apis 健康食人 vol.125 2022年1月発行

～ KENKO SYOKUNIN ～

今月のテーマ【食事バランスガイド】

食事バランスガイドとは？

１日に『何を』『どれだけ』食べたら良いかコマをイメージしたイラストで示したものです。バランス良く食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、バランスが悪いとコマは傾いてしまいます。私たちが自分自身の食生活を見直すきっかけになるものとして、また多くの方に活用されることを目的に農林水産省と厚生労働省の共同により作成されました。ただし、糖尿病や高血圧などの病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方はその指導に従う必要があります。

運動することにより、コマは安定して回転します

食事の中で欠かせない水分をコマの軸としています

適量が2200±200kcalの場合
※1日の摂取目安のSV数は、性別・年齢・身体活動量によって異なります

料理例を用い、SV数を示しています
それぞれのグループ毎に、SV数を数える為の基準があります

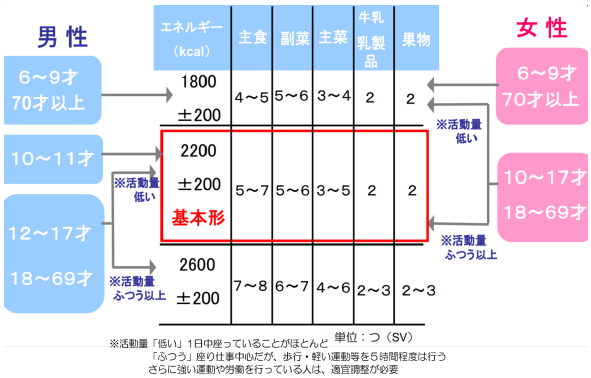
お菓子・嗜好飲料についてはヒモで表現しています

※SVとはサービング（食事の提供料の単位）の略

５つの料理グループから出来ており、それぞれどれだけ食べたら良いかの量はSVで数えます
それぞれのSV数は、グループ毎に数えます

食事バランスガイドの使い方例～

① １日に必要なエネルギー量をチェック
② ５つの料理グループごとの摂取の目安をチェック
③ 目的や好みに合わせて料理を選び、楽しく食事をする
④ 体重とウエストサイズの変化をチェックし、自分の食生活を見直す



※活動量「低い」1日中座っていることがほとんど
「ふつう」座り仕事中心だが、歩行・軽い運動等を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、適宜調整が必要

apis 健康食人はアピスグループの管理栄養士が発信しています。
次回のテーマは『栄養成分表示』！お楽しみに♪
管理栄養士考案のレシピブログも是非チェックしてみて下さい▶▶▶