)



ポイント
IV

飲酒の適量を知っていますか？

お酒は適量を楽しみましょう

- 適度なアルコールは心身をリラックスさせてくれます。しかし、酒類はごはんの代わりにはなりません。また、飲酒量の多い人はがんや脳梗塞などの発症リスクが高くなります。
- 1回に飲む量や、飲酒の頻度を減らすなど、飲み過ぎないようにしましょう。

節度ある適度な飲酒量の目安

種類	適量	
ビール	中瓶1本	500ml
日本酒	1合	180ml
焼酎(25度)	コップ1杯	110ml
ワイン	グラス2杯	200ml



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ら良いかを、「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! (中高年男性編)

活動量の低い男性

活動量がふつう以上の男性

料理区分	サービング数(つ)	
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

料 理 例

主食
ごはん、パン、麺

1つ分 = ごはん小盛り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 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

副菜
野菜、きのこ、海藻料理

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことピー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮つけごし

主菜
肉、魚、卵、大豆料理

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き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

牛乳・乳製品

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1/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分

果物

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

※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
毎食しっかり食べましょう。

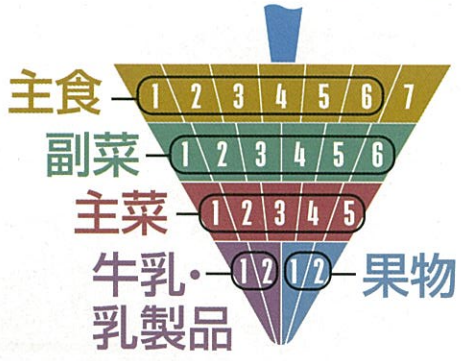
果物
楽しみながらビタミンを補給しましょう。

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様々な調理で美味しく食べましょう。

副菜
汁物は具だ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ましょう

◎ 毎日の食べる量の目標値

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
□	□	□	□	□

◎ 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やレシピ集がご覧になれます

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

とやま食育ひろば

検索

