

安全で健やかな食生活を送るために  
～家庭でできること～

No.4

# 健康的な毎日を 過ごすために

気になりませんか？

楽しく、バランスの良い食生活を送るコツ、  
正しいダイエットのコツ



～ はじめに ～

健全な食生活をおくる上で、食品の安全について正しい知識を持ち、食品を適切に選んだり、取り扱ったりすることはとても大切なことです。「そんなの難しいし、めんどうだ」と思う人もいるでしょう。でも、これまでの習慣を少し見直し、ほんのちょっと工夫するだけで、より健全な食生活に近づけると私たちは考えています。

そこで、安全で健やかな食生活を送るために役に立つと私たちが考えた情報を皆様に提供していくことにしました。

この冊子では、楽しく、バランスの良い食生活を送るコツ、自分に適したからだを作るコツを紹介しています。皆様のご家庭でも実践してみてください。

# 目次



1. バランスの良い食事を！	1
2. とり過ぎ、不足に注意！	3
3. 規則正しい食生活を！	6
4. 太りすぎには要注意！	7
5. 正しいダイエットのすすめ	9
6. 危険！無理なダイエット	12
7. 気をつけて！子どもの食生活	14
8. 楽しい食事を！	15



# 1. バランスの良い食事を！

人が生きていくために必要ないろいろな栄養素をきちんととるためには、「バランスの良い食事」が大切です。

## バランスの良い食事をするために

食事のバランスは、1日、または数日単位で考えてみましょう。

いろいろな料理を組み合わせたり、いろいろな食材を使っている料理を選んでみましょう。

1日、あるいは数日単位でバランスを考えてみましょう。

例えば・・・

**野菜**が足りないと思ったときは、**意識してとる**ようにする。（昼に野菜をとれなかったら、夜に野菜を多めにとるなど。）

同じような料理が続いた次の日は、**別の食品を使った料理**を食べる。

**いろいろな調理方法で作った料理**を組み合わせる。（焼く、炒める、揚げる、煮る、蒸す、ゆでる、和えるなど）



## なぜいろいろなものを食べた方が良いの？

1日に必要な栄養素をすべて含んでいるものはありません。いろいろなものを食べて、必要とされているいろいろな栄養素を十分にとるようにしましょう。

## からだに良い成分ならどれだけとってもいいの？

からだに良いからといって、食べれば食べるほど良いわけではありません。からだに良いとされている成分でも、必要以上にとると健康を害してしまうことがあります。適量とるようにしましょう。

### コラム 五大栄養素ってなに？

五大栄養素とは、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルのことです。これらをバランス良く、それぞれ適量とることが大切です。

栄養素名	主な働き	この栄養素を多く含む食品
たんぱく質	からだをつくる	肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	エネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など
炭水化物	エネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
ビタミン	からだの調子を整える	緑黄色野菜、果物、レバーなど
ミネラル	骨や歯などをつくる からだの調子を整える	海藻類、牛乳・乳製品、小魚など

## 2. とり過ぎ、不足に注意!

### とり過ぎに注意した方が良いものは?

#### ・脂質

とりすぎると肥満になりやすくなります。また、動脈硬化、高脂血症などの生活習慣病の原因にもなります。

天ぷらやフライなど揚げ物や脂っこいものばかり食べないようにしましょう。

また、魚や肉の種類によっては、あぶらを多く含むものもあります。クッキーやチョコレートなどのお菓子などにもあぶらが多く含まれていますので注意しましょう。



#### ・食塩

とりすぎてしまうと、高血圧や胃がんになりやすくなります。

#### 《1日にとる食塩の量の目安》

成人男性 10 g未満

成人女性 8 g未満



日本人は食塩をとりすぎる傾向があります。食品の選び方、調理方法などを工夫して、とりすぎないように注意しましょう。

例えば・・・

**塩分の多い食品**を控える。

**麺類の汁**を残す。

食塩を使う量を減らすため、味付けに**香辛料**や**酢**、**かんきつ類**などを利用する。



## もっととった方が良いものは？

### ・カルシウム

不足すると、骨の量が少なくなり、将来、骨折しやすくなったり、骨粗しょう症になってしまう恐れがあります。

男女ともに不足しがちです。特に、子どもはしっかりとる必要があります。

**牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆製品**などに多く含まれています。



### ・鉄

鉄は、血液や肝臓の中にあり、不足すると貧血などを起こす恐れがあります。

特に成長期の方や月経のある女性、妊娠中の方の中には足りていない人が多いようです。

**レバー、貝類、海藻類**などに多く含まれています。不足しがちな方は、意識してしっかりとるようにしましょう。



### 《栄養素が足りないときは》

まずは、バランスのとれた食生活を心がけましょう。安易に、健康食品を使うことで、特定の成分をとりすぎてしまい、健康を害してしまう恐れがあります。



### 3. 規則正しい食生活を!

規則正しい食生活を送ることにより、からだに必要な栄養がとりやすくなります。からだのリズムを整えるためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。

#### 規則正しい食生活が良いのはなぜ?

不規則な食生活では、つい食べ過ぎてしまい、肥満になったり、必要な栄養素が十分にとれず、健康を害してしまう恐れがあります。

また、夜遅くに食べたり、食べた後すぐに寝たりすると太りやすくなります。

#### なぜ朝食が大切な?



糖質は、脳の唯一のエネルギー源です。

朝食を食べると、活動に必要なエネルギーがからだにいきわたり、からだも脳もしっかりと働ける状態になります。

「食べる時間がない」、「作る時間がない」  
という方へ

まずは、おにぎりやパンだけでも食べるようにしましょう。

さらに、みそ汁、スープ、サラダ、果物などを組み合わせて、バランスをより良くするといいですね。



## 4 . 太りすぎには要注意！

脂肪が多すぎると、からだにいろいろな影響を及ぼす可能性があります。健康状態を把握し、適切な食生活を送りましょう。

### どうして太るの？

食事などから摂取するカロリーが、からだを維持したり、運動したりして消費するカロリーよりも多いと、余ったカロリーが脂肪としてからだに蓄積されて、太ってしまうのです。

摂取カロリー > 消費カロリー



余ったカロリーを『脂肪』としてからだに蓄積

### 肥満とは？

肥満とは、からだの脂肪が多すぎることです。

脂肪は、からだを寒さから守る、内臓や骨を外部の衝撃から守るなど重要な役割があります。しかし、多すぎるとからだに悪い影響を及ぼします。

肥満は、次のような病気の原因になったり、病気の進行に関わったりします。

- ・脳卒中 ・心臓病 ・高血圧
- ・高脂血症 ・糖尿病
- ・睡眠時無呼吸症候群 ・腰痛
- ・関節痛

### 肥満・やせの程度をチェック！

肥満・やせの程度をチェックするとき、BMI (Body Mass Index) が参考になります。

BMI は以下の計算式から求めることができます。

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

18.5未満	18.5～25.0	25.0以上
低体重	標準	肥満

例：身長170cm 体重70kgの人の場合

$$\begin{aligned}\text{BMI} &= 70 (\text{kg}) \div 1.7 (\text{m}) \div 1.7 (\text{m}) \\ &= \text{約} 24.2 \\ &\quad \text{標準}\end{aligned}$$

#### 《注意》

BMI による肥満ややせの判断は、14歳以下には適用できません。

スポーツ選手など、筋肉や骨の割合が多い人は、BMI が大きくても肥満とは限りません。

## 5. 正しいダイエットのすすめ

医師や管理栄養士など専門家から指導を受けている方は、その指導に従ってください。

誤ったダイエットをすると、からだに悪い影響を及ぼす可能性があります。ダイエットが必要な場合は、バランスの良い食事と適切な運動を心がけましょう。

### BMI をチェック！

肥満・やせの程度を P.8 でチェックしてみましょう。  
BMI が、「標準」、「やせ」となった方は、ダイエットをする必要はありません。

### コラム お酒との上手なつきあい方

お酒は楽しいものですが、飲み過ぎると、健康を害してしまうこともあります。アルコールは人に対し、発ガン性があるとされています。また、肝臓に負担がかかり、健康を害してしまうことがあります。



量はほどほどにし、お酒を飲まない「**休肝日**」をつくりましょう。



また、妊娠中の飲酒は、その量や時期に関わらず胎児に悪い影響を与える恐れがありますので注意しましょう。

## バランスの良い食事と適切な運動を！

消費するカロリーを摂取するカロリーよりも多くすれば、体重を減らすことができます。そのためには、いろいろな食品を使ったバランスの良い食事を適量、規則正しくとることと、適度な運動をすることが大切です。

### コラム メタボリックシンドロームとは？（厚生労働省HPより）

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。

#### 《メタボリックシンドロームの診断基準》

内臓脂肪の蓄積に加えて脂質異常、高血圧、高血糖の2つ以上が当てはまる場合、メタボリックシンドロームと診断されます。



腹囲	男性	85 cm以上	女性	90 cm以上
----	----	---------	----	---------

加えて以下の2つ以上が当てはまる場合

中性脂肪	150 mg / dL以上	〔 いずれか または両方 〕
HDLコレステロール	40 mg / dL未満	

最高血圧	130 mmHg以上	〔 いずれか または両方 〕
最低血圧	85 mmHg以上	

空腹時血糖値	110 mg / dL以上
--------	---------------

当てはまる人は、医師など専門家に相談をしましょう。



## 健康的に体重を減らすためのポイント

### 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

お昼を食べ過ぎたら、夕食を少なめにする、食べ過ぎた次の日は食事の量やメニューに気をつけるなど、数日単位で気をつけてみましょう。

また、お酒を飲むときは要注意。アルコールは食欲を増進させますし、お酒そのものにもカロリーがあります。

### カロリーの高いものは控えめに

脂肪分の多いもの、お菓子や甘い飲み物などカロリーの高いものは控えめにしましょう。



### 夕食は軽めに

夕食にたくさん食べてしまいがちですが、そのせいでカロリーをとりすぎてしまうことがあります。夕食は軽めにするように心がけましょう。

### 適度な運動を

日々の生活の中で少しずつ軽い運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。なかなか運動する時間がとれなくて・・・という方は、歩く機会を増やすことから始めてみましょう。



### 体重の把握を

体重をこまめにはかり、体重の変化に早く気づくようにしましょう。



## 6 . 危険！無理なダイエット

無理なダイエットには、どんな問題があるの？

急に体重を減らしたり、やせ過ぎたりすると次のような問題が起こる可能性があります。

- ・脳・心臓の働きの低下

血液中の糖が不足したり、ミネラルなどのバランスが崩れたりするので、脳や心臓の働きが悪くなることがあります。

- ・月経異常と骨粗しょう症

女性では、生理がなくなることがあります。

また、骨の密度が低下して骨折しやすくなったり、骨粗しょう症になったりすることがあります。

### コラム 拒食症・過食症

拒食症や過食症は、心理的な原因で食行動に異常をきたす病気です。以前と比べて食べる量がかかり減った、食べものをはき出す、下剤を使うなど、気になる点があればすぐにお医者さんに相談しましょう。



## やっではないけないダイエットあれこれ

- ・ 特定の食品や栄養素を食べない、限られた食品しか食べないと・・・

必要な栄養素をとれなくなってしまうたり、逆に特定の成分をとりすぎてしまったりすることにより、健康を害してしまう恐れがあります。

- ・ を食べると脂肪が燃えてやせられると聞いたけど・・・

「ある食品は脂肪を燃やして体重を減らす」という話を聞くことができますが、脂肪を燃やす食品はありません。

- ・ 運動しないで、食事の量だけ減らすと・・・

体脂肪だけではなく、筋肉も一緒に落ちてしまいます。いったん体重を落としても、リバウンドすると、以前よりも体脂肪の割合が増えてしまいます。また、筋肉が減ると基礎代謝量が落ちて、より脂肪が燃えにくいからだになってしまいます。



- ・ 下剤などの薬やダイエット用健康食品などを使うと・・・



下剤などの薬を、本来の目的とは違った使い方をすると、健康を害するおそれがあります。また、ダイエット用健康食品による健康被害も報告されています。



## 7. 気をつけて！子どもの食生活

成長期の子どもは、成長に必要な栄養を十分にとる必要があります。また、正しい食習慣を身につけるには、小さい頃からの積み重ねが大切です。子どものいる家庭では、子どもの食生活に注意しましょう。

### バランスの良い食事を！

食卓に子どもの好きな料理ばかり並んでいませんか？

正しい食習慣を身につけるには、小さい頃からの積み重ねが大切です。食事の量だけでなく、バランスの良い食事をとるようにしましょう。

嫌いな食材は、料理方法を工夫してみると食べられることもあります。



ダイエットをしているようだったら、本当にダイエットが必要かどうかを確認し、無理なダイエットをしないように気をつけましょう。

### マナーや食べ物に関する知識を身につけよう

「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつやはしの使い方など、食事の時に子どもにマナーを教えてあげましょう。

また、食べ物の作り方、旬などについて話をしても、食生活について考える機会になり、会話がはずみます。

## 8 . 楽しい食事を！

楽しい雰囲気だと食事がとてもおいしく感じられます。また、悲しい時は、食事がのどを通らなくなってしまうことがあります。工夫をして楽しく食事をするように心がけましょう。

### 家族で食事を！

家族そろって食事をする回数が減る傾向にあります。普段、家族と一緒に食事ができない方も、休日にはみんなで食卓を囲んでみましょう。

### 食事を楽しもう！

楽しい雰囲気でするできるように、家族や友人と会話を楽しんだり、食卓を彩るテーブルクロスの色や柄、食器の色や形などを工夫してみたり、花を飾ってみてはいかがでしょう。



家族で料理を作ってみたり、外食に行ったりするなどいつもと違う雰囲気を楽しむのも良いでしょう。

## 《さらに詳しい情報を知りたい方へ》

このテキストブックで紹介している内容のさらに詳しい情報を、以下のページに掲載しています。

農林水産省

「安全で健やかな食生活を送るために」

<http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>

・BMIの計算（15歳以下の計算方法もあります）

<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/bmi/index.html>

・1日に必要なエネルギー量

<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/nutrition/need.html>

厚生労働省

「生活習慣病を知ろう！」

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/index.html>

メタボリックシンドロームを予防しよう

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>

財団法人難病情報センター

（拒食症・過食症についての解説ページ）

<http://www.nanbyou.or.jp/sikkan/072.htm>



安全で健やかな食生活を送るために～家庭でできること～

#### 4 健康な毎日を過ごすために

---

発行者 農林水産省 消費・安全局 消費・安全政策課

<http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>

発行 2009年 3月

---