

楽しく点検「食事バランスガイド」

—健康的な食生活のめやすが一目でわかるCD-ROM—

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省 決定

このCD-ROMは、宝くじの普及宣伝事業として作成されたものです。

制作:財団法人食生活情報サービスセンター

「食生活指針」から「食事バランスガイド」について

コマを使ってエンジョイ食生活!

「食生活」は健康づくりの基本です。しかしライフスタイルの多様化、食の多様化とともに、わたしたちの「食生活」に様々な問題が生じています。特に野菜の摂取不足、脂質や食塩のとり過ぎによる肥満や生活習慣病の増加が懸念されています。

そこで一人一人が自らの食生活とつなげて具体的な行動に結びつけるものとして「何を」「どれだけ」たべたらよいかが目でわかる食事のめやす、「食事バランスガイド」が平成17年6月に誕生しました。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品をバランスよくとれるよう、「コマ」のイラストでわかりやすく示しています。まずは、何が不足し、何をとり過ぎているか、自分がとっている食事の内容をチェックしましょう。

「食生活指針」

- 1 食事を楽しみましょう
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 4 ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 6 食塩や脂肪は控えめに。
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 10 自分の食生活を見直してみよう。

食生活指針

料理区分について

1日に必要なエネルギー

についての説明画面があります。



食事バランスチェックを行う

本ソフトでは、1日に食べた朝・昼・夕の食事内容を選択することで、食事バランスチェックを行うことができます。

1. ユーザー登録

食事バランスチェックを行うために、最初にユーザー名を登録します。

V ユーザー選択画面

食事 名前	登録・変更	年齢・性別	性別	食事バランスチェックスタート
水谷 太郎	登録・変更	20歳	男性	食事バランスチェックスタート
水谷 太郎	登録・変更	20歳	男性	食事バランスチェックスタート
水谷 太郎	登録・変更	20歳	男性	食事バランスチェックスタート
水谷 太郎	登録・変更	20歳	男性	食事バランスチェックスタート

V ユーザー選択画面

食事 太郎

年齢・性別

1日に必要なエネルギー量

2000 kcal (4.200)

1日に必要な分

主食 2-8 (200)

副食 6-7 (200)

主菜 4-4 (200)

牛乳・乳製品 2-3 (200)

果物 2-3 (200)

この情報で登録・変更する

- ①ユーザー選択画面で「登録・変更」ボタンをクリックします。
- ②ご自分のお名前を入力し、年齢・性別を選択します。
- ③選択された年齢に応じて、身体活動レベルという項目が入力可能となります。「ふつう以上」または「低い」を選択してください
低い:1日のうち座っていることがほとんど。
ふつう以上:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。
- ④入力が終了したら、「この情報で登録・変更する」ボタンをクリックします。
- ⑤確認・印刷のボタンをクリックするとそれまで入れた内容が一週間表示、印刷されます。

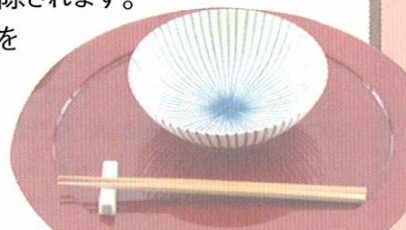
2. 食事を選択

朝・昼・夕に食べた食事内容を選択します。



① 食事を食べた日付を入力します。

- ② 献立の中から、食べた食品を選択し、「朝食」「昼食」「夕食」の円の中にドラッグします。ご飯を2膳食べた、食パンを2枚食べたといった時は、食べた個数分ドラッグします。削除する場合は、円の中から外に食品をドラッグすると削除されます。
- ③ 全ての食事の選択が終わったら「バランスをみる」ボタンをクリックします。



3.食事バランスチェック

食べた食事内容のバランスチェックを行います。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分について、それぞれ、1日に食べた量の数値(つ(SV))が表示されます。

1日の適量と比べ足りない場合は「足りません」と表示され、超えた場合は「取りすぎです」と表示されます。



コマは、全ての料理区分で適量となっている場合は、立っていますが、バランスが悪い場合は、倒れてしまいます。毎日チェックして、バランスの良い食事を心がけましょう。

「印刷」ボタンを押すと表示している内容を印刷することができます。

「このデータを保存する」ボタンをクリックすると、表示している内容をハードディスク上に保存することができます。







保存できる数は、最大7日分までです。

7日以上保存した場合は、最初に保存したデータから順番に自動で削除されます。

4.保存した食事内容の確認

保存した内容の確認を行うことができます。

各コマをクリックすると詳細が表示されます。

	1月16日	1月16日	1月16日	1月16日	1月16日	1月16日
朝食	 ごはん中盛り1杯 あま汁 惣菜(魚介入り) 牛乳(200cc)	 ごはん中盛り1杯 あま汁 惣菜(魚介入り) 牛乳(200cc)	 ごはん中盛り1杯 あま汁 惣菜(魚介入り) 牛乳(200cc)	 ごはん中盛り1杯 あま汁 惣菜(魚介入り) 牛乳(200cc)		
昼食	香煎・茶碗 いか飯焼・煮付け もやし炒め	香煎・茶碗 いか飯焼・煮付け もやし炒め	香煎・茶碗 いか飯焼・煮付け もやし炒め	香煎・茶碗 いか飯焼・煮付け もやし炒め		
夕食	ごはん中盛り1杯 とんかつ(魚物・刺身) 豚カツ 大根煮物 オレンジ いちご	ごはん中盛り1杯 とんかつ(魚物・刺身) 豚カツ 大根煮物 オレンジ いちご	ごはん中盛り1杯 とんかつ(魚物・刺身) 豚カツ 大根煮物 オレンジ いちご	ごはん中盛り1杯 とんかつ(魚物・刺身) 豚カツ 大根煮物 オレンジ いちご		

セゾインコミュニケーションズ ©
 印刷する
戻る

各コマをクリックすると、食事バランスチェック画面が表示され、より詳細に内容を確認することができます。

料理例

5~7 **主食**(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 **果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

推奨動作環境

機種：DOS/V互換機 HDD：10MB以上推奨
OS：Windows2000,Xp 光ドライブ：36倍速以上推奨
CPU：Intel Pentium4 1.8Ghz以上推奨 モニタ解像度：1024×768以上
RAM：512MB以上推奨 色数：24bitカラー以上

協力/女子栄養大学教授 武藤志真子

財団法人食生活情報サービスセンター

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町7-14 岡島ビル3F

TEL 03-3665-0291 FAX 03-3665-0294

ホームページ <http://www.j.balanceguide.com>

本ソフトウェアは転載、複製することは禁止します。著作権は(財)食生活情報サービスセンターにあります。