

ピシ康健康

食生活指針とポイント

日本は、世界でも有数の長寿国です。その要因として、“日本人の食事”が挙げられます。気候と地域の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物を組み合わせ、バランスのとれた食事をとってきました。

その一方で、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が問題になっていきます。

食生活の改善などの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、合併症の発症や症状の進展を防ぐ『重症化予防』が重要になります。

また、高齢化に伴う機能の低下を遅らせる観点から、低栄養の予防など、良好な栄養状態の維持が大切です。

国民一人一人が健全な食生活を実践できるように策定されたのが『食生活指針』です。

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。
- 家族の囲らぬ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。

②1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と。

- 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、

豆乳、魚なども組み合わせ。

- 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。

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るにしましょう。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したい、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よう。

- 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、

無駄や破棄の少ない食生活を。

- まだ食べられるのに破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、よりよい食生活をめざしましょう。

