

夏の屋外の現場も折り返し地点に来ています。みなさんどうでしょうか、体に疲れが溜まっていたりしていませんか。疲れた体に一番良いのは『休息』です。ですが、まだまだ屋外及び屋内に関わらず仕事は続いています。そこでバランスのとれた食事について、また、体に良い食べ物について紹介したいと思います。

バランスのとれた食事とは下記の表の通りです。

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
10~11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
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
女性						
6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
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

※ 身体活動料
「低い」……一日中座っていることがほとんど
「ふつう以上」……「低い」に該当しない人
(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です。)
※ 牛乳・乳製品の子供の向けの目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

副菜は1日5つを目標にしよう!

野菜、きのこ、いも、豆類、海藻などを主な材料にした料理が「副菜」。不足しがちな料理グループですが、毎日最低5つ(5皿程度)を目標に。

いつもの料理に副菜1つ分をプラスしよう

ラーメン 副菜0つ(SV)	→	五目ラーメン 副菜1つ(SV)	→	副菜1つ摂取
牛丼 副菜0つ(SV)	+	ほうれん草のお浸し 副菜1つ(SV)	→	副菜1つ摂取
カレーライス 副菜2つ(SV)	+	野菜サラダ 副菜1つ(SV)	→	副菜3つ摂取

「副菜」1つは…小鉢に入った煮物やお浸し1皿分



野菜などが多く入っているメニューを選ぶ。

サラダやお浸しなどをプラスするなど積極的に野菜をとりましょう。

あなたの食事バランス大丈夫?

食事バランスガイドでチェックしてみよう!

食事バランスガイドとは?

私たちが健康でくらすために
1日に「なにを」「どれだけ」食べたいのかわかる料理の組み合わせと量を分かりやすくイラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくり出されます。
あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか?

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが回ってしまいます。それぞれのグループをどれだけ食べたいかの量は、1つ、2つ…と「つ」で数えます。

※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
※それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
※「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

1日の目安量と「つ」の数え方

「つ」を数えるコツは、見た目の量と、主に使われている食材で判断しましょう。

主食	5~7つ(SV)	ごはん、パン、麺・パスタ	数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、種類・パスタ類1人前は「2つ」。
1つ	おにぎり(1個)、食パン(1枚)	1.5つ	ごはん1杯(お茶わん中盛り)
2つ	うどん、もやし系、ラーメン1杯		
副菜	5~6つ(SV)	野菜、きのこ、いも、海藻料理	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「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の「1つ」)。
1つ	野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、貝だくさんみそ汁	2つ	野菜の煮物、野菜いため
主菜	3~5つ(SV)	魚、肉、卵、大豆料理	卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安です。
1つ	目玉焼き、冷やっこ(1/3丁)	2つ	焼き魚(1尾)、さしみ
3つ	ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き		
牛乳・乳製品	2つ(SV)	ヨーグルト(1パック)、スライスチーズ(1枚)	
2つ	牛乳1本分(約200ml)		
果物	2つ(SV)	みかん1個、もも1個、りんご半分	
1つ	果物100%ジュース1本(200ml)		

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

もっと詳しい情報はWEBへ ● http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

バランスよく食べる力を身につけよう!

この表は農林水産省が提示しているバランスのとれた食事と摂取方法を記載したものです。ですが、実際に現場に出れば、食事はお弁当が多く、しかも油っこいものが多い目である場合がほとんどです。

やはり体に良い物は上記の表にもありますが、体の軸となる水やお茶でしょう。

水はこまめにとることが健康に良いとされています。ただ、水を無計画にがぶ飲みしていれば、水中毒という症状がひきおこされ、体がだるくなったり消化不良を起こしたりするそうなので注意しましょう。いくら、汗をかいたからといって過剰摂取はやめ、汗で不足しがちな塩分の補給も忘れずに。

水だけでは、物足りないのならコーラなどの清涼飲料水ではなくお茶がよいでしょう。特に最近ではウーロン茶ポリフェノールという抗肥満作用が働く成分が注目を集めているので、油っこいお弁当にはもってこいの飲み物といえるでしょう。