

## 參考資料

---



# 食事バランスガイド を使ってみよう!

## 「食事バランスガイド」って?



1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。

- バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。
- しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていいということにはなりません。以下、数え方の目安です。

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

### 主食

**ごはん、パン、麺・パスタ** おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい、めんやパスタは2つくらいです。  
1つの基準 = 主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g



### 副菜

**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つくらいです。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)、野菜ジュース(100%)1本(のみきりサイズ)は1つくらいです。  
1つの基準 = 主材料の野菜などの重量約70g



### 主菜

**肉、魚、卵、大豆料理** 卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。  
1つの基準 = 主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質約30g



### 牛乳乳製品

1つの基準 = 主材料に含まれるカルシウム約100mg



### 果物

1つの基準 = 重量約100g



### 1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

#### 例: カレーライス

- ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい → 主食2つ
- 具の野菜が全部で小鉢1皿分くらい → 副菜1つ
- 肉が全部で普通の肉料理の約3分の1人前 → 主菜1つ

なので、この場合

主食2つ、副菜1つ、主菜1つ をとったことになります。

### 菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。



# 1 まず、適量をチェック!!

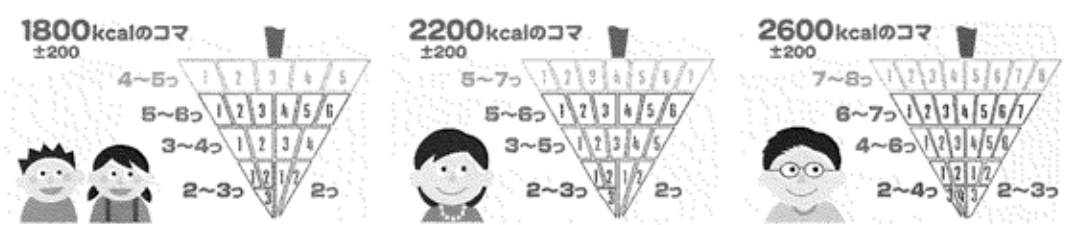
何をどれだけ食べたらよいかは、性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック!!

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
男性						
6~9歳 70才以上	1800 kcal (±200 kcal)	4~5 っ	5~6 っ	3~4 っ	2 っ ※2~3 っ	2 っ
10~11歳	2200 kcal (±200 kcal)	5~7 っ	5~6 っ	3~5 っ	2 っ ※2~3 っ	2 っ
12~17歳 18~69歳	2600 kcal (±200 kcal)	7~8 っ	6~7 っ	4~6 っ	2 っ ※4 っ	2 っ
女性						
6~9歳 70才以上						
10~17歳 18~69歳						

※学校給食を含めた子どもの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は、少し多めを持たせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当です。

あなたの適量を記入してみましょう!

あなたの適量				
kcal				
主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)



# 2 次に、食生活をチェック!!

あなたが食べた食事が、「いくつ」になるか記入して、上の該当するコマを塗ってみましょう。自分の食生活の過不足が診断できます。

コマを上手に回すには…

- 子どもが3食しっかりとることができるように、生活リズムを整えましょう。
- いろいろな食材を取り入れ、子どもが嫌いな食べ物を減らしましょう。
- 3食でとることができなかったものは、間食でとるようにしましょう。(おにぎり、ゆでたとうもろこし、ヨーグルト、くだものなど)

体重が気になる方へ

肥満は、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。まずは、肥満かどうかのチェックをしてみましょう。肥満かどうかはBMI(Body Mass Index)により判定します。数値が25以上の人は肥満と判定されます。

※ BMIのわり出し方  
= 体重(kg) ÷ [身長(m)]<sup>2</sup>

BMI25を超えてしまった場合

日ごろの体重や体組成の変化等をみながら、コマのあたりが、「寸調」にならないよう主食及び主菜を少なめにするなどSV数を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は一日一品までとするなどして摂取エネルギー量を控え、消費エネルギー量とのバランスに気をつけましょう。

食べたものを 書き出してみましょう!	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
朝食					
昼食					
夕食					
間食と夜食					
<b>今日の合計</b>					
今日の合計は「適量」に比べてどうでしたか?	多・適・少	多・適・少	多・適・少	多・適・少	多・適・少
今日の菓子・嗜好飲料は200kcal以内でしたか?	はい・いいえ				

## 食品表示のいろいろ

### 原材料名

加工食品には、必ず原材料名がついています。使用した全ての原材料が食品添加物とそれ以外の原材料に分けられ、使用した重量の多い順に表示されています。

### 食品添加物

加工品の腐敗防止や着色など、さまざまな目的で、化学合成された食品添加物が使用されています。それぞれ実験で安全基準が定められていますが、何種類もの食品添加物を同時に摂取すれば、人間の体のなかで化学変化が起こる可能性があります。加工品を選ぶときは、なるべく食品添加物の含まれていないものや種類の少ないものを選ぶようにします。

### 賞味期限と消費期限

賞味期限は、比較的長くもつ食べ物に、消費期限は、いたみやすい食べ物に付けられます。長くもつ食べものとは、乾麺やクッキー、レトルト食品、清涼飲料水、冷凍食品、ハム、ソーセージ、さつまあげ、さらに牛乳や乳製品なども含まれます。こうした食べものは、所定の方法で保存すれば、賞味期限の期間内は、おいしく食べられることが保証されています。品質の劣化が比較的ゆっくりなので、賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。多少、味が落ちている可能性はありますが、まだ十分に食べられる場合も多くありますので、まずは匂いをかいだり味見をしたり、五感を使ってたしかめてみましょう。

いたみやすい食べものとは、ケーキなどの生菓子やお惣菜、調理パン、食肉、豆腐、生がきなどです。こうした食べものは、消費期限を過ぎると腐っている可能性があり、安全とはいえません。期限をすぎたら食べないほうが無難です。なお、いずれの期限も、開封する前の期限です。

### 牛肉の表示

牛肉の原産地表示は、牛が生まれた場所の表示ではなく、牛がもっとも長く飼育された場所

をいいます。外国で生まれた牛でも、日本で育てば「国産牛」となります。日本で育った「国産牛」は、全て番号（個体識別番号）が付けられていて、牛肉のラベルには、それを表示するよう定められています。ラベルに記された URL にインターネットでアクセスし、その番号かた情報をたどると、その牛についての情報が調べられます。

「和牛」は、牛の種類を指す言葉で「国産牛」は、牛の育った場所を指しています。

## 魚の表示

魚介類に示されている原産地は、原則的に漁獲された水域（または養殖された水域）です。それが表示できない場合は、例外的に、水揚げ港か水揚げ港のある都道府県名のどちらかを表示してもよいことになっています。輸入の場合は、その原産国が表示されます。海水に含まれる水銀やダイオキシンなどの汚染物質が、魚の体のなかに蓄積し、濃度は、魚の体が大きくなるにつれ、高まります。特に妊娠中は、厚生労働省が注意を呼びかけているメカジキ、キンメダイなどの大型魚の摂取量に注意しましょう。また、沿岸にとどまる近海魚より、回遊魚（あじ、いわし、さば、鮭、さんま、たら、とびうお、かつお、ぶりなど）のほうが海水の汚染物質が蓄積しにくく安全性が高いとされています。

## 国産品と輸入品

国産の農産物と輸入品の違いは、作物を収穫した後で使われる、腐敗やカビを防止するための薬剤（ポストハーベスト農薬）の使用の有無です。国産にこのポストハーベスト農薬が使われることは、ほとんどありませんが海外から輸入される穀物や果物は、大量のポストハーベスト農薬が使われています。

国産品を選ぶ際には、原産地のほか市町村名、さらにできれば生産者名があるものを選ぶようにしましょう。



## JAS マーク

JAS 法（＝「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」＝略称「農林物資法」）に基づき、品位、成分、性能等の品質についての JAS 規格を満たす食品や農林産物などにつけ

られます。



**特定 JAS**

JAS マークが成分、使用原材料、内容量等の品質全般にわたる規格であるのに対して、特別な生産の方法または特色ある原材料を使用しているものにつけられます。熟成ハム類や、地鶏肉、手延べ干しめんなど9品目について規格が定められています。



**生産情報公表 JAS**

生産情報（誰が、どこで、どのように生産したか）を正確に記録、保管、公表していることを認定された牛肉、豚肉、農産物につけられるマークです。牛肉については、個体識別番号に加えて、給餌情報、医薬品投与情報なども提供されます。



**有機 JAS**

種まき、または植え付けの2年以上前から（多年生作物の場合は最初の収穫の3年以上）化学肥料及び禁止された化学合成農薬を使用せず、堆肥等による土づくりを行った圃場において生産された農産物で、認定機関によって認められたものに表示されます。



**特定保健用食品**

食生活において特定の保健の目的で役立つよう開発された商品で、人に対しての有効性、安全性が審査で認められたものにつけられます。なお、医薬品と誤解されるような、治療、予防等に関係する表現は認められていません。



### **特別用途食品**

健康増進法に基づいて、病人用食品、妊産婦、授乳婦用粉乳、乳児用調整粉乳、高齢者用食品など特別の用途に適している食品であることを表しているマークです。厚生労働大臣の許可を受けた食品のみがマークを表示することができます。

### **HACCP (ハサップ)**

元々はアメリカの航空宇宙局 (NASA) が開発した食品安全チェックシステムで万一宇宙で食中毒が出たら大変なので、安全管理のために生まれたもの。Hazard Analysis (危害分析) and Critical Control Point (重要管理点) の略で、食品製造工程において発生する危害を想定し、その発生を防止するための監視方法を定めて、効果的かつ効率的に衛生管理する方法で、国際的に高く評価されているシステムです。

**(服部幸應氏「食育のすすめ」より抜粋)**



松戸市食育推進委員会 名簿

		食育推進委員
特別策定委員		学校法人服部学園理事長 服部栄養専門学校校長 医学博士 服部幸麿
学識経験者	1	千葉大学大学院園芸学研究科教授 大江靖雄
	2	高橋貴美代(高橋料理教室主宰)
	3	聖徳大学人文学部教授 長江耀子
	4	日本大学松戸歯学部教授 妻鹿 純一
	5	流通経済大学 准教授 古井 恒
教育福祉関係者	6	松戸市校長会 上滝 雅子(寒風台小学校)
	7	松戸市学校栄養士会 大谷 葉子(相模台小学校)
	8	松戸市婦人団体連絡会 斉藤 信子
	9	松戸市保育園協議会会計 和田 由美子
	10	松戸市PTA連絡協議会 副会長 山崎 敏子
	11	松戸私立幼稚園連合会副会長 山口志津子(北部幼稚園)
医療関係者	12	松戸市医師会 会長 楠 進
	13	松戸歯科医師会 副会長 恵田 聡
	14	松戸薬剤師会 副会長 関口 和子
消費者・勤労者	15	松戸市消費者の会会長 文人 加代子
	16	連合千葉松戸・鎌ヶ谷地域協議会 議長 佐藤 義勝
	17	大原雄一(元 エスアイアイ・マイクプロレクション(株) 取締役 管理部長)
生産者	18	松戸市農業協同組合 専務理事 神田 義明
	19	千葉小金農業協同組合 代表理事組合長 吉田 俊一
	20	松戸市無農薬栽培研究会 松戸 英樹
食品関連事業者	21	大型店懇談会(伊勢丹) 総務部長 近藤 典夫
	22	市場関係者(松貫) 芦田 忠
	23	松戸観光協会会長 株式会社 富井 杉浦 孝夫
	24	松戸商工会議所 専務理事 高橋 健治
	25	松戸市商店会連合会 副会長 岩田 富久司
	26	食品衛生協会会長 三品 忠生
	27	調理師会 会長 山田 和平
活動団体活動者	28	松戸まちづくり連絡協議会(事務局長) 榎本 孝芳
	29	松戸市食生活改善推進協議会会長 林 真紀
	30	食育ボランティア松戸 食彩の会 代表 本間 清子
	31	まつど国際文化大使・中国料理講師 宋 如芳
市職員	32	松戸市健康福祉本部長 鈴木貞夫

食育推進計画策定作業部会委員	
1	千葉大学大学院園芸学研究科教授 <small>オオエ ヤスオ</small> 大江靖雄
2	松戸市校長会 <small>カミタキ マサコ</small> 上滝 雅子(寒風台小学校)
3	松戸市医師会 会長 <small>オカノ ススム</small> 岡 進
4	松戸市消費者の会会長 <small>フミイリ カヨコ</small> 文入 加代子
5	松戸市農業協同組合 専務理事 <small>カンダ ヨシアキ</small> 神田 義明
6	松戸商工会議所 専務理事 <small>タカハシ ケンジ</small> 高橋 健治
7	食育ボランティア松戸 食彩の会 代表 <small>ホンマ キヨコ</small> 本間 清子
8	松戸市健康福祉本部長 <small>スズキ サダオ</small> 鈴木貞夫

松戸市 食育推進関係課長会議

	課 名
1	総務企画本部 企画管理室
2	財務本部 企画管理室
3	健康福祉本部 企画管理室
4	保健福祉課 (※)
5	児童家庭担当部 保育課
6	児童家庭担当部 児童福祉課
7	市民環境本部 企画管理室
8	経済担当部 農政課 (※)
9	経済担当部 消費生活課
10	経済担当部 商工観光課
11	環境担当部 環境計画課
12	環境担当部 環境業務課
13	都市整備本部 企画管理室
14	都市緑花担当部 みどりと花の課
15	生涯学習本部 企画管理室
16	社会教育課
17	公民館
18	学校教育担当部 保健体育課 (※)
19	学校教育担当部 指導課

(※ 東葛飾地域食育推進連絡会議構成員)



松戸市では、みんなが「食の大切さと  
郷土の素晴らしさを知り、生涯を通じて健やかに生き  
ることができるよう、食育を推進しているよ！

松戸市食育シンボルキャラクター  
ぱくちゃん

松戸市食育推進計画  
平成20年3月

---

発行 松戸市  
編集 松戸市健康福祉本部企画管理室  
〒271-8588 松戸市根本 387-5  
047-366-1111