

「バランスの取れた食事が大切」 わかっているけど・・・

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。

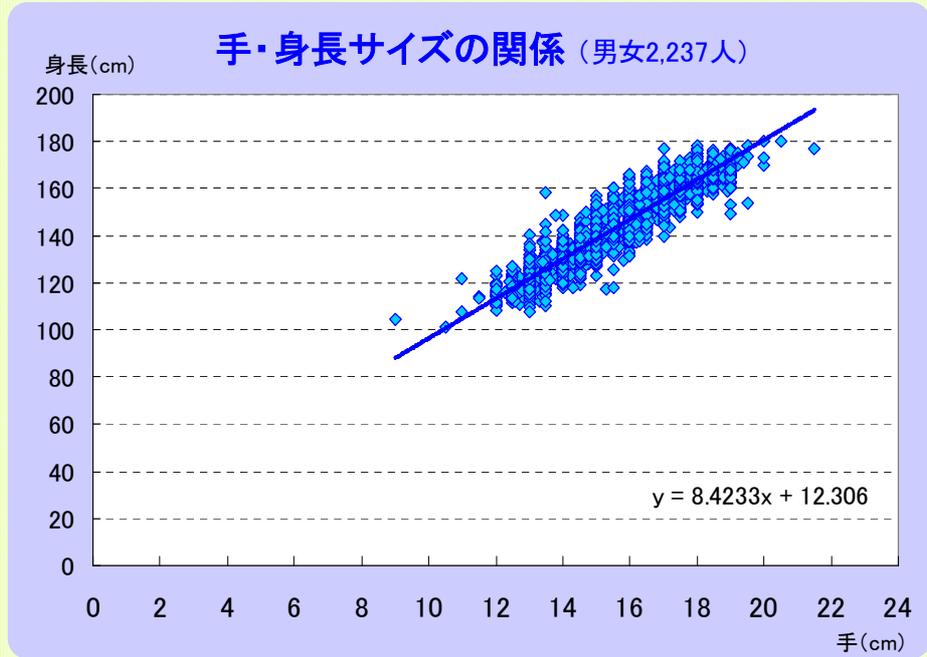
- ① 一汁二菜～三菜のパターンに展開しやすい構成であること
- ② 食品構成で算出したエネルギー量（15歳以上）が、エネルギーの食事
摂取基準：推定エネルギー必要量（kcal/日）身体活動レベルⅡの男女
の平均した数値に近いこと
- ③ まずは、それらを目安として、個人の状況により増減するイメージが描き
やすいこと

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。

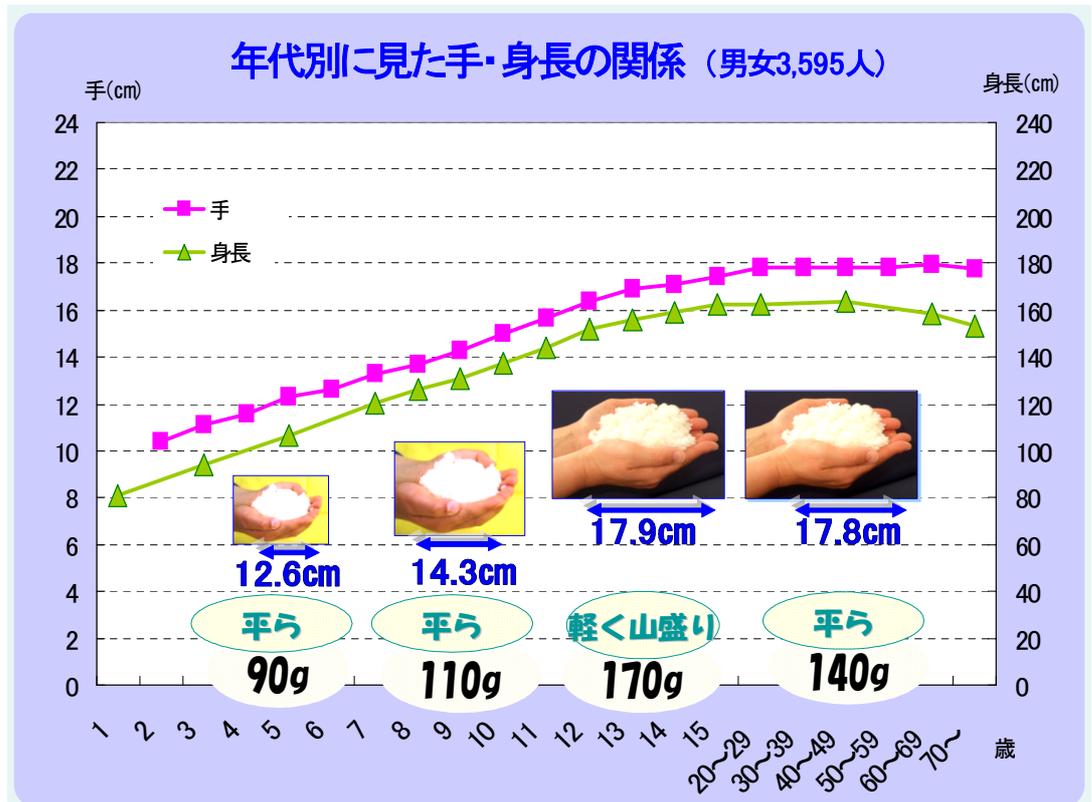


身長が大きいと
手も大きくなるヨ!



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

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

甲州市

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！

もりもりパワーになるヨ！

「ごはん・パン・めん など」
「ごはん・めん」は【りょう手にのりょう】
「パン」は【かた手にのりょう】

「きいちゃん」
「やさしくたもの」
「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】
「キヤベツ・レタス」を巻まで食べるときは
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】

「あかちゃん」
「ざかな・にく・たまご など」
「らすきりのにく」なら【かた手に2〜4はい】
「どりにく（あつく切った）にく」なら【手のひらの大きさ】
「ウィンナー・ハン」は2〜3ほん（はい）
「サバ（などあぶらのあまいさかな）」は【手のひらの大きさ】
「（切った）さかな」なら【かた手にのりょう】
「とうふ」は【手のひらの大きさ】
「たまご」は【ちゅうどう」ならはんぶん、「たまご」なら1こ

「くんくん」大きくなるヨ！

「いち」は【手のひらにのりょう】
「あぶらをつかったりょう」は1にち1がい
「せんべい・フライ・マヨネーズ」は【かた手にのりょう】

「あまいあかし」は【手のひらの大きさ】
「せんべい・マヨネーズ」は【かた手にのりょう】

「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】

「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人の手と身長を測定した結果「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にて県民栄養人賞受賞

「手が大きくなれば身長も比例して大きくなる」ので

手 身長

手が「大きい人」は身長も大きい

「中くらい（平均値）」の人は身長も中くらい

手が「小さい人」は身長も小さい

つまり
手の大きい人も
中くらいの人も
小さい人も
「自分の手」を基準にし
食事を考えると...

やや多めの食事量

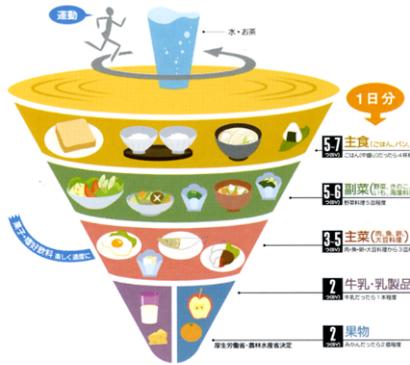
中くらいの食事量

やや少なめの食事量
になり

それぞれ「自分の身体状況にあった食事量」がイメージできます。

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！