栄養だより

No.37
8月号

日本調剤

編集：大串、藁科、初野、迫間
（管理栄養士）

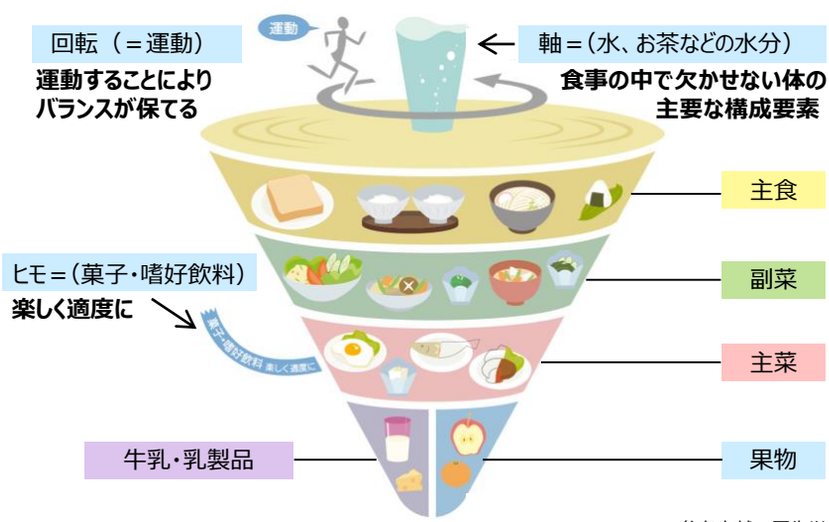
8月4日は栄養の日！ 使ってみよう！食事バランスガイド

食事バランスガイドは平成17年に厚生労働省と農林水産省共同で策定され、**1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安**をイラストを用いて分かりやすく示したものです。実際に食事バランスガイドを活用して、日々の食事を見直してみましょう！

食事バランスガイドの見方

食事バランスガイドでは1日の食事を「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」の**5つの料理グループ**に区分し、区分ごとの目安量を「**つ(SV)**」という単位を用いて示しています。コマの形で示すことにより**「食事のバランスが悪くなると倒れてしまう」**というメッセージがこめられています。図が示すその他の要素については右表のように表現されています。

〈食事バランスガイド〉



	つ(SV)の基準となる料理例
主食	1SV＝ごはん小盛1杯、食パン1枚 1.5SV＝ごはん中盛り1杯 2SV＝うどん1杯、もりそば1杯、スパゲティー
副菜	1SV＝野菜サラダ，酢の物、おひたし 2SV＝野菜の煮物、野菜炒め
主菜	1SV＝冷奴、納豆、目玉焼き 2SV＝焼き魚、魚のてんぷら 3SV＝ハンバーグ、豚の生姜焼き、から揚げ
牛乳・乳製品	1SV＝牛乳コップ半分、ヨーグルト1パック 2SV＝牛乳瓶1本分
果物	1SV＝みかん1個、柿1個、りんご半分

参考文献：厚生労働省,「食事バランスガイド」について/e-ヘルスネット，食事バランスガイド（基本編）

性別、年齢、身体活動レベル別のSV量

「食事バランスガイド」のコマの大きさ（適量）は、**性別、年齢、身体活動レベルによって、「何を」「どれだけ」食べたらいいのか**が異なります。ご自身の年齢と身体活動レベルを考え、コマの大きさを決めましょう。男性は左側、女性は右側から当てはまるものを確認してください。

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳	1,400～2,000kcal	4～5SV	5～6SV	3～4SV	2SV（子どもは2～3SV）	2SV	6～11歳 70歳以上
身体活動レベル低い：70歳以上 身体活動レベルふつう以上：10～11歳	2,000～2,400kcal	5～7SV	5～6SV	3～5SV	2SV（子どもは2～3SV）	2SV	身体活動レベル低い：12～17歳、18～69歳 身体活動レベルふつう以上：12～17歳、18～69歳
身体活動レベル低い：12～17歳、18～69歳 身体活動レベルふつう以上	2,400～3,000kcal	6～8SV	6～7SV	4～6SV	2～3SV（子どもは2～4SV）	2～3SV	

食事バランスガイドは誰でも使えるツールですが、**糖尿病や腎臓病**などで**食事指導を受けている方は、医師や管理栄養士に相談した上で**活用してください。

身体活動レベルとは?

日常生活や運動などの活動量に応じて**3つの段階**に分かれています。通常の生活では、ほとんどの人が「低い」もしくは「ふつう」に該当します。「食事バランスガイド」では、身体活動レベル「ふつう」「高い」に該当する人を「ふつう以上」としています。

高い	**立ち仕事や移動が多い仕事**、または活発な運動習慣を持っている人
ふつう	座り仕事が中心だが、**軽い運動や散歩**などをする人
低い	１日のうち**座っている**ことがほとんどの人

参考文献：農林水産省，食事バランスガイド早分かり

近年利用が増加！

話題の中食について知ろう！

中食とは、コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、宅配・出前を利用するなど、**家庭外で調理・加工されたものを購入して家庭で食べる食事**を指します。すなわち、外食と家庭での調理の中間に当たると言えます。

中食を上手に活用しよう！

●近年増加する中食利用

最近では外食の機会が減り、お弁当や惣菜を買う頻度が増えた方や宅配・出前などを利用するようになった方も多いのではないでしょうか？
中食は食事の支度時間を短縮できるため、家事の負担軽減につながりますが、一般的にスーパーなどで売られている惣菜には味の濃い料理や脂質が高い料理が多いです。そのため、**選び方が適切でないとバランスの偏った食事になってしまいます。**

●中食利用の際は主菜や副菜を考えて選ぼう

「お弁当を買った方が安く、満足感も得られる」とのお声をいただくこともありますが、お弁当は炭水化物や脂質を多く含む食品が多いです。パックのご飯やおにぎりなどの主食と組み合わせて、**肉や魚などのたんぱく質が中心となる主菜、不足しがちな野菜料理を副菜に選びましょう。**

中食利用のメリット・デメリット

メリット	・食べたいものを必要な分だけ少しずつ購入できる ・単身者や高齢者の世帯では、家事の負担を軽減できるだけでなく、**多様な食品を摂取できる**
デメリット	・コロッケ・から揚げなどの揚げ物やおにぎり・サンドイッチなどの主食中心になることが多く、**食塩や脂質の過剰摂取につながりやすいこと**

中食選びの工夫点【生活習慣病の方】

主食	主食の量を適量にする
おかずのバランス	**油脂を多く使った料理が重ならないようにする** 野菜料理を増やす
可能な範囲での減塩	漬物・佃煮は食べない **料理にかける調味料（ソースや醤油など）を減らす**
その他	「揚げ物は週に1回まで」などのマイルールを設ける

参考文献：e-ヘルスネット,中食の選び方

おすすめレシピ～黒酢編～

さっぱり野菜

【成分表(1人あたり)】

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.1g
炭水化物	17.4g
食塩相当量	0.4g

【材料（2人分）】

れんこん	60 g	A	黒酢	大さじ 1、1/3
長芋	60 g		三温糖	小さじ 2、2/3
オクラ	10 g		みりん	小さじ 2/3
糸寒天	6 g		塩	0.6 g
くこの実	2 g		だし汁	1カップ

お酢で美味しく減塩

お酢を料理に取り入れると、酸味の効果で減塩食でも美味しく召し上がることができます。
塩分を摂りすぎると体内に水分が溜まりやすくなり、血圧を上げ、心臓に負担をかける原因となります。
料理にお酢を活用して上手に美味しく減塩をしましょう。

【作り方】

1.れんこんは半月切りにし、酢（分量外）を加えた熱湯でゆで、ザルに上げる。長芋は半月切りにする。
オクラは塩（分量外）でもんでうぶ毛を取り、熱湯で色よくゆで、小口切りにする。糸寒天はサッと洗って水気を絞る。

2.ボウルにAを混ぜ合わせ、1、くこの実を加えて混ぜ合わせる。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ/日本心臓リハビリ学会,心臓病の治療について

日本調剤　健康づくりへの取り組み！

毎月10（とう）日は「糖」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月17日は「減塩の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月29（にく）日は「筋肉」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住　　所　：

電話番号　：

FAX番号　：

定 休 日　：

営業時間　：

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

日本調剤

栄養だより no.37 （2021年8月号） 発行：日本調剤株式会社
※本掲載記事の無断転載・無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）を禁じます