

# 何をどれだけ食べたらいいか! 2-1

それを絵で示したのが食事バランスガイド

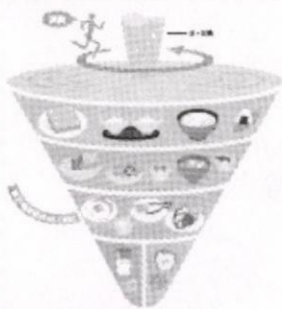


厚生労働省・農林水産省決定(2005)

**主食 しっかり、副菜 たっぶり、主菜 適量!これがポイント**  
 まずは、イメージでとらえましょう!  
 主食はご飯・パン、副菜は野菜・きのこ・海藻の料理、主菜は肉・魚・卵・大豆製品の料理。

2-1

## 食事のバランスは 5つの料理グループで考える



各料理グループから食べるとよい目安の量は、人によって違います。その量は、「つ(Serving: SV)」という単位で示されています。

下の表をみて、自分は各料理グループから「いくつ(SV)」を目安にすればよいか、考えてみましょう。

「つ(SV)」の数え方は、これから少しずつ学習します。今日のところは、イメージだけでOK!

**これがポイント!**

体重を減らしたい人は少なめの「つ(SV)」を目安にしましょう。下段の人は中段の数を、中段の人は上段の数を!

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6-9歳の子ども	4~5	5~6	3~4	2	2
身体活動レベル低い女性					
身体活動レベル低い男性	5~7		3~5		
身体活動レベルふつうの女性					
身体活動レベルふつうの男性	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

身体活動レベル「ふつう」とは? ...1日に5時間以上歩いたり運動する状態。「低い」はそれ以下の身体活動の人。

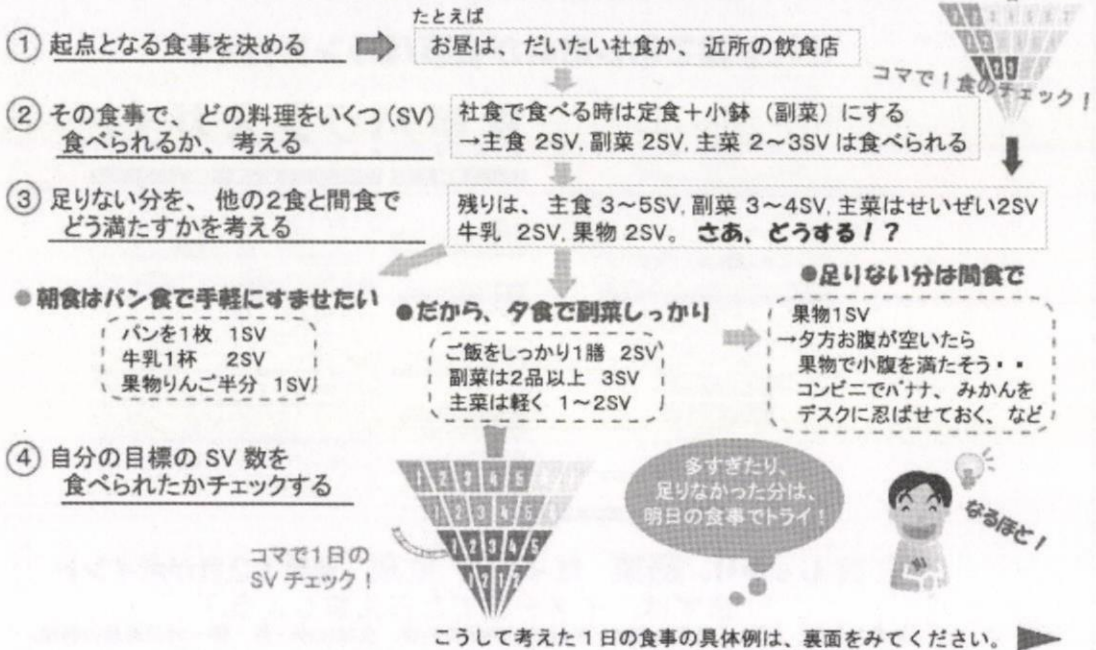
制作: 平成20年度厚生労働科学研究費補助金「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班

自分のライフスタイルの中で、あまり無理せず

# 「コマがまわる」食べ方を実現するコツ！①

2-24

## ● 1日の食事の組み立てを考える基本 ●



2-24

## 1日の食事の組み合わせ例 1

起点の昼食は主食・副菜・主菜がそろった定食

### 昼食



ごはんしっかり1膳 (2SV)  
味噌汁 (具少々) (0.5SV)  
豚のしょうが焼き1人前 (3SV)  
かぼちゃ煮物 (1SV)  
お浸し (1SV)

### ひとくちメモ

もしも、夕食で「副菜たっぷり」食べられなかった場合は、翌日の朝食でサラダ (1SV) をつけるなど、次の食事で工夫しましょう。野菜ジュースは、あくまで最後の手段!!

朝食はパンで手軽に

### 朝食



トースト1枚 (1SV)  
牛乳1杯 (2SV)  
りんご半分 (1SV)

夕方の間食で果物

### 間食



バナナ1本 (1SV)

夕食で副菜たっぷり

### 夕食



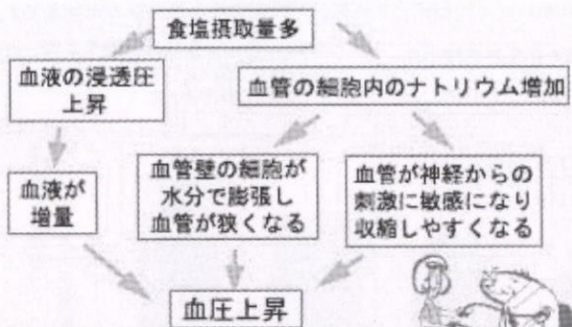
ごはん (2SV)  
具沢山味噌汁 (1SV)  
刺身 (2SV)  
里芋の煮物 (2SV)



1日合計するとばっちり!



## なぜ食塩摂取量が多いと血圧が高くなるのでしょうか?



## 1日の食塩摂取量の目標量は?

成人男性 10g 未満、女性 8g 未満

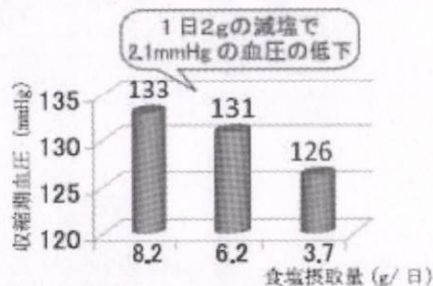
目標量以上摂取している人の割合

男性 63.5%、女性 70.0%

(H18 年国民健康・栄養調査)

## 高血圧は食塩摂取量を減らすことで予防できるのでしょうか?

はい。ある程度の予防は可能です。では、どのくらいの効果があるのでしょうか?



各食塩量の食事を30日間続けて摂取した後の収縮期血圧(平均値) (DASH trial n=192)

Sacks, et al., N Engl J Med 2001; 344: 3-10

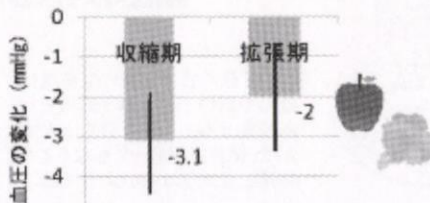
## 【若いときからの減塩は、予防効果がより大きい!】

20歳の人が1日あたり食塩を15g摂取し続けると → 60歳で...  
 15gから8gに減らした場合 → 収縮期血圧が34.9mmHg上昇  
 → 収縮期血圧が18.6mmHg上昇  
**差: 40年間で16.3mmHgの予防効果あり!**

# 血圧に影響する食事の要因は、他にもあります

## 野菜や果物に豊富に含まれるカリウムは血圧を下げる?

カリウムは、ナトリウムとのバランスで血圧を調整するだけでなく、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿を通してナトリウムを体外に排泄することも促します。また、カリウムには末梢血管を拡張して血圧を下げる働きもあります。カリウムを摂取することによって、どれくらい血圧が変化するかを調べた33の研究によると、カリウムを1日に2346mg以上(中央値2933mg)摂取すると、血圧を2~3mmHg下げるといった結果が報告されています。

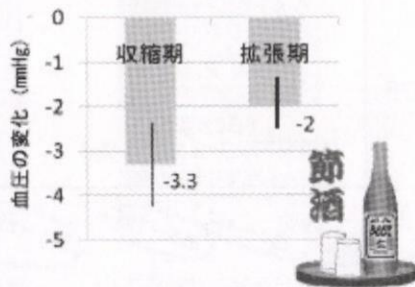


Whelton, et al., JAMA 1997;277: 1624-32

しかし、日本人の現在のカリウム平均摂取量は2700mg/日なので、今の倍の量を摂取しなくてはなりません。

## 節酒は、血圧を下げる?

節酒が血圧に効果があるかを調べた15の研究をまとめたところ、節酒前には、1日あたり日本酒で1.6~3.2合(平均)飲んでいた人が0.7合まで節酒(約7割の節酒)した場合に、血圧は2~3mmHg下がるという結果でした。



Xin X, et al., Hypertension 2001; 38: 1112-7

(引用) 佐々木敏: おかりやすいEBNと栄養疫学、同文書院、2006

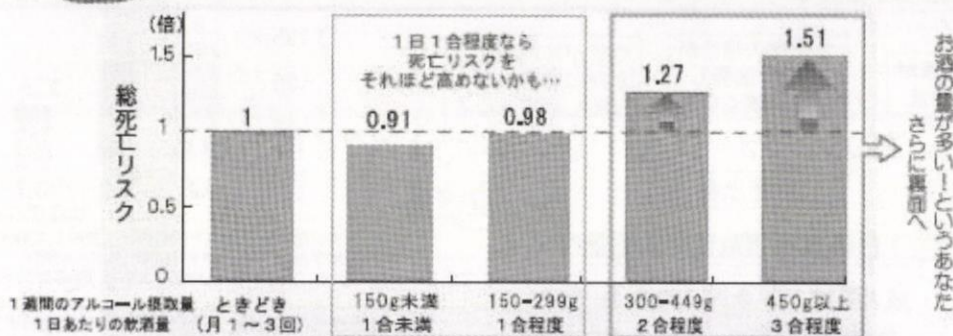
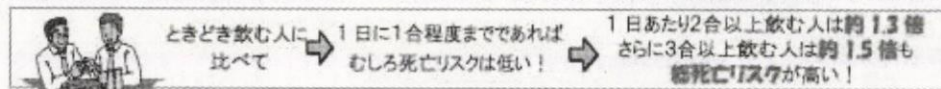
「酒は百薬の長！」だからと言っても

飲めば飲むほど... 総死亡リスク UP

4-2

～厚生労働省研究班による多目的コホート研究より～

岩手県、秋田県、長野県、茨城県、新潟県、高知県、長崎県、沖縄県に住む40～69歳の男性41,702人を対象に、1990年から約12年間追跡調査し、お酒の飲み方と総死亡リスクとの関係を探った研究です。「ときどきお酒を飲む」という人を基準に、1週間あたりの合計アルコール量によって総死亡リスクがどの程度異なるかをみた結果です。



ベースの時の年齢、調査地域、喫煙状況、BMI、緑黄色野菜摂取量、余暇の運動時間の影響を調整。

注意) 1日1合程度までであれば死亡リスクが低いからといって、「お酒を飲めない人」「ときどきしか飲まない人」に無理に推奨するという結果ではありません！！

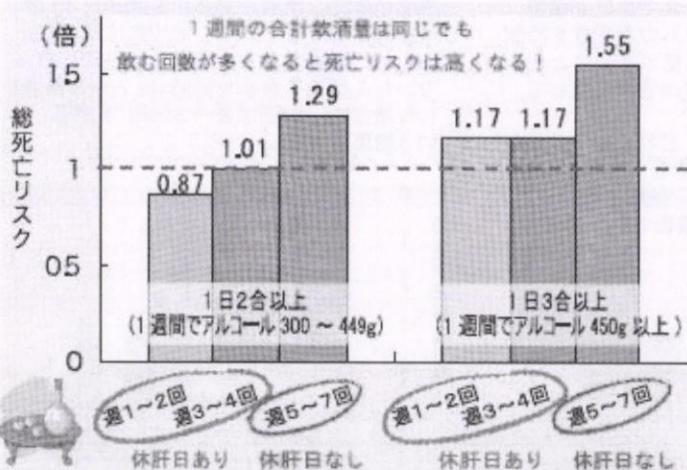
Marugame, et al., Am J Epidemiol 2007; 165: 1039-46を引用

4-2 「お休みが欲しい！」のはあなただけじゃない！

～休肝日が大切なわけ～



さらに「1日あたり2合以上飲む」という人(多量飲酒者)の『飲み方』を検証した結果です。1週間あたりのアルコール摂取量が同じ男性で、1週間あたりの飲酒回数と総死亡リスクを比較すると...

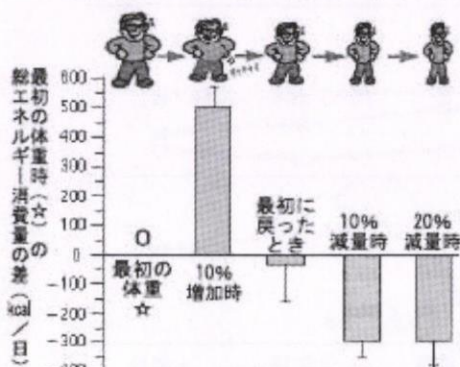


さあ、あなたの「休肝日」はいつにしましょうか？

制作:平成20年度厚生労働科学研究費補助金「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班



減量をはじめたころは、トントン拍子に体重が減っていきます。  
ところが！ある時期から、どんなに頑張っても体重が減らない時期がきます。  
それは、何故でしょうか？  
減量を始めて間もないころは、貯まっている体脂肪がエネルギーとして使用されるため体重が順調に減っていきます。ところが、ある程度経つと、少ないエネルギーでも維持できるように体が慣れてくるのです。



左のグラフは、体重の変化に伴う消費エネルギーの変化を示したものです。

体重が増えると人間の体は元に戻そうと消費するエネルギーが増えます。

一方、体重が減ると、人間の体は消費されるエネルギーを節約します。その結果、体重が減りにくくなるのです。

**いわゆる「体の危機管理システム  
(ホメオスタシス=恒常性)」が働くのです。**

アメリカ人肥満者 18 人と非肥満者 23 人の体重変化にともなう 24 時間消費エネルギー量の変化 (N Engl J Med 1995; 332: 621-6) を改変引用。元の体重より 10% 減ったとき、最大に過剰反応が働くことが示されている。

## 体重が減らない！

…と焦らない！あきらめないで！！

減量中に体重が停滞しているときは、体の危機管理システムであるホメオスタシスが働いているため、努力のさらなる成果がなかなか見られません。だからといって、ここであきらめてしまえば、これまでの努力が水の泡になってしまいます。

減量中にホメオスタシスが働いているときは、消費エネルギーが節約されてしまいます。そのため、減量を中止してしまったり、食べる量を増やしてしまうと、エネルギーが過剰になり、それが脂肪として体内に蓄積されてしまいます。その結果、はじめの体重に戻だけでなく、以前よりも増えてしまうことに、つながってしまいます。

今は、体が適応している時期だということを知りましょう！

今は、体が適応している時期ということを知り、まずは無理をせず現状維持に努めましょう！階段に例えると、今は踊り場です。次の階段を昇る（さらなる減量をする）ために、体を整え準備をするときと考えましょう。





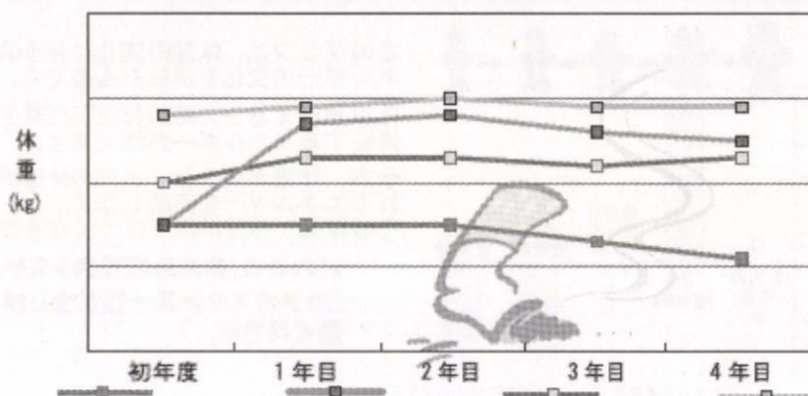
## 禁煙後の体重増加は一時的



5-4

禁煙すると、禁煙者の約8割に平均2kgの体重増加がみられます。しかし、禁煙2年目以降には体重がさらに増加する傾向はなく、血糖や中性脂肪などの検査値の悪化も一時的であることがわかりました。体重が3kg以上増加した人は禁煙者の約4人に1人(27%)にみられましたが、5kg以上増加した割合は禁煙者の7%と少数でした。体重増加の主な原因として、ニコチン離脱症状としての中枢性の食欲亢進と、ニコチンによる基礎代謝の亢進作用がなくなることがあげられます。

図. 禁煙後の体重変化—大阪府立健康科学センターの調査成績



(平成19年度 科学研究費補助金 中村班報告書)

制作協力：中村正和氏 (大阪府立健康科学センター)

5-4

禁煙後の  
体重増加を防ぐ

## まず身体活動 から始めよう!



禁煙後の体重増加を抑制するためには、まず**身体活動**を増やすことから始めましょう。身体活動の強度は中等度がおすすです。身近にできる中等度の身体活動の具体例としては、散歩、水中歩行、床磨き、風呂掃除、自転車に乗る、子どもと遊ぶ、庭の草むしり、ゴルフ、野球などです。

### 禁煙が安定したら **食事** に取り組もう!



禁煙開始から1ヵ月以上経過し、禁煙が安定してきたら、食生活の改善にも取り組みましょう。食べ過ぎないようにする、肉類や油料理などの高エネルギーの食事を減らす、間食を減らす、代わりに野菜や果物を増やす、飲酒量を減らす、などがおすすです。禁煙直後から食事制限を厳しくすると、タバコを吸いたい気持ちが強く出る場合があるので、注意が必要です。

## 食生活の改善のための具体的なプラン例

- ① 食べ過ぎを改善する  
(⇒ No. 2-1, 9, 10, 11, 15)
- ② 高エネルギーの食事を見直す  
(⇒ No. 2-9, 11)
- ③ 間食を改善する  
(⇒ No. 2-15~18)



- ④ 栄養バランスを改善する  
(⇒ No. 2-1~14, 24, 25)
- ⑤ 飲酒量を減らす  
(⇒ No. 5-1~4)



制作：平成20年度厚生労働科学研究費補助金「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班



# 身体活動アップでメタボを退治！

3-3

メタボのかたが内臓脂肪を減らすためには？



週10エクササイズ以上の運動が必要！

そのためには・・・ 1日3000歩

増やそう！

1日3000歩ってどのくらい？

10分歩いて1000歩なので・・・

1日30分延長して歩かなくては・・・

毎日30分歩くのがむずかしい人は・・・

食事のエネルギーをコントロールして考えましょう！

継続しやすい目安は、食事7：運動3です。（詳しくはカード1-4を見て！）

注：運動習慣のない方は、3～5メッツの運動から始めましょう！

いきなり激しい運動はしないように・・・

制作：平成20年度厚生労働科学研究費補助金「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」班

3-3

# 運動による障害や事故を防ごう



運動に伴う障害を予防するために運動前後にストレッチを行いましょう！

1息を止めない。2痛くなく気持ちいい程度に。3約20秒程度。4反動や勢いをつけない。5ゆっくり伸ばす。



ふくらはぎ

後ろに引いた脚のかかとを地面にしっかりとつけ、つま先がまっすぐ前を向くようにします。



太ももの裏側

お尻を後ろにしっかりと引いて下ろし、上半身は前に倒します。前に伸ばした脚のつま先を上げます。



太ももの表側

壁などに脚を持たない方の手をついてしっかりと体を支えます。手に持っている脚をお尻にしっかりと付けます。



太ももの内側

曲げる方の脚にしっかりと体重をかけ、状態は垂直に保ちます。伸ばす方の脚はつま先を正面に向けます。



背中の上

わざと猫背にすると同時に、肩甲骨を左右に開くように意識します。



腰・背中

腰は伸ばさないで楽に曲げます。背中を十分に丸めて前に倒します。

制作協力：宮地元彦氏（独立行政法人 国立健康・栄養研究所）



厚生労働科学研究費補助金  
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

食事バランスガイドを活用した  
栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究  
平成18年度～20年度 総合研究報告書

2009年3月31日 発行

女子栄養大学  
武見 ゆかり

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21

TEL&FAX : 049-282-3721

E-mail: [takemi@eiyo.ac.jp](mailto:takemi@eiyo.ac.jp)