

バランスのよい食事ってなに？

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組み合わせとおおよその量(目安)を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります。

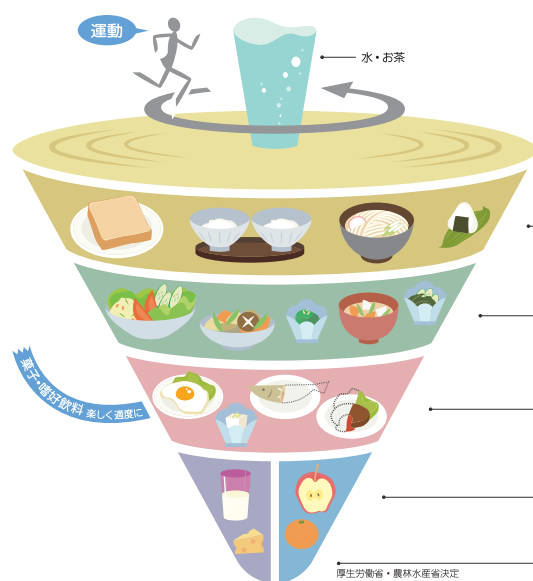
- ◆ 平成12年3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」が策定されました(平成28年6月一部改正)。



- ◆ 「食生活指針」では、主食・主菜・副菜を基本に色々な食品を組み合わせ、ごはんなどの穀類をしっかりと食べること、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせることで食べることが推奨されています。

- ◆ 「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、平成17年に厚生労働省と農林水産省により「食事バランスガイド」が作成されました。

- ◆ 「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜(野菜、きのこ、
海藻類)**
野菜料理5皿程度

**3~5 主菜(肉、魚、卵、
大豆料理)**
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分	 =	 =	 =	 =			
	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個			
1.5つ分	 =	2つ分	 =	 =	 =		
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯	もやし炒め1杯	スパゲッティ		
1つ分	 =	 =	 =	 =	 =	 =	
	野菜サラダ	きゅうりとわかめの 酢の物	鶏たたくん 味噌汁	ほうれん草の お浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこコンソメ
2つ分	 =	 =	 =				
	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮つけ				
1つ分	 =	 =	2つ分	 =	 =	 =	 =
	冷奴	納豆	白玉焼き一皿	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろと豆腐の煮物	まぐろと豆腐の煮物
3つ分	 =	 =	 =	 =	 =	 =	 =
	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ				
1つ分	 =	 =	 =	 =	2つ分	 =	
	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1/2杯		牛乳瓶1本分	
1つ分	 =	 =	 =	 =	 =	 =	 =
	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨1個	ぶどう半房	葡萄1房	葡萄1房

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

日本以外の国でも、「食事バランスガイド」のような健康的な食生活を実践するためのツール(フードガイド)が作成されています。

本パンフレットの「5. 諸外国の食育施策(p.17~p.20)」で紹介していますので、ご覧ください。

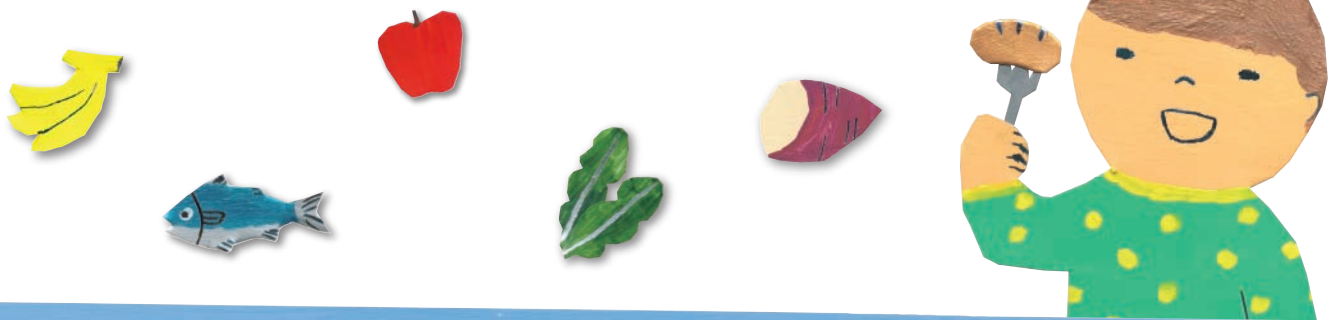
バランスのよい食事は長寿と関係しています

栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下と関係しているという研究結果がいくつか報告されています。

栄養バランスのよい食事にはこんないいこと

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して…

- 1 死亡のリスクが低くなることが報告されています。※1



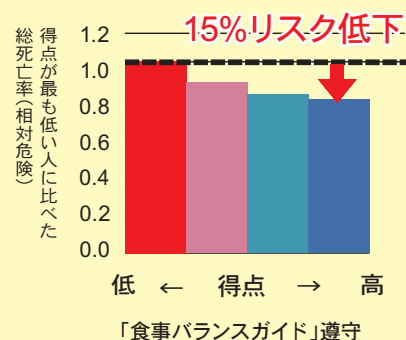
研究ノート

～「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カ所の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)。

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.

「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。

※1 論文番号(栄養バランス:死亡):1,2,3

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>