

「バランスの取れた食事が大切」 わかっていても・・・

具体的に “なにを どれくらい 食べたらいいのか” わかりにくい
ものです。そこで甲州市では、食生活改善推進員とともに

「塩山式手ばかり」という独自のツールを作成 し、市民の食生活
支援活動に取り組んでいます。



「塩山式手ばかり」は...

幼児から高齢者まで、
体格の違う個人が“自分の手”を物差しに
自分の食事量が簡単にわかるツールです。

➤手と身長の成長割合は相関していることを根拠に
年代別の平均的な手のサイズに
年代別の基準体位を維持するのに必要な食品量
(例示)を対応させ、作成しました。

使用した食品構成表は、2004年4月に国民栄養調査の年代別食品平均摂取量を
参考に作成されたものを引用しています。それは、以下の理由によります。

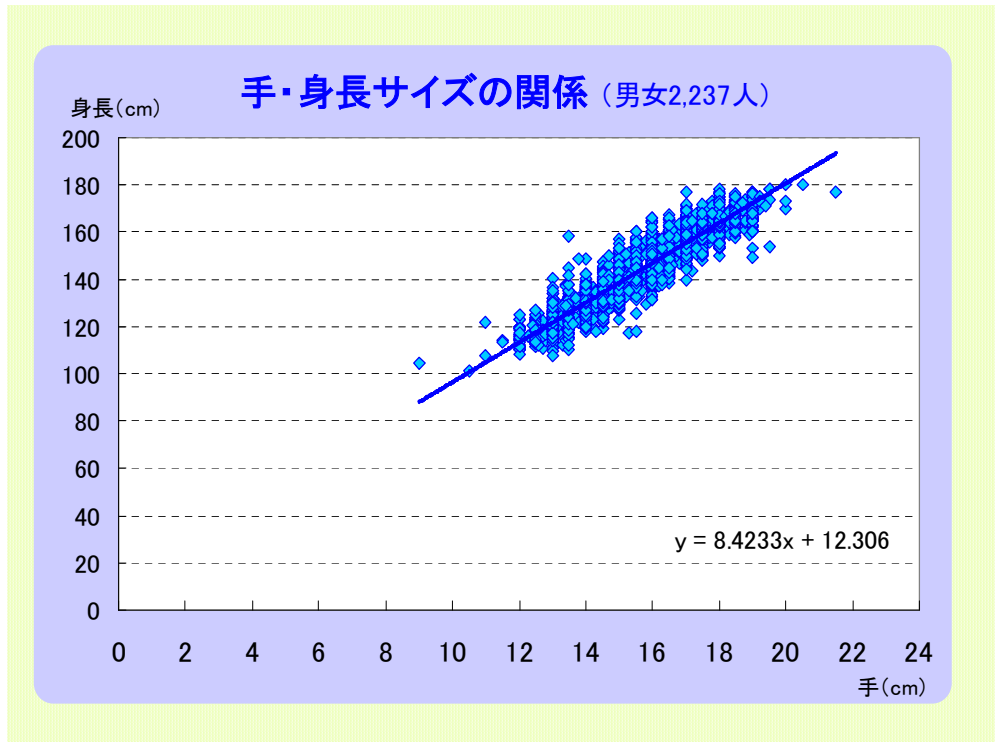
- ① 一汁二菜～三菜のパターンに展開しやすい構成であること
- ② 食品構成で算出したエネルギー量（15歳以上）が、エネルギーの食事
摂取基準：推定エネルギー必要量（kcal/日）身体活動レベルⅡの男女
の平均した数値に近いこと
- ③ まずは、それらを目安として、個人の状況により増減するイメージが描き
やすいこと

手と身長の成長割合の相関は

市民 3595 人の調査の結果わかったことです。

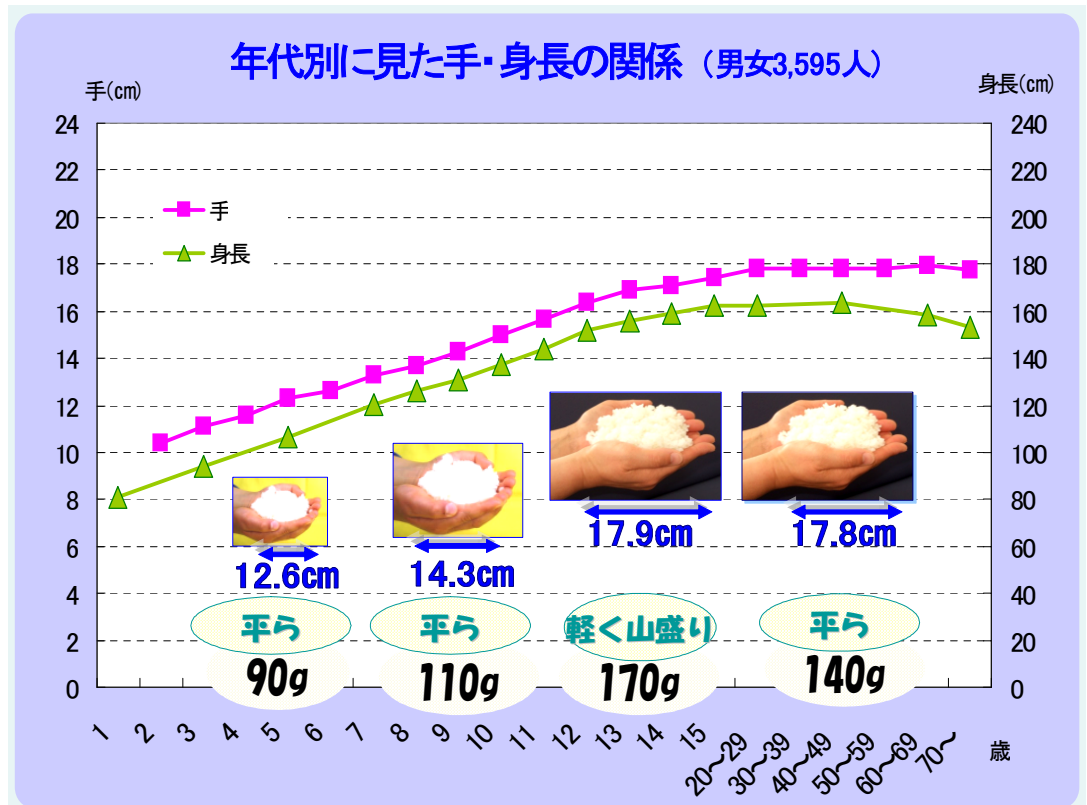


身長が大きいと
手も大きくなるヨ!



年代別の平均的な手の大きさの上に食品構成表の量をのせると、どの世代もにかよったイメージになります。

例えば
『ごはん』の場合



他の食品についても似かよったイメージになり、
「塩山式手ばかり」のポスターが出来上がりました。

子ども用
手ではかれはわかるしよくじのりょう
えんざん式手ばかり
1かいに食べるりょうは、手をつかっではかるとべんりだよ！
げんきなからたをつくるヨ！
甲州市

1かいのしよくじに
きいちゃん みどりちゃん
あかちゃん がバランスよくならんでいますか

このなかには「ごはん」
このなかには「パン」

「ごはん・パン・めん など」
「ごはん・めん」は【りょう手にのりょう】
「めん」は【かた手にのりょう】
「あぶらをつかったりょう」は【かた手にのりょう】
「いも」は【手のひらにのりょう】
「あまいあかし」は【手のひらにのりょう】
「せんべい・スナックがし」は【かた手にのりょう】

「やさい・くだもの」
「ゆでたり、にたり、いためたりしたやさい」は
6さいまでは【りょう手】
7さいからは【かた手にやまもり】
6さいまでは【りょう手に2はい】
7さいからは【りょう手に1はい】

「くだもの」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】

「あかちゃん」
「さかな・にく・たまご など」
「らすきりのにく」なら【かた手に2〜4はい】
「とりにく（あつく切った）にく」なら【手のひらにのりょう】
「ウィンナー・ハム」は2〜3ほん（はい）
「サバ（などあぶらのおおい）さかな」は【手のひらにのりょう】
「切った）さかな」なら【かた手にのりょう】
「とうふ」は【手のひらにのりょう】
「たまご」は【かた手にのりょう】
「たまご」は【かた手にのりょう】
「たまご」は【かた手にのりょう】

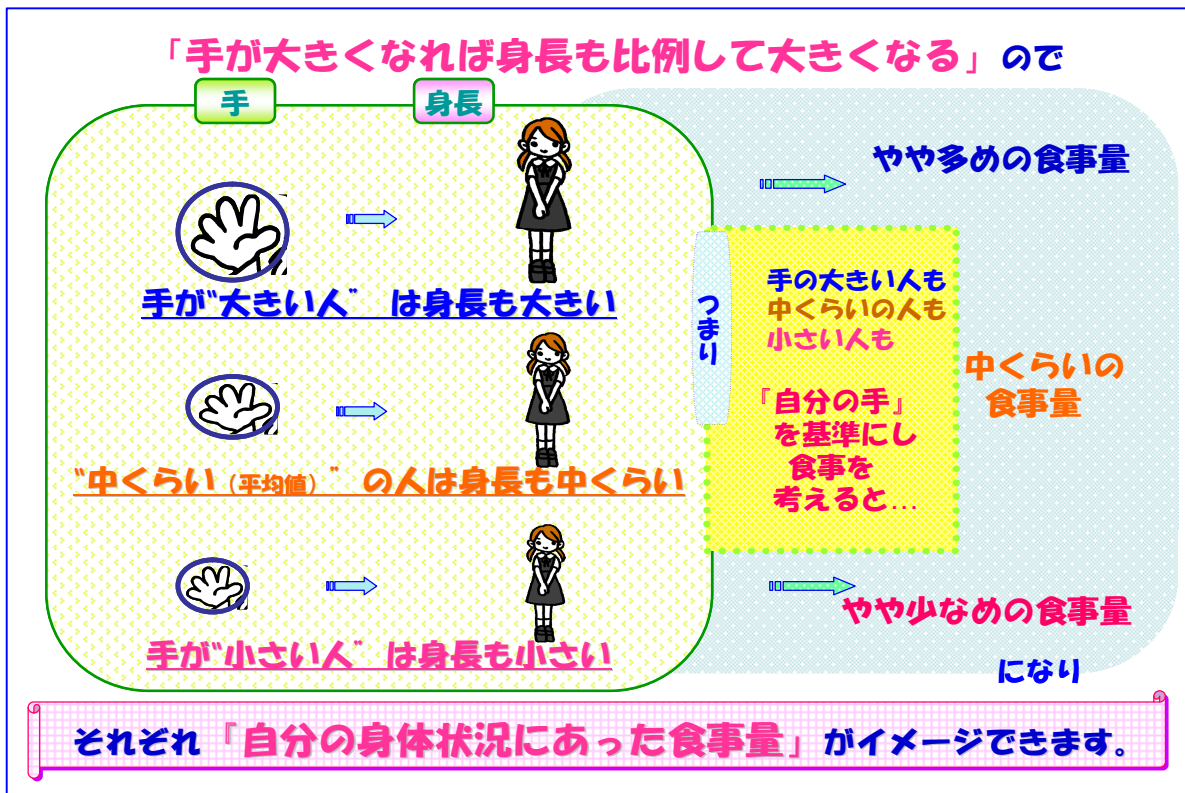
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】

「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】

「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】
「ごぼう」は【かた手にのりょう】

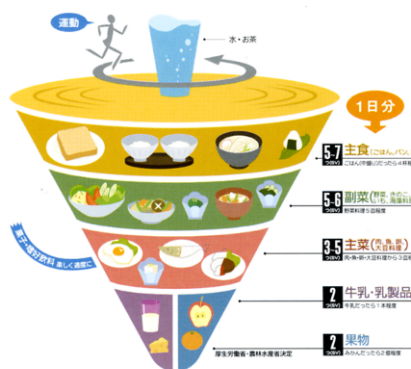
この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

■制作：甲州市
地域に根ざした食育コンクール2004にて県民大賞受賞



国で推進している「食事バランスガイド」は、

それぞれの年代の平均的な体格の人を基準にした1日の食事量の目安です。



食事バランスガイド

「塩山式手ばかり」を目安に
三食食べると
バランスのよい食事になります。

そして、

自分サイズの駒になります。



自分の体格にあった食事量で
元気！元気！