

バランスのよい食事

なん

って何だろう？

ずばり！

「**主食・主菜・副菜**がそろっている**食事**」です。

■ **主食**… 炭水化物の供給源である、ごはん、パン、麺などを主材料とする料理



■ **主菜**… たんぱく質の供給源である、肉、魚、卵、大豆などを主材料とする料理



■ **副菜**… 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理



さらに、料理の食材を、栄養素の働きから3つのグループに分けると、

● **赤**：体をつくるもとになる… 肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など

● **黄**：エネルギーのもとになる… 米、パン、麺類、いも類、油、砂糖など

● **緑**：体の調子を整えるもとになる… 野菜、果物、きのこ類など

食事は、**赤・黄・緑**をそろえるよう心がけましょう！

えいよう しょうくじ 栄養バランスのよい食事

なに をとると何がいいの？

① えいよう しょうくじょうかん ひと わる しょうくじょうかん ひと くら
① 栄養バランスのよい食習慣の人は、悪い食習慣の人と比べて、

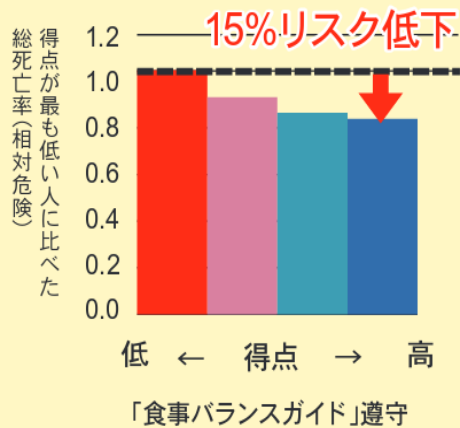
しぼう ひく ほうこく
死亡のリスクが低くなることが報告されています。

研究ノート

～「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど長生き!～

誰を調べたの？	全国11ヵ所の45-75歳の成人男女約8万人を対象としました。
何を調べたの？	「食事バランスガイド」の遵守の程度を評価するために、食品の摂取頻度を把握するアンケート調査を実施しました。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの摂取量を算出し、それぞれの「食事バランスガイド」の遵守度を10点満点として評価しました。その合計得点(70点満点)を食事バランスガイド遵守得点とし、約15年間の追跡における死亡との関連を検討しました。
何が分かったの？	「食事バランスガイド」遵守得点が最も高いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿った食生活のグループ)は、得点が最も低いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿っていない食生活のグループ)に比べて総死亡のリスクが15%下がっていました。
他の研究は？	高山市の成人男女、約3万人を対象に行った研究でも、同様に、「食事バランスガイド」遵守得点が高い女性ほど、総死亡のリスクが低いことが報告されています (Oba et al. 2009)。

「食事バランスガイド」遵守得点と死亡リスクとの関連



「食事バランスガイド」に沿った食事をすることが長寿につながるといえます。

Kurotani K, et al. Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. *BMJ*, 2016, 352:i1209.
Oba S, et al. Diet Based on the Japanese Food Guide Spinning Top and Subsequent Mortality among Men and Women in a General Japanese Population. *J Am Diet Assoc*, 2009, 109(9), p.1540-7.

②野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控

えめな食事をすると、胃がん・大腸がん・乳がん・

糖尿病の発症リスクと脳血管疾患・心疾患の死亡

リスクが低いことが報告されています。

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器 疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	
	乳類	↓	↓	
例 欧米型食事パターン	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品	↑		
	油を多く使った料理		↑	



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組合せです。

がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。



↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

*食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計学的手法を用いて抽出された組合せです。各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名をして、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。

バランスのよい食事を とるのって大変そう…

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回以上食べるとよいと言われています。

ここでは、食事の場面別にバランスのよい食事をとるコツを紹介합니다😊

🏠おうちでごはん編🏠

○ワンプレートごはんをつくってみよう!

一つのお皿に主食・主菜・副菜を乗せたら、見栄えもよく、洗い物もお皿1枚です。

お皿の色や形にもこだわれば、楽しく料理ができて食べる時も気分が上がります♪



○具たくさん料理を作ってみよう!

炒め物や汁物をつくる時、色んな食材を使ってみましょう。

そうすることで栄養素をまんべんなくとることができます。

野菜を入れて具たくさんにすると、汁の量が少なくて済むので減塩にもつながります。



|| お店でごはん編 ||



○メニューに迷ったら定食を選ぶ!

定食は、主食・主菜・副菜がそろっている
ので、手軽に栄養バランスのよい食事をとる
ことができます。

△コンビニごはん編△

○メインにプラスもう1品!

商品を選ぶときは、メインにサラダなどをプラスしてみましょう。

また、丼ものやうどんを食べるときは、具材に肉・魚と野菜が入
っているものを選ぶとよいです◎



栄養バランスを意識しつつ、

たのしみながら食事をしよう😊