



あいち食育いきいきプラン

働き盛りの皆さんへ
Let's
食育

食を通じて健康な体をつくる

あなたは**大丈夫？**



40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者または予備群とされています。メタボを予防、改善するには、日ごろの食生活を見直す必要があります。

内臓脂肪が蓄積しやすい生活習慣check!!

- 朝食を抜くことがある・食事の時間が不規則になることがある
- 食事は早食いである・満腹になるまで食べたい
- 脂っこいもの・甘いものを好んで食べる
- おやつは毎日食べる
- 夕食には晩酌をする・アルコールを飲みだすとついつい度を越してしまう
- ズボン・スカートのサイズ(ベルトの穴)が年々大きくなっている
- 体重が年々増えている
- そういえばここ何カ月運動していない
- 階段よりエレベーター・エスカレーターを使う
- タバコを吸う



該当する項目がいくつかあるなら

チャレンジ！ カイゼン

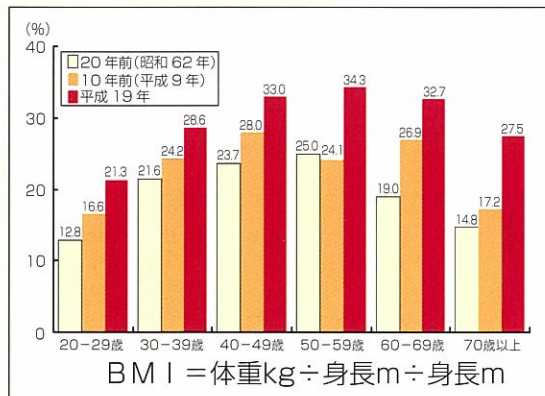
- 満腹感があるまで食べない
- 揚げた料理や炒めた料理より「蒸した、ゆでた」料理をとるようにする
- フライやから揚げなど揚げ料理の回数を決める
- 油脂の多い洋風料理より油脂の少ない和風料理の回数を増やす
- ゆっくり噛んで食べる
- 食べるときは、野菜料理からとるようにする
- お菓子や飲料水を買うときは栄養表示を見て買う
- 間食は量と時間を決めて食べる

全ての年齢層で男性の肥満が**増加!!**

●肥満者（BMI ≥ 25）の割合（20歳以上）

男性

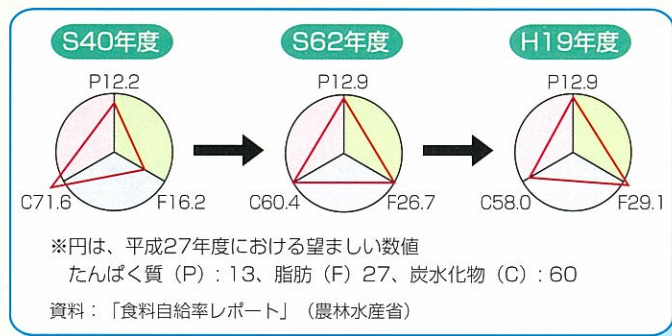
出典：平成19年 国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）



統計的にみると肥満が長期間にわたると高血圧、脂質異常、高血糖などのリスクになります。

増加原因の1つは食生活の**変化**

日本人の食生活が、米や野菜の消費が減少する一方で、油脂や肉類を多く含む欧米型食生活に移行したことにより、エネルギーを脂肪から摂取する割合高くなったことが肥満増加の1つの原因と考えられます。



日本型食生活を見直そう!!

生活習慣病に関心を持ち、油脂類や塩分のとり過ぎに注意し、裏面の「食事バランスガイド」を参考に、米を中心に、魚、肉、野菜など多様な副食に果物を加えた**日本型食生活**で栄養バランスのとれた食生活をしましょう。



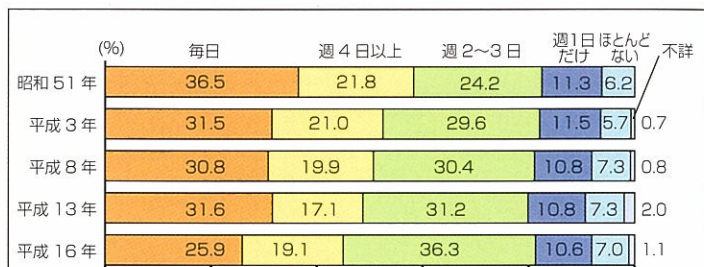


食を通じて豊かな心を育む

家族で楽しく食卓を囲んでいますか？

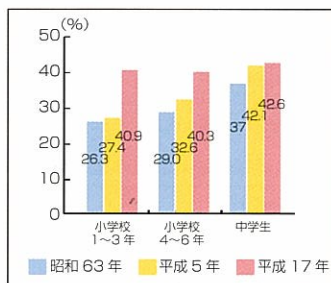
近年、家族そろって夕食を食べる機会が減少しています。また、朝食を子どもだけや一人で食べる孤食が増加しています。

●家族そろって夕食をとる頻度

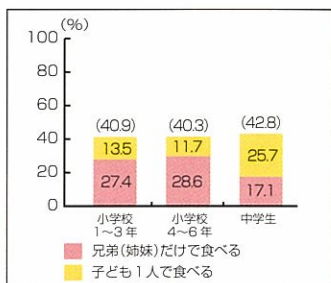


資料：厚生労働省「児童環境調査」(平成13年度以前)、「全国家庭児童調査」(平成16年度)

●朝食を子どもだけで食べる比率の年次推移



●朝食を子ども1人で食べる比率



食を通じたコミュニケーションの確保

家族や友人と会話をしながら楽しく食べるなどコミュニケーションをとりながらの食事は、心のいやし、心の安定をもたらします。

1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく食事をするように心がけましょう。



毎月19日

食育の日、おうちでごはんの日

愛知県は国が定めた「食育の日」にあわせて、毎月19日を「おうちでごはんの日」としました。

家族の団らんをはじめとして人とのふれあいやコミュニケーションの場として、食卓を囲んでの食事を大切にしたいものです。

休日だけではなく、平日でもできるだけ家族と一緒に楽しく食事をするように努めましょう。



毎月19日は「おうちでごはんの日」

子育て応援の日

はぐみんデー

～子育て応援 はじめのいっぽ～

愛知県では、家族の時間を大切にし、県民一人ひとりが子育てを応援する日として、毎月19日を、「子育て応援の日 **はぐみんデー**」とし、県民運動を展開しています。

街で小さな子どもや、子ども連れの親子を見かけたら、優しい笑顔で親切な対応に心がけ、家庭では、親子の会話を楽しむなど、身近な小さな子育て応援の『はじめのいっぽ』を踏み出しましょう。





バランス良く食べよう!

1日に「何を」「どれくらい」食べたらいいの? 「食事バランスガイド」を参考にして食事のバランスに気をつけましょう。



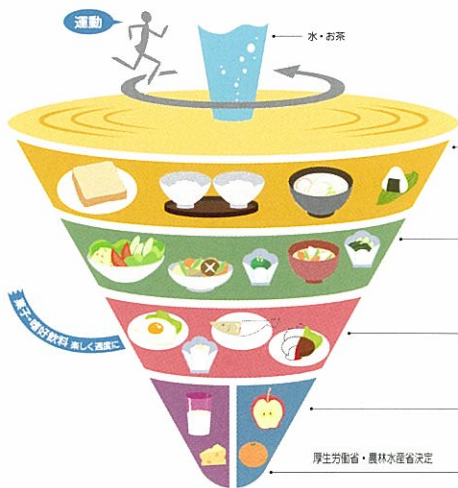
食事バランスガイドは、1日に必要な食事量を主食、副菜などの5つのグループからどれだけとったらいいか、具体的な「料理」で示しています。数え方は、「1つ」「2つ」です。

グループをまたがって数量を合わせることはできません。同じグループ内の料理は数量内で自由に組み合わせられます。

水分は軸
水やお茶などの水分はコマの軸とし、私たちの体にとって、欠かせないものであることを示しています。

バランスは、コマで表す
食事のバランスがとれているとコマがうまくまわります。

菓子・嗜好飲料はこま
食生活の楽しみとして適度にとることが大切です。

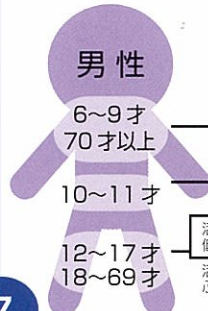


食事バランスガイド

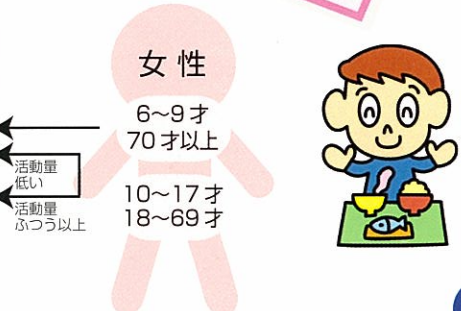
1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、もやしそば1杯 2つ分 = スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、しいたけ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具だくさん味噌汁、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜炒め、野菜スープ、芋の煮ころもやし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、煮魚の天ぷら、まぐろの刺身 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
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200ml、チーズ10g、スライサーチーズ1個、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、かき1個、梨1個、ぶどう1房、桃1個

性別・年齢・活動量をチェックして、自分の1日のエネルギーを知り、次のページの表を書いてみよう!

1日の適量をつかみましょう。



エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800±200	4~5つ(SV)	5~6つ(SV)	3~4つ(SV)	2つ(SV) ※2~3つ(SV)	2つ(SV)
2200±200	5~7つ(SV)	5~6つ(SV)	3~5つ(SV)	2つ(SV) ※2~3つ(SV)	2つ(SV)
2600±200	7~8つ(SV)	6~7つ(SV)	4~6つ(SV)	2~3つ(SV) ※4つ(SV)	2~3つ(SV)





自分の1日の食事をふりかえり、 食事バランスガイドに記入してみましょう！

※P7、8の詳しい説明を参考にしてください

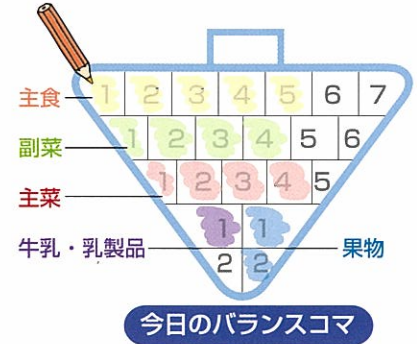
あなたの食事バランスを見てみましょう。何が食べ過ぎだったか、足りなかったりかが目で見て分かります

記入例

食べたもの欄に1日の朝ごはん・昼ごはん・晩ごはんをそれぞれ書き込みます。

食事バランスガイドの料理例を参考に「つ(SV)」の数を調べ、主食・副菜・主菜・牛乳・果物の欄に「つ(SV)」を記入し、合計を出します。その合計の数の色を、右の「今日のバランスコマ」に塗ります。

	食べもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好品
		ごはん パン・麺類	野菜・いも類 豆類・きのこ	肉・魚介類 卵・大豆	牛乳 ヨーグルト	バナナ りんご等	菓子・嗜好品
自分の適量をP7.8で調べて記入しよう！		5~7つ(SV)	5~6つ(SV)	3~5つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)	
朝	ごはん(小一杯)/卵焼き/みそ汁 野菜サラダ/ヨーグルト	1つ(SV)	0つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)	0つ(SV)	
昼	ミートソーススパゲティー/スープ ポテトサラダ/りんご	2つ(SV)	3つ(SV)	1つ(SV)	0つ(SV)	1つ(SV)	板チョコ半分
晩	ごはん(中一杯)/麻婆豆腐 スープ/みかん	1.5つ(SV)	1つ(SV)	2つ(SV)	0つ(SV)	1つ(SV)	
合計		4.5つ(SV)	4つ(SV)	4つ(SV)	1つ(SV)	2つ(SV)	



自分の分を記入してみよう！

	食べもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好品
		ごはん パン・麺類	野菜・いも類 豆類・きのこ	肉・魚介類 卵・大豆	牛乳 ヨーグルト	バナナ りんご等	菓子・嗜好品
自分の適量をP7.8で調べて記入しよう！		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
朝		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
昼		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
晩		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
合計		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	



あなたの食事バランスはどうでしたか？

自分の適正な量と実際の食事の結果はありましたか？
コマがうまく回るように食事バランスに気をつけましょう。
家族やまわりの人の食事バランスもチェックしてみましょう！！





問合先 愛知県農林水産部食育推進課

TEL 052-954-6396(ダイヤルイン)

ホームページ **食育ネットあいち**

<http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/index.html>