

● 愛妻家ハルコの ●



体験的

# 食育講座

生活習慣病を  
ふきとばせ!

食事バランス  
ガイドで



# ハルコさんたちは、社内診断で健康や食生活で問題ありと診断されました

とある会社の昼下がり。昼食を済ませたハルコさん、花枝さん、幹男さんが談笑しています。

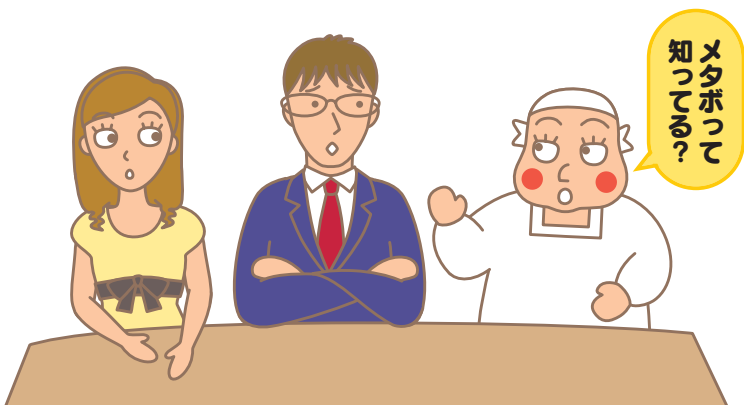
「いや〜、参ったな〜。健康診断で『メタボリックシンドロームの予備軍だよ』と言われたよ。」

愛妻家で共働きの奥さまのために家庭での食事を引き受け、健康を意識した料理を作っているつもりでハルコさんは、ちよつと自信喪失ぎみ。

一方、花枝さんは、「私は、『やせすぎ』と言われたけど、太りたくないし…でも、お腹が空きすぎて、仕事に集中できないときがあるし、体力にも自信がないんだ。」

浮かない顔の幹男さんは、

「僕は、『偏食をなおさない!』と言われたよ。最近、疲れやすくて……。」



メタボって知ってる?



## ハルコさんの食生活

飲み会が多く、油っこい料理にもつい手が出ます。飲んだあとで締めはラーメンというタイプ。カロリーのバーの食生活で、内臓脂肪型肥満になるのもやむを得ません。

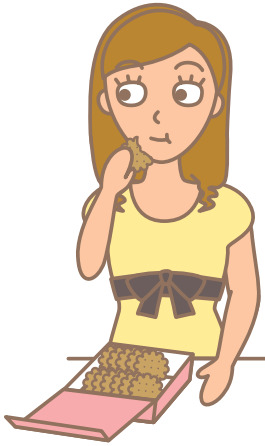
### ●「愛妻家ハルコ」のプロフィール

おばさんっぽく見えますが、中年の男性。奥さまのために家事全般を引き受けていますが、なかなかの食通で、料理人と親交が厚く、ときどき教えを乞いながら、奥さまのためにおいしい朝食を毎日用意し、しばしば夕食にも腕をふるいます。

「なんとかしなくちゃね。」  
ということで、三人は食生活を  
直すことにしました。

### 花枝さんの食生活

花枝さん(20代)は、ごはんや果物は太ると思って、食べる量を極力減らしていました。でもお腹が空いたとき、食事代わりに菓子を食えることもたびたびありました。



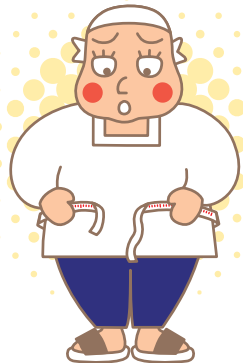
### 幹男さんの食生活

一人暮らしの幹男さん(30代)は、ゲーム好きで夜ふかしが多く、深夜に食事をとることもたびたびです。朝食はほとんど食べません。食事も好きなものはかり食べる偏食傾向にあります。



## メタボリックシンドロームとは

ウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上(つまり内臓脂肪の蓄積ですね)、しかも**1.血圧**、**2.血糖値**、**3.血中脂質**の値のうち、2つ以上の項目が基準値を超えると、メタボリックシンドロームと診断されます。基準値を超える項目が1つの場合は予備軍とされます。いわゆる生活習慣病の元凶となる症候で、そのまま放っておくと、動脈硬化が進行し、やがては心筋梗塞や脳梗塞などの恐い結末が待っています。



# 「食事バランスガイド」で食生活の改善 これなら1日の食事の目安が簡単にわかります

料理の得意なハルコさんは、食生活を見直すリーダー役を引き受け、管理栄養士の中村先生に改善方法について尋ねてみました。

「食生活の改善ね！ 実はそんな人のために『食事バランスガイド』というものがあります。『食事バランスガイド』は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで示したものです。

1日に何をどれだけ食べたらいいかを、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分けて料理・食品のイラストで、それぞれの適量をわかりやすく示しているんですよ。」

「ビールやお酒は、どこに入るのですか？」

「ビールやお酒などのアルコール

1日2200kcal±200kcalの場合

## 料理例

おにぎり1個が「1つ」の基準です。ごはん大盛り1杯は「2つ」くらい。麺やパスタは「2つ」くらいです。



小皿や小鉢に入った野菜料理1皿が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)1本(飲みきりサイズ)は「1つ」くらいです。



卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理は「2つ」くらい。肉料理は「3つ」くらいがおおよその目安です。



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

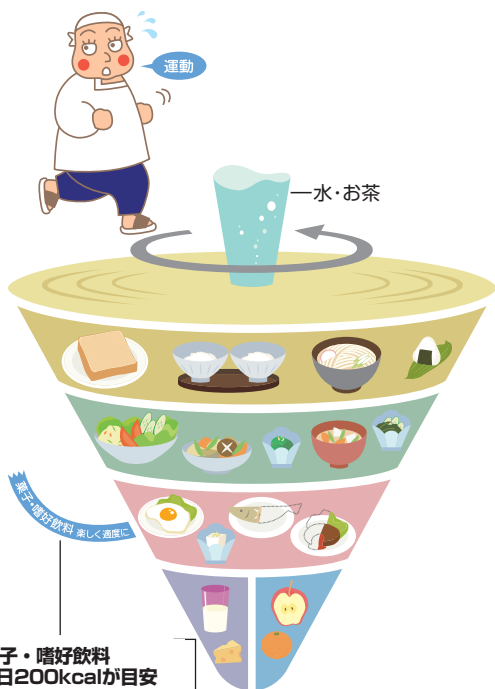




中村丁次先生

「食事バランスガイドでは、「つ(SV)」という単位を用います。例えば、デスクワークのサラリーマンの男性の場合(想定エネルギー量2200±200kcal)の適量は、主食5〜7つ、副菜5〜6つ、主菜3〜5つ、牛乳・乳製品及び果物はそれぞれ2つが目安になります。」

「このような数え方をするのでし  
ょうか?」  
「食事バランスガイドでは、「つ(SV)」という単位を用います。例えば、デスクワークのサラリーマンの男性の場合(想定エネルギー量2200±200kcal)の適量は、主食5〜7つ、副菜5〜6つ、主菜3〜5つ、牛乳・乳製品及び果物はそれぞれ2つが目安になります。」



**菓子・嗜好飲料**  
1日200kcalが目安

せんべい3〜4枚  
ショートケーキ小1個  
アイスクリーム小1個(110g)  
ポテトチップス1/2袋(30g)  
日本酒コップ1杯  
缶ビール1本半(500ml)

1 日 分

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度



## 自分の1日分の適量を調べましょう

| 男性            |               | エネルギー<br>(kcal) | 主食  | 副菜  | 主菜  | 牛乳<br>乳製品 | 果物  | 女性            |               |
|---------------|---------------|-----------------|-----|-----|-----|-----------|-----|---------------|---------------|
| 6~9歳<br>70歳以上 | ※活動量<br>低い    | 1800<br>±200    | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2         | 2   | 6~9歳<br>70歳以上 | ※活動量<br>低い    |
| 10~11歳        |               | 2200<br>±200    | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2         | 2   | 10~17歳        |               |
| 12~17歳        | ※活動量<br>ふつう以上 | <b>基本形</b>      |     |     |     |           |     | 18~69歳        | ※活動量<br>ふつう以上 |
| 18~69歳        |               | 2600<br>±200    | 7~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3       | 2~3 |               |               |

単位：つ (SV)

※活動量の見方 「低い」：1日中座っていることがほとんど  
「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う  
さらに強い運動や労働を行っている人は、適量調整が必要です。

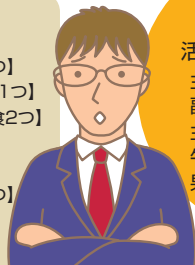
### ● 幹男さんの今までの食生活

コマで表すと……



主菜が多い。その他が  
少なすぎる。

朝食 欠食  
昼食 コンビニ弁当  
【主食2つ】【主菜3つ】  
牛乳【牛乳・乳製品1つ】  
夕食 ごはん(大盛り)【主食2つ】  
とんかつ【主菜3つ】  
ギョーザ  
【副菜1つ】【主菜2つ】  
かき【果物1つ】  
ビール1缶



幹男さんは  
**2600kcal**

活動量がふつうの男性

主食 7~8つ  
副菜 6~7つ  
主菜 4~6つ  
牛乳・乳製品 2~3つ  
果物 2~3つ

### ● 花枝さんの今までの食生活

花枝さんは  
**1800kcal**

活動量が低い女性

主食 4~5つ  
副菜 5~6つ  
主菜 3~4つ  
牛乳・乳製品 2つ  
果物 2つ



コマで表すと……



すべて不足している。菓子類が多い。

朝食 菓子パン  
トマト【副菜1つ】  
昼食 おにぎり【主食1つ】  
野菜サラダ【副菜1つ】  
野菜ジュース【副菜1つ】  
間食 菓子類  
夕食 ミックスサンドイッチ  
【主食1つ】【副菜1つ】  
【主菜1つ】  
【牛乳・乳製品1つ】

# 食事のバランスは朝食から

食生活の改善は、がんばりすぎても長続きしないもの。無理をせず、できることから始めましょう。

まずは、牛乳やヨーグルト、果物といった摂りやすいものから始めるのも一つの方法です。

「幹男さん。毎朝、何か食べるようになったようだね。そろそろ、おにぎりを食べるようにしてはどうかな。」「お米を炊くのはめんどうくさいな

あ。」「という幹男さんに、

「お店で売られているおにぎりでもいいじゃないか。」「

「花枝さん、野菜スープなんてどうかな。カロリーはそんなに高くはないし、冷蔵庫に残っているじゃが芋、にんじんなどの野菜をきざんで煮て、だし入りみそで味付けすると簡単にできるよ。」「

とハルコさんのアイデアが！

## ステップ1

最初は摂りやすい牛乳やヨーグルト、果物、野菜ジュースなどを必ず摂るようにします。牛乳1本なら牛乳・乳製品2つ（SV）。果物ならりんご半分またはみかん1個で果物1つ（SV）。

どちらか1品を選ぶ



牛乳瓶1本分



ヨーグルト1パック

どちらか1品を選ぶ



りんご半分

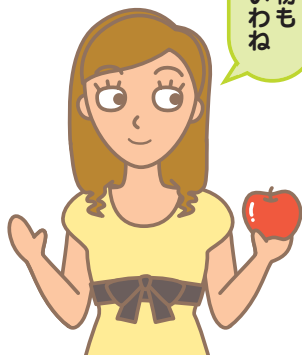


みかん1個

まずは  
おにぎりから

牛乳を必ず  
飲もう

果物も  
いいわね





## ステップ3

ごはんのみそ汁のおいしい日本型の朝ごはんです。みそ汁は具だくさんにすると栄養もしっかり摂れます。主食1つ(SV)、副菜1つ(SV)です。目玉焼きや冷奴がつくと主菜1つ(SV)、焼き魚がつくと主菜2つ(SV) 加算されます。

[追加メニュー]



おにぎりの代わりに  
ごはん小盛り1杯



具だくさん  
みそ汁

どれか1品を選ぶ



目玉焼き1皿



冷奴



焼き魚

## ステップ2

朝からごはんを食べるようにします。簡単に摂れるように市販のおにぎりを食べます。それに野菜サラダまたは野菜スープか温野菜を添えます。これで、主食1つ(SV)、副菜1つ(SV)です。

[追加メニュー]



おにぎり1個

どれか1品を選ぶ



野菜サラダ



温野菜



野菜スープ

**朝食を食べないのは  
なぜよくないか**

**1 朝食を抜くと  
肥満になりやすい**

空腹が続いたあとは胃腸での吸収が高まり、昼食時のエネルギーが蓄積しやすい状態になります。また昼食をドカ食いがちで、消費しきれないエネルギーは脂肪として蓄積されます。

**2 からだと脳が  
目覚めない**

朝食を食べないと、体温が上がらず目覚まし効果がないために、午前中ボンヤリしがちです。また、脳は通常ブドウ糖のみをエネルギー源にしているのので、朝食抜きではエネルギー不足になりがちで働きがにぶり、仕事の能率も上がりません。

**3 便秘になりがち**

朝食を抜くと、胃腸からの排便刺激が伝わらず、朝のお通じがなくなりがちで便秘の原因になります。便秘は体調にも悪影響を与えます。

# 昼食は野菜料理、おやつには牛乳・乳製品や果物を摂ることを意識しましょう

外食しがちな昼食は、野菜がなかなか摂れません。社員食堂を利用しているハルコさんたち。

「昼は天丼やうな重などのどんぶりものを食べることが多いなあ。これからは、一緒に単品の野菜料理を摂るようにしよう。」とハルコさん。

いつも昼はおにぎりと野菜サラダで済ませている花枝さんには、「油っこい料理を避けて魚の煮つけの定食はどうか。」

「二時の間食にりんごを剥いてきただけで食べてみない。」とタッパーに詰めたりんごを見せるハルコさん。

いつも忙しい幹男さんは、弁当を食べることが多いのですが、

「幹男さんは、お店で売られてい

る弁当をよく食べているよね。野菜サラダを一品追加するもの一つの方法だよ。」  
とまたまた、ハルコさんのアイデアが！

## 野菜を増やす工夫



五目ラーメン



ラーメン



野菜サラダを  
1品追加



主菜中心の弁当

「昼食は何を食べる？」

「野菜を一つ増やそう！」

## バランスを考慮すると



おにぎり



野菜サラダ



ゆで卵

主食1つ、副菜1つ、主菜1つ



菓子パン



天ぷら定食

主食(中盛り)1.5つ、  
副菜2つ、主菜2つ



天丼

主食2つ、主菜1つ



魚料理

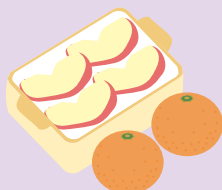
主菜2つ



肉料理

主菜3つ

## 摂りにくい牛乳・乳製品や果物の摂り方



りんごやみかん



ホットミルク



ヨーグルト

デザートや間食として、ヨーグルトやホットミルクなどの牛乳・乳製品、みかんやりんごなどの果物を食べましょう！

# 夕食の摂り方で食事バランスが決まる あなただったら、どのように料理を選んでみる？

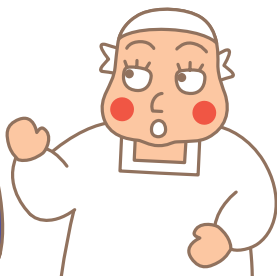
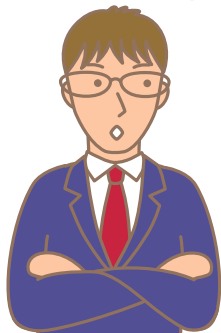
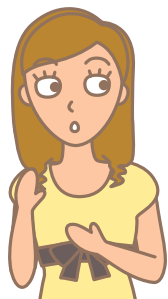
「今日は飲み会を企画しようかなあ。」

と叫ぶハルコさんに花枝さんが、

「ハルコさん。飲み会もほどほどにね。」

「おっと危ない。そうだね。でも、料理の選び方でバランスをとることができるんだ。油っこい料理を控えたり、肉料理から魚料理などに替えるのもいいし、芋の煮ころがしもお酒に合うよね。ところで、幹男さんとハルコさんに尋ねられた幹男さんは、

「時間を決めて早めに食べるようにしたんだ。ごはんだと合うおかずが選びやすいからいいね。」  
と食事のバランスがわかってきたようですね。



## ハルコさんはお酒とカロリーを控えめに

●飲み会では…



焼き魚



芋の煮ころがしや  
野菜の煮物

●自宅では缶ビール1本と和食



缶ビール1本

+



和食メニュー  
(煮魚)



自宅ではお酒は缶ビール1本程度にして、おつまみも油っこい料理は避けることにしました。飲み会では野菜料理(和えものや煮物)を必ず注文することにしました。肉料理より魚料理を増やし、和食メニューを多くしました。

## 幹男さんは野菜料理を1つ増やして

### 定食メニュー



野菜の煮物

ひじきの煮物



焼き魚



ごはん



みそ汁



外食の多い幹男さんは、ごはん物の定食メニューを食べるようにしました。そのときも野菜料理を追加するようにしました。

## 花枝さんはきちんと食べて体力づくり

花枝さんはウォーキングを始めました。



きゅうりとわかめの酢の物



肉じゃが



ごはん



野菜スープ

自宅で食べることが多い花枝さんは、必ずごはんを1杯食べることにしました。体力をつけるために軽い運動をするようになりました。

# ごはんを中心とした日本型食生活で 食事のバランスをとろう！

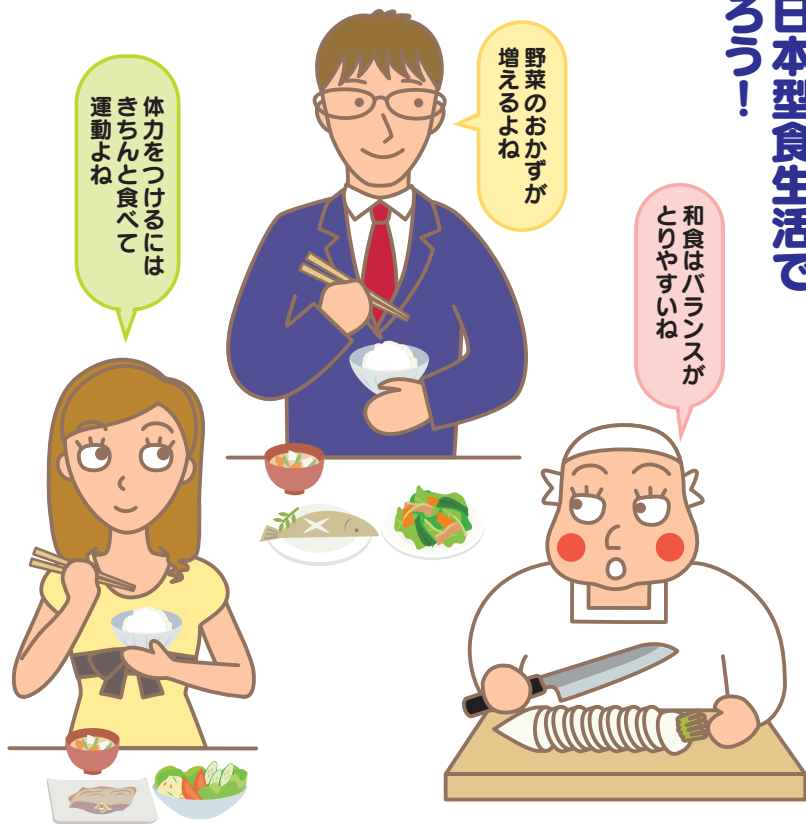
ごはんには炒め物だけでなく、煮物、和え物、酢の物……と、いろいろな副菜が合うばかりではなく、主菜でも肉料理から魚料理と選択の幅があり、栄養のバランスがとりやすいのが利点です。

油っこい料理や肉中心の食事をしている方は、脂質の摂りすぎに注意しましょう。

ごはん食でご自身の食生活を見直してみたいかがですか。

ハルコさんたちが考えてきたアイデアを使って、食事バランスのとれた1日のメニューをあげてみましょう。

また、日頃、食べている料理の材料がどこで生産されているかを考えてみるのも一興ですよ。意外と知らない事実がみつかるかも。



## 料理ごとの食料自給率はどのくらい？

食料自給率



**ごはん**  
米94%



**みそ汁**  
大豆(みそ、豆腐)5%  
野菜79%、海藻類67%



**魚料理**  
魚介類(食用)59%



**パン**  
小麦13%



**コンソメスープ**  
鶏肉69%



**ステーキ**  
牛肉43%  
野菜79%

食料自給率

このように、料理によって食材ごとの国内生産量の割合が異なります。



中村丁次先生

## バランスのとれた1日のメニュー例

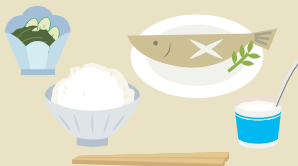
**朝食**

ごはん(大盛り)、野菜スープ、ほうれん草のお浸し、目玉焼き、牛乳、みかん



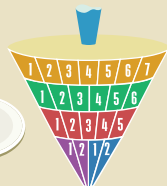
**昼食**

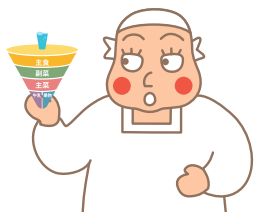
ごはん(大盛り)、きゅうりとわかめの酢の物、焼き魚、ヨーグルト



**夕食**

ごはん(中盛り)2杯、具だくさんみそ汁、野菜の煮物、さしみ、りんご





## いろいろな料理の「つ」(SV)早見表 外食にも対応できます

表の数字は「つ」(SV)

| 料理名            | 主食  | 副菜 | 主菜 |
|----------------|-----|----|----|
| 白がゆ            | 1   |    |    |
| ご飯・S(茶碗軽く1杯分)  | 1   |    |    |
| おにぎり(1個分)      | 1   |    |    |
| ご飯・M(茶碗1杯分)    | 1.5 |    |    |
| ご飯・L(茶碗大盛り1杯分) | 2   |    |    |
| エビピラフ          | 2   | 1  | 1  |
| すし(にぎり)        | 2   |    | 2  |
| 親子丼            | 2   | 1  | 2  |
| 天丼             | 2   |    | 1  |
| うな重            | 2   |    | 3  |
| チャーハン          | 2   | 1  | 2  |
| カレーライス         | 2   | 2  | 2  |
| カツ丼            | 2   | 1  | 3  |
| ラーメン           | 2   |    |    |
| 冷やしトマト         |     | 1  |    |
| ほうれん草のお浸し      |     | 1  |    |
| 春菊のごまあえ        |     | 1  |    |
| 茹でブロッコリーのサラダ   |     | 1  |    |
| かぼちゃの煮物        |     | 1  |    |
| きゅうりとわかめの酢の物   |     | 1  |    |
| 野菜スープ          |     | 1  |    |
| 枝豆             |     | 1  |    |
| きんぴらごぼう        |     | 1  |    |
| 切り干し大根の煮物      |     | 1  |    |
| コーンスープ         |     | 1  |    |
| 野菜の煮しめ         |     | 2  |    |
| キャベツの炒め物       |     | 2  |    |
| じゃが芋のみそ汁       |     | 1  |    |
| 里芋の煮物          |     | 2  |    |
| コロケ            |     | 2  |    |
| きのこのバター炒め      |     | 1  |    |
| 海藻とツナのサラダ      |     | 1  |    |
| ひじきの煮物         |     | 1  |    |

| 料理名              | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|------------------|----|----|----|--------|----|
| 鶏肉のから揚げ          |    |    | 3  |        |    |
| ギョーザ             |    | 1  | 2  |        |    |
| 豚肉のしょうが焼き        |    |    | 3  |        |    |
| 肉じゃが             |    | 3  | 1  |        |    |
| クリームシチュー         |    | 3  | 2  | 1      |    |
| ハンバーグ            |    | 1  | 3  |        |    |
| すき焼き             |    | 2  | 4  |        |    |
| さしみ              |    |    | 2  |        |    |
| 干物               |    |    | 2  |        |    |
| たたき              |    |    | 3  |        |    |
| さけの塩焼き           |    |    | 2  |        |    |
| 魚のムニエル           |    |    | 3  |        |    |
| 煮魚               |    |    | 2  |        |    |
| さんまの塩焼き          |    |    | 2  |        |    |
| 魚の照り焼き           |    |    | 2  |        |    |
| おでん              |    | 4  | 2  |        |    |
| 魚のフライ            |    |    | 2  |        |    |
| 天ぷら(盛り合せ)        |    | 1  | 2  |        |    |
| 目玉焼き             |    |    | 1  |        |    |
| スクランブルエッグ(オムレツ)  |    |    | 2  |        |    |
| 冷奴               |    |    | 1  |        |    |
| 納豆               |    |    | 1  |        |    |
| 牛乳乳製品            |    |    |    | 1      |    |
| ヨーグルト            |    |    |    | 1      |    |
| プロセスチーズ(スライスチーズ) |    |    |    | 1      |    |
| 牛乳               |    |    |    | 2      |    |
| 果物               |    |    |    |        | 1  |
| もも               |    |    |    |        | 1  |
| みかん              |    |    |    |        | 1  |
| りんご              |    |    |    |        | 1  |
| なし               |    |    |    |        | 1  |
| ぶどう              |    |    |    |        | 1  |
| かき               |    |    |    |        | 1  |

出典：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル」

「食事バランスガイド」について詳しくは農林水産省ホームページへ

[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)

監修／中村丁次(神奈川県立保健福祉大学教授・日本栄養士会会長)

発行 ● 食育啓発協議会

農林水産省「にっぽん食育推進事業」

