

# な・か・ゆ・く・い

農林水産部

シリーズ

## 使ってみませんか? 「食事バランスガイド」

最近「食育」という言葉をよく耳にしませんか?

食育とは明治時代からある言葉で、「食育基本法」においては、知育、体育、徳育の基礎となるべきものと位置づけられています。

農林水産省では、様々な食育の取組を推進しています。その一つが「食事バランスガイド」の普及・活用の促進です。

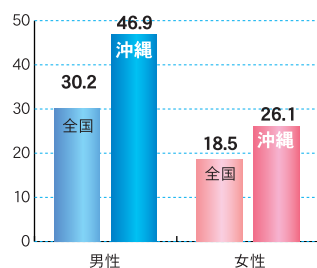
今回は、皆さまに是非使っていただきたい「食事バランスガイド」について紹介します。

### 「長寿の島」の危機 肥満率全国一の沖縄県

県内の男性の46・9%、女性の26・1%が肥満と判断され、その割合は男女とも全国一。これは沖縄社会保険事務局が、平成16年に政府管掌健康保険における生活習慣病予防検診の受診結果をもとに集計した結果

です。調査は検診を受けた30代以上の男女を対象に、BMI※値が25以上の割合を集計しています。

肥満の割合 (BMI 25以上の占める割合)



かつては男女ともに全国一位になったこともある平均寿命も、現在では男性が25位に転落し、女性はかろうじて第一位を保っている状況です。

一度、皆さんの日頃の食生活を振り返ってみませんか? そこで役立てていただきたいのが、「食事バランスガイド」です。

※BMI  
身長から見た  
体重の割合。  
一般的に25以上が  
肥満と判断され、  
$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$
  
体重÷(身長)<sup>2</sup>  
で計算されます。

### 「食事バランスガイド」 とは?

食事バランスガイドとは、一日に「何を」「どれだけ」食べた方が良いかが一目で分かる食事の目安で、厚生労働省と農林水産省が共同で作成したものです。それぞれのイラストの意味について紹介します。



で欠かせない水分を表します。「コマの回転」コマが回転して安定するように人間にも必要な運動を示します。

「コマを回すヒモ」食生活の楽しみであるお菓子・嗜好飲料を示します。

イラストで、食事の量の目安が示されていますので、その範囲内で食事を取り、適度な運動と、おやつ、嗜好飲料を楽しむことで、バランスよい食生活が送れます。

### 全国に先駆けて作成! 沖縄版「食事バランスガイド」

「コマ本体」食事の種類や量の目安を示します。食事の種類を5つに分け、バランスがとれる量を数で表しています。

日本一の長寿県と言われてきた沖縄県ですが、食の欧米化や食生活の乱れに加え、運動不足も相まって肥満や糖尿病などの生活習慣病が増加傾向にあります。そこで、県民の栄養バランスのとれた食生活の実現を図ることを目的として、全国版「食事バランスガイド」を基本にしながら、沖縄版「食事

「バランスガイド」を全国に先駆けて作成しました。

その特徴は、県民が活用しやすいように①県民に親しまれている料理を追加したこと、②肥満者が多いので、少なめの食事量の目安を追加したこと、③料理の組み合わせに気をつけてもらうよう、脂質を多く含んだ料理を色分けして表示したことなどです。

## 食事バランスガイドを活用してみませんか

食事バランスガイドは、こつさえつかめば子供からお年寄りまで幅広く使えます。沖縄総合事務局のホームページでは、沖縄版「食事バランスガイド」や一週間の食生活がチェックできる「チェックシート」を掲載しています。

一週間の食生活をチェックすれば、普段の食生活で不足しがちなものや、逆に

多く摂り過ぎているものが分かってきます。



食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、国は毎年6月を「食育月間」と定め、集中的に食育に関する取組を行っています。

沖縄総合事務局でも各種イベントを予定しており、今年も「食事バランスガイド実践週間」を実施する予定です。詳細はホームページ等でお知らせしますので、是非ご覧下さい。

まずは一週間、「食事バランスガイド」を活用した食生活を実践してみませんか。

取りもどせ、  
長寿県おきなわ！

沖縄版

## 「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

主食、野菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。



「食事バランスガイド」(全国版)は厚生労働省及び農林水産省が「食生活指針」を食生活の行動に結びつけるものとして作成発表したものです。

沖縄版「食事バランスガイド」は、沖縄県民が日々の食生活で参照している料理例を示し、具体的に活用できるように作成しました。料理例を参考にバランスのとれた食事心がけましょう。

※ このガイドは、沖縄県民の食生活に合わせたものです。詳しくは、沖縄県民の食生活に関する資料を参照してください。



食育に関するホームページ(沖縄総合事務局)→<http://ogb.go.jp/nousui/ansinanzensyokuiku/syokuiku.html>