

コマの回転(運動)

回転することでコマが初めて安定するように人にとって運動は欠かせません。適度な運動をしましょう。

運動



ツシヤマネコ
タクト君

コマの軸(水分)

コマの軸のように水やお茶は食事の中で欠かせない存在です。
(※ここでの水分は甘味飲料・アルコール等は含みません。)

←水・お茶

「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、一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理を組み合わせるときのそれぞれの適量をイラストで示しています。対馬版食事バランスガイドは、国の食事バランスガイドを基本にして、地元の食材を使った料理や郷土料理をあてはめて、作成しています。

【利用上の注意】「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている人はそちらの指示に従ってください。

「主食」・「副菜」・「主菜」ってなあに？

主食

(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら
4杯程度

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から
3皿程度

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

果物

みかんだったら2個程度

1800kcal ±200kcal	2200kcal ±200kcal	2600kcal ±200kcal
4~5 つ(sv)	5~7 つ(sv)	7~8 つ(sv)
5~6 つ(sv)	5~6 つ(sv)	6~7 つ(sv)
3~4 つ(sv)	3~5 つ(sv)	4~6 つ(sv)
2 つ(sv)	2 つ(sv)	2~3 つ(sv)
2 つ(sv)	2 つ(sv)	2~3 つ(sv)

厚生労働省・農林水産省決定

- 6~9歳
- 70歳以上
- 活動量の低い女性(10~69歳)
- 基本形
- 10~11歳の男子
- 活動量の低い男性(12~69歳)
- 活動量が普通以上の女性(10~69歳)
- 活動量が普通以上の男性(12~69歳)

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = ざるそば1杯 = スライスチキン

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たれあんかけ = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころかし

1つ分 = 湯豆腐 = 納豆 = 白玉焼き

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = 刺身

3つ分 = ハンバーグ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳1本

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = ぶどう1房 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

対馬の特産品を使った料理例・郷土料理例

ろくべえ(主食2つ)

いりやきそば(主食2つ・副菜1つ・主菜2つ)

さざえ飯(主食2つ)

生椎茸のソテー(副菜1つ)

かじめの味噌汁(具だくさん)(副菜1つ)

わかめときゅうりの酢の物(副菜1つ)

くろい(めじな)の煮付け(主菜3つ)

とんちゃん(副菜1つ・主菜3つ)

ひおうぎ貝のソテー(主菜2つ)

さざえの壺焼き(主菜2つ)

いかめし(主食2つ・主菜2つ)



対馬市健康キャラクター
ツシヤマネコタクト君

コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料(甘味飲料・アルコール等)は食生活の楽しみの部分。1日200kcal以内が目安です。適度な摂取を心がけましょう

●想定エネルギー量:2200kcal±200kcal

1日に食事はどれだけ食べたいの？

対象者(目安)	摂取エネルギー量/日(±200kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
●6~9歳 ●70歳以上 ●活動量の低い女性(10~69歳)	1,800kcal	4~5		3~4		
●10~11歳の男子 ●活動量の低い男性(12~69歳) ●活動量が普通以上の女性(10~69歳)	2,200kcal	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2
●活動量が普通以上の男性(12~69歳)	2,600kcal	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4	2~3

●活動量の見方…「低い」:1日中座っていることがほとんど「ふつう」: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。さらに強い運動や労働を行っている人については、適宜調整が必要です。

※「つ(sv)」とはサービング(食事提供量の単位)の略

●対馬版「食事バランスガイド」は、対馬の海産物・特産物のなかで日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、活用できるように作成しました。
[]は、複合料理であることを表します。

表の見方

30歳女性の場合(2,000kcal/日)

ヘルシーさん	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	5~7	5~6	3~5	2	2

自分の年齢と活動量にあった食事を、表を参考にしながら把握しましょう。

料 理 例

・朝食 主食1.5、副菜1、主菜1、牛乳・乳製品2

・昼食 主食1.5、副菜2、主菜1、果物1

・夕食 主食1.5、副菜2、主菜2、果物1

1日分の合計 主食4.5、副菜5、主菜4、牛乳・乳製品2、果物2

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ(sv)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(sv)程度までを目安にするのが適当と考えられます。