

# 献立の設計と適切な食品の選択を知る

## 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？ | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html</a> | （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？ |
|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

## その他参考となる関連資料

|   |               |                                                                                                                                             |                       |
|---|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | 食から日本を考える     | <a href="https://nippon-food-shift.maff.go.jp/movie/#movie-think3">https://nippon-food-shift.maff.go.jp/movie/#movie-think3</a>             | 持続可能な食料生産             |
| 2 | 「食事バランスガイド」教材 | <a href="https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html">https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html</a> | 若者向け解説書・親子向け解説書       |
| 3 | 実践食育ナビ        | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html</a>     | 「食事バランスガイド」の各種チェックシート |

## 栄養バランスの取れた食事は、健康的な生活を支える基本です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の意義と健康への効果について紹介します。

### 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の重要性

#### 栄養バランスに配慮した食生活のメリット

- ・ 栄養バランスに配慮した食生活を送ることについて、日本人を対象とした研究から分かったことを紹介します。



## 栄養バランスに気を付けて 食べるとこんなにいいこと

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- バランスのよい食事は長寿と関係しています

**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？**

**副菜**

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



**主菜**

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

**主食**

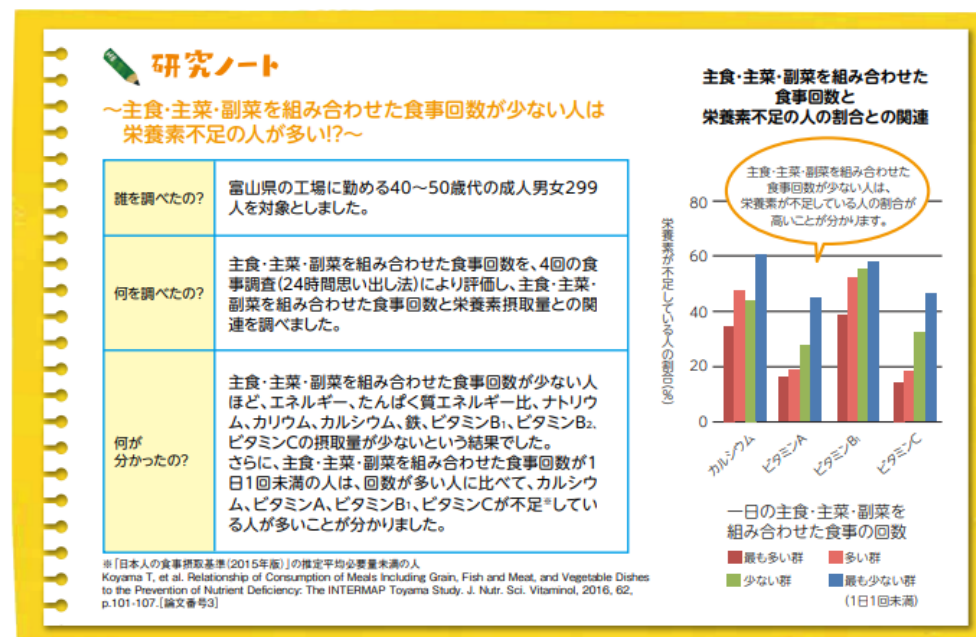
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります

#### 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事によるメリット

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることは、栄養バランスのとれた食生活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。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して・・・

- 1 バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。
- 2 ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。



健康的な生活を送るためには、栄養バランスのよい食事が重要です。食事バランスガイドを参考に、自身の食事を振り返るとともに、栄養バランスのよい食事について考えてみましょう。

## バランスの良い食事と健康の関係

### バランスの良い食事と長寿の関係

- ・ 栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下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。
- ・ 栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して・・・

#### 1 死亡のリスクが低くなることが報告されています。

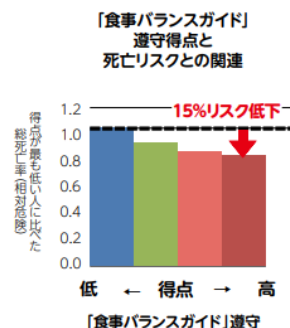


#### 研究ノート

～「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど長生き!?～

|          |                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 誰を調べたの?  | 全国11カ所の45-75歳の成人男女約8万人を対象としました。                                                                                                                                                                     |
| 何を調べたの?  | 「食事バランスガイド」の遵守の程度を評価するために、食品の摂取頻度を把握するアンケート調査を実施しました。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの摂取量を算出し、それぞれの「食事バランスガイド」の遵守度を10点満点として評価しました。その合計得点(70点満点)を食事バランスガイド遵守得点とし、約15年間の追跡における死亡との関連を検討しました。 |
| 何が分かったの? | 「食事バランスガイド」遵守得点が最も高いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿った食生活のグループ)は、得点が最も低いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿っていない食生活のグループ)に比べて総死亡のリスクが15%下がっていました。                                                                              |
| 他の研究は?   | 高山市の成人男女、約3万人を対象に行った研究でも、同様に、「食事バランスガイド」遵守得点が高い女性ほど、総死亡のリスクが低いことが報告されています(Oba et al. 2009)。                                                                                                         |

Kurotani K, et al. Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. BMJ. 2016; 352:j1209.  
Oba S, et al. Diet Based on the Japanese Food Guide: Spinning Top and Subsequent Mortality among Men and Women in a General Japanese Population. J Am Diet Assoc. 2009; 109(9), p.1540-7.



「食事バランスガイド」に沿った食事をすることが長寿につながるということです。

### バランスのよい食事とは

- ・ 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

●平成12年3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」が策定されました(平成28年6月一部改正)。



●「食生活指針」では、主食・主菜・副菜を基本に色々な食品を組み合わせ、ごはんなどの穀類をしっかりと食べること、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる食べなどが推奨されています。



●「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、平成17年に厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」が作成されました。

●「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。

