

ちよ
うど
よい

バラ
ンス
の

食
生
活

仕事や家事・育児、勉強や趣味...
やりたいこと、やらなくてはいけないこと
一杯の毎日。

健康な心と体は、そんな毎日の資源。

「ちょうどよいバランスの食生活」は、
心と体を健康に保つキホンです。

ライフスタイルは人それぞれ。

それぞれに、「ちょうどよいバランスの
食生活」があるはず。

一緒に考え、実践し、広げてみませんか？



まずはキホン!

「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか？
あなたの知識、チェックしてみましょう！



食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

- ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ⑦以下の食事は、全て主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



ザンギ定食



魚介スープカレー
+ライス



豚丼+野菜たっぷり味噌汁



ラーメンサラダ



主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。



副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

①②③を
選んだ人は

- ✓ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ✓ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ✓ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。

➡ ✕ たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事!

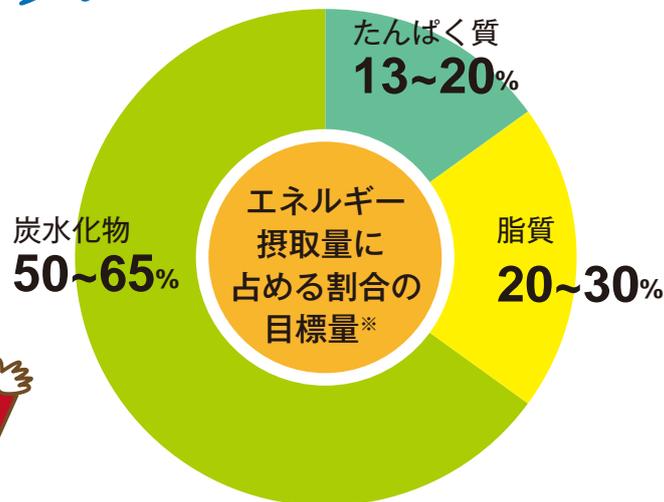
三大栄養素のバランス

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素。

バランスよく摂取することが大切です。

野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。

- 1g当たりのエネルギー産生量
たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcal



※20~39歳男女の目標 資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

こんな食べ方、していませんか？



何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？

バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！

パッケージの**栄養成分表示**を活用するのもよいでしょう。



おにぎり2個＋
カップ麺



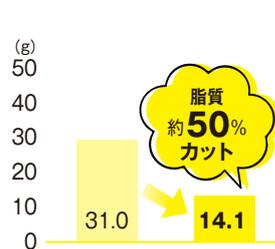
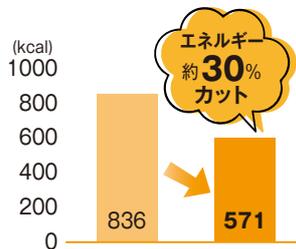
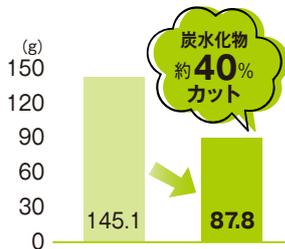
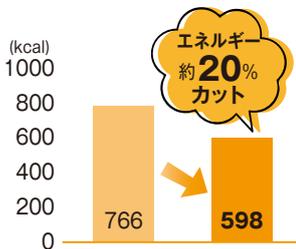
おにぎり2個＋
やきとり2本＋野菜サラダ



スパゲティナポリタン
＋チーズケーキ



スパゲティナポリタン
＋野菜サラダ



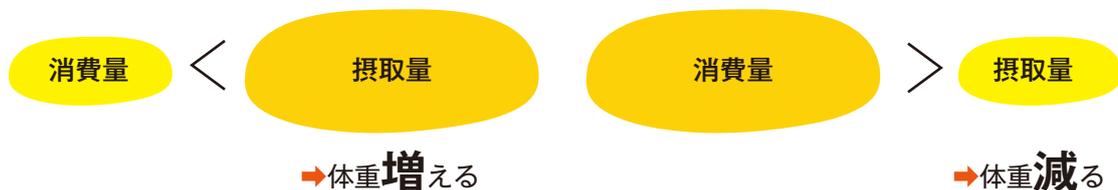
※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」を基に算出した値

④ き 選んだ人は

- ✓ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、
食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

➡ × 体重の変化を見れば、分かります。

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



「ちょうどよい」体型の目安は？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数(BMI)。

20~39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5~24.9***です！

この範囲内の方は、そうでない人よりも**病気のリスクが低い**といわれています。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

*資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

⑤ き 選んだ人は

✓ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

➡ ✕ 痩せすぎは問題あり!

また、いわゆる「隠れ肥満」の可能性も…。



Check! エネルギーはとりすぎも、
とらなさすぎも問題です!

やせすぎや、無理な「ダイエット」はとても危険!

骨がもろくなるなど、健康上のリスクを高めます。特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも影響があるといわれています。



Check! やせていても「肥満」?

やせている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、いわゆる「隠れ肥満」の人がいるといわれています。必要なエネルギー量が摂取できていない、筋肉の材料になるたんぱく質や、筋肉をつくるために必要な栄養素が不足している可能性があります。

やせていても、偏った食事をしている人は要注意! しっかり食べて、健康的なカラダを目指しましょう。



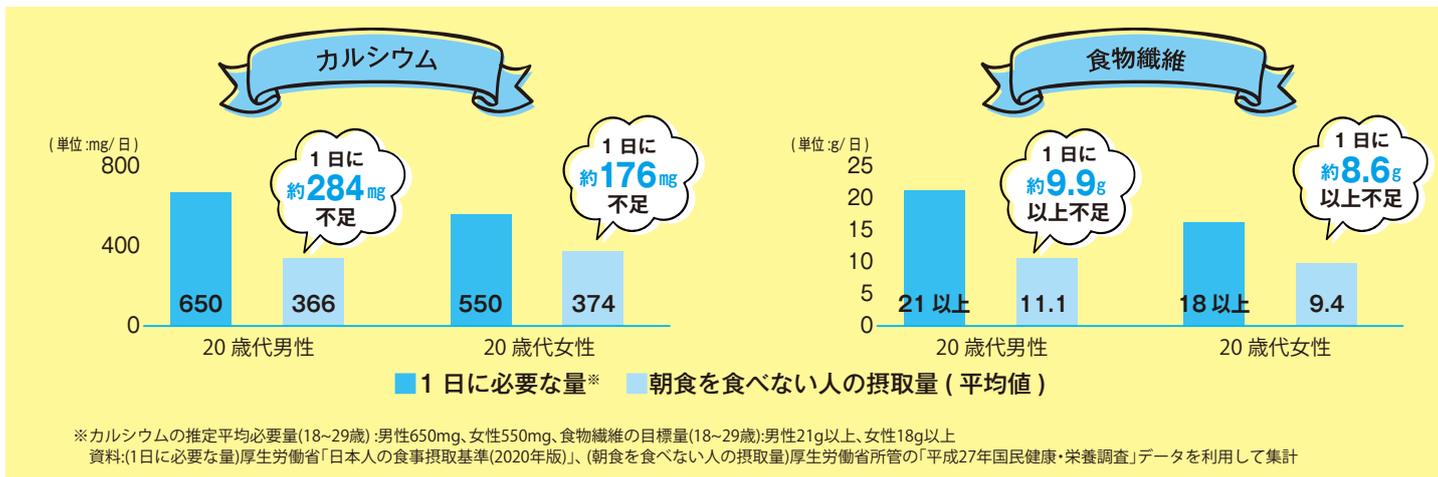
⑥を 選んだ人は

- ☑ ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。



➡△ 1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。



1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。
朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。

朝食を毎日食べるとこんないいことがあります♪

食事の栄養バランスと関係しています

- ①大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。*1
- ②中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀物、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。*2

生活リズムと関係しています

- ①幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。*3
- ②幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。*4

論文番号(朝食)

※1) 1、23、24、92、104、110 ※2) 1、23、24、45、72、92、104、110
※3) 18、23、47、84、90、91、107、116、119、145、146、147、150、153
※4) 11、16、21、51、128、153 ※5) 8、75、99、103 ※6) 44、97、124、148
※7) 31、116、118 ※8) 8、95 ※9) 64、84 ※10) 66、149、152

論文一覧はこちらに掲載しています

(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

心の健康と関係しています

- ①中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。*5
- ②小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保っていることが報告されています。*6
- ③小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。*7

学力・学習習慣や体力と関係しています

- ①中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)ことが報告されています。*8
- ②小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。*9
- ③小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。*10

⑦を 選んだ人は

☑ ⑦以下の食事は、全て主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。

➡ ○ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫。



ザンギ定食



魚介スープカレー
+ライス



豚丼+野菜たっぷり味噌汁



ラーメンサラダ

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事するとこんないいことがあります♪

栄養バランスのとれた食生活と関係しています

- ① バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。*1
- ② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。*2



栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた食事を**1日2回以上**食べるのがおすすめ。
主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、丼に盛り合わせたり、いろいろな食材を使った料理にすれば、意外に簡単です。



1つのお皿に盛り合わせた料理



ロコモコ丼



いろいろな食材を使った料理



ミートスパゲティ+サラダ





栄養バランスだけではない

食生活の「バランス」

ここまで、食事の栄養バランスについて考えてきました。

でも、栄養バランスのよい食事をするには、色々なハードルがあるもの。

家計やライフスタイル、生活リズム

…あなたの生活の中での様々な「バランス」も大切です。

「家計」とのバランス



栄養バランスのよい食事
理想だけど食費がかさむ…

「生活リズム・ライフスタイル」とのバランス

仕事で夕飯を食べるのが
夜遅くになってしまう…
一人暮らしだし、朝食を
作っている時間がない…



「栄養」とのバランス

栄養バランスはとりたいけれど、
1日30品目は難しい…



どうすれば「ちょうどよいバランスの食生活」を実践できるでしょうか？
あなたの生活の中での様々な「バランス」を考えるヒントをご紹介します！



「家計」とのバランス

Q 野菜不足が気になるけれど、高くて買うのを躊躇してしまいます。

ちゅうちょ



A 野菜の旬を知ってコスパの良い買い物を。冷凍野菜も活用して。

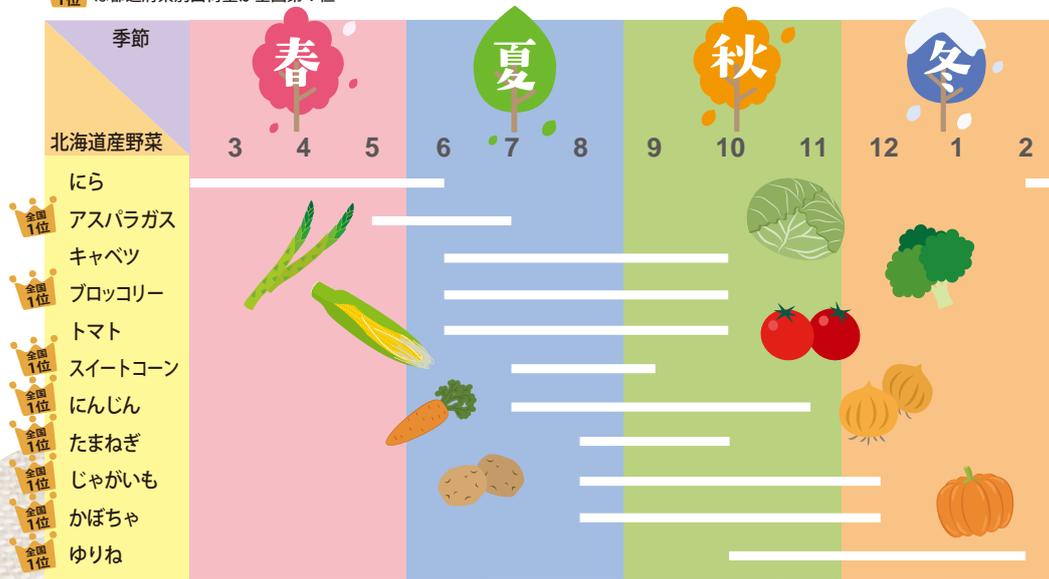


旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。

また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。

その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

全国1位
は都道府県別出荷量が全国第1位



※食材の旬の時期は、年により変動もありますので、参考としての期間になります。

便利な冷凍野菜

生の野菜が高い時は、**市販の冷凍野菜**もおすすめ。
収穫後すぐに急速冷凍しているので、
豊富な栄養素を含みます。



家庭で冷凍するときのポイント

- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。

たくさん買った食材 どう使い切る？

安い食材をまとめ買いしたけれど、同じようなメニューばかりでは飽きる…
そんな時は、家族や友達におすすめレシピを聞いたり、
インターネットで検索したり、
新しい料理に挑戦するチャンスです。



インターネット 検索のコツ

食材名と「レシピ」「簡単」
のキーワードを入れて検
索すると、たくさんのレシ
ピが出てきます。

さらに、自分の**こだわり検索ワード**(子どもが好き、和食など)を追加して、自分や家族に合ったレシピを見つけましょう。

🔍 検索 キャベツ 豚肉 レシピ



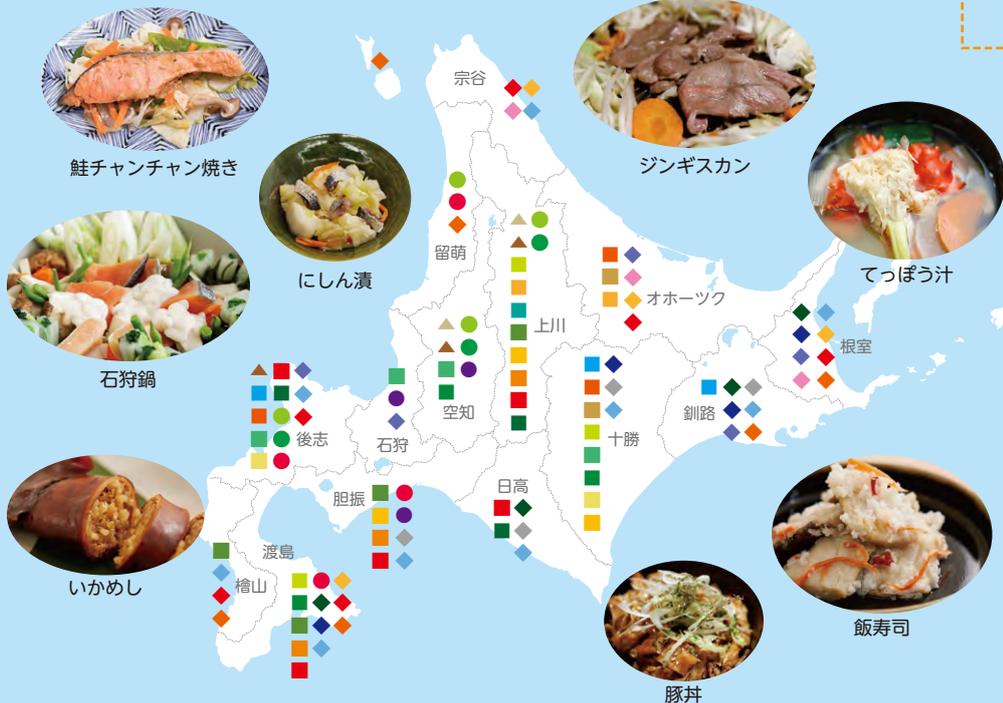
結果例

キャベツと豚肉のミルフィーユ鍋
豚こまとキャベツのスタミナ炒め
豚ばらとキャベツのさっと煮

北海道の旬の食材と料理

広大な土地を有する北海道には四季折々に、地域特性を生かした豊富な食材が育まれています。入植者によって伝えられた食文化があり、今日の北海道の郷土料理に大きな影響を与えています。

米 北海道米は、作付面積も収穫量も安定して日本のトップクラスです。



- 【米・畑作物】** ▲米(9～10月)
- ▲そば(7～8月)
- 【野菜類】** ■だいこん(6～10月)
- にんじん(7～11月)
- じゃがいも(8～12月)
- キャベツ(6～10月)
- ブロッコリー(6～10月)
- アスパラガス(5～7月)
- たまねぎ(8～10月)
- ねぎ(7～11月)
- にら(2～6月)
- ゆりね(10～2月)
- スイートコーン(7～9月)
- かぼちゃ(8～12月)
- トマト(6～10月)
- ピーマン(7～10月)
- 【果実類】** ●メロン(7～9月)
- すいか(7～8月)
- りんご(9～11月)
- ハスカップ(7月)
- 【魚介類】** ◆コンブ(6～11月)
- ◆サンマ(9～10月)
- ◆ニシン(3～6月)
- ◆シシャモ(10～11月)
- ◆サケ類(10～11月)
- ◆イカ(3～9月)
- ◆ホタテガイ(9～12月)
- ◆カニ(12～8月)
- ◆ウニ(7～10月)

※食材の旬の時期は、年により変動もあるので参考としての期間になります。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/hokkaido.html

資料：北海道産食材ハンドブック 北海道フードマイスター検定公式テキスト（第7版）（発行：札幌商工会議所）



「生活リズム・ライフスタイル」とのバランス

Q 仕事が忙しくて、夕食が夜遅くなってしまう。



A 遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて。

例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみます。

短い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニューはいかが？



カット野菜＋
豆腐で簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵を
カップスープにプラス

軽食を食べるメリット

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にも。

Q 朝食を食べた方がよいのは分かりますが、作る時間がありません。

A 調理いらずの簡単メニューでパワーアップ！



たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。
お金も時間もかけず、エネルギーや日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。

家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って仕事場で食べるのもアリ。

無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。



バナナ1本 + ヨーグルト100g



シリアル40g + 牛乳200ml



おにぎり1個 + 野菜ジュース1本



パン1個 + ヨーグルト1個

※価格は総務省「家計調査」2020年1月報告を基に算出



「栄養」とのバランス

Q 「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、
そんなにいろいろ食べられません…。



A  「30品目」という数字にこだわる必要はありません。
色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。

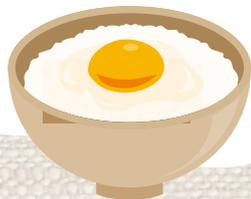
主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。

料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、

具たくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。



卵かけご飯 + 具たくさん豚汁



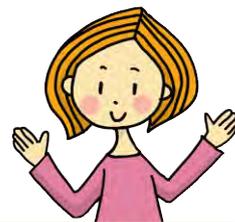
Q 「野菜を1日350g、1日5~6皿食べましょう」と
言われますが、どんな種類の野菜を食べればよいのですか？



A **野菜の「色」や「食べる部位」に注目!**



色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べましょう。
食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、
ねぎ、なす、
レタスなど



緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、
かぼちゃ、
ほうれん草など



葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

根を食べる野菜

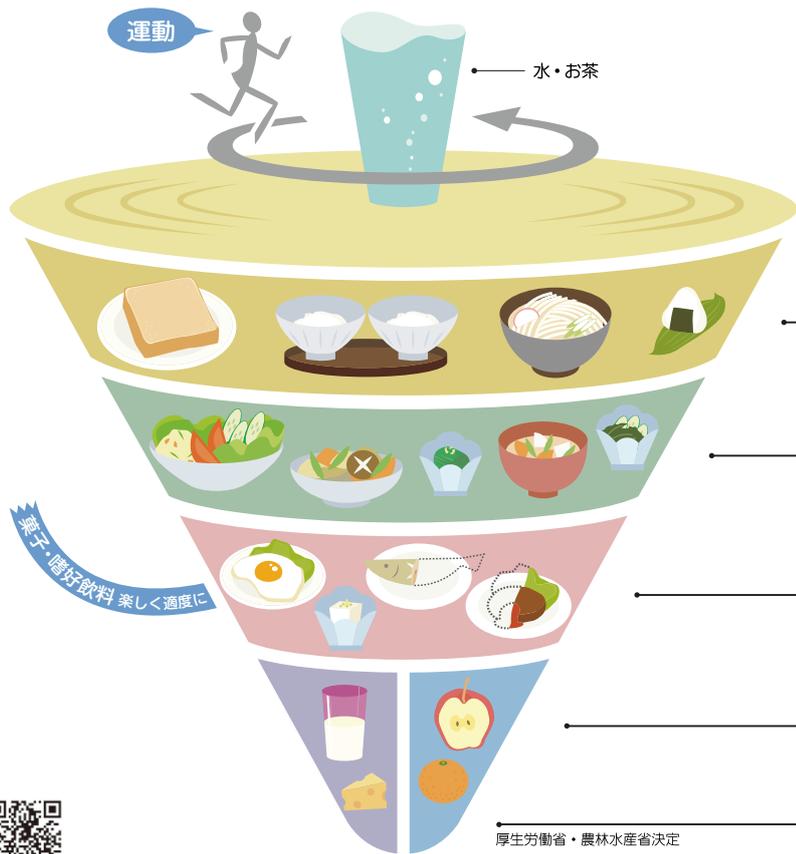


ごぼう、だいこん、にんじんなど

バランスのよい 食事ってなに？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。



厚生労働省・農林水産省決定

出典：「食事バランスガイド」について https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



あなたの
食事は大丈夫？

食事バランスガイド

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

栄養バランスに配慮した食生活にはいいことがあります♪

病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- ①胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。*1
- ②脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。*2
- ③糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。*3

病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群(主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類			↓
	魚介類		↓	
例 欧米型食事パターン	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品	↑		
	油を多く使った料理		↑	

■:各病気のリスク低下および ▲:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

*食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計学的手法を用いて抽出された組合せです。各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名をして、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。

*1) 論文番号(栄養バランス:がん):2,5,7,9,12,14,15

*2) 論文番号(栄養バランス:循環器疾患):2,4,5,6,7 *3) 論文番号(栄養バランス:糖尿病):1,2,5

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

バランスのよい食事は長寿と関係しています

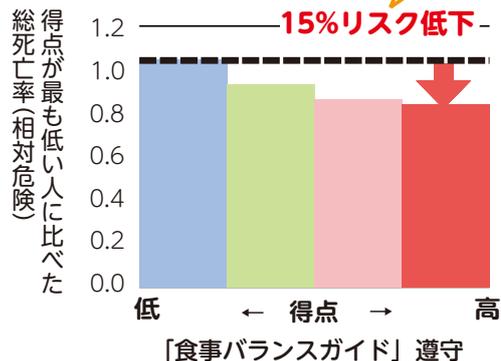
栄養バランスのよい食事にはこんないいこと

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して…

死亡のリスクが低くなることが報告されています。*

「食事バランスガイド」遵守得点と死亡リスクとの関連

「食事バランスガイド」に沿った食事をすることが長寿につながるといえます。



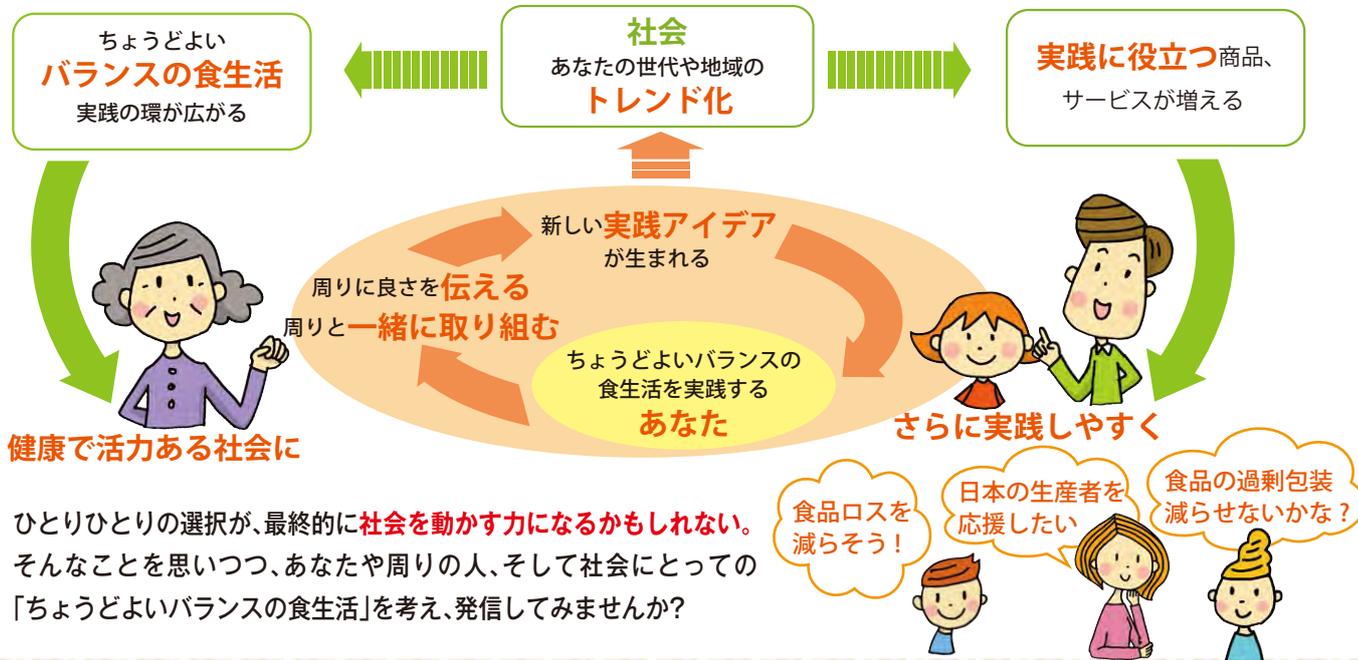
*1) 論文番号(栄養バランス:死亡):1,2,3 論文一覧はこちらに掲載しています

(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

あなたのアイデア、周りにも広げてみませんか？

自分なりの「ちょうどよいバランスの食生活」が実践できるようになったら、家族や友達、会社の同僚など、周りの人に伝えたり、話し合ったりしてみましょう。

あなたから周りの人へ、さらにその周りの人へと「ちょうどよいバランスの食生活」が広がっていけば、社会が変わるかもしれません。



ひとりひとりの選択が、最終的に**社会を動かす力になる**かもしれない。
そんなことを思いつつ、あなたや周りの人、そして社会にとっての
「ちょうどよいバランスの食生活」を考え、発信してみませんか？



農林水産省北海道農政事務所消費・安全部消費生活課

〒064-8518 札幌市中央区南 22 条西 6 丁目 2-22 TEL : 011-330-8813

出典

農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課

「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」
<https://www.maff.go.jp/syokuiku/wakaisedai/balance.html>



「「食育」ってどんないいことがあるの？」
<https://www.maff.go.jp/syokuiku/evidence/index.html>

