



顔は二重あご、お腹はぷしゅぷしゅ……
あなたも隠れ長州小力？

働く男性のための『食事バランスガイド』

Check! 朝食を食べない

これはご法度。「太りたいんです私」といつているようなものです。空腹状態が長く続くと、体は脂肪を蓄えようとして余分な体脂肪を増やします。朝食は寝ている間に消費したエネルギーを補充し、睡眠中に下がった体温を上昇させる大切な食事。仕事の能率や持久力の向上に繋がるので、しっかり食べましょう。

Point
 外食ですませる場合にも、野菜の入ったものを



Check! 朝食は早い安い丼もの、早食い選手権なら自信がある

丼ものは野菜が不足しがち。汁のみみたご飯は咀嚼回数が減って早食いになり、肥満の原因に。1日の中で昼は活動エネルギーが高いため、栄養バランスの面から、ご飯、おかず、汁ものが揃った定食が優れています。

Point
 よく噛んで味わって食べましょう



Check! 動くのがイヤ

摂取したエネルギーを基礎代謝と活動代謝でしっかり消費しないと、余ったエネルギーは脂肪として蓄積されてしまいます。食べたら動けが鉄則です。

Check! コンビニで選ぶ食品は、ポリウム重視

普段の食事をコンビニに頼っている人、どうしても栄養素が偏りがちです。バランスを考えて選ぶことが大切です。

Point
 野菜不足のコンビニ弁当には、お惣菜をプラスして



今の食生活で

ホントに大丈夫?

厚生労働省の調査では、30〜60歳代男性の約3割が「肥満」という驚くべき実態が明らかになりました。基礎代謝が若くても同じ食生活をしていれば、あつこつ間に体重が増加します。まずは、あなたの習慣を疑うところから始めましょう。

健康診断

いくつか該当しましたか? 現状把握が改善の第一歩です。

- Check!** 0点
 問題なし。でも安心しないで。
- Check!** 1~2点
 運命の分かれ道。動きが緩慢になってきたら危ないですよ。
- Check!** 3~4点
 あなたは隠れ長州小力。お腹の膨らみ具合が気になりますよ。
- Check!** 5~8点
 あなたは間違いなく長州小力。そのからだやばいっすよ。

Check! 周りにつられて、ついつい食べすぎ

飲み会の席などで何気なく口にする料理の数々も、一日の摂取エネルギーにカウントされていることをお忘れなく。

Point
 揚げ物が重ならないように



Check! 「とりあえずビール」飲みはじめたら止まらない

過度な飲酒は肝臓を痛めつけてしまいます。肝臓は沈黙の臓器であることに肝に銘じましょう。

Point
 お酒は楽しく、適度に飲みましょう



Check! 残業すると、深夜のドカ食い

猛烈な空腹感に見舞われる前に、エネルギー源になるものをお腹に入れます。就寝前に食事のポリウムが大きくすることは避け、消化の良いものを摂りましょう。

Point
 就寝前には、消化吸収のよい、卵と豆腐などを

Check! 「食後の一服」がない人生なんて

タバコは疲労やストレスの回復に役立つビタミンCを破壊してしまいます。ビタミンCは、体内で合成されないうえ、水溶性なので蓄積ができません。ビタミンCが豊富な果物を毎日食べましょう。

Point
 フレッシュな果物は、ビタミンCの宝庫です

肥満は万病のもと

「用心！」

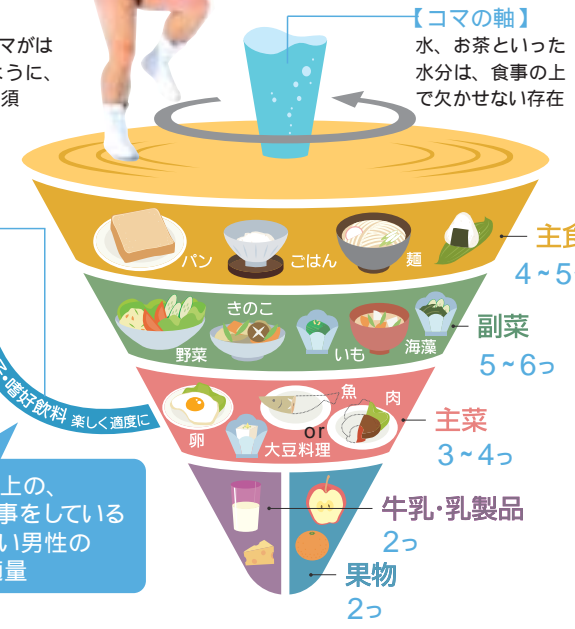
ちよつと太っているだけ...と甘く見ていると、中高年の男性に多くみられる

メタボリックシンドローム(代謝機能の不調)に陥ってしまいます。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧や血糖が高くなったり、血中脂質異常を起こしたりする状態です。これらは別々に進行するのではなく、水面下で仲良く手を結んでいます。たとえば、血糖値を下げる薬を飲むことで1つだけ解決しても、根本的な解決にはなりません。食生活を見直し運動を定期的に行うなど、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが必要です。



「コマをぐるぐる回してっかじ回そう」

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバランスよく摂れるよう、「コマ」にたとえています。



【運動】
回転することでコマがはじめて安定するように、人間にも運動が必須

【コマのひも】
お菓子、嗜好飲料は、食生活の楽しみの部分

BMI 25以上の、ほとんど座って仕事をしている運動習慣のない男性の1日の適量

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをピンポイントでわかる食事の目安を示しています。主食+副菜+主菜+牛乳・乳製品+果物のコマの基本方程式さえ頭に入っていれば、栄養バランスはとりやすいですね。活動量が低い男性の場合ですが、適量はBMI別に異なります。

料理例と数値の数え方

1.5(SV) = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個	2(SV) = 煮物1杯、うどん1杯、お味噌汁1杯、スープ1杯
1(SV) = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個	2(SV) = 煮物1杯、うどん1杯、お味噌汁1杯、スープ1杯
1(SV) = 野菜サラダ、お豆腐と大豆の煮物、お肉の煮物、お肉の煮物、お肉の煮物、お肉の煮物	2(SV) = 野菜炒め、お肉の煮物、お肉の煮物、お肉の煮物、お肉の煮物
1(SV) = 肉類、お肉、お肉、お肉、お肉、お肉	2(SV) = 煮物1杯、お肉の煮物、お肉の煮物、お肉の煮物、お肉の煮物
1(SV) = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、お豆腐1杯、お豆腐1杯、お豆腐1杯	2(SV) = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、お豆腐1杯、お豆腐1杯、お豆腐1杯
1(SV) = みかん1個、りんご1個、お肉1個、お肉1個、お肉1個	2(SV) = みかん1個、りんご1個、お肉1個、お肉1個、お肉1個

いずれも、ほとんど座って仕事をしている、運動習慣のない男性の場合。

男性(1日分) BMI 25未満 2,200kcal(±200)	男性(1日分) BMI 25以上 1,800kcal(±200)
5~7 つ(SV)	4~5 つ(SV)
5~6 つ(SV)	5~6 つ(SV)
3~5 つ(SV)	3~4 つ(SV)
2 つ(SV)	2 つ(SV)
2 つ(SV)	2 つ(SV)

↑ SV (=サービング)とは 食事の提供量の単位の略

主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら3杯程度

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から2~3皿程度

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

果物
みかんだったら2個程度

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

【例】小力の場合
身長160cm、体重75kg
BMI = 75 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 29

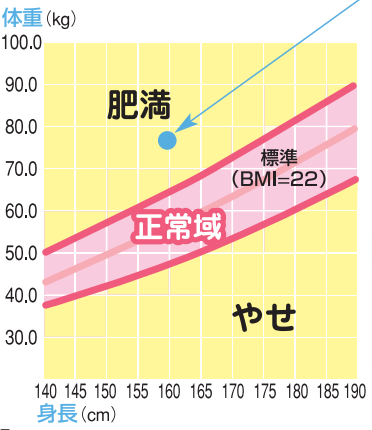
判定 恐ろしい肥満



体型チェック
自分が肥満かどうかのチェックを BMI (Body Mass Index) により判定します。25以上の人は肥満と判定されます。

BMIの判定基準(男女共通)

BMI	判定基準
18.5未満	やせ
18.5以上~25未満	正常域
25以上	肥満



あなたのお悩み

処方せん

エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランスが崩れると、体は変形の道をたどります。そこで食生活改善の基本を押さえましょう。

接待など夜のお付き合いはほどほどにして、バランスの良い食事を心がけましょう。

食生活改善の基本

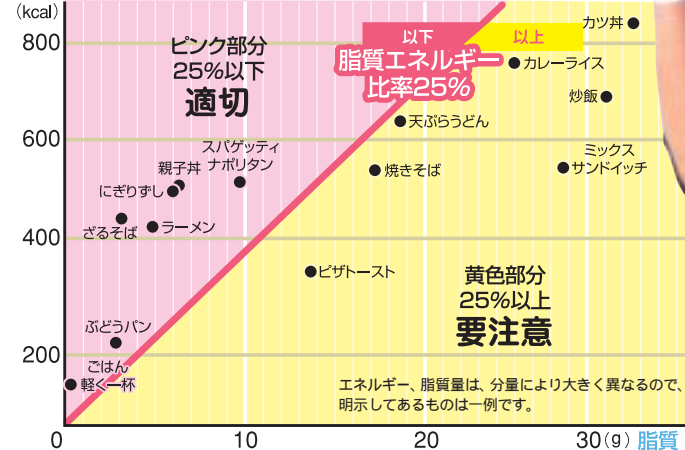
- 1 食事は主食 + 副菜 + 主菜 + 牛乳・乳製品 + 果物。
コマの基本方程式の鉄則を守る。
- 2 朝はたっぷり、夕食は油を控えめに、食事の時間帯とポリウムの前倒しを心がける。
- 3 外食の高エネルギー、食塩の多い料理に気をつける。



脂肪エネルギー比率

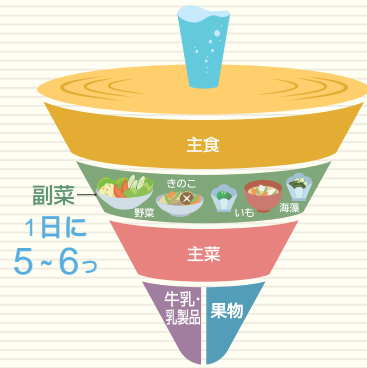
総エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合は
1日あたり25%未満が適切

エネルギー



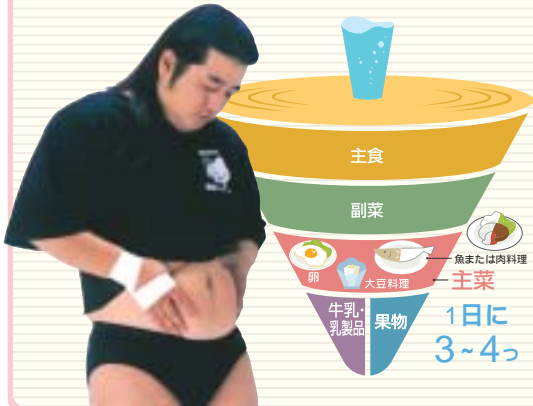
調子が野菜不足イマイチ

ただでさえ足りない野菜摂取。とくに外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を一品付け加えるようにしましょう。1日に5~6つの副菜を。



ぶぶぶぼんぼん腹さん

1日に摂るエネルギーと比べて、使うエネルギーが少なければまるまるころりん体型になることは否めません。主菜(肉・魚などの料理)が多くならないように注意しましょう。とくに脂質とエネルギーの過剰に注意しましょう。



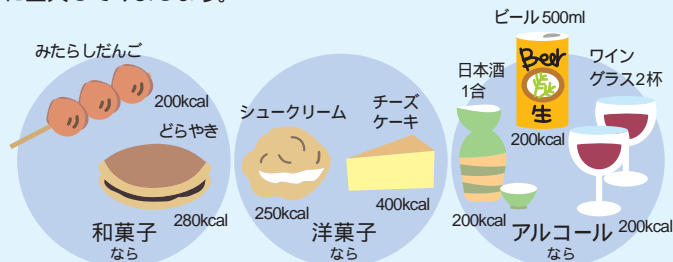
菓子・嗜好飲料は楽しく適度に 食事バランスの秘訣は 長続きさせること

あれもダメこれもダメでは精神的なストレスが溜まり、長続きしません。そこで、甘いものやお酒が好きであるならば、すべてを禁じてしまうのではなく、1日200kcalを目安に取り入れ、ストレスが溜まらないように工夫してみましょう。

1日200kcalを目安に

ゆっくり味わって食べる

毎日「適度」を続ける





日本男性 長州小力 同一化防止策

本紙をお読みいただくと

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、
ピンポイントでわかる
セルフコントロールでボディデザイン
健康体を手に行ける



http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

農林水産省「平成18年度 につぼん食育推進事業」

制作 / (社)農山漁村文化協会 提携事業センター
〒107-8668 東京都港区赤坂7-6-1
Tel.03-3585-1144 Fax.03-3585-6466

model 長州小力 photo 倉持正実 edit/text 小田久美子 design 森孝史