

応用編

応用編資料（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	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/message2.html	単身者の方へ 健康は食事から！朝食は欠かさず、野菜をたっぷりと
2	令和 6 年国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r6-houkoku_00001.html	第 1 部 栄養摂取状況調査の結果
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	朝食を食べる習慣は、生活リズムに関係しています他
4	「食事バランスガイド」について	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html	「食事バランスガイド」とは
5	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	若者向け解説書
6	食育実践優良法人顕彰制度について	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kensyo/nintei2026.html	食育実践優良法人2026の公表について
7	「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書	https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html	3.生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾病等とエネルギー・栄養素との関連
8	はじめようプレコンセプションケア	https://precon.cfa.go.jp/dictionary/healthy-weight/	適正な体重とは？知っておきたい自分の身体について
9	令和 6 年国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r6-houkoku_00001.html	第 2 部 身体状況調査の結果

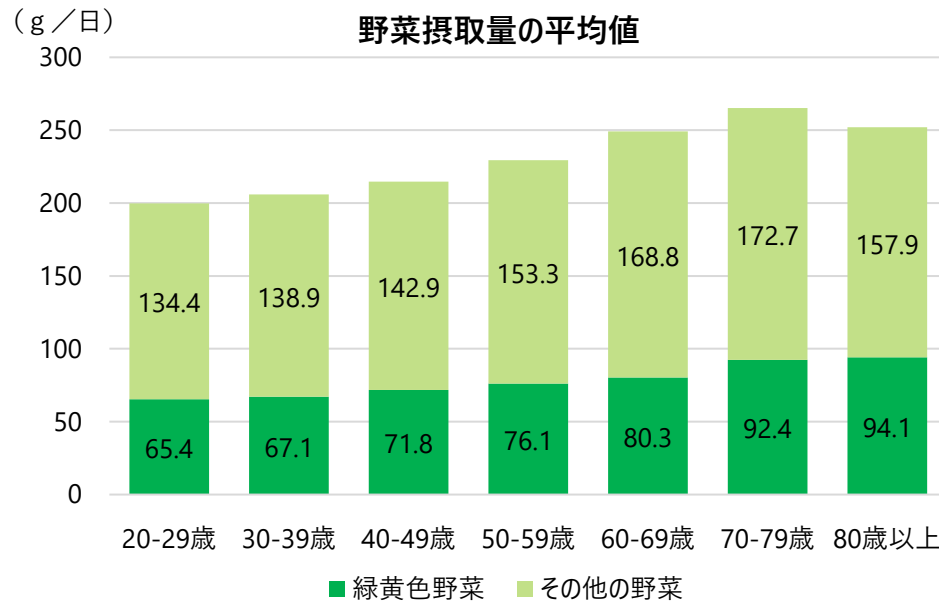
社会移行期における食の再認識

食生活は年代によって特徴が異なり、特に若年層では野菜摂取量の不足や朝食欠食といった課題が見られます。これらの傾向を踏まえ、自身の食生活を客観的に捉えることが重要です。

年代別の食生活と課題構造

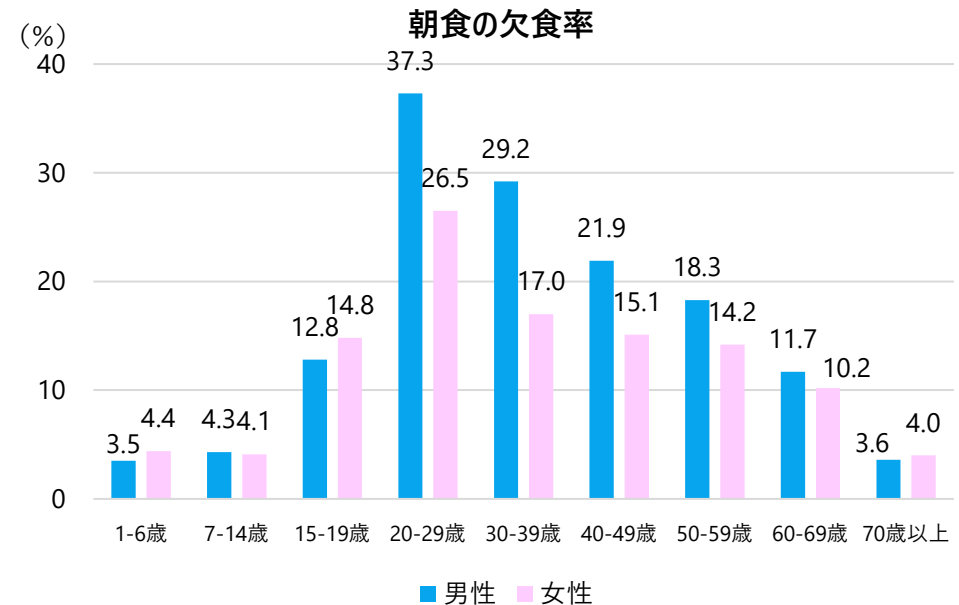
野菜摂取量の平均値

- 日本人の野菜摂取量は年齢が高くなるほど増加する傾向が見られますが、健康日本21（第三次）で示されている目標値（1日350g）には多くの年代で十分に達していない状況です。
- 特に20~30代などの若年層では野菜摂取量が少ない傾向が見られ、食生活の偏りが課題になっています。
- 健康的な食生活を維持するためには、日常の食事において意識的に野菜を取り入れ、継続的に摂取量を増やしていくことが重要です。



朝食の欠食率

- 朝食の欠食率は年代によって大きく異なり、特に20~40代の世代で高い傾向が見られます。
- 朝食をとらない生活習慣は、栄養バランスの偏りや生活リズムの乱れにつながる可能性があります。
- 健康的な生活を維持するためには、1日3食の食事を基本として、朝食をしっかりとる習慣を身に付けることが重要です。



朝食を食べる習慣は、栄養バランスの改善や生活リズムの安定と関係しています。朝食の有無が日常の活動に与える影響を理解し、望ましい生活習慣の形成につなげることが重要です。

朝食を食べる習慣と生活・健康への影響

朝食を食べる習慣と食事の栄養バランスの関係

- 朝食を欠食しない人ほど、各食品群の一日の摂取量が多いという研究結果が報告されています。

朝食を食べる習慣と生活リズムの関係

- 朝食を毎日食することで、睡眠の質がよい人が多いことや早起きの人が多いことが報告されています。

朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食するとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- 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、穀類、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}

研究ノート

～朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多い?～

誰を調べたの?	13都府県にある22の大学・短大・専門学校の新生(女性)2,069人を対象とした。
何を調べたの?	1週間の朝食欠食回数と栄養素や食品群の摂取量との関連を調べた。
何が分かったの?	朝食を毎日食べる学生は、週3回以上朝食を欠食する学生と比べて、エネルギー・たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂質類、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。また、食品群では、穀類、豆類、緑黄色野菜、魚介類、卵類の摂取量が多いという結果でした。

山本 貴紀子ら「食生活と健康」の栄養素摂取量と食品群摂取量に及ぼす朝食欠食の影響(健康増進, 2006, 8(2), p.97-105)論文番号104

朝食欠食回数と食品群摂取量の関係



朝食を欠食しない人ほど、各食品群の一日の摂取量が多いことが分かります。

朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

朝食を毎日食することは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食するとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- 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。^{※1}
- 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。^{※2}



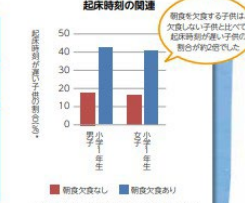
研究ノート

～朝食を欠食する子供は起床時間が遅い?～

誰を調べたの?	富山県の平成元年度の出生児10,450人を対象とし、13年にわたって追跡調査しました。
何を調べたの?	追跡した子供が小学1年生、小学4年生、中学1年生の時の朝食摂取と生活習慣の関連を調べました。
何が分かったの?	いずれの学年時においても、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることで生活リズムが整っていることは関連があることが分かりました。

櫻村 光昭ら「朝食欠食と小児肥満の関連」日本小児科学会雑誌, 2004, 108(12), p.1487-1494[論文番号119]

朝食欠食と起床時刻の関係



朝食を欠食する子供は、起床時刻が遅く、起床時刻が早い子供の割合が2倍程度です。

社会移行期に向けた心身健康維持

食生活は栄養摂取に留まらず、心の状態や生活リズム、対人関係にも影響を与えます。朝食を食べる習慣や共食の意義を踏まえ、生活全体の質の向上につなげることが重要です。

食生活と心身・生活リズムの関係

朝食を食べる習慣と心の健康の関係

- 朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して...

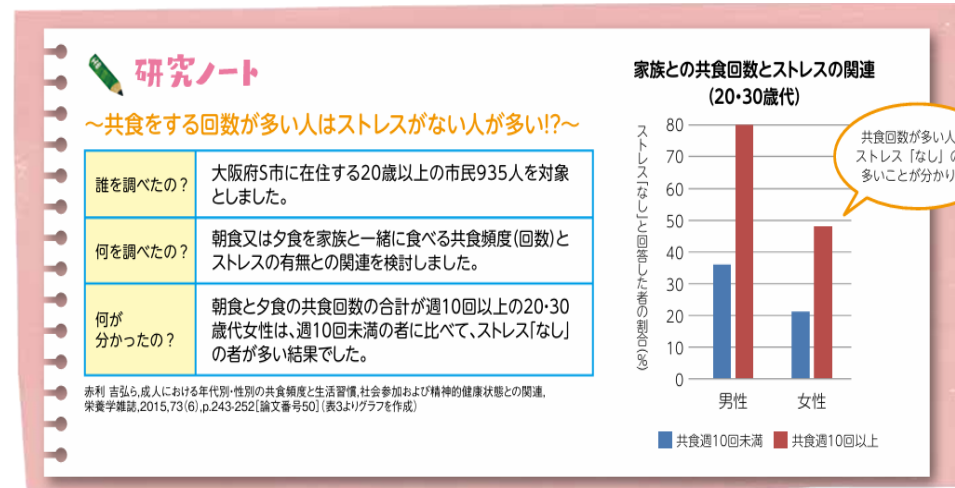
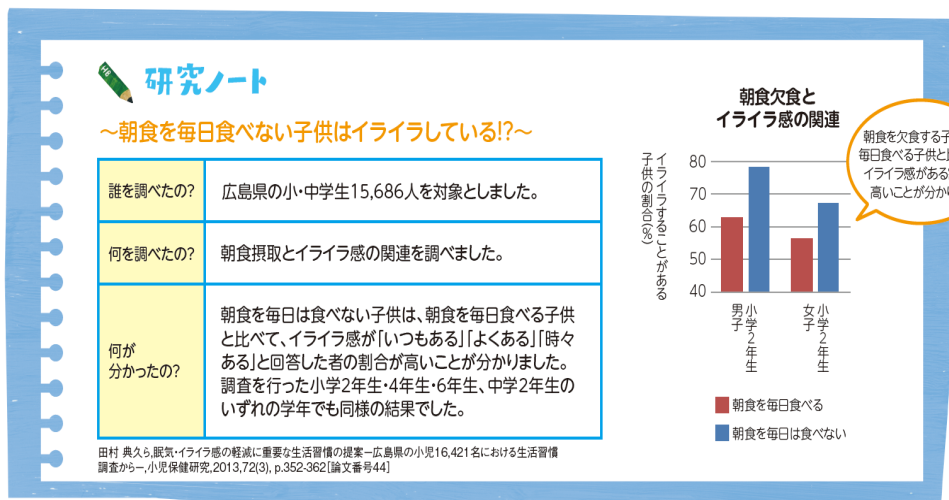
- 1 中学生、成人を対象にした「研究では、ストレスを感じていない人が、多いことが報告されています。
- 2 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。

共食と生活のリズムの関係

- 家族や友人などと一緒に食事をする「共食」は、生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して...

- 1 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。
- 2 起床時間や終身時間が早いことが報告されています。



健康の維持には、食事と運動のバランスが重要です。適切な食事に加え、日常生活の中で無理なく運動を取り入れることが、継続的な健康管理につながります。

食事と運動のバランスと生活習慣

食事バランスガイド（運動の重要性）

- 食事と運動は相互に影響し、適切なバランスが保たれることで、健康が維持されます。

食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運用の重要性を表現しています。

水分は軸
水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現
上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表現しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現
コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます



菓子・嗜好飲料はヒモ
菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度」というメッセージを示しています。

1 日 分	
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杯程度	
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度	
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1杯程度	
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	

料 理 例	
1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、煮干し1杯、ローソクパン2個	
1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ももも1杯、スナックライオン	
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、肉じゃが、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮干し、煮干し、煮干し	
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、肉じゃが、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮干し、煮干し、煮干し	
1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から3杯程度	
2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から3杯程度	
3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から3杯程度	
1つ分 = パン・ビスケット、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	
2つ分 = パン・ビスケット、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	
1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	
2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	
1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	
2つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	

カラダをちゃんと動かそう！

- 仕事で余裕のない人は、少しでもいいから、カラダを動かして気分転換を図ってみましょう。
- 運動することが、「体苦」になってしまったり、ストレスになってしまいます。無理をせずに、生活活動の中で手軽に身体活動量を増やしましょう。



「動楽」のススメ

「運動」といっても、しめつ面でのランニングや自転車こぎなどでなくてもいい。自分の好きなスポーツをやってみよう。運動・スポーツをする、仲間と合えるから、素敵な人に会えるから、楽しさを追求したい。結果的に、カラダを動かすことで、基礎体力がつき、元気な体がつくられていく。



民間企業の食を通じた健康経営意識の高まり

従業員に対し健康的な食事の提供、食生活の改善に資する取組みとその評価を行っている法人を、「食育実践優良法人」として認定する「食育実践優良法人顕彰制度」があります。

食育実践優良法人の広がり取組み内容

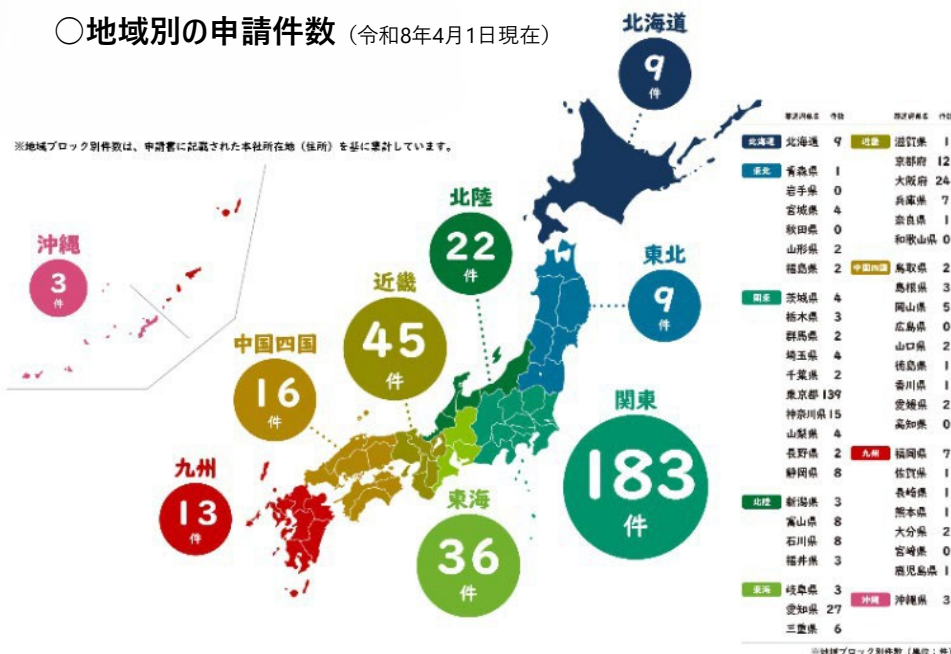
「食育実践優良法人」の法人数

- 「食育実践優良法人2026」では、334法人が「食育実践優良法人」として認定されました。（令和8年4月3日現在）
- 認定法人は全国各地に分布しており、食を通じた健康経営の取り組みが業種・地域を問わず広がっています。

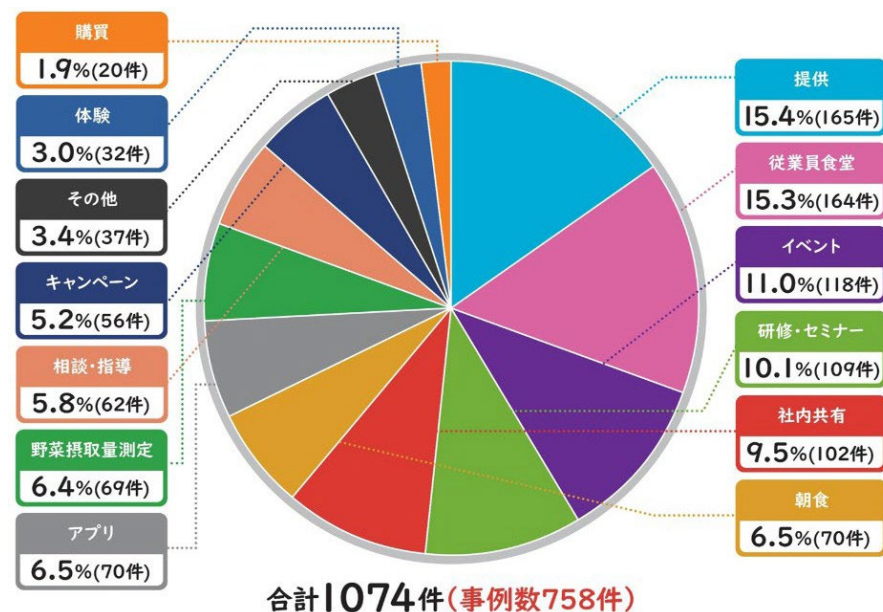
認定法人の取組みカテゴリ

- 「食育実践優良法人2026」に認定された法人が行っている取り組みは多岐にわたります。
- 取り組み内容は食環境の整備から意識啓発まで幅広く、企業が多面的に食生活の改善を支援していることが分かります。

○地域別の申請件数（令和8年4月1日現在）



○取組のカテゴリ（令和8年4月1日現在）



健康経営の実現に向けて、まさに食に関連する取り組みを行っている、すなわち、社員の食を通じた健康の実現を重要視している企業が増えています。

健康経営の実現を目指した、食に関連する取り組みパターン（例）

パターン① 栄養バランスを設計した社員食堂の導入



社員食堂において管理栄養士が監修した栄養バランスの取れたメニューを提供する企業があります。カロリーや塩分、栄養素の配分を設計し、主菜・副菜の組み合わせまで工夫することで、社員が自然と健康的な食事を選択できる環境を整備しています。社員食堂は日常的に利用されるため、習慣化を通じた食生活の改善や健康意識の向上に寄与する取り組みとして位置付けられています。

パターン② 健康メニューの標準化・認証（スマートミール等）



一定の栄養基準を満たしたメニューを標準化し、健康配慮型の食事として分かりやすく提示する取り組みを行う企業があります。外部認証制度やガイドラインを活用することで、メニューの信頼性や客観性を担保し、社員が迷わず健康的な食事を選択できる環境を整備しています。組織として健康配慮の方針を可視化する手段としても活用されており、社内外へのメッセージ性を持つ施策となっています。

パターン③ 食事＋データ連動（見える化・個別最適化）



食堂利用履歴やアプリ等を活用し、社員の食事内容や栄養バランスをデータとして蓄積・可視化する取り組みを行う企業があります。これにより、個々人の食習慣の偏りや改善ポイントをフィードバックし、行動変容を促進しています。食事は日常的な行動であるため、データを通じて継続的に改善サイクルを回しやすく、健康管理の主体性を高める手段として注目されています。

パターン④ 置き型の社食・弁当などによる「手軽な健康食提供」



オフィス内に冷蔵庫や専用設備を設置し、栄養バランスに配慮した惣菜や弁当を常時提供する取り組みを導入する企業があります。社員食堂を持たない企業でも手軽に導入できる点が特徴で、外食や偏った食事への依存を抑制する効果が期待されています。時間や場所に制約されずに健康的な食事を選択できる環境を整備することで、従業員満足度や健康意識の向上にもつながっています。

パターン⑤ 食育・教育プログラムによる行動変容



セミナーや研修、情報発信を通じて、食に関する知識や意識の向上を図る取り組みを行う企業があります。栄養バランスや生活習慣との関係、具体的な食事選択のポイントを伝えることで、社員の理解を深めています。また、食堂施策や健康施策と組み合わせることで、知識と実践を連動させ、継続的な行動変容を促す設計がなされています。こうした取り組みは健康経営の評価項目の一つとしても重視されています。

将来を見据えた行動意識

食生活は、将来の生活習慣病の発症リスクと密接に関係しています。エネルギーや栄養素の過不足が健康に与える影響を理解し、日々の食事選択に活かすことが重要です。

食生活と疾患リスクの関係

病気と食事パターンの関係

- 様々な研究で、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があることが複数報告されています。
- 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のメリットを紹介します。

- 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。
- 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。
- 3 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。

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		↓	
	乳類	↓	↓	
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		↑	



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組合せです。がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。

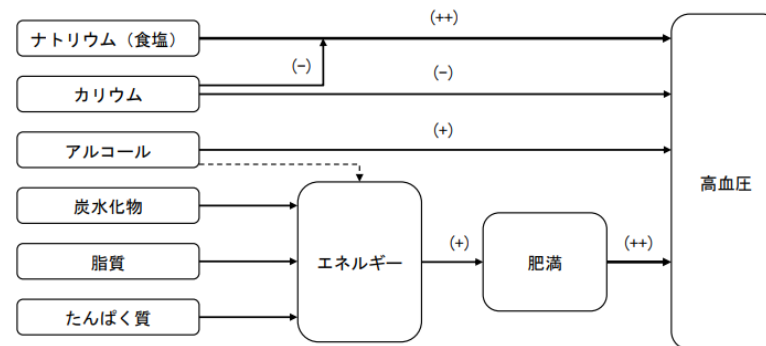
↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

*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。

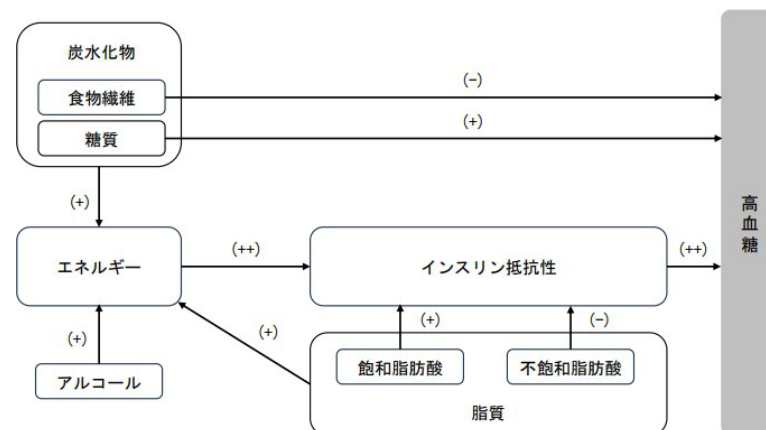
高血圧・糖尿病と特に関連深いエネルギー・栄養素

- 生活習慣病といわれる高血圧および糖尿病について、関連が深いエネルギーと栄養素を紹介します。

高血圧と特に関連の深いエネルギー・栄養素



糖尿病と特に関連の深いエネルギー・栄養素



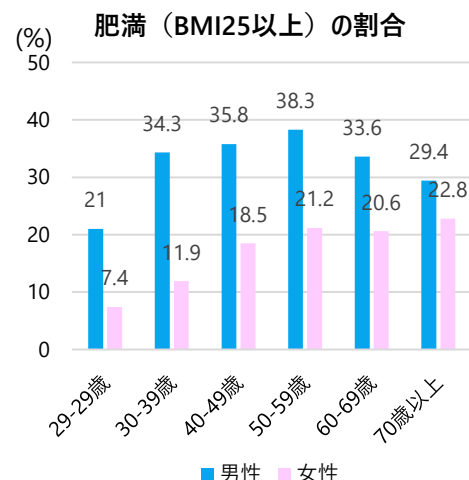
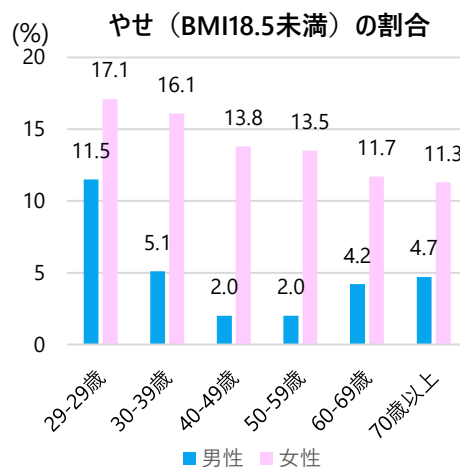
やせや肥満といった体重状態は、将来の健康に影響することが指摘されています。適正体重の維持に向けたポイントを理解し、日常生活の中で実践することが重要です。

体重管理と将来への影響

やせ・肥満による将来への影響について

- 「自分だけ太って見える気がする」「SNSで見かけるモデルのような体型になりたい。」そんなふうに、自分の見た目を周り比べて不安を感じたことはありませんか？
- 肥満だけでなく、やせすぎも将来の健康に影響することが指摘されています。若い時から極端な食事制限など無理なダイエットを続けていると、骨密度の低下や不妊につながってしまうことも。健やかな毎日のライフプランを実現していくには、今の自分の体格を知り、適正に維持していくことが大切です。
- また、肥満の程度が強くなるにつれて、いわゆる生活習慣病である2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、脂肪肝などを発症しやすくなります。なお、成人からの肥満に比べ、小児・思春期の肥満は、肥満の状態である期間が長いので、より重症化しやすくなります。

「こども家庭庁『はじめようプレコンセプションケア』」



「令和6年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r6-houkoku_00001.html
 をもとに農林水産省作成

自分の適正な体重を知ろう

- BMI (Body Mass Index) は、体重と身長から体格を客観的に確認できる指標です。数値によって「やせ」「普通体重」「肥満」を知る目安になります。
- 「適正な体重」とはBMI (kg/m²) が18.5以上25未満の範囲のことで、やせと肥満の間にある健康的な体格の目安とされています。

BMI (Body Mass Index) をチェック

BMI算出方法

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI (kg/m ²)	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

※日本肥満学会の基準では、BMI (kg/m²) が18.5以上25未満の範囲は「普通体重」と定義されています。医学的に『普通体重』と呼ばれる範囲を、本記事では『適正な体重』と呼んでいます。

適正な体重維持をしていくためのポイント

食生活を見直す

- 定期的に1日3食食べましょう
- 1回の食事で「主食・主菜・副菜」を組み合わせよう意識し、栄養バランスのよい食事を取りましょう



適度な運動を続ける

推奨される適度な運動

- 歩行などの身体活動を1日60分以上
- 息がはずみ汗をかく程度以上の運動を週60分以上
- 週2~3日の筋力トレーニング



まずは10分多く身体を動かすなど身体にあわせてできることから、はじめてみましょう

「こども家庭庁『はじめようプレコンセプションケア』」