

# 食事バランスチェック

栄養サポートネットワーク合同会社

下記の項目について、週にどのくらい実行できているかチェックしてみましょう。

	ほぼ毎日	週に 4,5日	週に 3日	週に 2日以下
1. 1日に3食食べています	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 夕食は朝食・昼食とほぼ同じ量を食べています	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 毎食に『たんぱく質源のおかず』 (肉・魚・卵・大豆類)を食べています *1食の目安量：片手(指も含めて)1~2つつ分	【朝食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【昼食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【夕食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 毎食に『野菜類』(野菜・海そう・きのこ・ こんにゃく等)を食べています *1食の目安量：小鉢1~2つつ分(スムージーや 野菜ジュースでも可)	【朝食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【昼食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【夕食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 毎食に『主食』(ごはん・パン・麺類等)を 食べています *1食の目安量：ごはん茶碗1~2膳、6枚切りの 食パン1~2枚、麺類1人前	【朝食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【昼食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	【夕食】 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 揚げ物やカレー・シチュー、インスタント ラーメン、炒め物、マヨネーズ等の油脂を 多く使う料理を食べ過ぎないように気をつけ ています	ほぼ毎日 <input type="checkbox"/>	週に 4,5日 <input type="checkbox"/>	週に 3日 <input type="checkbox"/>	週に 2日以下 <input type="checkbox"/>
7. 1日で『乳製品』(牛乳またはヨーグルト)を コップ1杯(200cc)程度は飲んでいきます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 1日で『果物類』(ドライフルーツも可)を 小皿1~2つつ分食べていきます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 『間食』(菓子類や甘味飲料)は自粛生活 以前と比べて食べ過ぎないように気をつけて いきます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 自粛生活以前と比べて『塩分』をとり過ぎな いように気をつけていきます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 1日で汗ばむような活動時間が合計で20分 以上あります	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 『睡眠時間』は自粛生活前と比べて同じくらい確保 できていきます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 今できる！食事バランスの工夫ポイント

## いくつ「ほぼ毎日」または「週4、5日」にチェックが付きましたか？

“食事バランスチェック”は「日本人の食事摂取基準 2020 年版」と安達らの日本人を対象とした研究結果や臨床現場からの知見に基づき作成したものです。「ほぼ毎日」または「週4、5日」実行できている項目が多いほど、健康を保つためのバランスが取れた食事・生活に近づくと考えられます。

## 摂取エネルギーの過不足を知るには“体重の変化”を確認することが大切です

食事摂取量がエネルギー消費量より多ければ体重は増えます。逆にエネルギー消費量が食事摂取量より多ければ体重は減少します。エネルギーが足りてる？足りていない？を知るには、体重の変化を確認することが大切です。従って、自粛生活前の体重と比べながら、「増やさない」、「減らさない」食事をすることが上手な食事バランスのとり方のポイントと言えます。特に体格指数 BMI（体重 kg÷身長 m÷身長 m）が 25 を超えている方は、自粛生活前の体重と比べて極力、体重を増やさない食事・生活が病気の予防・重症化を防ぐことにつながります。

## 自粛生活でも食事バランスチェックで8項目以上「ほぼ毎日」「週4、5日」の実行を！

本チェックは、質問項目が健康に良い行動を「量」（食べる量や目安量等）とその行動の実施「頻度」で食事・生活のバランスを推定しています。上記 12 項目のうち 8 項目（7 割）以上で「ほぼ毎日」または「週4、5日」実行できるよう心がけると自粛生活が解除になっても、それまでの健康状態と変わらない生活ができると考えられます。これまでの研究・臨床から得られたことは、行動の「量」（食事・食品の1回・1日の摂取量）だけではなく、その行動を日常的に行っている「頻度」が重要だということでした。よい行動は概ね7割実行できれば健康によい影響を与えるということで、完璧に実行しなくてもよいのです。「頻度」は思い起こしやすい「週の実行頻度」で考えます。

## 12項目中8項目、1週間で「4、5日」できれば悪い状況には向かわなくて済みます

習慣化できていることはどんな時でも大方できるもの。この自粛時期こそ「週3日」、「週2日以下」となっている項目に注目して、1項目でもよいので「週4、5日」以上になるよう心がけましょう。

## 「週3日」「週2日以下」の実行頻度を上げるコツ

### 1. 食事時刻を決める

“起床・就寝時刻と3回の食事の時刻を決める”ことが、身体の調子を崩さないために一番大事です。自粛生活が続くと時間を忘れがちになり、活動量が減って空腹を感じなくなることもありますが、食事時刻を決め、“1日3回『何か』食べる” これで行きましょう！

### 2. 夕食量は朝食や昼食と同じくらいのボリュームに近づける

健康のためには1日3回同じ割合で食べることが望ましく、肥満や体重増加の大きな原因は夕食の量やエネルギーが多いことです。この状況下で体重増加を防ぎたい方は“夕食量はこれまでより食べ過ぎないように気をつける”、“夕食では油脂類を摂り過ぎない”ことを心がけるとよいです。

### 3. 『たんぱく質源のおかず』は加工品や缶詰、総菜の利用も取り入れる

免疫力や筋力・栄養状態を低下させないための必須栄養素「たんぱく質」は、毎食に食べないと、いざ！という時に使えるたんぱく質（アミノ酸）が不足しがちに。手軽に活用できるハムやウインナー、ソーセージ、魚の缶詰、温泉卵、豆腐、きなこ+牛乳、大豆やひよこ豆等の用意をお勧めします。

### 4. 『野菜類』は冷凍野菜、野菜ジュースやスムージーも OK

野菜類は健康に重要だ！と知っていても、身体に取り込まなければ恩恵にあずかれません。冷凍野菜を利用する、レンジでチンする、ゆで野菜をキープ、トマトやきゅうりをかじっても野菜は野菜です！惣菜や野菜ジュース等の飲料を利用しても毎食に1つは『野菜類』を！

## 5. 1食に『主食』はおにぎり1個分(100~120g)食べる

1食中で『主食』が少な過ぎると『たんぱく質源のおかず』が増えます。これは同時に脂質摂取量を増やしますので、揚げ物を食べていなくても油の多い食事に傾きます。なお、いも類、南瓜、豆類(大豆やひよこ豆は除く)、餃子の皮も『主食』の仲間(糖質が多い食品)と考えてよいです。

## 6. 夕食には『油の多い料理や食品』は、食卓には1か所にする

自粛生活で活動量が少なくなる状況では、夕食、特に油脂類の取り方がキモです。夕食で肉類や脂の多い魚類(ぶり・さば等)、マヨネーズやカレー・シチュー、油脂の多い加工品を食べる時には、思い切って、他の品には油脂類を使わないという心がけもよいでしょう。

## 7. 『乳製品』(牛乳・ヨーグルト)は買い置きができるかが勝負!

牛乳が苦手な方はヨーグルトでもよいです。次の買い物に行くまでの間、“ヨーグルトは3~4個パックを冷蔵庫にキープ”、“買い物の際には必ず乳製品を買う”と決めておくのもよいです。消費期限も確認しましょう。1日牛乳200ccの積み重ねは高齢期の認知機能の低下リスクを下げるという研究結果も!

## 8. 『果物類』は意識するところから始めます

『果物類』は食べる習慣がない方も多いと思います。このような状況下では日持ちが良いリンゴ、柑橘類、ブドウ、ドライフルーツ等を買置きし、小皿1つ分でよいので食後や間食で食べる習慣をつけてみましょう。できれば夜間よりも活動量の多い日中に食べるとよいです。

## 9. 『間食』(菓子類や甘味飲料)

自粛以前に比べて糖質量が多い『間食』が多くなると食事量が少なくなったり、体重増加やメタボリックシンドローム、糖尿病等の発症や重症化を助長し、気分の落ち込み等に影響します。1日に食べる時刻や回数を決める、たくさん買い置きはしない、1回に小皿1つ分と決める等を心がけましょう。

## 10. 『塩分』を多く含んでいる食品や料理を覚えましょう

冷凍食品(料理)や総菜、レトルト食品は便利ですが、自分で作るよりも『塩分』が多く含まれている品が多いです。しょうゆやソース(つける調味料)、汁物、漬物、佃煮、干物・粕漬け魚、麺類等は塩分が多い料理・食品ですので、1食の中で塩分が多い料理や食品がいくつも重ならないように!

## 11. 『汗ばむような活動』を1日合計20分めざしましょう

この状況下で活動量が減っていることもとても大きな問題です。1か月も放置すると通常の生活に戻った時に前のように活発、機敏に動けなくなる可能性が高くなります。インターネットでは、汗ばむ活動となる体操やストレッチ運動を配信しており活用してみるとよいです。おススメの体操のリンクを示します。[あさイチ] 超ラジオ体操~在宅でも出来る! 運動不足解消! | NHK

(<https://www.youtube.com/watch?v=jPeHKtiFXIg>)

## 12. 『睡眠時間』は自粛生活前と同じくらいに!

睡眠時間は個人差があってもよいですが、就寝時刻は12時前と後では健康への影響に差があります。自粛生活前と同じくらい睡眠時間を確保する心がけは、自分で意識する必要があります。毎日の小さな負担は1か月位で必ずツケが回って来ます。自粛生活が終わってハツラツとこれまで通りの生活ができるよう今から“就寝時刻を決める”これに限ります。

## ※番外編 アルコールの飲み過ぎにはくれぐれも注意を!

自粛生活が続く、わが国のアルコール消費量が増えているようです。飲酒に慣れている人ほど早い時刻から飲み始めたり、いつもは飲まない曜日に飲んだり、おかわりする杯数が増えたりと意識しないうちに飲酒量が増えてしまう傾向にあります。いつまでも飲酒を楽しむには、この時期の節制も重要です。