

生活習慣病予防のための「食事ビンゴカード」「健康づくりノート」の紹介

生活習慣病予防は「～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～」です。
 ご自分の食生活・運動習慣を見なおしながら、良い生活習慣を身につけられるように「食事ビンゴカード」「健康づくりノート」を是非ご活用ください！！

1 良い食生活のための「食事ビンゴカード」

食事バランスガイドは望ましい食生活について具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすく示す指標です。このバランスガイドをもとにして、簡単に食事量をチェックし適切な量を管理できる様に、「食事ビンゴカード」を作成しました！！ 自由にプリントアウトしてご活用ください！！

★ 食事ビンゴカードの使い方

自分の1日分の適量を調べましょう									
① 1日に必要なエネルギー量の目安を調べましょう									
性、年齢、身体活動レベル(※)を考慮し、1日に必要なエネルギー量の目安を確認									
② 料理区分における摂取の目安を調べましょう									
必要なエネルギーに応じて、各料理区分の目安となる量を確認									
	身体活動の低い女性			ほとんどの女性、身体活動の低い男性			ほとんどの男性		
エネルギー(Kcal)	1,600	1,800	2,000	2,000	2,200	2,400	2,400	2,600	2,800
主食	4～5			5～7			7～8		
副菜	5～6			5～6			6～7		
主菜	3～4			3～5			4～6		
牛乳・乳製品	2			2			2～3		
果物	2			2			2～3		
※身体活動レベル									
低い				1日中座っていることがほとんど					

★ ★ 食事ビンゴカード
(表)

健康は食事から 1日3回ちゃんと食べましょう

食事ビンゴカード

朝 しっかり食べて元気な1日の始まり
昼 バランスのよい食事と活動で疲れをリフレッシュ
夜 軽めの食事をゆったりと心と体に美味しい食事

●BMIの出し方●
BMIとは
Body Mass Indexの略
肥満度の判定に用いる
 $BMI = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$
めやす 18.5未満 やせ
18.5以上 25未満 標準
25以上 肥満

●腹囲の標準●
男性 85cm以下
女性 90cm以下

(腹囲の測り方)
・へその高さで測る(立って)
・背中や腰に巻尺が水平に
巻かれているか確認して測る

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
最も疾病の少ないBMI=22を
基準としています

福島県県北保健福祉事務所

メニュー例③

料理名 (エネルギー Kcal)	いくつ			
	主食	副菜	主菜	牛乳 果物
ヨーグルト	56			1
プロセスチーズ	68			1
牛乳 (200ml)	134			2
みかん (1コ)	46			1
りんご (1/2コ)	54			1
柿 (1コ)	60			1
バナナ (Sサイズ1本)	86			1

メニュー例④ 菓子・嗜好飲料

飲物・菓子 (量)	エネルギー (kcal)
せんべい (大1枚)	90
ポテトチップス (1袋90g)	499
アイスクリーム (1コ120ml)	216
ショートケーキ (1コ85g)	292
まんじゅう (1コ50g)	131
缶コーヒー (乳成分入り190g)	72
炭酸飲料 (350ml)	137
スポーツ飲料 (340ml)	92
缶ビール (350ml)	142
ビール (大瓶)	256
ウイスキー (シングル 30ml)	69
グラスワイン (100ml)	73
日本酒 (銀子1本)	196
焼酎 (35% 100ml)	197

注: 表中の値は五訂日本食品標準成分表を基に算出

(裏)

メニュー例①

料理名 (エネルギー Kcal)	いくつ				塩分 (%)
	主食	副菜	主菜	牛乳	
おにぎり(1コ)	170	1			0.7
すし(にぎり)	501	2	2		3.7
親子丼	511	2	1	2	2.5
チャーハン	695	2	1	2	2.6
カレーライス	761	2	2	2	3.7
カツ丼	865	2	1	3	3.6
食パン(6枚切り)	158	1			0.8
ハンバーガー	503	1	2	2	2.5
ミックスサンドイッチ	545	1	1	1	3.2
ざるそば	432	2			3.2
ラーメン	426	2			3.6
チャーシューメン	431	2	1	1	5.5
スパゲッティ(ナポリタン)	518	2	1		2.2
天ぷらうどん	638	2	1		4.9
焼きそば	539	1	2	1	1.8
お好み焼き	547	1	1	3	2.3
ほうれん草のお浸し	22		1		0.6
野菜の煮物	134		2		2.3
野菜の炒め物	213		2		1.3
具たくさん汁	24		1		1.3
野菜サラダ	53		1		0.3

メニュー例②

料理名 (エネルギー Kcal)	いくつ				塩分 (%)
	主食	副菜	主菜	牛乳	
きんぴらごぼう	101	1			0.6
切り干し大根の煮物	115	1			1.4
野菜の天ぷら	234	1			0.9
ポテトフライ	122	1			0.8
ポテトサラダ	169	1			1.0
コロッケ(小2コ)	312	2			1.2
里芋の煮物	118	2			1.4
海藻サラダ	67	1			1.0
ひじきの煮物	95	1			1.3
ウィンナー(2本)	183		1	1	1.1
肉じゃが	352	3	1		2.2
焼き鳥(2本)	205		2		1.4
ギョーザ	345	1	2		1.7
鶏肉の唐揚げ	298		3		1.3
豚肉の生姜焼き	345		3		1.4
トンカツ	352		3		1.8
ハンバーグ	405	1	3		2.4
さしみ	76		2		1.1
さけの塩焼き	119		2		1.1
おでん	236	4	2		3.8
魚のフライ	247		2		1.1
目玉焼き(1コ)	112		1		0.5
冷や奴(1/3丁)	95		1		0.9
納豆	107		1		0.7

私の1日分の適量(いくつ)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
1	2	3	4	5

【自分の記録】 記入日 年 月 日

身長	1. m	腹囲	cm
体重	kg	BMI	

食事ビンゴカードはこちらからダウンロードできます。
野菜が摂れる簡単レシピはこちらから。

