

# 東京の島 健康・食生活カード

いままでの様々な調査結果から  
島しょ地区に生活する人の多くは  
主食や主菜に比べ副菜(野菜)をあまり食べない  
歩いたり運動したりする時間が少ない  
タバコをよく吸う等の傾向があります。  
そのような問題が1つずつ改善されることを  
願ってこのカードを作成しました。  
是非一度ご覧ください。

東京都福祉保健局  
島しょ保健所



# 自分にあっただ目安量を調べてみよう。



コマは、上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分かれています。

表を目安に、それぞれのグループをバランスよくとることがポイントです。

各グループの「食べたらよい目安量」は、人によって違います。その量は、「つ(Serving ; SV)」という単位で示されています。

下の表を参考に、自分は各グループから「いくつ(何 SV)」を目安にとればよいか、見てみましょう。

体重を減らしたい人は、少なめの「つ(SV)」を目安にしましょう。

対象者 (男性)	・6~9歳 ・活動量の低い70歳以上	・10~11歳 ・活動量の低い12~69歳 ・活動量ふつう以上の70歳以上	・活動量ふつう以上の12~69歳
対象者 (女性)	・6~11歳・70歳以上 ・活動量の低い12~69歳	・活動量ふつう以上の12~69歳	
エネルギー (kcal)	1400~2000	2000~2400	2400~3000
主食	4~5つ(SV)	5~7つ(SV)	6~8つ(SV)
副菜	5~6つ(SV)		6~7つ(SV)
主菜	3~4つ(SV)	3~5つ(SV)	4~6つ(SV)
牛乳・乳製品	2つ(SV)		2~3つ(SV)
果物	2つ(SV)		2~3つ(SV)

※活動量の見方「低 い」=1日のうち座っていることがほとんど。

「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

更に強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜調整が必要。 A3

# 一番面積の広い黄色の料理は、 しっかり食べたい**主食**！



主食とは、ご飯、パン、麺の料理です。

主食をしっかり食べることは、炭水化物からのエネルギー量を一定量確保し、脂肪からのエネルギー量を適量にすることにつながります。

ただし、主食を油を多く使った料理（チャーハンやスパゲティなど）にすると、脂質やエネルギーが高くなってしまいますので、注意が必要です。

おすすめの主食は、脂肪も塩分もほとんど含まない「普通のご飯」です。「ご飯」を中心に献立を考えてみましょう。

<1日の目安>

活動量の低い女性	4～5つ(SV)
活動量の低い男性	5～7つ(SV)
活動量の普通的女性	5～7つ(SV)
活動量の普通の男性	7～8つ(SV)

1つ(SV)の基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g

**女性の目安**  
1回の食事で1.5つ(SV)  
茶碗中盛1杯  
(150g)

**男性の目安**  
1回の食事で2つ(SV)  
茶碗小盛2杯  
(200g)

