

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

仕事や家事・育児、勉強や趣味…

やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。

健康な心と体は、そんな毎日の資源。

「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。

ライフスタイルは人それぞれ。

それぞれに、「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。

一緒に考え、実践し、広げてみませんか？

まずはキホン!「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか？
あなたの知識、チェックしてみましょう！



食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ☐ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ☐ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ☐ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ☐ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ☐ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ☐ ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ☐ ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



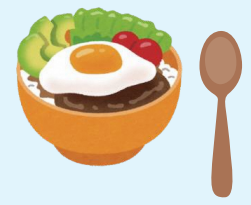
焼き魚定食



チキンスープカレー
+ライス



ミートソーススパゲティ
+サラダ



ロコモコ丼

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

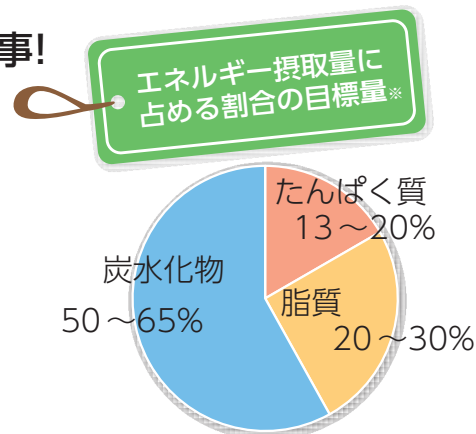
魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

- ✓ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ✓ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ✓ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)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!



三大栄養素のバランス

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です。
野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。

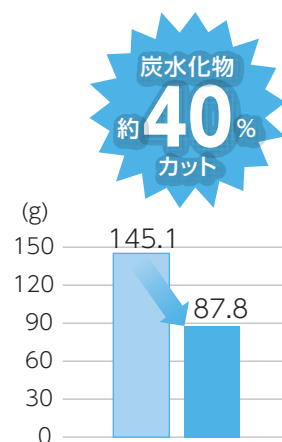
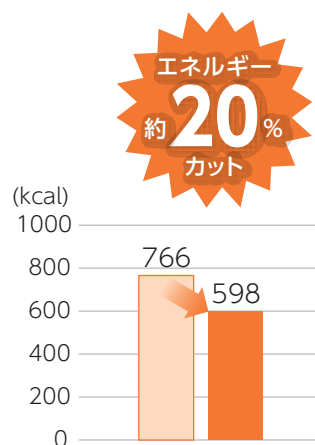
●1g当たりのエネルギー産生量
たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcal

こんな食べ方、していませんか?

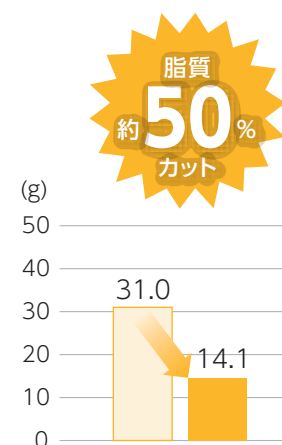
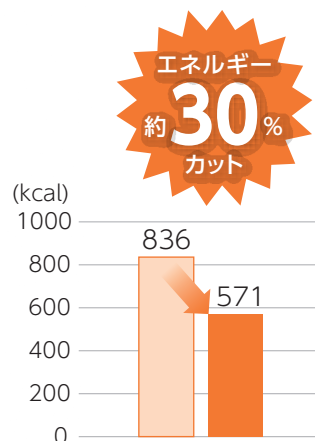
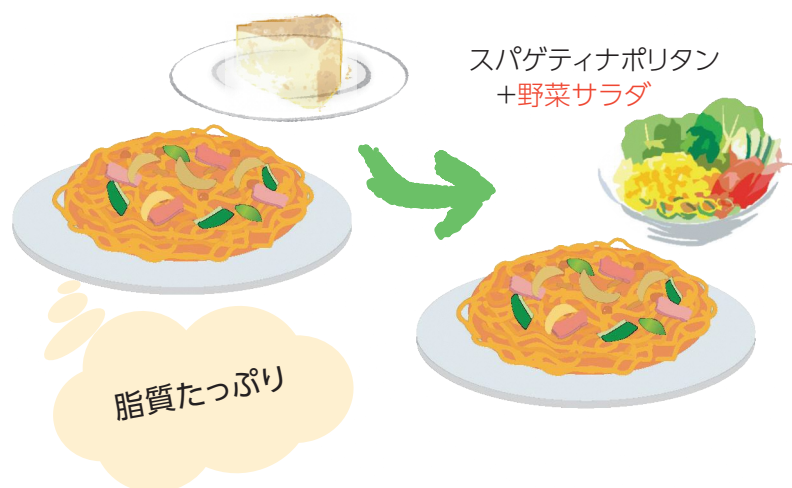
※20～39歳男女の目標
資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

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。

おにぎり2個+カップ麺



スパゲティナポリタン
+チーズケーキ



※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

✓ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

➡✕ **体重の変化**を見れば、分かります。

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



「ちょうどよい」体型の目安は？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5～24.9 (kg/m²)**※です！

この範囲内の人、そうでない人よりも**病気のリスクが低い**と言われています。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

※資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

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

✓ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

➡✕ **痩せすぎは問題あり!**また、いわゆる「**隠れ肥満**」の可能性も…。

Check!

エネルギーはとりすぎも、とらなさすぎも問題です!

やせすぎや、無理な「ダイエット」はとても危険!

骨がもろくなるなど、健康問題のリスクを高めます。

特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも影響があると言われています。

Check!

やせていても「肥満」?

やせている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、いわゆる「**隠れ肥満**」の人がいるといわれています。

必要なエネルギー量が摂取できていない、筋肉の材料になるたんぱく質や、筋肉をつくるために必要な栄養素が不足している可能性があります。

やせていても、偏った食事をしている人は要注意! しっかり食べて、健康的なカラダを目指しましょう。

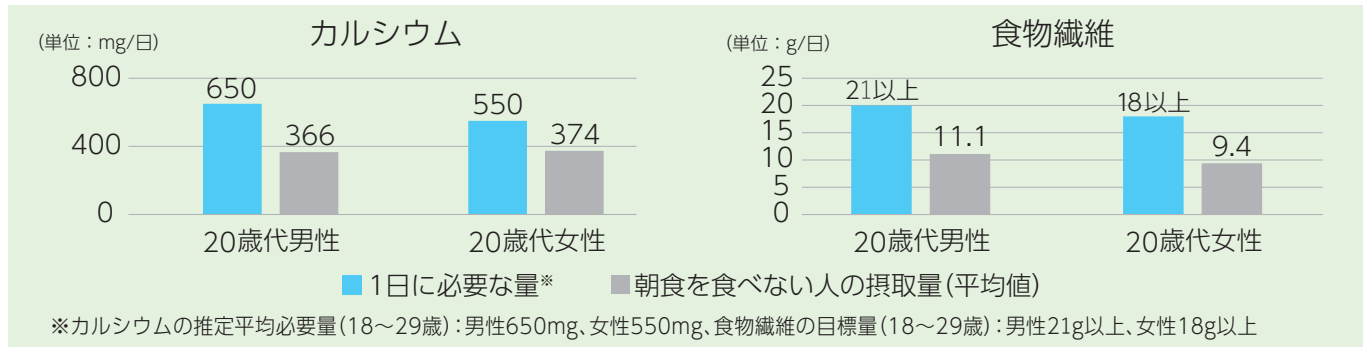


実は「**隠れ肥満**」かも…?

⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。

➡️△ 1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。

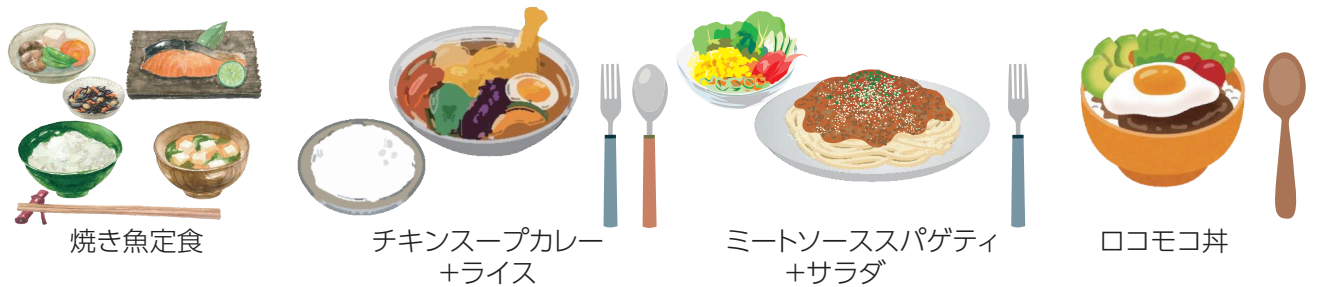


資料: (1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。
朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。

⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



➡️○「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫。

栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**を1日2回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。

Check! 1つのお皿に盛り合わせた料理

Check! いろいろな食材を使った料理



栄養バランスだけではない食生活の「バランス」

ここまで、食事の栄養バランスについて考えてきました。
でも、栄養バランスのよい食事をするには、色々なハードルがあるもの。

家計やライフスタイル、生活リズム
…あなたの生活の中での様々な「バランス」も大切です。

「家計」との バランス

栄養バランスのよい食事
理想だけど食費がかさむ…

「ライフスタイル」との バランス

一人暮らしだし、
朝食を作ってる時間がない…

「生活リズム」との バランス

仕事で夕飯を食べるのが
夜遅くになってしまう…



では、どうすれば「ちょうどよいバランスの食生活」を実践できるでしょうか？

▶ 次ページ

あなたの生活の中での様々な「**バランス**」
を考える**ヒント**をご紹介します！

家計とのバランス



野菜不足が気になるけれど、高くて買うのを躊躇してしまいます。



野菜の旬を知ってコスパの良い買い物を。冷凍野菜も活用して。

旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。

また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、

一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。

その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

 たけのこ 新玉ねぎ 春キャベツ そらまめ	トマト えだまめ なす ゴーヤ きゅうり 
 だいこん 小松菜 ブロッコリー 白菜 ほうれん草	さつまいも にんじん さといも 

資料: 農林水産省「子どもの食育」: https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html
文部科学省「小学生用食育教材」: https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm

便利な冷凍野菜

生の野菜が高い時は、**市販の冷凍野菜**もおすすめ。

収穫後すぐに急速冷凍しているので、

豊富な栄養素を含みます。



家庭で冷凍するときのポイント

- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。



たくさん買った食材 どう使い切る?

安い食材をまとめ買いしたけれど、同じようなメニューばかりでは飽きる…

そんな時は、家族や友達におすすめレシピを聞いたり、インターネットで検索したり、新しい料理に挑戦するチャンスです。

インターネット検索のコツ

食材名と「レシピ」「簡単」のキーワードを入れて検索すると、たくさんのレシピが出てきます。

さらに、自分の**こだわり検索ワード**

(子どもが好き、和食など)を追加して、自分や家族に合ったレシピを見つけましょう。

検索 **キャベツ 豚肉 レシピ**



結果例

キャベツと豚肉のミルフィーユ鍋
豚こまとキャベツのスタミナ炒め
豚ばらとキャベツのさっと煮

生活リズム・ライフスタイルとのバランス



仕事が忙しくて、夕食が夜遅くなってしまういます。



遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて。

例えば、夕方、仕事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。

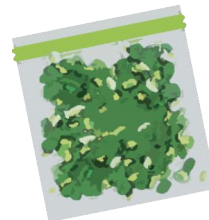
・軽食を食べるメリット

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、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。

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？



カット野菜+豆腐で
簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵を
カップスープにプラス



朝食を食べた方が良いのは分かりますが、作る時間がありません。



調理いらずの簡単メニューでパワーアップ！

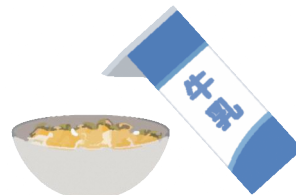
たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。

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。



1食あたり
約 **80** 円

バナナ1本 + ヨーグルト100g



1食あたり
約 **80** 円

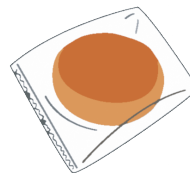
シリアル40g + 牛乳200ml

家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って仕事場で食べるのもアリ。
無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。



1食あたり
約 **210** 円

おにぎり1個+野菜ジュース1本



1食あたり
約 **190** 円

パン1個+ヨーグルト1個

※価格は総務省「家計調査」2020年1月報告を基に算出

栄養バランス



「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、そんなにいろいろ食べられません…。

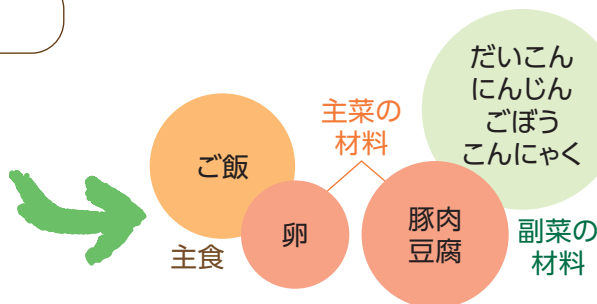


「30品目」という数字にこだわる必要はありません。色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、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、具たくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

卵かけご飯+具たくさん豚汁



合計
8
品目!



「野菜を1日350g、1日5～6皿食べましょう」と言われますが、どんな種類の野菜を食べれば良いのですか？



野菜の「色」や「食べる部位」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