

金ケ崎町食事バランスガイドの改正について

金ケ崎町食事バランスガイドは、日本人の食事摂取基準（2005 年度版）の数値を参照して作成したのですが、今般、日本人の食事摂取基準（2010 年度版）が策定されたことを踏まえ取りまとめられた「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書（平成 22 年 3 月 30 日）に基づき、「金ケ崎町食事バランスガイド」の一部を 22 年度より下記のとおり改正します。

記

図 1：金ケ崎町食事バランスガイド 2 ページ下部に記載の図

(変更点については点線及び下線)

あなたの 1 日分の食事バランスはいくつ？

| 男性      |              | エネルギー (Kcal)                  | 主食  | 副菜  | 主菜  | 牛乳・乳製品 | 果物  | 女性      |              |
|---------|--------------|-------------------------------|-----|-----|-----|--------|-----|---------|--------------|
| 6～9 歳   | ※身体活動量 低い    | <u>1400</u> ～ <u>2000kcal</u> | 4～5 | 5～6 | 3～4 | 2      | 2   | 6～9 歳   | ※身体活動量 低い    |
| 10～11 歳 | ※身体活動量 低い    | 2200 kcal<br>±200<br>基本型      | 5～7 | 5～6 | 3～5 | 2      | 2   | 10～11 歳 | ※身体活動量 低い    |
| 12～17 歳 | ※身体活動量 ふつう以下 |                               |     |     |     |        |     | 12～17 歳 | ※身体活動量 ふつう以上 |
| 18～69 歳 | ※身体活動量 ふつう以上 |                               |     |     |     |        |     | 18～69 歳 | ※身体活動量 ふつう以上 |
| 70 歳以上  | ※身体活動量 ふつう以上 | <u>2400</u> ～ <u>3000kcal</u> | 7～8 | 6～7 | 4～6 | 2～3    | 2～3 | 70 歳以上  | ※身体活動量 ふつう以上 |

- ※1 身体活動量 低：生活の大部分が座位の場合  
ふつう以上：座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合
- ※2 肥満(成人で  $BMI \geq 25$ ) の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーの量を「1 ランク」下げる等の工夫が必要となります。 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
- ※3 強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。
- ※4 成長期で、身体活動レベルが特に高いまたは低い場合は、主食・副菜・主菜について、必要に応じて SV 数を増減させることで適宜対応する。