栄養だより

1 月号
2024 年 1 月 1 日
栄養科

新しい年が始まりました。本年も皆様へ栄養に関する情報を届けてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。年末年始は普段と違った休日を過ごされ、正月太りや生活習慣の乱れを感じている方も多いのではないでしょうか？
今回は厚生労働省と農林水産省の共同で策定された「食事バランスガイド」を参考に、1日の食事の組み立て方について理解を深めていき、健康で豊かな食習慣を取り戻しましょう！

～「食事バランスガイド」とは～

図 1:「食事バランスガイド」厚生労働省 HP より

1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、望ましい料理の組み合わせと、おおよその量を、わかりやすくコマの絵で表現したものです。
コマは、上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という 5 つの料理グループで表現され、コマの軸は「水・お茶」、「菓子・嗜好飲料」はコマをまわすヒモとして描かれており、バランスよく食べることで「コマがうまく回転する」と表現されています。
過不足があるとコマが傾いてしまうというイメージを持つと、理解しやすいです。

上記のコマのイラストは 2200（±200）Kcal 程度の食事を表しており、日中の活動量が少ない成人男性、または活動量が普通の成人女性の 1 日の必要エネルギー量に近い値となっています。

～「必要エネルギー量」を知る～

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	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ（子どもは2～3つ）	2つ	6～11歳 70歳以上
身体活動量 低い / 70歳以上 / 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal ±200kcal（基本形）	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ（子どもは2～3つ）	2つ	身体活動量 低い / 12～17歳 18～69歳 / 身体活動量 ふつう以上
10～11歳 / 身体活動量 低い / 12～17歳 18～69歳 / 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ（子どもは2～4つ）	2～3つ	

図 2:「必要エネルギー量」農林水産省 HP

必要エネルギー量は個人差があります。
左の図では年齢と身体活動量から大体の必要エネルギーを知ることが出来ます。
ここで表す身体活動量は以下の通りです
「低い」 …1 日のうち座っていることが殆どの人
「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
「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つ人
ご自身の生活習慣と照らし合わせてみてください。
※疾病や食事療法中の方は医師・管理栄養士に相談してください

～食事を組み立てる（20 代女性身体活動量普通の場合）～

朝食
- ご飯中盛り （主食 1.5SV）
- ほうれん草のお浸し（副菜 1SV）
- ひじきの煮物 （副菜 1SV）
- 納豆 （主菜 1SV）
- ヨーグルト 1 パック（乳製品 1SV）

昼食
- ナポリタン （主食 2SV）
- 生野菜サラダ （副菜 1SV）
- 目玉焼き 1 個（主菜 1SV）
- リンゴ半分 （果物 1SV）
- 牛乳コップ 1 杯（牛乳 1SV）

おやつ
- カスタードプリン 1 個 （200Kcal）
- ブラックコーヒー 1 杯

夕食
- ご飯中盛り （主食 1.5SV）
- 味噌汁 （副菜 1SV）
- 野菜の煮物 （副菜 2SV）
- 豚肉の生姜焼き（主菜 3SV）
- みかん 1 個 （果物 1SV）