

食生活指針って何かな？

最近の食生活は、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が挙げられています。このような問題に対処して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、「食生活指針」について実践を推進することを、文部省、厚生省、農林水産省において平成12年に決定され、平成28年6月一部改正となりました。

★食生活指針（10項目）

○食事を楽しみましょう。



毎日の食事で
健康寿命を
のばしましょう。

• ゆっくりよく噛んで
食べましょう。



• 食事づくりに参加しましょう。

○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。



○適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 無理な減量はやめましょう。
- 若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

大人の適正体重

「体格（BMI：body mass index）」で確認できます。

$$\text{※BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

性別に関わらず、その値が22のときに死亡率や高血圧、糖尿病、心筋梗塞などの有病率が、最も低いことが知られています。

標準体重は、(身長m)の二乗×22で計算されます。」

○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
(揚げ物・煮物・焼き物・炒め物など)
- 手作りとお外食や加工食品、調理食品を上手に組み合わせましょう。

○ごはんなどの穀類をしっかりと。

- 穀類を毎食として、炭水化物(糖質)からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
「エネルギー産生栄養素バランス」



日本人の食事基準 (2015年版)

- 日本の気候、風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせせて。

- たっぷりの野菜と毎日の果物で、
ビタミン、ミネラル、食物繊維を
とりましょう。



- 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



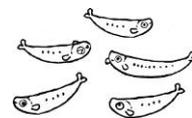
小松菜



チンゲンサイ



豆類



小魚

○食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

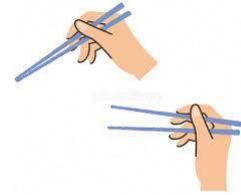
- 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。

食塩摂取量の目標値 男性：1日8g未満
女性：1日7g未満

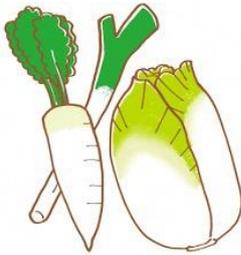
- 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

○日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。



- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。



- ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。



○食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。



○「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

