

食事と健康リスクとの関連を知る

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	「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？
2	「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（P403～）

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	牛乳乳製品の知識 改訂版	https://www.j-milk.jp/knowledge/dairy/berohe0000004ak6.html	第4章 IV生活習慣病予防と牛乳
3	令和6年 国民健康・栄養調査結果	https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html	第4章 栄養・食生活に関する状況（P17～）、第6章 飲酒・喫煙に関する状況（P21～）
4	グルテン関連の疾患とグルテンフリー	https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/okome_summary/04/functionality_03.html	グルテンに関連する疾患
5	超硬質米による糖尿病・認知症予防の可能性	https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/okome_summary/04/functionality_02.html	超硬質米とは
6	【女性の健康週間】～自分のカラダと向き合う、適性体重の大切さ（動画）	https://www.youtube.com/watch?v=Kwz5yy7Wk4M	Part1 女性のやせすぎと健康の関係

食事内容は生活習慣病の発症リスクなどを密接に関係しており、食事パターンや栄養素の影響を理解することが重要です。

食事パターンと栄養素が健康リスクに与える影響

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。

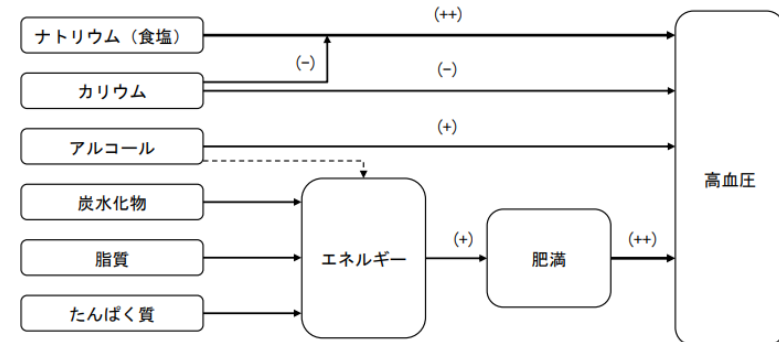
- 1 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。
- 2 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。
- 3 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。



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

