

適切な食品と栄養素摂取の基本を知る

本資料に活用した資料（①～④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/balance/guide.html	食事バランスガイド早分かり
2	日本人の食事摂取基準	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji_kijyun.html	日本人の食事摂取基準（2025年版）報告書
3	健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～	https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index	日頃から予防する栄養・食生活
4	健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～	https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-013	記事・用語辞典メニュー

その他参考となる関連資料

1	「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part5.html	適正体重や減塩、気にしていますか？
2	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html	適正体重の維持
3	「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・親子向け解説書

料理グループと食品・栄養素の関係を体系的に理解することで、栄養素の過不足を防ぎ、バランスのよい食事選択につなげることが大切です。

食品と栄養素の関係から考える食事バランス

食事バランスガイドにおける料理グループと食材・栄養素の関係

- 主食・主菜・副菜などには、それぞれ体に必要な栄養を補う役割があります。
- 食品ごとに含まれる栄養素が異なるため、偏った食事では必要な栄養が不足する可能性があります。
- 複数の料理をバランスよく組み合わせることが、健康的な食事につながります。

	料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食		ごはん、パン、めん類など	炭水化物
副菜		野菜、きのこ、いも類など	ビタミン 無機質 食物繊維
主菜		肉、魚、卵、豆製品など	たんぱく質
牛乳・乳製品		牛乳、ヨーグルト、チーズなど	無機質 (カルシウム)、 たんぱく質、脂質
果物		ミカン、リンゴなど	ビタミン (ビタミンC)など

料理グループと栄養素・食品分類例の関係

- 食品に含まれている栄養素の分類は「五大栄養素」、「三色食品群」、「六つの基礎食品」などがあります。

五大栄養素

炭水化物

脂質

たんぱく質

無機質

ビタミン

三色食品群

赤

体をつくるもとになる

肉、魚、卵、乳製品、豆など

黄

エネルギーのもとになる

米、パン、めん類、いも類など

緑

体の調子を整えるもとになる

野菜、果物、きのこ類など

六つの基礎食品

- 1 群 … 魚、肉、卵、大豆、大豆製品
- 2 群 … 牛乳・乳製品、海藻、小魚
- 3 群 … 緑黄色野菜
- 4 群 … 淡色野菜、果物
- 5 群 … 穀類、いも類、砂糖類
- 6 群 … 油脂、脂肪の多い食品

日々の食生活において、たんぱく質・脂質・炭水化物の適切なバランスを理解し、健康維持につなげることが重要です

エネルギー産生栄養素

- 食物中に含まれる身体に必須の成分のうち、たんぱく質・脂質・炭水化物の総称のことです。
- 人間の身体になくてはならない栄養素のうち、エネルギー（カロリー）源となる「たんぱく質・脂質・炭水化物」を『エネルギー産生栄養素』と呼んでいます。以前は、三大栄養素とも言われていました。
- なお、栄養とは、呼吸、消化吸収、排泄、運動、成長、繁殖などの生活現象を維持し、健康な日常生活を送るために必要な物質を外界から摂取し、これを利用し、不要なものを排泄しながら生命を維持していくことを指します。
- 一方、栄養素とは、生活現象を営むために外界から摂取しなければならない物質のことであり、具体的には、たんぱく質やカルシウムなどがこれに該当します。このように、
- 栄養と栄養素には、明確な違いがあるものの、混同もしくは誤って理解されている場合も多く見受けられます。

厚生労働省HP：「健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～」
(<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-013>) より

たんぱく質の食事摂取基準

（推定平均必要量、推奨量：g/日、目標量：％エネルギー）

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目標量
18-29歳	50	65	13～20	40	50	13～20
30-49歳	50	65	13～20	40	50	13～20
50-64歳	50	65	14～20	40	50	14～20
65-74歳	50	60	15～20	40	50	15～20

・目標量の範囲に関しては、概ねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

脂質の食事摂取基準

（％エネルギー）

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
18-29歳	20～30	20～30
30-49歳	20～30	20～30
50-64歳	20～30	20～30
65-74歳	20～30	20～30

・範囲に関しては、概ねの値を示したものである。

炭水化物の食事摂取基準

（％エネルギー）

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
18-29歳	50～65	50～65
30-49歳	50～65	50～65
50-64歳	50～65	50～65
65-74歳	50～65	50～65

・範囲に関しては、概ねの値を示したものである。
・エネルギー計算上、アルコールを含む。
ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。