

令和7年度 第2回「消費者の部屋」特別展示

◆6月は「食育月間」です！ ～みんなで食べたらおいしいね！～◆

開催日：令和7年6月2日 ～ 6月6日 5日間開催

内容：毎年6月は「食育月間」です。農林水産省は第4次食育推進基本計画において、毎日の食事をひとりで食べるのではなく、家族や仲間と食を共にする「共食」の回数を増やす取組や、栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす取組等を推進しています。

本展示では、「共食」のメリットや食事バランスガイドの紹介をしました。

<共食をするとどんないいことがあるの？>

4 食育の推進に役立つエビデンス(総論)

1 共食をするとどんないいことがあるの？

共食をする「誰かと一緒に食事をする」ことや「誰か(ひとり)を食べないこと」と、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究がいくつかあることを紹介しています。

共食をするとこんないいこと

- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています。
- 共食をすることは、健康的な食生活と関係しています。
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています。
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています。

共食ってなに？

- 「誰かと一緒に食事をする」という行為は、「誰かと一緒に食事をする」という行為です。誰かと一緒に食事をする行為は、誰かと一緒に食事をする行為です。誰かと一緒に食事をする行為は、誰かと一緒に食事をする行為です。
- 「誰かと一緒に食事をする」という行為は、誰かと一緒に食事をする行為です。誰かと一緒に食事をする行為は、誰かと一緒に食事をする行為です。誰かと一緒に食事をする行為は、誰かと一緒に食事をする行為です。

共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています

共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や共食が少ない人は、そうでない人と比較して-

- ① 小中学生を対象とした研究では、体の健康状態が良くないことが報告されています。
- ② 中学生を対象とした研究では、心の健康状態が良いことが報告されています。
- ③ 成人の高齢者を対象とした研究では、ストレスが少なく、自分が健康だと感じていることが報告されています。
- ④ 小学生や高齢者を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。

研究ノート

「共食をすると健康になる」といわれていますが、具体的にどのような効果があるのでしょうか。ここでは、共食をすることで健康になるという研究結果をいくつか紹介します。

研究内容	結果
小中学生を対象とした研究	共食が多い人は、体の健康状態が良くないことが報告されています。
中学生を対象とした研究	共食が多い人は、心の健康状態が良いことが報告されています。
成人の高齢者を対象とした研究	共食が多い人は、ストレスが少なく、自分が健康だと感じていることが報告されています。
小学生や高齢者を対象とした研究	共食が多い人は、睡眠時間が長いことが報告されています。

共食をすることは、健康的な食生活と関係しています

共食をすることは、健康的な食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や共食が少ない人は、そうでない人と比較して-

- ① 幼児や高齢といった健康な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、高脂肪食品の摂取が少ないことが報告されています。
- ② 乳幼児-小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をきちんとバランスよく食べていることが報告されています。
- ③ 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています。

研究ノート

「共食をすると健康的な食生活になる」といわれていますが、具体的にどのような効果があるのでしょうか。ここでは、共食をすることで健康的な食生活になるという研究結果をいくつか紹介します。

研究内容	結果
幼児や高齢を対象とした研究	共食が多い人は、健康な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、高脂肪食品の摂取が少ないことが報告されています。
乳幼児-小学生を対象とした研究	共食が多い人は、主食・主菜・副菜をきちんとバランスよく食べていることが報告されています。
中学生や高齢者を対象とした研究	共食が多い人は、多様な食品を食べていることが報告されています。

共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています

共食をすることは、規則正しい食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や共食が少ない人は、そうでない人と比較して-

- ① 幼児を対象とした研究では、食事や睡眠の時間が規則正しいことが報告されています。
- ② 小学生-高齢者を対象とした研究では、朝食摂取が少ないことが報告されています。

研究ノート

「共食をすると規則正しい食生活になる」といわれていますが、具体的にどのような効果があるのでしょうか。ここでは、共食をすることで規則正しい食生活になるという研究結果をいくつか紹介します。

研究内容	結果
幼児を対象とした研究	共食が多い人は、食事や睡眠の時間が規則正しいことが報告されています。
小学生-高齢者を対象とした研究	共食が多い人は、朝食摂取が少ないことが報告されています。

共食をすることは、生活のリズムと関係しています

共食をすることは、生活のリズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や共食が少ない人は、そうでない人と比較して-

- ① 夜間睡眠や覚醒時間が早いことが報告されています。
- ② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。

研究ノート

「共食をすると生活のリズムになる」といわれていますが、具体的にどのような効果があるのでしょうか。ここでは、共食をすることで生活のリズムになるという研究結果をいくつか紹介します。

研究内容	結果
夜間睡眠や覚醒時間を対象とした研究	共食が多い人は、夜間睡眠や覚醒時間が早いことが報告されています。
小学生を対象とした研究	共食が多い人は、睡眠時間が長いことが報告されています。

1

共食をするとどんないいことがあるの？

共食をする(誰かと一緒に食事をする)ことや孤食(ひとり食べ)をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。



共食をするとこんないいこと



- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています

共食ってなに？

- 本パンフレットにおける「共食」とは、“誰かと一緒に食事をする”を指します。“誰か”には、家族全員、家族の一部(親など)、友人、親戚などが含まれます。この“誰か”、すなわち共食する相手や人数は研究によって様々です。



- 詳細は、エビデンステーブルに掲載しています。

エビデンステーブル(農林水産省ホームページ):

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

共食をすることは、 自分が健康だと感じていることと関係しています

共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…



- ① 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています^{*1}。
- ② 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています^{*2}。
- ③ 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています^{*3}。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています^{*4}。

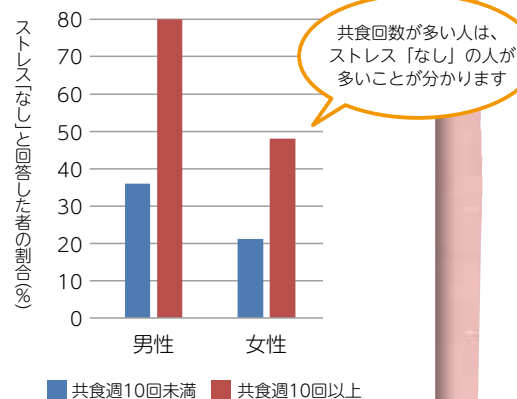
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?～

誰を調べたの？	大阪府S市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの？	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20・30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,栄養学雑誌,2015,73(6),p.243-252[論文番号50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連
(20・30歳代)



*1 論文番号(共食):12,17,18,23

*2 論文番号(共食):26,27,36

*3 論文番号(共食):4,50,55,61,62

*4 論文番号(共食):55,59

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>

共食をすることは、 健康な食生活と関係しています

共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています^{*1}。
- ② 乳幼児～小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています^{*2}。
- ③ 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています^{*3}。

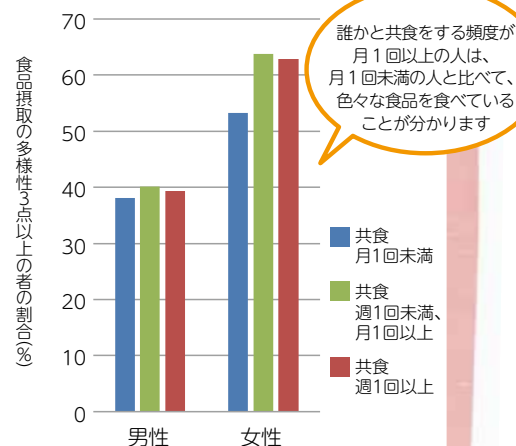
研究ノート

～一人暮らしでも誰かと共食をする頻度が高い高齢者ほど
色々な食品を食べている!?～

誰を調べたの？	全国7市町に在住する65-90歳の独居高齢者2,196人(男性752人、女性1,444人)を対象としました。
何を調べたの？	友人や親戚など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度と食品摂取の多様性得点の関連を調べました。食品摂取の多様性得点は、10種類の食品のうち「毎日」食べると回答した食品の数としました。
何が分かったの？	共食頻度が高い(月1回以上)者は、月1回未満の者に比べて、男性では、肉、緑黄色野菜、いも、果物、油脂類の摂取頻度が高く、女性では食品摂取の多様性得点が高い者が多いという結果でした。

Midori Ishikawa et al, Eating Together[®] Is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese People Who Live Alone., Journal of Nutrition, Health and Aging, 2017, 21 (6), p.662-672 [論文番号61] (Table 2-1, 2-2 よりグラフを作成)

誰かとの共食頻度と
食品摂取の多様性の関連



*1 論文番号(共食):3,21,22,25,30,37,39,51,57,58,61

*2 論文番号(共食):7,11

*3 論文番号(共食):27,55,61

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>

共食をすることは、 規則正しい食生活と関係しています

共食をすることは、規則正しい食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています^{※1}。
- ② 小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています^{※2}。



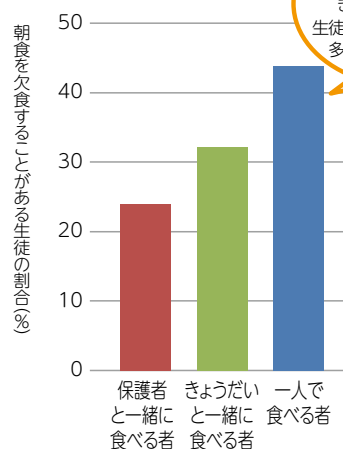
研究ノート

～一人で朝食を食べている中学生は朝食欠食が多い!?～

誰を調べたの？	山口県周南市の中学生3,635人を対象としました。
何を調べたの？	学校がある日に朝食をよく一緒に食べる家族(共食相手)と朝食摂食について調べました。
何が分かったの？	一人で朝食を食べる生徒は、保護者と朝食を食べる生徒やきょうだいと一緒に食べる生徒と比べて、朝食を欠食する者が多いという結果でした。

Shinichi Sugiyama et al. Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: a community-based cross-sectional study. Environmental Health and Preventive Medicine, 2012, 17(5), p.408-414 [論文番号30] (Table 1 よりグラフを作成)

家族との朝食共食と朝食欠食の関連



※1 論文番号(共食): 3,5,6

※2 論文番号(共食): 7,10,20,22,30,48,52

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>

共食をすることは、 生活のリズムと関係しています

共食をすることは、生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 起床時間や就寝時間が早いことが報告されています^{※1}。
- ② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています^{※2}。



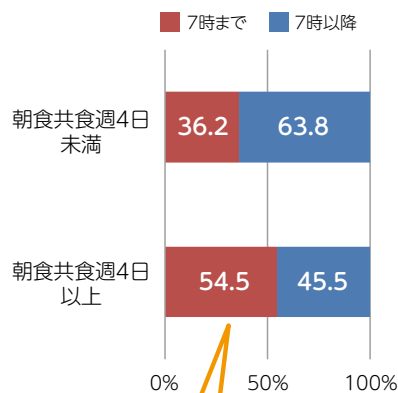
研究ノート

～家族と共食する機会が多い子供は
早寝・早起きで食事や間食も規則正しい!?～

誰を調べたの？	都内の幼稚園及び幼保一元化施設10園に通う3歳以上の園児を持つ母親524人を対象としました。
何を調べたの？	朝食の家族との共食頻度と、子供の起床時間、就寝時間との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食共食頻度が週4日以上の子供は、週4日未満の子供に比べて、起床時間が7時より前、就寝時間が21時より前である者が多いという結果でした。

会退友美ら, 幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連, 栄養学雑誌, 2011, 69(6), p.304-311 [論文番号6] (表2 よりグラフを作成)

家族との朝食共食と
起床時刻の関連



家族と朝食を一緒に食べる日が多い子供は、朝7時までに起きています子供が多いことが分かります

※1 論文番号(共食):3,5,6,12,50

※2 論文番号(共食):12,20,22

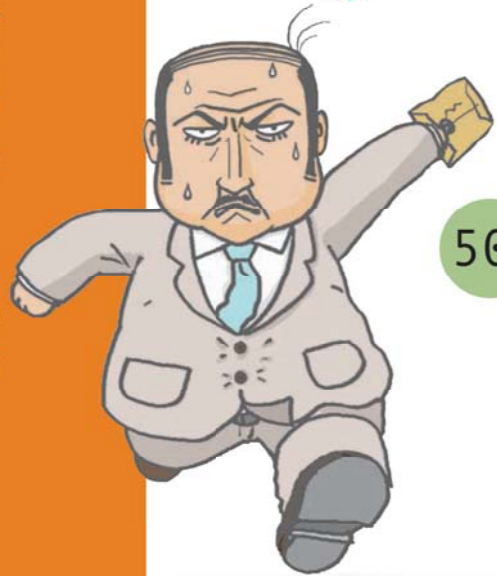
論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

食事バランスガイド

カッコいい中高年をサポートする



厚生労働省・農林水産省決定



50歳

40歳



農林水産省

人物紹介 ゴロゴロ兄弟

兄：通称「ゴロゴロ50」
本人はエネルギーなつもり、でも周囲の評価は油ギッシュ、という勘違い中間管理職。そのダメリーマンぶりに、シビアな目線が（特に腹回り）。

弟：通称「ゴロゴロ40」
つまみ食い、つまみ飲み、暴飲暴食が癖の定食屋の亭主。常連客に言われて、自分は糖尿病かも、と心配している（でもやめられない、止まらない）。

注：兄弟（Brothers）の通称「ゴロゴロ」とは、その歩行がまるで樽がゴロゴロと転がっているように見えるところから、兄弟揃ってひっそりと他称されている。

1 これは、ある1日の食事。

ウエストが気になるゴロゴロ50、ゴロゴロ40の兄弟。一体何が、彼らのお腹をここまで育て上げてしまったのでしょうか。そのヒントを探すべく、ここで、2人がそれぞれ1日に何をどう食べていたのかを見ていきましょう。せっかくだから、あなたも一緒にチェックしてみたいはいかがですか。

Check point 1 朝食



A 朝食はしっかり食べたい……3点

今日は、ごはん、目玉焼きとじゃが芋とたまねぎの味噌汁だ。あと、母ちゃんとりんごを半分ずつ分ける。ヨーグルトもつけた。今日の仕事も頑張るぞ！

B 朝はとりあえず、腹の中に入れて何でも……1点

朝食の時間は、ほとんどない。出社前、コンビニで買ったおにぎりを2個頬張れば上出来だ。

C 朝食は食べない、食べられない……0点

夕べの酒も体に残っているし、起きてすぐには食欲も出ない。そりゃ朝は食べる方がいいんだろうけれど、今日はパスさせてくれ。

Check point 2 昼食



A バランスなんて気にせずに、食べたいものを食べる……1点

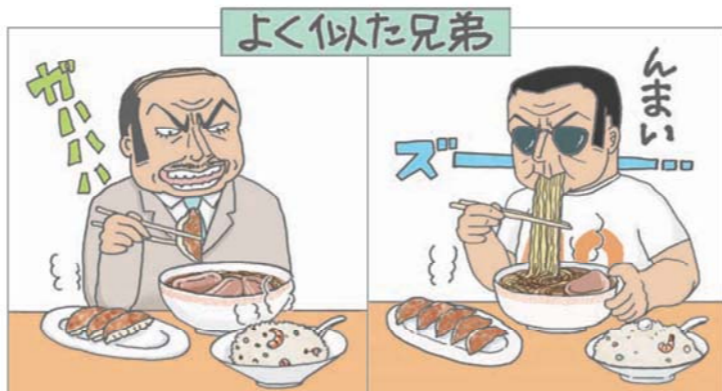
午後の仕事のためにも、好きなものを食べたい。こってりスープのチャーシュー麺に、餃子とチャーハンだ！

B 昼こそバランス重視。好きなおかずと野菜を追加して……3点

昼食は、ごはんと肉豆腐、味噌汁とほうれん草のお浸しという和定食で。余裕があれば、野菜の小鉢をもう一品つけるかな。

C 忙しくて手が離せない！簡単に済ませるしかないな……1点

忙しいし、昼休みなんてあってないようなものだね。書類を見ながら、カップ麺なんかでサッと済ませるよ。



早速チェック！

Check point 3 夕食



A 夕飯はやっぱり和食。日本のお米は世界一！……3点

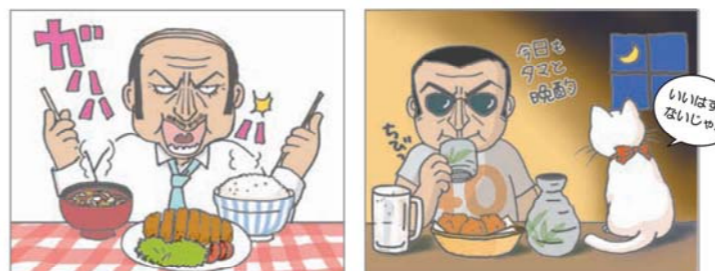
ごはんは刺身、かぼちゃの煮物、それから酢の物。刺身のつまも、大葉で包んでわさび醤油でワシワシっと食うと美味いんだ、これが。品数が多いと食べた気がするねえ。

B やっと今日のメインだ。好きなものを好きなだけ食べよう……1点

今日の自分はよくやったから、好きなものをどんどん食うぞ。ロースカツと大盛りごはん、豚たつぷりの豚汁と、豚肉尽くした。油多めが気になるが……まあいいか。

C 夜はお酒が主だな。食べものは、つまみをほんのちょっと貰おうか……0点

夜はほぼ毎日晩酌。食べるのは、つまみを少し。酒を飲む分だけ飯は控えてるんだけど、これって問題かなー？



Check point 4 間食・夜食



A おやつも酒も控えめに、腹八分目にしておきます……1点

あともう一口欲しいけど、どうせ小遣いから出て行くんだし。その分、飯をしっかり食べたいと思うよ。

B お酒大好き、わかっちゃいるけどやめられねえ～んだよな、これが。……0点

そりゃ、酒が多いとろくなことにならないのは分かってるんだけどね～、やっぱ飲み始めたら一杯じゃ止まらないでしょ。肴の塩分？ 気にしたことないなあ。

C 気がつくとも袋空いていたなんて、ザラ。疲れには甘いもの！だよ……0点

甘いもの、スナック菓子は一息入れたいときの救世主。仕事が忙しくてストレス溜まってるんだから、このくらい大目に見てよ。



2 あなたの食事は一体何点？まさか難点？

4つの質問事項の合計点から、食生活を確認してみましょう。ゴロゴロ50、ゴロゴロ40兄弟の結果は、いかに……

チェック結果

● 9～10点…その調子、その調子！●

時には羽目を外しても、普段の食事がしっかりしているから、ちょっとした調整でバランスがとれますね。

● 6～8点…あともう一歩！●

自分の食生活のどこが悪いかわかっているけど、なかなか実行に移せないんですね。もう少しだけ、意識して食事を選びましょう。ちょっとした改善で、上の結果に手が届きますよ。

● 4～5点…イエローカード！●

自分に甘いのか、はたまた食べてストレスを紛らわせているのか。でも、その食べ方でバランスはどうですか？ 野菜、果物、乳製品、今日はどれだけ食べましたか？

● 0～3点…ほとんど赤信号！●

毎年、健康診断の結果が怖くありませんか？ とにかく、まずはできることから始めましょう。そのままでは、洒落にならない未来がやってきてしまいますよ……

ゴロゴロ50 3点

油っこい料理の
食べ過ぎです。
それと、
お菓子も控えめに。



ゴロゴロ40 1点

お酒はほどほどにして、
ちやんと食事を
とりましょう。

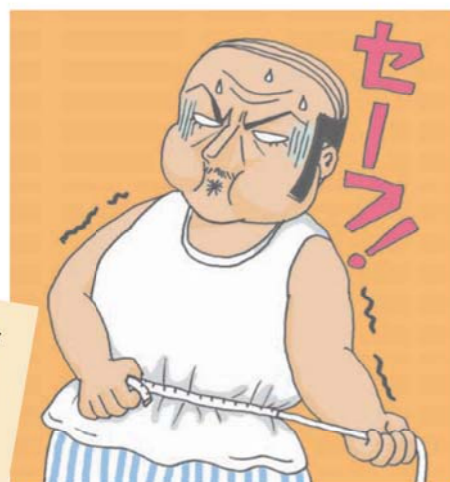


3 食事のバランス、崩れてメタボへ一直線？

ゴロゴロ兄弟のような食生活では、肥満への道を一直線に突き進んでいるようなもの。では、肥満は体にどのような悪影響を及ぼすのでしょうか。

1 肥満の陰にメタボあり。

肥満と密接に関係しているのが、メタボリックシンドローム、すなわち内臓脂肪症候群。そのままにしておくと、心臓病、脳卒中、糖尿病などいろいろな生活習慣病へのリスクが高まります。



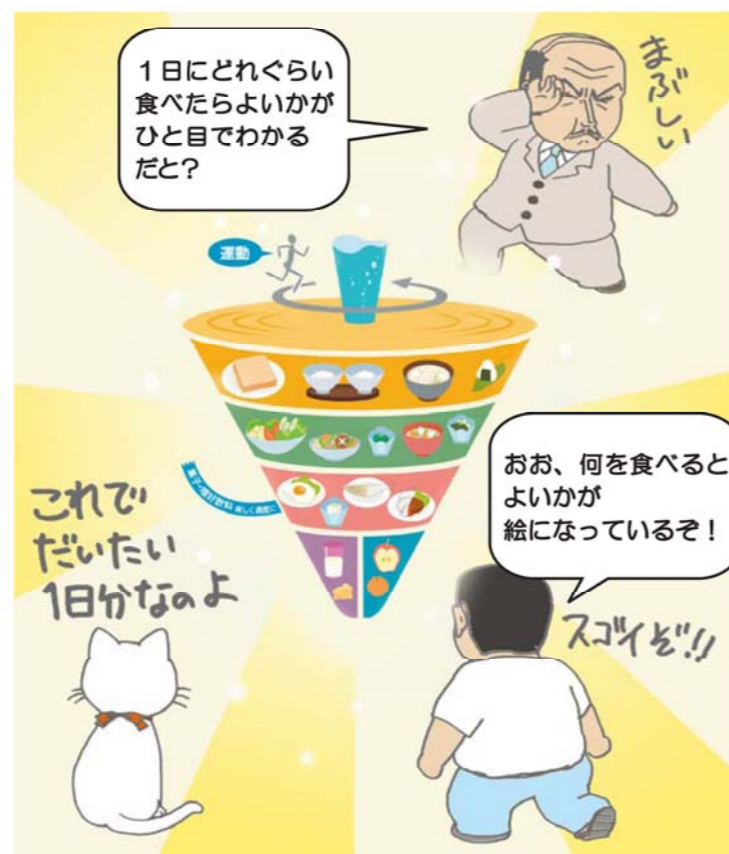
2 食事バランスの悪さこそ、メタボの主要原因

その原因には、日常的な食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねがあります。つまり、悪い食生活を続けることは、いろいろな病気を呼び寄せているようなものなんです。やっぱり、食事バランスが健康の土台。きちんとした食習慣で、この危険を遠ざけましょう。



4 メタボ脱出に味方あり！「食事バランスガイド」

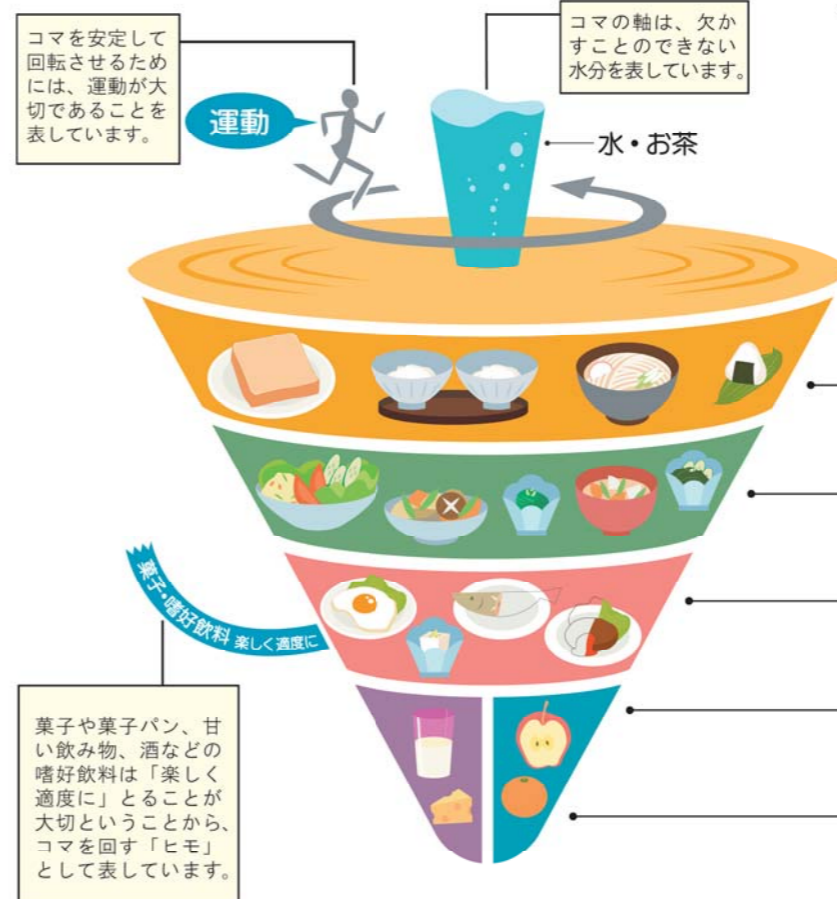
「食事バランスガイド」とは、「1日に何をどれだけ食べたらよいか」、その望ましい食事の組み合わせと量を、わかりやすく示したものです。形はコマを表しており、回り続ける＝バランスを保った食生活を続ける、という意味を持たせています。



あなたの食生活をサポートするそれが「食事バランスガイド」なのです

5 あなたの食事の適量がひと目で分かる！

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループに分かれています。それぞれ上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」で、これは、多く食べた方がよいものの順となっています。



※「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

複合的な料理について

カレーライスのように1皿にごはんも肉も野菜も入っているような料理の場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。

カレーライス 例えば

- ごはん：大盛り約1杯分なら……… 主食 2つ
- 野菜：全部で小鉢約2皿分なら……… 副菜 2つ
- 肉：普通の肉料理の約2/3人前なら……… 主菜 2つ



6 数え方は簡単！基本はおにぎり1個

各グループの料理は、「つ(SV)」で数えます。主食ならば、コンビニのおにぎり1個が1つ(SV)の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループごとに足し合わせると、1日の食事のとりかたが手軽に把握できます。面倒な数式もないので忙しい社会人もすぐに活用できます。

※図は、18～69歳、デスクワークなど活動量の低い生活をしている人(男性)の、適正な1日分の目安です。

- 1日分**
2000～2400kcalの場合
- 5-7 主食**(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度
 - 5-6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度
 - 3-5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
 - 2 牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度
 - 2 果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度
- ※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

料理例と数え方の目安

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺やパスタ1人前は「2つ」くらいです。

主食

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 = ごはん普通盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」です。

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさんのお漬物 = ほろりん草のお漬物 = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことピー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮ころがし

主菜

卵1個の料理は「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安です。

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身

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

牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」。牛乳1本(約200ml)は「2つ」です。

1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パック

2つ分 = 牛乳1本分

果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)が「1つ」です。

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かり1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

7 「食事バランスガイド」で己を知る！

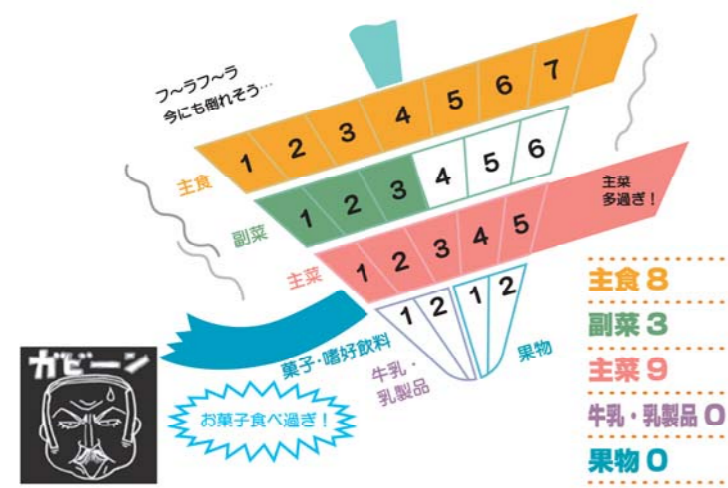
最初に行った1日の食事のチェック結果を、「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう。ゴロゴロ兄弟はどうでしょうか。

■ゴロゴロ50の場合■

	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	おにぎり 2個	2				
昼	チャーシュー類 1人前	2	1	1		
	餃子 5個		1	2		
	チャーハン 1人前	2	1	2		
夜	ロースカツ 1人前			3		
	大盛りごはん 1杯	2				
	豚汁(豚肉たっぷり) 1杯			1		
間食	スナック菓子大1袋	菓子・嗜好飲料 約900kcal				
	チョコレート1枚					
合計		8	3	9	0	0

単位：つ (SV)

コマにすると…



アルコールは「水分」にあらず

軸の上部に「水分」とあります。ここに入るのは、「水・お茶」などです。左にある水色の「ヒモ」が、「菓子・嗜好飲料」で、お酒はここに入ります。



菓子、嗜好飲料は楽しく適度に

甘いものやお酒は、1日200kcal以内を目安に心がけることが健康の秘訣です。

<p>和菓子</p> <p>みたらしだんご 1本 100kcal</p> <p>どらやき 1個 200kcal</p> <p>だんご(あん) 1本 100kcal</p>	<p>洋菓子</p> <p>シュークリーム 200kcal</p> <p>ビスケット4枚 200kcal</p> <p>チーズケーキ 400kcal</p>	<p>アルコール</p> <p>ビール500ml 200kcal</p> <p>日本酒1合 200kcal</p> <p>ワイングラス2杯 150kcal</p>
--	---	--

8 食事を変えて、カッコいい自分になる！

ゴロゴロ兄弟の例にならって、食事をチェックしましょう！

Step 1 まず自分の適量をチェックしましょう。

■適量チェック (男性・18~69歳の場合)

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
基本形 2000~2400 kcal 活動量が低い	5~7 っ(SV)	5~6 っ(SV)	3~5 っ(SV)	2 っ(SV)	2 っ(SV)
2400~3000 kcal 活動量が普通以上	6~8 っ(SV)	6~7 っ(SV)	4~6 っ(SV)	2~3 っ(SV)	2~3 っ(SV)

活動量が低い：1日中座っていることがほとんど。
活動量が普通以上：「低い」に該当しない人。

BMI (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) が25以上の方へ

体重や腹囲の変化をみながら、主食や主菜を少なめに！
特に、揚げ物や炒め物など油脂の多い料理は1日1品までにして摂取エネルギー量を抑え、積極的に体を動かして消費エネルギー量の方を増やしましょう。

Step 2 食べたものを書き出し、料理グループごとに「つ (SV)」を数えましょう。

	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夜						
間食						
合計						

単位：つ (SV)

Step 3 「つ (SV)」の数だけ各料理グループの色をぬりましょう。

適量が2000~2400kcalの方

適量が2400~3000kcalの方



あなたの食事バランスはどうでしたか？

インターネットからダウンロードできる「フードダイアリー」も活用してください。詳しくは最後のページをご覧ください。

9 健康への近道！ 食事+運動で若返れ！

脱メタボ=健康への道は、食事バランスに加えて、定期的に体を動かすこともポイントです。

ちょっとしたスポーツは、加齢と共に落ちていく体力を維持・向上させるといった利点があります。何より、汗を流す気持ちよさは格別です。

どうしてなかなかそうできないのかを考えると、やはり、忙しくて時間がないことでしょう。ならば、まずは日常生活の中で無理なく出来ることをやってみて、自分に合うものをつけていきましょう。

■どうせ歩くならば、早足で歩くと健康的。



歩幅は大きく、姿勢よく歩くとよいですよ。

■必ず階段を使う。

エレベーター、エスカレーターとはさようなら。



体調がよいときは、階段の1段抜かしにも挑戦！

■時間があるときは、一駅くらい歩く。



あるいは自転車通勤もよいですね。

■体力に自信がいたら、よりカッコよく、スポーツに挑戦！



10 今日からすぐできることは

食事のときに「食事バランスガイド」を参考にしましょう！ 下のような簡単にできるちょっとした工夫はいかがでしょう。

- ・おすすめは、やっぱりごはんを主食にした和食。食の偏りを減らす。
- ・肉よりは魚料理を、揚げ物・炒め物よりも煮物・蒸し物を選ぶ。
- ・毎食、副菜(野菜や海藻などの料理)を1皿か2皿は確保。
- ・小腹がすいたら牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物も。
- ・お菓子やお酒は、量を決めて控えめに。

毎日の食生活に気をつけていれば……ジーンズをカッコよく着こなす自分、職場でチョイモテの自分、娘の結婚式でスマートにエスコートする自分、などなど……夢ではありませんよ。

毎日のチェックで確実にステップアップ！

「食事バランスガイド」で食事内容をチェックする「フードダイアリー」と体重を記録する「スマートカレンダー」がインターネットから簡単にダウンロードできます。この2つを使って、今よりスマートな、カッコいい自分をめざしてみましょう。



URL: http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



あなたにも役立ちます、「食事バランスガイド」



応援メッセージ

食事バランスガイドは、生活習慣病予防を目的に、手軽に、気楽に、バランスのよい食生活を実践するためのものです。「主食は適量?」「副菜は十分?」「油脂の多い主菜が多くない?」「牛乳や果物は適量?」「酒・甘い飲料・菓子は控えめ!」、そして「運動!」「水分補給!」と自問自答し、健全な食生活で人生をスマートに送ってください。

福岡女子大学教授・フードガイド検討会委員 早瀬仁美

農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL: 03-3502-5723 FAX: 03-5512-2293
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

農林水産省のホームページ上では、「食事バランスガイド」や食育に関する情報を提供しています。

委託製作: 農文協

監修: 早瀬仁美(福岡女子大学教授)、樋口満(早稲田大学教授)