

# 信楽園病院だより

第80号 平成19年11月1日 発行

〒950-2087 新潟市西区新通南3丁目3番11号 Tel 025-260-8200 FAX 025-260-8199

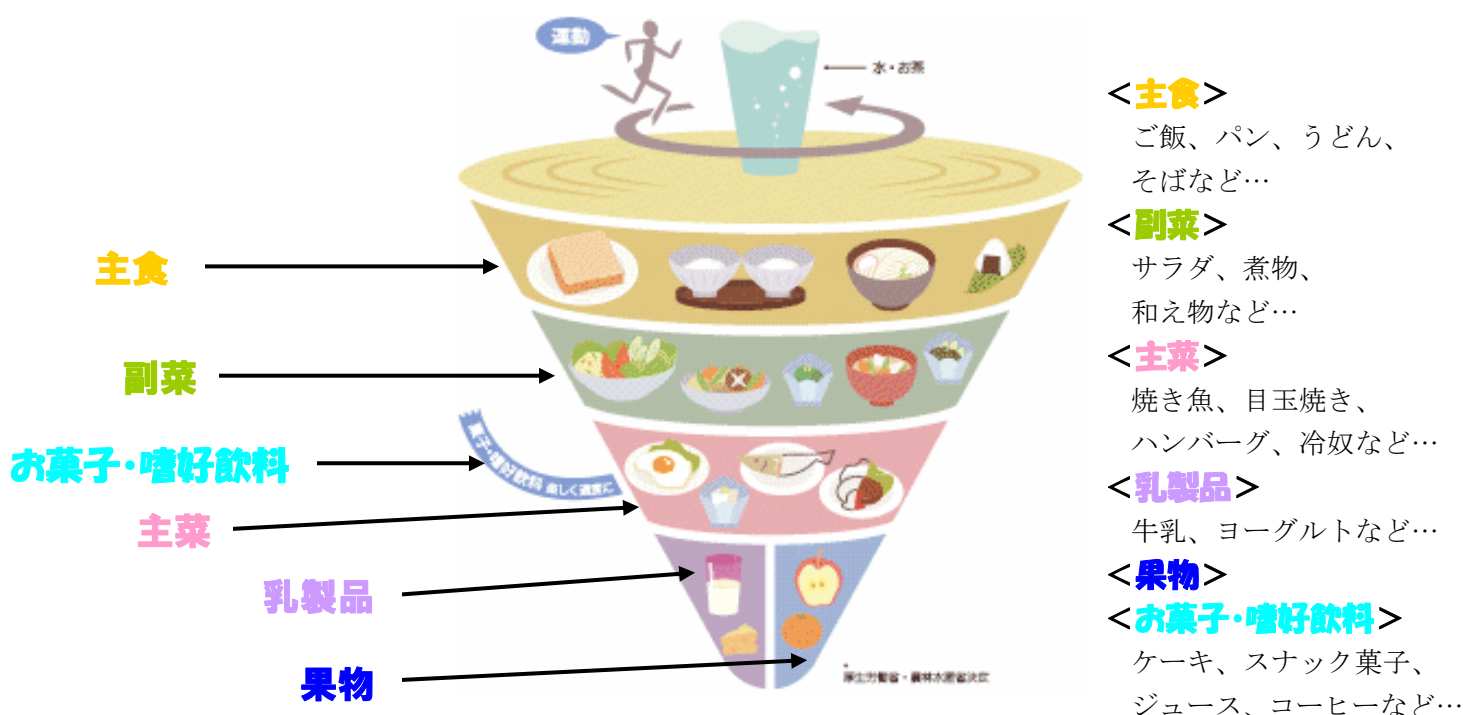
E-mail [main@shinrakuen.com](mailto:main@shinrakuen.com) ホームページアドレス [www.shinrakuen.com](http://www.shinrakuen.com)

## このコマご存知ですか?

栄養係長 佐藤 美代子

CM や広告、飲食店など日常生活の中で目にしたことのある人も多いと思いますが、このコマのしくみをご存知でしょうか？これは「食事バランスガイド」といって食事を主食・主菜・副菜・乳製品・果物の5種類に分類し、それぞれの目安量を料理区分で示したものです。

食事バランスガイドは望ましい食事に近づけるために、バランスを失うと倒れてしまうコマを用いて分かりやすく1日の必要な食事内容を示しています。1日の食事内容が過剰もしくは不足すると食事のバランスが悪くなります。例えば1日の摂取量が過剰になってしまうとコマは重くなり倒れてしまいます。反対に不足した場合もコマは重心がとれなくなり倒れてしまいます。さらに同じコマ内で過剰と不足が重なると尚更バランスが悪くなります。



- <主食>  
ご飯、パン、うどん、  
そばなど…
- <副菜>  
サラダ、煮物、  
和え物など…
- <主菜>  
焼き魚、目玉焼き、  
ハンバーグ、冷奴など…
- <乳製品>  
牛乳、ヨーグルトなど…
- <果物>
- <お菓子・嗜好飲料>  
ケーキ、スナック菓子、  
ジュース、コーヒーなど…

コマが回転することは、運動することを連想させ、回転（運動）することによって初めて安定することも併せて表しています。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。コマが倒れることなく回る食事のバランスを理想としています。

「食事バランスガイド」は、管理栄養士のような専門職だけでなく、一般の方々にも親しめることを目的とし策定したものであり、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになることを目指しています。カラーでとても分かりやすく書かれていますので、「食事バランスガイド」に興味をもった方は是非厚生労働省のホームページをご覧ください。この食事バランスガイドを用いてご自分の望ましい食事量を知り、食欲の秋をうまく切り抜けましょう！！

厚生労働省ホームページ 内閣府「政府広報オンライン」

食事バランスガイド～あなたの食事は大丈夫～

[http://www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin\\_flash/200509/f\\_food\\_guide\\_s.swf](http://www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin_flash/200509/f_food_guide_s.swf)