

考える

やってみる

みんなで広げる

# ちょうどよいバランスの食生活

仕事や家事・育児、勉強や趣味…  
やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。  
健康な心と体は、そんな毎日の資源。  
「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。

ライフスタイルは人それぞれ。  
それぞれに、「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。  
一緒に考え、実践し、広げてみませんか？

## まずはキホン!「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか？  
あなたの知識、チェックしてみましょう!

食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



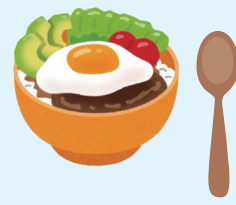
焼き魚定食



チキンスープカレー  
+ライス



ミートソーススパゲティ  
+サラダ



ロコモコ丼

### 主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

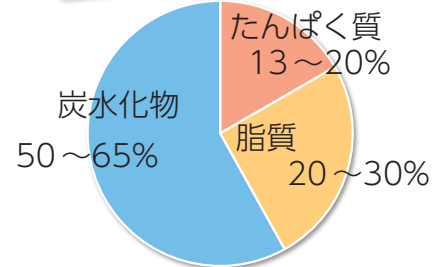
### 副菜

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す。

- ✓ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ✓ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ✓ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。

➡✕ たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事!

エネルギー摂取量に占める割合の目標量※



## 三大栄養素のバランス

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素。バランスよく摂取することが大切です。野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。

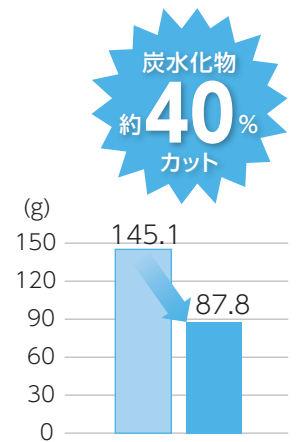
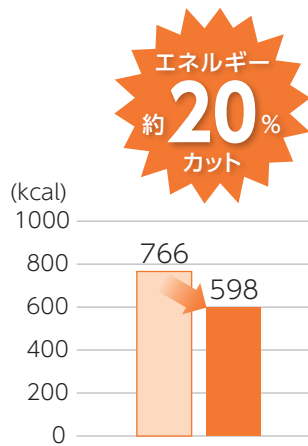
●1g当たりのエネルギー産生量  
たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcal

## こんな食べ方、していませんか?

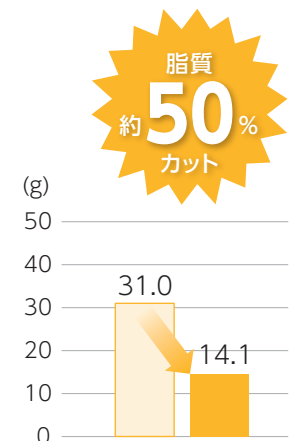
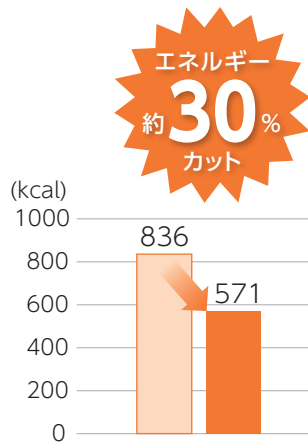
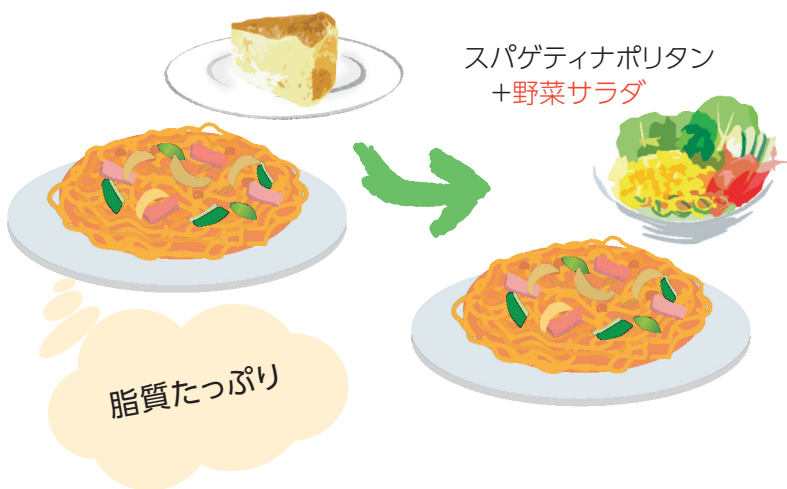
※20~39歳男女の目標  
資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも? バランスを意識して、選び方を工夫しましょう! パッケージの**栄養成分表示**を活用するのもよいでしょう。

おにぎり2個+カップ麺



スパゲティナポリタン + チーズケーキ



※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」を基に算出した値

✓ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

➡✗ **体重の変化**を見れば、分かります。

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



## 「ちょうどよい」体型の目安は？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5～24.9 (kg/m<sup>2</sup>)**\*です！

この範囲内の人は、そうでない人よりも**病気のリスクが低い**と言われています。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

\*資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

✓ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

➡✗ **痩せすぎは問題あり!**また、いわゆる「**隠れ肥満**」の可能性も…。

**Check!** エネルギーはとりすぎも、とらなさすぎも問題です!

やせすぎや、無理な「ダイエット」はとても危険!

骨がもろくなるなど、健康問題のリスクを高めます。

特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも

影響があると言われています。

**Check!** やせていても「肥満」?

やせている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、  
いわゆる「**隠れ肥満**」の人がいると言われています。

必要なエネルギー量が摂取できていない、  
筋肉の材料になるたんぱく質や、筋肉をつくるために必要な  
栄養素が不足している可能性があります。

やせていても、偏った食事をしている人は要注意!  
しっかり食べて、健康的なカラダを目指しましょう。

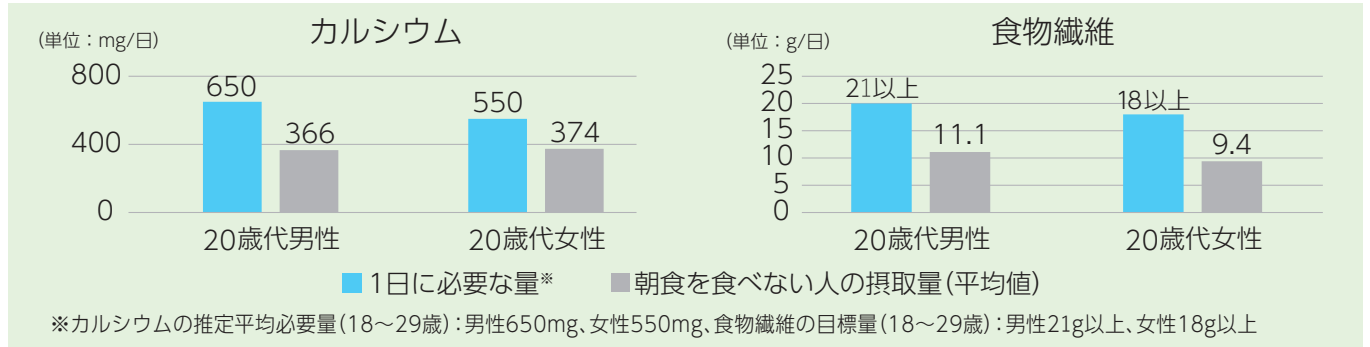
実は「**隠れ肥満**」かも…?



⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。

➡️⚠️ 1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。

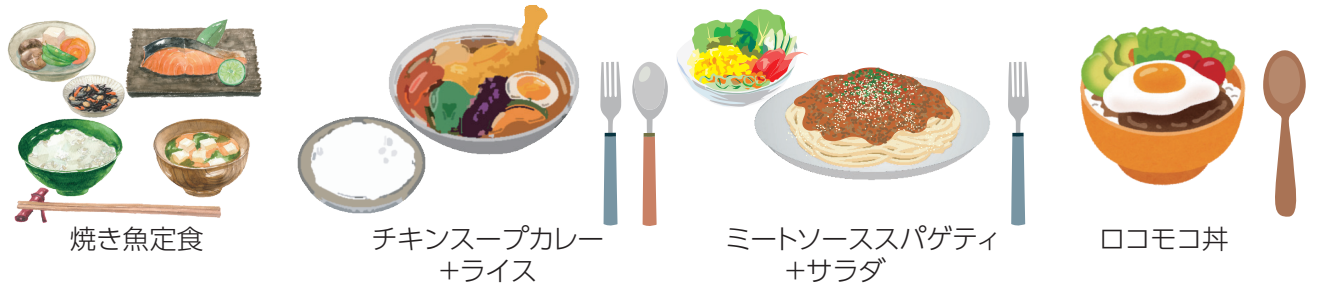
朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。



資料: (1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。

⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。

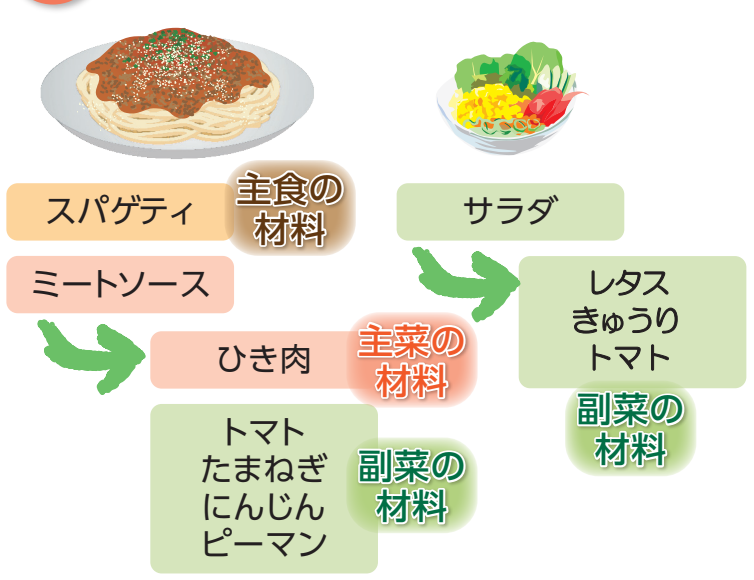


➡️⊙ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫。

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回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。

Check! 1つのお皿に盛り合わせた料理

Check! いろいろな食材を使った料理



# 栄養バランスだけではない**食生活の「バランス」**

ここまで、食事の栄養バランスについて考えてきました。  
でも、栄養バランスのよい食事をするには、色々なハードルがあるもの。

家計やライフスタイル、生活リズム

…あなたの生活の中での様々な「バランス」も大切です。

## 「家計」との**バランス**

栄養バランスのよい食事  
理想だけど食費がかさむ…

## 「ライフスタイル」との**バランス**

一人暮らしだし、  
朝食を作ってる時間がない…

## 「生活リズム」との**バランス**

仕事で夕飯を食べるのが  
夜遅くになってしまう…



では、どうすれば「ちょうどよいバランスの食生活」を実践できるでしょうか？

▶▶▶ 次ページ

あなたの生活の中での様々な「**バランス**」  
を考える**ヒント**をご紹介します!



# 家計とのバランス

**Q** 野菜不足が気になるけれど、高くて買うのを躊躇してしまいます。

**A** 野菜の旬を知ってコストの良い買い物を。冷凍野菜も活用して。

旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。  
また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、  
一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。  
その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

 <b>春</b>	たけのこ 新玉ねぎ 春キャベツ そらまめ	トマト えだまめ なす	ゴーヤ きゅうり	 <b>夏</b>
 <b>冬</b>	だいこん 白菜 小松菜	ブロッコリー ほうれん草	さつまいも にんじん	 <b>秋</b>

資料: 農林水産省「子どもの食育」: [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/learn/seasons1.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html)  
文部科学省「小学生用食育教材」: [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm)

## 便利な冷凍野菜

生の野菜が高い時は、**市販の冷凍野菜**もおすすめ。  
収穫後すぐに急速冷凍しているので、  
豊富な栄養素を含みます。



## 家庭で冷凍するときのポイント

- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。



## たくさん買った食材 どう使い切る?

安い食材をまとめ買いしたけれど、同じようなメニューばかりでは飽きる…

そんな時は、家族や友達におすすめレシピを聞いたり、インターネットで検索したり、  
新しい料理に挑戦するチャンスです。

### インターネット検索のコツ

食材名と「レシピ」「簡単」のキーワードを入れて  
検索すると、たくさんのレシピが出てきます。

さらに、自分の**こだわり検索ワード**  
(子どもが好き、和食など)を追加して、自分や家族に  
合ったレシピを見つけましょう。



検索 **キャベツ 豚肉 レシピ**



結果例

キャベツと豚肉のミルフィーユ鍋  
豚こまとキャベツのスタミナ炒め  
豚ばらとキャベツのさっと煮

# 生活リズム・ライフスタイルとのバランス

**Q** 仕事が忙しくて、夕食が夜遅くなってしまいます。

**A** 遅くなってしまふときは、夕方と夜で2食に分けて。

例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけに行ってみます。

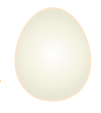
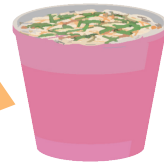
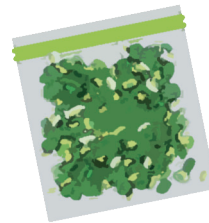
## •軽食を食べるメリット

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にも。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニューはいかが？



カット野菜+豆腐で  
簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵を  
カップスープにプラス

**Q** 朝食を食べた方が良いのは分かりますが、作る時間がありません。

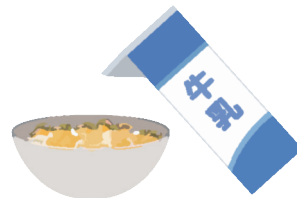
**A** 調理いらすの簡単メニューでパワーアップ!

たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。お金も時間もかけず、エネルギーや日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。



1食あたり  
約80円

バナナ1本 + ヨーグルト100g



1食あたり  
約80円

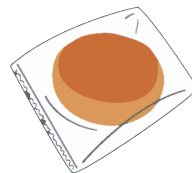
シリアル40g + 牛乳200ml

家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って仕事場で食べるのもアリ。無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。



1食あたり  
約210円

おにぎり1個+野菜ジュース1本



1食あたり  
約190円

パン1個+ヨーグルト1個

※価格は総務省「家計調査」2020年1月報告を基に算出

# 栄養バランス



「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、そんなにいろいろ食べられません…。

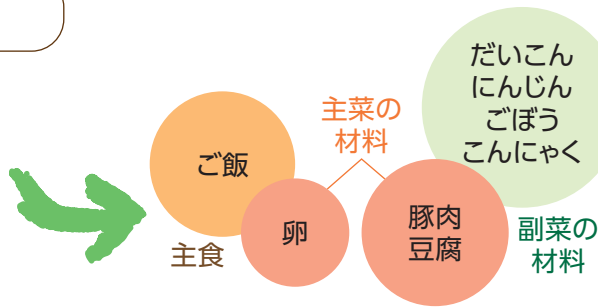


「30品目」という数字にこだわる必要はありません。色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。

料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具たくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

## 卵かけご飯+具たくさん豚汁



合計  
**8**  
品目!



「野菜を1日350g、1日5~6皿食べましょう」と言われますが、どんな種類の野菜を食べれば良いのですか？



野菜の「色」や「食べる部位」に注目!

色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べましょう。食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



### 淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、ねぎ、  
なす、レタスなど



### 緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、  
かぼちゃ、ほうれん草など



### 葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

### 実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

### 根を食べる野菜



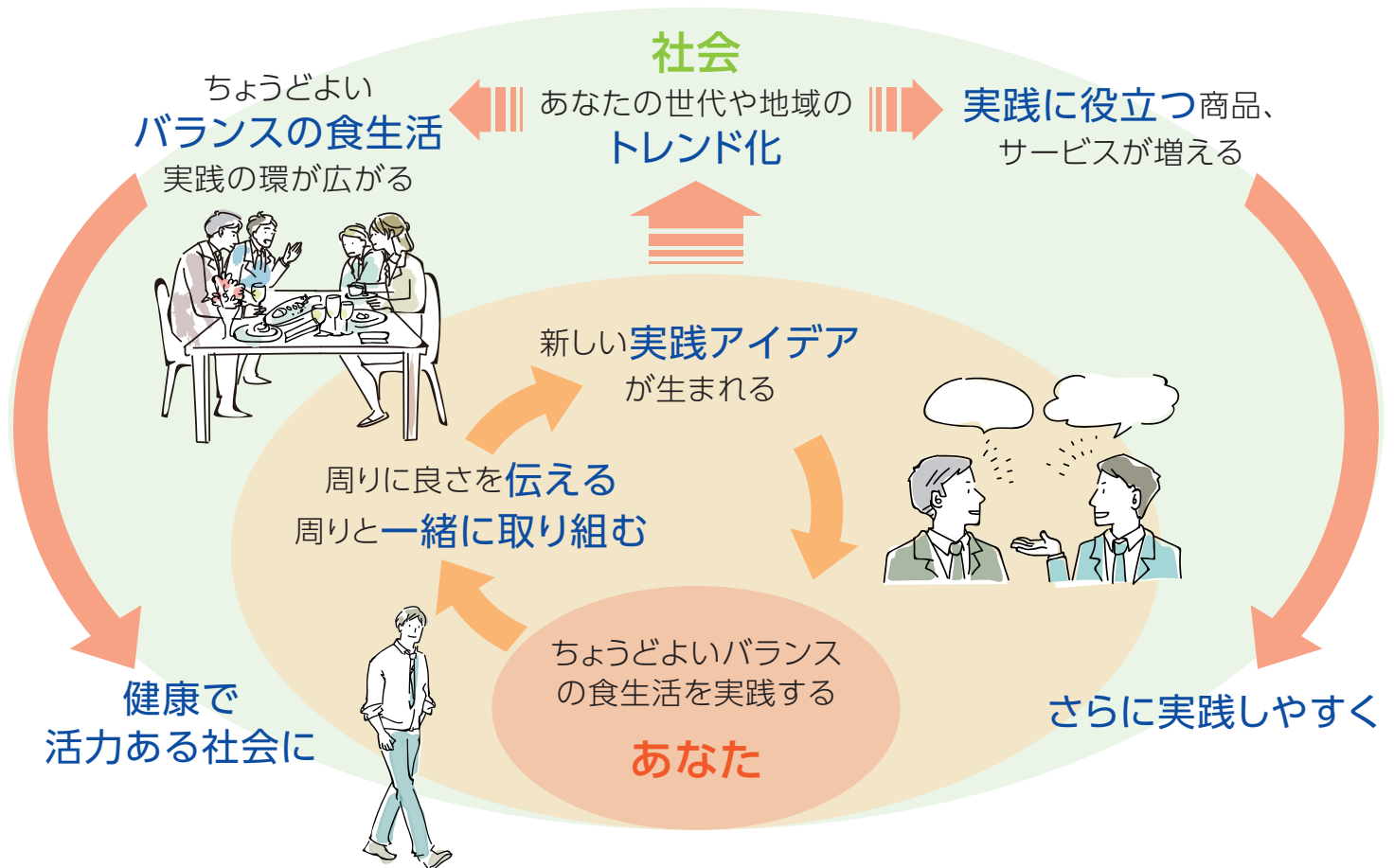
ごぼう、だいこん、にんじんなど



# あなたのアイデア、周りにも広げてみませんか？

自分なりの「ちょうどよいバランスの食生活」が実践できるようになったら、家族や友達、会社の同僚など、周りの人に伝えたり、話し合ったりしてみましょう。

あなたから周りの人へ、さらにその周りの人へと「ちょうどよいバランスの食生活」が広がっていけば、社会が変わるかもしれません。



ひとりひとりの選択が、最終的に**社会を動かす力になるかもしれない。**

そんなことを思いつつ、あなたや周りの人、そして社会にとっての「ちょうどよいバランスの食生活」を考え、発信してみませんか？



農林水産省 消費・安全局  
消費者行政・食育課

〒100-8950 千代田区霞が関1-2-1  
TEL.03-3502-8111（代） FAX.03-6744-1974

令和元年度食育活動の全国展開委託事業

その他、食育に関して広く知りたい方は…

食育の推進 農林水産省

検索

