

会社の黒字はありがたいですが、体の黒字は肥満～脂肪の蓄積～血管の傷み～生活習慣病～臓器の障害～透析・脳卒中による麻痺など…につながります。

あなたの収支決算は大丈夫ですか？ 時々は体重計に乗って確認してみましょう。

20歳の時に比べて体重が10kg以上増えている人は、要注意です。

今回は収入の部について考えてみようと思います。

体にとっての収入は食生活です



●400kcalが3つで1200kcal～これは1日の最低限の摂取カロリーです。

(糖尿病の基礎食に当たります。)

●400kcalが4つで1600kcal～減量時によく使われる摂取カロリーです。

●400kcalが5つで2000kcal～成人男性の1日の目安になる摂取カロリーです。

(実際には体重・労働強度で変わります)

*自動車部品の製造会社の給食（定食）は800kcal（ごはん含む）前後のものが多いように思います。

同じ400kcalでも、栄養面ではバランスの取れているもの・崩れているものいろいろあります。

栄養のバランスの取れているもの
(写真の中で)

- トースト（何も塗らない）・ハムエッグ・サラダ
- ホイル焼き・野菜料理・ごはん・澄まし汁の献立
- チーズトースト

栄養のバランスが悪いもの
(写真の中で)

- チョコレートクリームパン
- メロンパン
- そうめん
- ざるそば

*暑くなるとついついあっさりしたものを食べがちですが、そうめん・ざるそばも意外にカロリーがありますのでご用心。

連載

保健指導ノートから

からだの黒字は会社の赤字??

体内エネルギーの収支決算について考えてみよう!!

保健師

武本裕子

3種類の収入のバランスをよくしよう

3種類とは：主食・主菜・副菜です。

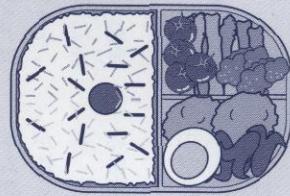
| | 食べ物 | 体での動き | |
|----|-------------|------------|-----------|
| 主食 | ごはん・パン・麺類など | エネルギーになるもの | 糖質・脂質 |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆腐など | 血や肉になるもの | たんぱく質 |
| 副菜 | 野菜・果物など | 体の調子を整えるもの | ビタミン・ミネラル |

主食・主菜・副菜の割合は3:1:2で取りましょう。

お弁当で見るとわかりやすいですね！

お弁当の半分にごはんを詰めます。残り半分の3分の1（お弁当の6分の1）に主菜（肉や魚）を入れ、残りの部分（お弁当の6分の2）に野菜料理を入れます。また野菜の量は肉や魚の倍と覚えておくと便利です。

*主食・主菜・副菜のほかに果物1個（バナナ1本・りんご中1個・夏みかん1個など）・乳製品（牛乳1本・ヨーグルト（小さいカップのもの）1個など）を加えると言うことなしです。



●食事の量・質・バランス～毎食・1日・1週間単位で見直してみましょう。

●主食・主菜・副菜～いろいろな食材を食べるようによしように。

●調理法～和食・洋食・中華と目次を変えて・・

※チョコレートパン・メロンパン以外の写真は、群衆社発行の「そのまんま料理カード」を組み合わせて使用しました。

厚生労働省が出している食事バランスガイドも参考にしてください

http://www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin_flash/200509/f_food_guide_s.swf

食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

あなたのコマはどちら？！

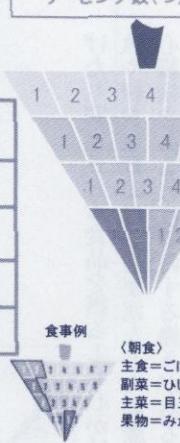


2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を〇で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？

| 料理区分 | サービング数(つ) | | | 私の数 |
|------------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| | 女性 | 活動量「低い」 | 活動量「ふつう」以上 | |
| 男性 | 活動量「低い」 | 活動量「ふつう」以上 | | |
| 主食 (ごはん、パン、麺) | 4~5 | 5~7 | 7~8 | |
| 副菜 (野菜料理) | 5~6 | 5~6 | 6~7 | |
| 主菜 (肉・魚料理) | 3~4 | 3~5 | 4~6 | |
| 牛乳・乳製品 | 2 | 2 | 2~3 | |
| 果物 | 2 | 2 | 2~3 | |
| エネルギー (Kcal) | 1800 ±200 | 2200 ±200 | 2600 ±200 | |

※活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど



| 料理例 | | | | | | | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1コマ | ごはん小1杯 | おにぎり1個 | パン1/2個 | うどん1/2杯 | うどん1杯 | うどん2杯 | うどん3杯 | うどん4杯 | うどん5杯 | うどん6杯 | うどん7杯 |
| 1.5コマ | ごはん1杯 | うどん1杯 | もやし1杯 | スープ1/2杯 | スープ1杯 | スープ2杯 | スープ3杯 | スープ4杯 | スープ5杯 | スープ6杯 | スープ7杯 |
| 1コマ | 野菜炒め | 具だくさん | ごはん1杯 | ごはん2杯 | ごはん3杯 | ごはん4杯 | ごはん5杯 | ごはん6杯 | ごはん7杯 | ごはん8杯 | ごはん9杯 |
| 2コマ | 野菜炒め | 具だくさん | ごはん1杯 | ごはん2杯 | ごはん3杯 | ごはん4杯 | ごはん5杯 | ごはん6杯 | ごはん7杯 | ごはん8杯 | ごはん9杯 |
| 1コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 1.5コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 2コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 1コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 1.5コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 2コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 1コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 1.5コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |
| 2コマ | 牛乳 | 卵 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 | 豆乳 |

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げるなど調整しましょう

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

☆次項のシートを使って、まずは1週間トライしてみましょう→