

偏りがちな食生活を見直し生活習慣病を予防しよう



「バランスガイド」を積極的に活用した「バランスのとれた食生活の実現」のための取り組みが行われ、県民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上が図られることを期待したいと思います。



去る九月十三日那覇第二地方合同庁舎において、「食事バ

ランスガイド」沖縄ブロック説明会が開催されました。本説明会は、先の六月に公表された「食事バランスガイド（厚生労働省、農林水産省決定）」が、国民一人一人が自分自身の、又は家族の食生活を見直すきっかけとなるよう、今後の普及活用の推進を目的として開催されたものです。当日会場には、消費者、栄養士、保健師、食生活改善推進員、幼児教育関係者、食品提供事業者など、「食」に携わる二百二十名ほどの方々が参加され、説明会の進行に熱心に耳を傾けていました。

説明会の講師には、「食事バランスガイド」の作成のために設置された「フードガイド（仮称）検討会」座長の独立行政法人国立健康・栄養研究所（研究企画・評価主幹）吉池信男氏が招かれました。

まず始めに、沖縄総合事務局次長藤本一郎から主催者を代表しての挨拶があり、続いて説明会では、「フードガ

イド（仮称）検討会報告書」に基づき、「食事バランスガイド」の作成された背景やその内容について、また、吉池氏自身の食事内容を具体例に、「食事バランスガイド」の活用方法などが紹介されました。

●食事バランスガイドとは？

食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。これまで、厚生労働省と農林水産省が共同で、「フードガイド（仮称）検討会」（座長：吉池信男／独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹）を設けて検討を進めてきたものです。

●健康は食生活から

近年、野菜の摂取不足、食塩、脂質のとり過ぎなどの生活上の問題や、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加の問題が深刻化しています。

例えば、平成十四年の調査（※厚生労働省「平成十四年国民栄養調査」）によると「三十～六十歳の男性の約三割は肥満」という結果がでています。この結果を二十年前の調査結果と比べると、その数は全体の比率でおよそ1割程度、増加しています。また、子どもの肥満も増えてきています。毎日の健康は、食生活が基本です。こうしたことから、健康的で望ましい食生活と自らの食生活を、具体的な行動に結び付けるためのガイドとなる「食事バランスガイド」が、平成十七年六月に公表されました。

●正しく回そう食生活の「コマ」

「食事バランスガイド」は、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、一日の食事のバランス、軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのは、適度な運動です。

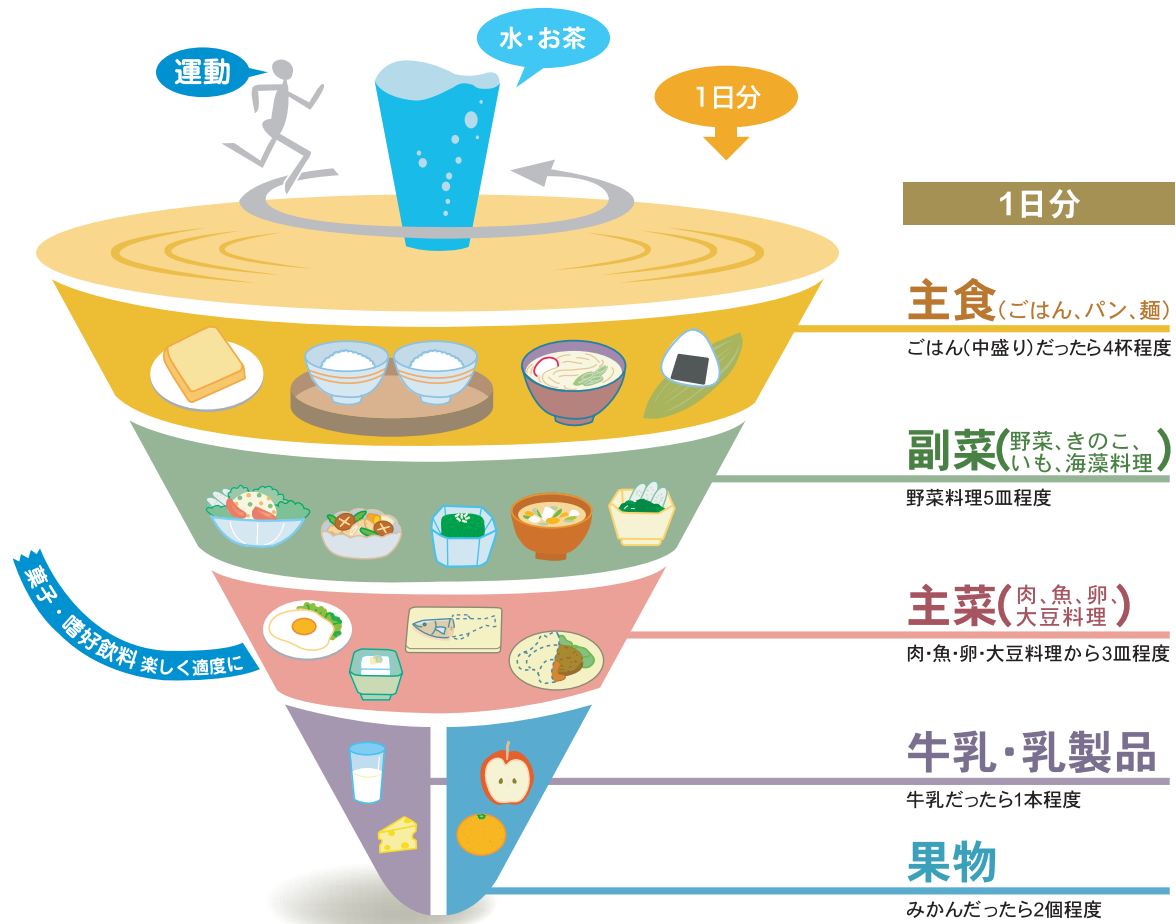
コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。

「五つの区分をバランスよく食事に組み込むこと」「十分な水分をとること」「お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に」、そして「適度な運動を行うこと」。このようにして、正しくコマを回転させることが、あなたの健康的な食生活につながるのです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、従来の米食を中心とした日本式の食事にも変化が現れています。また、一人暮らしだったり、家族がそれぞれ別に食事をとったりしている場合、食生活が偏りがちになり、肥満や生活習慣病の要因となっています。「食事バランスガイド」は、こうした偏りがちな食生活を、バランスのよい食生活に近づけて行くための、めやすとなるものです。



食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

消費・安全課食育推進係 TEL:866-0156