

おひさまキッチン通信

- 第4回：食事バランスチェック表で健康維持！ - (健康科学科3年)

こんにちは。県立広島大学人間文化学部健康科学科3年生です。いかがお過ごしですか。緊急事態宣言の解除で気が緩みがちですが、リスクゼロはありません。3密を避け、「手洗い・うがい」の徹底、バランスの良い食事、十分な睡眠」の3つを心がけていきましょう。



第4回は、アセスメント係から「食事バランスチェック表」を紹介します。自炊される機会が多くなり、「何を食べればバランスがいいのだろう」と不安を感じられているかもしれません。

第2回の「3日に1回の買い物」では、「肉・魚 450g、野菜・きのこ 1kg、卵、豆腐、牛乳、果物」などをお勧めしました。20代男女の食品群別摂取量(平成30年「国民健康・栄養調査」結果)は、「穀類 457g、いも 52g、魚 46g、肉 146g、卵 40g、野菜 251g、きのこ 14g、豆 52g、乳類 90g、果物 50g」であり、3日では、肉・魚 550g、野菜・きのこ 800g となります。20代は、望ましい摂取量よりも肉の摂取量が多く、野菜の摂取量が少ないという特徴があります。さらに、自炊生活が続くと、つい手軽な加工食品(カップラーメンなど)を買ってしまい、野菜の摂取量はますます減りがちです。

「お買い物チェック表」と「バランスチェック表」を活用し、ご自身の食事のバランスを整えましょう。

第4回目は「食事バランスチェック表で健康維持！」です。

食事バランスチェック表は、主食(ご飯等)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜)を1日3回の食事で「21個の○」、乳製品や果物は1日1回の間食で「7個の○」を1週間の目標としています。ただ、このチェック表では量は確認できません。1回の食事で、肉と魚を食べるときは量を半分程度にする、野菜は多めに食べるなど、第2回おひさま通信「3日に1回の買物のコツ」の量を参考に、食事をしてください。「3日に1回の買物のコツ」の食材で「バランスチェック表」もクリアできます！



おひさまキッチン流「食事バランスチェック」

食事の偏りを、一目で確認することができます！

1日に「3回たべたら○3つ」「2回たべたら○2つ」「1回たべたら○1つ」をつけましょう。

	ごはん・麺 パン・いも	肉	魚	卵	豆腐	野菜・きのこ	乳製品	果物
1週間の目標	○ 21個	○ 21個			○ 21個	○ 7個	○ 7個	
月曜								
火曜								
水曜								
木曜								
金曜								
土曜								
日曜								
○の合計								