

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

平成30年7月18日発行
No.4①
大阪市立住吉第一中学校

食事のバランスの整え方

「食育つうしん」の保護者欄に、「副食」や「夏バテ予防」について知りたいというご意見がありました。7月号はその2つについて特集します。

みなさんは、次のような「コマ」の図を見たことがありますか？これは家庭科の教科書にも掲載されている「食事バランスガイド」のコマです。

「食事バランスガイド」は、1日に何をどれだけ食べたらよいかを、「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つのグループに示していく、上にあるものほど量を多く食べる必要があります。「食事のバランス」、「運動の大切さ」、「水分をとる必要性」についても表しています。

食事バランスガイド

運動

「水分」をコマの軸とし、食事の中で欠かせないことを強調。

主食（ごはん、パン、めん類）

副菜（野菜、きのこ、いも、海そう料理）

主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

果物

牛乳・乳製品

「食事バランス」が悪くなると倒れてしまうことを表現。

「運動すること」で、コマが安定して回転することを表現。

「菓子・嗜好飲料は楽しく適度に」を、コマのひもで表現。

☆自分の1日分の適量を調べましょう。

中学生に必要な栄養量に合わせた、5つのグループ（主食、副食、主菜、牛乳・乳製品、果物）の数※1と、数え方の目安は次の表のようになります。

エネルギー 必要量(kcal)※2	中学生男子			中学生女子		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
2300	2600	2900	2150	2400	2700	
主食	6~8つ					
副菜	6~7つ					
主菜	4~6つ					
牛乳・乳製品	2~4つ※3					
果物	2~3つ					

※1 単位は、つ(SV)です。SVとはサービング(食事の提供量)の略です。

※2 身体活動レベルは3つのレベルです。一般的に中学生は「ふつう以上」、運動量の多い人は「高い」が目安です。(食事摂取基準から)

※3 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるため、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

