

食生活指針をご存じですか？

“食生活指針”は健康増進のために、私たち一人一人が食生活を見直せるよう作られたものです。元々、1985年に当時の厚生省が“健康づくりのための食生活指針”を策定したのが始まりであり、平成12年(2000年)に、文部科学省・厚生労働省・農林水産省共同で“食生活指針”を策定しました。その指針が昨年6月に改訂されました。食生活指針は以下の10項目となっています。



食生活指針



1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. **適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。**
(※以前の指針は7番目でしたが、3番目に繰り上がりました。)
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、**脂肪は量と質を考えて。**
(※以前の指針は「量」についてだけでしたが、「質」にも配慮するよう変わりました。)
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

～適正体重について～

身長(m)×身長(m)×22で求められます。

※例えば、身長160cmの方であれば、
 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3$
⇒56.3kgが適正体重の目安となります。



普段から体重を量り、意識しましょう。

～脂肪について～

動物、植物、魚類由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

動物由来	肉類、乳・乳製品、バターなど
植物由来	サラダ油、ごま油、オリーブオイルなど
魚類	青魚など

1日に1食は魚料理を摂取すると望ましい比率に近づきます。



「30品目食べましょう」を聞いたことがありますか？

「30品目食べましょう」という指針は、平成12年の改訂でなくなりました。これはもともと食品を偏りなく、バランスよく食べましょうとの意味から作られましたが、摂取品目を増やそうとして過剰摂取になったり、30品目の数え方が難しいとの意見があがるなどし、**廃止**になりました。現在は、「30品目食べましょう」に代わり、「**主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを**」となっています。食品の数にはこだわりすぎず、バランス良く食事をとりましょう。

参考：日本栄養士会ホームページ (<https://www.dietitian.or.jp/trends/2016/16.html>)

国立健康・栄養研究所ホームページ

(<http://www.nutritio.net/question/FMPPro?-db=question-bbs.fp5&-lay=main&-Format=detail.htm&hatugenID=104&-Find>)

監修：栄養部 管理栄養士 塚田美裕