

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と。

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。

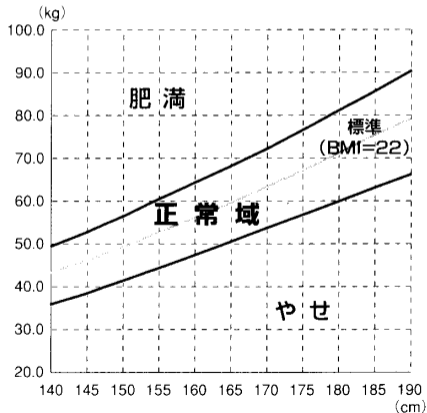
自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
子どものころから、食生活を大切にしましょう。

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、
 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$ 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

献立		供給熱量	脂質熱量割合	食料自給率
朝食	和食 ごはん、みそ汁、あじの干物、おひたし	455kcal	14%	85%
	和食 ごはん、みそ汁、卵焼き、納豆、焼きのり	489kcal	21%	64%
	洋食 食パン、オムレツ、サラダ、紅茶	602kcal	40%	13%
	洋食 食パン、ハムエッグ、サラダ、牛乳	663kcal	39%	15%
	中華 中華粥、青菜の炒め物	260kcal	42%	43%
	中華 ごはん、チンジャオロースー、わかめスープ	451kcal	26%	68%
昼食	和食 ちらし寿司、すまし汁	407kcal	4%	90%
	和食 天丼、みそ汁、漬け物	724kcal	24%	59%
	洋食 スパゲッティボンゴレ、ブロッコリーのサラダ	582kcal	36%	6%
	洋食 ハヤシライス、コールスローサラダ	812kcal	51%	41%
	中華 ラーメン、餃子	943kcal	27%	7%
中華 チャーハン、中華スープ	609kcal	43%	48%	
夕食	和食 ごはん、すまし汁(豆腐、椎茸)、あじの塩焼 じゃがいもの炒め煮、青菜のごま和え	696kcal	21%	70%
	和食 ごはん、すまし汁、かつおのたたき、 若竹煮、アスパラガスのからし和え	531kcal	13%	84%
	洋食 インド風カレーライス、トマトのサラダ	641kcal	33%	47%
	洋食 ガーリックライス、ペッパーステーキ、 つけ合わせ、サラダ菜のサラダ	783kcal	46%	43%
	中華 ごはん、わかめスープ、麻婆豆腐、 茹で鶏の中華風サラダ	693kcal	30%	51%
	中華 ごはん、豆腐とじめじのスープ、かに玉、 えびの中華風衣揚げ	802kcal	44%	43%

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