

# 食生活指針の解説要領

平成 28 年 6 月

文部科学省

厚生労働省

農林水産省

## 食生活指針の解説要領

### 1. 食生活指針改定の趣旨

我が国は世界でも有数の長寿国であり、平均寿命は男女ともに 80 年を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されています。こうした平均寿命の延伸には、日本人の食事が一助になっていると考えられます。日本人の食事の特徴としては、気候と地域の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物といった食べ物を組み合わせて、調理して、おいしく食べることで、バランスのとれた食事をとってきたこととなります。

一方、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加は、国民の大きな健康問題となっています。これらの疾病は、食事、運動などの生活習慣と密接な関連にあります。このため、食生活の改善など生活習慣を見直すことで疾病の発症そのものを予防する「一次予防」の推進とともに、合併症の発症や症状の進展を防ぐ「重症化予防」が重要となっています。また、高齢化に伴う機能の低下を遅らせる観点からは、低栄養の予防など、高齢期においても良好な栄養状態の維持を図ることが重要となってきます。さらに、食生活のあり方は、食料自給率にも大きな影響を与え、食べ残しや食品の廃棄は、地球的規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。

こうした食生活をめぐる諸問題の解決に向けては、国民一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、関係機関等がその方向を共有しつつ、食生活の実践を支援する環境づくりを進める必要があります。

このため、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」を策定しました。その策定から 16 年が経過し、この間、平成 17 年に食育基本法が制定され、平成 25 年度からは 10 年計画の国民健康づくり運動「健康日本 2 1（第二次）」が開始するとともに、平成 25 年 12 月には「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、食生活に関する幅広い分野での施策に進展がみられ、本年 3 月には食育基本法に基づき「第 3 次食育推進基本計画」が作成されたところです。

こうした動きを踏まえ、今般、食生活指針の改定を行うこととしました。

## 2. 国民の食生活の現状と課題

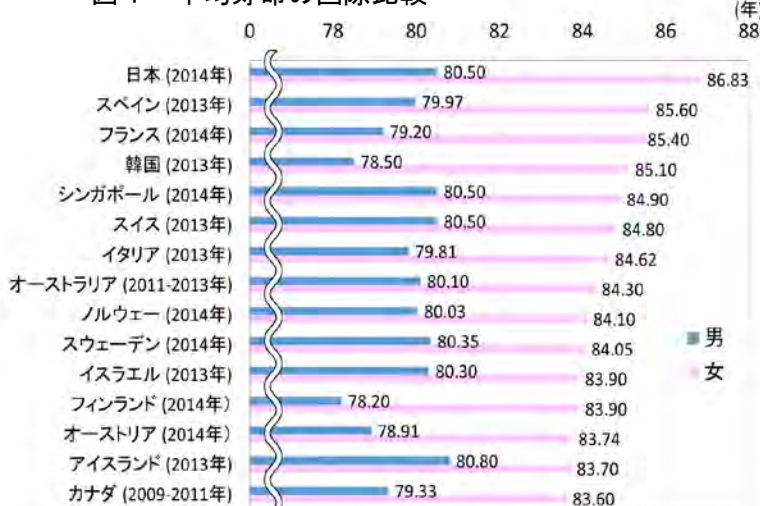
### (1) 生活の質 (QOL)、健康、疾病

我が国は、世界有数の長寿国であり、今後更に平均寿命が延びることが予測されています。また、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、平成 25 年時点で、男性が 71.19 年、女性が 74.21 年であり、健康長寿国といえます。

また、世界的に大きな健康課題となっている肥満については、多くの国においてここ 10 年間でその割合が著しく増加していますが、日本ではその増加が抑制されています。

少子高齢化が進展する中で、健康寿命の延伸を実現するには、子供の頃からの健全な食習慣の獲得とともに、生活習慣病の予防の徹底を図り、高齢化に伴う機能低下を遅らせるために、良好な栄養状態の維持を図ることがますます重要になります。

図 1 平均寿命の国際比較



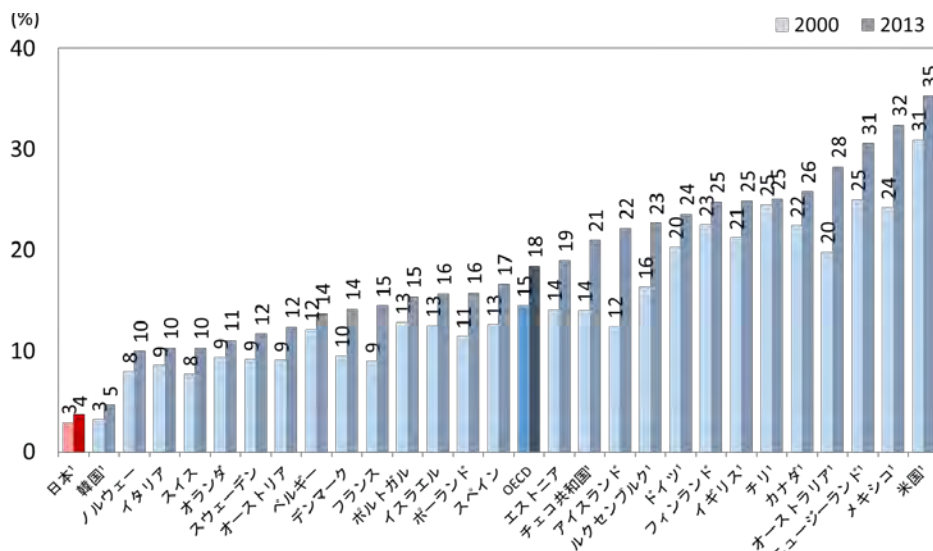
資料：厚生労働省「平成 26 年簡易生命表の概況」  
 ※平均寿命の諸外国との比較は、国により作成基礎期間や作成方法が異なるため、厳密な比較は困難であるが、現在入手できる資料を用いて比較するとこのようになるもの。

図 2 健康寿命の国際比較

男性		順位	女性	
国名	健康寿命		国名	健康寿命
日本	71.1年	1	日本	75.6年
シンガポール	70.8年	2	アンドラ	73.4年
アンドラ	69.9年	3	シンガポール	73.4年
アイスランド	69.7年	4	フランス	72.3年
イスラエル	69.5年	5	キプロス	72.2年

資料：Global Burden Disease Study 2013  
 ※国際比較の観点から、Global Burden Disease Study 2013 のデータを使用。なお、日本の健康寿命（男 71.19 年、女 74.21 年）は、「日常生活に制限のない期間」で評価しているのに対し、当データは疾病状況の重みづけをして健康状態を評価している。

図 3 諸外国における成人の肥満者 (BMI30 以上) の割合の変化



1 身長および体重は自己申告値でなく、測定値に基づく。資料：OECD Health Statistics 2015

## (2) 栄養状態、栄養素・食物等の摂取状態

エネルギーやたんぱく質などの摂取量とともに、魚介類、豆類、乳類、野菜類、果実類といった食品群の摂取量も、60歳代に比べ、若年世代では少ない状況にあります。運動習慣も、高齢世代でその割合が高く、高齢世代では、しっかり身体を動かし、よく食べる傾向にあります。若年世代では、課題が多くみられます。

我が国におけるエネルギーやたんぱく質の摂取量の推移をみると、戦後いったん摂取量は増加しましたが、エネルギーは1970年代後半以降、たんぱく質は2000年代以降、減少傾向にあります。年齢調整した結果でも、同様の傾向がみられます。

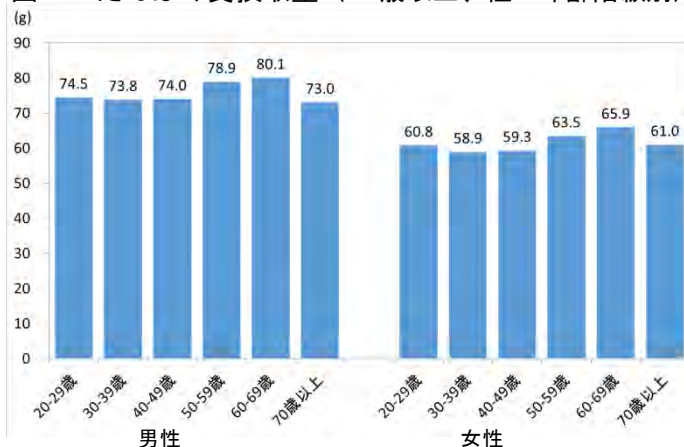
また、日本人の食事摂取基準（2015年版）において、生活習慣病の予防を目的として設定されている目標量と、現在の摂取量を比較したところ、両者に差がみられたのは、食物繊維、ナトリウム及びカリウムです。エネルギーを産生する栄養素の摂取量及びバランスを維持しつつ、食物繊維とカリウムの摂取量を増やし、ナトリウムの摂取量を減らすことが、当面の課題といえます。

図4 エネルギー摂取量（20歳以上、性・年齢階級別）



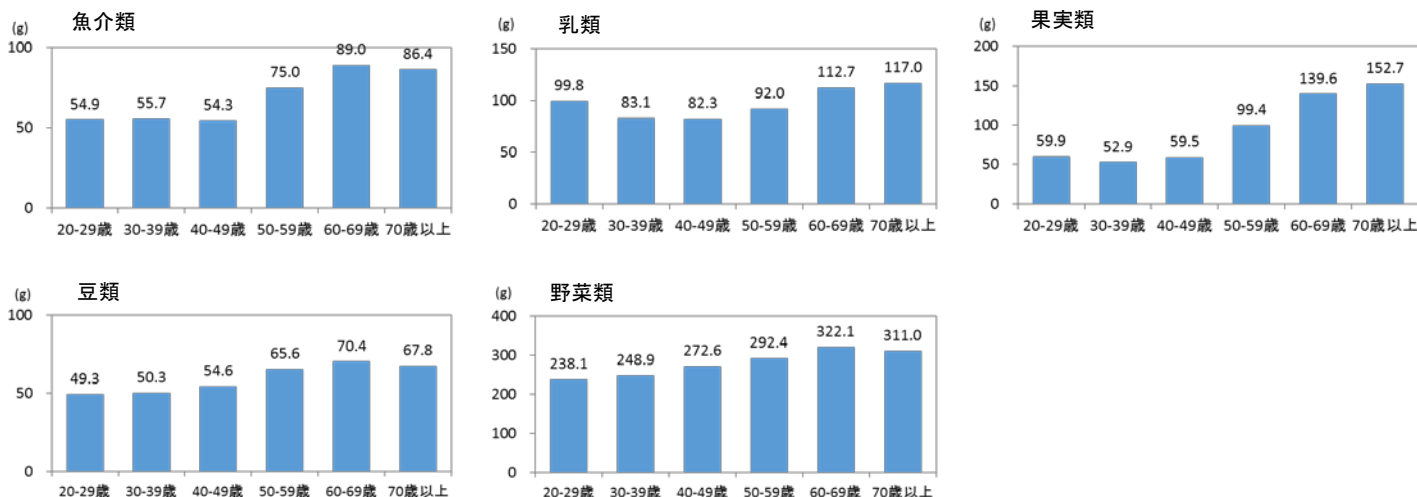
資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図5 たんぱく質摂取量（20歳以上、性・年齢階級別）



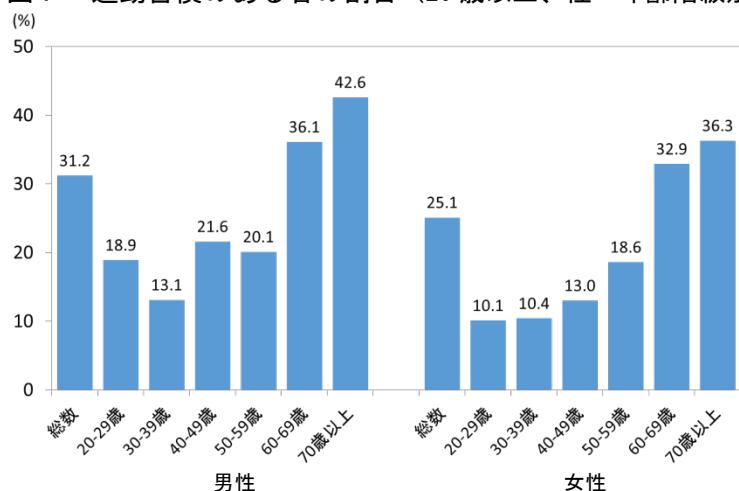
資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図6 主要食品群別摂取量（20歳以上、男女計・年齢階級別）



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図7 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図8 エネルギー摂取量の年次推移（1歳以上、男女計）

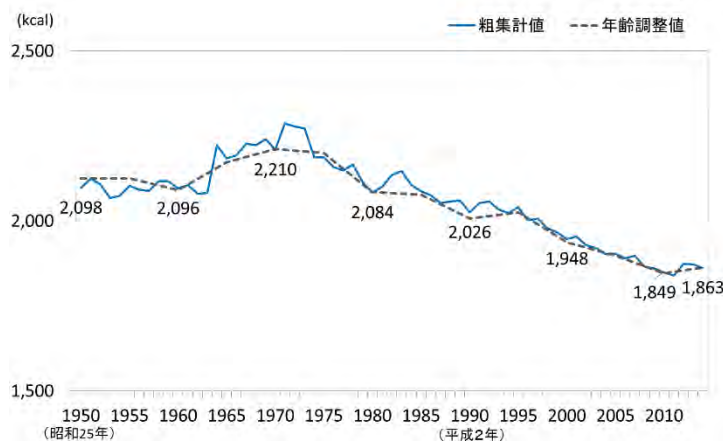
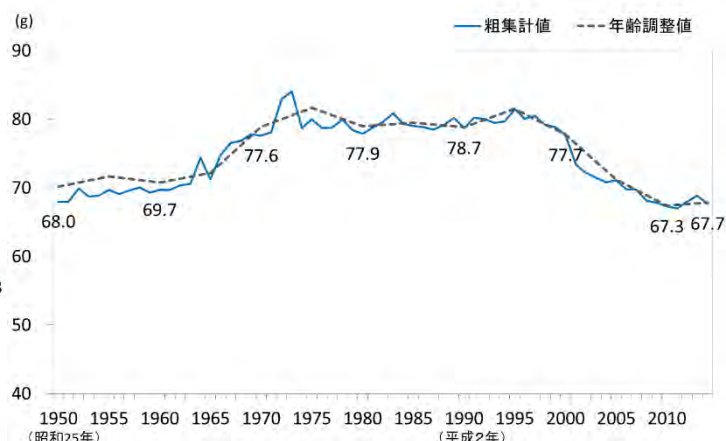


図9 たんぱく質摂取量の年次推移（1歳以上、男女計）



資料：厚生労働省「国民栄養調査」、「国民健康・栄養調査」

※図の値は粗集計値である。

※年齢調整値は、平成22年の年齢階級別摂取量に昭和25年以降5年おきの年齢階級別人口を当てはめ、間接法で算出。

※平成24年の粗集計値は、抽出率等を考慮した全国補正值である。

表1 食事摂取基準で目標量を設定している項目と現状値

	目標量（18～69歳）		現状値（20歳以上）	
	男性	女性	男性	女性
たんぱく質	13～20%エネルギー		14.4%	15.0%
脂質	20～30%エネルギー		24.8%*	26.7%*
			59.2g/日	50.0g/日
	飽和脂肪酸	7%エネルギー以下	6.6%	7.3%
炭水化物	50～65%エネルギー		60.8%*	58.3%*
	食物繊維	20g/日以上 18g/日以上	289.5g/日	231.8g/日
ナトリウム（食塩相当量）	8.0g/日未満	7.0g/日未満	10.9g/日	9.2g/日
カリウム	3,000mg/日以上 2,600mg/日以上		2,388mg/日	2,174mg/日

\*これらの比率は、個人の値を平均したものである。

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書」、  
「平成26年国民健康・栄養調査」の結果をもとに作成



### (3) 食行動

ライフスタイルや家族のあり方の多様化、外食産業の市場規模拡大、食関連情報の氾濫など、食生活を取りまく社会環境の変化に伴い、個々人の食行動が多様化する一方で、外食、加工食品、調理済み食品、栄養機能食品、特定保健用食品など利用される食品の形態や機能はますます多様になってきています。

また、ライフステージによって食行動の特徴は異なります。

成人については、20～30歳代で、朝食の欠食が多い、食事バランスがとれていないなどの問題点がみられます。男性では、自分で調理し食事づくりをする機会が少なく、外食の頻度が高い傾向にあり、女性でも20歳代は同様の傾向にあります。

子供については、朝、昼、夕の3食必ず食べることに気をつけていると9割近くの子供が回答する一方で、家族と一緒に食べる共食などの生活体験が乏しい子供もみられ、子供の貧困など社会経済的課題も生じています。

高齢者については、食事に関する意識は高いものの、加齢に伴い、買い物や料理が不便になるといった状況が生まれてきます。また、単独世帯の割合が増加しており、家族と食事を一緒に食べる機会がない人もみられます。

表2 ライフステージごとの食行動の特徴

子供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の欠食<sup>1)</sup>: 4.4%</li> <li>・朝食を一人で食べる<sup>2)</sup>: 15.3%</li> <li>・「朝、昼、タ三食必ず食べる」ことに気をつけている<sup>2)</sup>: 89.4%</li> <li>・「栄養のバランスを考えて食べる」ことに気をつけている<sup>2)</sup>: 41.6%</li> <li>・調理済み食品やインスタント食品等の使用が週1日以上ある<sup>2)</sup>: 45.5%</li> <li>・家でする食事の手伝い<sup>2)</sup>: [買い物] 男子 27.4%、女子 32.3% [料理の手伝い] 男子 32.3%、女子 51.3%</li> </ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふだん朝食を「ほとんど食べない」者<sup>3)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 18.9% (24.6%)、女性 10.6% (13.0%)</li> <li>・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、「ほぼ毎日」の者<sup>3)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 50.6% (40.4%)、女性 58.1% (39.0%)</li> <li>・体重コントロールのために食事の量を調整することを、「心がけている」者<sup>4)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 63.5% (48.6%)、女性 81.7% (73.0%)</li> <li>・自分で調理し食事をつくるのが、「ほとんど毎日」の者<sup>5)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 8.5% (4.2%)、女性 72.8% (16.2%)</li> <li>・外食をする機会が週1回以上の者<sup>5)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 36.4% (62.6%)、女性 21.6% (36.8%)</li> <li>・外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を時々参考としている者<sup>6)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 25.0% (26.4%)、女性 38.8% (32.9%)</li> <li>・朝食又は夕食を家族と一緒に食べることが、「ほとんどない」者<sup>3)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 20.2% (28.0%)、女性 9.8% (21.4%)</li> <li>・郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を、「受け継いでいる」者<sup>3)</sup>: [20～60歳代(20歳代)] 男性 47.1% (47.4%)、女性 67.2% (54.5%)</li> </ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふだん朝食を「ほとんど食べない」者<sup>3)</sup> [70歳以上] 男性 2.8%、女性 1.5%</li> <li>・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、「ほぼ毎日」の者<sup>3)</sup>: [70歳以上] 男性 67.2%、女性 69.5%</li> <li>・体重コントロールのために食事の量を調整することを、「心がけている」者<sup>4)</sup>: [70歳以上] 男性 66.0%、女性 75.2%</li> <li>・外食をする機会が週1回以上の者<sup>5)</sup>: [70歳以上] 男性 15.2%、女性 10.4%</li> <li>・ふだん、食事を「家族とは一緒に食べていない」者<sup>7)</sup>: [70歳以上] 男性 12.0%、女性 20.6%</li> <li>・郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を、「受け継いでいる」者<sup>3)</sup>: [70歳以上] 男性 59.9%、女性 71.1%</li> </ul>

資料:

<sup>1)</sup> 文部科学省「平成27年度全国学力・学習状況調査」、<sup>2)</sup> 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」、<sup>3)</sup> 内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)、<sup>4)</sup> 内閣府「食育に関する意識調査」(平成24年12月)、<sup>5)</sup> 内閣府「食育に関する意識調査」(平成26年12月)、<sup>6)</sup> 厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」、<sup>7)</sup> 内閣府「平成24年度高齢者の健康に関する意識調査」

#### (4) 食文化

四季折々の食材に恵まれた日本は、長い年月をかけて地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化を形成してきました。しかしながら、近年、核家族化の進展や地域社会とのかかわりの希薄化、また、食のグローバル化が進む中で、地域に伝わる優れた伝統的な食文化の保護・継承に危機感を持たざるを得ない状況となっています。

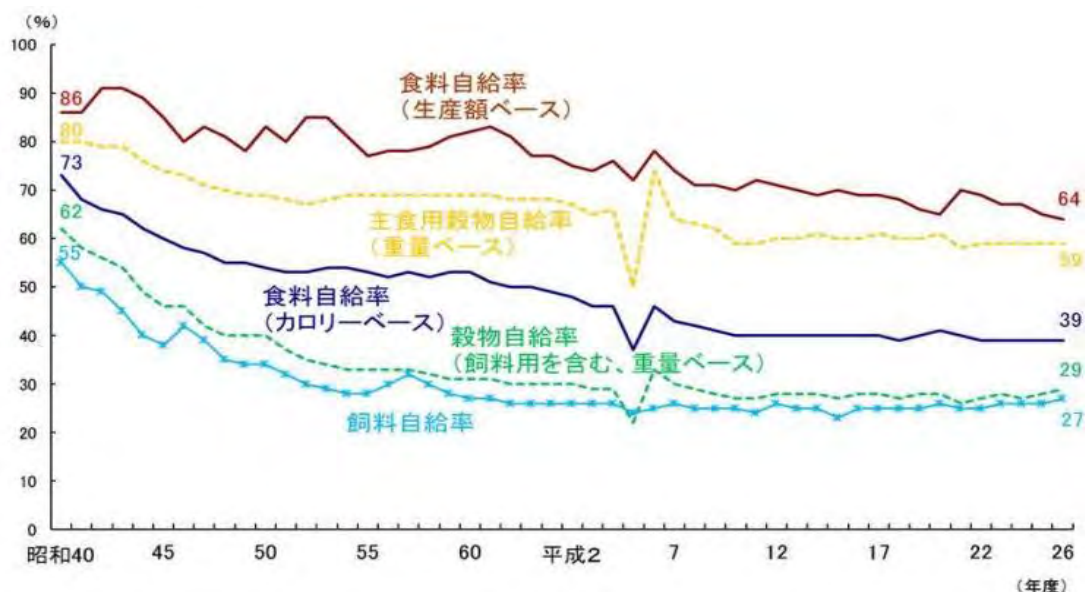
このような状況を踏まえ、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）においては、「伝統的な食文化や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統ある優れた食文化の継承を推進する」こととされています。また、平成 25 年 12 月にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」の保護・継承のためにも、食育の推進が重要とされています。

#### (5) 食料の安定供給、食料資源

我が国の食料自給率（カロリーベース）は、昭和 40 年度の 73%から平成 26 年度の 39%へと大きく低下し、主要先進国の中で最低の水準にあります。このような自給率の長期的低下には、食生活の変化が大きく関わっています。具体的には、我が国の気候・風土に適し国内で自給できる米の消費減と、人口に比べ土地が狭く平坦ではないという事情により飼料・原料を輸入に依存せざるを得ない畜産物・油脂類の消費増、などの食生活の変化が大きな理由になっています。世界の食料需給に不安要素が存在し、多くの国民が国内生産による食料供給能力の低下を危惧している一方、国内農業では労働力の減少・高齢化、水田等農地の減少など生産基盤のぜい弱化が進んでいます。このような中、国内生産の増大に努めるとともに、消費者としても、食生活のあり方と食料自給率との間には密接な関連があることを十分に理解していくことが必要です。

また、我が国の食生活が飽食とも言われるほど豊かなものになってきている一方、世界では約 8 億人が栄養不足の状態にあるとされている中で、食べ残しや食品の廃棄が増大し、食料資源の浪費や環境への負荷が問題になっています。

図 10 食料自給率の動向



資料：農林水産省「食料需給表」

### 3. 食生活指針の構成と各項目の解説

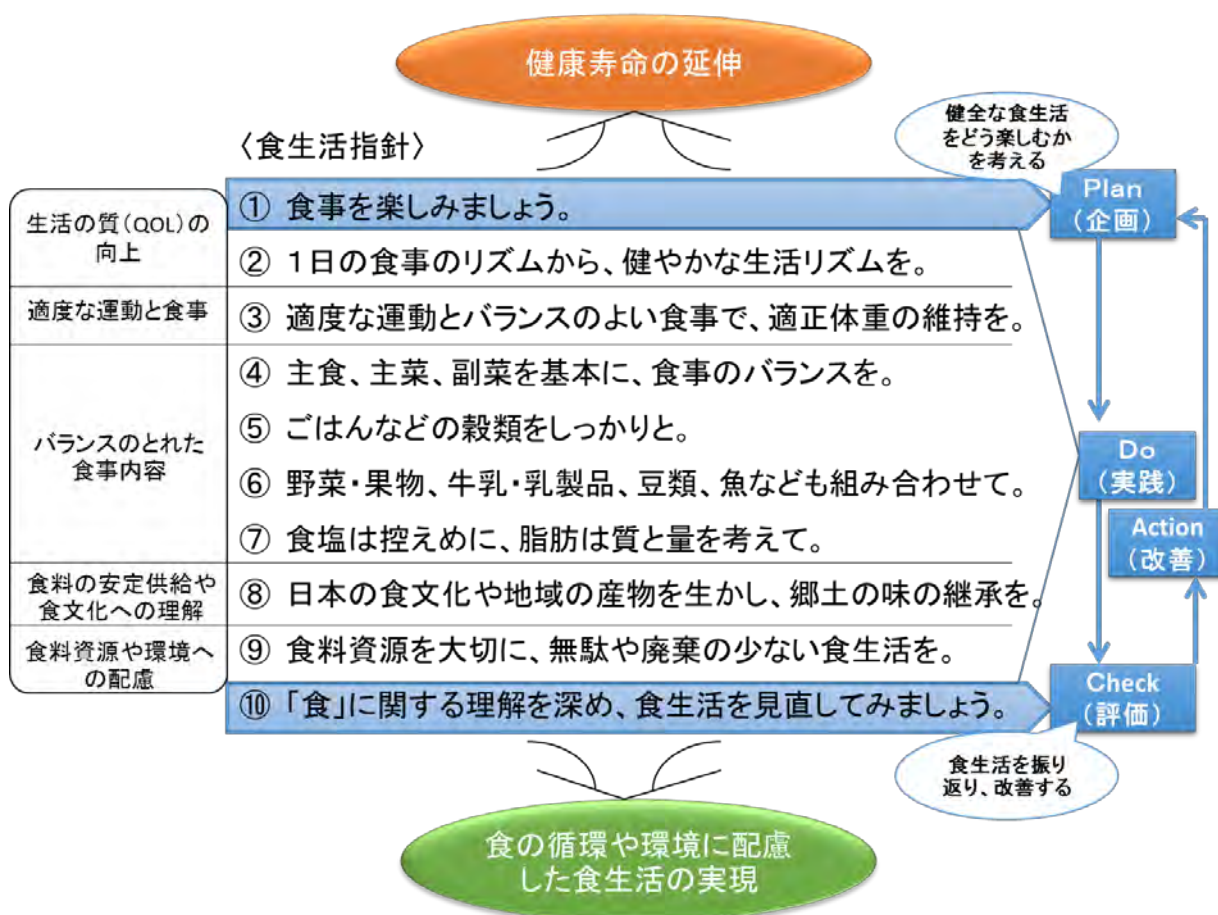
#### (1) 食生活指針の構成

この「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れ、作成されていることが大きな特徴です。内容については、生活の質（QOL）の向上を重視し、バランスのとれた食事内容を中心に、食料の安定供給や食文化、環境にまで配慮したものになっています。

今回の改定では、肥満予防とともに高齢者の低栄養予防が重要な健康課題となっている現状を踏まえ、適度な身体活動量と食事量の確保の観点から、「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。」という項目の順番を、7番目から3番目に変更しました。また、健康寿命の延伸とともに、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロスの削減などの環境に配慮した食生活の実現を目指し、項目中の具体の表現について一部見直しを行いました。

なお、項目の1番目と10番目について「・・・しましょう」と表現しているのは、まずは健全な食生活をどう楽しむかを考え、2～9番目の内容を実践する中で、食生活を振り返り、改善するというPDCAサイクルの活用により、実践を積み重ねていくことを狙いとしているためです。

#### 食生活指針全体の構成





## (2) 指針の各項目について

食生活指針の項目ごとにその実践のために取り組むべき具体的内容を掲げるとともに、その解説を記します。

### ① 食事を楽しみましょう。

食生活指針の  
実践のために

- 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。

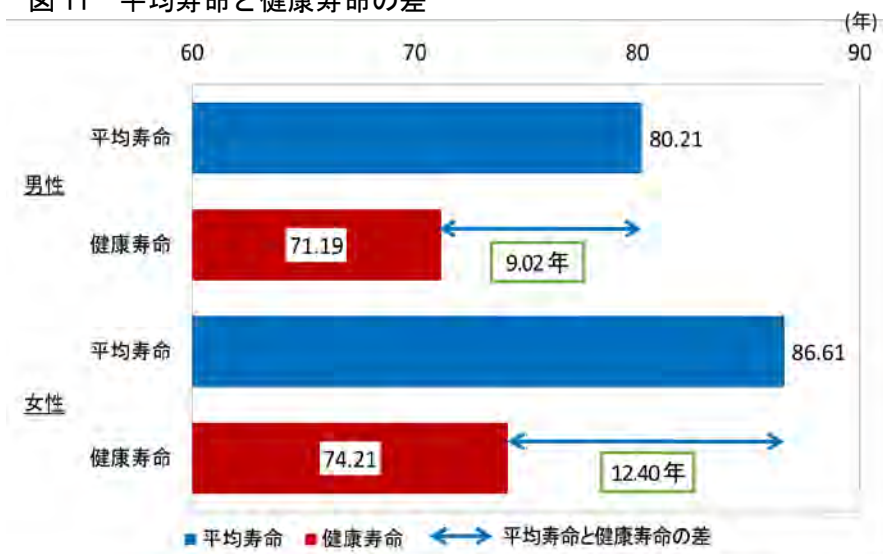
我が国の平均寿命は延伸し続け、平成25年の男性の平均寿命は80.21年、女性の平均寿命は86.61年であり、世界有数の長寿国となっています。また、健康寿命は、男性が71.19年、女性が74.21年で、健康寿命と平均寿命との差は、男性9年、女性12年となっています。この差を縮めていくことは、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障の負担軽減にもつながります。

健康寿命を伸ばすためには、毎日の食事が基本となります。このため、健康の保持・増進に必要なバランスのとれた食事を無理なく続けていくことが重要であり、そのためには、食事にはおいしさや楽しみが伴っていることが大切です。

また、毎日の食事をおいしく食べるには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要となりますので、会話を楽しみながら、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

食事を通して、家族や仲間など人とのコミュニケーションを図ること、また食事づくりに参加して、食生活に関する知識や技術を身につけながら、おいしい食事を整えて食べること等により、食事の楽しみはますます深まります。

図 11 平均寿命と健康寿命の差



資料：

- ・ 平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」
- ・ 健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」、「平成25年人口動態統計」、「平成25年国民生活基礎調査」、総務省「平成25年推計人口」より算出

## ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

食生活指針の  
実践のために

- 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。

ライフスタイルの多様化等に伴い、朝食の欠食の増加がみられ、特に20～30歳代ではその割合が高い状況にあります。また、朝食を欠食する人では夕食時刻が不規則で、夕食後の間食も多くみられるなど、1日全体の食生活のリズムの乱れがみられます。

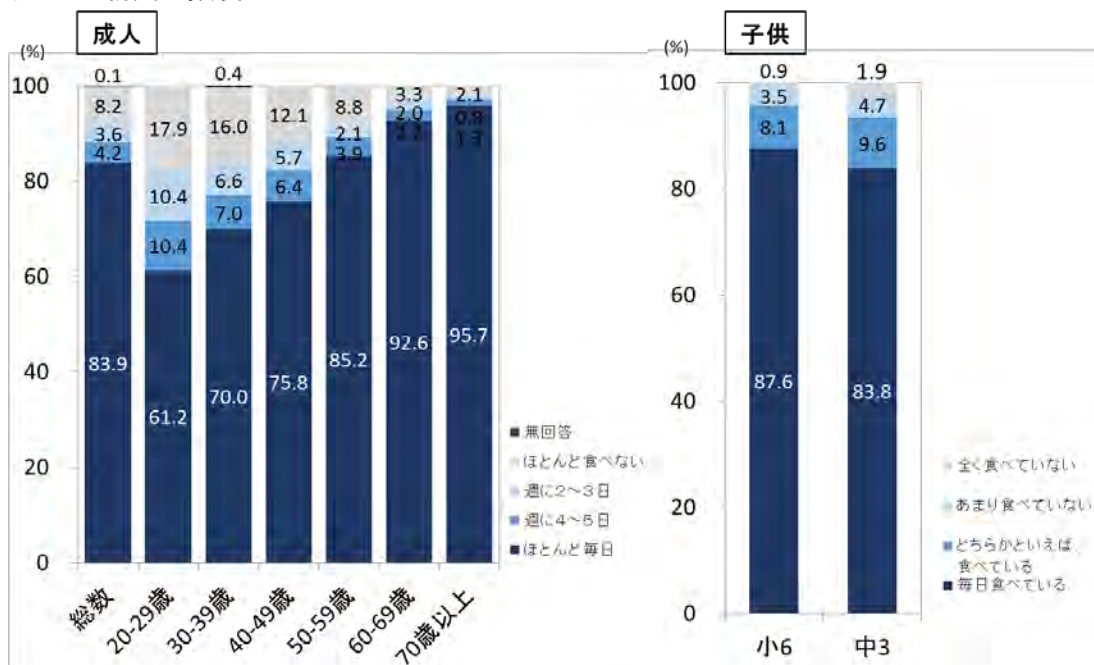
朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを高めることとともに、1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるといった新たな報告もみられています。

まずは朝食から、活力のある1日を始めましょう。

また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることもあります。また過度の飲酒も、食事リズムを乱す一因となります。

1日の食事を自分なりのリズムで規則的にとることで、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣の実現にもつながります。

図12 朝食の頻度



資料：

- ・成人：内閣府「食育に関する意識調査（平成27年10月）」
- ・子供：文部科学省「平成27年度全国学力・学習状況調査」

### 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。

食生活指針の  
実践のために

- 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付けましょう。

体重は、ライフステージを通して、日本人の主要な生活習慣病や健康状態と大きく関わっています。肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と関連があり、若年女性のやせは骨量減少や低出生体重児出産のリスク等と関連があります。

肥満者（BMI 25 以上）の割合は男性で 28.7%、女性で 21.3%です。この 10 年間でみると、男女ともにその割合に有意な変化はみられず、肥満の増加に歯止めがかかっていることがうかがえます。しかしながら、男性の 30~60 歳代では、肥満の者の割合が 3 割程度みられることから、引き続き、肥満予防に取り組むことは必要です。

一方、やせの者（BMI 18.5 未満）の割合は、若年女性で 19.5%みられます。

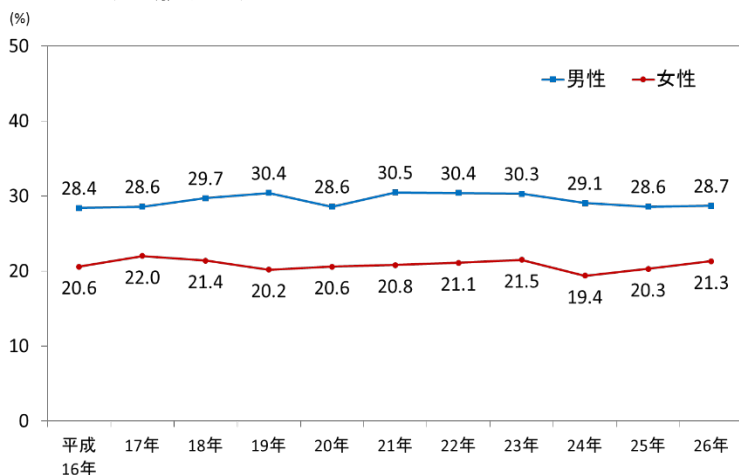
2015 年版の食事摂取基準では、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標として、新たに「体格（BMI）」を採用しました。成人期を 3 つの区分に分け、目標とする BMI の範囲を提示しました。特に高齢者では、低栄養の予防が重要です。

適度な身体活動と適量の食事で、メタボリックシンドローム<sup>\*1</sup>の予防と虚弱（フレイルティ）<sup>\*2</sup>の予防につなげましょう。

適正体重の維持を図る上では、体重をこまめに量り、体重の変化に早めに気づくことが大切です。体重だけではなく、健康状態にも留意して、無理な減量はやめましょう。

また、日常生活で身体を動かすことが十分に習慣化できている割合は高齢世代より若年世代で低い状況にあります。健康の保持・増進のためには、活動量が低い状態のままにするのではなく、普段から意識して身体を動かすことで、適正なエネルギー量を消費するとともに、身体機能や筋力の低下を防ぎつつ、必要な食事量を維持することも大切です。

図 13 肥満者（BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>）の割合の年次推移  
（20 歳以上）（平成 16~26 年）



資料：厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査」  
※妊婦除外。

#### ◆メタボリックシンドロームとは

内臓肥満・高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態を指します。

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会によって定められた診断基準では、ウエスト周囲径が男性 85cm、女性 90cm を超え、血圧・血糖・血中脂質の 3 つのうち 2 つに当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

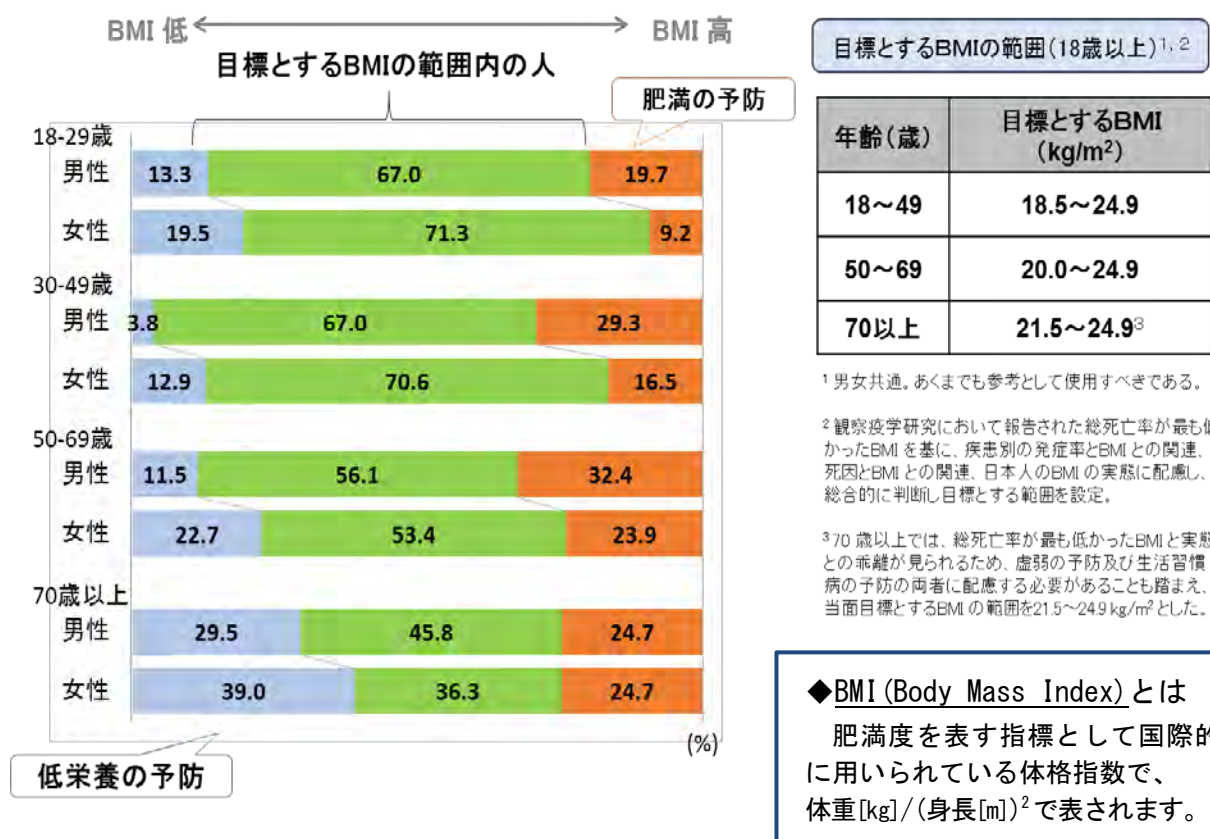
#### ◆虚弱（フレイルティ）とは

老化に伴う種々の機能低下を基盤として、種々の健康障害に対する脆弱性が増加している状態を指します。

確立された定義はありませんが、代表的なものとして、Fried らのフレイルティの定義があり、①体重減少、②主観的疲労感、③日常生活活動量の低下、④身体能力（歩行速度）の減弱、⑤筋力の低下のうち 3 項目に該当した場合に、虚弱とされます。

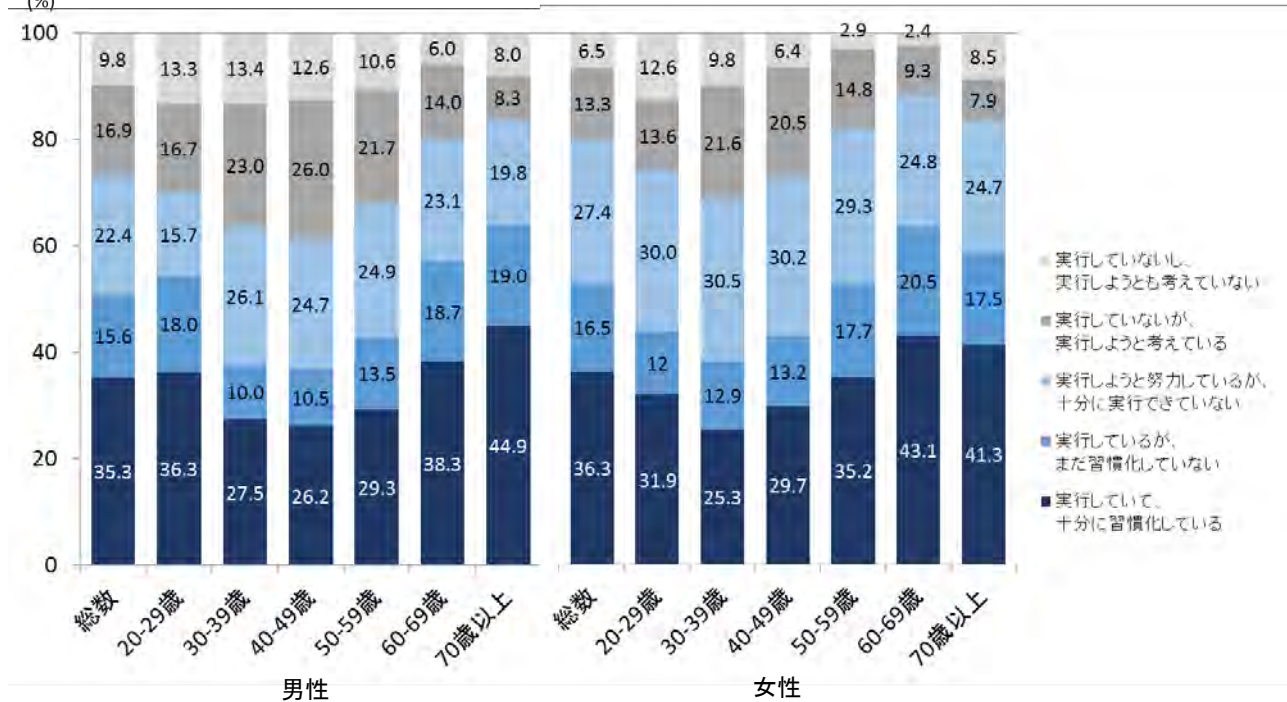


図 14 BMI の分布（18 歳以上、性・年齢階級別）  
 —日本人の食事摂取基準（2015 年版）で目標とする BMI の範囲に対応した割合—



資料：厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査」、「日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定検討会報告書」

図 15 日常生活で身体を動かす\*ことの実践度（20 歳以上、性・年齢階級別）



資料：厚生労働省「平成 25 年国民健康・栄養調査」

#### ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食生活指針の  
実践のために

- 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。
- 手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

食事の内容については、主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。1日に主食・主菜・副菜がそろった食事が2食以上の場合、それ以下と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。

現在、1日に主食・主菜・副菜がそろった食事を2食以上とっている人の割合は57.7%で、20代では39.6%、30代では45.3%と低くなっており、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

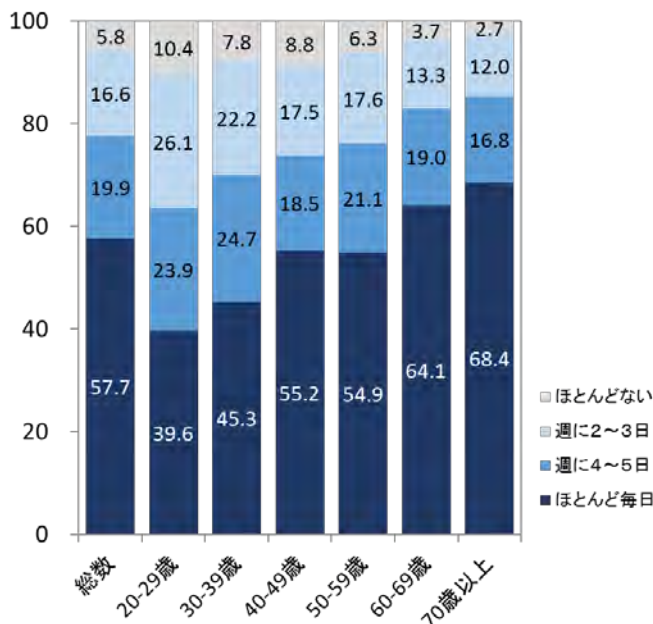
食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、ただ1つの食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものはありません。特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、主食、主菜、副菜といった栄養面の特徴を異にする料理の組合せを基本に食事することが望まれます。

調理方法も大切です。食事の楽しさを増すためにも、またエネルギーや脂肪、食塩の過剰摂取を避けるためにも、調理方法が偏らないようにしましょう。炒め物や揚げ物などは油を多く使いますし、煮物や汁物などは塩分が多くなりがちです。

さらに、近年、外食の機会や加工食品・調理食品を利用する機会が増加していますが、主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品の組合せを考えるとともに、手作りとの上手な組合せを工夫することも、食事のバランスを実現することに役立ちます。

図 16 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度（週当たりの日数）

(%) (20歳以上、男女計・年齢階級別)



#### ● 主食・主菜・副菜とは ●

<主食>  
米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となります。

<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、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となります。

<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しています。

資料：内閣府「食育に関する意識調査（平成27年10月）」



## ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。

食生活指針の  
実践のために

- 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。

エネルギーを産生する栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質であり、健康の保持・増進のためには、これらの栄養素バランスとして、それぞれ適正割合を維持することが重要です。日本人の食事摂取基準（2015年版）における炭水化物のエネルギー比率の目標量は50～65%で、現状ではいずれの年代でもその摂取割合はこの範囲内にあります。炭水化物の栄養面での重要な役割は、エネルギー源としての機能であり、脳、神経組織、赤血球など、通常はぶどう糖しかエネルギー源として利用できない組織にぶどう糖を供給することです。

穀類は、炭水化物の主要な供給源ですから、エネルギー源としての重要な役割を果たします。穀類由来の炭水化物を、毎食しっかりとっている人と、1日のうち1食以下しかとっていない人では、1日当たりの摂取エネルギー量が大きく異なります。よく身体を動かし、1日の活動量に見合うエネルギー量を確保することは重要です。

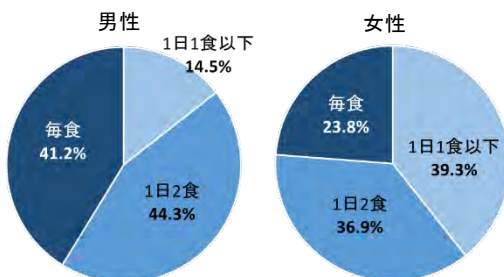
また、穀類の中でも米は、日本の気候・風土に適しており、自給可能な作物ですから、日本の国土から生産される米を食べることは食料の安定供給面からみても重要です。

図 17 炭水化物エネルギー比率と食事摂取基準の目標量（DG）（20歳以上、性・年齢階級別）



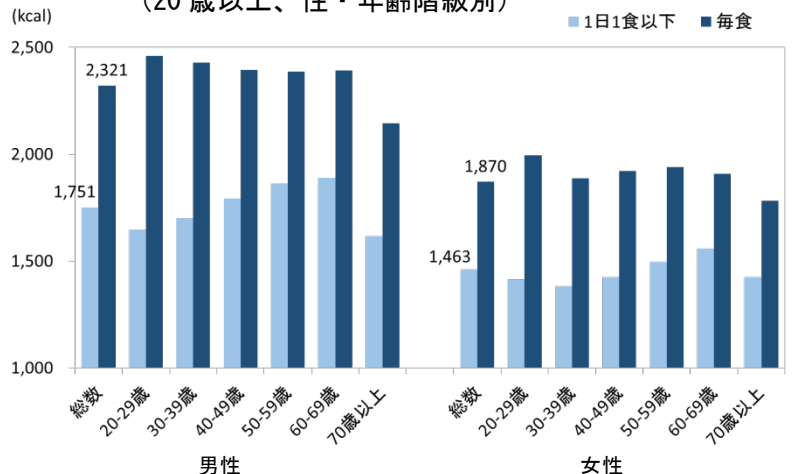
資料：厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査」、 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定検討会報告書」

図 18-1 1日の食事での主食としての穀類摂取状況（20歳以上、性別）



資料：厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査」  
※「主食としての穀類摂取」とは、穀類由来の炭水化物摂取量 40g 以上とした。  
※妊婦除外。

図 18-2 主食としての穀類摂取状況別エネルギー摂取量（20歳以上、性・年齢階級別）



## ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食生活指針の  
実践のために

- たっぷ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。

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の摂取は、循環器疾患やがん等の予防に効果的に働くと考えられています。これらの栄養素を適量摂取するためには、十分な野菜をとることが必要になりますが、男女とも20～40歳代では低い摂取状況にあります。また、果物も、がん予防の観点から、その摂取量が少ない場合がんのリスクが上がるとされているので、毎日とるように心がけましょう。

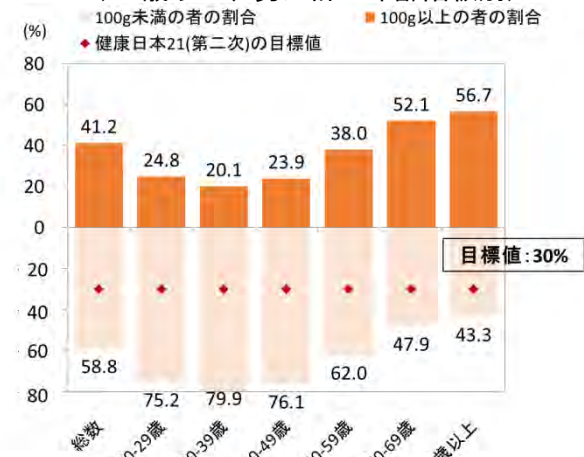
カルシウムについては、学校給食のある小学生を除いて、その摂取量が低い状況にあります。カルシウムの適量摂取のために、牛乳・乳製品、緑黄色野菜を含む野菜、豆類、小魚など、様々な食品をとるようにしましょう。

図 19 野菜摂取量の平均値  
(20歳以上、男女計・年齢階級別)



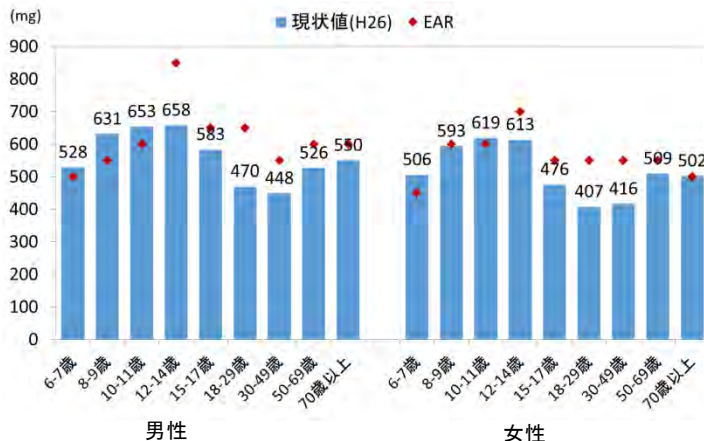
資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図 20 果実摂取量の分布  
(20歳以上、男女計・年齢階級別)



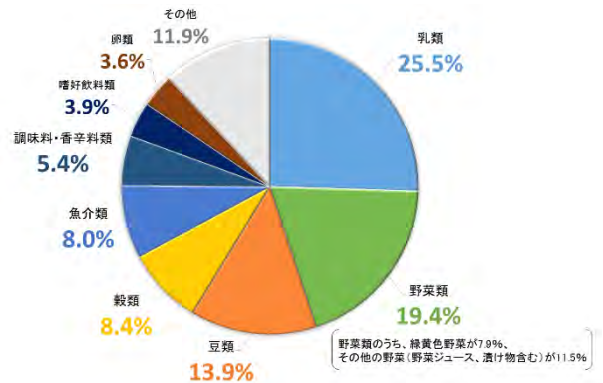
資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図 21 カルシウム摂取量の平均値と食事摂取基準の  
推定平均必要量 (EAR) (6歳以上、性・年齢階級別)



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」  
※年齢区分は食事摂取基準の区分。

図 22 カルシウムの供給源 (20歳以上、男女計)



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

## ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

食生活指針の  
実践のために

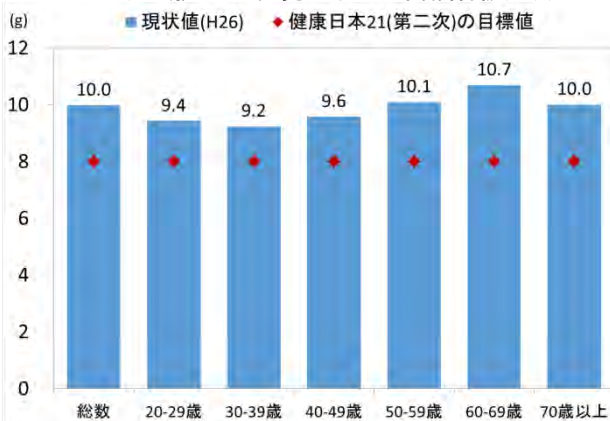
- 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

食塩のとりすぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病を起こしやすくします。また塩辛い食品のとりすぎは胃がんを起こしやすくします。食塩摂取量は、現在10.0gと依然過剰摂取の状況にあります。日本人の食事摂取基準（2015年版）における食塩摂取量の目標値は、高血圧予防の観点から1日当たり男性で8g未満、女性で7g未満とされていますので、食塩を多く含む食品や料理を控えるなど、食塩の摂取量を減らすように努めましょう。

一方、脂肪の摂取状況については、20歳代女性を除いた年代で脂肪エネルギー比率の目標値の範囲内にあり、n-6系脂肪酸の摂取量は全ての年代で、n-3系脂肪酸の摂取量は50歳代女性を除いた年代で目安量を上回っています。脂肪についてはとりすぎに気をつけるとともに、食品に含まれる脂肪酸が動物、植物、魚類で異なりますので、脂肪の質にも配慮しましょう。

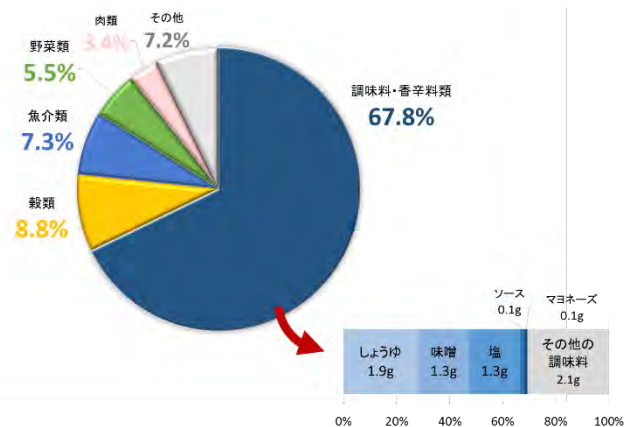
また、食塩や脂肪は食品や料理の中に含まれていて、食品や料理そのものを見て含有量を把握することは困難ですから、栄養成分表示を積極的に活用して食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

図 23 食塩摂取量の平均値  
(20歳以上、男女計・年齢階級別)



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図 24 食塩の供給源 (20歳以上、男女計)



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

図 25 脂肪エネルギー比率と食事摂取基準の目標値 (DG) (20歳以上、性・年齢階級別)



資料：厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」、「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書」

## 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。

食生活指針の  
実践のために

- 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、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。

日本には、ごはんを中心とし、各地域の気候・風土に根ざした食料生産と結びついた多様な料理を組み合わせた特色ある食文化が育まれています。また、伝統的行事に供される料理や食べ物もあり、日々の食事においては、四季の変化に応じた旬の味が大切にされてきました。

このように食文化は、私たちを取り巻く自然や社会環境との関わりの中で育まれてきましたので、地域の食材を活かす工夫や知恵を次の世代に伝えていくことが重要です。

特に、「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録（平成25年12月）されたことも踏まえ、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②健康的な食生活を支える栄養バランス③自然の美しさや季節の移ろいの表現④正月等の年中行事との密接な関わり、という4つの特徴を持つ和食文化について理解を深めていくことが大切です。

また、伝統的な食材を用いて郷土料理を作り、家庭の味に加えることは、食卓のバリエーションに広がりを持たせ、多様な栄養素や食品の摂取、更に食事を楽しむといった観点からも好ましいことです。そのためにも、日本の食文化を学び、食材に関する知識や調理技術、食事の作法等を身につけて、日々の食生活に積極的に活かしましょう。



## ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

食生活指針の  
実践のために

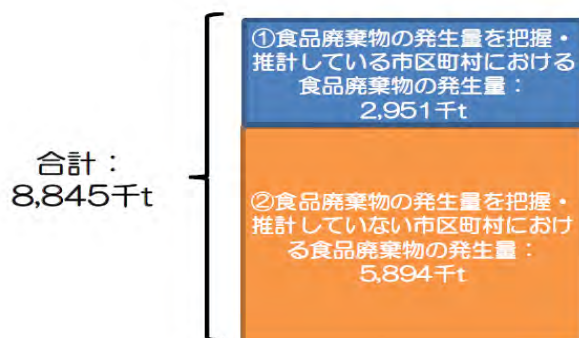
- まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

世界では食料不足等による栄養失調のために健康状態が著しく損なわれている人が約8億人も存在するとされている中、日本では家庭から排出される食品ロス量の推計結果が3,116千トンとなっています。食べ残しや食品の廃棄が与える環境への負荷の観点からも、一人一人が買いすぎや作りすぎに注意して、適量に心がけることが重要です。

特に、食品の購入や調理にあたっては、賞味期限や消費期限等の表示をよく見て、必要な適量を心がけ、計画的に使って、無駄にならないようにしましょう。

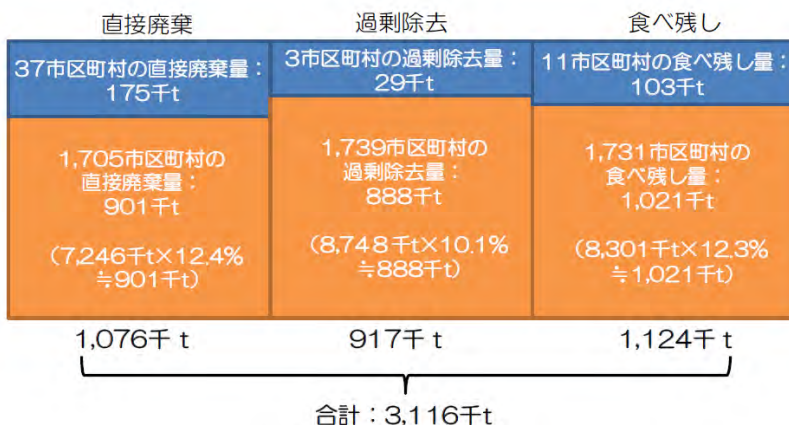
また、食材の有効利用等のため、冷蔵庫等で使い残した食品がそのままになっていないかを点検し、計画的な献立づくりや、調理や保存方法に上手に取り組んで、無駄や廃棄を少なくしましょう。

図 26 家庭から排出される食品廃棄物の推計結果



資料：環境省「平成 26 年度地方自治体における食品廃棄物等の再生利用等の取組実態調査」

図 27 家庭から排出される食品ロスの推計結果



資料：環境省「平成 26 年度地方自治体における食品廃棄物等の再生利用等の取組実態調査」



## ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

食生活指針の  
実践のために

- 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、食生活や、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よう。
- 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。

子供のころから、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や食生活を楽しむ態度を育むことは重要です。そのためにも、家庭や学校、地域社会等で、子供のころから、食品の安全性を含めた「食」に関する正しい理解や望ましい習慣を身につけるための学習の機会を提供する環境づくりも必要となります。

また、食生活は、家族や仲間との関わりの中で営まれるものですから、家族や仲間と一緒に食生活を考えたり、話し合ったりする機会を持つことも大切です。

健康の保持・増進のためには、一人一人が食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。そのためにも、自分の健康目標をつくり、食生活をチェックする、あるいは食生活をチェックし、それをもとに次の目標をつくるといったように、目標を立て、それに向かって実践していく習慣を身につけることが効果的です。まずはこの指針の各項目が実践できているか、または実践しようとしているか等をチェックしてみましょう。