

今年度のテーマは

# 「あなたのコマを上手に回しましょう」

人間ドックで、ご自身の身体だけでなく、食生活も振り返ってみませんか。  
人間ドックで提供しているお弁当「彩食健美膳」は、  
2021年度より毎年スマートミールの認証<sup>\*1</sup>を受けています。  
人間ドックにお越しの際は、ぜひスマートミールをご賞味ください。

## ◆今年度の献立

「食事バランスガイド」を基に、たっぷりの野菜と魚・肉料理をご用意しました。

### 【献立】

- ・白米と十五穀米
- ・具沢山味噌汁
- ・蒸し鶏のにんじんドレッシングがけ
- ・鮭の幽庵(ゆうあん)焼き
- ・酢取り花蓮根
- ・卵焼き
- ・さつまいものチーズ焼き
- ・三色田楽
- ・ブロッコリーのおかかごま和え
- ・春雨サラダ
- ・大根カレーきんぴら
- ・果物

### 【栄養価】

- ・エネルギー：726kcal
- ・たんぱく質：36.9g
- ・脂質：23.2g
- ・炭水化物：97.3g
- ・食塩相当量：3.0g
- ・副菜使用量：約250g



Smart Meal  
スマートミール

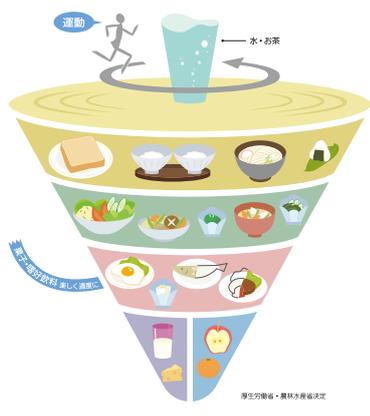
## ◆今年度のテーマ

今年度のテーマは「あなたのコマを上手に回しましょう」です。「バランスよく食べる」——日頃何気なく使っている言葉ですが、では「バランスがよい」とはどのような状態を指すのでしょうか。

今回は、バランスの状態をわかりやすく見える化した日本版フードガイド「食事バランスガイド」について取り上げました。

フードガイドとは、健康のために何をどれだけ食べたらよいか、目で見てわかるように示した栄養教育教材の総称で、世界各国で策定されています。世界のフードガイドが望ましいバランスを食品で示しているのに対し、日本の「食事バランスガイド」は、私たちが普段食べている料理の状態を表しているため、食事への関心が低い人や、料理をしない人にもわかりやすく伝わるようになってきました。また「食事バランスガイド」に沿った食生活を送っている人ほど脳血管疾患や循環器疾患による死亡リスクが低くなると

### 食事バランスガイド



という報告もあり、日本人の健康寿命の延伸にも役立つことが期待されています。

「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを、コマのイラストを使って表しています(図)。コマは5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分けられ、性別、年齢、活動量ごとに各料理グループの食べる量が決まっています。人間ドックのランチタイムでは、料理の目安量や組み合わせ方のポイントについてご紹介します。また、農林水産省、厚生労働省のホームページにも「食事バランスガイド」について掲載されていますので、よろしければご覧ください。

農林水産省の「食育に関する意識調査」<sup>\*2</sup>によると、「食事バランスガイド」について「認知している」人は63.9%で、そのうち「内容を含めて知っている」と回答した人は24.2%でした。「食事バランスガイド」は2005年に策定されてから20年近く経ちますが、まだどのように使うのかを知らない人が多いのが現状です。一方、同調査では「内容を含めて知っている」人の90.5%が食事や買い物の際に「食事バランスガイドを参考にしている」と回答しています。このことから「食事バランスガイド」は使い方がわかれば、バランスを考える際に利用しやすいツールであることがうかがえます。

ぜひ、本会のお弁当で「食事バランスガイド」について知っていただき、今後の食生活にもご活用ください。

\*1 スマートミール®(略称スマミル)は、一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが実施する「健康な食事・食環境」認証制度で、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと  
<https://smartmeal.jp/>

\*2 農林水産省「食育に関する意識調査」令和6年3月