

## 【活用の手引き】

バランスのよい食事をとりましょう！

項 目	趣 旨	構 成
<p>(表面)</p> <p>グラフ「バランスのとれた食事をしている人は、若い年代に少ない」</p> <p>グラフ「県東地区は、「ほとんどない」と回答した男性が2割」</p> <p>グラフ「バランスのとれた食事を食べる子どもは、朝食で少ない」</p>	<p>バランスのよい食事を食べている人の現状及びバランスのよい食事を食べることの大切さ、そのためにどうしたらよいかを伝える。</p> <p>(1)バランスのとれた食事をしている人の現状（若い世代で少ない）ことを伝える。</p> <p>(1)県東地区は、主食、主菜、副菜を組み合わせることで1日に2回以上ある日数がほとんどないと回答した男性が2割もあり、栃木県平均より悪い状況であることを伝える。</p> <p>(1)子ども（幼児期）について、主食・主菜・副菜を揃った食事を毎日食べている子どもの割合は県と同じ傾向で、食事別にみると朝食が少ないことを伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマ</li> <li>・県東地区（栃木県）の現状（グラフ）</li> <li>・実践のポイント</li> </ul>
<p>(裏面)</p> <p>食事のバランス「主食、主菜、副菜」とは？</p>	<p>(1)健康な体を作るためにバランスのよい食事をとることが大切であることを伝え、主食、主菜、副菜について説明する。</p> <p>(2)主食（1つ）・主菜（1つ）・副菜（2つ）を揃えて食べるのが基本であることを伝える。</p>	
<p>献立を考える時、気をつけたいこと</p>	<p>(1)献立を考える時に気をつけたいこととして、脂肪や塩分のとり過ぎを防ぐためのポイントについて伝える。</p>	
<p>毎日、朝ご飯をしっかり食べよう！</p>	<p>(1)朝ご飯の大切さを伝え、バランスのよい朝ご飯にするためのアドバイスを行う。</p>	

項 目	趣 旨	構 成
<p>バランスチェックシート</p> <p>(表面)</p> <p>バランスのよい食事をとりましょう！</p>	<p>食べた食事のバランスチェックや、バランスのよい食事を実践するためのツールとする。</p> <p>(1) 県東地区の健康課題及び生活習慣と生活習慣病の関連について説明し、生活習慣病を予防、改善し、健康な体を作るために、バランスのよい食事をとることが大切であることを伝える。</p> <p>※脳血管疾患標準化死亡比(平成22～26年)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも栃木県全体と比較して高く、地区別にみると2番目に高い。</li> <li>心疾患標準化死亡比(平成22～26年)</li> <li>・女性は、栃木県全体と比較して高く、地区別にみると男女とも4番目に高い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普段の食事の振り返り</li> <li>・ 実践のポイント</li> <li>・ バランスチェックシート</li> </ul>
<p>あなたの食事のバランスチェック</p>	<p>(1) 普段の食事のバランスチェック(判定)を行い、普段の食べ方の振り返りをする。「はい」でなかった項目に気をつけるよう助言する。</p>	
<p>主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう</p>	<p>(1) バランスのよい食事をとるために、主食(1つ)・主菜(1つ)・副菜(2つ)を揃えて食べることが基本であることを伝える。</p>	
<p>ひと工夫でバランスアップ</p>	<p>(1) 単品で食事をする際の、バランスをよくするための工夫を知ってもらう。</p>	
<p>(裏面)</p> <p>バランスチェックシート</p>	<p>[使い方(例)]</p> <p>(1) 家庭教育学級、食育教室、保護者会、学校給食等で活用する場合</p> <p>① 中学生、高校生、成人等対象</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ア 食べたものを思い出し、付箋に書く。</li> <li>イ アをシートの主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、くだもの欄に貼る。</li> <li>ウ 食べ過ぎているもの、不足しているものを確認する。</li> </ul> <p>② 幼児、小学生対象</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ア 料理カードなどを使用し、食べたものを選ぶ。</li> <li>イ アをシートの主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、くだもの欄に置く。</li> <li>ウ 置くものがなかったところを見つける。</li> </ul>	

<p>(活用上の留意点)</p>	<p>③幼児、小学生、中学生対象  ア 食べ物や料理のカード、模型などを見せ、どこに入るかクイズ方式で学んでもらう。</p> <p>(2)家で実施する場合  ア 食事(料理)をバランスチェックシートの上に置き、バランスをチェックする。  例えば、夏休みの昼食の振り返りに活用する。</p> <p>(1)県東地区の健康課題として、脳血管疾患で亡くなる方が多いこと、その要因である高血圧や肥満が多いことを説明し、バランス良く食べる事の大切さを説明する。  ※「1 県東地区の健康課題は？」を参考にする。</p> <p>(2)バランスチェックシートでの主食、主菜、副菜、乳製品・果物の過不足の確認と併せて、料理の組み合わせ(調理方法)や味付け等にも注意する必要があることを説明する。  ※「2 バランスのよい食事をとりましょう！」を参考にする。</p> <p>(3)量については、必要に応じて、給食の献立や手ばかり、食事バランスガイド等を活用する。</p> <p>(4)摂取量の過不足を評価するために、体重の増減が参考となる。</p>	
------------------	--	--