

# 地産地消ニュース

発信元  
高知県農林水産部地産地消課  
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目7-52  
電話 088-821-4807  
ファックス 088-873-5162  
メールアドレス 162501@ken.pref.kochi.lg.jp  
おいしい風土こうち  
HPアドレス <http://www.chisan-chisho.com/>

## 「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目目でわかる食事の目安をあらわした「食事バランスガイド」ができました

30から60歳代男性の約3割が肥満！  
20年前に比べ1.5倍増加。

20歳代女性の4人に1人がやせ（低体重）。その割合は増加傾向に！！

「健康日本21」で定める野菜摂取目標量は成人一日350g。若年層で消費量が少なく、15~19歳層では目標の7割程度の水準。県民栄養調査によると、高知県民の摂取量は267.7gで、全国平均を下回っている！

家庭での食べ残し・廃棄による食品ロス率は4.8%。また、食品廃棄物のうち、一般家庭から発生するものは約57%

日本のカロリーベースの自給率は低下傾向。食料供給の現状に、募る危機感！

糖尿病について「強く疑われる人」「可能性が否定できない人」を合わせると、全人口の1.3%(1,620万人)にのぼる！

小中学校の児童生徒の約2割が1週間のうち朝食を食べないことがある！子どもたちだけで朝食を食べている割合は31%！

ライフスタイルの多様化、食の多様化とともに、私たちの「食生活」に様々な問題が生じています。特に野菜の摂取不足、脂質や食塩のとり過ぎによる肥満や生活習慣病の増加が懸念されています。そこで、一人一人が自らの食生活とつなげて具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目目でわかる食事の目安「食事バランスガイド」が、平成17年6月に誕生しました。

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を、バランスよくとれるよう、「コマ」のイラストで示しています。

コマの本体は、1日の食事のバランス、軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのは適度な運動です。コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。

「食事バランスガイド」は、食事の提供量を単位「いくつ・SV(サービング)」であらわしていますので、おおよその目安を身につけ食品の摂取量を工夫すれば、自然とバランスのとれた食生活が実践できるようになります。「5つの区分をバランスよく食事に組み込むこと」「十分な水分をとること」「お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に」、そして「適度な運動を行うこと」。

正しくコマを回転させることを心がけ、健康的な食生活につなげましょう。もちろん食材は、高知の美味しい食材で！

「食事バランスガイド」は様々な場面で活用されるよう、これから広報されますのでその機会にもご覧下さい。まずはおぼえておいてください。

### <お知らせコーナー>

食事バランスガイドのホームページはこちら

<http://www.j-balanceguide.com/>

料理メニューを自由に組み合わせでバランスをチェックできるホームページはこちら

[http://www.gov-online.go.jp/publicity/tsushin/200509/flash\\_d.html](http://www.gov-online.go.jp/publicity/tsushin/200509/flash_d.html)

高知県では、こどもをはじめ県民、流通・食品産業を対象に、野菜の消費拡大をとおして県民の健康増進を図る、「高知県野菜健康プロジェクト」をすすめます。