



和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年10月食育特集号 (Vol. 13)

健康の保持増進の大きな役割の一つが「食べる」ことです。食事の内容は、年齢や性別、体格、生活活動強度によって変わります。これらの資料を活用し、今の自分にとってどれくらいのカロリーや栄養素が必要なのか、考えてみましょう。

また、食材は季節によって栄養価が変化するものがほとんどです。栄養価が最も高いのはその食材の「旬」だそうです。海や山の恵みを、その地域、その季節に応じていただける喜びと、感謝の心をもって、「いただきます」を。

下の表は厚生労働省が推奨する、「食事バランスガイド」です。教室にも掲示してもらっていますので、食生活の目安に活用してもらいたいと思います。

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、駒の形と料理のイラストで表現したものです。駒のイラストと実際の食事を見比べることで、何をどう組み合わせれば食べたらバランスがよくなるかを、誰でも一目で理解することができるようにしてあります。

**食事バランスガイド**  
あなたの食事は大丈夫？

1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)  
野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆類)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

2 果物  
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省認定

料理例

1つ分 = ごはん(中盛り) 1杯、お味噌汁、お茶、お菓子  
1.5つ分 = ごはん(中盛り) 1杯、お味噌汁、お茶、お菓子  
2つ分 = ごはん(中盛り) 1杯、お味噌汁、お茶、お菓子  
3つ分 = ごはん(中盛り) 1杯、お味噌汁、お茶、お菓子  
4つ分 = ごはん(中盛り) 1杯、お味噌汁、お茶、お菓子

生活活動強度別エネルギー所要量 (第6次改訂日本人の栄養所要量 より)

年齢	生活活動強度							
	I (低い)		II (やや低い)		III (適度)		IV (高い)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
15~17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500

Kcal/日

生活活動強度の区分 (目安) (第6次改訂日本人の栄養所要量 より)

生活活動強度と指数 (基礎代謝量の倍数)	日常生活活動の例		日常生活の内容
	生活動作	時間	
I (低い) 1.3	安静	12	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になったのテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合。
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
	筋運動	0	
II (やや低い) 1.5	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車接客、家事等立位での業務が比較的多いほか大部分は座位での事務、談話などを行っている場合。
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
	筋運動	0	
III (適度) 1.7	安静	9	生活活動強度II(やや低い)の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している場合。
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
	筋運動	0	
IV (高い) 1.9	安静	9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合。
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

11月1日から、図書館・保健室コラボ企画「食欲の秋に贈る食のコーナー」が始まります。期間限定!! 様々な「食」にまつわる本を置いてありますので、ぜひ利用してください。もちろん HAPPY HALLOWEEN のポイントもたまります!

