

食生活に関する学生の 自己理解・セルフマネジメント

- ・食生活の実態を把握する
- ・生活リズムと食の関係を理解する
- ・食生活の課題を理解する
- ・食生活を改善する行動を知る

食生活の実態を把握する

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	「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？
2	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	親子向け解説書

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	「食事バランスガイド」チェックシート	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html	「食事バランスガイド」の各種チェックシート
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://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index?hash=	適正体重を維持しよう
4	令和６年「国民健康・栄養調査」の結果	https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html	令和6年国民健康・栄養調査結果（PDF）
5	コンテンツ紹介 食事や運動、生活習慣を記録して健康管理「カロママ」	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/0004.html	健康アドバイスアプリ

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）から構成されています。どれかが足りないと倒れてしまうコマをイメージしてください。

食事バランスガイドとは



食事バランスガイド

- 食事バランスガイドは、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

水・お茶 体に欠かすことができないコマの軸

運動 コマを回すために必要

菓子・嗜好飲料 コマを回すためのヒモ

栄養バランスに配慮した食事のメリット

- 栄養バランスに配慮した食事によって、病気のリスク低下や長寿など、様々なメリットが存在します

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

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はこんないいこと

- 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。^{※1}
- 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。^{※2}
- ③糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{※3}

病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	健康型食事パターン	肉類多量型食事パターン	肉類控えめ型食事パターン	肉類多量型食事パターン
野菜類	多い	少ない	多い	少ない
果物類	多い	少ない	多い	少ない
豆類(大豆・大豆製品)	多い	少ない	多い	少ない
海藻類	多い	少ない	多い	少ない
肉類	少ない	多い	少ない	多い
肉類(加工肉)	少ない	多い	少ない	多い
アルコール飲料	少ない	多い	少ない	多い
高脂肪食品	少ない	多い	少ない	多い
油を多く使った料理	少ない	多い	少ない	多い

※1 野菜類のリスク低下および ※2 リスク低下と関係した食事パターンをよく食べている食品群

※1 論文番号(栄養バランス): 2, 5, 7, 9, 12, 14, 15

※2 論文番号(栄養バランス): 2, 4, 5, 6, 7

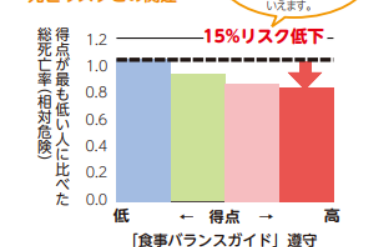
※3 論文番号(栄養バランス): 1, 2, 5

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/yokuiku/evidence/index.html>

バランスのよい食事は長寿と関係しています

栄養バランスのよい食事にはこんないいこと
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...
死亡のリスクが低くなることが報告されています。[※]

「食事バランスガイド」遵守得点と死亡リスクとの関連



※ 論文番号(栄養バランス): 1, 2, 3 論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/yokuiku/evidence/index.html>

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物は「つ」でカウントし、何をどれだけ食べればよいのかは性別や年齢、活動量によって異なります。

主な料理・食品の「つ（SV）」早見表

- 食べた料理は「1つ」「2つ」と「つ」で数えます。
- 食べた料理を数えるには、量と主に使われている食材で判断します。

料理のグループごとに、「1つ」「2つ」と「つ」で料理を数えましょう。
食べた料理を数えるには、見た目の量と主に使われている食材で判断します。

主食	ごはん、パン、麺・パスタ
数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯（小盛り）、食パン1枚が「1つ」。 ごはん1杯（普通盛り）は「1.5つ」、麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えます。	
1つ おにぎり（1個） 食パン（1枚）	1.5つ ごはん 1杯 （普通盛り）
2つ うどん、もりそば ラーメン 1杯	

副菜	野菜、きのこ、いも、海藻料理
小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい（サラダだけはこの量で「1つ」）。野菜ジュース（100%）200mlは「1つ」と数えます。	
1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	2つ 野菜の漬物 野菜炒め

主菜	肉、魚、卵、大豆料理
鶏1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」、大人用の魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子どものハンバーグが大人の1人前より小さめだったら「2つ」と数えます。	
1つ 目玉焼き 冷やっこ（1/3丁）	2つ 焼き魚（1尾） さしみ
3つ ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き	

牛乳・乳製品	ヨーグルト（1パック） プロセスチーズ（1枚）
1つ	
2つ 牛乳ビン 1本分（約200ml）	

果物	みかん1個、もも1個 りんご半分
1つ	
みかんやバナナくらいの小さい果物1個は「1つ」。 りんごなど大きい果物1個は「2つ」。 果汁100%ジュース1本（200ml）が「1つ」です。	

※主食・副菜・主菜で示した料理1人前とは、大人が食べる標準量を想定しています。

1皿に主食、副菜、主菜も入っている料理の数え方は？
ごはんや野菜、肉などが二つになっている料理は、料理グループ別に分けて数えましょう。

（例）カレーライス
●ごはん 大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ
●野菜 全部で小鉢1皿分くらいなら → 副菜1つ
●お肉 全部で肉料理の1/3人前くらいなら → 主菜1つ

（例）にぎり寿司
●ごはん 8個で大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ
●お魚 全部で魚料理の1人前くらいなら → 主菜2つ
●酢 1個分もないので数えません。

1日の食事量の目安

- 1日の食事量の目安は性別・年齢・活動量によって異なります。
- ご自身の食生活を振り返りつつ、1日に必要な量を確認してみてください。

1日に「何を」「どれだけ」食べればよいのでしょうか？

食事量の目安は、性別、年齢、活動量によって違ってきます。
運動などで体を動かしているかどうかにも注目しながら、1日に必要な量をチェックしてみてください。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

	男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ （子どもは 2～3つ）	2つ	6～11歳 70歳以上	
10～11歳	基本形 2,200kcal （±200kcal）	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ （子どもは 2～3つ）	2つ	12～17歳 18～69歳	
12～17歳 18～69歳	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ （子どもは 2～4つ）	2～3つ		

身体活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんど、という人はここです。
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人はここです。

農林水産省HP：パンフ「親子で一緒に使おう！食事バランスガイド」より

生活リズムと食の関係を理解する

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/mezamashi/about/	朝ごはんについて
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
4	朝ごはんから日本を考える。	https://nippon-food-shift.maff.go.jp/breakfast/	朝ごはんをアップデートする取り組みの紹介

朝食を食べる習慣は、「バランスのよい栄養素・食品摂取量」や「良好な生活リズム」と関係していることが報告されています。

朝食を食べる習慣と食事の栄養バランスの関係

- 朝食を欠食しない人ほど、各食品群の一日の摂取量が多いという研究結果が報告されています。

朝食を食べる習慣と生活リズムの関係

- 朝食を毎日食することで、睡眠の質がよい人が多いことや早起きの人が多いことが報告されています。

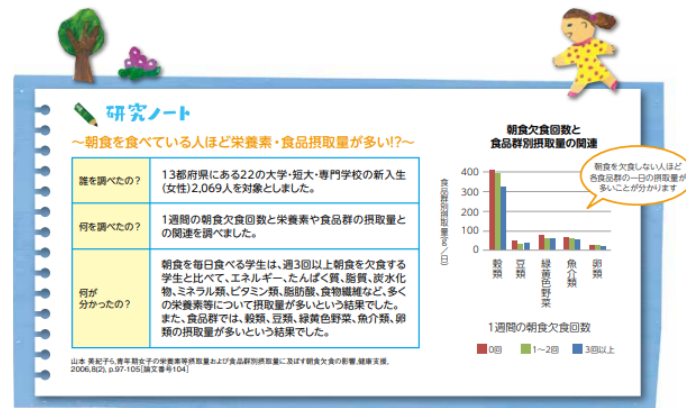
朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量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。

朝食を毎日食するとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。^{※2}



※1 論文番号(朝食):1,23,24,92,104,110
 ※2 論文番号(朝食):1,23,24,45,72,92,104,110
 論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokukoku/evidence/index.html>

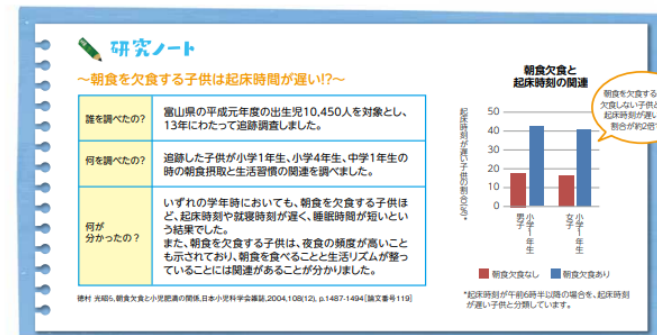
朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

朝食を毎日食することは、良好な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。

朝食を毎日食するとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。^{※1}
- ② 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。^{※2}



※1 論文番号(朝食):18,23,47,84,90,91,107,116,119,145,146,147,150,153
 ※2 論文番号(朝食):11,16,21,51,128,153
 論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokukoku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣は、「心の健康」や「学力・学習習慣や体力」と関係していることが報告されています。

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で、ストレスを感じていない人が多いという研究結果が報告されています。

朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています

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。

朝食を毎日食えるとこんないいこと

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。^{※1}
- 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。^{※2}
- 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。^{※3}

研究ノート

～朝食を毎日食べない子供はイライラしている!?～

誰を調べたの?	広島県の小・中学生15,686人を対象としました。
何を調べたの?	朝食摂取とイライラ感の関連を調べました。
何が分かったの?	朝食を毎日食べない子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。調査を行った小学2年生・4年生・6年生、中学2年生のいずれの学年でも同様の結果でした。

田村 典久ら「朝食・イライラ感の関連に重要な生活習慣の要素」広島県の小児16,421名に019生活習慣調査から「小児生活習慣研究2013.7203」, p.352-362(論文番号44)

朝食を欠食する子供は、毎日食べる子供に比べて、イライラ感がある割合が高いことが分かります

※1 論文番号(朝食):8,75,99,103
 ※2 論文番号(朝食):44,97,124,148
 ※3 論文番号(朝食):31,116,118
 論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

朝食を食べる習慣と学力・学習習慣や体力の関係

- 朝食を毎日食べることで、学力が高いことや体力測定の結果がよいことが報告されています。

朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣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。

朝食を毎日食えるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ① 中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)ことが報告されています。^{※1}
- ② 小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。^{※2}
- ③ 小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。^{※3}

研究ノート

～朝食を毎日食べる子供は通信簿の点数がよい?～

誰を調べたの?	岡山県内の中学1～3年生648人を対象としました。
何を調べたの?	朝食摂取と学力成績の関連を調べました。
何が分かったの?	中学2・3年生において、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2～3日食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿(9教科の合計点:45点満点)の平均点が高いことが分かりました。

野々上 啓子ら「中学生の生活習慣および学習習慣と学力成績に関する研究」岡山県内4中学校生徒を対象として、学校保健研究,2008.50, p.5-17(論文番号95)

朝食を毎日食べる子供ほど通信簿の点数が高いことが分かります

※1 論文番号(朝食):18,95
 ※2 論文番号(朝食):64,84
 ※3 論文番号(朝食):66,149,152
 論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

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

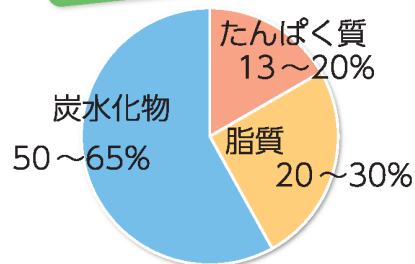
炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい

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*



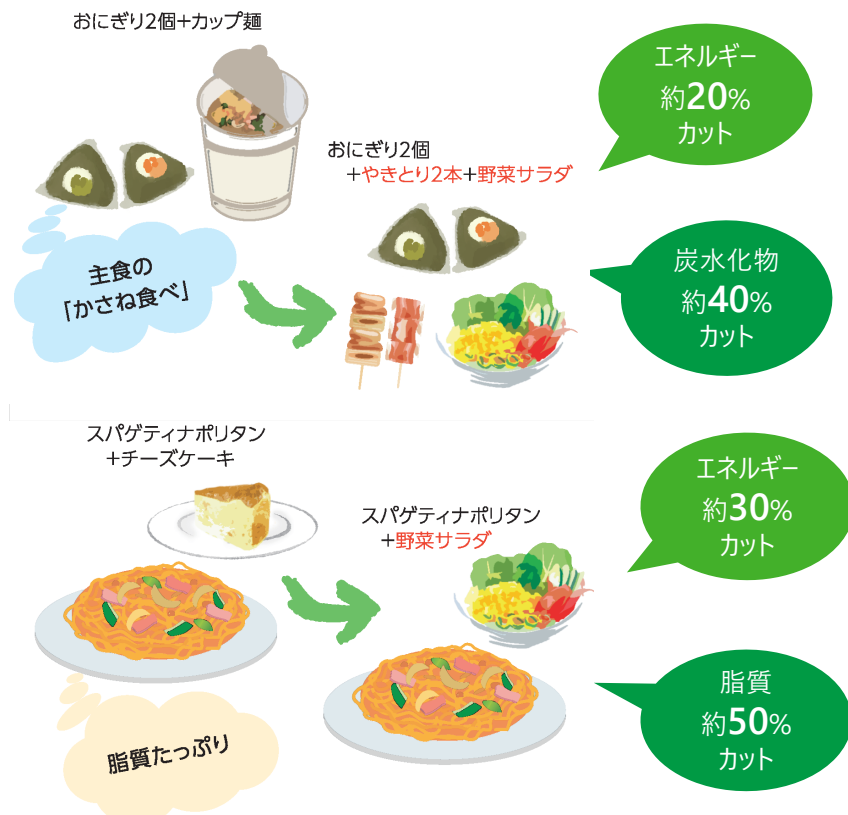
- たんぱく質・脂質・炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素
- バランスよく摂取することが大切
- 野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません

※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。

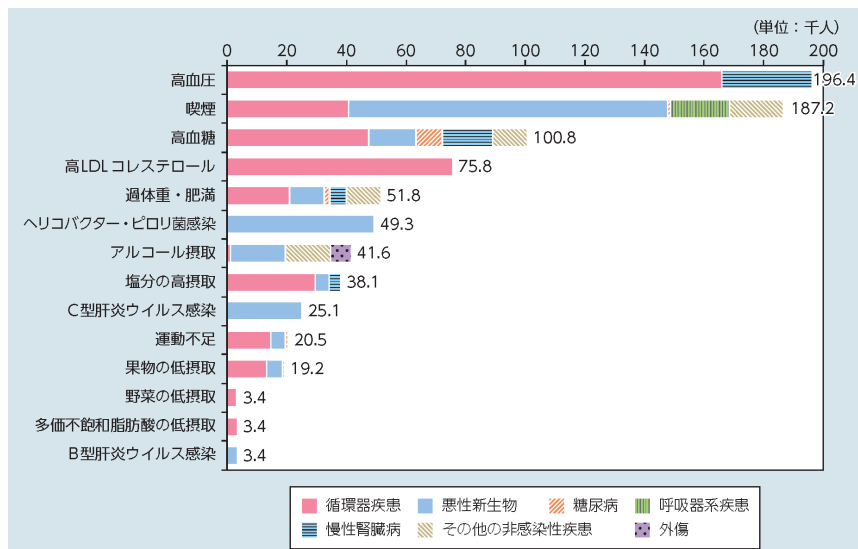
食塩摂取と食生活の工夫

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



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。

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 ちよいとよいバランスの食生活」より