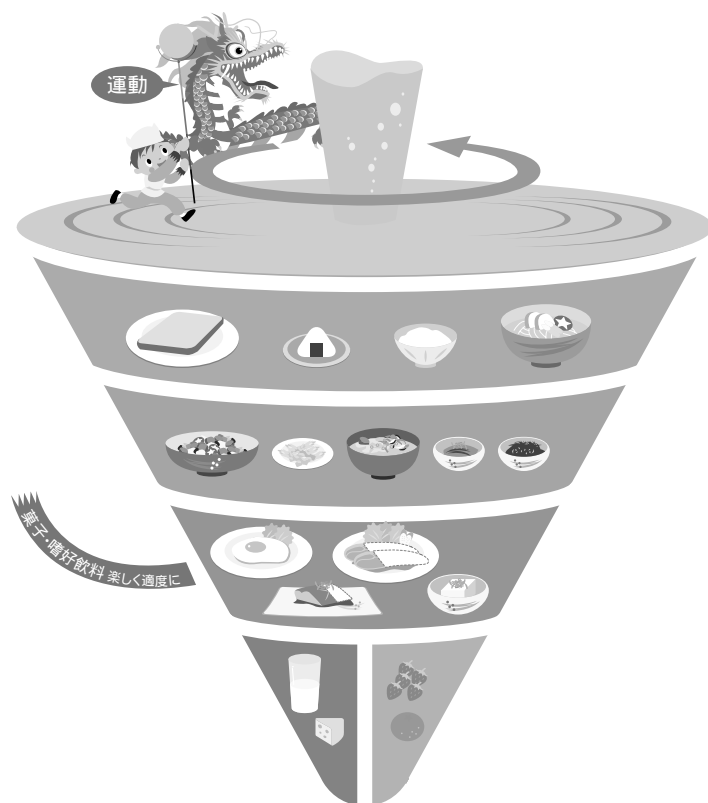


# 長崎県健康づくり指導者マニュアル

～長崎県版食事バランスガイドと

エクササイズガイドを活用して～

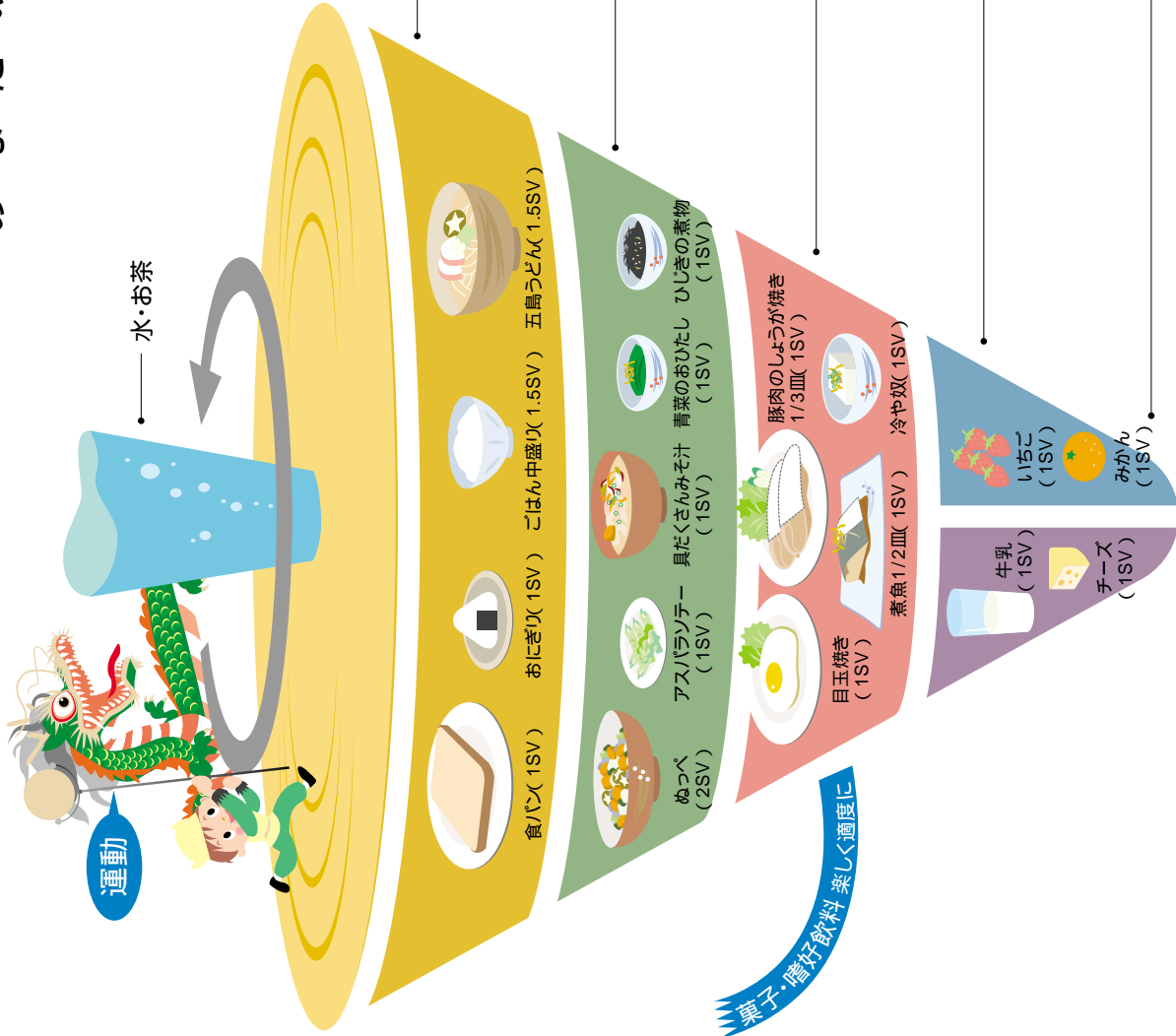


長 崎 県

# 長崎県版

# 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	複 合 的 料 理 例
<b>4~6</b> つ(SV) 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら3~4杯程度	ごはん小盛り(1SV) ロールパン2個(1SV)	ちゃんぽん麺(2SV)
<b>5~6</b> つ(SV) 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5~6皿程度	鯖じゃが(2SV) ゆで干し大根の炒め煮(1SV)	ちゃんぽんの野菜(3SV)
<b>3~4</b> つ(SV) 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	刺身盛り合わせ(長崎)(3SV) 鶏肉のからあげ(3SV)	ちゃんぽんの具(2SV)
<b>2</b> つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	スライスチーズ1枚(1SV) ヨーグルト1パック(1SV)	牛乳1本分(2SV)
<b>2</b> つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	ひわ3個(1SV) なし半分(1SV)	巨峰1/3房(1SV)

想定エネルギー量:2,000kcal±200kcal

SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 主食

(ごはん、パン、麺)

ごはん100g程度

1つ分 =



ごはん小盛り



おにぎり



食パン1枚



ロールパン2個

1.5つ分 =



ごはん中盛り



五島うどん

2つ分 =



ちゃんぽん麺



大村寿司の飯

## 副菜

(野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)

主材料70g程度

1つ分 =



野菜サラダ



焼きしいたげと  
わかめの酢の物



具だくさんみそ汁



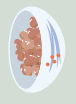
ひしきの煮物



ゆで干し大根の  
炒め煮



煮豆



アスパラソテー

2つ分 =



野菜の煮物



ぬっぺ



鯖じゃが



野菜炒め



ちゃんぽんの野菜

1つ分 =



冷や奴



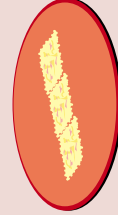
納豆



板付きかまぼこ  
小1/2本



目玉焼き



大村寿司の具

2つ分 =



煮魚



あじの塩焼き



ちゃんぽんの具



ハンバーグステーキ



豚肉のしょうが焼き



鶏肉のからあげ



刺身盛り合わせ(長崎)

## 牛乳・乳製品

牛乳コップ半分程度

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 =



牛乳びん1本分

1つ分 =



みかん1個



いちご5個



びわ3個



バナナ小1本



かき小1個



なし半分



巨峰1/3房



りんご半分

## はじめに

わが国では、食生活の改善や医療技術の進歩などにより、現在、平均寿命が世界一の水準を保っており、健やかで充実した高齢期を迎えることが可能となってきております。

しかし、一方では飽食、栄養の偏り、運動不足などにより、肥満が増加し、これらが要因となって起こる高血圧症、高脂血症、糖尿病などのいわゆる生活習慣病の増加が問題となってきております。このため、近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が導入され、その予防対策が急務となっております。

本県では、県民の健康づくりを推進する目的で、平成13年度に長崎県健康増進計画「健康ながさき21」を策定し、健康づくりのための各種施策に取り組んでおります。

その施策の柱であり、健康づくりの基本である栄養と運動は、生活習慣病に大きく関係しており、エネルギーバランスを正常に保つことで、肥満を解消し、生活習慣病を予防することができます。

これまで健康ながさき21事業の推進にあたっては、栄養対策と運動対策についてそれぞれ個別に取り組んできましたが、より効果的に事業を推進し、メタボリックシンドローム有病者及び予備群を減少させるためには、これらの対策を一体的に行うことが何よりも重要であります。このため県民の皆さまへの普及活動を行っていただく指導者養成を目的に「長崎県健康づくり指導者マニュアル」を作成しました。

このマニュアルは、今年度、社団法人長崎県栄養士会の協力を得て作成した「長崎県版食事バランスガイド」と、平成18年7月に国が作成した「エクササイズガイド」の内容を盛り込み、食生活及び運動習慣改善の両面から健康づくりを推進することとし、健康づくり指導者の普及活動が県民運動につながっていくことを目指しております。

このマニュアルをご活用いただき、地域における健康づくりが今後一層推進され、県民の皆さまが健康で生き生きとした生活を送られるための一助となることを期待しております。

終わりに、本書作成に携わっていただいた作成検討委員会の皆さまに厚くお礼申し上げます。

平成19年3月

長崎県福祉保健部長 山崎 晋一郎

## 発刊にあたり

今、生活習慣に起因すると言われるメタボリックシンドローム対策が注目されています。

県では、平成13年度に「健康ながさき21」健康づくり推進計画が策定され私ども長崎県栄養士会では、この計画の目標達成のために栄養・食生活の専門職能団体として県民健康づくりのお手伝いをさせていただいています。

しかし、平成17年度の間評価では、適正な食生活をする者の割合が増加していないという憂慮すべき結果が出されています。

このことから、今までの栄養素にシフトした指導ばかりでなく、料理をとおして誰もが気軽に手軽にバランスよく適量に食べていただくためのツールの必要性を感じていましたが、国により「食事バランスガイド」が策定されました。

そこでこのツールを分かりやすく普及するために長崎県の委託を受け「長崎県健康づくり指導者マニュアル」の作成をすることになりました。

長崎県には異文化のかおりのするものをはじめとして、豊かな食文化があり、また海の幸山の幸に非常に恵まれています。身近な食材を使い日常的に食べられている料理をいかに健康的に食するかに加え健康づくりに欠かせない運動指針についてもセルフチェックできる能力の獲得を目指すことをテーマに編集いたしました。

指導者の方々に座右の書としてご活用いただき、望ましい生活習慣を身につけた県民が増加する一助となることを心から願っています。

社団法人 長崎県栄養士会

会長 吉田 共栄

# 目次

## CONTENTS

はじめに

発刊にあたり

第1章 『長崎県健康づくり指導者マニュアル』の活用 .....	1
1. 「長崎県版健康づくり指導者マニュアル」とは .....	2
2. 「長崎県健康づくり指導者マニュアル」の活用 .....	2
3. 専門職の役割.....	3
第2章 長崎県版食事バランスガイド .....	5
第1節 『長崎県版食事バランスガイド』の目的と基本的な考え方 .....	6
1. 「食事バランスガイド」と「長崎県版食事バランスガイド」の基本的な考え方 .....	6
2. 『長崎県版食事バランスガイド』の特徴 .....	6
3. 「食事バランスガイド」はなぜ料理として示すのか .....	7
4. 料理の区分.....	7
5. コマの「基本形」と「つ(SV)」の調整による幅広い対象への適用 .....	8
6. 「食事バランスガイド」の活用までの流れ .....	10
第2節 食事活用の実際.....	11
1. 食事計画への活用.....	11
2. 料理区分別の摂取目安の留意点.....	14
3. 対象別の展開.....	22
a. 児童・思春期への活用.....	24
b. 若い女性への活用 ー 体も心も美しくー .....	28
c. 単身者への活用 ー 手軽な食事の自己管理のために - .....	31
d. 30～60歳代男性への活用 ー 肥満予防・改善のために - .....	34
e. 40～60歳代女性への活用.....	38
f. 高齢者への活用 ー 楽しい食生活のために - .....	39
g. 妊婦・授乳婦への活用.....	41
h. 幼児への活用 ー 食べる意欲は生きる意欲 - .....	46
4. 地域ボランティア活動における活用.....	47

5 . 特定給食施設等における活用.....	49
6 . 地域の飲食店等における活用.....	52
<b>第3章 エクササイズガイド .....</b>	<b>57</b>
<b>参考資料 .....</b>	<b>71</b>

# 第1章

「長崎県健康づくり  
指導者マニュアル」  
の活用



## 「長崎県健康づくり指導者マニュアル」の活用

### 1. 「長崎県版健康づくり指導者マニュアル」とは

長崎県では、平成13年度に長崎県健康増進計画「健康ながさき21」を策定し、県民の健康づくり推進事業に取り組んでいる。平成17年度に計画の中間評価を行ったところ、20～60歳代の男性の約3人に1人、40～60歳代の女性の約4人に1人が肥満者という状況であった。また、適正な食生活をする者の割合は、成人男女とも増加が見られていない。

本県では、このような状況を改善するために、平成17年度、18年度と国が続けて発表した「食事バランスガイド」及び「エクササイズガイド」の両方を活用し、健康づくりの実践指導ができる者を増やすことを目的として、その教材となる「長崎県健康づくり指導者マニュアル」を作成した。

このマニュアルには、長崎県の食材や郷土料理を盛り込んで作成した「長崎県版食事バランスガイド」と「エクササイズガイド」の内容を活用しやすいように、要約しまとめている。

これらを十分に活用し、県民の健康づくりに役立てていただきたい。

### 2. 「長崎県健康づくり指導者マニュアル」の活用

『長崎県健康づくり指導者マニュアル』では、健康づくりの資料となる「食事バランスガイド」と「エクササイズガイド」の両方について解説しているので、食事と運動の両方から健康づくりを実践していく際に有効であると考えられる。

このマニュアルは、次のような場面において活用していただきたい。

#### ① 適正な生活習慣の形成と健康増進

「食事バランスガイド」及び「エクササイズガイド」は健康な人が適正な生活習慣を形成し、健康度をより高めるための教材として活用する。適正な生活習慣とは、「食事バランスガイド」が示す自分の生活に合った量を守り、「エクササイズガイド」が示す運動量を参考にし、日常の中で出来るだけ活発な身体活動を取り入れていき、適正な身体状況を維持していくことである。

#### ② 生活習慣病予防と介護予防

生活習慣病予防には、従来、健康診断による早期発見、早期治療、さらにハイリスク者への保健指導、栄養指導が中心に行われてきたが、より効果的なのは、発症の誘因となる不適正な生活習慣を形成しないこと、不適正な生活習慣であればそれを改善することである。特に、生活習慣病においては、過食と脂肪や糖分の過剰摂取、穀類・野菜類・海草類の摂取不足を改善することや、運動不足を解消することがポイントとなる。

一方、「食事バランスガイド」を活用し、高齢者にみられる低栄養状態を予防することも介護予防の観点から必要である。これらの生活習慣病と介護予防の観点から、健康状態を維持・改善する

ための1つの方法として活用する。

### ③ 環境の整備

健康づくりを実践しやすいように、家庭、地域、職場等、社会全体として支援する環境整備も重要である。「食事バランスガイド」を活用し、食品や献立への栄養表示、外食への献立指導、民間団体やコンビニエンスストアやスーパーマーケット等と連携していくことや、エクササイズガイドを参考に地域の歩行マップを作成するなど、健康づくりのための環境整備に積極的に取り組んでいく必要がある。

## 3 . 専門職の役割

これまで、栄養素や食品レベルで詳細な評価や指導を行ってきた専門職にとっては、「食事バランスガイド」は、栄養教育・指導に対する考えを大きく変えるものかもしれない。望ましい栄養素量や食品重量を一方向的に示すのではなく、相手の関心の度合いや知識・スキルの程度に合わせるために、いくつかの段階を踏むことで、より容易に興味を引き、更に長続きできるような形で行動変容を支援していくことが実際のアプローチでは必要である。そこで「長崎県版食事バランスガイド」を活用し指導される際は、P.10「図3「食事バランスガイド」活用の流れ」を十分に理解し取り組んでいただきたい。

また、「エクササイズガイド」は、生活習慣病予防のエビデンスに基づいて、現在の身体活動量や体力の評価と、それを踏まえた目標設定の方法、個人の身体特性及び状況に応じた運動内容の選択、それらを達成するための方法を具体的に示しているため、生活習慣病予防のための基準として積極的に活用していただきたい。

また、目の前の個人に対してだけでなく、地域全体における効果を引き出すために、併せて健康づくりのための環境整備を進めていく必要がある。

専門職の方々には『長崎県健康づくり指導者マニュアル』を様々な場面で活用していただき、健康づくりのための運動や食生活が楽しみながら定着できるよう、環境整備や支援をお願いしたい。

# 第2章

## 長崎県版食事 バランスガイド

## 第1節

## 『長崎県版食事バランスガイド』の目的と基本的な考え方

## 1. 「食事バランスガイド」と「長崎県版食事バランスガイド」の基本的な考え方

「食事バランスガイド」は、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向け定められた「食生活指針」を、日常の食生活に結びつける具体的な資料として平成17年7月に国が策定したものである。

その活用によってバランスのとれた食生活の実現を図り、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食糧自給率の向上に寄与することが期待されている。この基本的な考え方は次のとおりである。

- ① 1日の食事量の目安を簡潔に示すものであること。
- ② 日常生活の中で手軽に活用でき、無関心層にも注目され得るものであること。
- ③ 高い理想を追うよりも、ある程度の幅は許容しながら、食事のバランスが大きく乱れている人たちの食事の改善につながるものであること。
- ④ フードシステムの様々な場で、活用・展開が期待できるものであること。

そして、最も重要なことは、実際にどれだけ普及し、活用されるかということである。

そのため、長崎県民にとって身近な食材を盛り込み、日常生活の中で活用しやすい使用量等に配慮して『長崎県版食事バランスガイド』を作成した。

## 2. 『長崎県版食事バランスガイド』の特徴

『長崎県版食事バランスガイド』は、基本的に国の「食事バランスガイド」の考え方を基に作成しているが、次の3点が特徴であるので、活用の際の参考にしていただきたい。

- ① 運動を表すコマの回転部分を、長崎の伝統行事である「長崎くんち」の龍踊り（じゃおどり）で表した。
- ② 料理は、一般的なものの他に長崎県の各地で受け継がれる郷土料理や特産物等を食生活改善推進員からも提供を受け巻末に盛り込んだ。
- ③ 基本形は肥満傾向の男性が多いことを考慮して2,000 kcal ± 200kcal とし、「つ(SV)」は国が作成したものと併せて活用しやすいように同じ基準にした。

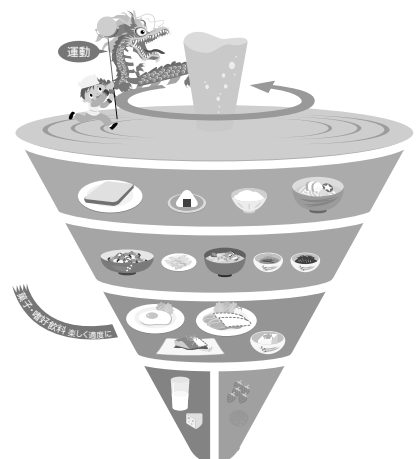
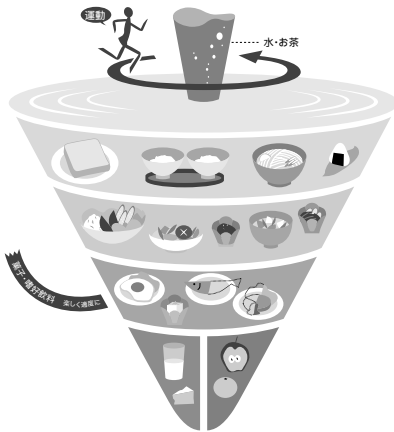


図1 長崎県版食事バランスガイド

### 【国が作成した「食事バランスガイド」の特徴】



日本の伝統的背景を大事にして、コマの形を採用したことから「バランス」という意味合いを特に強調した。多くとりたいものをコマの上の位置にくるようにした。回転（運動）によってバランスが確保できるという意味を込めた。軸にはしっかりとりたいものとして、水分を示した。料理の標準的な量を「つ(SV):サービング」という単位で表した。（単位の詳細についてはP.14以降参照）

## 3. 「食事バランスガイド」はなぜ料理として示すのか

食事のバランスをとるために「何をどれだけ食べるか」ということを示す場合、次の3つの視点とその特徴が考えられる。

- ①栄養素レベル...栄養素や代謝等に対して専門的知識が必要となる。
- ②食品レベル...具体的に目に見えるものであるため、バランスの良い食事を準備する（作る）という点からは有用である。
- ③料理レベル...食品の細かい分類は難しいが、外食や料理を作らない人にとって食事量の判断がやすく、感覚的に理解されやすい。

つまり、これまでの食品単位の分類（6つの基礎食品や3色分類等）は、食事を作る場合には有用な方法であったが、これらを料理単位で表すと、外食の際や料理を作らない人にとってもバランスのよい食事を判断しやすくなる。

しかし、料理食材の分類や整理を厳密に行うことは困難であり、複雑でわかりにくくなるため、「食事バランスガイド」では分類の単純化が図られている。

いずれにしても、栄養素レベル、食品レベル、料理レベルの各視点及び方法には長所・短所があり、対象や目的等に応じて使い分けていくことが重要である。

## 4. 料理の区分

食事バランスガイドの料理区分は、「食生活指針」に準じる形で、「主食」「副菜」「主菜」とし、多く摂取する順番で設けた。「果物」は、デザートや間食で食べることが多いので、野菜とは独立した区分となった。「牛乳・乳製品」は、たんぱく質源にもなるが、料理の材料というよりは飲物や間食としてとらえることが多く、また、学校給食等での位置づけを考えて別の区分となった。いも類については、主食に含めるという考え方もできるが、日常の食べ方を考えるとご飯やパンの代わりに食べるよりも、サラダや煮物料理等に野菜と一緒に使用されることが多いことから、副菜に区分した。

また、菓子・嗜好飲料については、過度の摂取にならないような注意が必要であるため、コマ本体ではなく、ヒモとして表現している。

料理を分類する際のポイント

「食べる人」の感覚に近い分類とする。

“主材料”に着目し、それらが一定量以上含まれるものを各料理区分に分類する。

主材料は、5訂日本食品標準成分表に準拠し、「枝豆」は野菜類として副菜に分類、多くの加工されたパンは「菓子パン」として菓子類に分類する。

“主材料”にいろいろなものが使われるちゃんぽんやのような「複合的料理」は、各料理区分の「つ(SV)」を組み合わせることで表現する。

「食事バランスガイド」による料理区分を理解し、適切な活用をしていくためには、「食生活指針」や「6つの基礎食品」と、「食事バランスガイド」等の関連を理解し、栄養素レベル、食品レベル、料理レベルで整理しておく必要がある。これにより、様々な場面で適切な活用ができるようになる(表1参照)。

表1 「食事バランスガイド」と「6つの基礎食品」、主な栄養素、「食生活指針」との関係

6つの基礎食品	主な栄養素等	食事 バランスガイド	食生活指針「食事バランスガイド」との関係
5群 (穀類...ご飯, パン, 麺類)	炭水化物	主食	<p>「食事バランスガイド」での食事の基本姿勢 食事を楽しみましょう。 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズム</p> <p>「食事バランスガイド」の内容に直接関係 主食, 主菜, 副菜を基本に, 食事のバランスを。 ご飯などの穀類をしっかりと。 野菜・果物, 牛乳・乳製品, 豆類, 魚なども 組み合わせて。</p> <p>「食事バランスガイド」活用時の注意点 食塩や脂肪は控えめに。</p> <p>「食事バランスガイド」の「つ(SV)」に関係 適正体重を知り日々の活動に見合った食事量を。</p> <p>「食事バランスガイド」での食事への心配り 食文化や地域の産物を活かしときには新しい料理も。 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p> <p>「食事バランスガイド」を活用 自分の食生活を見直してみましょう。</p>
3群, 4群 (緑黄色野菜, その他の野菜)	ビタミン ミネラル 食物繊維	副菜	
1群 (魚, 肉, 卵, 大豆等)	たんぱく質	主菜	
2群 (牛乳, 小魚等)	ミネラル (特にカルシウム) ビタミン	牛乳・乳製品	
4群 (果物)	ビタミン ミネラル	果物	
6群 (バター, マーガリン, 植物油等)	脂肪		

注) 「6つの基礎食品」では、「海藻」は2群, 「いも類」は5群, 「食事バランスガイド」では両方とも副菜

5. コマの「基本形」と「つ(SV)」の調整による幅広い対象への適用

「長崎県版食事バランスガイド」では、「基本形」をエネルギー量として2,000kcal (±200kcal) としている。これは、長崎県における40歳以上の男性の3人に1人がBMI 25以上の肥満であること、また、



成人男女とも1日の運動量が1万歩以下であること（平成13年度県民栄養調査より）から、生活習慣病予防の観点より摂取エネルギーレベルを低めに設定しておく方が、本県では活用しやすいと考えたためである。

しかし、摂取エネルギーを低めに設定することは、適度な身体活動を取り入れながら積極的に健康づくりを進めていくことに反しているため、今後は、エクササイズガイドを活用して消費エネルギーを増加し、積極的な健康づくりが推進できるように、運動と栄養のバランスを取りながら適正体重を維持できる食生活の普及・定着に向けた指導していく必要がある。

図2 「長崎県版食事バランスガイド」基本形（2,000kcal±200kcal）と対象に応じた「つ(SV)」の調整

対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1,600	4~5		3~4		
	1,800					
	2,000 (基本形)	4~6	5~6	2	2	
	2,200	5~7		4~5		
	2,400					

男性	10~29歳	30~69歳 活動量ふつう以上	30~69歳 活動量低い	70歳以上
女性	10~69歳 活動量ふつう以上	10~69歳 活動量低い	70歳以上	
子	6~9歳の男女			

### 活動量（身体活動レベル）の見方

「低い」= 1日のうち座っていることがほとんど（23エクササイズ以下の場合）。

「ふつう」= 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う（23エクササイズ以上の場合）。更に強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜調整が必要。

### 肥満者の場合

肥満（成人でBMI 25）の場合には、体重変化をみながら適宜エネルギー量を「1ランク（200kcal）」下げる等の工夫が必要となる。

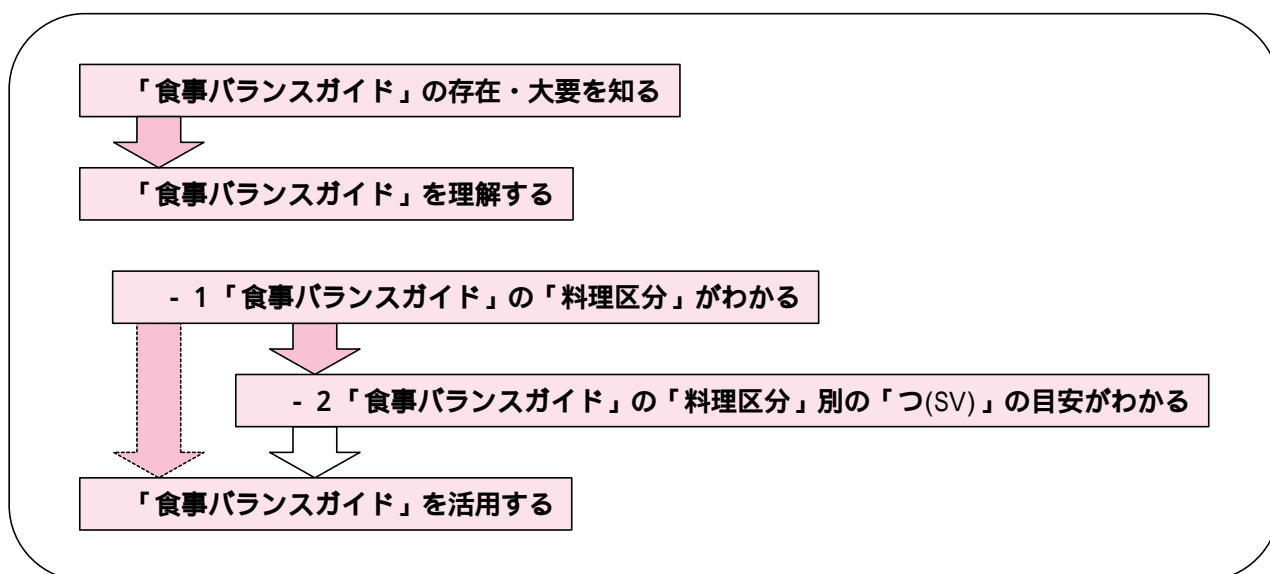
## 6. 「食事バランスガイド」の活用までの流れ

「食事バランスガイド」の活用を図るためには、いくつかの段階を踏んでいくことが必要な場合がある。普及する対象によって「食事バランスガイド」活用のどの段階を目標とするかあらかじめ決めておいた方がよい。この考え方はすべての対象における活用に共通したものである。

考えられる段階は、次のとおりである。

- ① 「食事バランスガイド」の存在や大まかな内容を知り、関心が芽生える。
- ②-1 「食事バランスガイド」の「料理区分」がわかり、簡単な活用ができる。
- ②-2 「食事バランスガイド」の「料理区分」と「つ(SV)」を理解し量的な活用ができる。

図3 「食事バランスガイド」活用の流れ



特に調理経験が少ない人では、食品レベルでの発想が難しく「6つの基礎食品」の活用が困難なことも多い。また、日ごろ外食が多く、食べたものを食材に分類するのが難しい場合には、食べる状態の料理で示されている「食事バランスガイド」は理解しやすく、活用しやすいものである。このような対象の方々には、まず、上記の①ないし②を目指し、料理の組み合わせで「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」をとっているかを、大まかに確認することから始めてもよい。

このように、どの段階に目標をおくのかを明らかにし、指導の具体的な方法や内容を決定することにより、「食事バランスガイド」を効果的に普及することができる。



## 第2節

# 食事活用の実際

### 1. 食事計画への活用

#### 活用の基本的な考え方

「食事バランスガイド」では、健康な人を対象とし、料理レベルでおおよその量を示し、一般の人にもわかりやすく実践しやすいことを第一としている。2～3日又は1週間程度の期間を念頭におき、平均すると目標とした適当な範囲の中におさまるような食事計画を立てるとよい。

#### (1) 望ましい食事のエネルギー量を決定する

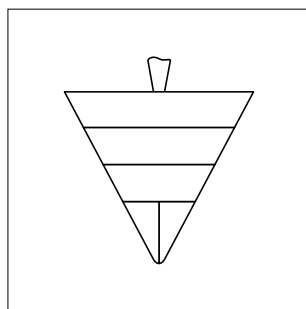
- ・性、年齢、身体活動レベルからみた1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」(P.9図2)を参考に、対象者の望ましい食事のエネルギー量を決定する。

多くの方が身体活動レベルが低い状態にあるので、身体活動レベルを上げることも留意したい。

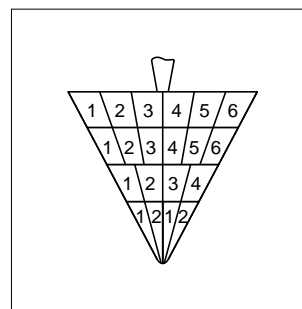
#### (2) 一日分摂取量の目安を設定する。

- ・料理レベルの指標として、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)別に摂取目安量「ㄨ(SV)」を設定する。
- ・設定に当たっては、対象特性別の望ましい食事のエネルギー量に基づいて示した「料理区分別の摂取の目安」(P.9図2)の適量範囲を参考に、対象者の身体状況や身体活動レベル、食環境などを考慮して加減する。
- ・目安が決まったら、各自に合ったコマを作成する。

自分に合ったコマを作りましょう



例 2000kcal



#### (3) 食事別摂取量の目安を設定する。

- ・1日分の目安量を朝・昼・夕(・間)食に配分し、「ㄨ(SV)」を設定する。
- ・3食の量は必ずしも1/3ずつでなくてもよいので、献立に無理がないようにする。

表2 食事別摂取量の目安例

食事	1,800kcal					2,000kcal					2,200kcal					2,400kcal				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	2	1	1	0	1
昼食	1.5	2	1	0	0	2	2	1	0	0	2	2	1.5	1	0	2	2	3	1	0
夕食	2	3	2	0	0	2	3	2	0	0	2	3	2	0	0	2	3	1	1	1
間食	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
合計	4.5	6	4	2	2	5	6	4	2	2	6	6	4.5	2	2	7	6	5	2	2

(4) 料理を組み合わせる

- ・どのような料理を組み合わせるかは、対象者の栄養状態，心理的満足度，経済や食文化などを考慮する。



〔主食を決める〕

- ・「主食」は献立の基本となり，味と栄養面で「主菜」を引き立てる。食事全体の栄養バランスをよくし，おいしく食べるために，「主食」はごはんを中心にすると，他の料理との組み合わせも容易である。時には，パン，麺，その他の穀類から選ぶ。



〔主菜を決める〕

- ・「主菜」の1日分の摂取目安の中で，朝・昼・夕の配分を決める。
- ・1回の食事，1日の食事，できれば2～3日の食事において，主材料の種類や調味・調理方法等が偏らないように配慮する。
- ・料理によっては，一品で3～4つ(SV)を摂ることがあるので，摂りすぎないように注意する。



〔副菜を決める〕
























- ・「主菜」を引き立てるだけでなく，食事の満足感を左右する大切な存在でもある。
- ・摂取量を確保するために毎食1～2つ(SV)以上を心がける。
- ・季節感や地域性も考慮する。













〔デザートと飲み物を決める〕

- ・飲み物はエネルギーと脂質の過剰摂取にならないよう，基本は水やお茶とする。
- ・果物は季節感があり，食物繊維やビタミン，水分が多く，爽やかな味覚は食欲増進や消化吸収促進に有効。
- ・牛乳・乳製品は良質のたんぱく質とカルシウムの供給源として欠かせないが摂りすぎに注意する。
- ・菓子類や嗜好飲料(アルコールを含む)は1日の“適量”を「200kcal」位までとし，その分エネルギー全体を調整する。

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal) 一覧

菓子・嗜好飲料のエネルギー量			
100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 まんじゅう 35g   あめ 10g   チョコレート 15g   よりより 1本   せんべい 20g   缶コーヒー 190ml   炭酸飲料 250ml	 カステラ 50g   あんパン 60g   クリームパン 60g   練りようかん 60g   ポテトチップス 30g   クッキー 30g   プリン 110g   月餅 1個	 シュークリーム 90g   どら焼き 85g   チョココロネ 80g   アイスクリーム 100g   月餅 1個	 チーズケーキ 100g   メロンパン 120g   ショートケーキ 150g

アルコールのエネルギー量 (kcal) 一覧

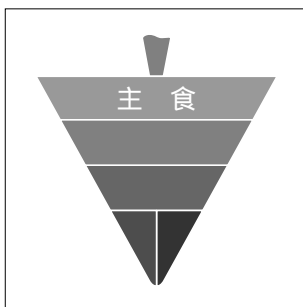
アルコールのエネルギー量	
100kcal	200kcal
 ワイン 100ml   ウイスキー (シングル) ロック 30ml   ブランデー 30ml	 梅酒 90ml   缶ビール 350ml   缶チューハイ 250ml   焼酎 (25%) 90ml
	 日本酒1合 180ml   ビール中ビン 500ml   焼酎 (35%) 90ml

## 2. 料理区分別の摂取目安の留意点

料理の標準的な量である「つ(SV)」という単位は原則的に、主材料の量的基準の2/3以上から1.5未満を1つ(SV)とし、2つ(SV)以上は四捨五入で処理する。(1.5以上2.5未満 2つ(SV), 2.5以上3.5未満 3つ(SV))

食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際しては、乾物は戻した重量として扱った)。

### a. 主食(ごはん・パン・麺料理)



#### 特徴

- ・主に炭水化物とエネルギーの供給源で、穀類には植物性たんぱく質や食物繊維、ミネラルも含まれる。
- ・「主食」は毎食摂取することを基本とする。
- ・1つ(SV) = 「ごはん100g」に相当する量の主材料。  
炭水化物40gを目安をしている。

#### 目安とする量

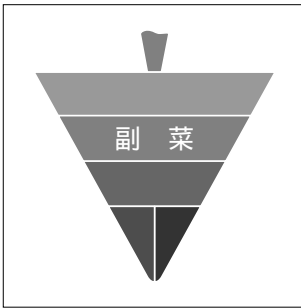
SV	食品名	重量	備考
0.5	ロールパン 1個	30g	
	クロワッサン 1個	40g	
	フランスパン 1切れ	35g	
	もち 1個	30g	袋入り丸もち1個
1	ごはん 軽く1杯	100g	
	食パン 1枚	60g	6枚切り
	食パン 1枚	90g	4枚切り
	ゆでそうめん	150g	乾1束
	ゆでそば	160g	1袋(干しそばなら60g)
	中華麺(ちゃんぽん(蒸))	140g	1袋
	ゆでうどん	200g	1袋
	もち	70g	袋入り角もち1個
1.5	ごはん 中茶碗1杯	150g	
2	丼飯	200g	丼1杯
	ゆでスパゲッティ	250g	乾100g

重量は長崎県内で一般に市販されている規格を参考にしているため、外食等の重量とは異なるものもあるので注意が必要である。

#### 留意点

- ・身体状況(肥満等)や、活動量(運動量)の多少に応じて加減する。
- ・味飯や麺類の場合は塩分や脂肪分に注意し、一緒に摂る主菜や副菜の調理法や味つけにも留意する。

## b. 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）



### 特徴

- ・主にビタミン，ミネラル，食物繊維の供給源であり，満足感を得るためにも毎食1～2つ(SV)を目安とし，「主菜」の「つ(SV)」の倍を目標に意識的な摂取を心がける。
- ・1つ(SV)=主材料(野菜・きのこ・いも・大豆以外の豆・海藻・種実類)の生重量として70gを目安としている。
- ・野菜ジュース(100%)については重量の半分として取り扱う。

### 目安とする量

・《加熱野菜》	(小鉢や小皿)	} → 1つ(SV)
	(具たくさん汁)	
・《生野菜》	(中1皿・鉢)	→ 2つ(SV)
	(大きめの皿)	→ 1つ(SV)

### 留意点

- ・生野菜に偏らないように，調理(蒸す，茹でる，煮る，焼く，炒める，揚げる等)の工夫をして，加熱した野菜料理を意識的にとり入れる。
- ・旬の食材を活用し，食事に季節感を盛り込む。
- ・味付けが濃くならないよう，特に調味による塩分や砂糖の摂取過多に注意する。
- ・炒め物やドレッシングの油が多くならないよう注意する。

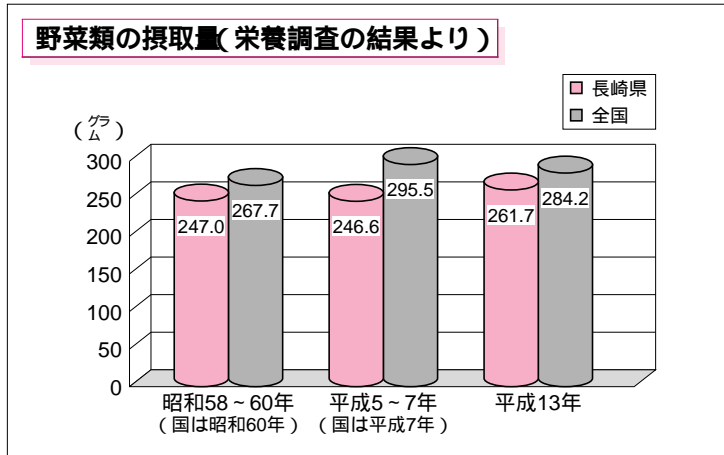
市販の野菜ジュース(100%)については，加工等の工程を経ることにより，栄養成分の含有量が減少することが考えられる。従って，市販の野菜ジュース(100%)はグラム重量をそのままカウントするのではなく，分量の野菜として取り扱い，通常1回で飲みきるような量は，副菜「1つ(SV)」と考えることが適当と考えられる。

しかし，野菜ジュース(100%)を倍量飲むということを含めていないのではない。手軽に摂ることができるので，普段野菜が不足しがちな人は適宜組み合わせるとよいが，それだけで野菜の不足を補うことができる訳ではないことに留意する。

【長崎県版のここがポイント：「副菜」編】

野菜の摂取量は毎回全国平均を下回っており調査年毎に増えつつあるが、まだ250g程度で1人1日に必要な350gに比べると約100g程度不足している。これを満たすためには、副菜を1.5SV多く摂れるように工夫する必要がある。

野菜は、毎食しっかり摂らないと不足しやすいので、地元で取れる季節の野菜を積極的に献立に取り入れ、地産地消と併せて野菜の摂取量を増やすよう心がけていきたい。



《野菜のおすすめレシピ》

人参サラダ

材料(4人分)

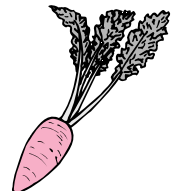
人参	200g
塩	小さじ1/5
レーズン	20g
ピーナッツ	10g
サラダ菜	4枚
パセリ	10g
A オレンジマーマレード	大さじ1
酢	大さじ2
サラダ油	小さじ2

(作り方)

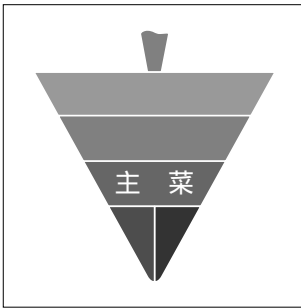
- ①人参は千切りにして薄塩をし、しんなりしたら軽く絞る。
- ②レーズンはぬるま湯で軽くもどす。
- ③ピーナッツ、パセリは、それぞれ刻む。
- ④Aをよく混ぜ、①と②を和える。
- ⑤サラダ菜を器にし、④を盛り、③を彩りよく散らす。

この料理で、副菜を1.5SV摂ることができます。

- 1) ピーナッツの代わりに  
スライスアーモンド } 等も合います。  
くるみ
- 2) サラダ菜はキャベツでも利用できます。



### c . 主菜（魚・肉・卵・大豆料理）



#### 特徴

- ・主にたんぱく質，脂質，エネルギー，鉄の供給源でありその他のミネラル，ビタミン類も含まれる。
- ・1つ(SV)=「鶏卵1個」に相当する量の主材料(魚・肉・卵・大豆食品)。たんぱく質6gを目安としている。

#### 目安とする量

SV	食品名	重量	備考
1	卵	50 g	1個
	豆腐	100 g	1 / 4丁
	納豆	40 g	1パック
	油揚げ	30 g	すし揚げ 10g × 3枚
	厚揚げ	60 g	約1 / 4枚
	ちくわ	50 g	
	てんぷら(揚げかまぼこ)	50 g	
	ハム	40 g	約2枚
	ウインナー	45 g	
	くじら(赤身)	25 g	
2	焼き魚	60 g	あじ中1尾
	煮魚	60 g	あじ中1尾
	さしみ	60 g	赤身で4切程度
3	ハンバーグ	肉100 g	
	豚肉のしょうが焼き	90 g	約2枚
	鶏肉のから揚げ	100 g	約3個

#### 留意点

- ・主材料の種類により栄養価が大きく異なるので，主材料の配分に留意する。(2～3日程度の期間で，バランスよく配分されるようにする。)

主材料配分の目安=(卵):(魚・肉):(大豆食品)=(1):(1.5～3):(0.5～1)

- ・油脂，塩分，エネルギーの多少に留意して主材料の調味・調理方法が偏らないように，料理を選定する。

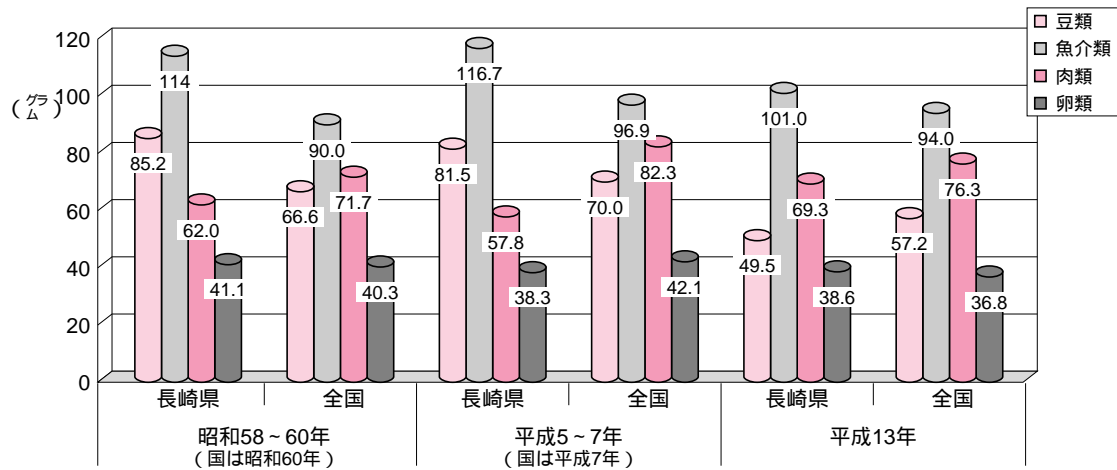
## 【長崎県版のここがポイント：「主菜」編】

これまでの栄養調査の結果では、魚介類は全国平均より多く摂取しているが、徐々に平均並みへと推移している。肉類は、13年度の調査では全国平均に近い値となっており、本県の特徴が薄くなってきている。

本県は、水産県であり食材として魚介類やその加工品が豊富でなので、それらをうまく活用して食事のバランスを取っていききたい。

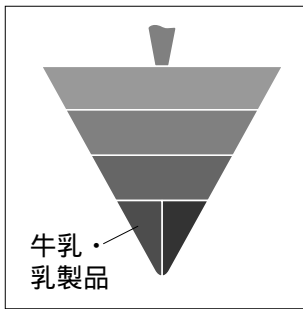
また、豆類については減少に推移しているので、豆類が摂取しやすい日本型食生活を見直して積極的に取り入れていきたい。

「主菜」となる食材の摂取量(栄養調査の結果より)





## d. 牛乳・乳製品



### 特徴

- ・主にカルシウム，たんぱく質，脂質の供給源でその他のミネラルやビタミンの含有量も多く，良質のたんぱく質食品である。
- ・料理の材料というより飲み物や間食として摂ることが多いので，独立した区分となった。
- ・1つ(SV)=「牛乳コップ半分」に相当する量(牛乳・乳製品)。カルシウム約100mgを目安としている。

### 目安とする量

SV	食品名	重量	備考
1	牛乳コップ半分	90ml	約大さじ1.5杯
	スキムミルク	10g	
	ヨーグルト	90g	
	プロセスチーズ	20g	
2	牛乳コップ1杯	180ml	

### 留意点

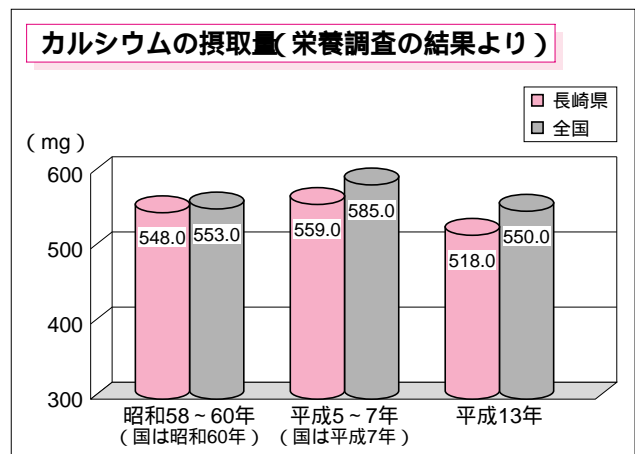
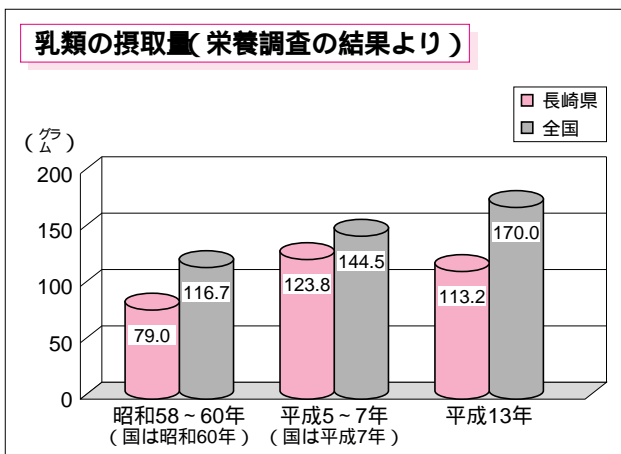
- ・牛乳，ヨーグルト，チーズなどは，種類によって脂質の含有量が異なるので，料理に使用する場合や摂取量が多い場合等は，特に脂質の種類や含有量に注意して選定する。
- ・乳製品の加工品には加糖のものが多いため気をつけて摂取する。

### 【長崎県版のここがポイント：「牛乳・乳製品」編】

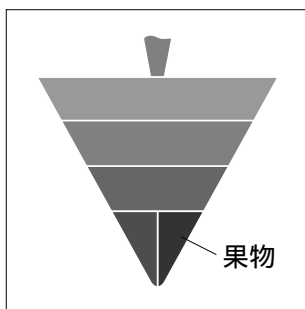
乳類の摂取量は，増加傾向にあるが，摂取量は全国平均値をかなり下回り，増加率（延び）も全国より低いのが現状である。

また牛乳・乳製品は，カルシウムを供給する食品として有効であるため，その摂取量が少ない本県のカルシウム摂取量は全国平均に比べて少ない状況である。

しかし，実際の摂取量については生活環境や年齢等によって違いがあるので，個人の生活習慣を把握することが必要である。



## e. 果物



## 特徴

- ・主にビタミンC，カリウム等の供給源で食物繊維，ビタミン，水分が多く含まれる。
- ・1つ(SV)=主材料(果物)の生重量として100gを目安としている。
- ・果汁100%ジュースは飲んだ重量の半分として取り扱う。

## 目安とする量

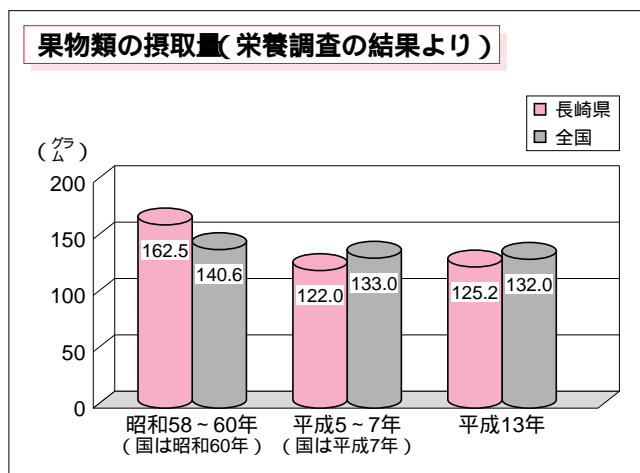
SV	食品名	重量	備考
1	みかん	100g	1個
	バナナ	100g	小1本
	いちご	100g	5個
	りんご	100g	小1 / 2個
	びわ	100g	中3個

## 留意点

- ・1日に摂取する料理の内容と量を考えて，果物の量を加減する。
- ・果汁100%ジュースは簡単に摂取できるが，果物や野菜に比べてビタミンや食物繊維は少なめで，エネルギーの過剰摂取につながりやすいので注意する。

## 【長崎県版のここがポイント：「果物」編】

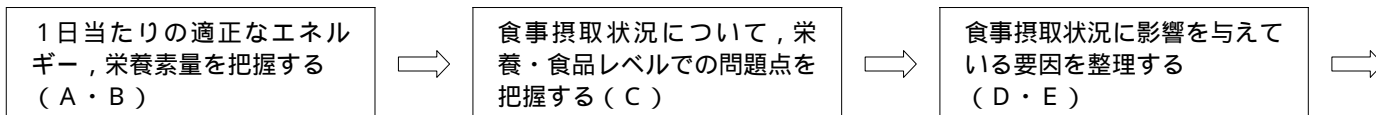
果物類は，全国平均と比較して目立った過不足はないが，食事バランスガイドで摂取の目安量である2SV(200g)には足りない。ただ，摂取量には個々人や地域，季節ごとに違いがあるので，地産地消を進めながら，季節の果物を適度に取り入れていきたい。



### 3. 対象別の展開

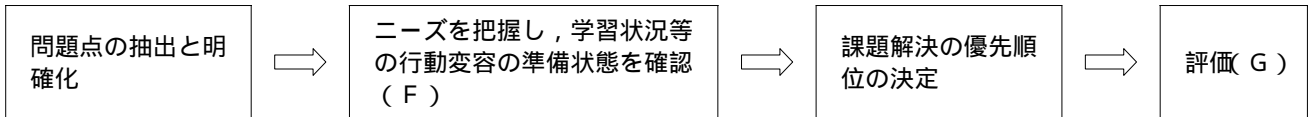
栄養指導を対象別に展開する場合、まず課題抽出のプロセスに沿ってアセスメントを行う。次に食事の摂取状況に関する行動要因を整理し課題を抽出する。そして学習者のニーズや行動変容の準備状態を確認し、課題解決の優先順位を決定する。

#### 課題抽出のプロセス



#### 主なアセスメントの内容

	児童・思春期	若い女性	単身者	30～60歳代男性
A 基本属性	性別、学齢、家族の状況、通学時間・方法、クラブの加入状況、通塾状況、起床・就寝状況等	年齢、職業、学歴、所得、勤務形態等		
B 健康状態	身長、体重、			
	体力、健康状態（診断・相談結果等）	BMI、運動習慣等		BMI、腹囲、ストレス、運動習慣等
C 栄養素・食品・食事の摂取状況	家庭での栄養素・食品・食事の摂取状況、給食の残食等	栄養素・食品の摂取状況、補助食品の摂取状況	栄養素・食品の摂取状況「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況	エネルギー、栄養素・食品の摂取状況「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況
D 食に関する知識態度	食体験、体質や体型に関する認識（ダイエット行動等）、食嗜好、食事回数・時間、間食の状況、朝食欠食、昼食の形態、外食・中食の利用状況、食事づくりへの参加、情報の入手状況等	体質や体型に関する認識（ダイエット行動等）、食事回数、食事時間、食嗜好、間食、食事づくり、外食、飲酒状況等	体質や体型に関する認識（ダイエット行動）、情報の入手状況、食物入手状況、食事回数、食事時間、間食、食事づくり、外食・中食の利用状況、飲酒等	体質や体型に関する認識、情報の入手状況、食物入手状況、食事回数、飲酒、食事時間、間食、食事づくり、外食・中食の利用状況等
E 食環境	学校内の給食、食堂の有無等、通学路や地域における食品小売店・外食の施設等、学校・地域での食育取組状況等、自動販売機の有無等	周囲（家庭、友人、職場）の状況、地域における食品小売店・		
F 対象者のニーズ	行動変容への準備状態			
G 評価	食事に対する意識の向上、食行動の変化			



40～60歳代女性	高齢者	妊婦・授乳婦	乳幼児
	年齢，職業，所得，勤務形態等，性別，家族構成	年齢，職業，学歴，所得，勤務形態，就労状況	性別，年齢，家族の状況，起床・就寝状況等
現病歴（食物アレルギー等）等			
BMI，腹囲，ストレス，運動習慣等，更年期症状の程度，骨密度の変化	主観的健康観，BMI，体重減少率，身体機能(ADL等)，臨床症状（血清アルブミン値等），口腔の状態，運動習慣等	非妊娠時・妊娠中の体重増加量，現在の自覚症状（つわり等），現病歴（貧血等），運動習慣，飲酒・喫煙習慣，ストレス等	健康状態（診断・相談結果等）等
エネルギー，栄養素，食品の摂取状況，「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況	食事の摂取状況，間食，外食状況，補助食品などの摂取状況，食習慣，食嗜好等	栄養素・食品の摂取状況，薬剤，補助食品等の摂取状況	家庭での栄養素・食品・食事の摂取状況
体質や体型に関する認識，情報の入手状況，食物入手状況，食事回数，飲酒，食事時間，間食，食事づくり，外食・中食の利用状況等	食事づくり，体質や体型に関する認識，食事回数，食事時間，食習慣，食嗜好，配食サービスの利用状況等	体質や体型に関する認識，食事づくり，食事回数，食事時間，食嗜好，間食，外食状況	食体験，食嗜好，食事回数・時間，間食の状況，朝食欠食，昼食の形態，食事づくりへの参加等，保護者の食に関する意識・知識
外食等の施設（ヘルシーメニューの店等の有無）等			保育所等での給食の有無，保育所・幼稚園・地域での食育取組状況等，家族構成（兄弟の有無等）
（学習者の意識レベル，嗜好，価値観等）等			
（食品・メニューの選択，欠食の改善等）			

## a. 児童・思春期への活用

## (1) 特徴と問題点

児童・思春期は成長期であり、発育・発達に合わせて食事を摂ることが重要で、それが健全な心身を育むと同時に、生涯にわたる健康づくりの基礎となる食習慣の形成にもつながる。

しかしながら、現在は家庭・社会の食生活の状況を背景に、朝食欠食や孤食の増加等の食事の摂り方や食事内容の問題、肥満児、一方でやせ願望や低体重児の増加等の栄養や健康の問題が指摘されている。

## (2) 食事バランスガイドの活用

- ①子ども自身が「何を」「どれだけ」食べたらよいかを判断し、実践・評価できるように支援する。
- ②子どもから家族（地域）に「食事バランスガイド」を活用した食情報が発信できるように促す。

## 料理区分における摂取の目安

単位：つ(SV)

対象者	身体活動レベル	エネルギー(kcal) <sup>1</sup>	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品 <sup>2</sup>	果物
6～9歳男女		1,700	4～5	5～6	3～4	2	2
10～11歳男		2,100	5～7	5～6	4～5	2	2
10～17歳女	低い	1,900	4～5	5～6	3～4	2	2
	ふつう以上	2,200	5～7	5～6	4～5	2	2
12～17歳男	低い	2,200	5～7	5～6	4～5	2	2
	ふつう以上	2,600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

身体活動レベルの見方はP.9参照

- 1 個人のエネルギー必要量は基礎代謝や体位等により大きく異なるので、固定的に考えず、体格の変化等をみながら、全体的な食事量を調整していく必要がある。
- 2 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日2～3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合(例えば、10～17歳男子)では4つ(SV)程度までを目安とする。

## (3) 実 施

## 例 朝食を食べていますか？

朝食は1日のスタートです。元気な活動ができるようにしっかり食べましょう。

●あなたでもできる簡単料理で、副菜、主菜を組み合わせましょう。



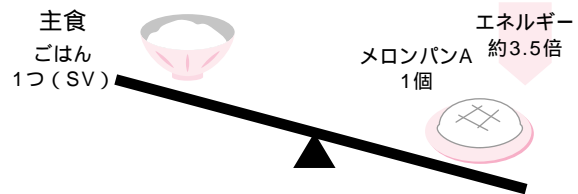
## \*あなたのできる料理は？

料理区分	料理，食品例
副菜：切るだけ，電子レンジで短時間加熱するだけでよい料理（味つけは食卓で食べる人が行う）	1つ（SV）：冷やしトマト，茹でブロッコリー，レタスときゅうりのサラダ，蒸しなす，しいたけのソテー，かぼちゃの煮物
主菜：魚，肉，大豆を原料とした伝統的な加工食品には，そのままあるいは焼くだけでよい料理がある	1つ（SV）：ウィンナーのソテー，冷奴，納豆，揚げかまぼこ，スライスハム， 2つ（SV）：焼き魚

メロンパンは，主食じゃないの?!

- ・・・菓子パンです。
- ・子どもたちの食事には，主食ではないパン（菓子パン）の摂取が多くみられます。

菓子パンは控えめにしましょう。

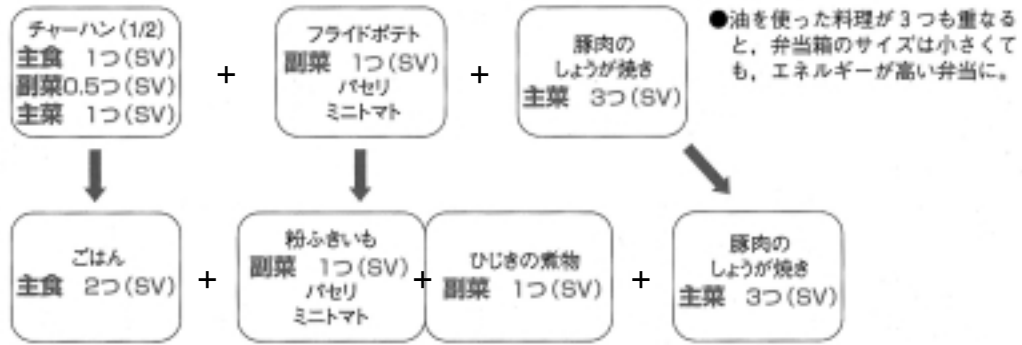


人気の高いメロンパンを例に菓子パンの内容を検討してみた。比較的パンに近い感じであるメロンパンでも，砂糖，脂肪を多く用いてあり，栄養素構成の問題だけでなく，それだけで食べることも多く，他の料理とつながりにくいことなどからも，菓子として扱うのが適切である。

例 あなたの昼食（弁当）は大丈夫!?

小さい弁当箱を使っているのに、油料理が多くなったり、エネルギーが高くなったりしていませんか？

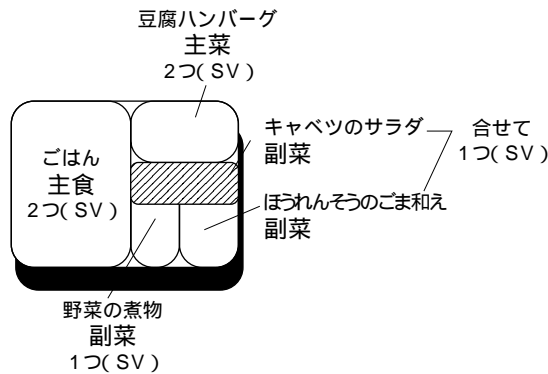
油をたっぷり使う料理や調理法や味つけが重ならないようにしましょう。



●外食や購入したパン・弁当にも、副菜や牛乳を組み合わせてヘルシー弁当（昼食）に！



●持ち帰り弁当は、副菜が入っているものを選びましょう。

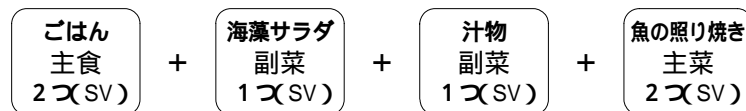


### 例 夕食の時間が不規則な中・高校生へ

中・高校生には、通塾やクラブ活動で毎日夕食が遅い人もいて、食事時間の変動が大きいことが懸念されます。

遅い時間に夕食を食べる人に...，食べ過ぎないようにしましょう！

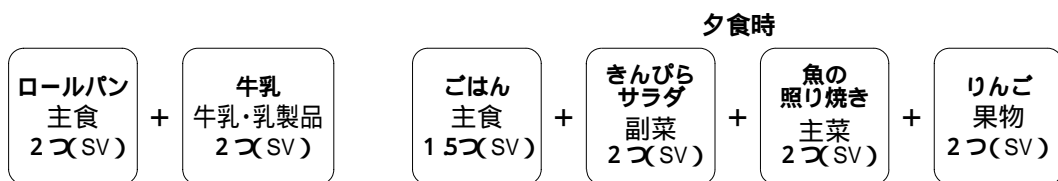
ゆっくり噛んで食べて，満腹感をアップ。しっかり噛む料理を。  
副菜を多くしてエネルギーが高くないように。



夕食を2回に分けて食べる工夫をしましょう。

通塾前，クラブ活動の前，途中の休み時間等を利用して，軽い食事を摂るように。  
遅い時間の夕食は主食や主菜は少量にして，副菜や果物，牛乳等の軽い食事を。

通塾前やクラブ活動の前に  
軽い食事





## b. 若い女性への活用 ー 体も心も美しく ー

## (1) 特徴と問題点

最近の国民健康・栄養調査では、20歳代女性の5人に1人は朝食を欠食しており、欠食率の増加傾向と共に調理済み食品や、外食などの利用率が上昇していることが報告されている。また、容姿を気にするあまりやせ願望が強く、低体重（BMI < 18.5）の割合は21.4%である。

栄養素・食品群の摂取状況では脂肪エネルギー比が高値で、野菜摂取の不足、カルシウム・鉄・食物繊維の摂取量が少ないなどの問題が指摘されている。

子供を産み育て、家庭内での食事づくりの担い手になる女性の食生活は、次世代に与える影響が大きい。

## (2) 食事バランスガイドの活用

- ①個人のライフスタイルや、生活リズムを尊重しつつ「できることから始める」ことを促す。
- ②外食や市販食品を上手に取り入れた食生活ができるよう支援する。

## 料理区分における摂取の目安

単位：つ（SV）

対象者	身体活動レベル	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
20～39歳 女性	低い	1,800	4～5	5～6	3～4	2	2
	ふつう以上	2,000	4～6	5～6	3～4	2	2

身体活動レベルの見方はP.9参照

## (3) 実 施

## 例 習慣的に朝食を欠食している人

-- 行動目標▶朝食・昼食・夕食を食べよう --

〈目標達成のためのアドバイス〉

手軽で簡便な朝食の提案。

調理済み食品などを組み合わせた具体的な朝食例の提示。

1日の食事のリズムを作るため、規則正しい生活習慣の奨励。

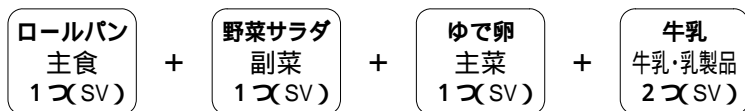


「朝、食欲がない」「太りたくない」  
という人たちへのアドバイスは？

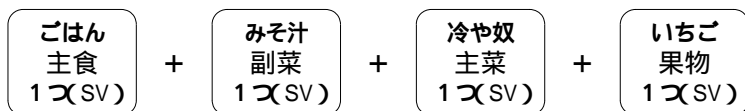
上記の理由で食事を食べない、また減量しているような場合には、「夜型の生活のため、夜食などを食べ、朝食が食べられない」などの悪循環が起きていないかを把握する。また、食事のエネルギー量を低めに設定するよりも、歩くなど軽い“運動”をすすめ、身体活動レベルを上げることを推奨する。

## 具体的な朝食の献立例

## 例1 (洋風)



## 例2 (和風)



例 外食，調理済み食品の摂取頻度が高い人

アドバイス▶外食の上手な利用の仕方

外食，調理済み食品を購入する際に，参考となる情報（栄養成分表示の見方，食品や料理の選び方や組み合わせ方）の提供。  
 主菜を選択し，それに副菜を組み合わせる工夫の提示。  
 外食に過度に依存することによる，栄養上の問題点を具体的に説明。

過剰となりやすいもの：糖質（特に砂糖由来）、脂質  
 不足しやすいもの：たんぱく質，ビタミン，ミネラル  
 その他：食品添加物，濃い味付けなど

●料理の選択に気をつけましょう。

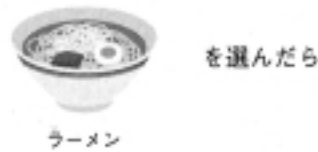


野菜の不足  
砂糖の過剰

工夫の一例



●もう「1つ」をたしましょう。



野菜の不足  
たんぱく質の不足

工夫の一例



具体的な献立例の提示

	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV	料理名	SV
朝食	ロールパン	1	ポテトサラダ	1	目玉焼	1	牛乳	2		
昼食	ラーメン	2	もやしにら炒め	2					りんご	1
夕食	ごはん	1.5	根菜の汁	1	煮魚	2			みかん	1
			キャベツのサラダ	1	納豆	1				
合計		4.5		5		4		2		2

## c . 単身者への活用 - 手軽な食事の自己管理のために -

### (1) 特徴と問題点

単身者は、食生活に関する支援や援助を得ることが少ないため、食事に関して自らの管理能力が必要である。嗜好や利便性を優先する傾向が強いため、脂肪エネルギー比の増加、野菜摂取量の減少など食事内容に偏りが生じてくる。

また、単身者の多い20歳代は朝食欠食の習慣のある者の割合が多く、平成16年国民健康・栄養調査では男性で34.3%、女性では22.0%であり、外食の利用頻度が高いことも指摘されている。

### (2) 食事バランスガイドの活用

- ① 栄養や食事に対する意識も低い場合は、個人へのアプローチにかなりの工夫が必要である。
- ② 個人へのアプローチだけでなく、外食や社員食堂、スーパーなどでの環境整備も重要である。

### 料理区分における摂取の目安

単位：つ(SV)

対象者	身体活動レベル	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
単身者	低い	1,800	4～5	5～6	3～4	2	2
	ふつう以上	2,000	4～5	5～6	3～4	2	2
		2,200	5～7	5～6	4～5	2	2

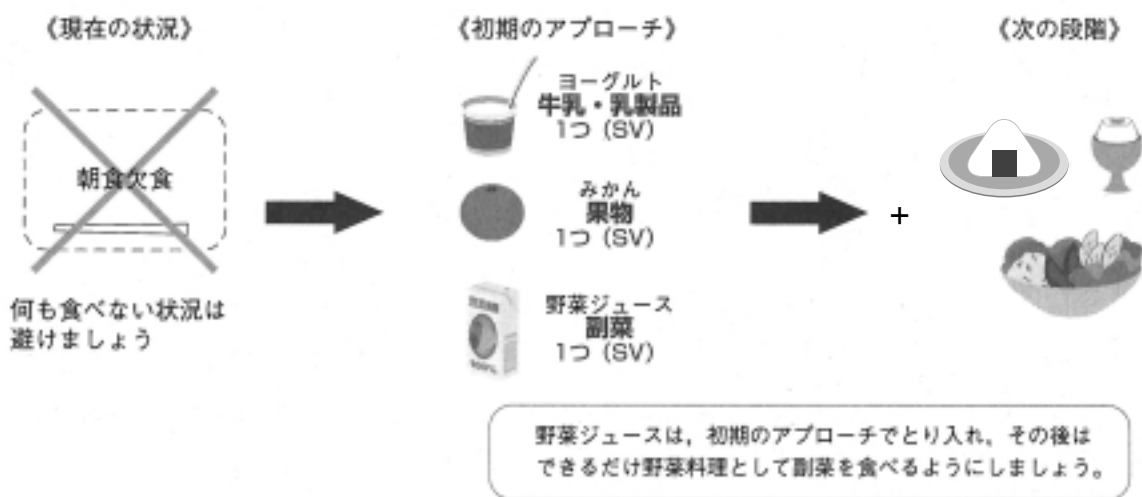
身体活動レベルの見方はP.9 参照

(3) 実 施

例 朝食は欠かさず！

朝食に何も食べていないという人たちへ

何も食べないという状態を脱して、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなどを手軽にとり入れてみましょう。  
 次は主食も、というように、段階的に食事の形態に仕立てていくようにしましょう。



● 手軽な献立の提案

〈お手軽バランス朝食の例〉



主食：1つ (SV)

+



副菜：1つ (SV)

+



主菜：1つ (SV)

〈主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合の組み合わせ〉



主食：1つ (SV)

+



牛乳・乳製品：1つ (SV)

+



果物：1つ (SV)

## 例 外食・中食でも、もっと副菜を食べましょう！

単身者が多いと考えられる20歳代は「外食利用頻度が高い」、「外食利用者の野菜摂取量が少ない」ことが国民健康・栄養調査において報告されています。外食・中食を賢く活用し、野菜料理をしっかり食べるようにしましょう。

### ●初期のアプローチ

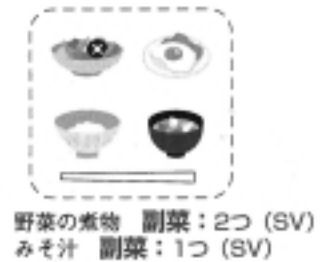
\* 意識して野菜料理を選択したり、野菜料理を1品加えるというように、まずは量的に副菜の数を増やすようにしましょう。

<野菜の多いメニューや定食などのセットメニューを選択>

案1



案2



<単品メニューに野菜料理（副菜）を追加>

案1

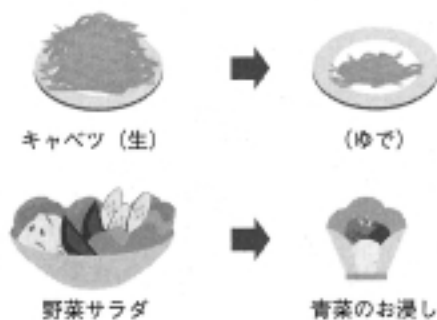


案2



### ●次の段階のアプローチ

\* どのような副菜を選択すれば効率よく野菜を摂取できるのか、また栄養学的に望ましい摂取状況になるか等の、質的にも充実した副菜の選択方法をとり入れましょう。



調理法によってかさが減り、生よりも量を食えることができます。  
調理法（加熱）を工夫して、野菜を多くとるようにしましょう。

## d . 30～60歳代男性への活用 - 肥満予防・改善のために -

## (1) 特徴と問題点

成人期は生活のペースが仕事中心となりやすく、食生活をはじめとする生活習慣の乱れが生じやすい傾向がある。特に男性では、不規則な食事時間、頻回な外食や飲酒習慣に伴う脂肪エネルギーの増加や野菜摂取量の不足、更に身体活動量の低下等も加わり、30歳代から肥満者の割合が増加している。肥満は生活習慣病の発症・重症化に結びつきやすい。しかし、このような生活習慣を有していても、健診の結果の異常や自覚症状が顕れるまでは関心が低く、改善することは容易ではないため動機付けが必要となる。

## (2) 食事バランスガイドの活用

- ①対象者に対してどのように動機付けを行うか工夫する。
- ②「面倒くさくなく、簡単にできそう」という気持ちを抱かせ、「できることから始める」ことを促す。
- ③「食事バランスガイド」を使って、食事の摂取状況について自己診断できるように支援する。

## 料理区分における摂取の目安

単位：つ(SV)

対象者	身体活動レベル	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
30～60歳代男性	低い	2000	4～6	5～6	3～4	2	2
	ふつう以上	2200	5～7		4～5		

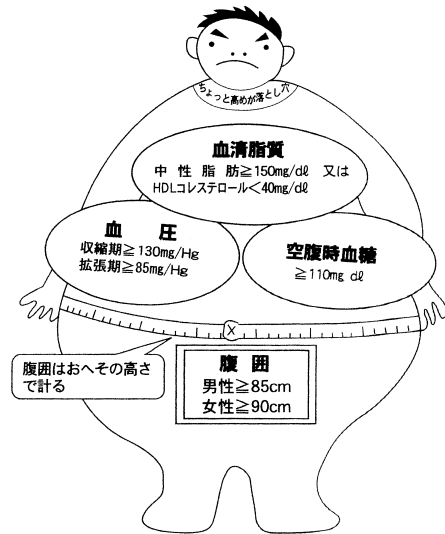
身体活動レベルの見方はP.9参照

実際には基礎代謝の個人差、身体活動量の変動等により、個人のエネルギー必要量は異なってくる。従って、あまり固定的に考えるのではなく、体重や腹囲の変化等をみながら、全体的な食事量を調整していくことが必要である。(肥満の場合は1ランク下げる等)

## ○参考1○

## 「メタボリックシンドローム」って知っていますか？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪による肥満に加えて、高血糖・高血圧・高脂血を2つ以上併せ持った状態のことです。



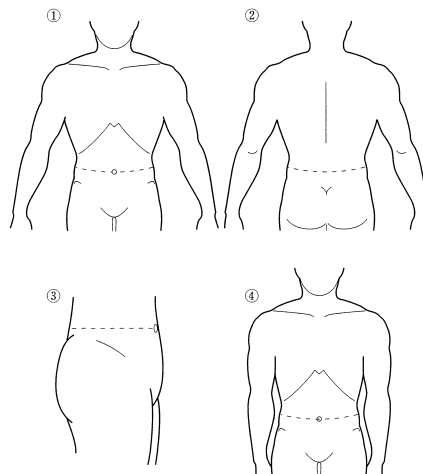
【メタボリックシンドローム診断基準】  
8学会策定新基準（2005.4）

## ○参考2○

## 腹囲を測ってみよう。

## 腹囲の計測位置

- ① 被調査者に軽く両腕をあげてもらい、へその高さに巻き尺をあてる。
- ②③ 背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認する。
- ④ 測定する時は、両腕をからだの横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で呼気の終わりに目盛りを読みとる。



平成18年  
国民健康・栄養調査必携

## ○参考3○

## あなたの肥満度は？

肥満度は体格指数（BMI）で求めることができます。

$$\langle \text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} \rangle$$

判定基準

やせ	普通	肥満
18.5	25.0	

$$\langle \text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \rangle$$

（例）身長170cmの場合

$$1.7 \text{ (m)} \times 1.7 \text{ (m)} \times 22 = 63.5 \text{ (kg)}$$

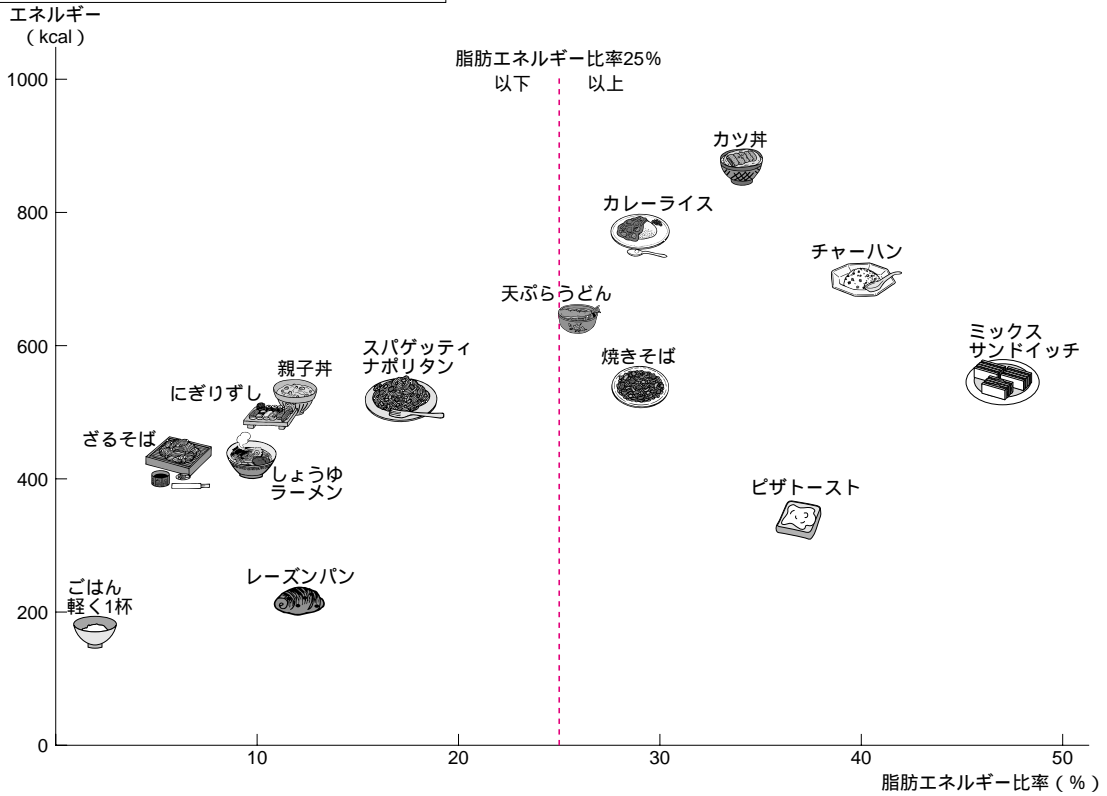


(3) 実 施

例 油を使った料理は控えめに！

料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。

1食あたりのエネルギーと脂肪エネルギー比率

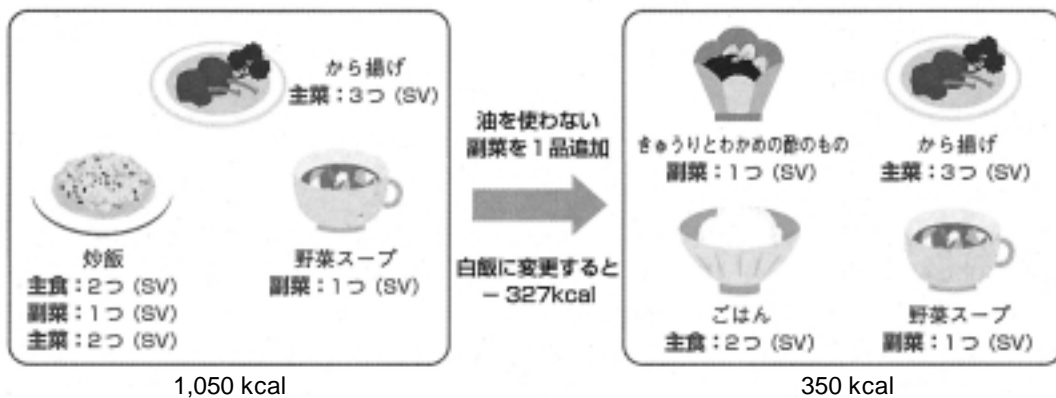


脂肪エネルギー比率(脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合)は1日当たり25%未満が適切です。

外食をよく利用する方へ：メニューや市販のお弁当の栄養成分を利用してエネルギー量をチェックしましょう！

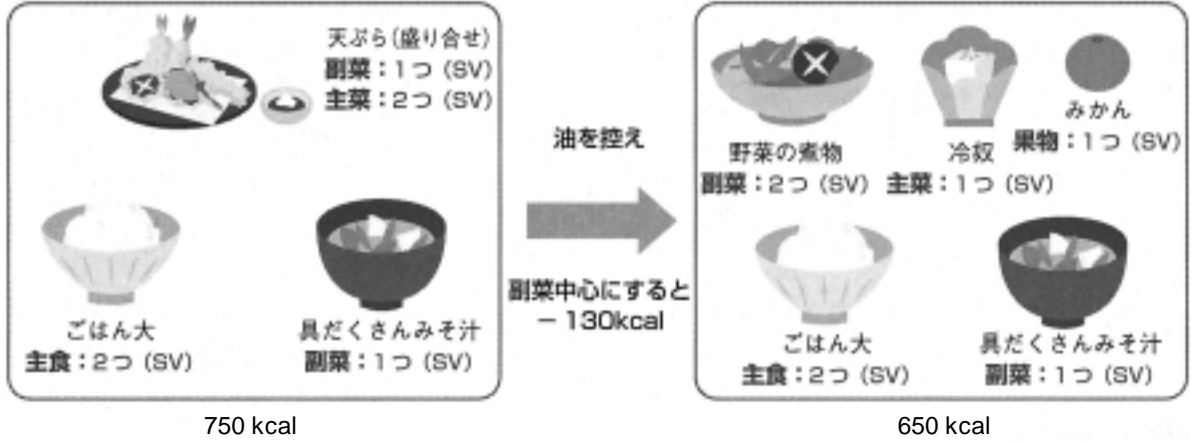
油を多く使う料理が重ならないようにしましょう。

油を多く使った料理を減らすことによって、その分1品副菜を加えることができます。



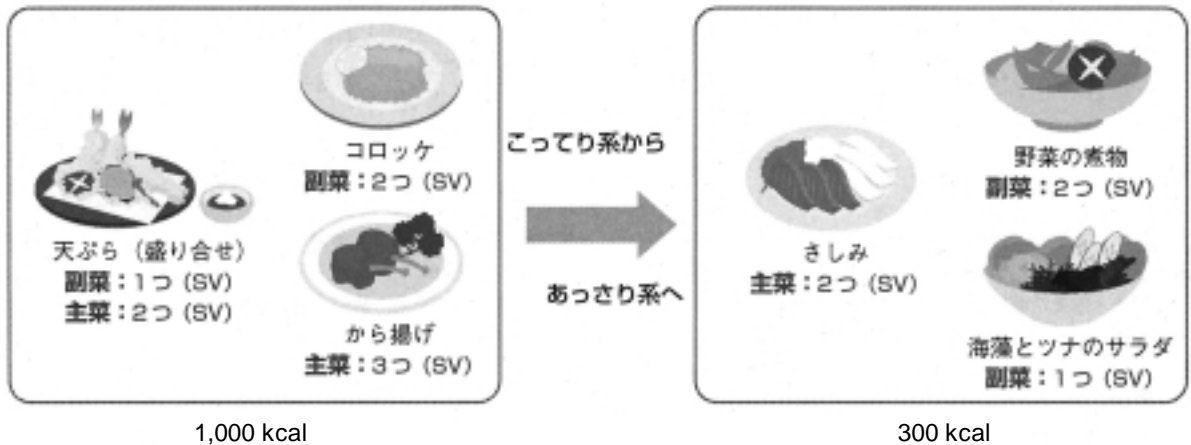
### 例 夕食は軽めにしましょう!!

夜遅く食べる場合は、油を使った料理を控え、副菜中心の献立にしましょう!



### 例 お酒を飲む時のおつまみも賢く選びましょう!!

飲むお酒のエネルギーも考慮しながら、エネルギーや脂質の少ないおつまみを選びましょう。  
お酒を飲んだあとのラーメンは我慢!



## e . 40～60歳代女性への活用

## (1) 特徴と問題点

この年代の女性は、平成16年国民健康・栄養調査によると、他の対象に比べて大きな特徴は見られていない。しかし、子育てや就労、身内の介護など家庭や社会での責任が大きくなり、非常に忙しい年代であるため、自分の健康管理や体調の変化を考えるゆとりがない状態である。

だが、この時期の生活習慣は、更年期失調や更年期障害の誘因になる場合もあるため、栄養状況には気を配る必要がある。

このような中で、面倒な栄養価計算をせずにバランスを考えることができる食事バランスガイドは、健康な食生活を送るための手軽な資料であるので、有効に活用していただきたい。

## (2) 食事バランスガイドの活用

- ① 家族構成により食事内容が変わるので、個人に合った量を把握する。
- ② 栄養素の過不足がおこらないよう、食材の選び方にも注意する。

## 料理区分における摂取の目安

単位：つ(SV)

対象者	身体活動レベル	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
40～69歳 女性	低い	1,800	4～5	5～6	3～4	2	2
	ふつう以上	2,000	4～6	5～6	3～4	2	2

身体活動レベルの見方はP.9参照

実際には、基礎代謝の個人差、身体活動量の変動等により、個人のエネルギー必要量は異なってくるので、体重や身体状況の変化等をみながら、全体的な食事量を調整していくことが必要である。

## (3) 実 施

- ① 閉経後の肥満を予防するために、菓子・嗜好品の摂りすぎに注意しましょう。
- ② 閉経後、血中コレステロール値が高くなる場合は、主菜の食材選びや調理法に気をつけ、脂肪を摂りすぎないように注意しましょう。
- ③ 骨粗しょう症予防のために、若い世代から牛乳・乳製品を適度に取り入れ、カルシウム摂取を心がけましょう。

## f . 高齢者への活用 - 楽しい食生活のために -

### (1) 特徴と問題点

高齢者にとって「食べること」は、単に栄養状態を維持・改善するだけでなく、楽しみであり、生きがいの上からも重要なことである。

高齢者の身体状況、栄養状況は、個人差が非常に大きいことが特徴で、2つの面からみる必要がある。1つは肥満等生活習慣病の観点であり、もう1つは低栄養状態が出現することである。低栄養状態については高齢者の生理的要因や社会的要因などが複数重なり合っている。

また慣れ親しんだ生活習慣を変える事は、困難を伴うことを理解し、これまでの生活習慣を尊重しつつ適切な栄養食事相談を行う必要がある。

### (2) 食事バランスガイドの活用

- ① 一般的な高齢者の特徴とともに、個人の実態を把握する。
  - ② 高齢になると、のどの乾きを感じにくくなり水分不足になりがちなので水分補給が大切となる。
  - ③ 「食事バランスガイド」を手軽に、気楽に活用し、楽しく食事の自己管理ができるようにする。
- 高齢者が自分で調理をしない場合等には、家族に対しても必要な支援を行う。

### 料理区分における摂取の目安















単位：つ(SV)

対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
70歳以上男女	1600	4～5	5～6	3～4	2	2

(3) 実 施

**例 しっかり食べましょう！**








**お手軽バランス食のすすめ（外食なども活用して）**

朝食	主食  おにぎり 1つ(SV)	+	副菜  野菜サラダ 1つ(SV)	+	主菜  ゆで卵 1つ(SV)	+	 お茶
昼食 (外食)	主食  ざるそば 2つ(SV)	+	副菜  ほうれん草のお浸し 1つ(SV)	+	主菜  天ぷら 2つ(SV)	+	 お茶
夕食	主食  ごはん 2つ(SV)	+	副菜  根菜のみそ汁 1つ(SV)	+	副菜  かぼちゃの煮物 1つ(SV)	+	主菜  さしみ 2つ(SV)
間食	果物  みかん 1つ(SV)				牛乳・乳製品  ヨーグルト 1つ(SV)		

**例 魚料理・肉料理等の主菜をとりましょう！**

魚も肉も良質の動物性たんぱく質やビタミン・ミネラルを含みます。主菜もしっかり食べましょう。

野菜のみの料理ばかりでなく，肉・魚・卵を材料に加えてはいかがでしょうか？

 じゃがいもの煮物	→	 肉じゃが +主菜1つ(SV)		 かけうどん	→	 肉うどん +主菜1つ(SV)
 野菜サラダ	→	 しゃぶしゃぶ サラダ +主菜1つ(SV)		 月見うどん +主菜1つ(SV)		

## g. 妊婦・授乳婦への活用

### (1) 特徴と問題点

近年20～30代女性における体格区分の分布が大きく変化し、低体重の者（BMI<18.5）の割合が増加している。妊娠前にやせや肥満の者は、妊娠・出産のハイリスクグループに属する可能性が高まるといわれている。また、この年代は朝食の欠食率が高くなっており、さらに野菜の摂取量も不足している状況にある。

### (2) 食事バランスガイドの活用

- ① 妊娠前の体格や食事の状況を把握し、年齢、身体状況、身体活動レベルを考慮して非妊娠時の摂取目安量を設定する。

#### 料理区分における摂取の目安

単位：つ（SV）

対象者	身体活動レベル	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
18～49歳 女性	低い	1800	4～5	5～6	3～4	2	2
	ふつう以上	2000	4～6				

身体活動レベルの見方はP.9参照

- ② ①に妊娠・授乳の時期別（妊娠初期（16週未満）、妊娠中期（16～28週未満）、妊娠末期（28週以降））に、付加すべき量（付加量）を加算する。

	1日分付加量				
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期
	1800～2000kcal	50kcal	250kcal	500kcal	450kcal
主食	4～6			1	1
副菜	5～6		1	1	1
主菜	3～5		1	1	1
牛乳・乳製品	2			1	1
果物	2		1	1	1

\*食塩摂取の過剰とならないよう注意する。

単位：つ（SV）

- ③ 妊婦・授乳婦では、時期別にエネルギー量が変化するので、望ましい食事のエネルギー量が摂取できているかどうか体重の変化をみて適正体重の維持をはかる。また、食行動の変化（食品・料理の選択など）についても考慮する。

体格区分別 妊娠全期間を通して推奨総体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI18.5未満	9～12kg
普通: BMI18.5以上25.0未満	7～12kg
肥満: BMI25.0以上	個別対応

体格区分別 妊娠中期～末期の1週間当たりの推奨総体重増加量

体格区分	1週間当たりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI18.5未満	0.3～0.5kg
普通: BMI18.5以上25.0未満	0.3～0.5kg
肥満: BMI25.0以上	個別対応

## 各料理区分における摂取のポイント

### 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

**葉酸**：葉酸は、体内の蓄積性が低く、毎日摂取されることが望まれる。特に妊娠を希望していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスクの低減のために、葉酸を多く含む食品・料理を選択する。また、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められる。

### 主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

**脂質**：妊娠中には脂肪を多く蓄積し、授乳期には食事からの脂肪摂取量が少ない方が、母乳へのエネルギー移行量が多いことが明かにされている。しかし、極端な脂肪制限を行わないよう注意が必要である。

**鉄**：若い女性において鉄摂取量は少ない傾向にある。適正な貯蔵鉄をもつ健康な人では、主に動物性の食品に多く含まれるヘム鉄の吸収率は20～30%であるが、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄の吸収率は数%であるといわれている。日常の食生活で鉄を含む食品を積極的に摂取することが望まれる。

**ビタミンA**：ビタミンAは過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されている。そこで、妊娠を希望する人、及び妊娠3か月以内の人はレバーなどのビタミンA含有量の多い食品、及びビタミンAを含む栄養機能食品の継続的な大量摂取を避ける必要がある。

### 牛乳・乳製品

**カルシウム**：カルシウムは、妊娠高血圧症候群等により胎盤機能低下がある場合等を除き、妊娠・授乳期には付加量は必要ないとされている。しかし、日本人はもともとカルシウム摂取量が少ないので、妊娠・授乳期にかかわらず日頃からカルシウムが不足しないよう、食事摂取基準の目安量を目指して摂取に努めることが大切である。

## その他

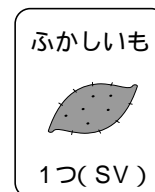
- \* 水・お茶などの水分は、便秘の予防も含めて、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる。
- \* 菓子・嗜好飲料については、食生活の中で楽しみとしてとられており、食事全体の中での量的なバランスを考えて、摂取する場合には具体的な目安（例えば、“200kcal”程度の量）を示す。
- \* 油脂・調味料は、食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するので、とり過ぎに注意する。
- \* 妊娠中にアルコールを常用すると、知能障害、発育障害を伴う胎児性アルコール症候群の子どもが生まれるリスクが高まるため、避けるべきである。また、母乳を通じて母親の飲酒が乳児に移行する。長期にわたる飲酒や飲酒量が多い場合には、母乳分泌量の減少、その結果として乳児の成長が抑制されることもあるため、授乳期においても飲酒は避ける。
- \* 妊娠・授乳期における、ハーブやいわゆる健康食品等の安全性に関するエビデンスは今のところ十分でないため、使用の際には主治医へ相談が必要である。
- \* 水銀を含有する魚介類等の摂食への関する注意事項として、妊婦が注意すべき魚介類は、以下のようになっている。（厚生労働省2005/6/3）
  - ① 2か月に1回以下（1回60～80g）：バンドウイルカ
  - ② 1週間に1回以下（1回60～80g）：ツチクジラ、ゴビレゴンドウ、マッコウクジラ及びサメ（筋肉）
  - ③ 1週間に2回以下（1回60～80g）：メカジキ及びキンメダイ

## (3) 実 施

### 例 妊娠前から、健康なからだづくりを

つわりなど食欲がない時は……

空腹を避ける、少しずつ何回もとる。また食事（主食、副菜、主菜）が摂れない時でも、なるべく果物や牛乳・乳製品等の軽食を摂りましょう。  
「ヒモ」でなく、「コマ」のものを！

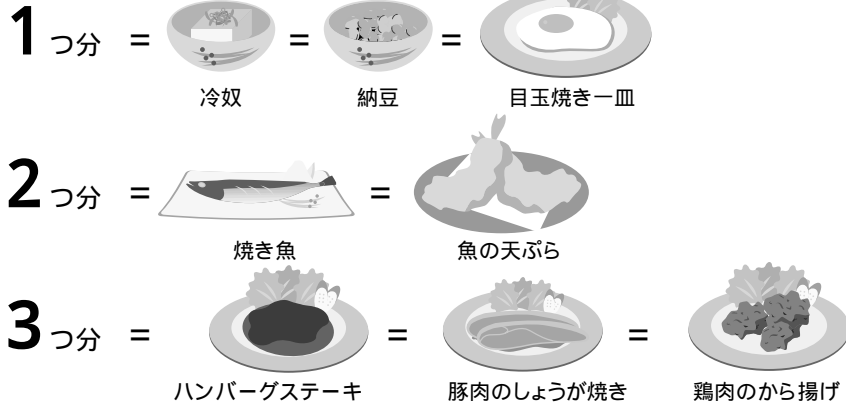




例 体づくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉・魚・卵・大豆料理をバランスよくとりましょう

目安量



- \*若い女性の鉄摂取量は、全般的に少ないといわれています。
- \*適正な貯蔵鉄をもつ健康な人では、主に動物性の食品に多く含まれるヘム鉄の吸収率は20~30%ですが、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄の吸収率は数%であるといわれています。
- \*日常の食生活で鉄を含む食品を積極的に摂取することが望まれます。

赤身の肉、レバーなどを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。  
ただし、妊娠初期にはビタミンAの摂取過剰に気を付けて。

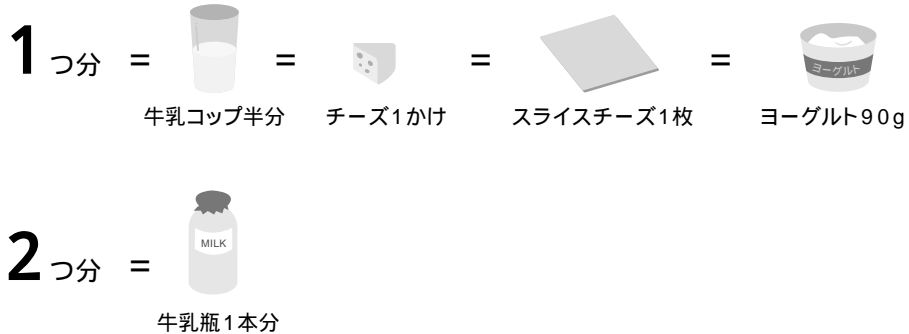
鉄を多く含む食品と料理

食品	料理
赤身肉	ビーフステーキ、ハンバーグ(赤身のひき肉)、すき焼き、しゃぶしゃぶ
牛・豚・鶏レバー	レバニラ炒め、もつ煮、焼とり(レバー)
魚介類	かつおたたき、まぐろさしみ、煮魚(さば)、しじみのみそ汁
ひじき	ひじきの煮物
大豆・大豆製品	冷奴、湯豆腐、がんもどきの煮物、納豆、麻婆豆腐
青菜(小松菜、ほうれん草など)、切干大根	小松菜炒め煮、ほうれん草のお浸し、切干大根の煮物

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に。

妊娠・授乳中にかかわらず、日ごろからカルシウムが不足しないように。  
妊娠後期・授乳期は1日3つ。

目安量



## 例 野菜をもっと食べましょう！ 妊娠後期・授乳期では副菜は1日6つ

全世代を通じて野菜の摂取量が少なく、特に若い世代や外食の多い人ほど不足しがちです。

**緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸を多く含む食品を十分に摂取しましょう**

### 葉酸を多く含む食品と料理

食品	料理
緑黄色野菜（ほうれん草，グリーンアスパラガス，ブロッコリー，かぼちゃなど）	ほうれん草のお浸し，アスパラのごまみそ和え，春菊のごま和え，ゆでブロッコリーのサラダ，小松菜の炒め煮，かぼちゃの煮物，具だくさんみそ汁
納豆	納豆
牛・豚・鶏レバー	レバニラ炒め，レバーの唐揚げ，レバーの甘辛煮

### 緑黄色野菜を用いた献立例



ほうれん草のお浸し



かぼちゃの煮物



茹でブロッコリーのサラダ



具だくさんみそ汁

特に妊娠を希望していたり，妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために，葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

**朝食は欠かさず食べましょう！ 朝食で副菜を食べない時は昼食や夕食でしっかり食べましょう。**

**調理法を工夫すれば，野菜がたくさん食べられます！**



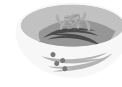
キャベツ（生）



キャベツ（ゆで）



野菜サラダ  
[1つ(SV)]



ほうれん草のお浸し  
[1つ(SV)]

## h. 幼児への活用 - 食べる意欲は生きる意欲 -

## (1) 特徴と問題点

平成17年度乳幼児栄養調査報告によると、穀類や魚、野菜など日常の食事で摂取する食物に甘味飲料・清涼飲料を加えた10種類の食物について、その摂取状況を尋ねたところ、1歳以上の子どもで、ほぼ毎日食べていると回答した食物は、穀類99%、次いで牛乳・乳製品70.8%、野菜65%、果物37.8%の順だった。野菜や果物については、ほとんど食べないと回答する子どもが、それぞれ5.1%、9.4%みられた。食習慣の形成上重要な時期にありながら、前述の結果では「偏食する」子どもの割合は増加している。特に野菜や果物等毎日摂取することが望ましい食物については、そうした食習慣が身につくような支援が必要である。

一方、果汁などの甘味飲料については3人に1人、スポーツドリンクなどの清涼飲料については10人に1人が、ほぼ毎日飲んでしていると回答しており、摂取過剰にならないような配慮も必要である。

## (2) 食事バランスガイドの活用

幼児は個人差が大きいので、身長・体重・活動量等を観察しながらエネルギーを決める。体の成長に合わせて調節していく。

コマを回すためのヒモ（菓子・嗜好飲料）は取り過ぎないようにする。

## 料理区分における摂取の目安

単位：つ（SV）

対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
4～5歳の子ども	1200	3	4	2～3	2	1
	1400	4	5	3～4	2	2

## 子どもにとって朝ごはんはなぜ大事？

朝食を食べないと発育に大きな影響を与える。乳幼児期は体の割に多くの栄養を必要としているので、一回の食事は欠くことのできない大切なものである。朝ごはんは脳にもエネルギーを与え、体温を上げて体を目覚めさせる。

## 子どもにとってのおやつは？

胃や腸をはじめ、内臓の諸器官の発達が不十分なので、1日3回の食事では必要な栄養素が補えない。そのため3度の食事の合間に不足ぎみの栄養を補給する「間食」がおやつで、第4の食事と言われている。

## 幼児の食べる意欲を育てましょう！



## 4 . 地域ボランティア活動における活用

### a . 地域ボランティア活動と「長崎県版食事バランスガイド」

今回作成した「長崎県版食事バランスガイド」は、県民の皆さんにとってわかりやすさ、なじみやすさに重点を置いて、長崎県でよく活用される食材や郷土料理などを取り入れて作成した。

その情報は、地域で活動されている食生活改善推進員の方々から提供を受け、資料として掲載したもので、実際に地域の中で受け継がれている料理であるので、地域活動の参考資料としていただきたい。

また、地域ボランティアの方々が進められる様々な食育活動においても、今後、大いに活用していただけるものと期待している。

### b . 「食事バランスガイド」に関する学習

地域ボランティアの活動で「食事バランスガイド」を活用していくためには、まず、ボランティアの方々はその策定の目的や内容、さらに、地域活動における活用方法などを学習する必要がある。

特に、これまで地域ボランティアとして食生活改善を中心に健康づくりを進めてきた食生活改善推進員の方々は、行政と協働しながら地域の健康課題に取り組まれている。

今後も、有意義な活動を進めていくために必要な情報として、「食事バランスガイド」についての学習を養成講座等に盛り込んでいただきたい。

食生活改善推進員等の地域ボランティアの方々、「食事バランスガイド」の内容を理解し、地域における食生活改善活動で活用していく上で、従来から使用してきた「食生活指針」や「6つの基礎食品」と、「食事バランスガイド」等の関連を理解し栄養素レベル、食品レベル、料理レベルで整理しておくことは、様々な活動において適切な活用ができるために必要なことである。P .10図3等を学習会の場で参考にしていきたい。

### c . 「食事バランスガイド」普及のための地域ボランティア活動

地域ボランティアによる「食事バランスガイド」普及活動は、直接的な普及活動と間接的な普及活動の2つに分けることができる。

①直接的な普及活動：「食事バランスガイド」そのものの普及を目的とした活動を行う方法

②間接的な普及活動：日常のボランティア活動を通して普及する方法

このうち、①の直接的な普及活動は、「食事バランスガイド」が発表されてから早いうちに集中して行うことが必要であり、その後②の間接的な普及で日常的に継続することへ移行していくことになる。

## 【直接的な普及活動】

- 例)・講習会等の開催(講話, 劇, エプロンシアター, 紙芝居等)
- ・ポスターの掲示
  - ・パンフレットの配布
  - ・新たな普及用ツールの開発(ランチョンマット, バランスチェックシート等)

## 【間接的な普及活動】

- 例)・料理講習のレシピへの掲載
- ・献立集などへの掲載
  - ・試食や料理展示場面での掲示
  - ・広報誌の料理紹介コーナーへの掲載

これまで、創意工夫を凝らした活動を行っていただいているが、これからもいろんな活動の中で「食事バランスガイド」を使った新しい取り組み手法が確立されることを期待している。このような創意工夫は、地域ボランティアがメンバー同士の様々な特技やアイデアを活かしていきこうとする意欲や雰囲気から生まれるものであり、この意欲や雰囲気が活発な地域活動には重要である。

また、これらの活動に加え、地域の飲食店や食料品店等に対して、「食事バランスガイド」を活用するように働きかけることも、消費者としての立場でもある地域ボランティアの方々に期待している。



〔食生活改善推進員が作成した媒体〕

#### d. 地域ボランティア活動ならではの特徴的な活用

長崎県では、これまでも各地域で食生活改善に関するさまざまなボランティア活動に取り組んでいただいている。今回、「長崎県版食事バランスガイド」の作成に当たり、その活動の中から、地域で受け継がれる郷土料理や伝統料理、地元の食材を活用したレシピを情報として提供していただいているが、今後もその土地ならではの食材を活かし、健康づくりを進めていただきたい。

このことは、地産地消を進めることになり、食育活動の充実にもつながる。地域に根付く活動は、その地域をよく知っている方々だからこそできるものである。

これからも、地域の特徴を活かした活動に取り組んでいただけることを期待している。

## 5 . 特定給食施設等における活用

「食事バランスガイド」の考え方や具体的な活用方法を普及させる場として、特定給食施設等は重要な役割を担う。特定給食施設は、喫食者の栄養を確保し、健康増進を図り、かつ利用者に対する栄養教育をはじめ、その家庭や地域社会の食生活改善を図るなど、その与える影響は大きく、県民の栄養改善に占める役割は非常に重要なものである。

ここでは、特定給食施設の食堂利用者に対する「食事バランスガイド」の活用について、教材の活用方法を紹介するとともに、健康増進法や栄養管理基準との関連を概説する。

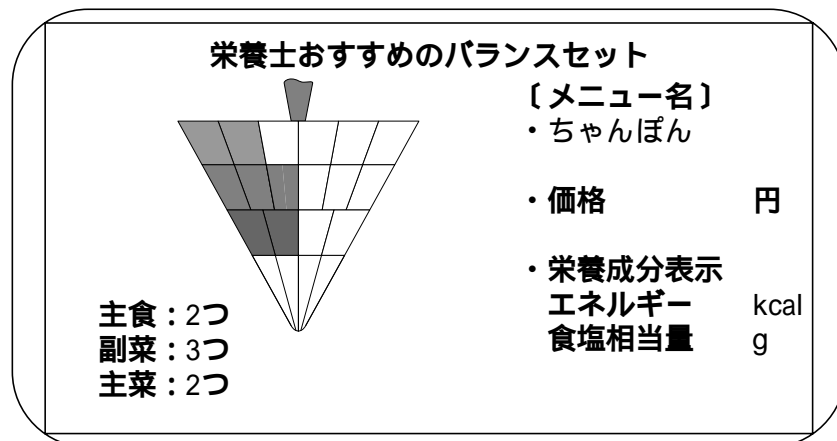
\* 特定給食施設とは、継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設を特定給食施設という。

### a . 事例の紹介（食堂利用者の場合）

#### (1) 教材（教育媒体）の活用方法

- ①ポスター及びパネル・・・関連省庁の外郭団体等が作成したものを活用し、できるだけ目に付きやすい場所を選ぶ。
- ②プライスカード・・・具体的な食事の選択に際し、プライスカードに示される情報の役割は大きい。下記にちゃんぽんの場合の例を示す。

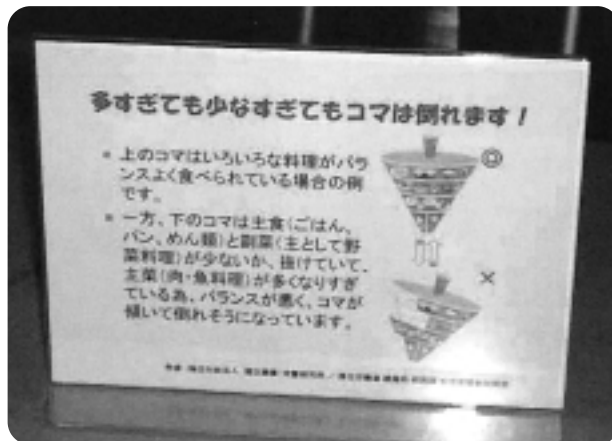
#### プライスカードの作成要領（例示）





- ③一口メモ・・・両面タイプにして、1つの面に「食事のバランスガイド」の紹介や基本的な考え方について示し、片面に具体的な活用方法の例を中心に示す。興味を引くように、できるだけ大きな文字で簡潔にすることが必要である。

図1 一口メモ（食堂内での設置例）



- ④バランスガイドの模型やカードをテーブルに置く。



「食事バランスガイド」の模型



九州農政局 メニュー展示の一例

## (2) おすすめメニューの展示

献立作成に関わる栄養士等による日替わりのおすすめメニューについては、サンプルとバランスガイドのパネルなどを展示する。利用者に対するアピール度を高める上でも有効な手段であると考えられる。

## (3) 注意点

教育媒体を活用する際には『お願い』の文章を入れることで、喫食者の混乱を防ぐことができる。

例) \*お願い・・・糖尿病や心臓病などエネルギー制限のある方については、医療機関の管理栄養士にご相談ください。

## b. 特定給食における「食事バランスガイド」の活用と健康増進法・栄養管理基準の関わり

### (1) 健康増進法が特定給食施設に求めている趣旨と「食事バランスガイド」の関連

- ・ 利用者の健康増進
- ・ 利用者に対する栄養教育
- ・ 家庭や地域社会における食生活改善など
- ・ 特定給食施設の特徴からみた栄養教育と食環境整備のための留意点

- ① 食堂（ランチルーム）等とその周辺を栄養教育の場と位置付ける。
- ② 毎日の食事（給食）そのものと、それらに対応する表示を教材としてとらえる。
- ③ 利用者（喫食者）は、自らの足で施設へ出向く。
- ④ 1回の食事時間や情報提供できる時間（管理栄養士等がアプローチできる時間）は短時間であっても、繰り返し継続的な取り組みが可能である。

### (2) 特定給食施設における栄養管理基準（厚生労働省関係通知より抜粋）

- ① 利用者の身体状況，栄養状態，生活習慣等を定期的に把握し，これらに基づき，適当な熱量及び栄養素の量を満たす食事の提供量及びその品質管理を行うとともに，これらの評価を行うよう努めること。
- ② 食事の献立は，身体状況等のほか，利用者の食事の摂取量，嗜好等に配慮して作成するよう努めること。
- ③ 献立表の掲示及び主な栄養成分の表示等により，利用者に対して栄養に関する情報提供を行うこと。
- ④ 必要な帳簿等を適正に作成し，当該施設に備え付けること。
- ⑤ 衛生の管理については，関係法令の定めるところによること。



## 6 . 地域の飲食店等における活用

人々の望ましい食生活の実現には、個人や集団の主体的な食行動変容と、それを支援する食環境整備が重要なことは、国の「健康日本21」の推進を通じて定着した考え方になってきた。

現在、生活習慣病予防を中心とした健康づくりを目的とする食環境整備の一環として、本県でも外食の場を利用した健康づくり事業（「長崎県健康づくり応援の店」登録促進）を展開している。健康づくりのためには食環境整備が重要であることを認識し、積極的な推進に努めているが、種々の課題を有しており継続拡大の難しさがある。

外食の場でも「食事バランスガイド」を有効に活用し、利用者と提供者相互が容易に健康づくりに取り組めるような食環境整備を図る必要がある。

### a . 飲食店等での活用促進

食を通じた健康づくりを推進するには、店長をはじめメニュー作成者が「食と健康」の視点で自店メニューを分析できるようになることが大切である。「食事バランスガイド」でメニューのおおよその確認を行い、状況に応じて「長崎県健康づくり応援の店」登録へ進めていく。

#### (1) 飲食店等に食事バランスガイドを知ってもらう

バランスの良い献立とはどのようなものが、コマの絵の意味など  
まずはパンフレットを置いてもらおう！

#### (2) 店の代表的なメニューをイラストで表示する

まずは代表的なメニュー1つにイラストをつけて、卓上に置くなどしてもらおう。それが、健康づくり応援の店事業への理解や県の施策への協力にもつながり、意識も高まっていくことだろう。この時各料理の「つ(SV)」のカウントを事業主や店長など自ら行ってもらうとよい。

#### ポイント 1食ではなく1日トータルで

そば屋やラーメン店のように主食中心の料理が多い飲食店では、必ずしもバランスのとれたメニューを提供しているわけではない。しかし、飲食店が「食事バランスガイド」のコマのイラストを表示することにより、どのように組み合わせたら1日のバランスがとれた食事になるかという情報を利用者に提供できる。このことは店にとっても自店の料理を健康面から否定しないという意味でメリットになると考えられる。食事は1食での完結ではなく1日トータルのバランスが大切なので、外食利用者への健康情報の発信として様々な業態の飲食店での取り組みが促進できる。

また、本県の郷土料理であるチャンポンや皿うどんなどの中華料理は、脂っこさはあるが、野菜を多く使う料理であるため、食事バランスガイドで1日のトータルバランスで考えれば副菜がしっかり摂れる料理となり、健康面からも有効な料理となる。

### (3) コマのイラストを活用してメニューに副菜料理を増やしていく

外食ではどうしても野菜が不足がちである。また外食利用者はもっと野菜をとりたいと思っている。そこで、飲食店で野菜料理等の副菜料理のメニューの充実を図るように提案する。外食の場で手軽にとれる野菜料理を含めた副菜メニューを増やしていくことは、利用者のニーズに応えることとなる。

**ポイント** バイキング形式で料理を提供している店では、1ツ(SV)の目安量を展示して

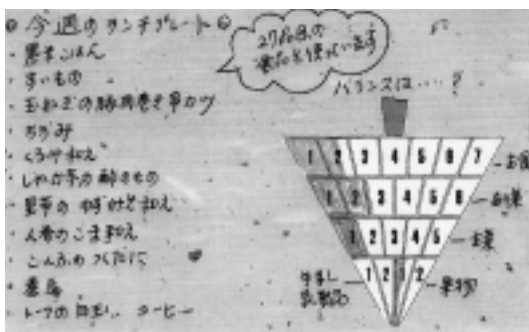
バイキング形式の飲食店では、たくさんの種類の料理を食べられるメリットもあるが、一方選択内容によっては、肉料理など主菜に偏ったり全体がとり過ぎになったりしてしまうことも多い。利用者への情報提供として1ツ(SV)分の料理を皿に盛り付けた展示例を作り、1日全体の「食事バランスガイド」のイラストと併せて表示するなどの方法がある。

### (4) 「長崎県健康づくり応援の店」登録(栄養成分表示・野菜たっぷりメニュー・カルシウムたっぷりメニュー)へつなげる

「食事バランスガイド」はおおよその目安であり、それだけではエネルギー量が把握できない。事業主や店長へ栄養成分表示の必要性を理解してもらい、食事バランスガイドと併せてエネルギーや塩分等の栄養素を表記することで、エネルギー表示を参考にしている人へも役立つ情報となる。

また、管理栄養士が事業主や店長に「長崎県健康づくり応援の店」登録への参加を呼びかける時、メニューのカロリー計算や食材の計量などに手間がかかり、店側が負担を感じ消極的になることもある。その際「食事バランスガイド」の活用をきっかけに登録をすすめると、店長、事業主、メニュー作成者、調理担当者等が自分の店のメニュー分析やバランスのとれた献立作成等を容易に行えるようになると考えられる。

長崎県健康づくり応援の店における表示例



b. 「長崎県健康づくり応援の店」とは...

長崎県では県民の健康づくりに役立つよう、「長崎県健康づくり応援の店」として、飲食店や惣菜店などに対してメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーやたばこ対策を進めている。

【長崎県健康づくり応援の店の内容】

1. 栄養成分の表示

主要メニューにエネルギー、脂質、塩分の3項目を表示する  
(定食なら1品以上、単品なら3品以上)

2. ヘルシーメニューの提供 (該当する商品が2品以上あること)

たっぷりメニュー：野菜たっぷり (定食120g以上、単品80g以上)  
カルシウムたっぷり (カルシウム210mg以上)  
鉄分たっぷり (鉄分3.6mg以上)

ひかえめメニュー：エネルギーひかえめ (600kcal以下)  
脂質ひかえめ (15g以下)  
塩分ひかえめ (3.5g以下)



登録店のステッカー

「1. 栄養成分の表示」及び「2. ヘルシーメニューの提供の野菜たっぷりメニュー」は、食事バランスガイドによる表示でも可。

3. ヘルシーオーダーの実施

<p><b>エネルギーが気になる方に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食の量が調節できる。</li> <li>・半量のメニューがある。</li> </ul> <p>etc...</p>	<p><b>あぶら(脂質)が気になる方に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドレッシング等をノンオイルに選択できる。</li> <li>・マヨネーズやタルタルソースが別添えにできる。</li> </ul> <p>etc...</p>	<p><b>塩分が気になる方に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩醤油やボン酢などがある。</li> <li>・ソース・ケチャップが別添えにできる。</li> </ul> <p>etc...</p>
<p><b>アレルギーが気になる方に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その方のアレルギーの原因食材を変更したり除いたりできる。(卵や大豆を除く、エビを豚肉に変えるなど)</li> </ul> <p>etc...</p>	<p><b>野菜不足が気になる方に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・付け合わせの野菜をおかわりできる</li> </ul> <p>etc...</p>	<p><b>食事に工夫が必要な方に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・滑らないお皿が選べる。</li> <li>・柔らかく煮るなどの料理の工夫がオーダーできる。</li> </ul> <p>etc...</p>

4. 全面禁煙・完全分煙の実施

全面禁煙・・・①敷地内禁煙 ②屋内禁煙

完全分煙・・・換気扇を設置した喫煙室が確保してある

以上の4項目の中から1項目以上実施することで「長崎県健康づくり応援の店」として登録。登録すると、ステッカー配布と長崎県のホームページへの掲載を行う。

### (1) 「食事バランスガイド」を活用した“おおまか”表示の提案

飲食店で提供されている食事や料理が「食事バランスガイド」の料理区分のどれに当たり、それぞれどれくらいの「つ(SV)」に当たるのかを判断し、その表示を行う。

これであれば、食材料・調味料をすべて計量し、栄養価計算を行うことが必要な「栄養成分表示」が難しい店舗においても実現の可能性が高い。

また、メニュー変更への対応も容易である。

料理区分ごとに主材料の重量がわかれば、サービング数「つ(SV)」を判断できる。サービング数計算早見表(表3)を用いて、ある程度飲食店が独自に判断することも可能である。

自治体はこうした飲食店の独自の判断がより適切に行われるように支援をしていくことが必要である。

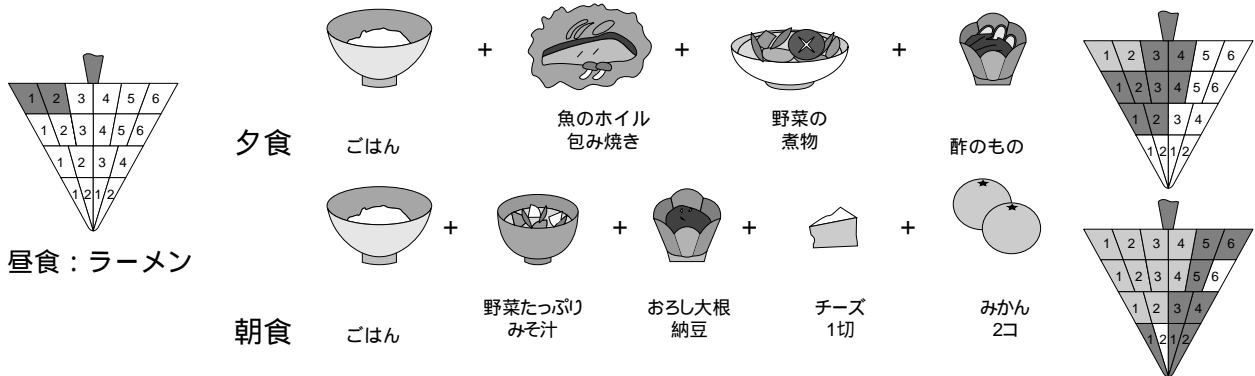
### (2) 「食事バランスガイド」を活用したバランス推奨メニューの提案

「食事バランスガイド」を用いれば簡単に「主食」「副菜」「主菜」がそろったバランスのよい「推奨メニュー」を作成することが可能である。

- ① 既存メニューの中から「主食」「副菜」「主菜」がそろったバランスのよいと思われるメニュー(例えば定食等)を「推奨メニュー」とする。
- ② いろいろなメニューを組み合わせる「主食」「副菜」「主菜」をそろえ、バランスがよい「推奨メニュー」としてお勧めする方法。

### (3) 外食を利用した1日の組み合わせ例の提案

**例1** 昼食に「ラーメン」を食べたら...夕食・朝食で副菜、主菜を補いましょう！



**例2** 夕食に「にぎり寿司」を食べたら...朝食・昼食で副菜をたっぷり補いましょう！

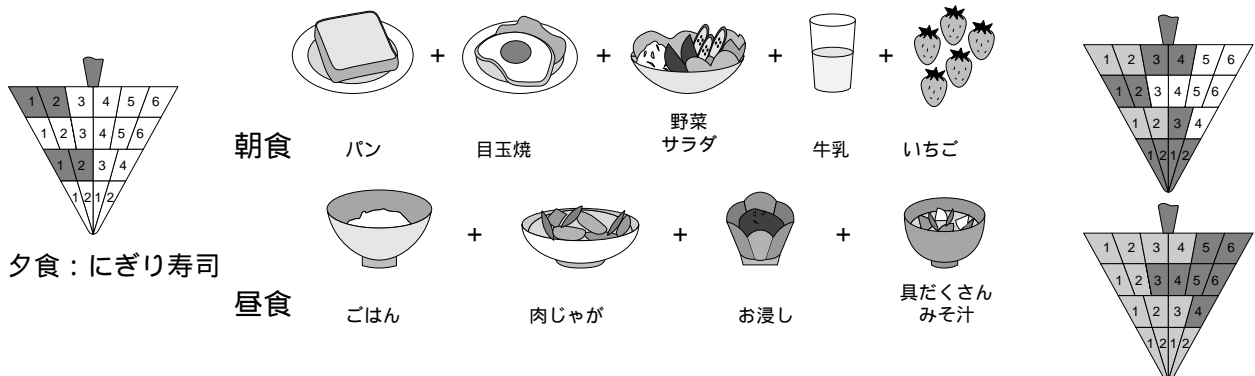


表3 サービング数計算早見表

(g)

	主材料(食品)	1つ(SV)	2つ(SV)	3つ(SV)	備考	
主	ごはん(炊飯)	70~140	190~270	270~380	140~190は1.5つ(SV)(中盛り)。コンビニで販売されている「おにぎり」1個は1つ(SV)になる	
	パン	4~6枚切り食パン1枚, ロールパン2~3個				
食	ゆで麺	100~230	230~380	380~530	うどん, そうめん, 中華麺, マカロニ, スパゲッティ	
	生麺	50~110	110~180	180~250	うどん, 中華麺	
	乾麺	40~80	80~140	140~200	うどん, そうめん, 中華麺, マカロニ, スパゲッティ	
副	葉野菜を除く野菜等(乾物を除く)	50~100	110~180	180~250	いも, 海藻, きのこと, 春雨を含む	
	葉野菜(調理前重量)	50~100	110~180	180~250		
	葉野菜(調理後重量)	30~70	70~120	120~170	葉野菜はゆで等の調理により重量が減り生重量の0.7倍程度になる	
	切干等乾燥野菜, きのこと(乾物)	10~20	20~30	30~40	乾燥重量に対して約6を掛ければ, おおよその生重量に換算できる	
	乾燥わかめ	20~40	40~60	60~80	乾燥重量に対して約3を掛ければ, おおよその生重量に換算できる	
菜	野菜ジュース	100~210	210~350	350~490	重量の1.2を掛けた値で計算している	
	主	肉	20~80	80~110	110~150	
		ハム, ソーセージ等	30~60	60~90	90~120	
		魚	20~50	50~90	90~120	
		魚介練り製品	30~70	70~120	120~160	
	菜	卵	30~80	80~130	130~180	卵1個(約50g)で1つ(SV)
豆腐		70~160	160~200	260~370	豆腐1/4丁(100g)で1つ(SV)	
豆乳		110~250	250~420	420~580		
油揚げ・厚揚げ		30~70	70~110	110~150		
ゆで大豆		30~60	60~90	90~130		
牛乳乳製品	牛乳	60~130	130~220	220~310		
	ホワイトソース	30~60	60~90	90~130		

\* 各欄の数字の見方: 「70~140」とある場合は, 70g以上140g未満ということを表す。

\* 麺類を半玉追加するなどの注文を受ける場合, 0.5つ(SV)を足して計算するようにする。

# 第3章



## エクササイズガイド



# エクササイズガイド

## 理論編

### (1) エクササイズガイドとは？

平成18年7月に、国において生活習慣病を予防するために必要な身体活動量・運動量及び体力の基準値が示され、これに基づいて安全で有効な運動の実践や身体活動量の増加を広く国民に普及することを目的として「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」が策定された。

### (2) 基本的な考え方

近年、糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病対策が急務であり、それに伴って、平成17年4月には、虚血性心疾患や脳血管疾患などの動脈硬化性疾患の基礎病態である「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という概念と診断基準が示されたところである。

メタボリックシンドロームの診断基準については、P 35参照

活発な身体活動や運動をおこなうと、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防、ひいては動脈硬化性疾患の予防が期待できる。エクササイズガイドは、身体活動・運動が生活習慣病発症に与える影響についての研究成果を踏まえ、生活習慣病の発症リスクが低くなる具体的な身体活動量と運動量の目標を示したものである。

### (3) 用語の定義

**身体活動**：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての活動（動き）。

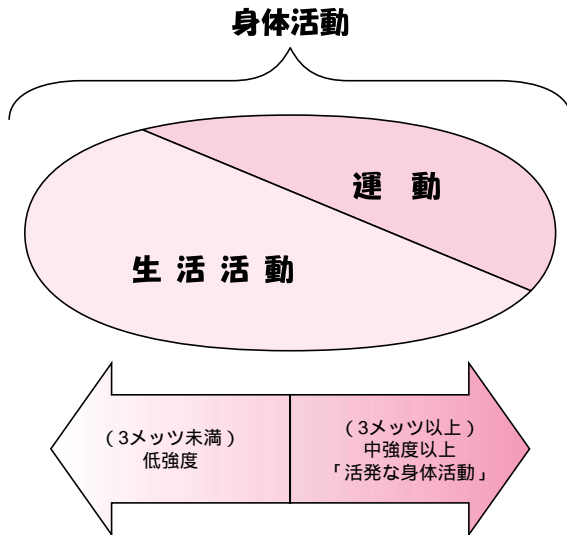
**運動**：体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行う身体活動のこと。

**生活活動**：運動以外の身体活動のこと。

**メッツ**：身体活動の強度の単位，安静時の何倍に相当するかで表す。座って安静にしている状態は1メッツ，普通歩行は3メッツに相当する。

**エクササイズ**：身体活動の量の単位，身体活動の強度（メッツ）と身体活動の実施時間（時）の積（メッツ・時）で表す。3メッツの身体活動を1時間行った場合，3メッツ×1時間で3エクササイズとなる。

**活発な身体活動**：エクササイズガイドでは3メッツ以上の身体活動を“活発な身体活動”と定義し，3メッツ以上の身体活動で目標値を設定している。その理由としては，3メッツ未満の弱い身体活動と生活習慣病の発症リスク低減の関連を示す十分な研究結果がなかったためである。ただし，これらの身体活動が生活習慣病予防に役立たないという意味ではない。



#### (4) なぜ「カロリー」を使わないのか？

身体活動量をエネルギー消費量の単位（カロリー：kcal）で示す場合、個人の体重を加味して計算する必要がある。

例えば、40 kg の人と80 kg の人とでは、同じ内容の身体活動を行った場合でも消費するエネルギーに2倍の差が生じる。

この運動指針では身体活動量を個々の体重に関係なく示すために「メッツ」と「エクササイズ」という単位が用いられている。

ちなみに、「エクササイズ」で示された身体活動量をエネルギー消費量で表す場合は、「エネルギー消費量 (kcal) = 1.05 × エクササイズ (メッツ・時) × 体重 (kg)」の簡易換算式を用いる。



## 実践編

### 1. 健康づくりのための身体活動量の目標

週23エクササイズの活発な身体活動（運動・生活活動！）！  
そのうち4エクササイズは活発な運動を！

健康づくりのための身体活動量として、週に23エクササイズの身体活動を行い、うち4エクササイズ以上の活発な運動を実践することを目標とする。

この目標に含まれるのは、3メッツ以上の身体活動であり、座って安静にしている状態（1メッツ）など、3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含まない。

週23エクササイズの身体活動を歩数に換算すると、1日当たりおよそ8,000～10,000歩位（1週間で56,000～70,000歩位）であり、週4エクササイズの運動は、速歩なら約60分であることから、次のように言い換えることもできる。

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩（1週間7万歩）！  
自分に合った運動でいい汗かこう、速歩なら週合計60分！

#### 指導教材 様々な活動のメッツ及び1エクササイズ（Ex）相当時間

3メッツ未満の弱い身体活動についてはP.69参照

1Exに相当する身体活動例



歩行:20分



軽い筋力トレーニング:20分



速歩:15分



子供と遊ぶ:15分

メッツ	3.0	3.3	3.5	3.8	4.0	4.5	4.8	5.0
活動	普通歩行（平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など） 屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包 ギター：ロック（立位） 車の荷物の積み下ろし 階段を下りる、子どもの世話（立位） 自転車エルゴメーター（50ワット） ウェイトトレーニング（軽・中等度） ボーリング フリスビー バレーボール	歩行（平地、81m/分、通勤時など） カーペット掃き フロア掃き	モップ、掃除機 箱詰め作業 軽い荷物運び 電気関係の仕事（配管工事） 体操（家で、軽・中等度） ゴルフ（カート使用）	やや速歩（平地、やや速めに＝94m/分） 床磨き ふる掃除	速歩（平地、95～100m/分程度） 自転車に乗る：16km/時未満 通勤 子どもと遊ぶ・動物の世話（徒歩/走る、中強度） 高齢者や障害者の介護 ドラム 車椅子を押す 水中運動 水中で柔軟体操 卓球、太極拳 アクアビクス 水中体操	苗木の植栽 庭の草むしり 耕作 農作業：家畜に餌を与える バドミントン ゴルフ（クラブを自分で運ぶ）	バレエ モダン ツイスト ジャズ タップ	子どもと遊ぶ・動物の世話（歩く/走る、活発に） かなり速歩（平地、速く＝107m/分） ソフトボール 野球 子どもの遊び（石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど）
1Exに相当する時間	20分	18分	17分	16分	15分	13分	13分	12分

注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技ではなく余暇活動時の値とするなど、頻度が多いと考えられる値を掲載してある。

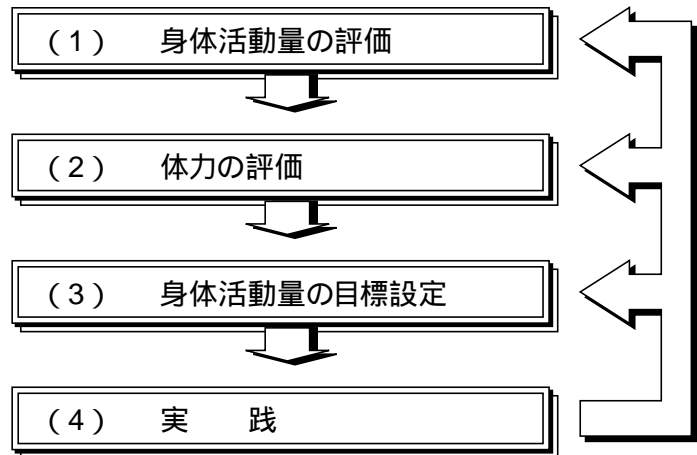
注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。例えば、カートを使ったゴルフの場合、4時間のうち2時間が待ち時間とすると、3.5メッツ×2時間＝7メッツ・時となる。

なお、歩くスピードとメッツとの関係については次のとおり。(データ計測：長崎大学)

1 kmを15分間で歩いた場合	約3.0メッツ
1 kmを12分間で歩いた場合	約4.0メッツ
1 kmを10分間で歩いた場合	約6.0メッツ

## 2. 身体活動量の評価から実践までの流れ

各人の現状(身体活動量及び体力)を評価したうえで身体活動量の目標を設定する。



階段昇降:10分



軽いジョギング:10分



重い荷物を運ぶ:7~8分



ランニング:7~8分

5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	9.0	10.0	11.0	15.0
芝刈り (電動芝刈り機 を使って、歩き ながら) 自転車エルゴ メーター (100ワット) 軽い活動	釣り(溪流フィッ シング) 家具・家財道具の移 動・運搬 ウェイトトレーニ ング (高強度、パワーリ フティング、ボディ ビル) 美容体操 ジャズダンス ジョギングと歩行の 組み合わせ (ジョギングは10分 以下) バスケットボール スイミング:ゆっく りしたストローク	エアロ ビクス	ジョギング サッカー テニス 水泳:背泳 スケート スキー	山を登る (約1~2kg の荷物を背 負って)	運搬 (重い負荷) 農作業:干し草をま とめる、納屋の掃除 鶏の世話) 活発な活動 階段を上げる サイクリング (約20km/時) ランニング:134m/ 分 水泳:クロール、ゆっ くり(約45m/分)、 軽度~中強度	荷物を上 の階へ運 ぶ	ランニング: 161m/分 柔道、柔術 空手 キックボクシン グ テコンドー ラグビー 水泳:平泳ぎ	水泳:バタフラ イ、クロール、 速い(約70m/分)、 活発な活動	ランニング: 階段を上げる
11分	10分	9分	9分	8分	8分	7分	6分	5分	4分

## (1) 現在の身体活動量の評価

まず、身体活動量の目標（23エクササイズ）、運動量の目標（4エクササイズ）と比べて現在の身体活動量がどうなっているか、下のシートを使ってチェックする。

## 指導教材

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						Ex	Ex	Ex
火						Ex	Ex	Ex
水						Ex	Ex	Ex
木						Ex	Ex	Ex
金						Ex	Ex	Ex
土						Ex	Ex	Ex
日						Ex	Ex	Ex
合計						Ex	Ex	Ex

\* 1エクササイズに相当する運動・生活活動の例は、P.60～P.61を参照。

## (2) 現在の体力の評価

体力に応じた運動を実践するために、現在の体力を評価する。

体力には持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などの要素があるが、エクササイズガイドでは、健康に関連し、自己評価が可能な「持久力」と「筋力」を取り上げている。

持久力の評価

3分間自分が「ややきつい」と感じる速さで歩き、その距離を測定する。

測定した距離（m）から，下の表4で持久力により評価する。

測定した距離（m）が，表4で各人の性・年代に対応する距離以上の場合は，現在の持久力は，生活習慣病予防のために目標となる持久力にほぼ達している。

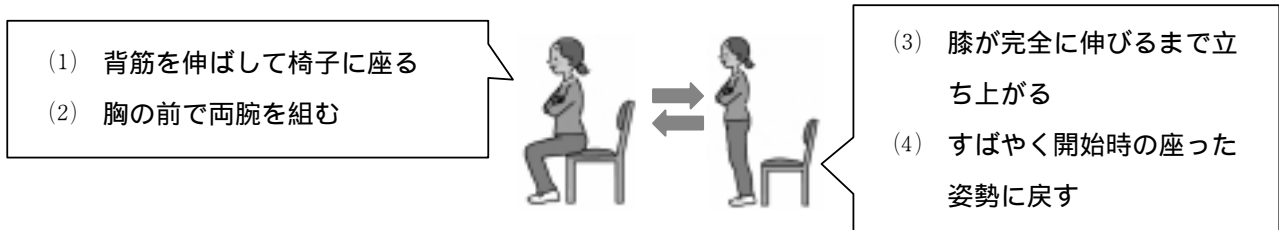
測定した距離（m）が表4の距離未満の場合は，目標となる持久力に達していない。

表4 性・年代別の歩行距離

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行距離（m）	375	360	360	345	345
	歩行速度（m/分）	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行距離（m）	345	345	330	315	300
	歩行速度（m/分）	115	115	110	105	100

#### 筋力の評価

下に示す椅子の座り立ちを10回行い，ストップウォッチで時間を測定する。



測定した時間（秒）から，下の表5で筋力を評価する。

測定した時間（秒）の結果が，表5で各人の性・年代に対応する「普通」又は「速い」に該当する場合は，現在の筋力は，生活習慣病予防のために目標となる筋力にほぼ達している。

表5の「遅い」に該当する場合は，目標となる筋力に達していない。

表5 性・年代別の時間（秒）

年齢（歳）	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20 - 39	- 6	7 - 9	10 -	- 7	8 - 9	10 -
40 - 49	- 7	8 - 10	11 -	- 7	8 - 10	11 -
50 - 59	- 7	8 - 12	13 -	- 7	8 - 12	13 -
60 - 69	- 8	9 - 13	14 -	- 8	9 - 16	17 -
70 -	- 9	10 - 17	18 -	- 10	11 - 20	21 -

## (3) 身体活動量の目標設定 / 目標達成 (実践) のためのアドバイス

## 身体活動量の目標設定

身体活動量が目標 (23エクササイズ) に達していない者は、まず、生活活動を増加させることを優先する。

目標に達している者は、現在の生活活動量を維持しながら運動量を増やすようにする。

## アドバイス例

生活活動を増やすためには、日常生活における歩数を増加させる (歩行習慣を身につける) ことが有効です。

歩くスピードとメッツとの関係についてはP. 61参照 (データ計測: 長崎大学)

## 【歩行習慣を身につけるための6つのポイント】

- ・歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1,000歩です。
- ・歩数を生活行動で覚えましょう。スーパーへは何歩、通勤は何歩。
- ・最初から欲張らない。まずは1日1,000歩増やすことから始め、3ヵ月ほどかけて徐々に歩数を増やしていきましょう。
- ・歩行は連続しなくてもよい。1日の合計で目標を達成しましょう。
- ・日常生活の中で歩行による移動をこころがけましょう。
- ・歩行目的をつくりましょう。休日のショッピングや史跡見学など。

## ② 運動量の目標設定 / 目標達成（実践）のためのアドバイス

運動量が目標（4エクササイズ）に達していない人は週に2エクササイズから始め、慣れてきたら4エクササイズを目標に少しずつ運動量を増加させていく。

目標に達している人は10エクササイズを目標に運動量を増やすようにする。

運動量の目標を設定するにあたっては、現在の運動習慣と体力に応じた目標を設定することが重要である。なお、週4エクササイズの運動は速歩なら約60分、テニスなら約35分に相当する。

### アドバイス例

週当たりの総運動量が基準値に達しているかが大切です。速歩を実践する場合、週1回60分でも、週6回10分ずつでも自分のライフスタイルに合わせて実践しましょう。

運動を行うにあたっては、体力の評価結果から自分の体力に応じた運動内容を選択することにより、運動を効果的に安全に実践することができます。

健康運動の3つの柱である「持久力を中心とした運動（有酸素運動：ウォーキング、ジョギングなど）」、「筋力を中心とした運動（筋力運動：腹筋、ダンベルなど）」、「筋肉や関節を伸ばすストレッチング」をバランス良く行うことが重要です。

#### 【安全に運動を行うための注意事項】

準備運動と整理運動を必ず行いましょう。

高血圧、糖尿病などの内科系（循環器・代謝性）疾患、膝痛や腰痛などの整形外科的疾患などの持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談しながら運動を実践しましょう。

運動前に血圧や体調をチェックしましょう。体調が優れない場合は運動を中止しましょう。

その日の体調に合わせて運動量や強度を調整しましょう。

脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。

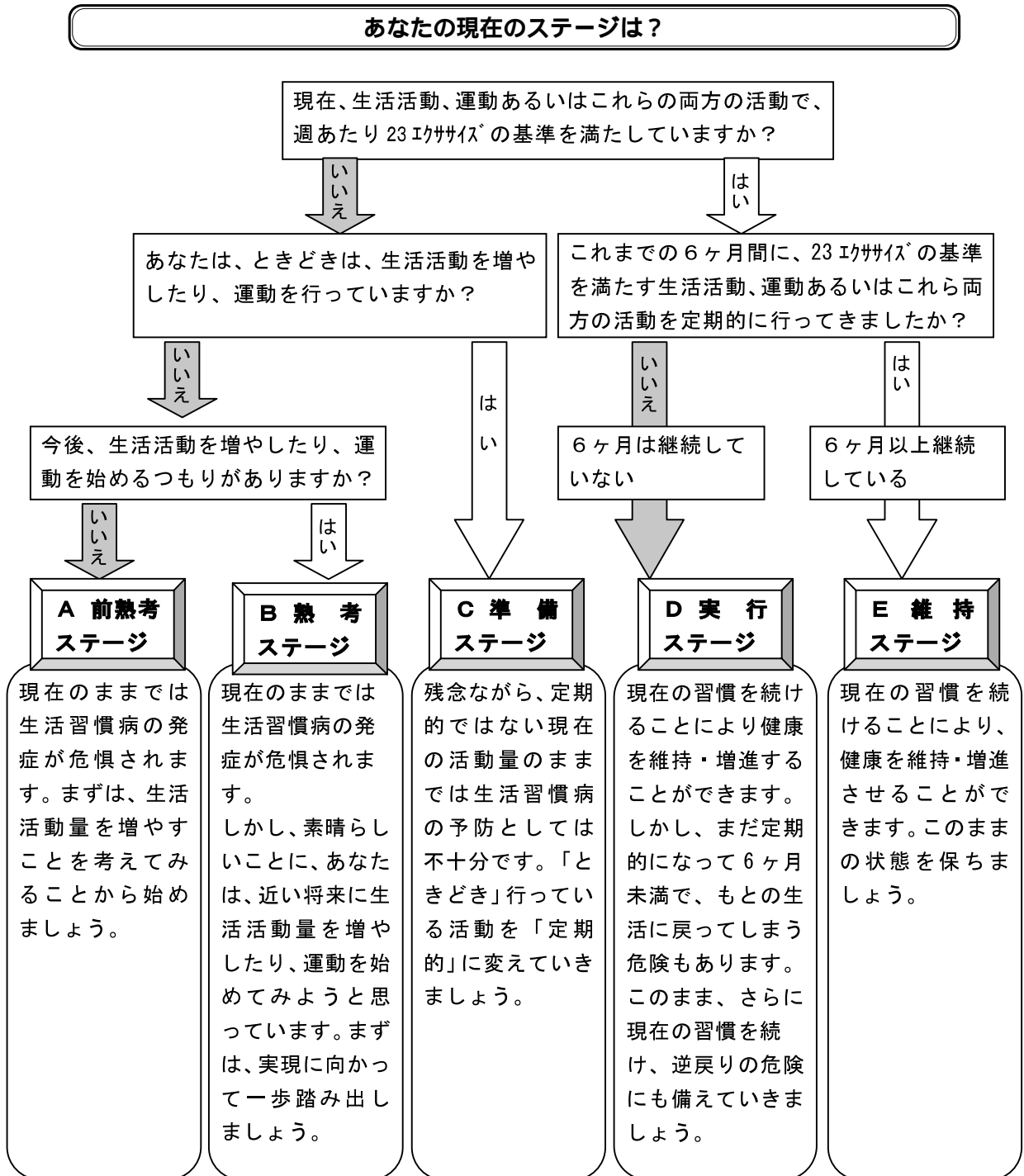
服装は気候にあわせたもの、体が自由に動かせるもの、靴はスポーツシューズが良いでしょう。

### 行動ステージに合わせた目標設定 / 目標達成 (実践) のためのアドバイス

効果を引き出すためには、個々の行動ステージに応じた目標を設定することが重要である。

**指導教材**

現在の行動ステージに応じた目標を設定するためのフローチャート



## メタボリックシンドロームの該当者および予備群に対する目標設定／目標達成（実践）のためのアドバイス

エクササイズガイドでは、主に生活習慣病予防のための身体活動量の目標について説明してあるが、ここでは、すでにメタボリックシンドロームやその予備群に該当する者が運動を実践することによって内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの改善を図るために必要な運動量について説明する。

メタボリックシンドロームの診断基準についてはP 35参照

運動と食事改善の併用が効果的

内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲の1 cm減少は、約1 kgの体重（大部分が脂肪）の減少に相当する。体重を1 kg減少させるためには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて約7,000 kcalが必要となる。

例えば、1ヶ月かけて1 cm腹囲を減少させるためには、1日当たり約230 kcalが必要となる。

一般に、運動のみで体重を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなる。

内臓脂肪減少のために必要な運動量

健康づくりのための身体活動量として、週4エクササイズの運動を目標としたが、運動量と内臓脂肪減少との関係を示す研究成果より、内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10エクササイズ程度かそれ以上の運動量が必要と考えられる。

30分間の速歩を週5回行うと10エクササイズの運動量に相当する。

食事摂取量を変えないまま週10エクササイズ程度の運動量を増加させることにより、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少することが期待される。

内臓脂肪減少のための身体活動量の目標設定

次ページの「内臓脂肪減少シート」などを活用し、個々に応じた内臓脂肪減少のための目標を設定する。

運動で消費するエネルギー量		速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
	強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
	運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
	運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
	体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量							
	50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
	60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
	70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
	80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたもの。全て5 kcal単位で表示した。



指導教材

内臓脂肪減少シート

無理なく内臓脂肪を減らすために  
～運動と食事でバランス良く～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は次の～の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ① - ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ① - ② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

① - ② cm × 7,000kcal<sup>\*</sup> = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal



食事で

kcal



### 指導教材(参考)

「3メッツ」未満の身体活動（身体活動量の目標の計算に含めないもの）

メッツ	活 動 内 容
1.0	静かに座って（あるいは寝転がって）テレビ・音楽鑑賞，リクライニング，車に乗る
1.2	静かに立つ
1.3	本や新聞等を読む（座位）
1.5	座位での会話，電話，読書，食事，運転，軽いオフィスワーク，編み物・手芸，タイプ，動物の世話（座位，軽度），入浴（座位）
1.8	立位での会話，電話，読書，手芸
2.0	料理や食材の準備（立位，座位），洗濯物を洗う，しまう，荷作り（立位），ギター：クラシックやフォーク（座位），着替え，会話をしながら食事をする，または食事のみ（立位）身の回り（歯磨き，手洗い，髭剃りなど），シャワーを浴びる，タオルで拭く（立位），ゆっくりした歩行（平地，散歩または家の中，非常に遅い=54m/分未満）
2.3	皿洗い（立位），アイロンがけ，服・洗濯物の片付け，カジノ，ギャンブル，コピー（立位），立ち仕事（店員，工場など）
2.5	ストレッチング*，ヨガ*，掃除：軽い（ごみ掃除，整頓，リネンの交換，ごみ捨て），盛り付け，テーブルセッティング，料理や食材の準備・片付け（歩行），植物への水やり子どもと遊ぶ（座位，軽い），子ども・動物の世話，ピアノ，オルガン，農作業：収穫機の運転，干し草の刈り取り，灌漑の仕事，軽い活動，キャッチボール*（フットボール，野球），スクーター，オートバイ，子どもを乗せたベビーカーを押すまたは子どもと歩くゆっくりした歩行（平地，遅い=54m/分）
2.8	子どもと遊ぶ（立位，軽度），動物の世話（軽度）

\*印は運動に，その他の活動は身体活動に該当する。

注1：同一活動に複数の値が存在する場合は，競技より余暇活動時の値とするなど，頻度の多いと考えられる値を掲載してある。

注2：それぞれの値は，当該活動中の値であり，休憩中などは含まない。

# 参考資料

主な料理食品  
データベース

## SV の数え方について

- ① 1つ(SV)の基準値は主材料の炭水化物40g, たんぱく質6g, 野菜重量70g, カルシウム100mg, 果物重量100gとする。
- ② 主な料理食品データベースでは, 実際の食事量により近づけるために, 国の基準をより細かく区分し, 0.5SVの区切りを設けて下記の区分とした。

		1SV		2SV		3SV			
国									
SVの基準値	0.5	2/3	1	0.5	2/3	2	0.5	2/3	3
長崎県	0.5		1SV	1.5		2SV	2.5		3SV

## (主食)

料理区分	料理名	1つ(SV) 3 4 5サイズ (いずれも主材料の重量, 栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
主食 (米類)	1 白がゆ	1					142	2.4	0.4	0.0
	2 ご飯・S	1					168	2.5	0.3	0.0
	3 おにぎり(1個分)	1					170	2.7	0.3	0.0
	4 ご飯・M	1.5					252	3.8	0.5	0.0
	5 ご飯・L	2					336	5.0	0.6	0.0
	6 エビピラフ	2	1	1			370	10.5	8.8	1.9
	7 すし(にぎり)	2		1			424	13.4	2.5	2.6
	8 親子丼	2	1	2			507	19.8	6.5	2.0
	9 天丼	2		1			547	15.1	8.1	1.9
	10 ビビンバ	2	2	2			652	20.7	23.2	3.1
	11 うな重	2		3			570	23.4	17.4	1.0
	12 チキンライス	2		1			607	14.1	19.5	2.3
	13 チャーハン	2	1	1.5			566	15.1	18.7	2.6
	14 カレーライス	2	2	2			761	21.6	24.9	3.7
	15 カツ丼	2	1	3			865	34.1	32.5	3.6
	16 ハヤシライス	2	2	2			678	21.3	20.1	3.4
	17 三色丼	2		2			496	20.2	9.1	1.0
	18 オムライス	2	1	2			557	20.5	10.5	1.0
	19 ドリア	2	0.5	0.5	2		626	16.0	23.3	1.5
	20 トルコライス	2	1	3			533	23.2	7.4	0.9
	21 中華丼	2	1.5	2			478	17.3	8.7	0.8
	22 大村寿司	2		1			464	12.8	5.0	1.4
	23 赤飯	1					283	6.2	0.9	0.9
	24 芋飯	1					292	4.2	0.6	0.9

- ③食材料の重量は原則として生の重量とした（副菜重量の「つ(SV)」の算出に際しては乾物には戻した重量として扱った）。
- ④郷土料理は網かけにして区分した。

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
米40	
ご飯100	
ご飯100	
ご飯150	
ご飯200	
ご飯200, 玉ねぎ30, マッシュルーム16, えび30, 塩1.5, バター20	
ご飯200, まぐろ10, いか10, えび10, たまご12, 砂糖6, 塩1.5, 醤油5	
ご飯200, 玉ねぎ60, 皮なし鶏むね肉30, たまご50, みつば5, しいたけ10, 砂糖4, 醤油12	
ご飯200, えび30, たまご10, 小麦粉16, 醤油12, 油6	
ご飯200, ほうれん草50, だいこん40, 生ぜんまい25, 牛肩肉50, たまご25, 醤油13, 塩0.6, 砂糖2.5	
ご飯200, うなぎ蒲焼80	
ご飯200, 皮つき鶏もも肉40, 玉葱30, 塩1.5, ケチャップ24, グリーンピース10, パセリ3, 油13	
ご飯200, 人参20, 根深ねぎ20, しいたけ(生)10, ピーマン10, ハム20, たまご50, 塩1.5, 醤油3, 油12	
ご飯200, ジャガイモ65, 玉ねぎ65, 人参30, 豚もも肉60, カレールー25, 油12, ケチャップ4, ソース4	
ご飯200, 玉ねぎ50, 豚もも肉80, たまご60, グリーンピース8, 小麦粉, パン粉, 油12	
ご飯200, 牛もも肉65, 玉ねぎ80, 人参30, マッシュルーム10, ハヤシライスの素30, 油3	
ご飯200, 鶏ひき肉40, たまご50, いんげん15, 砂糖3, 醤油4, 塩0.2	
ご飯200, たまご50, 人参20, たまねぎ30, 鶏肉40, マッシュルーム10, グリーンピース10, ケチャップ10, 塩0.3, 油3	
ご飯200, ハム20, たまねぎ30, 人参10, チーズ20, 牛乳90, マーガリン10, コンソメ0.5	
ご飯200, ハム20, たまねぎ30, 人参10, 豚肉60, きゃべつ30, スパゲティー10, 塩0.2, ケチャップ5, 油2	長崎
ご飯200, えび20, たけのこ30, 人参10, きぬさや10, しいたけ(生)10, 豚もも肉30, 白菜50, 中華素3, 醤油4, 油6	
ご飯200, ごぼう10, たまご25, はんぺん5, かんぴょう2, 魚20, 砂糖10, 醤油3, 塩0.8	大村
米40, もち米30, 小豆10, 塩0.9	
ご飯150, さつまいも30, 塩0.9	

## (主食)

料理区分	料理名	1つ(SV) 3.4.5サイズ (いずれも主材料の重量, 栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
主食 (米類)	25 ちまき(1切れ)	1					142	2.4	0.4	0.0
	26 かやくご飯	1	1.5				289	5.6	2.2	1.2
	27 納豆まき	1		1			357	13.0	5.6	0.2
	28 巻き寿司	1	0.5	1			336	9.8	4.7	1.9
	29 稲荷寿司	1		2			514	15.3	20.4	1.6
	30 サラダ巻き	1		1			387	12.2	8.6	1.2
	31 バッテラ	1		2			368	14.2	6.6	0.7
	32 もろぶた寿司	2	2	1			476	15.0	3.5	0.4
	33 ぼうふらずうし	1	1	4			424	27.6	2.1	0.9
	34 唐あくちまき(1本分)	3					560	11.0	2.5	0.0
主食 (パン)	35 食パン(6枚切)	1					158	5.6	2.6	0.8
	36 ぶどうパン	1					215	6.6	2.8	0.8
	37 トースト(6枚切)	1					218	5.6	9.1	0.9
	38 食パン(4枚切)	1					238	8.4	4.0	1.2
	39 ロールパン(2個)	1					190	6.1	5.4	0.7
	40 調理パン	1					283	5.8	14.8	1.2
	41 トースト(4枚切)	1					297	8.4	10.4	1.3
	42 ピザトースト	1			4		335	17.8	13.7	2.1
	43 クロワッサン(2個)	1					358	6.3	21.4	1.0
	44 ハンバーガー	1		2			503	20.7	27.7	2.5
45 ハンバーガー(佐世保)	1	1	3			685	27.0	37.5	3.3	
46 ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		545	20.8	28.7	3.2	
47 フレンチトースト	1					264	9.4	10.3	1.0	
48 バケット	1					158	5.0	1.3	0.7	
49 ホットケーキ	1					350	9.9	7.0	0.9	
(麺類)	50 かけうどん	2					404	13.4	1.4	5.6
	51 五島うどん	1.5					375	11.7	1.1	7.0
	52 ラーメン	2					426	20.4	4.8	3.6
	53 チャーシューメン	2	1	1			431	22.5	4.0	5.5
	54 ざるそば	2					432	16.0	3.1	3.2
	55 マカロニグラタン	1			2		450	17.6	28.3	2.5
	56 スパゲティ(ナポリタン)	2	1				518	18.6	9.8	2.2
	57 焼きそば	1	2	1			539	18.6	17.2	1.8
	58 天ぷらうどん	2		1			638	21.8	18.6	4.9
	59 チャンポン	2	3	2			613	27.4	14.7	4.6
60 皿うどん	1	2	2			410	20.3	15.3	3.3	

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
もち米40	
米100, 油揚げ5, 人参10, ごぼう10, 干いたけ1, こんにゃく10, いんげん10, 醤油3, 塩0.7	
米100, 海苔2, 納豆50, 醤油1	
ご飯150, 海苔2, たまご40, かんぴょう7, きゅうり20, 砂糖3, 塩1.7	
ご飯150, 油揚げ60, 砂糖7, 塩1, 醤油4	
ご飯150, 海苔2, たまご40, カニかまぼこ20, きゅうり20, サニーレタス3, 砂糖4, 塩0.5, マヨネーズ5	
ご飯150, 鯖50, 砂糖4, 塩0.5	
ご飯150, もち米30, ごぼう20, 人参5, 干しいたけ2, 干大根7, たけのこ10, ちくわ10, 鰯20, たまご15, かんぴょう5	北松浦
ご飯150, かぼちゃ70, いりこ20, 鯨40	川棚町
もち米150, 唐あく15, きなこ5, 砂糖1	長崎
食パン60	
ぶどうパン80	
食パン60	
食パン90	
ロールパン60	
コッペパン60	
食パン90	
食パン60, チーズ30, ハム20, 玉ねぎ15, トマト25, ピーマン5, トマトソース30	
クロワッサン80	
コッペパン60, 合挽き肉70, 玉ねぎ25, たまご6, ケチャップ18, バター8, 油6, 塩0.8, レタス20	
コッペパン80, レタス15, トマト30, 玉葱50, 牛挽き肉80, たまご12, 牛乳15, トマトケチャップ15, マヨネーズ15, 油5	佐世保
食パン100, きゅうり40, レタス10, ハム20, たまご25, チーズ20, バター12, マヨネーズ8, 塩0.3	
食パン60, 牛乳40, たまご20, 砂糖3, バター5	
バケット60	
ホットケーキミックス80, たまご20, 牛乳40	
茹でうどん300, かまぼこ20, あさつき, 醤油27	
うどん（干）85, かまぼこ20, 醤油12, 塩0.8	五島
中華茹でめん230, 根深ねぎ10, たまご25, ほうれん草10, 醤油18	
中華茹でめん230, メンマ20, 青菜30, 焼き豚30, なんと5, 根深ねぎ5, 醤油18	
茹でそば300, 根深ねぎ5, めんつゆ3倍濃厚32	
マカロニ（乾）50, 牛乳105, パルメザンチーズ6, ハム20, チーズ6, マッシュルーム10, 玉ねぎ15, 油3, 塩1.2, バター9	
スパゲッティ（乾）100, 玉ねぎ40, 人参20, マッシュルーム20, ピーマン15, ハム20, チーズ2, 塩0.8, トマトケチャップ20	
中華蒸しめん150, キャベツ75, 玉ねぎ50, 人参20, ピーマン10, 豚もも肉40, 濃厚ソース18, 油12	
茹でうどん300, えび40, ねぎ5, 小麦粉16, たまご10, 油16, 醤油24, 砂糖3	
中華蒸しめん200, 豚肉30, えび15, 板付け10, いか15, キャベツ80, 人参15, 玉ねぎ40, もやし40, 塩1.5, 醤油12	長崎
生チャーメン60, 豚肉30, えび20, 板付け10, 竹輪7, キャベツ80, 人参15, 玉ねぎ40, もやし20, 塩1.2, 醤油6, 油12	長崎

## (主食)

料理区分		料理名	1つ(SV) 3.4.5サイズ (いずれも主材料の重量,栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
( 麺類 )	61	冷やし中華	2		1			475	18.3	7.4	2.6
	62	冷やしソーメン	1					273	7.8	0.8	4.1
	63	ニューメン	1					292	10.1	1.0	5.3
	64	スパゲティ(ミートソース)	2	2.5	2.5			702	30.8	19.7	0.8
	65	うどんのじごくだき	1		1			297	10.0	10.7	4.3
	66	そばごっつ	1	0.5	1.5			455	17.8	12.1	2.1
( その他 )	67	たこ焼き	1		1			324	11.9	8.7	1.3
	68	お好み焼き	1	1	3			547	25.1	25.4	2.3
	69	人参まんじゅう						132	2.6	1.3	0.2
	70	豆腐かんざらし						123	2.6	1.0	0.0



料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
中華蒸しめん150, ハム20, たまご30, 胡瓜30, 醤油 8	
ソーメン75, ねぎ 5, 青じそ 2, 醤油 8	
ソーメン75, しいたけ 1, 板付け20, ねぎ 5, 塩, 醤油 8	
スパゲッティ（乾）100, 挽肉80, 玉ねぎ80, 人参30, トマト30, にんにく, 小麦粉10, トマトピューレ40, 塩0.6, 油	
五島うどん（乾）50, ねぎ 5, 卵黄30, 塩 1, 醤油 8	五島
そば粉40, 小麦粉40, 鶏肉25, 豆腐50, 油揚げ 7, ごぼう20, 人参20, ねぎ 1, 油 3, 塩 1, 濃口醤油 7	五島
小麦粉50, たこ20, たまご25, トマトケチャップ 5, ウスターソース10, 油 5, 青のり 1, かつお節 1	
小麦粉50, キャベツ40, 山芋20, 豚ばら肉30, いか40, さくらえび 2, たまご50, 塩0.6, ウスターソース10, マヨネーズ 5, ケチャップ 5, 油 5	
人参10, 小麦粉15, 三温糖 15, 濃口醤油 1, たまご10	大村
白玉粉20, 木綿豆腐20, 中ざらめ 3, 砂糖 6	島原

## (野菜)

料理区分	料理名	1つ(SV) 3.4.5サイズ (いずれも主材料の重量,栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物					
野菜	71 マヨネーズサラダ		1				83	0.9	7.5	0.2	
	72 ほうれん草のごま合え		1				49	2.7	2.3	1.2	
	73 キャベツのサラダ		1				47	0.8	3.5	0.3	
	74 焼きなす		1				19	1.1	0.1	0.6	
	75 かぼちゃの煮物		1				105	2.3	0.3	1.2	
	76 なます		1				30	0.4	0.1	0.8	
	77 きんぴらごぼう		1				84	1.5	3.5	0.9	
	78 焼き椎茸とわかめの酢の物		1				24	0.9	0.1	1.1	
	79 もみぜ			1	1			104	7.3	4.6	1.2
	80 だご汁			1				100	3.2	0.3	1.6
	81 具雑煮		1	2	1			409	26.4	14.1	2.2
	82 はなはじき			0.5	0.5			81	4.0	3.6	0.3
	83 のっぺい汁			1.5	0.5			87	5.3	3.4	1.6
	84 煮ごみ			2	0.5			237	10.2	11.6	1.5
	85 唐子れんこんの煮しめ			1	1			56	2.7	0.3	1.0
	86 ぬっぺ			2				123	4.0	3.3	1.7
	87 浦上そばろ			1	1			127	7.3	6.9	1.1
	88 ヒカド			1	1			76	6.2	0.1	1.5
	89 ゆで干し大根の炒め煮			1				72	2.1	3.8	1.5
	90 野菜炒め			2	1			115	6.1	6.6	1.1
	91 ポトフ			2	1			123	8.1	3.3	1.5
	92 筑前煮			2	1			136	8.7	3.5	1.8
	93 白和え			1	0.5			107	6.1	5.2	0.8
	94 里芋の白和え			1.5	0.5			108	5.3	2.4	1.0
	95 ゴーヤチャンプル			1	1			152	10.6	10.3	1.1
	96 なすのみそ炒め			2				146	2.5	8.4	0.6
	97 しらす干しのおろし和え			1				25	2.6	0.3	0.8
	98 野菜スープ			1				21	1.0	0.1	1.5
	99 もやしとにらの炒め物			1				63	2.4	4.9	0.8
	100 カリフラワーの酢みそ合え			1				61	2.9	0.4	0.6
	101 空豆			0.5				38	3.8	0.1	0
	102 枝豆			0.5				56	4.6	2.7	0
	103 もろきゅう			1				19	0.9	0.3	0.3
	104 コーンスープ			1		1		123	4.9	4.1	1.4
105 にんじんグラッセ			0.5				24	0.2	0.8	0.2	
106 アスパラのごまみそ和え			1	0.5			126	6.3	6.4	0.5	
107 かぼちゃのごま醤油かけ			1				124	3.2	3.0	0.9	
108 白酢和え			1	0.5			99	4.9	4.9	1.0	

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
レタス10, きゅうり25, トマト40, マヨネーズ10	
ほうれん草60, ごま 4, 砂糖 2, 醤油 8	
キャベツ40, きゅうり25, 人参 5, ドレッシング 8	
なす70, おろししょうが 2, 醤油 4	
かぼちゃ90, 砂糖 3, 醤油10	
大根60, 人参10, 酢 7, 砂糖 3, 塩0.8	
ごぼう40, 人参20, 油 3, 砂糖 2, 醤油 6	
椎茸10, きゅうり30, 塩わかめ10, 酢 7, 砂糖 3, 塩0.5, 醤油 3	
大根60, 人参10, いわし30, 酢 8, みそ10, 塩0.5	波佐見
大根30, 人参10, ごぼう10, 椎茸10, 小麦粉20, ねぎ10, 醤油10	島原市
大根15, 人参10, ごぼう10, 椎茸10, 凍り豆腐30, 鶏肉30, 里芋30, 白菜30, かまぼこ10, もち60, 醤油10	島原市
赤とさか 5, 厚揚げ30, こんにゃく20, ねぎ10, みそ 5, 砂糖 5, 酢 3	諫早市
大根20, 厚揚げ30, ごぼう10, 人参10, 椎茸10, たけのこ10, 里芋30, こんにゃく20, 醤油10	諫早市田尻, 杉谷
ごぼう20, 人参20, はす15, ピーナッツ15, 椎茸 5, 厚揚げ30, こんにゃく20, 里芋30, 砂糖 5, みそ15, 醤油 3	大村市松原
れんこん50, くじらうねす20, 油 1, 砂糖 2, 酒 3, 醤油 6	諫早市唐子
椎茸5, 鶏肉10, 里芋20, れんこん10, ごぼう10, 大根20, 厚あげ10, 人参10, さやいんげん5, こんにゃく20, じゃがいも50, 手まり数0.5, 砂糖2.5, 醤油15, かたくり粉2	諫早
こんにゃく20, もやし30, 人参10, ごぼう10, 豚肉20, 揚げかまぼこ10, 油 4, 砂糖 3, 醤油 6	長崎
大根15, 人参10, 椎茸 5, さつまいも30, かじきまぐろ20, 小ねぎ 2, 醤油10	長崎
ゆで干し大根50, 人参20, 油あげ 5, 油 2, 砂糖 3, 醤油10	西海市
キャベツ40, 人参20, たまねぎ30, もやし30, ピーマン15, 豚肉20, 油 4, 塩 1	
キャベツ50, 人参20, たまねぎ30, じゃがいも50, 豚肉30, 塩1.5	
はす20, ごぼう20, 人参20, 里芋30, 椎茸10, 鶏肉30, こんにゃく20, 絹さや 5, 砂糖 4, 醤油12	
人参10, 椎茸10, ほうれん草40, こんにゃく10, ごま 5, 豆腐50, 砂糖 4, みそ 5, 塩0.5	
里芋40, ほうれん草20, 大根20, 人参10, こんにゃく20, 豆腐50, みそ 8, 砂糖 5, 塩0.5	東彼杵
ゴーヤ70, 豆腐50, 豚肉20, たまご20, 油 4, 塩 1	
なす90, ピーマン20, たまねぎ30, 油 8, 砂糖 4, みそ10	
大根70, しらす干し 5, 醤油 3	
キャベツ30, 人参10, たまねぎ20, セロリー 5, 絹さや 5, 塩1.5	
もやし60, にら10, 人参 5, 油 4, 塩0.8	
カリフラワー60, プチトマト10, 酢 5, みそ10, 砂糖 5	
空豆35	
枝豆35	
きゅうり50, もろみみそ 6	
スイートコーン60, たまねぎ20, 牛乳100, 塩 1	
人参35, バター 1, 塩0.2, 砂糖 1	
グリーンアスパラ50, 厚揚げ30, ごま 5, みそ 8, 砂糖 6, 酒 5	波佐見
かぼちゃ90, ごま 5, 砂糖 2, 醤油 6	小値賀町
人参20, 大根60, 豆腐50, ごま 5, 砂糖 3, 酢 5, 醤油 3, 塩0.5	小値賀町

## (いも類、果物)

料理区分	料理名	1つ(SV)サイズ (いずれも主材料の重量,栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
いも類	109 ジャガ芋のみそ汁		1				59	3.4	0.9	1.9
	110 里芋の煮物		2				121	3.4	0.2	1.4
	111 フライドポテト		1				92	1.0	5.1	0.6
	112 焼き芋, ふかし芋		2				198	1.8	0.3	0.0
	113 ポテトサラダ		2				172	2.8	11.1	0.7
	114 コロッケ		2				302	7.6	18.3	1.2
	115 鯨じゃが		2				142	5.2	3.5	2.8
	116 ポテトオムレツ		1	1			226	9.4	13.8	1.2
	117 ジャガ芋の団子汁		1				104	5.4	0.1	3.4
	118 つきあげ		1				213	1.6	7.3	0.3
	119 かんころもち(1/2本)		1				268	2.0	0.6	0.0
	120 さつま芋とりんごの重ね煮		1				138	0.9	0.2	0.0
大豆以外の 豆類, 種実類	121 うずら豆の含め煮		0.5				147	4.3	0.5	0.0
	122 グリーンピースの甘煮		1				91	4.1	0.2	0.5
	123 フライビーンズ						94	4.9	4.2	0.4
	124 ゆでらっかせい		0.5				115	4.8	9.4	0.0
	125 ピーナツ						118	5.1	0.3	0.1
	126 簡単ピーナツ豆腐						168	4.3	8.6	0.4
きのこ類	127 きのこのバター炒め		1				38	2.4	2.8	0.4
海藻類	128 海藻サラダ		2				26	1.5	0.1	1.5
	129 ひじきの煮物		1				81	5.6	1.5	2.3
	130 ところてん		1				5	0.3	0.0	0.0
	131 わかめの酢の物						8	0.4	0.1	0.5
	132 イギリス(南有馬)						87	4.2	6.4	0.1
	133 イギリス(布津)						155	10.3	9.8	0.9
	134 おおさと桜えびのかき揚げ						125	3.9	7.8	0.7
牛乳, 乳製品	135 ヨーグルト				1		57	3.7	0.2	0.1
	136 フルーツヨーグルト				1		79	2.2	1.5	0.1
	137 チーズ				1		68	4.5	5.2	0.6
	138 牛乳				2		134	6.6	7.6	0.2
	139 グラタン			1	1.5		233	13.5	9.6	0.4
果物	140 びわ					1	40	0.3	0.1	0.0
	141 いちご					1	34	0.9	0.1	0.0
	142 かき					1	60	0.4	0.2	0.0
	143 キウイフルーツ					1	53	1.0	0.1	0.0
	144 すいか					1	37	0.6	0.1	0.0
	145 なし					1	43	0.3	0.1	0.0
	146 パナナ					1	86	1.1	0.2	0.0
	147 ぶどう					1	59	0.4	0.1	0.0
	148 みかん					1	46	0.7	0.1	0.0
	149 メロン					1	42	1.1	0.1	0.0
	150 もも					1	40	0.6	0.1	0.0
	151 りんご					1	54	0.2	0.1	0.0

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
じゃが芋30, 玉ねぎ20, わかめ（もどし）10, 米みそ12	
里芋100, しいたけ（もどし）10, 人参20, さやいんげん10, 砂糖6, 薄口醤油9	
じゃが芋60（マックのSサイズ）, 塩0.6, 油5	
さつま芋150	
じゃが芋70, きゅうり30, 人参5, 玉ねぎ15, ロースハム5, マヨネーズ15	
じゃが芋80, 玉ねぎ30, 合い挽き肉20, 人参10	
じゃが芋50, 玉ねぎ50, 人参30, 鯨薄切り肉30, さやえんどう5, サラダ油3, 砂糖5, 薄口醤油18, みりん4	生月（平戸市）
たまご50, じゃが芋50, 玉ねぎ15, 合い挽き肉10, 塩0.4, 油7, ケチャップ17	
じゃが芋100, 芝えび10, 三つ葉4, 片栗粉1, 出汁150, 塩0.6, 薄口醤油18	香焼（長崎市）
さつま芋50, 小麦粉13, 砂糖9, 塩0.3, 油7	大村（大村市）
さつまいも60（かんころ30）, もち米20, 砂糖30	五島, 西彼
さつま芋70, りんご50, (砂糖5)	
えんどう豆（もどし）50, (砂糖20)	
グリーンピース60, 砂糖9, 塩0.5	
フライビーンズ20	
ゆでらっかせい40	
ピーナツ20	
ピーナツバター17, くず粉8, 砂糖8, 塩0.3, 水	竹松（大村市）
エリンギ50, しいたけ20, バター3, 塩0.3	
赤とさか10, きゅうり30, だいこん40, わかめ（もどし）20, 和風ドレッシング15	
ひじき（もどし）40, 人参20, いんげん10, うす揚げ3, 砂糖4, 濃口醤油6, 油2	
とろてん100, ポン酢15	
わかめ（もどし）20, 酢1.6, 砂糖1, 薄口醤油4	
イギリス5, 人参10, しいたけ0.5, 炒りピーナツ10, 豆腐20, 米ぬか, 油0.7, 砂糖0.8, 薄口醤油0.6	南有馬（南島原市）
イギリス7.5, 人参20, さくらえび0.4, 鯖35, ピーナツ10, 米ぬか, しょうが1, 油0.7, 砂糖2, 薄口醤油3, みりん1, 塩0.25	布津（南島原市）
あおさ4, 桜えび2, 玉ねぎ8, 小麦粉10, たまご5, スキムミルク0.6, 水18, 塩0.2, 揚げ油	富江（五島市）
加糖ヨーグルト85	
ヨーグルト50, みかん缶15, パナナ20, パイン缶15, 砂糖2	
プロセスチーズ20, 又はカマンベールチーズ25	
牛乳200	
とり肉30, マカロニ（もどして）30, 玉ねぎ30, マッシュルーム10, 牛乳150, 小麦粉5	
びわ100	長崎市
いちご100	
かき100	
キウイフルーツ100	
すいか100	
なし100	
バナナ100	
ぶどう100	
みかん100	
メロン100	
もも100	
りんご100	

## (主菜)

料理区分	料理名	1つ(SV)サイズ (いずれも主材料の重量,栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
肉類	152 ウインナー			1			96	4.0	8.6	0.6
	153 焼き鳥(もも)			0.5			45	3.4	2.8	0.3
	154 焼き鳥(レバー)			1			28	4.1	0.6	0.3
	155 焼き鳥(皮)						108	1.5	10.3	0.3
	156 焼き鳥(ねぎま)			0			28	1.9	1.4	0.3
	157 鶏肉のから揚げ(皮付き)			1			120	6.9	7.7	0.3
	158 鶏肉のから揚げ(皮なし)			1			86	7.9	3.7	0.3
	159 豚肉のしょうが焼き(赤身)		0.5	2			137	13.9	5.7	0.7
	160 豚肉のしょうが焼き(ロース)		0.5	2			179	10.5	11.7	0.6
	161 肉じゃが(牛肉かた)		3	1			369	11.7	20.3	2.3
	162 肉じゃが(豚肉かた)		3	1			348	12.4	16.7	2.3
	163 とんかつ(ロース)			3			351	20.6	21.7	1.8
	164 クリームシチュー(鶏皮付きもも)		2	2	1		371	21.8	19.0	2.5
	165 ビーフステーキ			3			450	18.2	33.9	1.0
	166 ハンバーグ		2	3			386	19.4	24.2	2.4
	167 酢豚		1.5	3			493	19.0	28.1	2.7
	168 すき焼き		3	4			674	31.0	45.7	3.8
	169 角煮			2			339	11.3	26.0	1.2
	170 対馬のいりやき	1	2.5	2			394	21.2	12.4	6.6
	魚類	171 さしみの盛合せ(長崎)			3			157	18.4	8.3
172 干物(いわしの味りん干し)				1			136	17.7	2.8	1.1
173 たたき(鯉)				3			124	18.8	4.6	0.1
174 魚の塩焼き(あじ)			1	2			87	12.8	2.3	1.2
175 煮魚(いっさき)				2			110	12.7	4.0	1.3
176 魚の塩焼き(さんま)			1	3			294	17.1	22.3	2.1
177 魚の照り焼き(ぶり)			1	2			202	13.6	10.7	1.0
178 南蛮漬け(あじ)			1	3			261	19.9	13.3	1.5
179 鮭のムニエル			1	3			202	19.3	7.5	0.6
180 鯖の味噌煮			0	3			201	17.6	10.1	1.0
181 巻き蒲鉾(1/5本)				2			72	10.8	2.0	0.6
182 おでん			2	3			289	20.9	14.0	3.8
183 魚のフライ(あまだい)			1	2			201	15.0	10.1	0.8
184 天ぷら(えび)			1	2			371	18.0	20.9	1.2
185 つみれ汁			1	1			80	6.4	4.2	1.6
186 きびなのいり焼き			3	2.5			124	19.4	1.6	3.8
187 たこときゅうりの酢の物			1	1			57	7.2	0.3	0.6
卵	188 茶碗蒸し			2			102	14.1	3.2	1.3
	189 目玉焼き			1			113	6.2	9.7	0.5
豆腐	190 冷奴			2			72	6.6	4.2	0.0
	191 納豆			1			101	8.5	5.0	0.3
	192 厚揚げの煮物			1			113	7.1	6.8	1.0
	193 麻婆豆腐		0.5	2			213	15.0	12.0	2.0
	194 白和え		1	1			63	4.5	2.3	0.5

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
ウインナーソーセージ30（2本）	
もも肉20，砂糖0.6，醤油2	
レバー20，砂糖0.6，醤油2	
鶏皮20，砂糖0.6，醤油2	
鶏もも肉10，根深ねぎ10，砂糖0.4，醤油2	
とりもも肉40，油2，塩0.3	
とりもも肉（皮なし）40，油2，塩0.3	
豚赤身肉60，キャベツ30，油2，塩0.6	
豚ロース50，キャベツ30，油2，塩0.3	
牛肉50，玉ねぎ40，じゃがいも100，人参30，いんげん10，油7，醤油15，砂糖5	
豚肉50，玉ねぎ40，じゃがいも100，人参30，いんげん10，油7，醤油15，砂糖5	
豚ロース肉80，キャベツ30，油10，塩0.6	
鶏もも肉70，玉ねぎ50，じゃがいも50，人参30，ブロッコリー25，牛乳100，塩2	
牛サーロイン100，人参20，いんげん10，じゃがいも50，油3，塩0.8	
牛ひき肉50，豚ひき肉30，たまご10，玉ねぎ50，人参10，しいたけ5，油7，塩1.5	
付け合せ...レタス20，トマト40，きゅうり15	
豚もも肉（赤肉）70，ピーマン20，玉ねぎ50，人参20，筍10，椎茸10，油6.5	
牛肉（赤肉）100，豆腐50，たまご50，白菜50，春菊50，根深ねぎ30，生椎茸20，糸こんにゃく50，油12，醤油23，砂糖9	
豚三枚肉75，塩1.1，砂糖5	長崎
鶏もも60，素麺（干）40，白菜100，ごぼう15，豆腐100，にんじん30，春菊30，油2，醤油30，塩0.5，砂糖5	対馬・壱岐
あじ30，ぶり40，いか20	長崎
いわしの味りん干し40	
鯉一枚15×5	
あじ60，大根50，レモン1/8個，塩1.8	
いっさき70，砂糖3，醤油9	
さんま90，大根50，レモン1/8個，塩1.8	
ぶり一切れ60，大根50，醤油小1，砂糖2	
小あじ30×3尾，人参10，玉ねぎ30，ピーマン10，油3.6，塩1，砂糖5	
鮭一切れ80，さやいんげん20，じゃがいも50，油4，塩0.5	
鯖切り身一切れ80，根深ねぎ30，塩0.8，砂糖4.8	
あじ50，たまご2，砂糖1，塩0.2，昆布3	
たまご50，厚揚げ60，さつまあげ50，大根100，こんにゃく50，塩2.1，砂糖3	
あまだい一切れ60，キャベツ30，トマト40，油6，塩0.6	
きす20×2尾，えび（ブラックタイガー）15×2尾，なす10，人参20，さつまいも20，椎茸15，しし唐10，油19	
鰯すり身30，大根35，根深ねぎ15，人参10，こねぎ5，塩1.5	諫早市
きびなご80（一尾5），大根60，白菜60，春菊25，えのき25，こねぎ20，醤油20	五島
ゆでたこ30，きゅうり50，若布10，塩0.3，砂糖5	
たまご25，えび15，鶏ささ身25，板付けかまぼこ10，椎茸10，ほうれん草10，銀杏2個，塩0.6	
たまご50	
豆腐100	
納豆50	
厚揚げ60，春菊10，いんげん10，椎茸10，砂糖4.5，塩1	
豚ひき肉30，木綿豆腐100，ニラ25，きくらげ2	
豆腐50，ほうれん草50，人参10，糸こんにゃく20，塩0.5，砂糖3，みそ5	

## 参考文献

- フードバランス（仮称）検討会報告書 平成17年7月 厚生労働省，農林水産省  
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（社）日本栄養士会  
保健指導における学習教材集（暫定版）（社）日本栄養士会  
長崎料理 - 百花繚乱ふるさとの味 - 脇山順子  
あたらしい家庭の健康料理 伊藤華づ枝（新日本法規）  
健康料理教室テキスト（社）長崎県栄養士会  
健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～報告書  
平成18年7月 運動所要量・運動指針の策定検討会  
健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～  
エクササイズガイド2006 平成18年7月 運動所要量・運動指針の策定検討会



編集委員

社団法人 長崎県栄養士会

「長崎県版食事バランスガイド作成委員会」

吉 田 共 栄  
松 本 妙 子  
藤 尾 順 子  
平 野 清 美  
東 根 和 代  
松 浦 京 子  
深 井 美 子  
平 倉 路 子  
松 尾 嘉代子

健康ながさき21栄養・食生活部会

部会長 真 鍋 祐 之

健康ながさき21身体活動・運動部会

部会長 中垣内 真 樹

---

平成19年3月発行

監 修 長崎県

社団法人 長崎県栄養士会

発 行 長崎県福祉保健部国保・健康増進課

印 刷 (株)昭和堂

---