

栄養・バランスに配慮した食生活には どんないいことがあるの？

栄養バランスに配慮した食生活を送ることは、私たちの健康と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。



栄養バランスに気を付けて 食べるとこんないいこと



- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- バランスのよい食事は長寿と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源と
なる野菜、いも、豆類(大豆を
除く)、きのこ、海藻などを
主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源である
ごはん、パン、めん、パスタ
などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、
魚、卵、大豆および大豆製品
などを主材料とする料理



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を
組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、
見た目にもバランスのよい食事になります

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、 栄養バランスのとれた食生活と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることは、栄養バランスのとれた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。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするるとこんないいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して…

① バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。^{*1}

② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。^{*2}



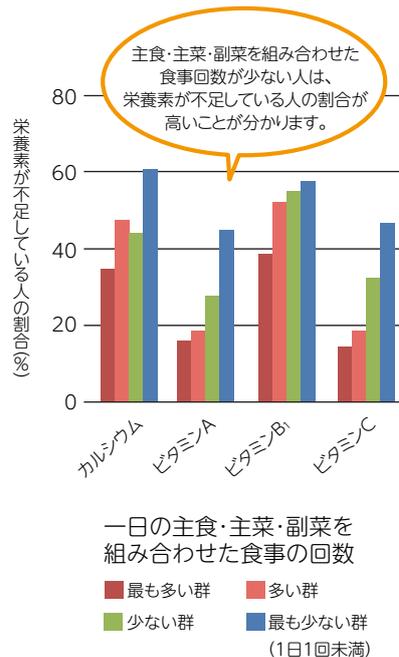
研究ノート

～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人は
栄養素不足の人が多い!?～

誰を調べたの？	富山県の工場に勤める40～50歳代の成人男女299人を対象としました。
何を調べたの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数を、4回の食事調査(24時間思い出し法)により評価し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人ほど、エネルギー、たんぱく質エネルギー比、ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンCの摂取量が少なかったという結果でした。さらに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が1日1回未満の人は、回数が多い人に比べて、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンCが不足している人が多いことが分かりました。

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定平均必要量未満の人
Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol, 2016, 62, p.101-107. [論文番号3]

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事回数と
栄養素不足の人の割合との関連



*1 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,4,6

*2 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,6

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>

病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります

様々な研究で、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があることが複数報告されています。

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- ① 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。^{※1}
- ② 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。^{※2}
- ③ 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{※3}



病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	
例 欧米型食事パターン	乳類	↓	↓	
	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品 油を多く使った料理	↑		↑



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組み合わせです。がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。

↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

*食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計学的手法を用いて抽出された組合せです。各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名をして、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。



*1 論文番号(栄養バランス:がん):2,5,7,9,12,14,15

*2 論文番号(栄養バランス:循環器疾患):2,4,5,6,7

*3 論文番号(栄養バランス:糖尿病):1,2,5

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>

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複数報告されています。

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…

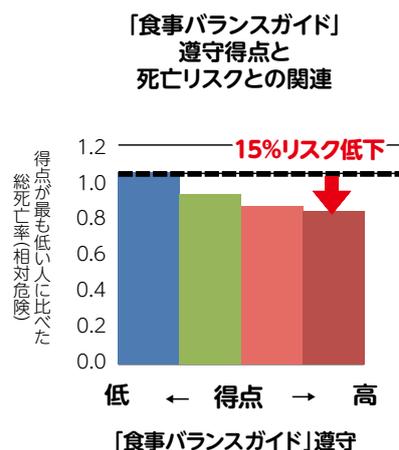
- ① 死亡のリスクが低くなることが報告されています。^{※1}



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、得点が高いグループ(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)。



「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。

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.

※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>

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。

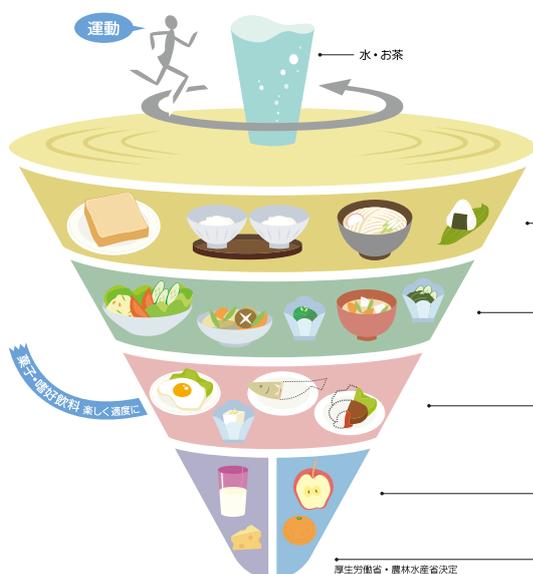
- 平成12年3月に当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」が策定されました(平成28年6月一部改正)。



- 「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ることでバランスよく食べること、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など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)
つ(SV) 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

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 = ローパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば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物 = 肉たたくん 味噌汁 = ほうろく湯の 炊飯し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことり

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 煮魚 = 納豆 = 目玉焼き = ほうろく湯 = 魚の天ぷら = まぐろの刺身

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

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 = 牛乳瓶1本分

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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略