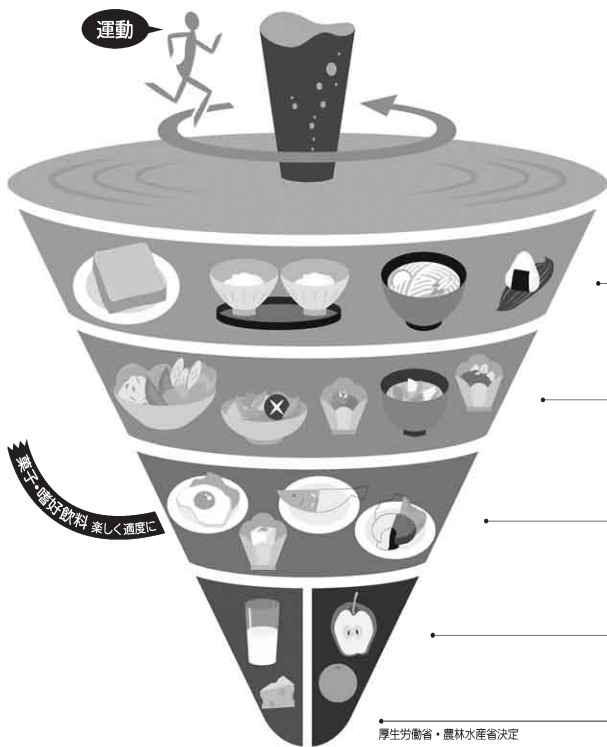


食生活を見直してみませんか？



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 | 1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もいそば1杯 = スリザチー |
| 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 | 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 煮たかまの味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし |
| 3-5 主菜 (肉・魚・卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 鶏皮 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼魚 = 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 つ(SV) 牛乳だったら1本程度 | 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パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分 |
| 2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度 | 1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿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



健康的な食生活のめやすが一目で分かる 食事バランスガイド

ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、従来の米食を中心とした日本式の食事にも変化が現れています。また、一人暮らしだったり、家族がそれぞれ別に食事をとったりしている場合、食生活が偏りがちになり、肥満や生活習慣病の要因となっています。「食事バランスガイド」は、こうした偏りがちな食生活を、バランスのよい食生活に近づけて行くための、めやすとなるものです。



健康は食生活から

近年、野菜の摂取不足、食塩・脂質のとり過ぎなどの生活上の問題や、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加の問題が深刻化しています。

例えば、平成14年の調査(※厚生労働省「平成14年国民栄養調査」)によると「30〜60歳の男性の約3割は肥満」という結果がでています。これを20年前の調査結果と比べると、その数は全体の比率でおよそ1割程度増加しています。また、子供の肥満も増えてきています。毎日の健康は、食生活が基本です。

こうしたことから、健康的で望ましい食生活と自らの食生活を、結び付けるためのガイドとなる「食事バランスガイド」が、平成17年6月に公表されました。



「食事バランスガイド」って？

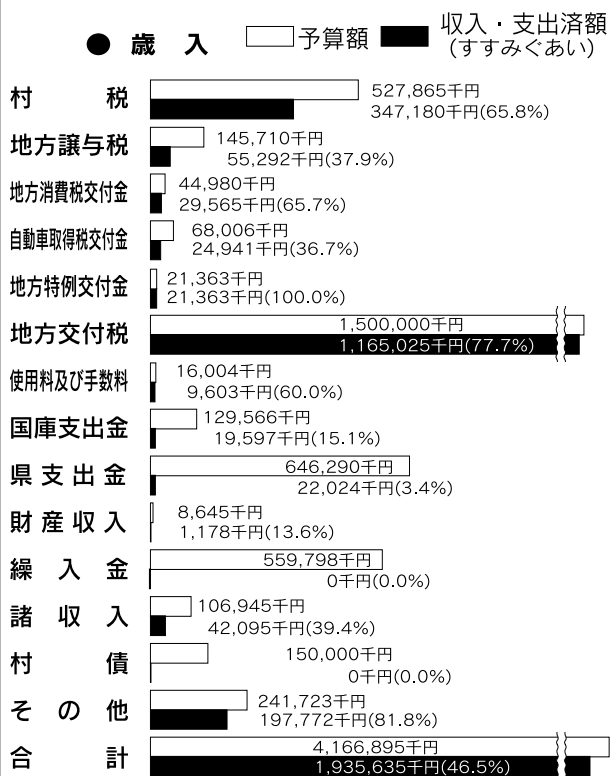
「食事バランスガイド」は、1日の食事のなかで「なにを」「どれだけ」食べたらいかが、ひと目で分かる食事のめやすとなるものです。

バランスのよい食事をするためには、さまざまな食品から、必要な栄養をとることが大事です。そこで、このバランスガイドでは「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分け、それぞれのグループを「つ(SV:サービング)」といて、料理を基準とした単位で分けることで、1日にどれだけの量を食べればよいか、具体的な料理で示しています。

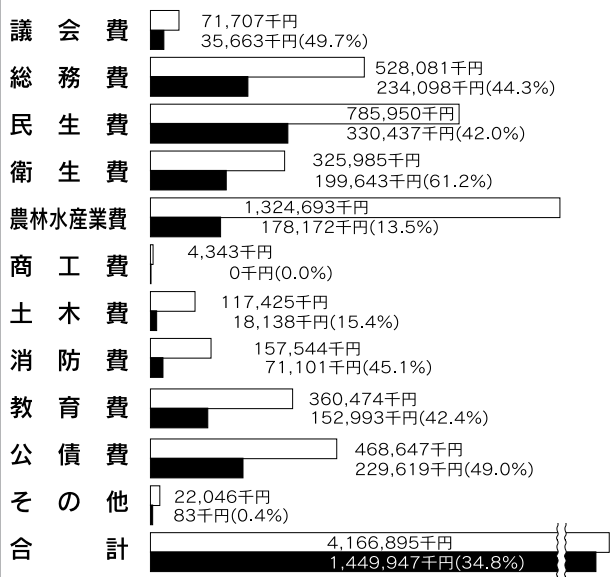
例えば、成人女性が1日に必要とするエネルギー量は、おおよそ「2,200±200キロカロリー」とされて

平成17年度の村予算の執行状況

一般会計 (H17.9.30現在)



● 歳出



特別会計 (H17.9.30現在)

| 会計別 | 歳入 | | | 歳出 | | |
|----------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|--------|
| | 予算額 | 収入済額 | すすみぐあい | 予算額 | 支出済額 | すすみぐあい |
| 国民健康保険事業 | 910,467千円 | 324,266千円 | 35.6% | 910,467千円 | 348,592千円 | 38.3% |
| 老人保健事業 | 832,169千円 | 397,156千円 | 47.7% | 832,169千円 | 340,833千円 | 41.0% |
| 簡易水道事業 | 122,327千円 | 65,615千円 | 53.6% | 122,327千円 | 39,169千円 | 32.0% |
| 農業集落排水事業 | 330,292千円 | 119,070千円 | 36.0% | 330,292千円 | 121,954千円 | 36.9% |
| 介護保険特別会計 | 456,550千円 | 212,808千円 | 46.6% | 456,550千円 | 174,371千円 | 38.2% |



正しく回そう食生活の「コマ」

「食事バランスガイド」は、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、1日の食事のバランス、軸に必要な水分、そして、コマを回転させるのは、適度な運動です。



例えばこんな使い方

1人暮らしをしている人の場合、食

「5つの区分をバランスよく食事に取り込むこと」「十分な水分をとること」「お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に」、そして「適度な運動を行うこと」。このようにして、正しくコマを回転させることが、あなたの健康的な食生活につながるのです。

「おまは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。」

「例えば、忙しい朝の食事を「おにぎり1個」「牛乳コップ半分」「みかん1個」で簡単に済ませたならば、昼と夜の食事、野菜などの副菜を5〜6つ意識的にとるようにしましょう。調理済みの食品を上手に利用することで、料理をする時間のない人でも、多くの種類の食品をとることができます。」

また、昼に外食で脂質の多い主菜を食べた場合には、夜は肉類などの主菜を抑えた食事にするなど、バランスガイドを元にした食事の組み立てを行うようにしましょう。

コマの中で示している料理・食品の例は、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量です。

1日のめやすは、性別、年齢、運動量などによって異なります。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

●食事バランスガイドホームページ

農林水産省

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuj.html>