

## Q1 エネルギー量は気にしなくていいの？

**A1** まずは気にせずに1日分を考えてみましょう。

エネルギー量の高い料理は、料理例では3つ分とするなど、あらかじめ考慮されています。ただし、個人の調理方法や料理の分量によって同じ料理でもエネルギー量は変わるので、肥満の人や段々肥満に近づいている人は、油の量を控える習慣をつけるといいでしょう。

## Q3 太っている人も同じでいいの？

**A3** 様子を見て調整を。

現在の自分の食事を食事バランスガイドの1日の食事例と照らし合わせて、どのくらい多いか、少ないかを見て下さい。これよりずっとたくさんとっている人は、徐々にバランスガイドの量にできるようにしていきましょう。バランスガイドの量と同じくらいの量なのに肥満の人は、油脂を多く使い過ぎていないか、振り返って見て下さい。盲点となりがちですが、マヨネーズやドレッシング、パンにつけるマーガリンやバターなどの調味料は油脂。同じ料理でもエネルギー量が高くなるのでご注意ください！

## Q4 肥満の基準って？

**A4** BMIとウエスト周囲径(腹囲)が目安になります。

まず肥満かどうかは、BMIで判定します。  
BMI = 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	標準
	25以上	肥満

BMI25以上で、さらにウエスト周囲径(腹囲)が男性85cm、女性90cm以上だと、「内臓脂肪型肥満」の可能性が高くなります。この場合は、CTスキャンで腹部の写真を撮り、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>を超えると内臓脂肪型肥満と診断されます。

もしBMIが25未満でも、ウエスト周囲径(腹囲)が上記の基準を超えている場合、血圧、血清脂質、血糖値のうちいずれか2つ以上が基準を超えていると、「**メタボリックシンドローム**」の治療対象となります。

※ウエスト周囲径(腹囲)は、おへその高さで水平に巻尺を巻き、普通呼吸をしている状態で息を吐ききったときに測ります。

## Q2 丼ものやカレーライス、麺類などの一品料理は、何に分類されるの？

**A2** 基本的には主食に分類されますが、副菜や主菜の要素も含まれています。

食事をバランスよくとるためのコツは、主食・副菜・主菜のそろった定食タイプのメニューをとること。しかしこれらの一品料理は人気メニューですから、副菜を加えてバランスをとりましょう。主要一品料理のサービングサイズを一覧にしました。○ひとつが1つ(SV)です。

エビピラフ	●	●	●	●
にぎりずし	●	●	●	●
親子丼	●	●	●	●
天丼	●	●	●	●
ピビンバ	●	●	●	●
うな重	●	●	●	●
チキンライス	●	●	●	●
チャーハン	●	●	●	●
カレーライス	●	●	●	●
カツ丼	●	●	●	●
ピザトースト	●	●	●	●
ミックスサンドイッチ	●	●	●	●
かけうどん	●	●	●	●
ラーメン	●	●	●	●
チャーシューメン	●	●	●	●
ざるそば	●	●	●	●
マカロニグラタン	●	●	●	●
スパゲッティナポリタン	●	●	●	●
焼きそば	●	●	●	●
天ぷらうどん	●	●	●	●
天津メン	●	●	●	●
クリームシチュー	●	●	●	●

●=主食 ●=副菜 ●=主菜 ●=牛乳・乳製品

## Q5 メタボリックシンドロームって何？

**A5** 心血管病を起こしやすい状態で、治療が必要です。

ウエスト周囲径(腹囲)がQ4の基準を超え、さらに以下の1~3のうちいずれか2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームにおける血圧や血糖の基準は、単独での基準値よりも厳しいのが特徴で、一つひとつの病気が軽くても、集まることで脳卒中や心臓病などの深刻な病状を招くことがわかっています。

- 1 血圧**  
収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または  
拡張期血圧 85mmHg以上
- 2 血清脂質**  
中性脂肪(トリグリセライド) 150mg/dL以上 かつ/または  
HDL コレステロール 40mg/dL未満
- 3 血糖値**  
空腹時血糖値 110mg/dL以上

# 活用しよう!

# 食事バランスガイド

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。

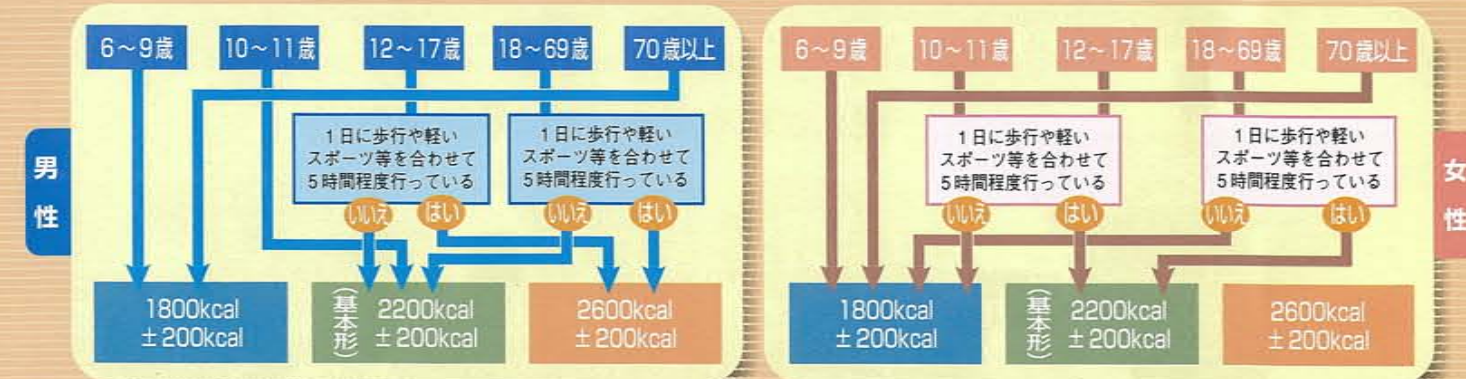
形はコマのイメージ。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。さらにコマの安定には回転(運動)が必要です。食生活に欠かせない水分は、コマの軸になっています。

監修: 中村丁次 (神奈川県立保健福祉大学教授)



# J-Food Guide ST

あなたに必要な1日のエネルギー量を知ろう!





# 食事バランスガイドの活用の仕方



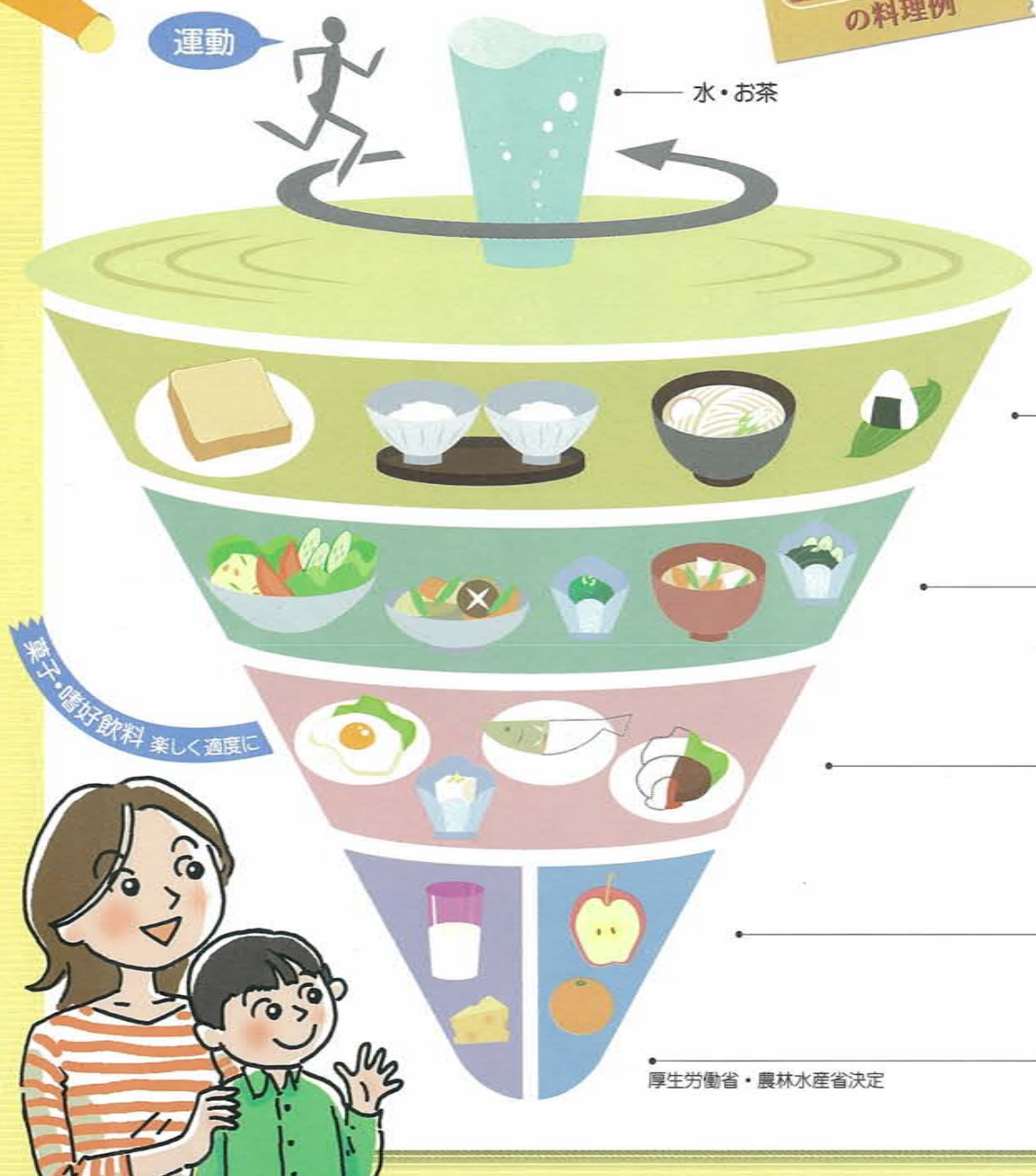
コマの中の料理を基本に、料理例を参考にして自分なりに1日分の料理を組み合わせてみましょう。

基本形  
2200±200kcal  
の料理例

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 料理例



**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

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

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 真たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのコンテ  
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 市販 = 納豆 = 目玉焼き一皿  
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

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パック  
2つ分 = 牛乳瓶1本分

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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

料理の単位

**[つ(SV)]とは?**

食事バランスガイドで示す摂取量の目安です。1つ=1サービング(SVと示す)で、同じ分量、同じ区分の食品と交換できます。

自分の1回の食事での量と比較してみましょう。

また、油脂類をとり過ぎるとバランスが崩れます。

マヨネーズやドレッシング、バター、マーガリンなどの調味料も油脂ですから、使い過ぎに注意しましょう。



チャートで1800±200kcalに該当した人は

例えば基本形のコマの料理例の、



主食を **4~5つ** に調整  
主菜を **3~4つ** しましょう

主食からマイナス  
おにぎり1個 と ごはん小盛り1杯

主菜からマイナス  
目玉焼き一皿

チャートで2600±200kcalに該当した人は

例えばコマの中の料理をこう代える

