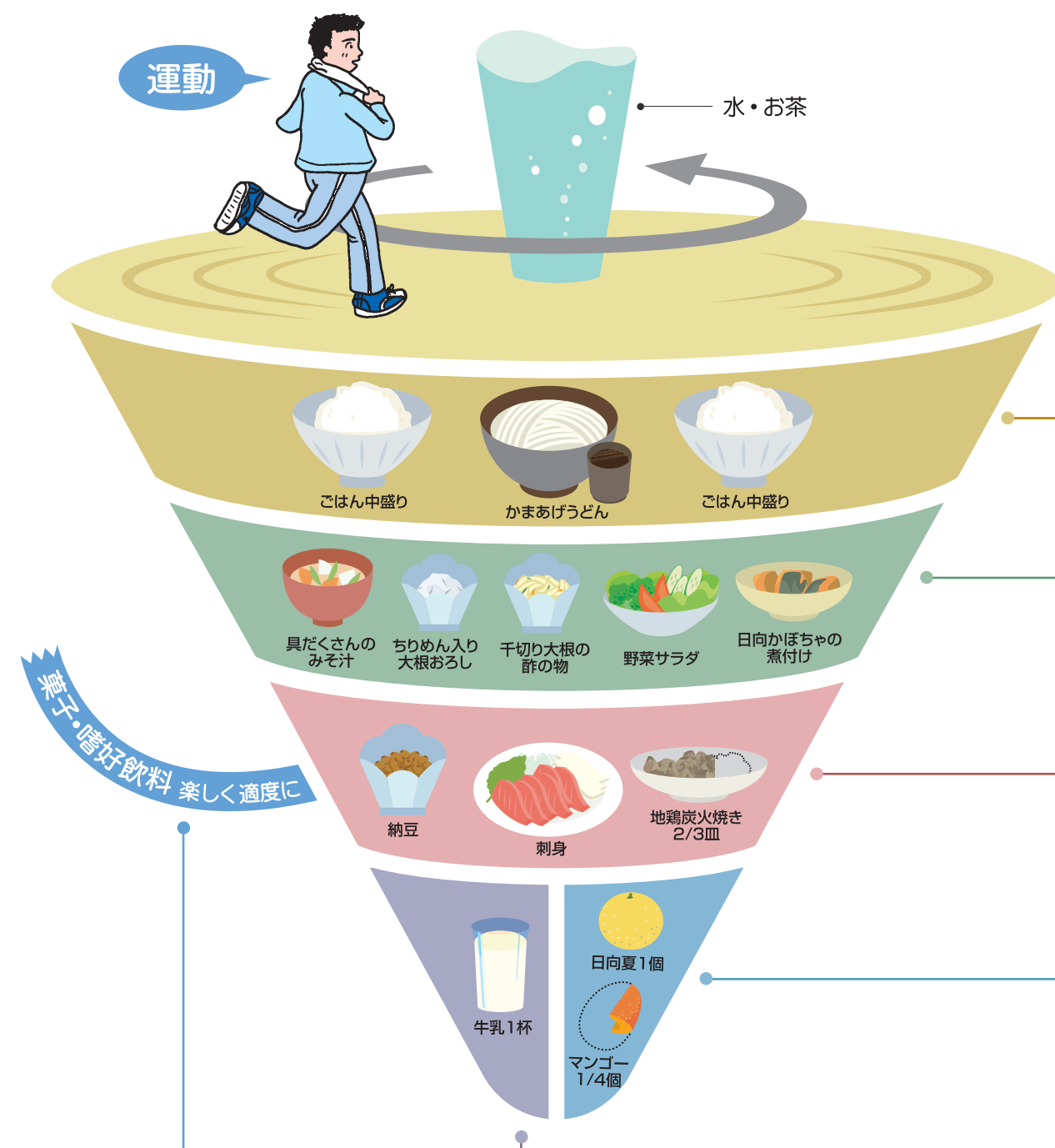


みやざき県版 みんな 元気！ 食事 バランスガイド

「いただきます」からはじめよう！みやざきの健全な食生活

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。



働き盛りの30～60歳代男性
1日 2,200 kcal ± 200 kcal

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り) だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったらコップ1杯程度

2 果物
みかんだったら2個程度

糖子・嗜好飲料 楽しく適度に
200kcalまで

量のめやす

1 1つ分= ごはん小盛り おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 トースト 炊き込みご飯(+主菜1つ) ビザトースト(+乳製品1つ)

15 1つ分= ごはん中盛り チャーハン(+主菜2つ・副菜1つ) ごはん大盛り ギャルそば ラーメン カレーライス(+主菜2つ・副菜2つ) 親子丼 ミックスサンドイッチ(+主菜1つ・副菜1つ)

2 1つ分= ごはん大盛り ギャルそば ラーメン カレーライス(+主菜2つ・副菜2つ) 親子丼 ミックスサンドイッチ(+主菜1つ・副菜1つ)

1 1つ分= 具だくさんのみそ汁 南瓜か芋のみそ汁 野菜サラダ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え 胡瓜とわかめの酢の物 白和え ちりめん入り大根おろし 胡瓜と魚の酢の物(+主菜1つ)

2 1つ分= 切り干し大根の煮物 芋の煮物 ごぼうのきんぴら 野菜のかき揚げ コーンスープ キャベツ炒め 野菜炒め(+主菜2つ) コロッケ(+主菜1つ)

1 1つ分= ウィナーソーテ 目玉焼き 卵焼き 納豆 冷や奴(湯豆腐) 揚げ出し豆腐 めざし エビフライ2尾 魚のみそ汁 卵のみそ汁 ギョーザ(+副菜1つ) いかと大根の煮物(+副菜1つ) 卵とじ(+副菜1つ)

2 1つ分= オムレツ 鮭塩焼き あじ開き 丸干し 煮魚 南蛮漬け 天ぷら盛り 刺身 麻婆豆腐 焼き鶏2本 クリームシチュー(+副菜3つ・乳製品1つ) 肉じゃが(+副菜3つ)

3 1つ分= ハンバーグ 豚肉の生姜焼き とんかつ チキンカツ 鶏肉のからあげ 鯖塩焼き さんま塩焼き 魚のムニエル

4 1つ分= 鍋料理(+副菜3つ) すきやき(+副菜2つ) おでん(+副菜2つ)

1 1つ分= 牛乳コップ半分 ヨーグルト1個 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 牛乳コップ1杯(200cc) スkimミルク大さじ2杯

1 1つ分= りんご半分 みかん1個 パナナ1本 キウイフルーツ1個 かき1個 いちご6個 もも1個 なし半分 ぶどう半房 すいか2切れ

栗まんじゅう1個 155kcal せんべい2枚 162kcal カステラ1枚 160kcal ゼリー1個 85kcal チョコレート1/4枚 84kcal シュウクリーム1個 223kcal クッキー2枚 155kcal あんパン1個 168kcal ポテトチップス10枚 166kcal

スポーツドリンク1缶 350ml 90kcal サイダー1缶 350ml 144kcal 缶コーヒー190ml 70kcal ワイン100ml 70kcal 発泡酒1缶 350ml 158kcal ウイスキー30ml 70kcal 日本酒1合 185kcal 焼酎1合(20度) 210kcal ビール大ジョッキ 420ml 168kcal

郷土料理

1.5 1つ分= 冷や汁+麦ごはん(+主菜1つ) かまあげうどん そば汁 ばらすし(+主菜1つ) 魚すし(+主菜2つ) レタス巻き5切れ(+主菜2つ)

1 1つ分= がね ビーマンのじゃこ煮 さしみこんにゃく いもがらはます(+主菜1つ) にかごりの油炒め(+主菜1つ)

2 1つ分= 千切り大根の酢の物 にかごりの酢の物 日向かぼちゃの煮付け 煮しめ(+主菜1つ)

1 1つ分= 天然あゆの塩焼き てんぷら うなぎのかば焼き 地鶏のうま煮 かつおのごま醤油

2 1つ分= めひかりの唐揚げ 地鶏炭火焼き チキン南蛮

1 1つ分= 日向夏1個 完熟マンゴー1/4個 完熟きんかん5個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

チーズまんじゅう1個 124kcal ねたくり1切れ 204kcal ふくれ菓子1切れ 217kcal あくまき2切れ 181kcal

適正体重を知って、ココからチェンジ！

Step1 定期的に体重をはかっていますか？

体重を定期的にはかってみませんか？
朝起きた時、入浴のあと、眠る前など、毎日同じ時間
に体重をはかって記録をすると、体重の変化がわかって、
意識が変わってきます。



Step2 あなたの肥満度と適正体重をチェック！

肥満度は、身長と体重から計算されるBMI (Body Mass Index) と
いう指数でチェックします。
BMI22のときの体重を適正体重とよび、次の式で計算します。

あなたの身長は m
あなたの体重は kg

●BMI（肥満度）判定
低体重（やせ）・・・18.5未満
普通体重・・・18.5以上25.0未満
肥満・・・25.0以上

あなたのBMIは
あなたの標準体重は kg

○BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =
○適正体重 = 身長 m × 身長 m × 22 = kg

(例) 体重65kg・身長160cmの方の場合
BMI = 65kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 25.4
右の表で判定すると「肥満」
適正体重 = 1.6m × 1.6m × 22 = 56kg
適正体重との差 = 65kg - 56kg = 9kg

Step3 日常生活の中で活動を増やすヒントを見つけて

●めざせプラス1日1,000歩！
1,000歩は約10分の歩行に相当します。

●毎日の生活の中でこまめに体を動かす習慣を
家事や体を動かす趣味などの日常の動作の積み重ねで、
エネルギーを消費しやすい体になります。
さらにスポーツなどのエネルギーを多く消費
する運動を週1回以上行くと効果的です。



問い合わせ先

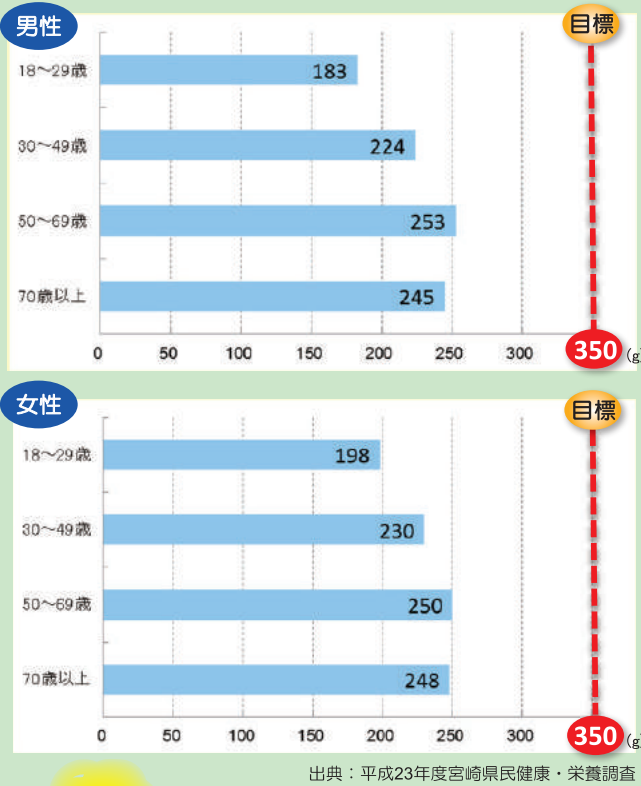
「食事バランスガイド」は、健康づくりを目的につくられた食事の目安です。
肥満、疾病などで食事管理が必要な方は管理栄養士に相談してください。

○中 央 保 健 所	宮崎市霧島1-1-2	TEL 0985-28-2111
○日 南 保 健 所	日南市吾田西1-5-10	TEL 0987-23-3141
○都 城 保 健 所	都城市上川東3-14-3	TEL 0986-23-4504
○小 林 保 健 所	小林市堤3020-13	TEL 0984-23-3118
○高 鍋 保 健 所	高鍋町大字蚊口浦5120-1	TEL 0983-22-1330
○日 向 保 健 所	日向市北町2-16	TEL 0982-52-5101
○延 岡 保 健 所	延岡市大貫町1-2840	TEL 0982-33-5373
○高 千 穂 保 健 所	高千穂町大字三田井1086-1	TEL 0982-72-2168
○宮崎県福祉保健部 健康増進課	宮崎市橋通東2-10-1	TEL 0985-26-7078

振り返ってみよう！あなたと大切な家族の食生活

野菜は足りていますか？

1日あたりの野菜の摂取量



野菜の目標摂取量は1日 **350g** です！
目標にあと **100g** 足りません
もっと！ **みやざきの野菜を食卓に**

すぐに食べられるような野菜や、
冷凍野菜を冷蔵庫に常備！



あと100g増やす工夫例は・・・

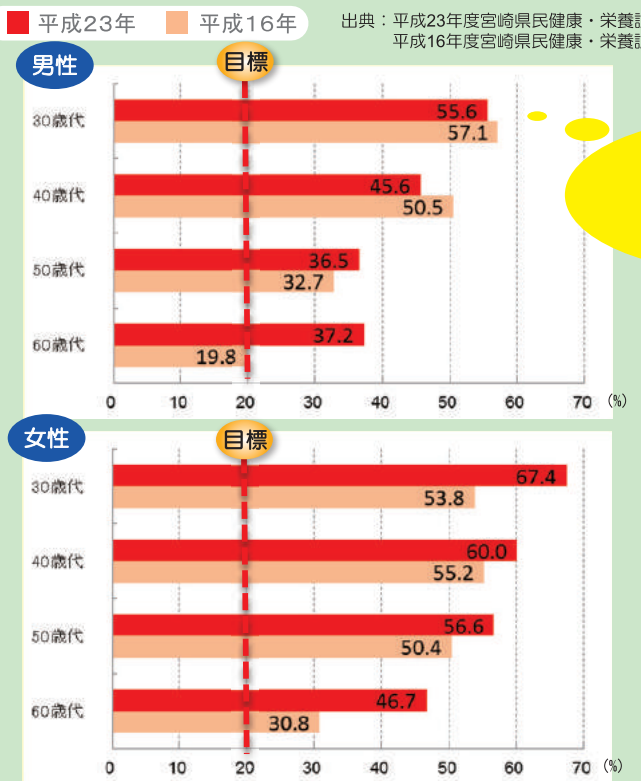


野菜は加熱するとたくさん食べられます



油をとりすぎていませんか？

脂肪をとりすぎている人の割合



若い世代ほど
脂肪をとりすぎて
いる人が多いです



揚げ物・油っこいもの中心にならないように！
適度にメニューに取り入れましょう。



例えば・・・蒸し物・焼きもの・煮物中心に！

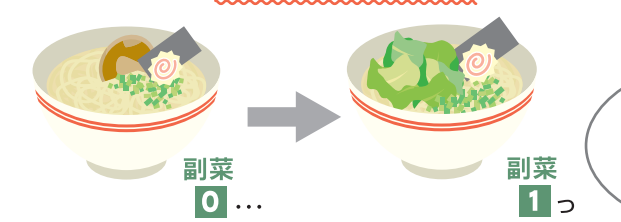
外食・中食をかしこく食べるには？

●ランチでは・・・

単品より定食！ 野菜の多いメニューを選ぶか、
もう1品野菜料理をプラス！



ラーメンなら **野菜ラーメン** を選んで！



カツ丼なら単品のみより
あと **小鉢1皿** プラスして！



肉と魚で悩んだら・・・
魚を選ぶことを心がけて！



●コンビニでは、選び方を工夫して！

お手軽バランスチョイス



主食の量・油ものに
気を付けて！
野菜の入っているもの
を選びましょう。

●居酒屋では・・・

野菜料理を意識して！



油料理が重ならないように！

