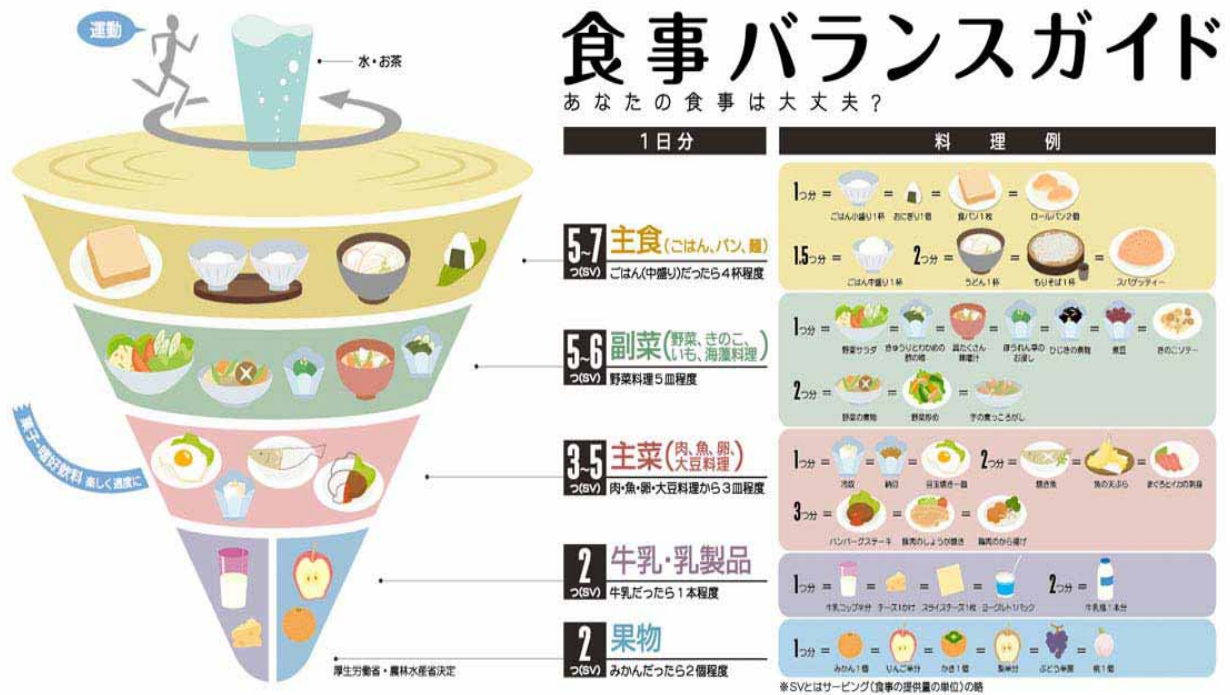


《「ちば型食生活」を実践するためのステップ参考資料》

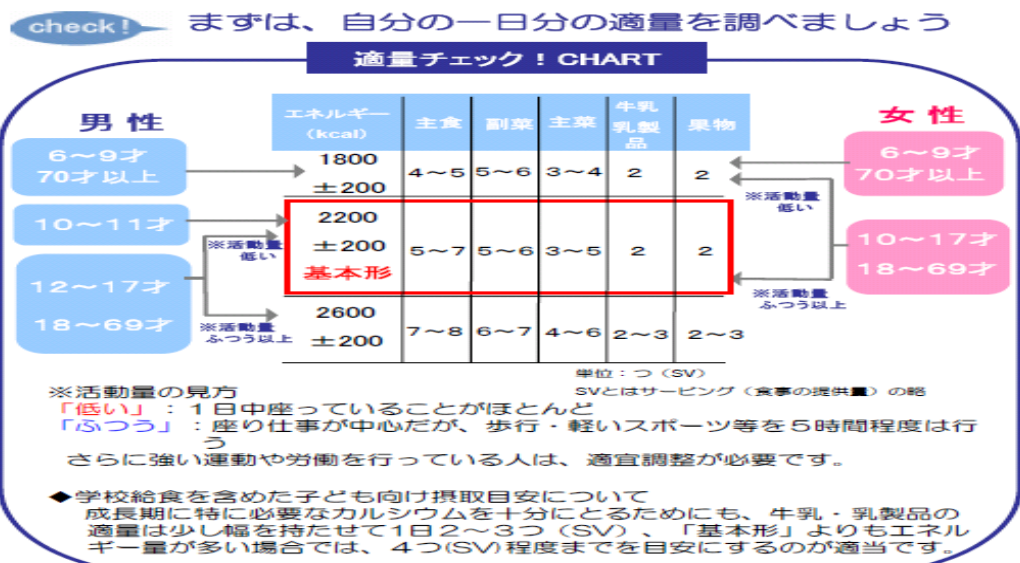
【ステップ1】

①食事バランスガイド

「食事バランスガイド」(図表 56)は、厚生労働省と農林水産省が、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを、回転するコマの図で示したものです。この図の基本型は、1日に必要なエネルギー量が2200kcalの人としています。コマの上部から下部に向かって摂取量が少ない(食べるのを控える)料理区分になるよう構成されています。料理区分の単位は「つ(sv)」で示されていて、主なエネルギー区分としても公表されています。図57に、主な区分の1800kcal、2200kcal、2600kcalについて、それぞれいくつになるかを示しました。各料理区分の「つ(sv)」に対応するイラストも多様に作成されています。



図表 66 食事バランスガイド基本型 (2200kcal の場合)



図表 67 食事バランスガイドの「つ (sv)」の配分

②食生活のチェックシート



自分の生活を  
チェックしてみましょう。

- |                               |    |     |
|-------------------------------|----|-----|
| ① 朝食はいつも食べている                 | はい | いいえ |
| ② 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている          | はい | いいえ |
| ③ 間食をしたり、夜遅く食べたりしない           | はい | いいえ |
| ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている          | はい | いいえ |
| ⑤ にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている | はい | いいえ |
| ⑥ きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎食食べている  | はい | いいえ |
| ⑦ 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている   | はい | いいえ |
| ⑧ 牛乳・乳製品は毎日食べている              | はい | いいえ |
| ⑨ 自分の適正体重を知っている               | はい | いいえ |
| ⑩ 身体を動かすことは好きである              | はい | いいえ |

診 断

はいが8個以上

健康に対する意識が高く、望ましい食生活です。

はいが7～5個以上

改善の余地があります。食生活に気をつけましょう。

はいが4個以下

食生活に改善が必要です。

【ステップ2】

①食事チェックシート

「ちば型食生活」1日の食事別チェックシート 簡単編：おとな用



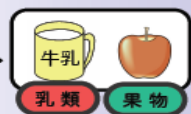
# いきいきすこやか チェックシート

## 食事編



朝・昼・夕ごはんでは  
そろっていますか？

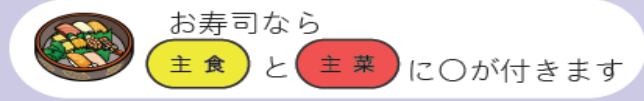
1日1回  
食べていますか？



食べたものに○をつけて食事の内容を確認してみましょう

|    |    | 主食 | 汁物 | 主菜 | 副菜<br>副々菜 | 乳類 | 果物 | ジュース<br>お菓子 | お酒 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|----|-------------|----|
|    |    |    |    |    |           |    |    |             |    |
| 平日 | 朝  |    |    |    |           |    |    |             |    |
|    | 昼  |    |    |    |           |    |    |             |    |
|    | 夕  |    |    |    |           |    |    |             |    |
|    | 間食 |    |    |    |           |    |    |             |    |
| 休日 | 朝  |    |    |    |           |    |    |             |    |
|    | 昼  |    |    |    |           |    |    |             |    |
|    | 夕  |    |    |    |           |    |    |             |    |
|    | 間食 |    |    |    |           |    |    |             |    |

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。例えば・・・



足りないところは  
ありましたか？

作成：千葉県立衛生短期大学 栄養学科 渡邊智子・鈴木亜夕帆

「いきいきすこやかチェックシートの使い方」：ステップ1では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、そろった項目にマグネットをおいてみましょう。夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分がわかります。毎日、不足することがないように、できることから改善しましょう。ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ (SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。

②配膳から食品チェックリスト

食習慣を「配膳のしきたり図」から  
食べた食品をチェックしてみましょう



朝・昼・夕ごはんを  
そろっていますか？

1日1回  
食べていますか？



| 平日(学校・仕事がある日)はどうですか？    |        |                                 |                               |     |   |     |   |     |
|-------------------------|--------|---------------------------------|-------------------------------|-----|---|-----|---|-----|
| 配膳                      | 食品群    | 食品                              | 朝                             | おやつ | 昼 | おやつ | 夕 | おやつ |
| 主食                      | 穀類     | 飯                               |                               |     |   |     |   |     |
|                         |        | 和風めん類:<br>うどん、そば など             |                               |     |   |     |   |     |
| 洋風めん類:<br>スパゲティ、マカロニ など |        |                                 |                               |     |   |     |   |     |
| パン                      |        |                                 |                               |     |   |     |   |     |
|                         | いも類*   | やきいも、ふかしいも                      |                               |     |   |     |   |     |
| 主菜                      | 肉類     | 牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージ、ハンバーグ、からあげ など |                               |     |   |     |   |     |
|                         | 魚介類    | 魚、貝、えび、刺身、煮魚、焼魚、寿司 など           |                               |     |   |     |   |     |
|                         | 卵      | 鶏卵、うずら卵、たまご焼き、目玉焼き など           |                               |     |   |     |   |     |
|                         | 大豆大豆製品 | とうふ、納豆、厚揚げ                      |                               |     |   |     |   |     |
| 副菜                      | 野菜類    | 緑黄色                             | ほうれん草、こまつな、トマト、かぼちゃ、にんじん など   |     |   |     |   |     |
|                         |        | 淡色                              | なす、きゅうり、だいこん、白菜、きやべつ、かぶ など    |     |   |     |   |     |
|                         | 汁物     | 海藻類                             | わかめ、ひじき、こんぶ、のり、もずく、ところてん など   |     |   |     |   |     |
|                         |        | きのこ類                            | しいたけ、まいたけ、なめこ、きくらげ、マッシュルーム など |     |   |     |   |     |
|                         | いも類*   | ポテトサラダ、だいがくいも など                |                               |     |   |     |   |     |
| おやつ                     | 果実類    | いちご、みかん、バナナ、りんご、なし、すいか、干しブドウ など |                               |     |   |     |   |     |
|                         | 乳類     | 牛乳、チーズ、ヨーグルト、アイスクリーム など         |                               |     |   |     |   |     |
| 飲料                      | 嗜好飲料類  | お茶、コーヒー、ジュース、お酒 など              |                               |     |   |     |   |     |
|                         | 菓子類    | 和菓子、ケーキ、パイ、菓子パン など              |                               |     |   |     |   |     |

\*いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。  
焼きいも や ふかしいもを ごはん代わりに食べたときは「主食」になります。

作成：千葉県立衛生短期大学 栄養学科 渡邊智子・鈴木亜夕帆

「配膳しきたりからの食品チェックリストの使い方」：ステップ2では、冷蔵庫の扉などに貼り、各食事について、料理区分の食材についてそろった項目にマグネットをおいてみましょう。夕食後に見ると、その日1日の不足する料理区分の食材がわかり、食材のかたよりがわかります。毎日、多様な食材をできるだけ食べることをめざしましょう。ステップ3では、料理区分を食事バランスガイドにしたがって量で考えてみましょう。各料理区分に「つ(SV)」の数だけマグネットをおいてみましょう。