

食生活指針

副菜

ビタミン、ミネラル、
食物せんいを十分に

主食

穀類で糖質からのエネルギーを

主菜

良質のたんぱく質を
脂肪はひかえめに

カルシウムを十分に

果物・ その他

食塩はひかえめに

水分

楽しく!

健康への食卓



◆食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

◆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

◆主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

◆ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

◆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとります。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとります。

◆食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとります。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

◆適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

◆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

◆調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

◆自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どもころから、食生活を大切にしましょう。

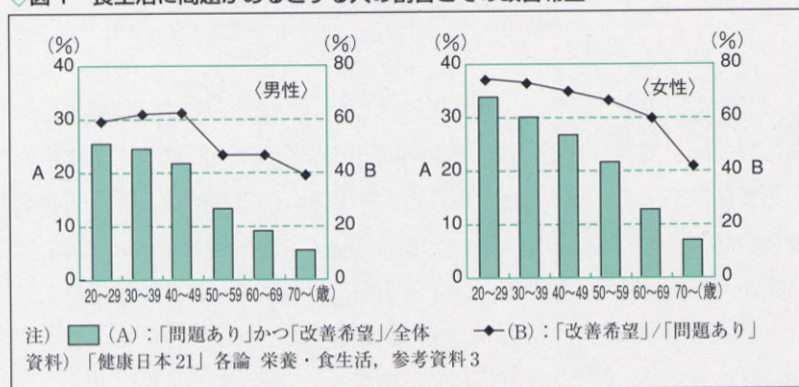
(平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

毎日の食事で、 健康寿命をのばしましょう。

21世紀における国民健康づくり運動である健康日本21には、「早世をなくす」と「健康寿命を延ばす」という2つの大きな目標があります。前者は、がんや脳卒中、心臓病のような壮年期の生活習慣病による死亡を減らすことが目標です。また、後者は、寝たきりや痴呆をはじめ、様々な身体的、精神的障害を未然に防ぐことによって、健康な状態で余命を楽しむ年齢を可能な限りのばすことが目標です。両者の目標を可能にする方法は様々ですが、そのうち最も重要な役割を果たすのは「毎日の食事」の内容をより健康的（ヘルシー）にすることです。

図1は、平成8年国民栄養調査での食事の自己評価に関する質問への回答結果です。20歳以上の対象者で「食生活に問題がある」とした人は、男性32%、女性33%とほぼ同じですが、年代別では、男女とも年齢が若い人ほど「問題がある」とする傾向がみられます。さらに、食生活を改善したいと思っている人は、全体では男性18%、女性23%と著しく低い傾向ですが（図1の棒グラフ）、「食生活に問題がある」と回答した人のなかでは、男女とも4割から8割近くの人が「改善したい」という希望や意欲を有している（図1の折れ線グラフ）ことが示されています。

◇図1 食生活に問題があるとする人の割合とその改善希望





参 考 1

食生活指針の推進について

平成12年3月24日閣議決定

最近の我が国における食生活は、健康・栄養についての適正な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が生じている。

このような事態に対処して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、別添の食生活指針について、国民各層の理解と実践を促進することとし、政府としては、特に、下記の事項について重点的な推進を図るものとする。

記

1 食生活指針等の普及・定着に向けた各分野における取組の推進

(1) 食生活改善分野における推進

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ、健康づくりや生活の質の向上のために、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

ア 適正な栄養・食生活に関する知識の普及

イ 健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ

ウ 地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開

エ 栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

(2) 教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応