

～毎日の暮らしを豊かに  
元気に工夫する方法～

# 「健康な食事」の認証マーク

厚生労働省



基準を満たした市販の弁当、総菜などを「健康な食事」として認証し、表示できるマーク。

主食・・・黄、主菜・・・赤、副菜・・・緑とし、3色を上手に組み合わせることで栄養バランスの良い食事を取ることができるという。

主食(黄)・・・300kcal未満、精製度の低い穀類を2割程度含む。  
炭水化物量40～70g。

主菜(赤)・・・250kcal未満、たんぱく質量10～17g。

副菜(緑)・・・150kcal未満、野菜100～200g。

※主食、主菜、副菜を組み合わせる場合は、合計で650kcal未満、食塩は3g 未満。

(来年4月から表示可能)

## 健康食品やサブリの表示規制の緩和 (第2のトクホ)

消費者庁

# 食材に対する関心度の変化

## ①味覚障害

30%余りの子供がいずれかの味覚を認識できない現状。  
ファストフードなどの加工食品を好み、野菜を嫌う傾向に。



親が手作りの味を食べさせてあげることで、子供にしっかりと味覚を教えてあげる。

## ②中国食品問題

## ③食品偽装問題

中国での期限切れ食肉事件  
日本でもホテル・レストランなどで使用している食材の表記偽装



売られているもの＝安全・安心だという思い込みはやめて、自分自身の手と目を通して情報を得て、選択することが大事

モラルの低下  
知識の不足

# 食材に対する関心度の変化

## ④消費税増税

増税、気候の変化などにより野菜などが高騰  
⇒消費者の購買意欲の低下…「安く手に入るものでいいや！」  
⇒生活習慣の悪化が体調を崩しやすくなり、巡りまわって医療費負担が増えることにも。

安いものには  
ワケがある

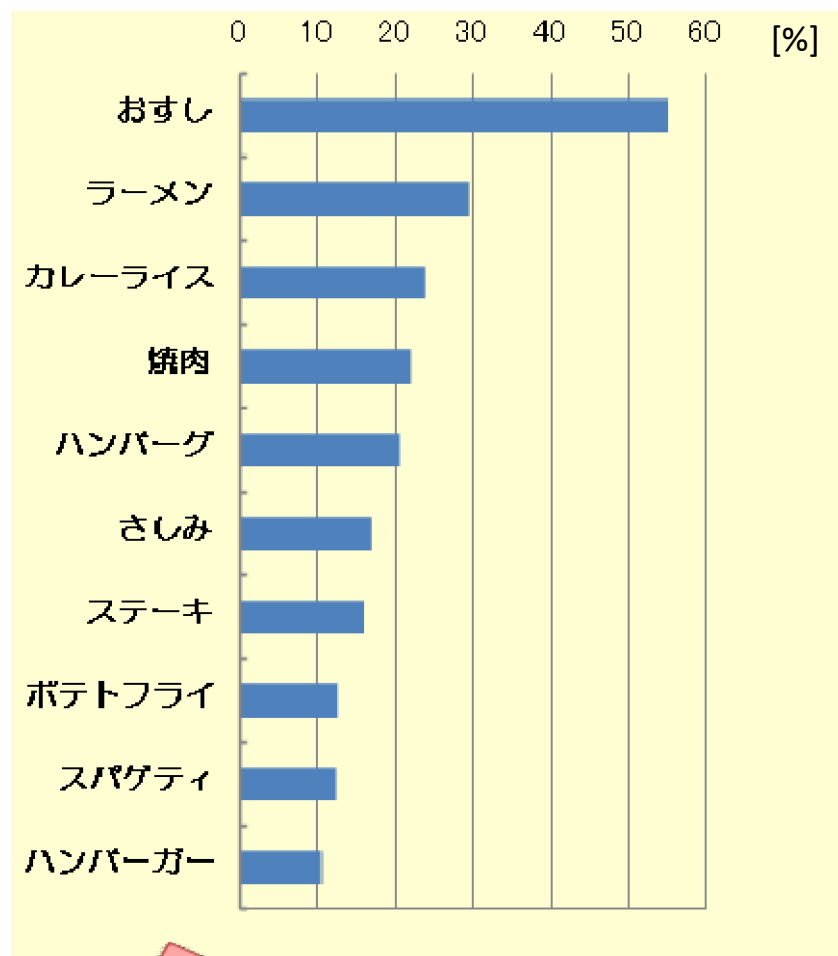
日本の医療費は31兆円！（うち、国の負担は8兆円ほど）

「健康的な食事…金銭面、作業にかなり負荷がかかる」というマイナスイメージ



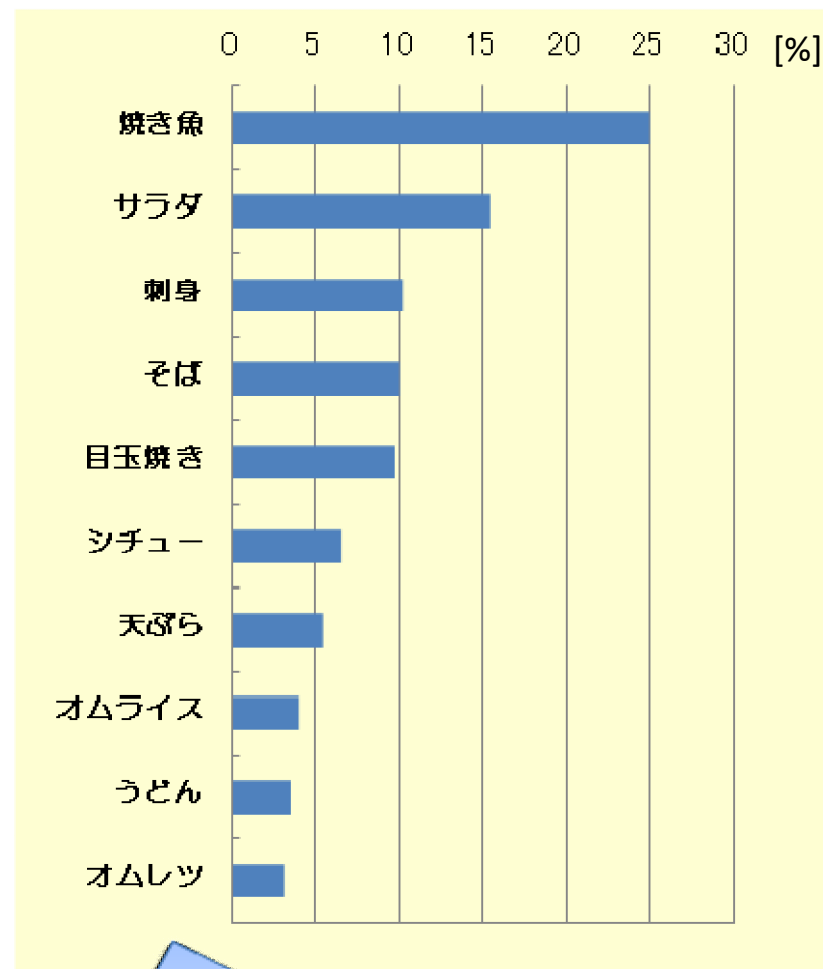
「食という自分への投資は必ず自分に戻ってくる」という考えが大事！

## 子供が好きな食べ物ランキング



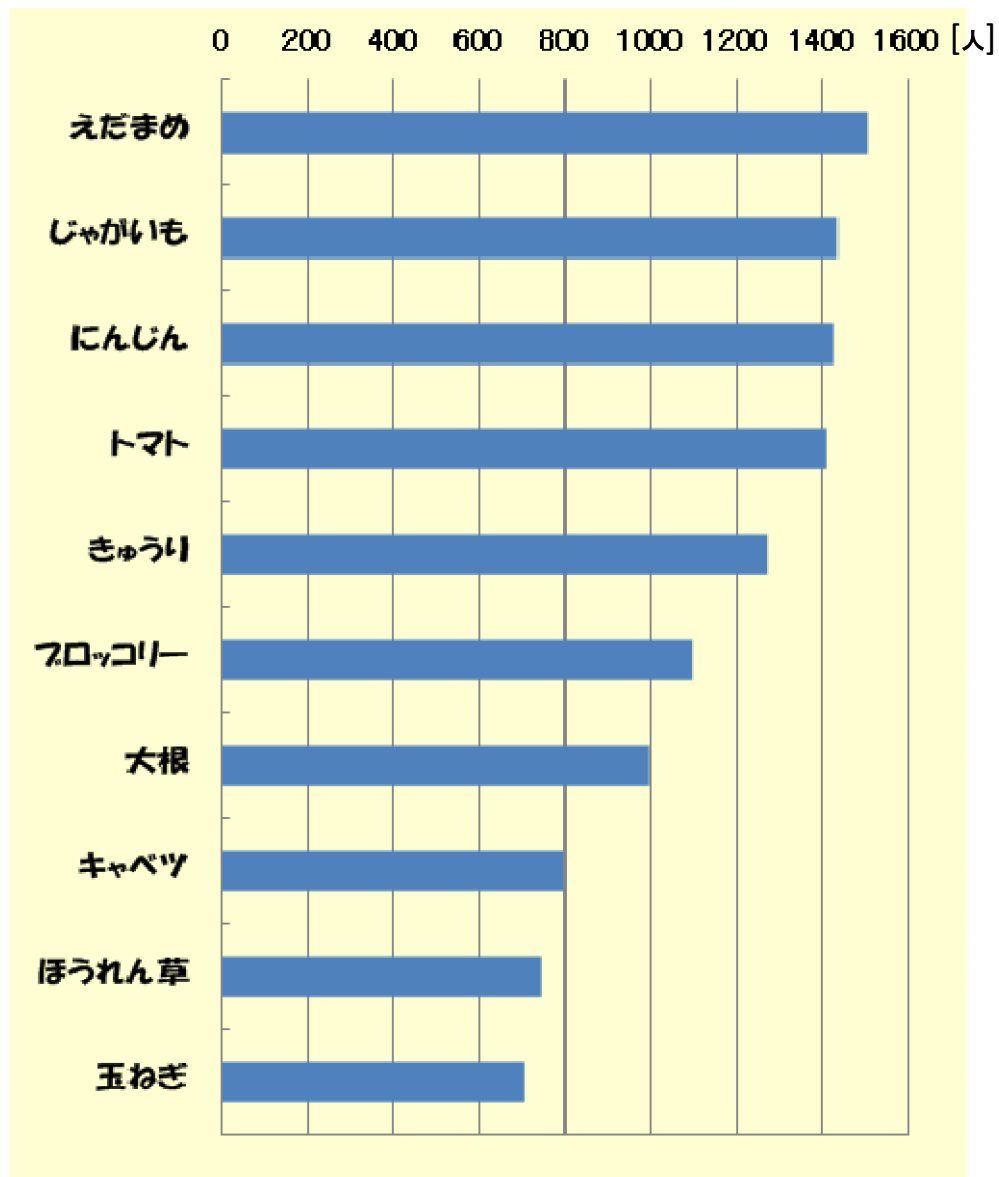
外食で食されるものが多い！

## 子供が嫌いな食べ物ランキング



食べにくさ、単調な味が影響

## 子供が好きな野菜ランキング(2576人中)



子供の味覚は成長により発達  
→嫌いなものが好きになることも

子供の前で「嫌い」と言わない  
「おいしいね」「大好きだね」と声をかける



好き嫌いの少ない子供に！

# 子供たちが豊かな食生活を手に入れるために

## 家庭

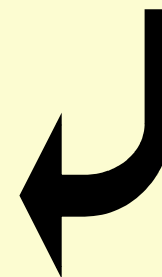
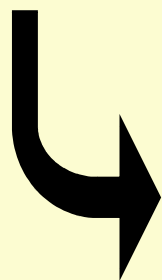
親から子供へ引き継がれる食生活

食事の基本・食嗜好・作法を形成する  
場所

## 学校

給食・授業を通しての食育

他人との比較を図る場所



学んだ知識を家族で共有して、  
会話をする



**家族の食事も健康的に**

# 子供と自分の 生活習慣を見直しましょう

- ① 糖質の取りすぎ？
- ② 食物繊維を摂っている？
- ③ 塩分の取りすぎは？
- ④ 脂質の質を考えている？




バランスの良い食事を心がける

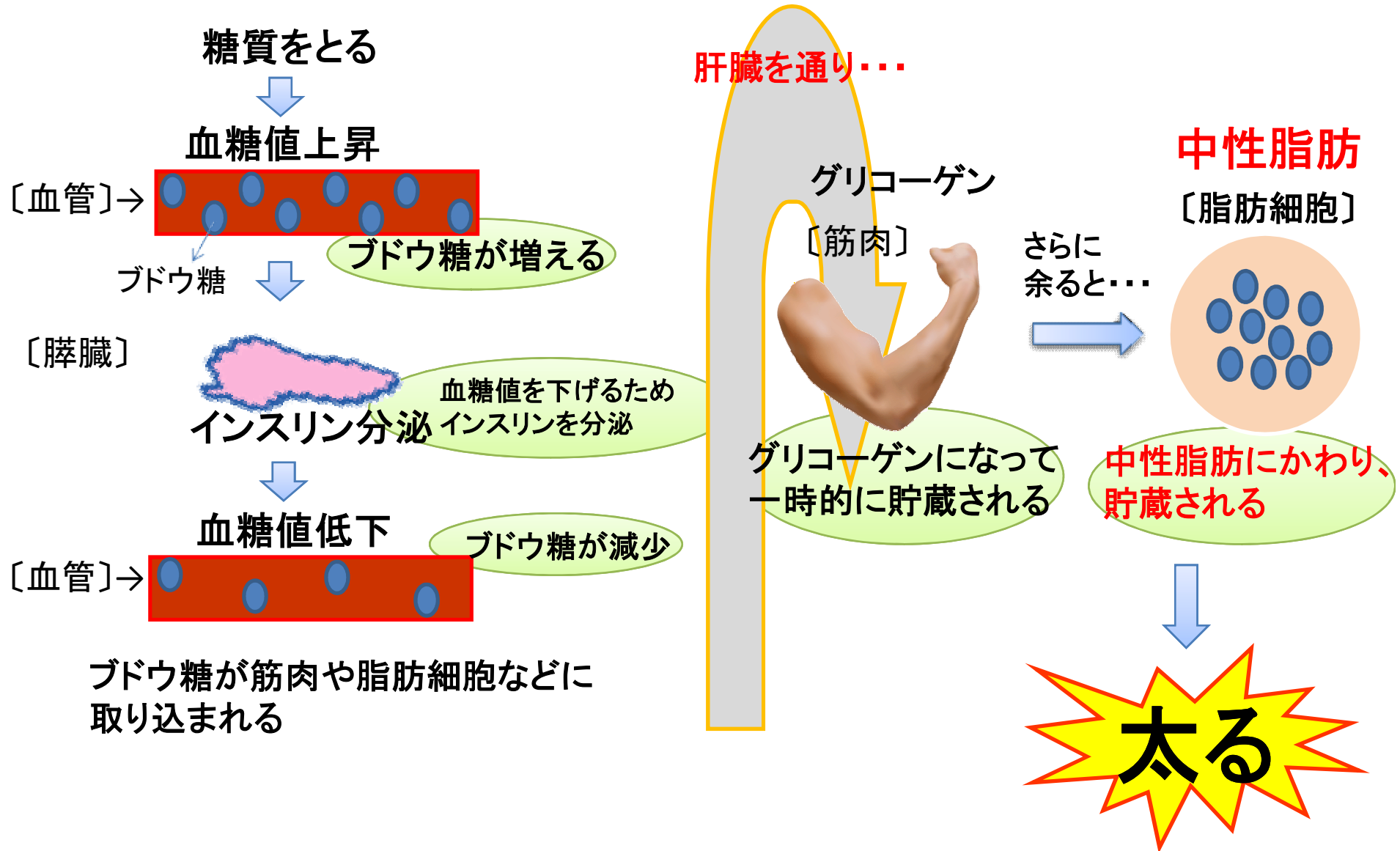


## ① 糖質の取りすぎ？

### 血糖値が高くなると...

- ・ 太りやすくなる
- ・ 糖尿病
- ・ シュガーホリック（砂糖依存症）
- ・ 糖化 
  - ・ シミ、シワ、皮膚のたるみの原因
  - ・ 白内障、心臓病の原因

# 〈糖質で太る仕組み〉



# 一日に必要なエネルギー・栄養素は？

※【】内は、6～7歳の子供の数値

## エネルギー・主な栄養素

- ☆エネルギー 2000kcal 【1450kcal】
- ☆たんぱく質 50g 【30g】
- ☆脂質 20%以上25%未満エネルギー  
→44g～56g 【32g～48g】
- ☆炭水化物 50%以上70%未満エネルギー  
→250g～350g 【180g～254g】
- ☆食物繊維 17g以上 【10g】

※2015年版より

## ミネラル類

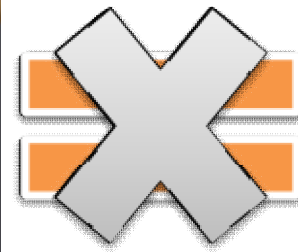
- ☆カルシウム 650mg【550mg】
- ☆マグネシウム 290mg【130mg】
- ☆鉄 6.5mg【6.5mg】
- ☆食塩相当量 8g未満【6g未満】

## ビタミン類

- ☆ビタミンB1 1.1mg 【0.8mg】
- ☆ビタミンB2 1.2mg 【0.9mg】
- ☆ビタミンB6 1.1mg 【0.7mg】
- ☆ビタミンB12 2.4mg 【1.4mg】
- ☆ビタミンC 100mg 【55mg】
- ☆ビタミンA 700μgRE/日  
【500μgRE/日】
- ☆葉酸 240μg 【140μg】
- ☆ビタミンE 8mg 【5mg】
- ☆ビタミンD 5.5μg 【2.5μg】



# 食品のg = 炭水化物量ではない！



150g



55.7g(炭水化物)

☆血糖値の急激な上昇を防ぐには...

まずは野菜から食べる！

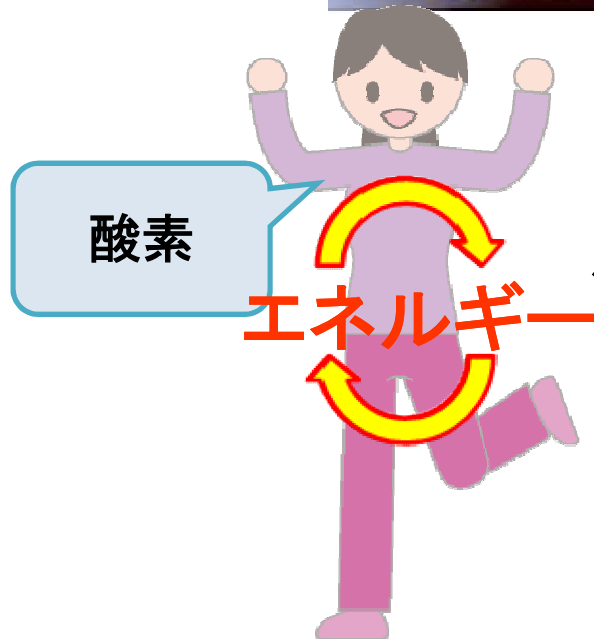
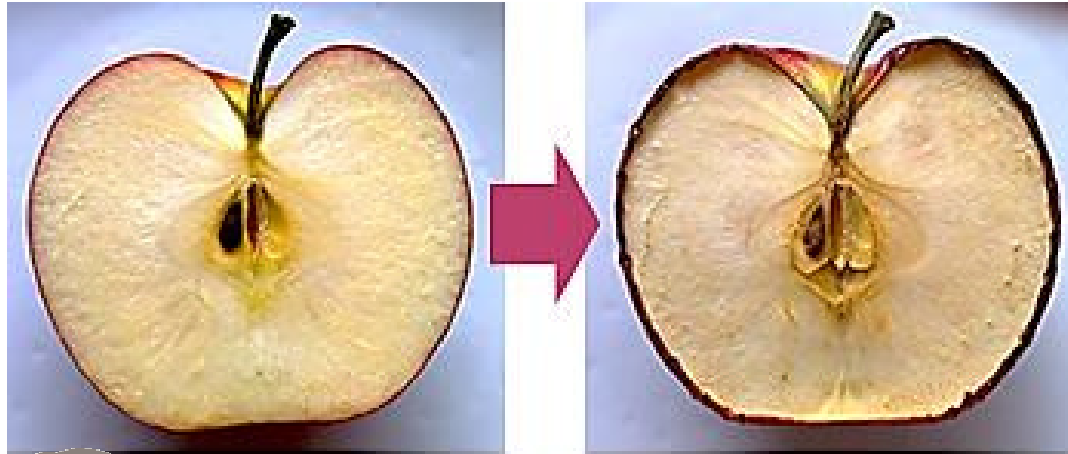


**ベジファースト**



# ●酸化について

リンゴが褐変することによって似ています



使いきれなくて残ってしまった酸素 → **活性酸素**

- ・ 細胞(細胞膜)が傷つけられる
- ・ 血液がドロドロになる

# 活性酸素が増えると...

血流がドロドロになる

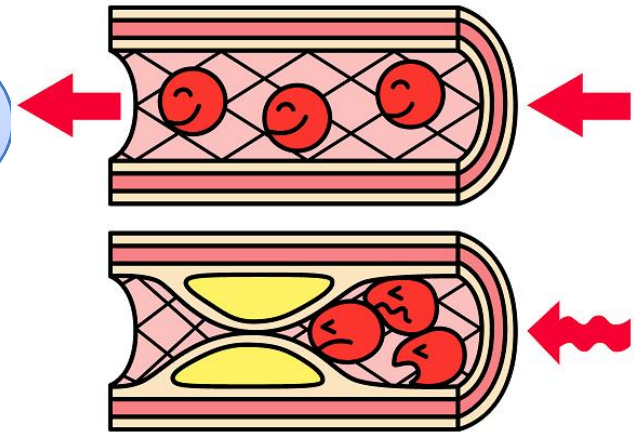


血管の圧迫

**動脈硬化**

酸素や栄養が大事な組織に到達できなくなる

- 肌あれ、しみ、しわ
- 脂質異常症(従来の高脂血症)
- 糖尿病
- 高血圧 など



進行すると...



**脳梗塞・心筋梗塞**

# ファイトケミカルで抗酸化力UP！

ファイトケミカルとは、植物が紫外線の害や虫などから自らを守るために作り出した物質で、主に植物の色素、香り成分、アクなどに含まれる。種類も多く、栄養効果も多彩。

## ビビットな野菜たち

ビタミンC

ビタミンA

ポリフェノール

ビタミンE



## 香りなど

硫化アリル



カテキン

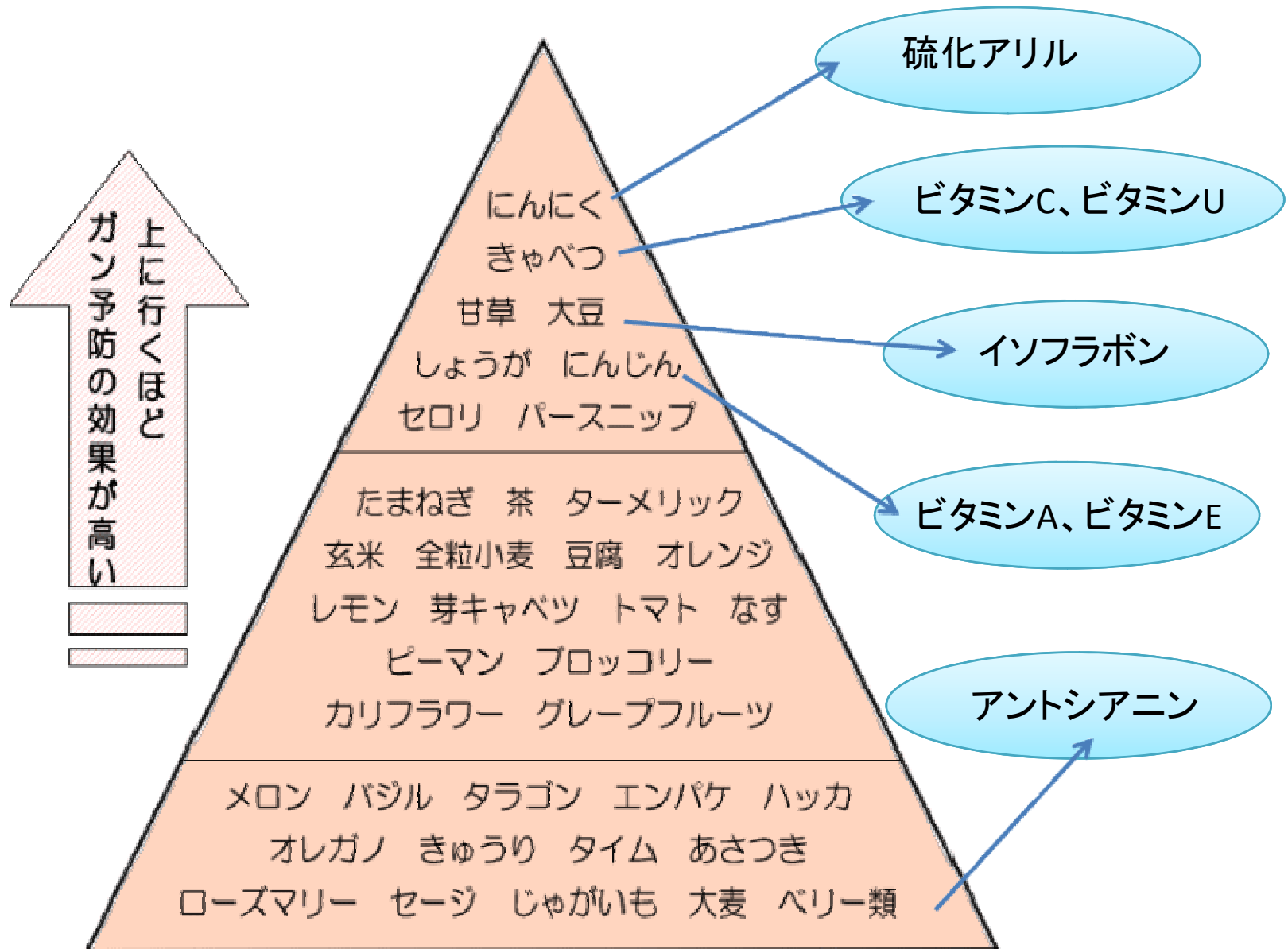


リモネン





# デザイナーフーズピラミッド



## ② 食物繊維を摂っている？

# 食物繊維について

## 水溶性

糖質の吸収を緩やかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える。  
粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べ過ぎを防ぐ。  
コレステロール値の上昇を抑える。

<多く含まれる食品>

押し麦、納豆、豆みそ、アボカド、オクラ、かんぴょう、切干大根

## 不溶性

大腸で水分を吸収して大きく膨らみ、大腸を刺激して蠕動運動を活発にし、  
便通を促進する

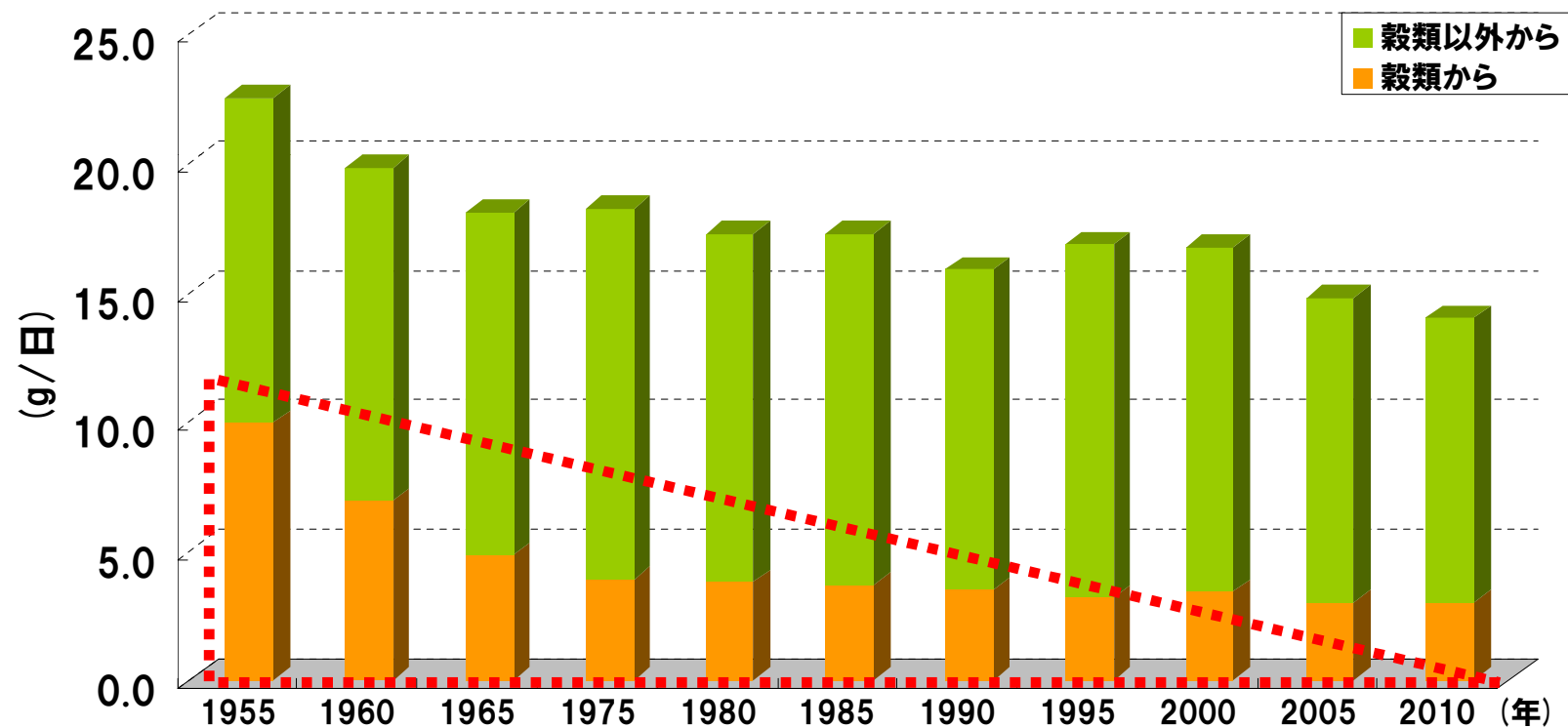
<多く含まれる食品>

豆類(ゆで豆)、おから、モロヘイヤ、キノコ類、ごぼう、イモ類、アーモンド

# 食物繊維摂取の難しさ

## 食物繊維摂取量の変化

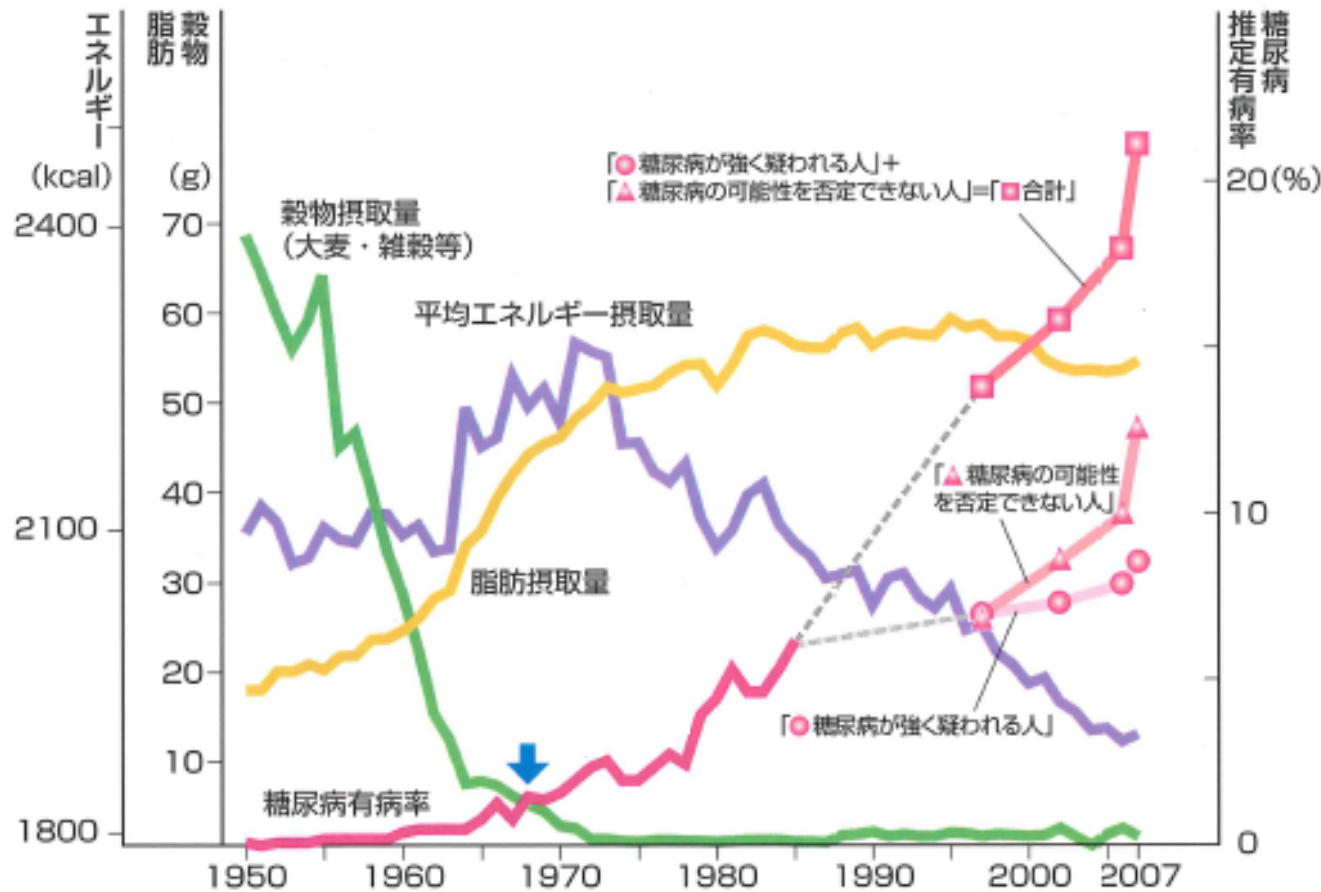
1955年と比較し年々食物繊維の摂取量は減る一方ですが、穀物以外（主に野菜）の摂取量にはさほど変化なく、穀物（大麦・雑穀類など）からの食物繊維摂取量が著しく低下しています。



データ：厚生労働省 栄養素等摂取量の年次推移

# 穀物と日本の取り巻かれている現状

## 日本における糖尿病推定有病率と生活環境の推移



↓は穀物摂取量が激減した時点と糖尿病有病率が増加し始めた時点とが一致する。

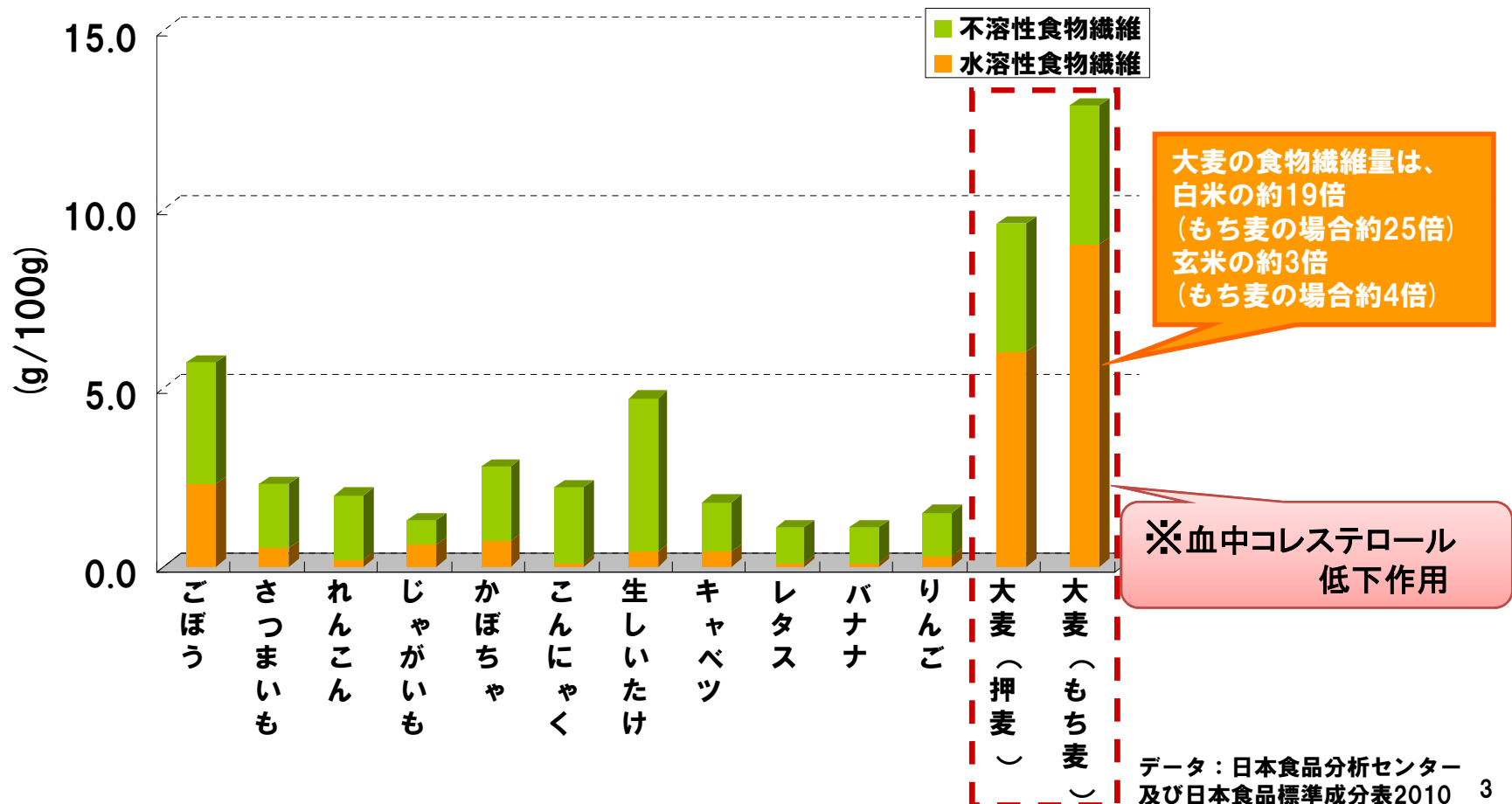
出典：横田邦信ら作図

- 1) エネルギー、脂肪、大麦・雑穀等は「国民栄養の現状」(1950～2002)および国民健康・栄養調査(2003～2007)から引用作図。
- 2) 糖尿病推定有病率はGoto Y. Tohoku Journal of Experimental Medicine (1983)および、厚生労働省の糖尿病実態調査報告(1997, 2002, 2006, 2007)から引用作図。

# 各食材との食物繊維含量比較

## 大麦の食物繊維量

野菜類の食物繊維量と比較しても、大麦に含まれる食物繊維量はとても多いことが分ります。また、キャベツやごぼうから食物繊維を摂取しようとしても、大量に摂取しなければなりません。





## \* 大麦ごはん \*

1杯150gのご飯を  
白米：大麦の比率を5：5にすれば、  
1日1杯のご飯で不足する食物繊維を補えます ※大麦はもち麦の場合

## \* ゆで大麦 \*

大麦はゆで、サラダやスープの具材のひとつとして簡単に使うことができます。  
50~100gずつ小分けにし、冷凍保存をしておけば、使いたい時に簡単に使えます。



たっぷりのお湯で、15分ゆでる

ザルにあげ軽く水で洗う

ラップで保存

③ 塩分の取りすぎは？

小さじ1杯の塩  $\equiv$  6g  $\equiv$  食塩摂取量の  
目標値



# 減塩方法は たくさんあります！

食材のうま味  
を利用する

香辛料、薬味を  
利用する



カリウムを  
利用する

油料理を  
控えめにする

酸味を利用する



食材のうま味  
を利用する

グルタミン酸

キャベツ  
トマト  
玉ねぎ  
人参  
ねぎ  
白菜  
(しめじ)



味付けは塩胡椒のみ！

イノシン酸

ベーコン

食材のうま味で  
塩味が少なくても満足します！

香辛料、薬味を  
利用する

スパイス、薬味の香りで  
塩味が少なくても満足できる



油料理を  
控えめにする

ノンオイル!



油を減らすと  
塩も減らすことが  
できます!

野菜・果物に多い  
カリウムを利用する



**食塩を構成している  
ナトリウムの調整をします！**

スムージーは塩を必要としないのでダブルでグッド！  
葉酸、ビタミンCも効率よく摂れます！

酸味を利用する



**酸味をきかすと塩味が  
少なくとも満足します！**

青背の魚の臭みもとるので  
ダブルで相性グッド★

# ナトリウム = 食塩量ではない！

例) 惣菜パン(ソーセージパン)の裏面

ナトリウムのみの記載で  
食塩はいったいどのくらい  
含まれているの？  
760mg？ 7.6g？ 0.7g？



食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000

※ソーセージパン1本で

760mg(ナトリウム) × 2.54 ÷ 1,000 = **1.9g(食塩相当量)**

# カリウムについて

カリウムはナトリウムと協力して、  
細胞内外液の浸透圧を維持する栄養素です。

味の濃いものを食べたとき、体液のナトリウム濃度が高くなります。  
濃度を薄めようとして水を取り込み、体液の量が増えてしまうので血管が  
圧迫され血圧が上がってしまいます。

カリウムにはナトリウムの腎臓での再吸収を抑制して尿中への  
排出量を増加させることにより血圧を降下させる働きがあります。

## ※カリウムの多い食品

野菜類、果物、イモ類、豆類、海藻類



#### ④ 脂質の質を考えている？

脂肪の質に注意！

コレステロールの増加を防ごう

## 脂肪酸の種類

脂肪酸

血液の粘度を高め、  
動脈硬化の原因に

飽和脂肪酸

肉の脂、バター

血栓を防ぎ、  
動脈硬化を予防

★ 不飽和脂肪酸

一価脂肪酸

多価脂肪酸

n-9

n-6

n-3

オレイン酸

リノール酸

αリノレン酸

オリーブオイル

サラダ油

亜麻仁油、しそ油

EPA、DHA

魚油

# 意識して摂るなら...

シ→油

飽和脂肪酸

肉の脂、バター

月→脂

n-6

リノール酸

サラダ油



n-9

オレイン酸

オリーブオイル、  
ナッツ類

n-3

αリノレン酸  
DHA  
EPA

魚油



## α-リノレン酸

(総脂肪酸 100g当たり)

1	サラダ菜	58.3g
2	春菊	57.0g
3	小松菜	56.9g
4	白菜	56.1g
5	ホウレン草	51.4g
	大根(葉)	51.4g
7	大根(根)	45.3g
8	ロメインレタス	38.6g
9	レタス	35.3g
10	葉ねぎ	33.3g

野菜にも  
含まれています！

11	きゅうり	33.0g
12	紫キャベツ	26.7g
13	トレビス	24.6g
14	キャベツ	16.6g
15	西洋かぼちゃ	14.6g





# 食材の選び方で脂を減らす！

## 肉



牛肉サーロイン  
脂71g

77%  
down

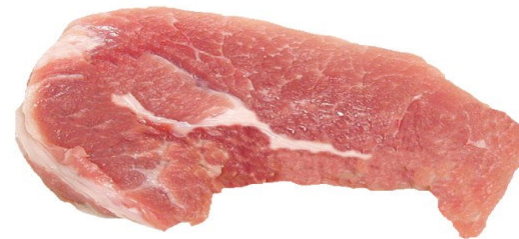


牛もも赤身  
脂16g



豚ロース脂身あり  
脂28.8g

76%  
down



豚ロース脂身なし  
脂6.9g

# 調理工程で油を減らす！

## 肉



ひき肉

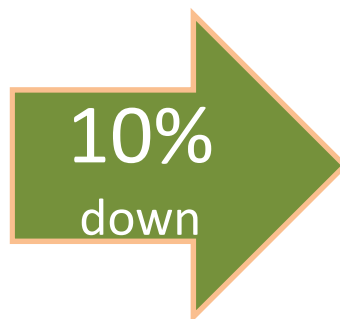


★ひき肉の熱湯洗い

## 大豆製品



油揚げ



★油揚げの油抜き