



第14号
2021年4月発行

介護老人保健施設
アルカディア

<https://www.arcadia-kaigo.com>

厳しい寒さは遠のき、春の訪れがすぐそこまで来ている季節となつてまいりました。当施設裏の公園では今年も桜の木が満開に花を咲かせ利用者の方々も大変喜ばれていました。新年度もフィールド共々、どうぞよろしくお願い致します。昨年度はコロナ禍ということもあり、緊急事態宣言が發布され飲食店の時間短縮営業や外出・移動制限など今までにない状況下となりました。不要不急の外出の制限が科され運動不足になられる方も増え、「コロナ太り」と言われるような状況になられる方もいたのではないのでしょうか。そこで今回は、当施設の管理栄養士から食事についてのお話になっております。

With コロナ時代の食事について

管理栄養士 大津

新型コロナウイルス感染拡大で外食を控え、手作り料理やテイクアウトサービスを利用する機会も多かったと思います。With コロナ時代においても、しばらくはこの習慣が継続しそうです。

毎日の手作り料理は大きな負担となり麺類やカレーなど、一品大皿料理で済ませがちですが栄養が偏る恐れもあります。栄養バランスの取れた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えることです。

食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示した厚生労働省と農林水産省作成の食事バランスガイドというものがあります。

食事バランスガイドでは、毎日の食事を 主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。

このイラストの例は1日中ほとんど座って仕事をしている運動習慣のない男性1日約2200キロカロリーです。詳しくは農

林水産省のホームページを参照してください。コマが回転する(運動することによって初めてコマは安定します)。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1束、ローストパン1個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1束、おにぎり1個、カレーライス
5-6 副菜(野菜、きのこ、豆腐、海藻類) つ(SV) 野菜料理ら3皿程度	1つ分 = ほうろくソテー、おろし菜、おろし肉、おろし鶏、おろし魚、おろし肉、おろし鶏、おろし魚、おろし肉、おろし鶏、おろし魚 2つ分 = ほうろくソテー、おろし菜、おろし肉、おろし鶏、おろし魚、おろし肉、おろし鶏、おろし魚
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、卵、魚、大豆料理、肉、卵、魚、大豆料理 2つ分 = 肉、卵、魚、大豆料理、肉、卵、魚、大豆料理 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮豚、鶏肉、肉、卵、魚、大豆料理
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、アイス、ソフトクリーム、アイス、ソフトクリーム 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = あんず1個、りんご1個、みかん1個、バナナ1本、ぶどう1房、りんご1個

栄養バランスのとれた食事をする事、適度な運動をすることは、健康づくりにとつてもとても大切なことです。なお株式会社明治さんでは食のバランスをチェックすることが出来ます。そちらも参考にしてみてくださいいかがでしょうか。
<http://www.meiji.co.jp/meiji-shokukiku/exp/diagnosis/cheek.html>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)のこと

