

食生活を改善する行動を知る

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	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）
---	---------------------------------	---	--------------------------------------

その他参考となる関連資料

1	野菜を食べようプロジェクト	https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html	農林水産省における野菜摂取状況の見える化の取組について等
2	果物ではじめる健康生活 毎日くだもの200グラム！	http://www.kudamono200.or.jp/about/index.html	200グラム運動とは
3	一般社団法人 J ミルク	https://www.j-milk.jp/yorugurt/	こんなときにヨーグルト
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/tools/tools_vegetable/index	野菜摂取の促進
5	「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

食生活を改善する行動を知る

忙しい日常の中では、食事の時間や内容が不規則になりがちです。生活リズムに合わせて無理なく実践できる食生活改善のポイントを紹介します。

生活リズム・ライフスタイルとのバランス

Q：勉強やアルバイトが忙しくて、夕食が遅くなってしまいます。

A：遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けてみましょう。

- 例えば、夕方の講義の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみます。
- 遅い時間の食事はコンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニューはいかがでしょう？



軽食を食べるメリット

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事の後の血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にも。。

Q：朝食を食べた方がよいのは分かりますが、作る時間がありません。

A：調理いらずの簡単メニューでパワーアップ



- 例えば「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。お金も時間もかけず、エネルギーや日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。



- 家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って大学で食べるのもアリ。ムリなく朝食を食べることを習慣化しましょう。

※価格は総務省「家計調査」2020年1月報告をもとに算出

栄養バランスのよい食事には、さまざまな食材を組み合わせる取り入れることが大切です。日常で実践できる食材選びのポイントを紹介します。

栄養とのバランス

Q：和食の基本「一汁三菜」は栄養バランスもいいと聞きますが、毎回、品数をそろえるのはめんどります……

A：品数にこだわらず、様々な食材を食べるようにしましょう。

- ・一日に必要な栄養素量を摂取するためには、色々な食材を食べる必要があります。主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。
- ・料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具だくさんの汁物など、アイデア次第で手軽に実践できます。

卵かけご飯+具だくさん豚汁



のケースで考えてみると……

主食

ご飯

主に炭水化物の供給源となる食材

主菜

卵
豚肉
豆腐

主にたんぱく質の供給源となる食材

副菜

だいこん
にんじん
ごぼう
こんにゃく

主食、主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う食材

合計

8品目

Q：野菜1日350gと言われますが、どんな野菜を食べればいいですか。

A：野菜の食べる「部位」や「色」に注目

- ・色の薄い野菜（淡色野菜）と色の濃い野菜（緑黄色野菜）を食べましょう。
- ・食べる部位（葉、実、根など）が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、ねぎ、
なす、レタスなど



緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、
かぼちゃ、ほうれん草など



葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

根を食べる野菜



ごぼう、だいこん、にんじんなど

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