

栄養や健康に関する専門知識

- ・適正体重と体重測定を理解する
- ・栄養バランスのよい食事の基本を知る
- ・適切な食品と栄養素摂取の基本を知る
- ・食事と健康リスクとの関連を知る

適正体重と体重測定を理解する

本資料に活用した資料

1	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/slp/event/disease/nutrition/index	日頃から予防する栄養・食生活
2	日本人の食事摂取基準	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji_kijyun.html	日本人の食事摂取基準（2025年版）報告書

その他参考となる関連資料

1	身体活動・運動の推進	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
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/togo/html/part5.html	適正体重や減塩、気にしていますか？
3	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html	適正体重の維持

適正体重と体重測定を理解する

体重は摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスで決まり、適正体重や必要な食事量は個人によって異なるため、自分の基準を理解することが大切です。

自分に合った適正体重と食事量の目安

自分の適性体重を知りましょう

- 体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスが取れていると維持されます。
- 食べる量が動く量より多いと体重は増え、少ないと減ります。つまり、体重を量ることで、ちょうど良い食事量かどうかを知ることができるので、体重を量ることを習慣化しましょう。
- また、自分の適正体重は、Body Mass Index（BMI、体格指数）という指標で知ることができます。

BMIの出し方

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

例：体重65kgで身長170cmの場合

$$\text{BMI値} = 65 \div (1.7 \times 1.7) = 65 \div 2.89 \approx 22.5$$

年齢（歳） 目標とするBMI（kg/m²）

18~49 18.5~24.9

50~64 20.0~24.9

65~74 21.5~24.9

75以上 21.5~24.9

おおよその食事量の目安を知りましょう

- 私たちの身体は私たちが食べたものでつくられています。バランスの取れた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。
- 推定エネルギーを参考にして適切な量を食べましょう。

推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18-29歳	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30-49歳	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50-64歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65-74歳	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75歳以上	1,850	2,250	-	1,450	1,750	-

※「ふつう」は自立している者、「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

- 活用にあたっては、食事評価、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化又はBMIを用いて評価してください。
- 身体活動レベルが「低い」に該当する場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があります。

厚生労働省HP：「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html) をもとに農林水産省作成作成

栄養バランスのよい食事の基本を知る

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	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/slp/event/disease/nutrition/index	日頃から予防する栄養・食生活

その他参考となる関連資料

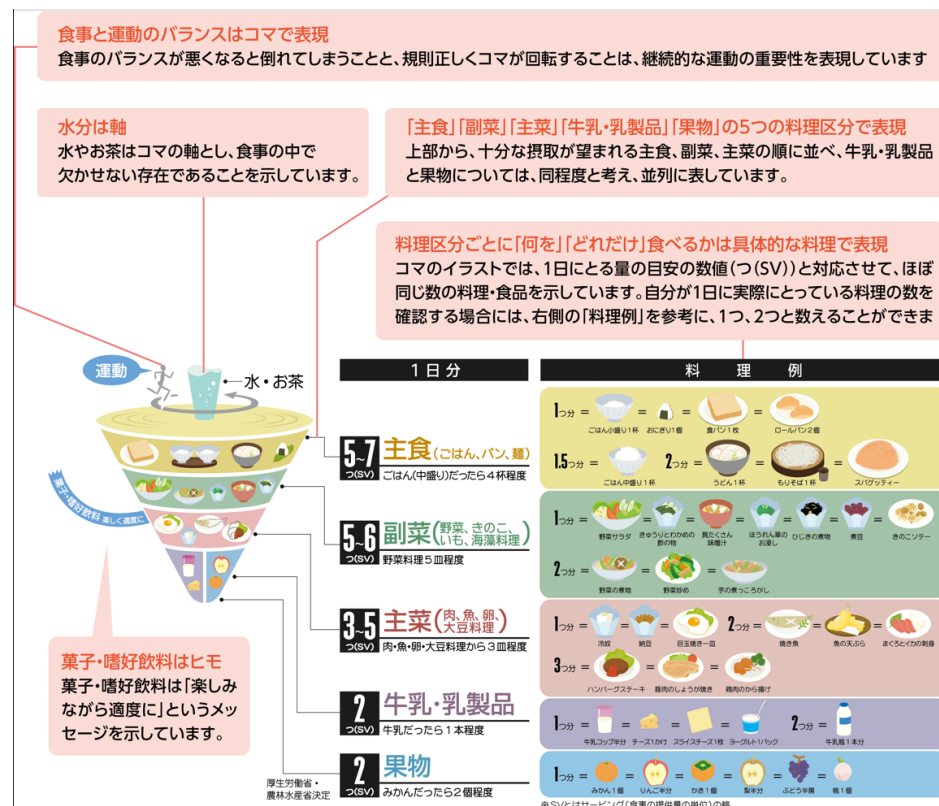
1	「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part5.html	適正体重や減塩、気にしていますか？
2	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html	食事バランスガイド早分かり
3	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	若者向け解説書・親子向け解説書

栄養バランスのよい食事を実現するためには、主食・主菜・副菜を基本とした食事構成を理解し、日々の食事に取り入れることが重要です。

バランスの良い食事の基本構成

食事バランスガイド

- 「食事バランスガイド」では、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が、コマのイラストによりわかりやすく示されています。
- コマが回転し続けるように、バランスの良い食事を心がけましょう。



主食・主菜・副菜の組み合わせ

- 忙しいときや外出の際には、食事を丼ぶりものやめん類だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちになります。
- また、高齢になると、食事の量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む



主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む



副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む



適切な食品と栄養素摂取の基本を知る

本資料に活用した資料（①～④の該当ページを編集・加工しています。）

1	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html	食事バランスガイド早分かり
2	日本人の食事摂取基準	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/syokuji_kijyun.html	日本人の食事摂取基準（2025年版）報告書
3	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/slp/event/disease/nutrition/index	日頃から予防する栄養・食生活
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/information/information/dictionary/food/ye-013	記事・用語辞典メニュー

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	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html	適正体重の維持
3	「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・親子向け解説書

料理グループと食品・栄養素の関係を体系的に理解することで、栄養素の過不足を防ぎ、バランスのよい食事選択につなげることが大切です。

食品と栄養素の関係から考える食事バランス

食事バランスガイドにおける料理グループと食材・栄養素の関係

- 主食・主菜・副菜などには、それぞれ体に必要な栄養を補う役割があります。
- 食品ごとに含まれる栄養素が異なるため、偏った食事では必要な栄養が不足する可能性があります。
- 複数の料理をバランスよく組み合わせることが、健康的な食事につながります。

	料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食		ごはん、パン、めん類など	炭水化物
副菜		野菜、きのこ、いも類など	ビタミン 無機質 食物繊維
主菜		肉、魚、卵、大豆製品など	たんぱく質
牛乳・乳製品		牛乳、ヨーグルト、チーズなど	無機質 (カルシウム)、 たんぱく質、脂質
果物		ミカン、リンゴなど	ビタミン (ビタミンC)など

料理グループと栄養素・食品分類例の関係

- 食品に含まれている栄養素の分類は「五大栄養素」、「三色食品群」、「六つの基礎食品」などがあります。

五大栄養素

炭水化物

脂質

たんぱく質

無機質

ビタミン

三色食品群

赤

体をつくるもとになる

肉、魚、卵、乳製品、豆など

黄

エネルギーのもとになる

米、パン、めん類、いも類など

緑

体の調子を整えるもとになる

野菜、果物、きのこ類など

六つの基礎食品

- 1 群 … 魚、肉、卵、大豆、大豆製品
- 2 群 … 牛乳・乳製品、海藻、小魚
- 3 群 … 緑黄色野菜
- 4 群 … 淡色野菜、果物
- 5 群 … 穀類、いも類、砂糖類
- 6 群 … 油脂、脂肪の多い食品

日々の食生活において、たんぱく質・脂質・炭水化物の適切なバランスを理解し、健康維持につなげることが重要です

エネルギー産生栄養素

- 食物中に含まれる身体に必須の成分のうち、たんぱく質・脂質・炭水化物の総称のことです。
- 人間の身体になくてはならない栄養素のうち、エネルギー（カロリー）源となる「たんぱく質・脂質・炭水化物」を『エネルギー産生栄養素』と呼んでいます。以前は、三大栄養素とも言われていました。
- なお、栄養とは、呼吸、消化吸収、排泄、運動、成長、繁殖などの生活現象を維持し、健康な日常生活を送るために必要な物質を外界から摂取し、これを利用し、不要なものを排泄しながら生命を維持していくことを指します。
- 一方、栄養素とは、生活現象を営むために外界から摂取しなければならない物質のことであり、具体的には、たんぱく質やカルシウムなどがこれに該当します。このように、
- 栄養と栄養素には、明確な違いがあるものの、混同もしくは誤って理解されている場合も多く見受けられます。

厚生労働省HP：「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/information/information/dictionary/food/ye-013>) より

たんぱく質の食事摂取基準

（推定平均必要量、推奨量：g/日、目標量：％エネルギー）

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目標量
18-29歳	50	65	13～20	40	50	13～20
30-49歳	50	65	13～20	40	50	13～20
50-64歳	50	65	14～20	40	50	14～20
65-74歳	50	60	15～20	40	50	15～20

・目標量の範囲に関しては、概ねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

脂質の食事摂取基準

（％エネルギー）

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
18-29歳	20～30	20～30
30-49歳	20～30	20～30
50-64歳	20～30	20～30
65-74歳	20～30	20～30

・範囲に関しては、概ねの値を示したものである。

炭水化物の食事摂取基準

（％エネルギー）

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
18-29歳	50～65	50～65
30-49歳	50～65	50～65
50-64歳	50～65	50～65
65-74歳	50～65	50～65

・範囲に関しては、概ねの値を示したものである。
・エネルギー計算上、アルコールを含む。
ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

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。

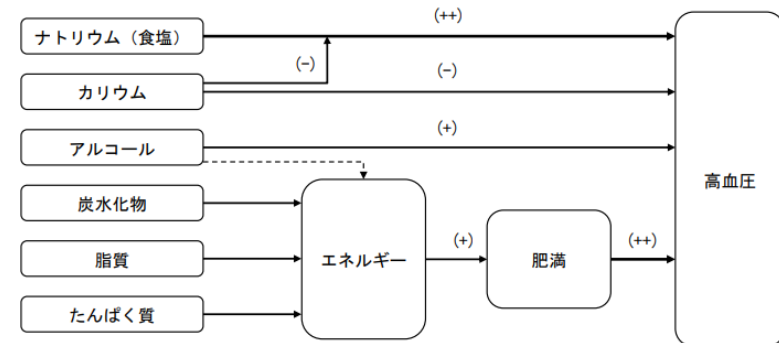
- 1 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。
- 2 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。
- 3 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。



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

