

健康づくり支援室だより



食生活を見直して、適度な運動とバランスの良い食事で免疫力を高め、より健康的な生活をはじめませんか？

ご存知ですか？

食生活指針

食生活指針は、平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定し、平成28年6月、文部科学省、厚生労働省、農林水産省に一部改正されました。生活の質（QOL）の向上を重視し、バランスのとれた食事内容を中心に、食料の安定供給や食文化、環境にまで配慮したものとなっています。

10項目ある中の2～9の項目の内容を実践しながら、健康寿命延伸を目指して、適度な運動と食事を維持できるようなバランスのとれた食事内容で食事を楽しみましょう。

また、地域の産物等の食料の安定供給や食文化も大切に、食料資源や環境への配慮も忘れずに、健全な食生活をどう楽しむかを考えてみましょう。

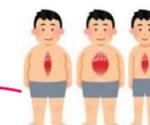
食生活指針



1. 食事を楽しみましょう。

- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・家族の回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。

食事づくりに参加して、食生活に関する知識や技術を身につけながら、おいしい食事を整えて、コミュニケーションを楽しみながらぜひ、共食（ともしょく）を♪



2. 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。



週に2日間休肝日の設定
を忘れずに楽しみましょう。

3. 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。

- ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・無理な減量はやめましょう。
- ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。



身体機能や筋力の低下を防ぎつつ。

無理な減量はNG。
低栄養にならないように適正な食事を！

適度な飲酒

- ・ビール 500ml
- ・焼酎25% 90ml
- ・ワイン 240ml
- ・日本酒 180ml



食生活指針



4. 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。



5. 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。



主菜は魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食（おかず）の中心となる料理。主として良質なたんぱく質や脂肪の供給源。

主食は米、パン、種類などの穀類。主として糖質エネルギーの供給源。

副菜は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します。



食材は動物性・植物性、海の幸・山の幸、調理法は揚げ・煮・炒め・蒸し・和え・サラダなど食事の楽しさを増すためにも調理法が偏らないように、味つけも工夫して♪

6. 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、食物繊維をとりましょう。
- ・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しょう。

8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承を。

- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食をとり入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

日本の食文化を学び、伝統的な食材を用いて郷土料理をつくり、家庭の味に加えるとバリエーションが広がります。



9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ・調理や保存を上手にして、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。



使用期限
賞味期限
消費期限

食材に関する知識や調理技術、食事の作法を身につけて。

10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。
- ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ・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。
- ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目標めましょう。

