

【ステップ3】

「ちば型食生活」と食事バランスガイドの関係

食事バランスガイドの基本型（2200kcal）に対応する「ちば型食生活」の基本のイメージ図を示しました。食事バランスガイドのコマの中にある料理を配膳すると「ちば型食生活」になります。



食事バランスガイドの1800kcal、2200kcal、2600kcalに対応する「ちば型食生活」を図にしました。主食、副菜、主菜、果実、乳製品の各々の基準となる1つ（SV）は、食事バランスガイドを基準にして考えることができます。

「つ」の考え方は、食事バランスガイドと同じです。「グー」は主菜「1つ」、「パー」は副菜「2つ」にほぼ相当します。

**1800kcalの場合 (1600~2000kcal)**

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ

◆朝◆  
主食：1つ  
副菜：1~2つ  
主菜：1つ

◆昼◆  
主食：2つ  
副菜：2つ  
主菜：1~2つ

◆夕◆  
主食：1~2つ  
副菜：2つ  
主菜：1つ

◆おやつ◆  
牛乳：2つ 果物：2つ

**2200kcalの場合 (2000~2400kcal)**

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ

◆朝◆  
主食：1~2つ  
副菜：1~2つ  
主菜：1つ

◆昼◆  
主食：2~3つ  
副菜：2つ  
主菜：1~2つ

◆夕◆  
主食：2つ  
副菜：2つ  
主菜：1~2つ

◆おやつ◆  
牛乳：2つ 果物：2つ

**2600kcalの場合 (2400~2800kcal)**

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

◆朝◆  
主食：2つ  
副菜：2つ  
主菜：1~2つ

◆昼◆  
主食：2~3つ  
副菜：2~3つ  
主菜：1~2つ

◆夕◆  
主食：3つ  
副菜：2つ  
主菜：2つ

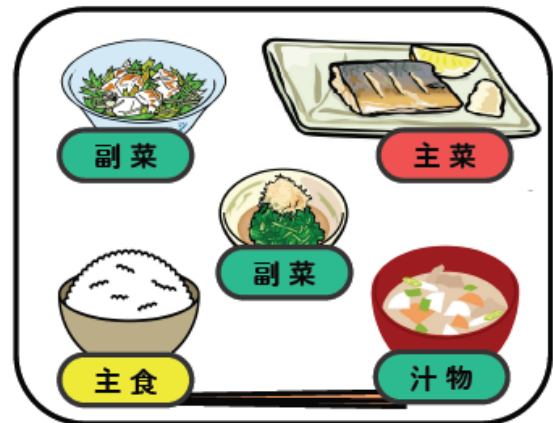
◆おやつ◆  
牛乳：2~3つ 果物：2~3つ

「ちば型食生活」3つのパターン

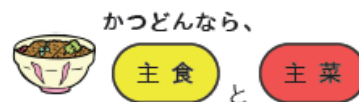
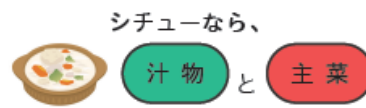
●食事のバランスを考えましょう：①配膳を考えて食事をそろえましょう

○食事を配膳して「ちば型食生活」をそろえてみましょう

主食 汁物 主菜 副菜 を組みあわせると必要な栄養素がそろいます。毎日の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます!」と言ってみましょう。



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。

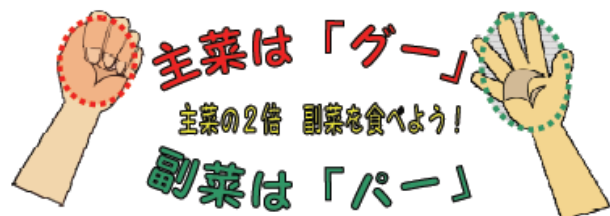


●食事のバランスを考えましょう：②お茶碗やお皿の数を数えましょう

例えば、2200kcalで考えてみましょう。お皿の数は、おおよそのめやすです。

**太字で示した「つ」は、食事バランスガイドの場合の数値です。**

- 主食** は、1回お茶碗 中盛 1杯 (**1.5つ**) で1日3回 (**5~7つ**)
- 汁物** は、1回1杯 (**1つ**) で1日1~3杯 (**1~3つ**)  
\*具 (汁の実) が多いものにしましょう
- 主菜** は、1回1「**グー**」で 1日で3「**グー**」  
あるいは、1回1皿 (**2つ**) で1日3皿 (**6つ**)
- 副菜** は、1回1「**パー**」で 1日で3「**パー**」  
1回1~2皿 (**1~2つ**) で1日3~6皿 (**3~6つ**)
- 乳類** は、1日牛乳1カップ  
あるいは、**2つ**
- 果物** は、1日1個  
あるいは、**2つ**



「一皿」と言っても、人それぞれで一皿のイメージ（量や大きさ）が違う場合があります。あなたの「一皿」はどうでしょうか？確認してみてください。

\*（つ）は食事バランスガイドの「つ（SV）」の数です。

<p><b>主食</b></p>	<p>ごはん 中茶碗1杯分（1.5つ） お茶碗の大きさは 自分の手の中に入るくらい</p>	<p>パンは1枚（1つ）で半皿分 （2枚食べると1皿です） 食パン・ぶどうパンなど</p>			
<p>うどん（2つ） スパゲティ（2つ） やきそば（1つ） カレーライス（2つ） 一人前 レストランで出てくる量が1皿分。自分の食べているお皿と同じでしょうか</p>					
<p><b>汁物</b></p>	<p>具（汁の実）がたくさん入った みそ汁 野菜スープ 1杯分（1つ） 汁碗の大きさは 自分の手の中に入るくらい</p>	<p>シチュー 一人前（3つ） （主菜を2つ含みます） 汁より野菜をたくさん</p>			
<p><b>主菜</b></p> <p>おもな おかず</p> <p>手をグーにした 大きさが一皿くらい</p>	<p>ハンバーグ（3つ）</p>	<p>カツ（3つ）</p>	<p>餃子（2つ） （副菜を1つ含みます）</p>	<p>焼き魚（2つ）</p>	<p>めだま焼き（1つ）</p>
<p>からあげ（3つ）</p>		<p>てんぷら（2つ）</p>	<p>ロールキャベツ（1つ） （副菜を3つ含みます）</p>		<p>納豆（1つ）</p>
<p><b>副菜</b></p> <p>野菜のおかず</p> <p>片方の手にいっぱい のる量が一皿くらい</p>	<p>野菜の煮物（2つ）</p>	<p>野菜炒め（2つ）</p>	<p>ほうれん草の おひたし（1つ）</p>	<p>きのこのソテー（1つ）</p>	<p>サラダ（1つ）</p>
<p>きんぴらごぼう（1つ） ひじきの煮物（1つ）</p>					
<p><b>乳類</b></p>	<p>牛乳コップ1杯（1つ） ヨーグルト1個（1つ）</p>		<p><b>果物</b></p>	<p>みかん1個（1つ）の 大きさが半皿分 （みかん2個で1皿分）</p>	

【ステップ4】

## あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4 からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

$$\begin{array}{c} \text{基礎代謝} \\ \text{基準値} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{表3 から選択} \\ \text{(kg)} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身体活動} \\ \text{レベル} \\ \text{表4 から選択} \end{array} + \begin{array}{c} \text{エネルギー} \\ \text{蓄積量} \\ \text{表2 から選択} \\ \text{(kcal/日)} \end{array} = \begin{array}{c} \text{あなたの} \\ \text{必要エネルギー量} \\ \text{kcal/日} \end{array}$$

↑  
現在の体重または  
望ましい体重

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.8	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表2 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	115	115
6～11(月)	20	20
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	20	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	20
15～17歳	10	10

\*成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表3 望ましい体重

年齢	BMI 18.5 ~ BMI 25
150cm	42kg ~ 56kg
155cm	44kg ~ 60kg
160cm	47kg ~ 64kg
165cm	50kg ~ 68kg
170cm	53kg ~ 72kg
175cm	57kg ~ 77kg
180cm	60kg ~ 81kg
185cm	63kg ~ 86kg
190cm	67kg ~ 90kg

BMI(kg/m<sup>2</sup>) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

表4 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
15～69歳	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.30	1.50	1.70
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・検査等、あるいは運動・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合。

計算例：30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合  
 22.3 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 = 2342 kcal/日



毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう。  
 食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを  
 体重の変動から知ることができます。



[市町村などで取組がスタートした食習慣調査]

- 食習慣調査による食事診断を受け（例えば、千葉県が実施している健康生活コーディネーター事業で使われる食事歴質問票：BDHQ\*）、栄養士・管理栄養士に、良い点と改善点を教えてもらいましょう。改善点を実践してみましよう。毎年、健康診断と一緒に食習慣調査を受け、同時に評価・指導してもらうことは、健康をつくり、守る上で大切です。

あなたの食習慣についておたずねします  
最近1か月の食習慣について、お答えください

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。

※答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

※一時的な期間にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立つだけでなく、簡易な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

☞ あらかじめ記入されていない場合はご記入ください

ふりがな  
氏名  
番号  
(記入不要)

【記入の仕方】  
太い黒の鉛筆で記入してください。  
この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にからないように丁寧に記入してください。

数字の見本  
0123456789

「○印」の記入例  
枠線の中にある  
をなぞって下さい。  
まわりの枠線に線が通れないようにご記入ください。

良い例  
 毎朝目覚まし

悪い例  
 毎朝目覚まし  
 毎朝目覚まし  
 毎朝目覚まし

ご記入ください

性別(○印を記入)  
 男性  女性

生年月日(年号は○印を記入)  
大正 昭和 平成 年 月 日

今日(この質問票に答える日)の日付  
平成 年 月 日

身長  
cm

体重  
Kg

BDHQ1-1 2002.02.11版OCR

図表 68 簡易自記式食事歴質問票 (BDHQ)

『BDHQ』

東京大学大学院教授佐々木敏医学博士の開発した「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」のことです。

これは、最近1か月間の食習慣についておたずねし、これからの健康維持・増進に役立てていこうとするものです。