

# 1980年代の日本型食生活は理想の栄養バランス!?

理想としては、食事全体の炭水化物が50~65%、脂質20~30%、タンパク質13~20%とされています。

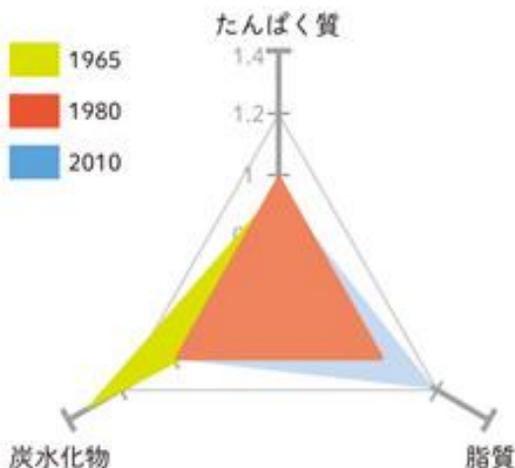
パン食が中心の米国型では、脂質の摂取量だけが飛びぬけて多いのがわかります。

一方、日本を見てみると、1980年代はまさに理想的な三角形を描いています。それは、「汁」「菜（おかず）」「香の物（漬物）」で構成される和食献立の基本形を残しながら肉や乳製品が適度に加わって、昔よりご飯を控えるようになり、「菜（おかず）」が多くなったためです。

これが、ご飯を主食にした和食の「型」の持つチカラ。

栄養バランスがとりやすい和食を献立にいかし、家族みんなで健康な毎日を過ごしていきたいですね。

日本でのエネルギー産生栄養素  
バランスの変化



米・仏のエネルギー  
産生栄養素バランス  
(2005~2007年)

