

食生活指針

平成28年6月 文部科学省、厚生労働省、農林水産省

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。
- 家族の団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。

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。

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。

- 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。

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。
- 手作りや外食や加工食品・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。

- 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。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- たっぶ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。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

- 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、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、行事食を取り入れながら、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。

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。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- 子供のころから、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指しましょう。

日本人の食事摂取基準 (2015年版、抜粋)

厚生労働省 健康局がん対策・健康増進課 栄養指導室

ビタミン類

ビタミンAの食事摂取基準 (μgRAE/日)*1

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	推奨量*2	450	500	600	800	900	850	900	850	800
女性	推奨量*2	400	500	600	700	650	650	700	700	650

*1: レチノール活性当量(μgRAE) = レチノール(μg) + β-カロテン(μg) × 1/12 + α-カロテン(μg) × 1/24 + β-クリプトキサンチン(μg) × 1/24 + その他のプロビタミン Aカロテノイド(μg) × 1/24

*2: プロビタミン Aカロテノイドを含む。

ビタミンB1の食事摂取基準(mg/日)*1

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	推奨量	0.8	1.0	1.2	1.4	1.5	1.4	1.4	1.3	1.2
女性	推奨量	0.8	0.9	1.1	1.3	1.2	1.1	1.1	1.0	0.9

*1: 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出した。

ビタミンKの食事摂取基準(μg/日)

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	目安量	85	100	120	150	160	150	150	150	150
女性	目安量	85	100	120	150	160	150	150	150	150

葉酸の食事摂取基準(μg/日)*1

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	推奨量	130	150	180	230	250	240	240	240	240
女性	推奨量	130	150	180	230	250	240	240	240	240

*1: 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg/日のフテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

ビタミンCの食事摂取基準(mg/日)

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	推奨量	55	60	75	95	100	100	100	100	100
女性	推奨量	55	60	75	95	100	100	100	100	100

ミネラル

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	推奨量	600	650	700	1,000	800	800	650	700	700
女性	推奨量	550	750	750	800	650	650	650	650	650

カリウムの食事摂取基準(mg/日)

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	目安量	1,300	1,600	1,900	2,400	2,800	2,500	2,500	2,500	2,500
女性	目安量	1,200	1,500	1,800	2,200	2,100	2,000	2,000	2,000	2,000

鉄の食事摂取基準(mg/日)*1

性別	年齢	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70以上歳
男性	推奨量	6.5	8	10	11.5	9.5	7	7.5	7.5	7
女性	月経なし	6.5	8.5	10	10	7	6	6.5	6.5	6
	月経あり	—	—	14	14	10.5	10.5	10.5	10.5	—

*1: 過多月経(月経出血量が80ml/回以上)の人を除外して算出した。

注: 「推奨量」とは、ある母集団のほとんど(97~98%)の人において1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量。理論的には「推定平均必要量+標準偏差の2倍(2SD)」として算出。
「推定平均必要量」とは、ある母集団における平均必要量の推定値。ある母集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量。
「目安量」とは、推定平均必要量及び推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、特定の集団の人々がある一定の栄養状態を維持するのに十分な量。