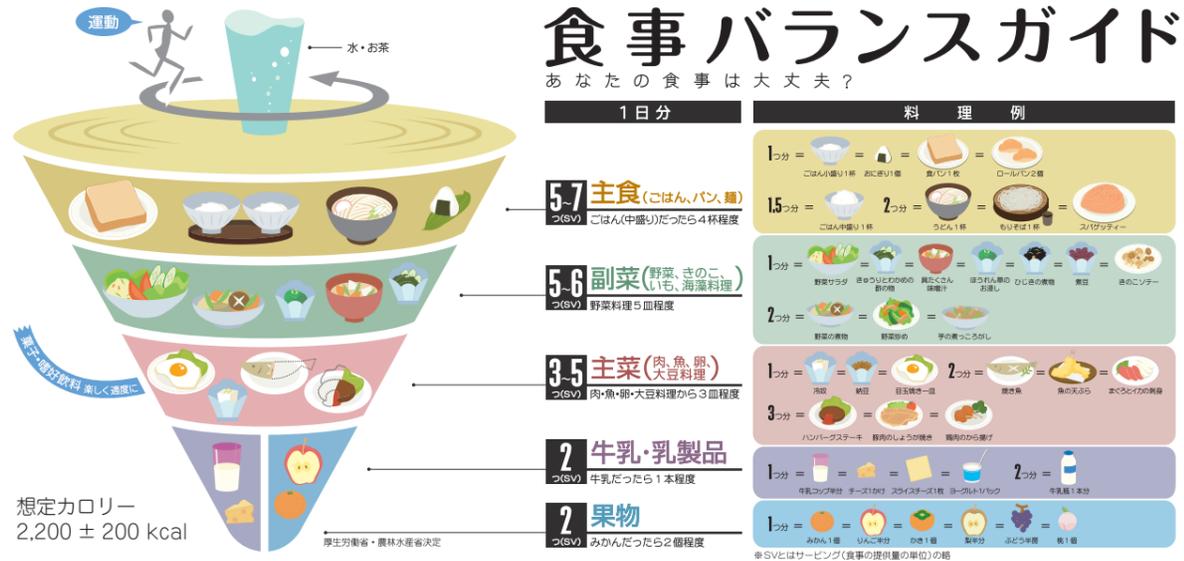


# 食事バランスガイドを活用しましょう!

バランスのいい食生活のためには、副菜5～6つが目安です。(副菜1つ=野菜など70g)



# 情報紹介

## 書籍情報

### ◆特定給食施設における栄養管理の高度化ガイド・事例集

健康増進法の施行を受けて、給食施設の栄養管理向上のために、どのような課題があるかを整理し、解決方法を検証する。自治体の給食施設支援事業のシステム化、給食施設における栄養管理のシステム化を業務上どのように行うかをガイド的に示す。平成15年度～17年度に実施した厚生労働科学研究「特定給食施設における栄養管理の実施状況とその基準に関する研究」の成果を踏まえまとめたもの。

第一出版社 著者：石田裕美、村山伸子、由田克士



## 団体情報

### ◆特定非営利活動法人青果物健康推進協会（ベジフルセブン）

(<http://www.vf7.jp>)

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-15-3  
 プリメーラ道玄坂620号室  
 TEL 03-3770-3701

5 A DAY・ベジフルセブンとは、国民の健康維持・増進のため、野菜1日5皿分(350g)以上、果物1日200g以上食べることを推進する運動です。現在「ファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)」と「青果物健康推進協会(ベジフルセブン)」の2団体が推進しており、それぞれ会員などに対して、様々な情報提供・資料提供を積極的に行っています。詳しくは左記へお問い合わせ下さい。

### ◆有限責任中間法人 ファイブ・ア・デイ協会

(<http://www.5aday.net>)

〒101-0031 東京都千代田区東神田2-5-12  
 龍角散ビル3F  
 TEL 03-5822-1373



## 参考サイト

### ◆財団法人 食生活情報サービスセンター (<http://www.e-shokuseikatsu.com/>)

食事バランスガイドに関するサイト <http://www.j-balanceguide.com/>  
 野菜情報など健康に役立つサイト 野菜等健康食生活協議会 <http://www.v350f200.com/>

### ◆独立行政法人 農畜産業振興機構 (<http://alic.lin.go.jp/>)

野菜についての情報サイト <http://alic.vegenet.jp/>

### ◆財団法人 中央果実生産出荷安定基金協会 (<http://www.kudamono200.or.jp/JFF/>)

果物についての情報サイト <http://www.kudamono200.or.jp/>

食事は栄養バランスが大切です。従業員食堂、または職員の福利厚生に対するご指導等で、どうしてもバランスのよい食生活を送ることができるかといった情報の提供をしてはいかがでしょうか。

従業員食堂において、リーフレットや卓上メモで野菜摂取の情報提供を行う際には、バランスのよい食生活について、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをひと目でわかる食事の目安、「食事バランスガイド」(厚生労働省と農林水産省が作成)を使うのがお勧めです。

「食事バランスガイド」は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせて、望ましい食事の摂り方やおよその量を「いくつ」という単位でわかりやすく表しています。

「食事バランスガイド」で、1日の食生活をチェックすると、副菜が足りてない人も多くいます。イベント等の開催において、「食事バランスガイド」をうまく活用し、従業員の方に、バランスのよい食事をするために、野菜をしっかりとってもらおうと呼びかけることも効果的です。

従業員食堂における野菜摂取促進活動を継続的に後押ししていくためには環境を整備することが重要です。野菜を使用した小鉢メニューや、野菜をたくさんとれるメニューを導入しましょう。

野菜料理は「副菜」の区分になり、女性や、デスクワーク中心の男性は1日5～6つとるのが目安です。(生重量約70gが副菜「1つ」になります。)料理だと、小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらい、中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)になります。定食メニューに食事バランスガイドのコマを使った表示をし、1日の食事のどれくらいが摂れているか明記することもお勧めです。

食事バランスガイドの詳しい情報については、こちらを参考にしてください。  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)