

入門編

入門編資料（本資料に活用した資料）

本資料に活用した資料（①～⑨の該当ページを編集・加工しています。）

1	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	親子向け解説書
2	「食育」ってどんないいことがあるの？	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html	（３）栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？（PDF）
3	「食育」ってどんないいことがあるの？	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html	（２）朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？（PDF）
4	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/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html	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（PDF）
5	健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ	https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium	食塩の過剰摂取
6	こどもの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navigation/featured/abc1.html	食品表示について
7	栄養成分表示について	https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/#contents_001	栄養成分表示とは
8	いわゆる「健康食品」のホームページ	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/hokenkinou/index.html	いわゆる「健康食品」とは
9	保健機能食品について	https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims	保健機能食品を購入・利用する場合のポイント

大学生活のスタートと食の基本的な考え方

大学生活のスタートと食の基本的な考え方

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）から構成されています。どれかが足りないと倒れてしまうコマをイメージしてください。

食事バランスの重要性



食事バランスガイド

- 食事バランスガイドは、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできています。

水・お茶 体に欠かすことができないコマの軸

運動 コマを回すために必要

菓子・嗜好飲料 コマを回すためのヒモ

栄養バランスに配慮した食事のメリット

- 栄養バランスに配慮した食事によって、病気のリスク低下や長寿など、様々なメリットが存在します。

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	健康型食事パターン	肉類多量型食事パターン	肉類控えめ型食事パターン	肉類多量型食事パターン
野菜類	多い	少ない	多い	少ない
果物類	多い	少ない	多い	少ない
豆類(大豆・大豆製品)	多い	少ない	多い	少ない
海藻類	多い	少ない	多い	少ない
魚介類	多い	少ない	多い	少ない
乳類	多い	少ない	多い	少ない
肉類(加工肉)	少ない	多い	少ない	多い
アルコール飲料	少ない	多い	少ない	多い
高脂肪食品	少ない	多い	少ない	多い
油を多く使った料理	少ない	多い	少ない	多い

※1 野菜類の摂取量とがんの発症リスクに関する研究結果を示しています。野菜類の摂取量が多いほど、がんの発症リスクが低いことが報告されています。

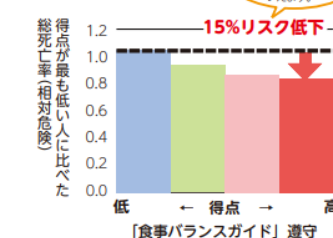
※2 脳血管疾患や心疾患の死亡リスクに関する研究結果を示しています。野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類の摂取量が多いほど、死亡リスクが低いことが報告されています。

※3 糖尿病の発症リスクに関する研究結果を示しています。野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類の摂取量が多いほど、糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。

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



※ 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/syokukoku/evidence/index.html>

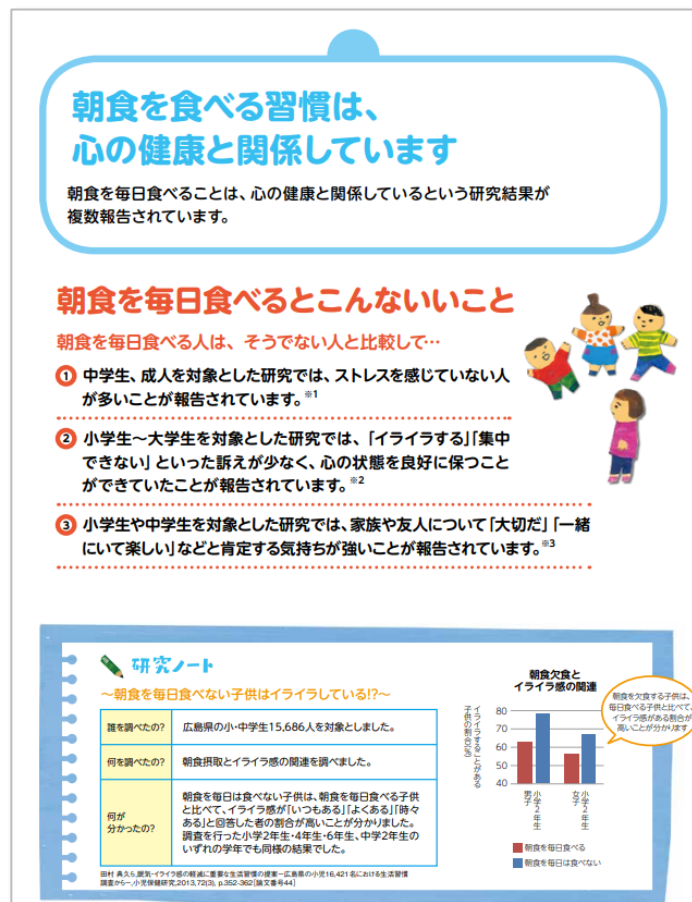
大学生活のスタートと食の基本的な考え方

朝食の有無は、学力や集中力、体調などに影響することが報告されています。日々のパフォーマンスを支える基本習慣として、食生活のあり方を改めて考えることが重要です。

朝食習慣とパフォーマンス

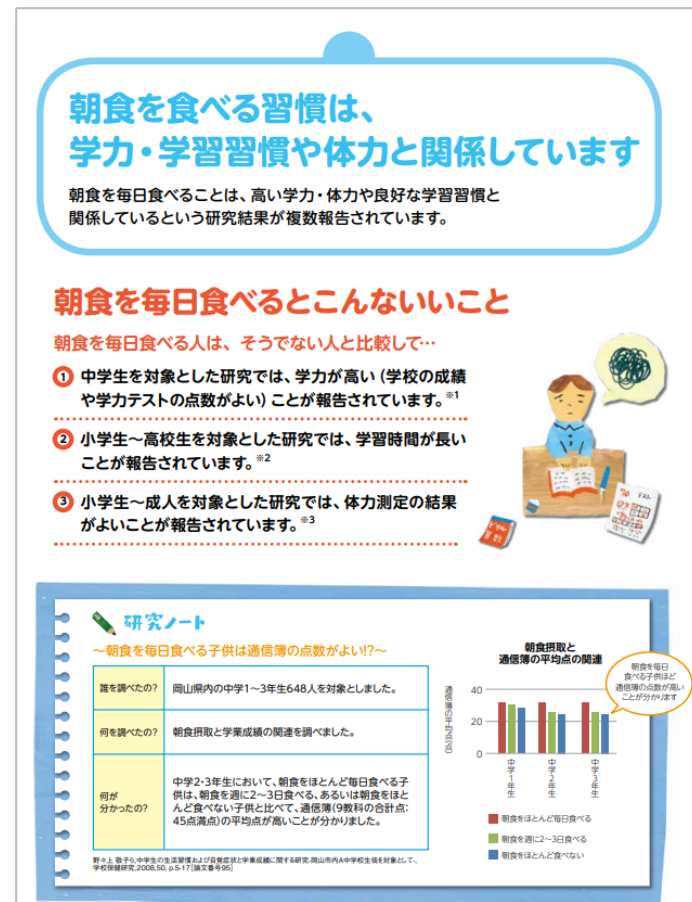
朝食を食べる習慣と心の健康の関係

- 朝食を毎日食することで、学力が高いことや体力測定の結果がよいことが報告されています。



朝食を食べる習慣と学力・学習習慣や体力の関係

- 朝食を毎日食することで、学力が高いことや体力測定の結果がよいことが報告されています。



食生活を通じた自己管理の意識づけ

食生活を整えるためには、特定の食品に偏らず、様々な食品を組み合わせる取り入れることが重要です。

日々の食事の整え方

Q：和食の基本「一汁三菜」は栄養バランスもいいと聞きますが、毎回、品数をそろえるのはめんどろです……

A：品数にこだわらず、様々な食材を食べるようにしましょう。

- 一日に必要な栄養素量を摂取するためには、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、具だくさんの汁物など、アイデア次第で手軽に実践できます。

卵かけご飯+具だくさん豚汁



のケースで考えてみると……

主食

ご飯

主に炭水化物の供給源となる食材

主菜

卵
豚肉
豆腐

主にたんぱく質の供給源となる食材

副菜

だいこん
にんじん
ごぼう
こんにゃく

主食、主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う食材

合計

8品目

Q：野菜1日350gと言われますが、どんな野菜を食べればいいですか。

A：野菜の食べる「部位」や「色」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

農林水産省HP：パンフ「考える やってみる みんなで広げる ちよどよいバランスの食生活」より

日本人は他国と比較して食塩摂取量が多く、健康への影響も指摘されています。日々の食事において無理なく実践できる減塩の工夫を知り、できることから取り入れてみましょう。

食塩摂取と食生活の工夫

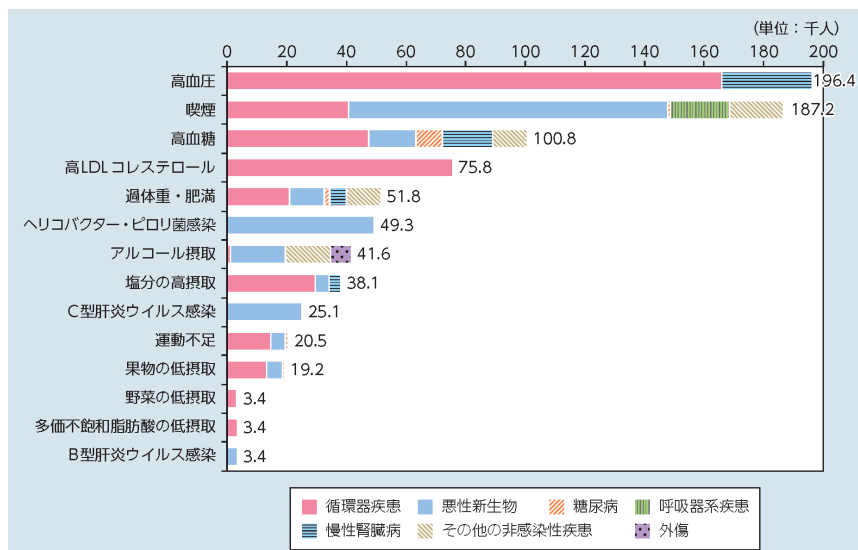
日本人は食塩の摂取量が多い？

- 日本人の食塩摂取量は1日当たり約10 gであり、他国と比較し、大きく上回っています。
- その量は世界保健機関が推奨している量（1日 5 g未満）の約 2 倍摂取している状況にあたります。



国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
健康日本21分析評価事業HP：「栄養素等に関する情報」を基に作成

- 我が国における危険要因別の関連死亡者数（平成31年）でも、「塩分の高摂取」は食事因子としては食塩の過剰摂取が最も大きいことが示されています。



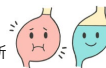
厚生労働省HP：「令和7年版厚生労働白書」リスク要因別の関連死亡者数（2019年）
（<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/25/backdata/02-07-04-01.html>）より

減塩のコツ



「かける」ではなく「つける」

直接食品(料理)にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。



食べ過ぎに注意する

減塩していても、食べ過ぎてしまうと食塩の摂りすぎにつながります。



見えない食塩に気を付ける

ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には、食塩が多く含まれます。



味を確認してからしょうゆやソースをかける

食品（料理）を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみましょう。調味料がなくても十分おいしい食品（料理）もあります。



ラーメンやうどんなどの麺類のスープは、できるだけ残す

スープの中には食塩が多くふくまれています。スープを全部残せば、2～3g くらいの食塩を減らせませす。



1日の中で食塩の量を調整する

昼ごはんでは食塩をとりすぎた日は、夜ごはんでは食塩が多い料理を食べすぎないように気をつけましょう。



汁物は具たくさんものを飲む

同じ味つけても具がたくさん入っていると、器に盛る汁の量が少なくなり、減塩につながります。

減塩を進めるためのヒント（厚生労働省）（<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium/sodium-reduction>）をもとに農林水産省作成

食に関する情報の見方・向き合い方

食に関する情報の見方・向き合い方

食品を選ぶ際には、パッケージに記載された情報を正しく理解することが重要です。食品表示や栄養成分表示の基本的な見方を押さえ、日々の食品選択に活かしましょう。

食品表示と栄養成分表示の読み取り

食品表示について

- 以下のいちごジャムの例を見て、どのようなことが表示されているのか確認しましょう。

名称

どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります。

内容量

どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

原料原産地名

一番多く使用した原材料の産地や製造地が書いてあります。

栄養成分表示

エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）等の栄養成分の含有量が表示されています。

原材料名

原材料（げんざいりょう）の中で使った量が多いものから順に書いてあります。

期限表示

保存方法を守った上で、いつまでに食べればよいかわ、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。

製造者

この食品を作っている会社の名前や住所が書いてあります。

名称 いちごジャム
原材料名 いちご（国産）、砂糖／酸味料、ゲル化剤（ペクチン）
内容量 400g
賞味期限 2025.9.30
保存方法 直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者 農林水産株式会社
東京都千代田区霞が関〇〇

栄養成分表示

大さじ1杯（約20g）当たり

エネルギー	39 kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.004g

農林水産省HP：「子どもの食育」より

栄養成分表示とは

- 容器包装に入れられた加工食品および添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、「栄養成分表示」が表示されています。

表示が義務付けられている 熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）

表示が推奨されている 飽和脂肪酸、食物繊維

任意で表示されている 脂肪酸（n-3系脂肪酸など）、糖質、糖類、ミネラル（亜鉛、カリウム、カルシウムなど）、ビタミン（ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンCなど）など

※ 水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。

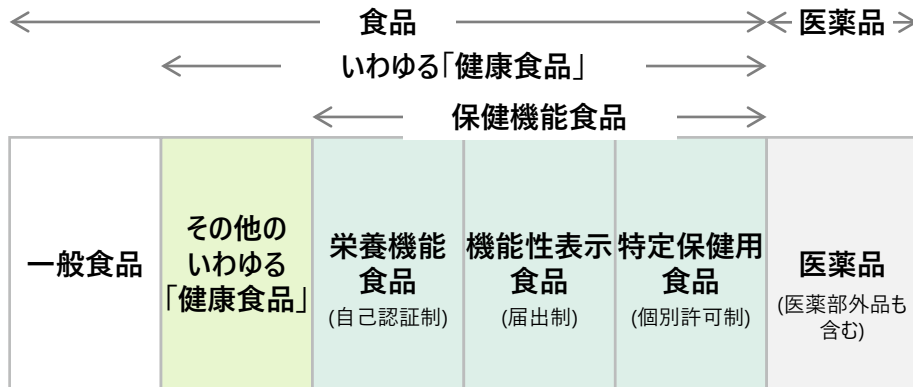


いわゆる「健康食品」は日常的に利用されることもあり、その位置付けや役割を正しく理解することが重要です。保健機能食品の各制度の違いや利用時のポイントを踏まえ、適切な選択につなげましょう。

いわゆる「健康食品」と保健機能食品の各制度への正しい理解と適切な利用

いわゆる「健康食品」とは

- いわゆる「健康食品」と呼ばれているものは、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂取されている食品全般を指しているものです。
- そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」が存在します。



保健機能食品制度

保健機能食品制度は、「お腹の調子を整えます」、「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）食品の場合にはその機能について、また、国の定めた栄養成分については、一定の基準を満たす場合にその栄養成分の機能を表示することができる制度です。

保健機能食品を購入・利用する場合のポイント

- 保健機能食品は医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではなく、1日当たりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではない点に注意しましょう。

Point①

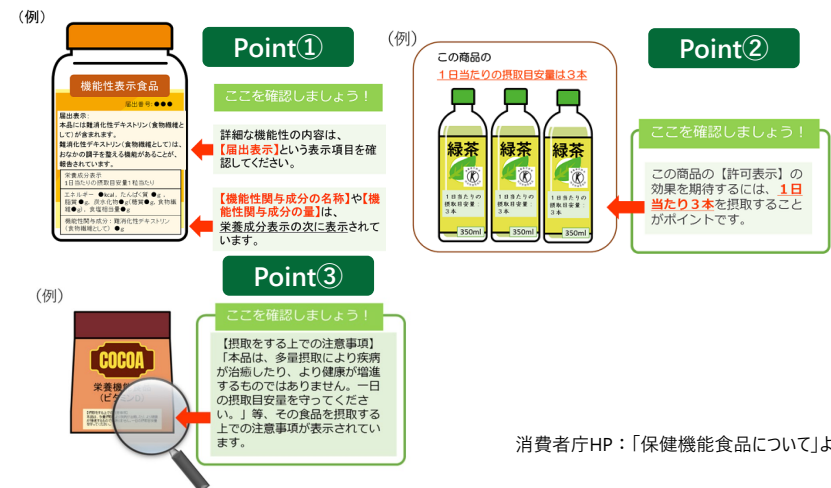
目に入りやすいキャッチコピーよりも**成分と機能性の内容**を確認しましょう。

Point②

1日当たりの摂取目安量を確認して摂取しましょう。（必ずしも内容量と同じとは限りません。）

Point③

容器包装の**摂取をする上での注意事項**を確認しましょう。



信頼できる情報の探し方と活用方法

別途お配りしているチラシには、食に関する情報が分かりやすく整理されたウェブサイトへアクセスできるQRコードが掲載されています。是非、食の情報に触れてみましょう。

食に関する情報へのアクセス

正しい情報にアクセスして、毎日のコンディションを整えよう！

食べる力は、学ぶ力

大学生活を支える 「食育」のススメ

大学生生活、こんな願いはありませんか…？

健康で楽しい学生
生活を送りたい！

バランスの良い食事
をとりたい！

体型を維持したい！
鍛えたい！

食事を通して
地域や社会に貢献
したい！

食に関するいろんな情報が見やすくとまっています！

食生活の自己理解

食費管理

食と地域文化

食の情報リテラシー

健康的な食習慣

などなど！

サクサク読めて分かりやすい！食の情報に触れてみよう！



テーマごとにサクサク読める情報集はコチラ！ →

QR
コード

活用方法 ①



気になるテーマを自由に読む

自分の興味や関心に応じて、気になるテーマから自由に閲覧できます。短時間で読める構成のため、空き時間を活用しながら無理なく知識を広げることができます。

活用方法 ②



日々の食生活にすぐ活かす

食事の整え方や減塩の工夫など、日常生活に取り入れやすい内容をもとに、すぐに実践につなげることができます。無理なく続けられる行動変容のきっかけを提供します。

活用方法 ③



学業の理解を深める参考にする

栄養や食生活に関する基礎知識や考え方を学ぶことで、関連する授業内容の理解を深める補助教材として活用できます。学びと日常生活をつなぐ視点を養います。

活用方法 ④



友人と話すきっかけとして使う

食に関するテーマをきっかけに、友人同士で話し合ったり意見を共有したりすることで、理解を深めることができます。コミュニケーションのきっかけとしても活用可能です。

活用方法 ⑤



継続的に振り返りながら活用する

一度読むだけでなく、定期的に見返すことで、自身の食生活や行動を振り返ることができます。継続的な活用を通じて、より良い生活習慣の定着につなげます。