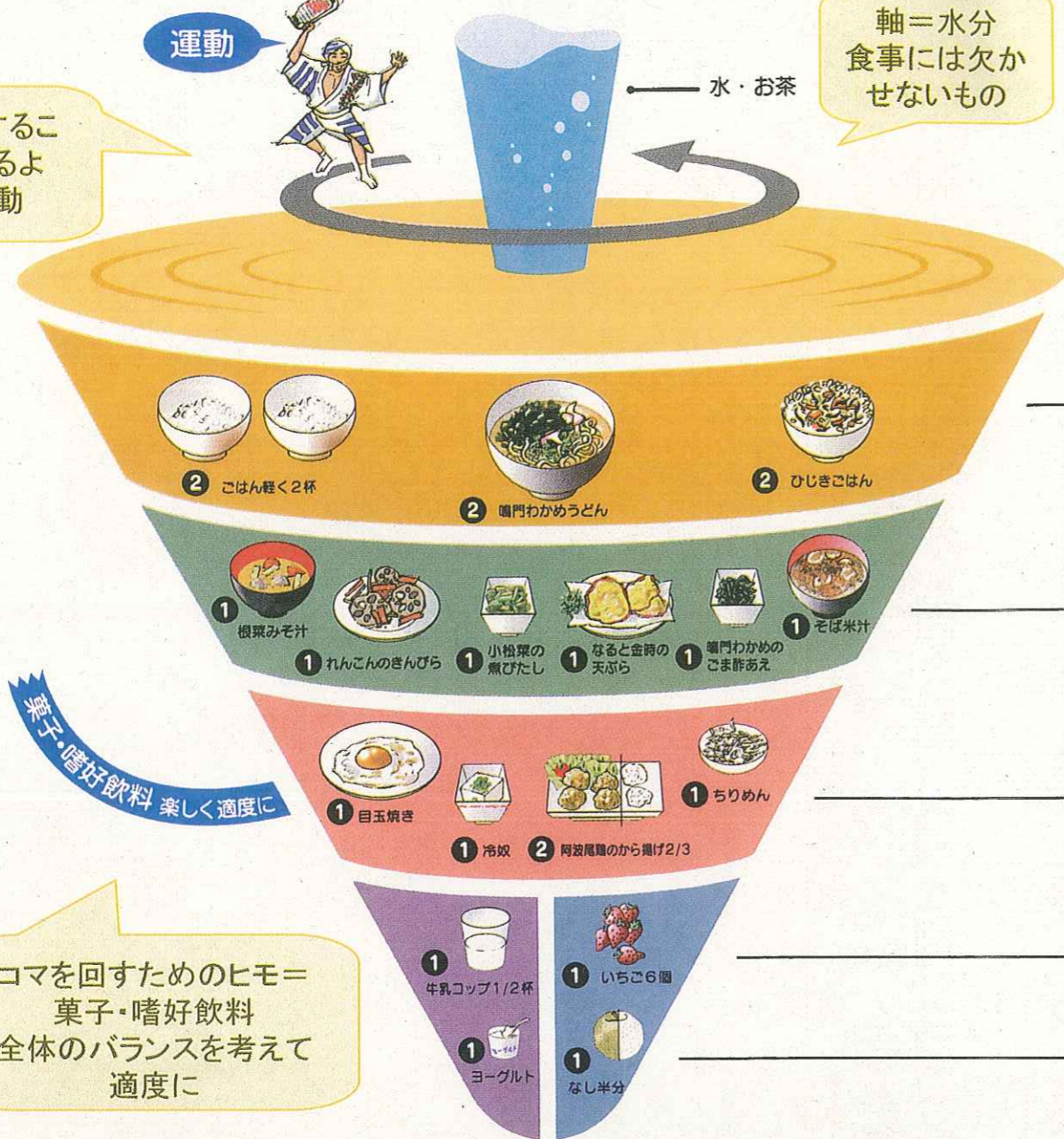


男性 のあなたへ

運動

軸=水分
食事には欠か
せないもの

コマは回転するこ
とで安定するよ
回転=運動



コマを回すためのヒモ=
菓子・嗜好飲料
全体のバランスを考えて
適度に

今、徳島県民の健康が危ない！

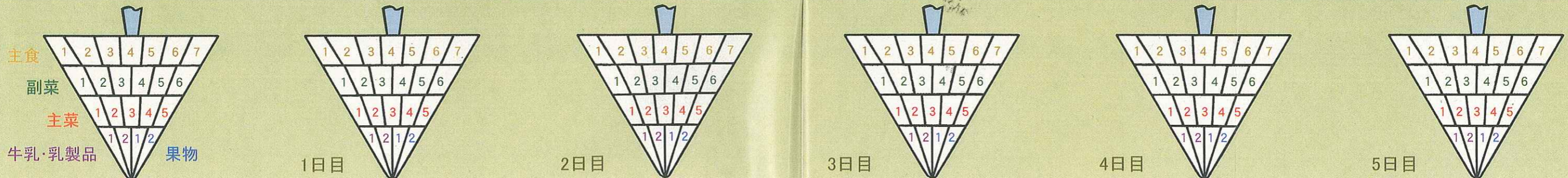
徳島県が12年連続で全国1位のものがあります。それは・・・
糖尿病死亡率です。
さらに、肥満者の割合も全国平均より高く、特に男性の肥満者の割合が顕著です。
(徳島県37.2%、全国平均28.9%)
これらの改善には、適度な運動と正しい食事が不可欠。
食事バランスガイドで健康的な食生活を実現してみませんか。

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) 5つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん軽く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 = ごはん大盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = 半田そうめん1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、) 5つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 奥だくさんみそ汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = れんぶ = ならあえ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の焼ころがし = 里芋でんがく
3~5 主菜(肉、魚、卵、) 3つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き = 竹ちくわ1本 = ちりめん 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくろとイカの刺身 = ハンバーグステーキ = 豚のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	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 = 牛乳コップ1杯
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = なし半分 = ぶどう半房 = もも1個 = いちご6個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

あなたはどのくらい食べてますか

コマの中の料理をたべるとおおよそ2200kcalになります。
これは1日のうちほとんど座って仕事をしている男性の適当な食事量(1日分)です。



1日に食べている食事量を調べてみましょう。

自分が1日に食べたものを、上の料理例を参考にして主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、下のコマを塗りつぶしていきましょう。きれいなコマが完成したらオッキー。塗らないグループがあったり、はみ出してもいけません。そうすれば、自分の食事に何が足りなくて、何が多過ぎるのかがわかってくるはずです。

注)主食(5~7)、副菜(5~6)、主菜(3~5)は摂る量に範囲があります。すべて塗りつぶすのもいいですが、自分に合った量を摂るようにしましょう。