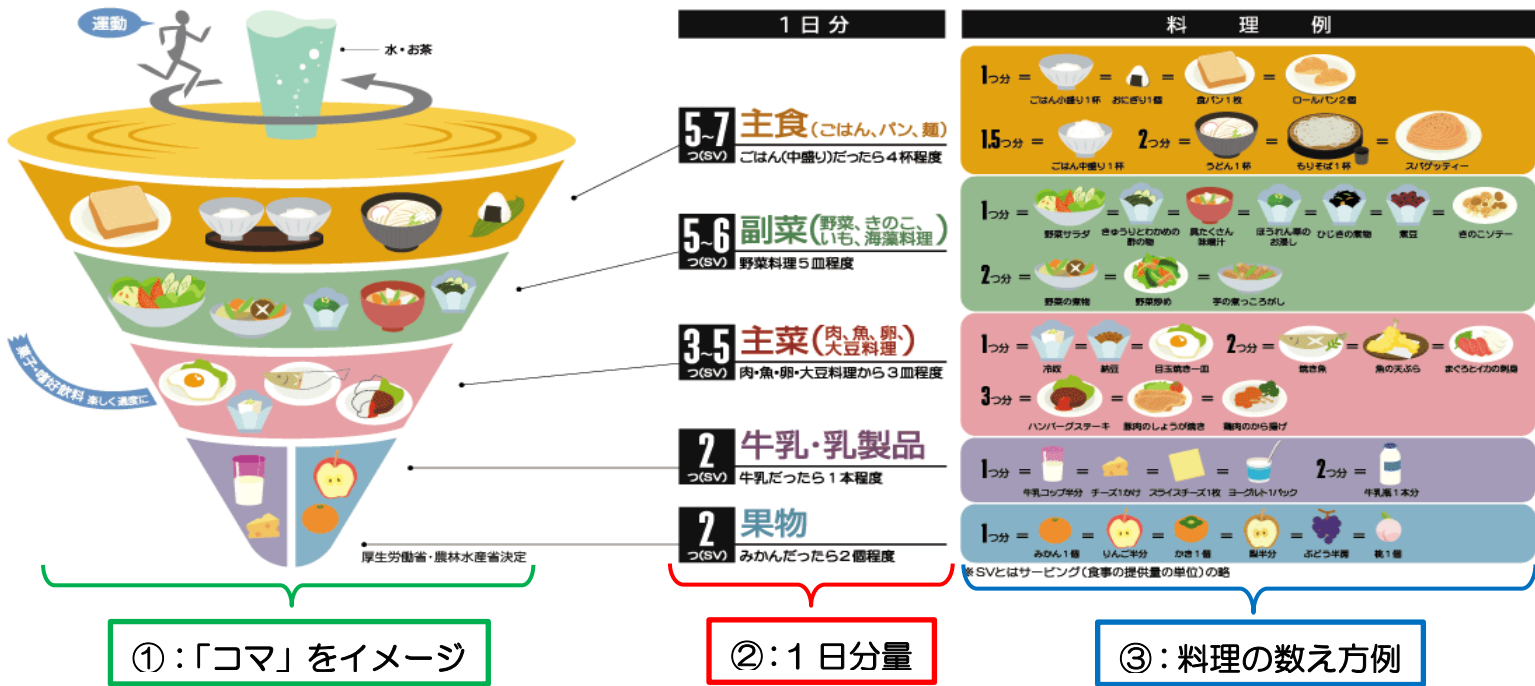


知っていますか？食事バランスガイド！ ～パート1～

食事の量は通常、「カロリー」で1日の量を考えますが知識がないと難しいですよね？
 そんな時に「食事バランスガイド」を使うとお手軽！！下のイラストが「食事バランスガイド」です。これは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示したものです。今月と来月でこの使い方を説明していきます。パート1の今月はイラストの見方についてです。



① イラストは「コマ」をイメージ！

食事のバランスをコマに例えて、「何を」「どれだけ」食べたら良いか1日の望ましい食事例が描いてあります。コマの軸やヒモも含めて食事のバランスを取るために大切なことを教えています。

- コマの軸=水、お茶などの水分(食事の中でもかかせない存在！)
- コマの形(本体)=食事の量とバランス
(上から主食、副菜、主菜、左下が牛乳・乳製品、右下が果物という5つの料理区分になっている)
- コマの回転=運動
- コマのヒモ=お菓子・嗜好飲料(楽しく適度に摂る)

② 1日分の量

5つの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分け、1日の適切な食事量を1つ、2つ..の「つ(SV)」で表しています。「SV」とは「サービング」の略で食事量の単位です。上の位置にある料理ほどしっかり食べる必要があります。左にある数字がその区分の1日に摂るべき量です。例えば主食なら5~7つなので、1日分でその量に収まるように食べるとバランスが良くなります。

③ 料理の数え方例

「何を」「どのくらい」食べたら1つ、2つと数えていくのか、料理例が載っています。量が多いものほどその数字は大きくなります。例えばごはんの小盛りなら1つ、中盛りなら1.5つ、大盛りなら2つとなります。

見方はわかりましたか？わからない所はぜひスタッフにおたずね下さい♪
 さあ、来月はご自身の食事バランスを実際にチェックしていきますよ！あなたのコマはどんな形？ つづく...