

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



現在、30～60歳男性の約3割が肥満と言われています。糖尿病、脳卒中などの生活習慣病にかかるリスクを高める肥満の改善には食生活と運動習慣の見直しが重要です。そこで「食事バランスガイド」を使って、あなたの食事内容をチェックしてみましょう。

バランス・コマくん

**運動はコマの回転**  
回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせないんだ。

**水・お茶**  
水分は軸  
コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせない存在だよ。

**それぞれの食品グループの1日にとる量の目安を【つ(SV)】で表しているんだ。**

**それぞれの食品グループの料理例と数値の数え方はここを見て！**

| 1日分  | 料理例   |
|--|---|
| <b>5.7 主食</b> (ごはん、パン、麺)<br>2(SV) ごはん(中盛)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、ロールパン2個<br>1.5つ分 = ごはん(中盛)1杯、うどん1杯、もろそば1杯、スパゲッティー        |
| <b>5.6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理)<br>2(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物、みずみずしい野菜汁、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこソテー<br>2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の蒸っころかし |
| <b>3.5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理)<br>2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1口、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身<br>3つ分 = ハンバーグ、鶏肉のステーキ、鶏肉のから揚げ                 |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br>2(SV) 牛乳だったら1本程度                  | 1つ分 = 牛乳、チーズ、スライス、ヨーグルト、コップ半分、1かけ、チーズ1枚、1パック<br>2つ分 = 牛乳瓶1本分                          |
| <b>2 果物</b><br>2(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、かき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

**菓子・嗜好飲料**  
楽しく適度に  
コマを回すためのヒモ  
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考慮して適度にとることが大切なんだ。

(厚生労働省・農林水産省決定)

## 「食事バランスガイド」ってなあに？

このイラストの料理・食品例をあわせると、およそ2200kcal。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つての1日分の適量を示しています。

1日にとる量の目安の数値【つ(SV)】と対応させて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物ごとに例として料理・食品を示しています。例えば主食のご飯(中盛)だったら4杯程度【5～7つ(SV)】、副菜の野菜料理から5皿程度【5～6つ(SV)】、主菜の肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度【3～5つ(SV)】、牛乳だったら1本程度【2つ(SV)】、果物のみかんだったら2個程度【2つ(SV)】が1日分の目安量。料理例を参考に、自分の食事の内容がいくつ分になるか数えてみましょう。

# 健康フェスタ in ふれあい

参加無料

とき 2006年 3/12 日  
午前10:00～午後3:00

ところ 岡山ふれあいセンター  
(岡山市桑野715-2)

- 大ホールイベント
- オープニング 10:00～10:15
  - 実践発表会 10:15～12:30  
「健康市民おかやま21! 私たちの実践」  
地域・団体のユニークな健康づくり活動の発表  
コメンテーター 女性健康長寿日本一の沖縄県豊見城市健康づくり活動推進者(予定)
  - 健康講話・健康体操 13:30～14:30  
「生活習慣病予防～メタボリックシンドロームを知っていますか」
- 協力団体 プレス出展
- 11:00～15:00
  - 血管推定年齢測定・超音波骨量測定など各種健康チェック
  - アロマやマッサージの無料体験コーナー
  - 展示・試食・健康相談等 ※人数制限のため整理券の必要なものがあります。
  - 団体活動写真展・おやこ遊びのコーナー・クイズラリー・屋台・産直市 など

主催 健康市民おかやま21推進会議・岡山市  
お問い合わせ先 岡山市保健所 健康づくり課 ☎(086)803-1263



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市鹿田町1-1-1  
岡山市保健福祉会館2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2006.2  
24

# 岡山市愛育委員協議会

# 40

周年

AIKUIIN KYOGIKAI

40th ANNIVERSARY!



# 記念大会 開催




あ い と ー く

「あい探訪」はお休みします。  
40周年を機に、気持ちを新たにがんばりたいと思います。

## | 岡山市愛育委員協議会会長インタビュー |

Q 平成10年に、各地域に保健センターができ、1協議会6地域愛育委員連絡会体制になりましたが…

A 地域の活動が地区活動に広がったり、情報が入りやすくなりました。また、地域の特色を生かした活動を各地区が歩調を合わせて推進できるようになりました。

Q この年から、情報誌  が発行されましたね。

情報誌 ai 創刊号

A 愛育活動を知り、健康づくりへの関心を高めていただくのに大いに役立っています。

Q 「健康日本21」を受け、平成15年に「健康市民おかやま21」が策定されましたが、愛育委員協議会としての取り組みは？

A みんなで何ができるかと話し合い、「ええとこ発見図」「健康づくりキルト」を作成しました。「ええとこ発見図」を活用して地域でのウォーキングを続けています。また、近隣のつながりや地域の和・あたたかさが失われている昨今、「健康づくりキルト」をみんなで1針1針刺して作ることで、地域づくりのお手伝いできたと思います。

Q 平成17年に御津と灘崎が合併しました。活動に変化はありましたか？

A 基本的には同じ目標を持ってやってきているので、違和感はありません。楽しく和気あいあいと活動しています。それぞれの活動の良いところを取り入れて、より一層充実した活動をしていきたいと思っています。

## 地域性を

## 活かした

## キメ細かい活動を！



佐藤育子会長

40  
迎えて、  
今思うこと。

健康な地域づくりを合い言葉に、地域住民の方々や他組織・団体とも手を携えて、人の和・地域の和を紡いでいく活動を重ねることにより、「岡山市に暮らして良かった」と思われる地域づくりの一翼を担っていききたいと思います。



岡山市保健福祉会館落成式



健康づくりキルト作成



「ええとこ発見図」を活用したウォーキング



「健康市民おかやま21」普及イベント

40th

ANNIVERSARY

## ～各地域愛育委員連絡会からのメッセージ～



北地域

平成16年度から3年計画で、精神障害者社会参加普及啓発事業（研修、パネル制作・展示、ボランティア養成講座など）に取り組み、普及啓発に努めています。17年度は御津支部が合併し、より良い活動ができるようがんばっています。

西地域

平成17年度灘崎支部が加わり、今まで以上に和やかな雰囲気の情報交換をしています。今後も豊かで健康な明るい地域づくりを目指して、それぞれの地区がより良い愛育活動をしていきたいと思っています。

南地域

南保健センター主催で毎月行われている「ミントの会」（虐待防止の会）の託児をしています。これからもサポートを続けていきたいと思っています。

西大寺地域

平成15年度に始まった2つの目標「休息・こころの健康づくり」「歯の健康」に取り組んでいます。「自分の健康は自分で守る」の健康意識を持ち、みんなが幸せな生活をおくれるよう、他の組織・団体と協力しながら愛育活動を続けます。

中央地域

「地域の喫煙者に禁煙をすすめよう」イベントでのパネル展示や講話、ヤニケンなどで、特に女性への禁煙啓発活動をしています。

東地域

高齢化の進んだ地区、乳幼児指数が高く子育て支援が必要な地区、それぞれの地区が実状にあった活動を意欲的に行っています。

## みんなで子育て in 岡山ドーム



11月20日、「みんなで子育てin岡山ドーム」が開催されました。愛育委員協議会では、「健康づくりキルト」「ええとこ発見図」の展示の他、「親子でのお手玉作りと遊び」の伝承をしました。お手玉は、実際に手に伝わる感触の中で子供たちの集中力や手先の器用さを養う昔遊びです。

自分たちで作ったお手玉を上手になるまで練習したり、お父さんやお母さんと一緒に遊んだりする子どもたちの姿は、和やかでほほえましい光景でした。

