

食生活の課題を理解する

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	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）
2	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

その他参考となる関連資料

1	「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
2	「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	4. 適正体重や減塩、気にしていますか？／ゆっくりよく噛んで食べていますか？
3	コンテンツ紹介 購入データから栄養バランスが分かる『SIRU+』	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/0001.html	栄養バランス管理アプリ

食事は三大栄養素のバランスが重要です。思い込みに捉われず、栄養成分表示を活用して適切な食べ方を選択することが大切です。

三大栄養素のバランス

食事の栄養バランスについて、こんな風に思っていますか？

野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧

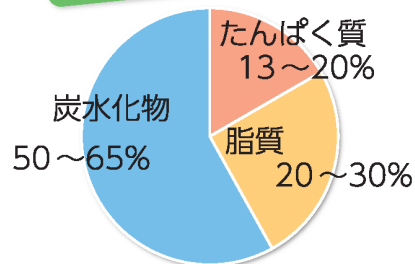
炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい

1日に必要なエネルギー量を超えなければ、どんな食べ方でもOK



たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事です！

エネルギー摂取量に
占める割合の目標値*



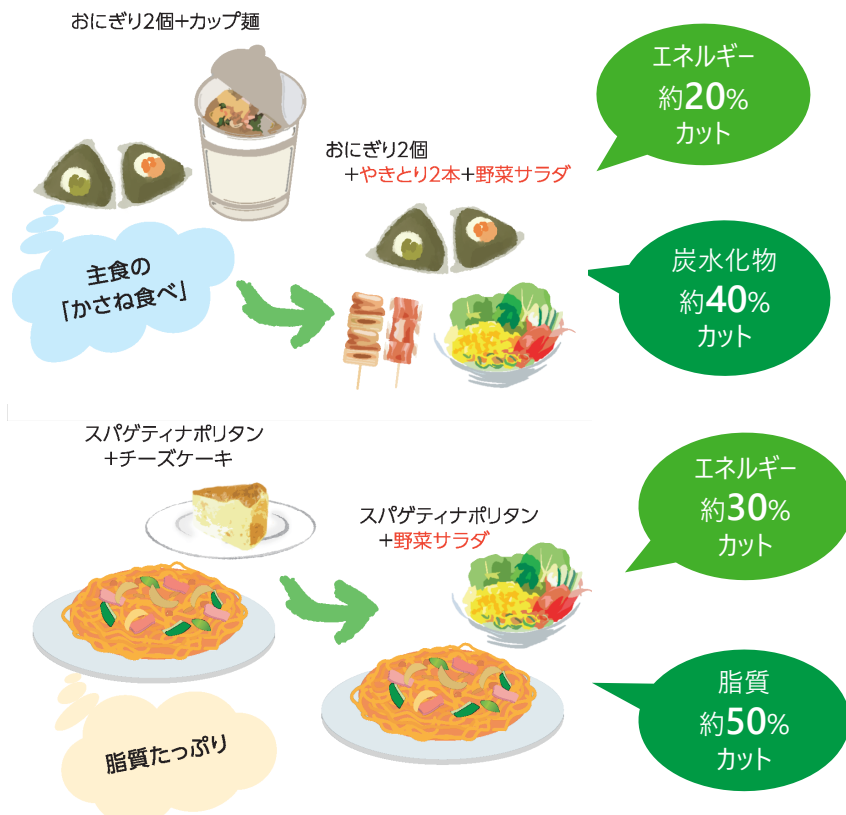
- たんぱく質・脂質・炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素
- バランスよく摂取することが大切
- 野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません

※20～39歳男女の目標
資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

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

こんな食べ方していませんか？

- 何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？
- バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！
- パッケージの栄養成分表示を活用するのもよいでしょう！



※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」、「食事バランスガイド」を基に算出した値

農林水産省HP：パンフ「考える やってみる みんなで広げる ちょう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、健康への影響が指摘されています。まずは現状を理解したうえで、日常生活で実践できる減塩のコツを紹介します。

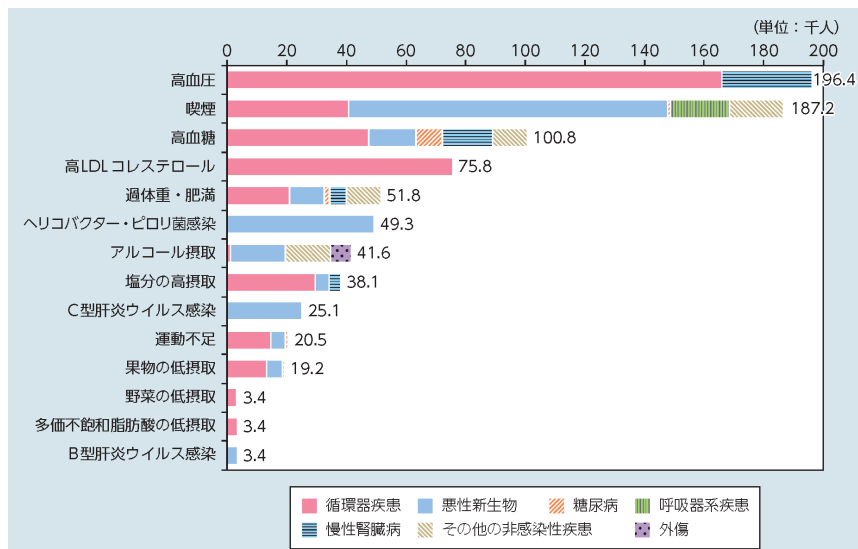
食塩摂取と食生活の工夫

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。
- 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。



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



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。



汁物は具たくさんのもを飲む

同じ味つけで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。