

食生活指針について

●食事を楽しみましょう。

心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
家族の団らんや人との交流を大切に、また、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。
飲酒はほどほどにしましょう。

●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。
手作りや外食や加工食品・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。

穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
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て。

たっぷり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。

●食塩や脂肪は控えめに。

塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
脂肪のとりすぎをやめ、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。

最近の食生活は、食習慣の乱れや食料の海外依存、食べ残しの増加等により、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、資源の浪費等の問題が生じています。こうした中、次の10項目からなる食生活指針がまとめられました。これを機会に食生活を考えてみませんか。

●適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

●食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

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。
食文化を大切にして、日々の食生活を活かしましょう。
食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
ときには新しい料理を作ってみましょう。

●調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

買いすぎ、作りすぎに注意して、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。
定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

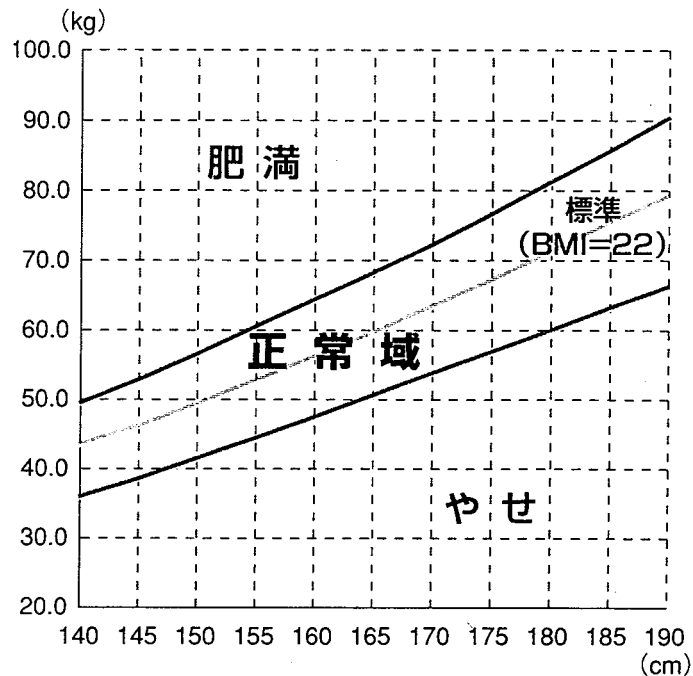
●自分の食生活を見直してみよう。

自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
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。
学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
子どものころから、食生活を大切にしましょう。

BMIを使って適正体重を知ろう

■BMIとは、肥満の判定に用いられる体格指数であり、
 体重(kg)÷(身長(m))²で求められます。
 男女とも20歳以上 BMI=22を標準(18.5以上25.0未満を正常)と
 していますが、自分の適正体重を知り、食生活の見直しや運動な
 どに努めましょう。

■下の表を用いて、自分の体重がどの範囲にあるか調べてみましょう。



代表的な和洋中の料理の栄養と食料自給率

| 料理名 | エネルギー (kcal) | 脂質の割合 (%) | 自給率 (%) | 料理名 | エネルギー (kcal) | 脂質の割合 (%) | 自給率 (%) |
|---|-----------------|--------------|------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|------------|
| 和風朝食1 (魚の干物、おひ たし、みそ汁、ご飯) | 396 | 11 | 79 | スパゲッティ (ボンゴレ、サラダ 付き) | 616 | 36 | 10 |
| 和風朝食2 (卵焼き、ひじき、 みそ汁、ご飯) | 450 | 24 | 63 | 魚のムニエル定食 (サケのムニエル、 サラダ、スープ、パン) | 669 | 32 | 34 |
| カツ丼 (みそ汁、漬物付き) | 733 | 39 | 45 | ステーキ定食 (ステーキ、サラダ、 ご飯) | 763 | 47 | 43 |
| そば (月見とろろそば) | 531 | 14 | 33 | カレーライス (サラダ付き) | 596 | 37 | 46 |
| ちらし寿司 (すまし汁付き) | 322 | 7 | 86 | 炒飯 (スープ付き) | 599 | 44 | 47 |
| 焼き魚定食 (あじ塩焼き、煮物、 和え物、すまし汁、ご飯) | 794 | 25 | 73 | 五目ラーメン | 639 | 36 | 8 |
| 鶏肉と野菜の煮物定食 (鶏肉と野菜の胡麻み そ煮、酢の物、きのこご飯) | 716 | 33 | 48 | 五目焼そば (スープ付き) | 625 | 34 | 11 |
| 洋風朝食1 (オムレツ、サラダ、 紅茶、パン) | 556 | 50 | 23 | 野菜炒め定食 (野菜炒め、スープ、 ご飯) | 623 | 48 | 49 |
| 洋風朝食2 (ハムエッグ、サラダ、 牛乳、パン) | 489 | 46 | 19 | 鶏肉の唐揚げ定食 (鶏肉の唐揚げ、スー プ、ご飯) | 639 | 34 | 50 |
| ハンバーグ定食 (ハンバーグ、スープ、 ご飯) | 750 | 42 | 45 | 酢豚定食 (酢豚、サラダ、 ご飯) | 638 | 20 | 61 |

注) エネルギーに占める脂質の適正割合は18歳以上では20~25%とされています。
 問合せ先: (財) 食生活情報サービスセンター TEL.03 (3665) 0291