

食べるのは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しく会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になる。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



食べること味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。離乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。

「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。



口の健康

口は、食事を味わうための生涯のパートナーです。食べた後のうがいや歯磨きなど、口の管理はしっかり行いましょう。上手な歯磨きの方法は、歯科医師・歯科衛生士に教えてもらいましょう。

必要なエネルギー

人はそれぞれ必要なエネルギー量が違います。右に示した方法であなたの目安量を計算しましょう。栄養表示や栄養価計算結果（栄養士にお願いしてみましょう）を見て食事やおやつを考えてみましょう。同じ年齢・体重でも身体活動レベルが高いとエネルギー量が多くなります。

目標とするBMI(体格)があります

体格指数としてBMI（ボディマス・インデックス:Body Mass Index）は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。

18歳以上の目標とするBMIは、年齢が高くなると高くなっています。表2に目標とするBMIの範囲を記載したので参考にしてみましょう。



起床、排尿後に体重測定！

エネルギー量は、食べたエネルギー量と使った（動いた）エネルギー量が同じであれば、体重が変わりません。起床、排尿後の体重測定でエネルギー量の管理ができます。体重管理は元気な生活の第一歩です。

あなたの必要エネルギー量(目安)を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

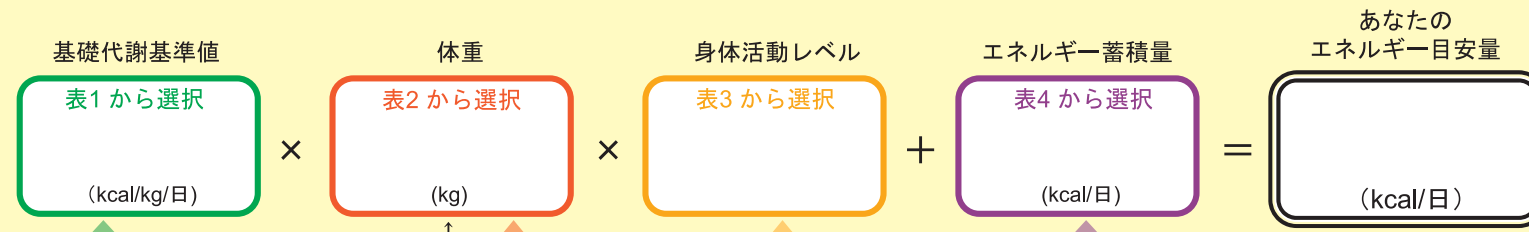


表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表2 目標とするBMIの範囲と体重

	身長	体重の範囲*	
	18～49歳	140cm	36kg ～ 49kg
BMIの範囲 18.5～24.9	150cm	42kg ～ 56kg	
	160cm	47kg ～ 64kg	
	170cm	53kg ～ 72kg	
	180cm	60kg ～ 81kg	
	190cm	67kg ～ 90kg	
50～69歳	140cm	39kg ～ 49kg	
	150cm	45kg ～ 56kg	
	160cm	51kg ～ 64kg	
	170cm	58kg ～ 72kg	
	180cm	65kg ～ 81kg	
BMIの範囲 20.0～24.9	190cm	72kg ～ 90kg	
	70歳～	140cm	42kg ～ 49kg
		150cm	48kg ～ 56kg
		160cm	55kg ～ 64kg
170cm		62kg ～ 72kg	
BMIの範囲 21.5～24.9	180cm	70kg ～ 81kg	
	190cm	78kg ～ 90kg	

* 目標とするBMI × 身長(m) × 身長(m) = 目標とする体重(kg)

計算例：

33歳 男性 体重60kg 身体活動レベルふつうの場合⇒22.3 (kcal/kg/日)×60 (kg) ×1.75 + 0 (kcal/日) = 2342 (kcal/日)

17歳 女性 体重55kg 身体活動レベルふつうの場合⇒25.3 (kcal/kg/日)×55 (kg) ×1.75 +10 (kcal/日) = 2445 (kcal/日)

表4 エネルギー蓄積量# (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	115	115
6～8(月)	15	20
9～11(月)	20	15
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	25	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10

成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

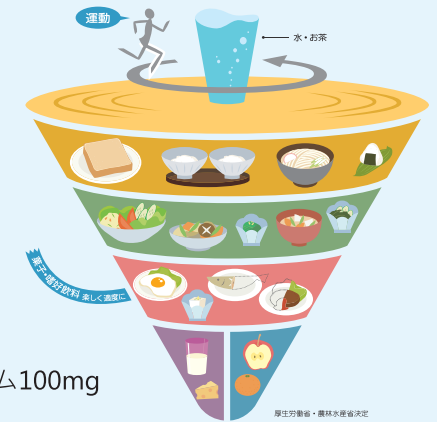
表3 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1～2歳	—	1.35	—
3～5歳	—	1.45	—
6～7歳	1.35	1.55	1.75
8～9歳	1.40	1.60	1.80
10～11歳	1.45	1.65	1.85
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.50		2.00
30～49歳			
50～69歳			
70歳以上	1.45	1.70	1.95
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合

食事バランスガイドとグー・パー食生活の食事

「食事バランスガイド」は、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを回転するコマの図で示したものです。コマの上部から下部にむかって摂取量が少なくなるように構成されています。料理区分の単位は「つ(SV)」で示されています。

食事バランスガイドのコマの中の料理を「日本型の食事スタイル」にすると、「グー・パー食生活」の食事パターンになります。



料理区分の単位「つ(SV)」
 主食＝炭水化物 40g
 副菜＝素材重量 70g
 主菜＝たんぱく質 6g
 乳・乳製品＝カルシウム100mg
 果物＝素材重量 100g

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどんなど。主にエネルギーになります。

主菜 は、肉、魚、たまご、大豆など。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜 は、野菜、海藻、きのこ、こんにやくなど。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分のとりすぎも防げます。

この **主食** **主菜** **副菜** を毎食そろえることをこころがけましょう。



毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう

食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知ることができます