

食とメンタルヘルス・フィジカル の関係性

- ・栄養素と心の関係性を知る
- ・食生活と心の関係性を知る
- ・運動と食生活の関係を知る
- ・スポーツ栄養を理解する

栄養素と心の関係を知る

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

働くメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

https://kokoro.mhlw.go.jp/lifestyles/lf01/?utm_source=chatgpt.com

「食事」を楽しむ（食う）

2

知ることからはじめよう こころの情報サイト

<https://kokoro.ncnp.go.jp/health/howtocare.php#01>

ストレスとセルフケア

食事や栄養状態は、気分や集中力などの心の状態に影響を与えます。特に栄養素の摂取状況や生活の乱れは、メンタルヘルスと密接に関係しています。

食事と心の健康について

美味しい食事でメンタルケアをする

- “ランチョン・テクニック”という言葉をご存知でしょうか。
- 美味しい食事を共有することがポジティブな感情を招き、その感情が建設的な意見や情報に結び付けられることを言います。

脳は食事や栄養に支えられている

- 脳の成長を支えるのが日々の食事であり栄養です。
- このことから、摂取する食事や栄養次第で脳の機能を高められる可能性があると考えられるようになってきています。また、精神疾患の予防や治療への活用の可能性も広がってきています。

魚を食べて心も健康に

- 魚介類や海藻には、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれていることはよく知られていますが、近年、これらがうつ病の悪化を防ぐ可能性があると言われ、研究が進められています。

EPAを多く含む食品例



セルフケアでこころを健康に

- ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるところや体の調子をくずしてしまうこともあります。
- 日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。
- 自分なりの工夫を続けてもうまいかないときは、専門家に相談しましょう。



▶ ライフスタイルは心の健康にも大切 —生活習慣

- ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。
- バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

▶ 頭を柔らかくしよう —考え方

- ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。
- 物事がうまくいかないとき、問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

▶ 困った時は誰かに話してみよう —相談

- 困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。
- 日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

食生活と心を知る

本資料に活用した資料（①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>

（２）朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

その他参考となる関連資料

1

考える やってみる みんなで広げるちょうどい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いいバランスの食生活（PDF）

2

めざましごはんとは？

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas/about/>

朝ごはんについて

3

「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/index.html

2. 誰かと一緒に食べてますか？／朝ごはん、食べてますか？

食生活は生活リズムや人との関わりを通じて心の状態に影響を与えており、規則的な食事や共食の実践が心の健康維持に大切です。

食生活は心と生活リズムを整える基盤

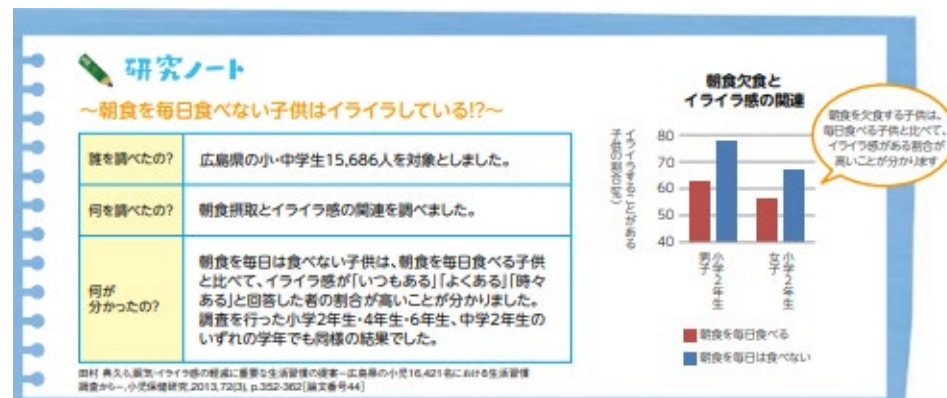
朝食を食べる習慣と心の健康の関係

- 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、成人を対象とした研究では、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。

③ 小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。



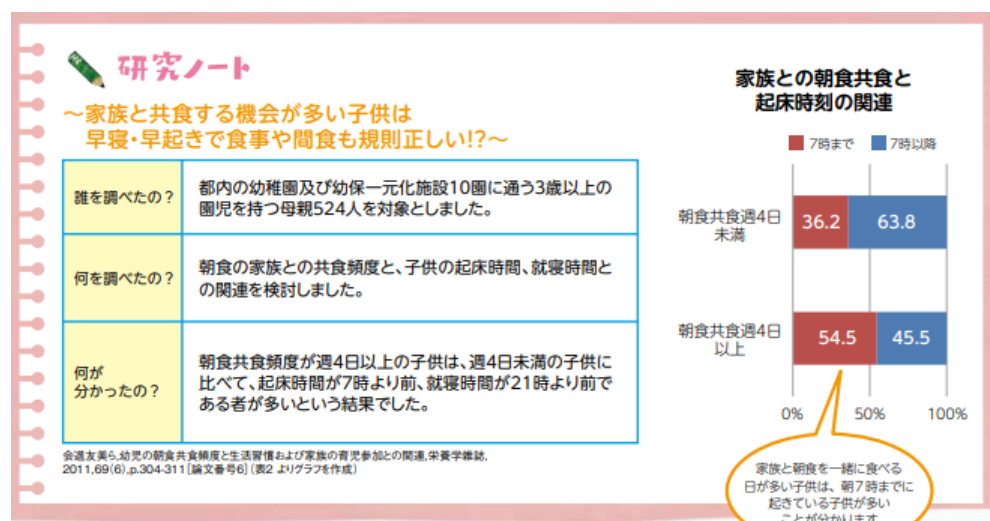
農林水産省HP：「食育」ってどんないいことがあるの？」より

共食は生活のリズムと関係しています。

- 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 起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。

② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。



農林水産省HP：「食育」ってどんないいことがあるの？」より

運動と食生活の関係を知る

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
2	「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

食事と健康は相互に影響し合い、適切なバランスを保つことで健康維持につながります。日々の食事内容の見直しと無理のない運動習慣の積み重ねが、将来の健康状態を左右します。

食事と運動のバランスで実現する健康づくり

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。

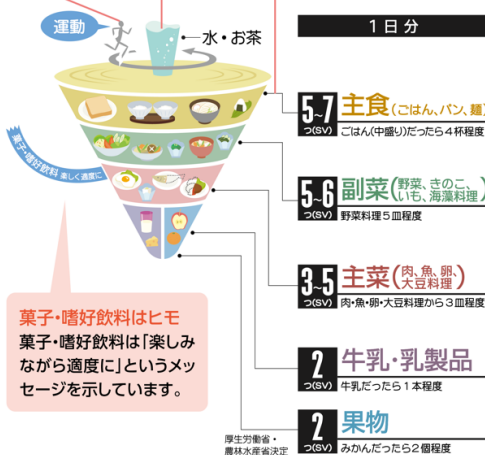
食事と運動のバランスはコマで表現

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



料理例	
1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	
1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、そばうどん	
2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、そばうどん	
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうり(はちまき)のきゅうり、きゅうり、ほうろく(きゅうり)のきゅうり、ほうろく(きゅうり)のきゅうり、ほうろく(きゅうり)のきゅうり	
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、きのこ(きのこ)のきのこ、きのこ(きのこ)のきのこ、きのこ(きのこ)のきのこ	
1つ分 = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	
2つ分 = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	
3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のしょうが焼き	
1つ分 = 牛乳(常温)、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト	
2つ分 = 牛乳(常温)、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、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1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個	
2つ分 = みかん1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個、りんご1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

日常で取り入れる運動習慣

- 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
か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
う。運動・スポーツをす
ると、仲間になれるか
ら、素敵な人に出会えるか
らなどでもかまわないの
で、楽しさを追求した
「動楽」がおススメだ。
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。



スポーツ栄養を理解する

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	米とスポーツ栄養	https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/okome_summary/03/health04.html	スポーツに必要な栄養ほか
2	スポーツ栄養学からみる米の力	https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2511/spe1_03.html	スポーツ栄養学から米を語る

その他参考となる関連資料

1	米の消費拡大についての資料	https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatsu/kome-syohu_siryou.html	米の消費拡大について
---	---------------	---	------------

運動のパフォーマンス向上には、適切な栄養摂取量に加え、食事のタイミングが重要です。ここでは、炭水化物の量と食事のタイミングのポイントを紹介します。

運動する人のための食事量とタイミングのコツ

スポーツ選手の炭水化物必要量

- スポーツ選手に必要な炭水化物の量は、軽い練習の場合1日体重1kgあたり5～7g、重い練習で7～12gとされています。
- 体重60kgの選手を想定すると、軽い練習で300～420g、重い練習で420～720gとなります。

炭水化物をどれだけ食べれば良いか

炭水化物の必要量

軽い練習 5～7g/kg/日、重い練習 7～12g/kg/日

体重 60kg の人の場合

軽い練習 300～420g、重い練習 420～720g

- ごはん100gには炭水化物が38g含まれており、お茶碗1杯を180gとすると、軽い練習ではお茶碗4～6杯、重い練習では6～10杯となります。

ご飯をどれだけ食べれば良いか

ご飯の量にすると……ごはん 100gには炭水化物が 38g 含まれる

軽い練習では、790～1,100g

重い練習では、1,100～1,900g

米1合を炊くと約 330g

軽い練習では、2.4～3.3 合 お茶碗4～6杯

重い練習では、3.3～5.8 合 お茶碗6～10杯

お茶碗軽く1杯は約 180g

運動前後の食事で気を付けること

- 運動前後の食事で気を付けることについて、以下のやりとりも踏まえて、ポイントを学びましょう。

トライアスリート・料理研究家 高橋善郎さん

走る料理家として、メーカーとのタイアップも多く手がけ「食×健康×スポーツ」を発信する。調理師、利き酒師、ソムリエなど多数の資格も保有。

日本スポーツ 栄養協会理事長 鈴木志保子さん

神奈川県立保健福祉大学教授。管理栄養士、公認スポーツ栄養士。多くのアスリートを栄養面で支援し、オリンピック・パラリンピックで選手の活躍に貢献。



高橋さん

運動をする人に伝えたいのは、まずは食事をしっかりとること。1日3食といいますが、もっと細かく分割して食べてもいいと思います。消化しづらいという理由から脂質を避ける人もいますが、僕はスタミナがつくのでとっています。

試合を想定した場合、試合開始時刻の2時間前には、食事を済ませておくことも重要です。



鈴木さん



高橋さん

運動後は、すぐに食べられるものにぎりを用意することが多いです。運動で疲れているときには、水を多めにして炊いたごはんもおすすめです。消化しやすく水分補給にもなります。

試合後は、からだも心も疲れているので、できるだけ胃腸に負担をかけないように、お米を柔らかく炊くのはとても良いことです。



鈴木さん

(参考) お米の豆知識

○茶わん 1 杯のごはんはいくら？



1 杯当たりのお米の値段は約 5 4 円

茶わん 1 杯のごはんを炊く前のお米（精米）の重さは 65g くらい。

5 kg の精米は約 77 杯となるため、4,131 円（小売価格の平均）のお米を買ってごはんを炊いた場合、1 杯当たりのお米の値段は約 54 円。

※ 茶わん 1 杯のごはんは、精米 65 g 使用、5 kg 当たり 4,131 円（POS データによるコメの平均小売価格（税込、令和 8 年 2 月））で算出。

(参考) ミネラルウォーター（2 リットル）：123 円

（総務省「小売物価統計調査（主要品目の東京都区部小売価格）」
2024 年平均価格）

缶コーヒー：130 円

（街中の自動販売機等で販売されている一般的な価格）

○お米をおいしく食べられる目安は？



お米（精米）をおいしく食べられる目安は、 1 か月程度（常温）

※災害用の備蓄には、長期間保存してもおいしいアルファ化米
やパックご飯も。

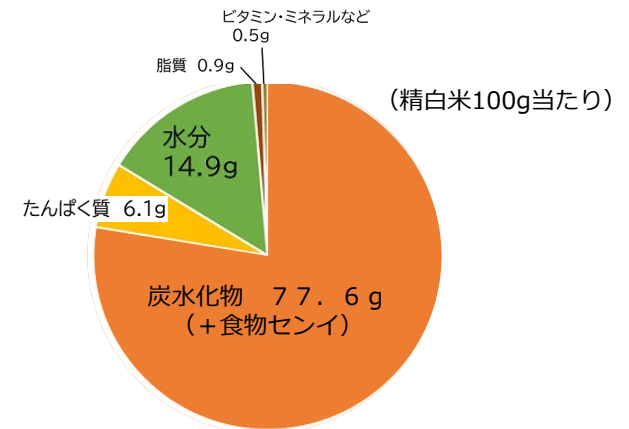


出典：全国米穀販売事業共済協同組合（全米販）

○お米の栄養成分は？



- ・生きていくためのエネルギー源となる炭水化物が7割以上
- ・低脂質
- ・米由来たんぱく質は日本人たんぱく摂取源として重要
（肉類、魚介類に次ぎ、3 番目のたんぱく質摂取源）



出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

○お米と食料自給率の関係は？



1 人 1 日 もう一口で、食料自給率 1% 上昇

※一口のごはんが約 14g あれば、食料自給率は 1 % 上昇。
14g については、令和 5 年度データから算出。