

9. 『グー・パー食生活』と食事バランスガイド

「食事バランスガイド」(図9-1)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む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)」で示されています。

食事バランスガイドは、6歳以上であれば、おおよそ必要なエネルギー量を1700kcal(1400~2000kcal)、2200kcal(2000~2400kcal)、2700kcal(2400~3000kcal)に分けることができるので、各

エネルギー量に対応する、主要な料理区分について、それぞれいく「つ(SV)」になるかを図9-2で示しました。副菜は、どのエネルギー区分でも6つ(SV)で共通しています。また、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るので、利用できます。

なお、一人ひとりに必要なエネルギー量は年齢だけで規定されるわけではないので、必要なエネルギー量を算出し、あてはまる料理区分の数をさがしましょう。さらに、主なエネルギー区分ごとの「つ(SV)」も公表されています。

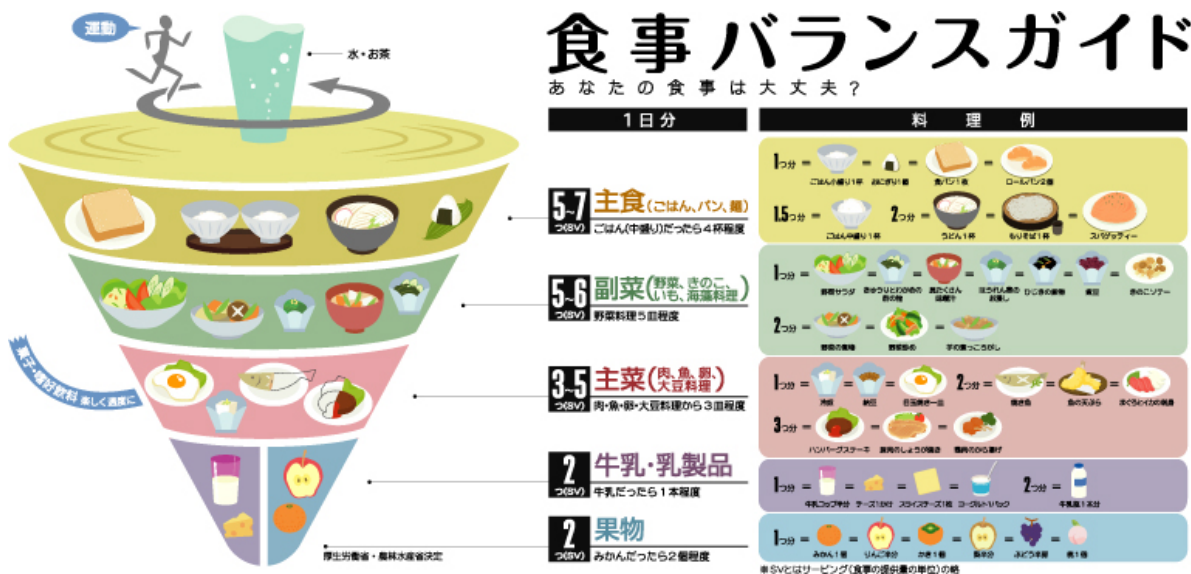


図9-1 食事バランスガイド

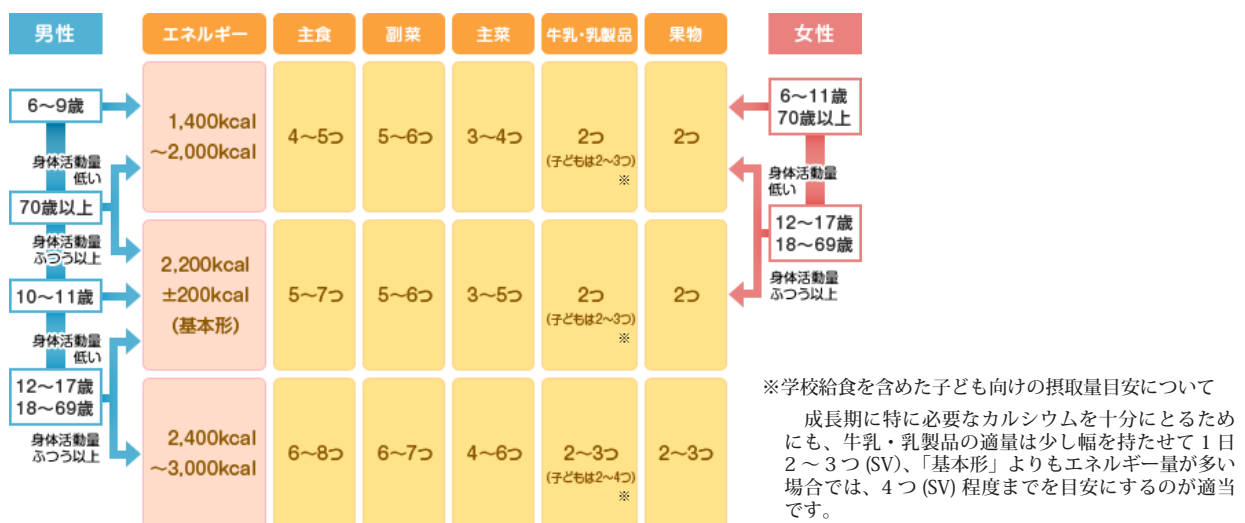


図9-2 エネルギー区分別の「つ(SV)」の数

9. 『ゲー・パー食生活』と食事バランスガイド

「ゲー・パー食生活」と食事バランスガイドはどんな関係でしょうか

食事バランスガイドの基本型（2200kcal）に対応する「ゲー・パー食生活」を図9-3に示しました。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、図9-4のような「ちば型食生活」の食事実践スタイル（ゲー・パー食生活）になります。

食事バランスガイドの1700kcal（1400～2000kcal）、2200kcal（2000～2400kcal）、2700kcal（2400～3000kcal）に対応する「ゲー・パー食生活」を図9-5に示しました。主食、副菜、主菜、果物、牛乳・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。「ゲー」は主菜「1つ」、「パー」は副菜「2つ」にほぼ相当します。

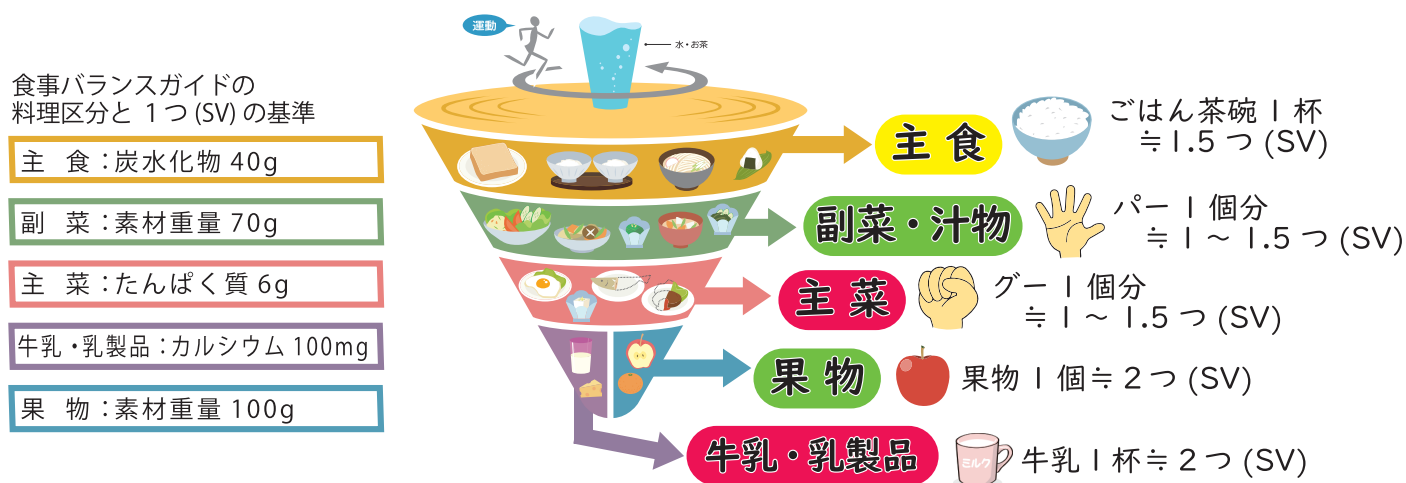


図9-3 食事バランスガイドとゲー・パー食生活の関係

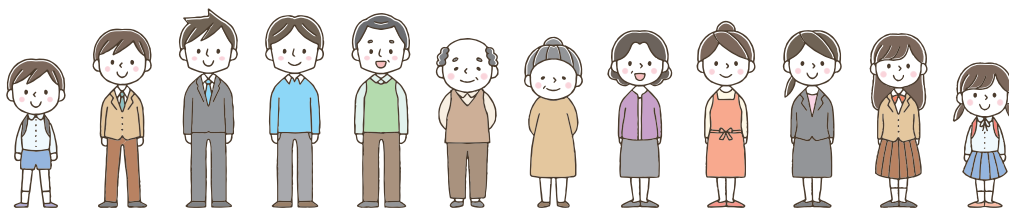


図9-4 「ちば型食生活」食事実践スタイル（ゲー・パー食生活）(2200kcal程度)



図 9-5 食事バランスガイドの 1700kcal、2200kcal、2700kcal に対応する「ゲー・パー食生活」

あなたに必要な食事の量はどれくらいでしょうか



あなたに必要な 1 日のエネルギー量はどれくらいでしょうか。
年齢・性別・身長・体重によって違います。
19 ページの計算式で計算してみましょう。

10. 主食のごはんを食べましょう

米（ごはん）は、食事の主役です。

“ごはん”の意味は、「朝ごはん」「昼ごはん」「夕ごはん」というように、食事そのものでもあります。食事の基本は、主食であり、ごはんです。ごはんをおいしく食べましょう。

千葉県は、平野と川、温暖な気候であり米の栽培に適しています。また、農家、農林総合研究センターなどが、創意・工夫し、千葉県の風土に適したおいしいお米を生産しています。「粒すけ」、「ふさおとめ」、「ふさこがね」、「ゆめかなえ」など、千葉県で生まれたおいしい品種、特徴のある品種のお米があります。農家、道の駅などを訪問して、お米のことを聞き、いろいろなことを教えてもらいましょう。機会をみつけて、いろいろな品種を食べてみましょう。思わぬ発見があるかも知れません。

お米は、「玄米」として流通し、外側の部分を除いた「精白米」が一般的な「お米」として、販売されています。胚芽米、七分搗き米は、精白米に比べ、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。

ごはんは、「お米」を洗って、水を加えて、炊きます。つまり「おいしいお米」と「おいしい水」が「おいしいごはん」の材料です。また、お米に加える水の量によって、「おかゆ」、「おもゆ」ができます。時には、炊飯器にたよらずに、鍋でごはんを炊いてみませんか。

米には、毎日のごはん用の「うるち米」と、おもちやおはぎ用の「もち米」がありますが、栄養価はほぼ同じです。

なぜ、うるち米が主食なのでしょう。

それは、毎食、食べても飽きないおいしさがあり、いろいろなおかずとの相性が良いからです。ごはんは、刺身、煮魚などの和風料理はもちろん、ハンバーグ、カレーなどの洋風料理、酢豚、餃子などの中華風料理など、どんな料理ともぴったりあうと思いませんか。また、ごはんそのものを、和風に五目御飯、洋風にピラフやドリアに、中華風に中華ちまきにと、アレンジすることもできます。

食事の主役である「主食」のごはんは、配膳では、左手前に置き、主にエネルギー源になります。

主食のごはんに代えて、めん、パンを食べても大丈夫です。ただし、あんぱんやクリームパン、デニッシュなど砂糖や油の多いパンは、毎食は食べないようにしましょう。油や、砂糖を主食から摂ると、エネルギー量を多く摂りすぎてしまう可能性が多いからです。

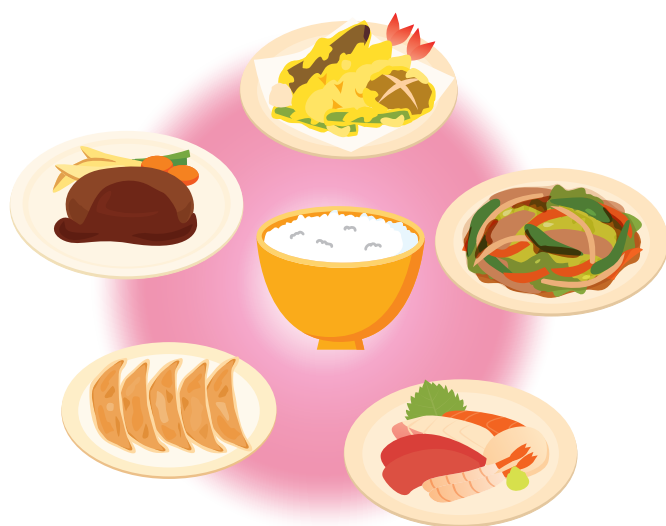


図 10-1 「ごはん」はいろいろな料理で仲良くできます

11. 主菜の肉、魚、たまご、大豆を食べましょう

肉、魚、たまご、大豆製品（納豆、豆腐、油揚げ、厚揚げなど）のおもな栄養素は「たんぱく質」です。たんぱく質は、おもに筋肉や臓器、血液、皮膚、毛髪などのもとになります。体内で分解されて、エネルギー源にもなります。動物性たんぱく質には、体内で作ることができない必須アミノ酸がバランス良く含まれています。また、肉、魚、たまご、大豆製品は、たんぱく質だけでなく、脂質も含まれています。

肉、魚、たまご、大豆製品は、主に「主菜（おもなおかず）」の材料です。肉、魚、たまご、大豆製品に含まれるたんぱく質は、それぞれ種類が違いますが、それぞれ良いところがあります。同じ種類のおかずには片寄らないように、肉、魚、たまご、大豆製品のおかずを楽しく食べましょう。

高齢者は、「なるべく魚を食べたほうがいい」「肉は鶏のささみくらいがいい」「油ものはやめたほうがいい」というのは誤りです。

高齢者は、中年期と同じくらいたんぱく質やビタミン・ミネラルが必要なので、肉も魚も心がけて食べることが大切です。

70歳以上の方は、体重1kgあたりに必要なたんぱく質が、それ以前の約1.2倍です。表11-1は、参照体位の人々の1日に食べて欲しいたんぱく質量（推奨量）です。フレイル予防のためにも主菜をしっかり食べましょう。

表11-1 たんぱく質の推奨量 (g/日)

	男性	女性
18～29（歳）	65	50
30～49（歳）	65	50
50～64（歳）	65	50
65～74（歳）	60	50
75以上（歳）	60	50

日本人の食事摂取基準（2020年版）より



図11-1 主菜の種類と量

ひき肉を利用してみましょう

ひき肉は、好きな野菜を刻んで混ぜて味をつけて料理すれば、調味料の組み合わせで和風、洋風、中華風といろいろ楽しむことができます。また、豆腐やとろろを加えると硬さの調整もできます。

さらに、肉を切るという調理操作を省くことができますし、火が通りやすいので調理時間や光熱費が少なく済みます。噛む作業も軽減できます。

- ・シソやねぎを入れて、和風味にすれば和風肉団子です。
- ・玉ねぎや人参を入れて、コンソメ味にすれば洋風肉団子です。
- ・ゴマ油やねぎを入れて、中華味にすれば中華風肉団子です。