

「健康な食事」の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた 活用支援ガイドの開発

研究代表者 林 芙美 女子栄養大学栄養学部 准教授

本研究では、人々の健康寿命の延伸と、地球環境への負荷の低減につながる食事づくりに利用可能なガイドを作成することを主な目的として、①日本人の食事摂取基準（2020年版）に基づく「健康な食事」の基準の再評価、②「健康な食事」の基準に沿った食事と健康アウトカム・フレイルとの関連の検討、③「健康な食事」の基準に沿った活用支援ガイド・普及教材の開発、④持続可能な食事の視点での「健康な食事」の基準を検討した。最終年度には、研究班員で議論を行い、「人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド」（以下、実践ガイド）を作成した。

実践ガイドでは、食事づくりの実践方法について、(1)自分で調理することが多い方、(2)買って食べる・外食が多い方、(3)用意されたものを食べる方が多い方の3タイプに分け、さらに(1)と(2)についてはそれぞれ3つに分類し、計7つの食事づくりタイプごとに適した方法を、栄養面・環境面の2つの側面で情報提供を行った。このグルーピングをするにあたり、事前に単身世帯の20～40歳代の人を対象にフォーカス・グループインタビューを行った。食事づくりへの関わり方や食に対する価値観などを分析すると、多くの人は「栄養」や「健康」を気にしているものの、「野菜を積極的に食べる」など具体的な意識を持っている人と、漠然と「栄養は大切」程度にしか考えていない人に大別された。そこで、本ガイドでは「1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろって食卓がほぼ毎日」と「野菜を増やすことを意識している」の2つの質問を評価項目として用いて、タイプ分けフローチャートを作成した。この7タイプそれぞれの概要版リーフレットも作成した。なお、タイプ別に示した具体的な実践方法・行動目標については、本研究班で得られた知見に加えて、先行研究に基づくエビデンスをもとに作成した。

何をどう食べるかの基準は、一食ごとの目安量と食生活の在り方の2パターンで示した。食事量の目安は、「適度に」（650kcal未満/食）と「十分に」（650～850kcal/食）の2段階で、主食・主菜・副菜・食塩相当量それぞれの量的基準を示した。加えて、1日のどこかで牛乳・乳製品と果物を食べることを促した。さらに、質的な基準として、栄養面・環境面の2側面から、料理区分ごとに推奨される食材料の選び方を示した。食生活の在り方については、次の5つの指針を持続可能な「健康な食事」のポイントとして掲げた：①食事を楽しむ、②適度な量とバランスのよい食事で適正体重の維持を、③米を主食とする日本食（和食）スタイルを活かしつつ、食塩は控えめに、④調理や食材選択の工夫で環境負荷の小さい食事を、⑤積極的に食事づくりに参加する。その他、本ガイドでは副菜などのレシピや、減塩のコツ、食品ロスやエコ調理などの環境負荷の低減につながる情報提供などを資料として提示した。

作成した実践ガイドを用いて、20～30歳代男女を対象に、フィジビリティテストを実施した。その結果、概ね食事づくりのタイプ別に合った内容であることが確認された。本ガイドは、持続可能で「健康な食事」の実践を推進していく上で、活用可能な教材であることが示唆された。

分担研究者

横山徹爾（国立保健医療科学院 部長）
石原淳子（麻布大学 教授）
新開省二（女子栄養大学栄養学部 教授）
赤松利恵（お茶の水女子大学 教授）
柳沢幸江（和洋女子大学 教授）
三石誠司（宮城大学 教授）
江口定夫（国立研究開発法人農業・食品産業技術
総合研究機構 主席研究員）

研究協力者

津金昌一郎（国際医療福祉大学大学院 教授）
成田美紀（東京都健康長寿医療センター）
武見ゆかり（女子栄養大学大学院 教授）
坂口景子（淑徳大学看護栄養学部栄養学科 講師）
鮫島媛乃（前お茶の水女子大学大学院博士前期
課程）
高野真梨子（女子栄養大学大学院博士後期課程 1
年）
阿部知紗（女子栄養大学大学院修士課程 2 年）

A. 研究目的

本研究では、人々の健康寿命の延伸と、地球環境への負荷の低減につながる食事づくりに利用可能なガイドを、主に調理をする人とし、しない人別に作成することを主な目的とした。最終年度には、研究班員で議論を行い、「人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド」（以下、実践ガイド）を作成した。

個別研究として、【研究 1】日本人の食事摂取基準（2020 年版）に基づく「健康な食事」の基準の再評価（横山）、【研究 2】「健康な食事」の基準と健康アウトカムとの関連～多目的コホート研究データを用いた検討～（石原・津金）、【研究 3】「健康な食事」の基準の再評価と健康アウトカムおよびフレイルとの関連（新開・成田）、【研究 4】環境負荷が少ない「健康な食事」の検討～健康な食事（スマートミール）を用いた検討

～（赤松・鮫島）、【研究 5】「健康な食事」の実現に向けた調理行動および料理レベルの分析～対象者の調理頻度に応じた具体的な調理方法・レシピの提案～（柳沢）、【研究 6】持続可能な食事の視点での「健康な食事」の再検討（三石）などを実施した。また、令和 4 年度には【研究 7】窒素フットプリントを用いた「健康な食事」の持続可能性の検討（江口）など、環境負荷の低減に関連する要因の検討や食物摂取状況等の把握なども実施した。

総合研究報告書では、全体研究として、「健康な食事」の基準の再評価と基準の内容、及び実践ガイドの作成を中心に報告する。

B. 研究方法

1. 「健康な食事」の基準の再評価と基準の内容（横山、他）

平成 29 年～令和元年国民健康・栄養調査の 3 年分の結果を用いて、線形計画法（食事最適化法）により、日本人の食事摂取基準（2020 年版）における各栄養素の摂取基準値を満たし、かつ現在の食習慣から乖離しない摂取基準値の範囲におさまる食品群ごとの 1 日当たりの量を求めた。算出した 1 日当たりの量の 3 割として 1 食当たりの量を算出した。食品群ごとのエネルギー・栄養素の特性を勘案して料理を基本とする食事パターンの枠組みを検証し、1 食当たりの料理の食事パターンに関する基準を求めた。なお、具体的な基準については、以前の基準や本研究班における個別研究（赤松、他）等の成果を踏まえて策定した。

2. 食事づくりタイプの生成過程（林、他）

令和 2 年度に、質的研究法であるフォーカス・グループインタビューをオンラインで実施した。対象者は、20～40 歳代のフルタイムで働く単身世帯の男女 40 名（男性 22 名、女性 18 名）である。事前調査の回答をもとに、性別と調理頻度別

に、1 グループ 3~5 名のグループを 10 (男性 6 グループ、女性 4 グループ) 設定した。インタビュー内容は、1) 普段の生活で自分らしい時間の使い方、2) 健康のためにしていること、3) 新型コロナウイルス感染拡大による食生活の変化、4) 普段の食事の内容 (平日・休日)、5) 栄養バランスに配慮した食事のイメージとその実現について、6) 食事が健康に寄与する程度、とした。全てのインタビュー終了後に発言録を基にコード化し、男女別に、対象者を 4 つのグループ (A: 調理をする+主食・主菜・副菜が 1 日 2 回以上そろろう日多い、B: 調理をする+主食・主菜・副菜が 1 日 2 回以上そろろう日少ない、C: 調理をしない+調理したいけどできない、D: 調理をしない+調理はあえてしない) に再分類した後、類似したコードごとに、サブカテゴリー化、カテゴリー化を行った。その後、食事づくりへの関わり方や食に対する価値観などをタイプ別に分析し、タイプ間での違いを考察した。

3. 環境負荷が少ない「健康な食事」の検討 (赤松, 林, 他)

令和 2~4 年度にかけて、「健康な食事・食環境」認証制度で認証を受けた外食・中食事業者の食事 (スマートミール) 509 食を対象に、1 食 650kcal あたりの窒素フットプリント (NFP) と温室効果ガス (GHGE) を算出した。NFP の算出においては、食品群ごとに分類した食材の窒素量を合計し、N-Calculator 法による NFP を算出した。GHGE のデータベース作成方法は Sugimoto らが示した、GLIO モデル (生産価格ベース) を用いる方法に準じた。また、主食・主菜・副菜で用いられている主材料の食品群数を調べ、組み合わせ別の GHGE を算出し、さらに、数が多かった組み合わせの食事について、1 食ごとの GHGE とその食事の食品群別使用量を求めた。

また、令和 3~4 年度にかけて、平成 29 年度埼玉県民栄養調査および令和元年国民健康・栄

養調査の食事調査データを用いて、NFP および GHGE を算出した。まず、埼玉県民栄養調査データを用いた検討では、30~65 歳男女 479 名を対象に、適切な栄養状態およびたんぱく質摂取量の範囲で、より環境負荷の低い食事をしている者の特徴を栄養素摂取量などから評価した。国民健康・栄養調査データを用いた分析では、18 歳以上男女 5,008 名分のデータを用いて、GHGE と NFP を算出し、地域別に比較した。

4. 「健康な食事」の特性および対象者の調理特性をふまえた具体的な調理方法・レシピの提案 (柳沢)

令和 2~3 年度にかけて、スマートミールの食塩相当量、塩分濃度・野菜量に重点をおき、それらに影響する、メニューレベルおよび料理レベルの特性を分析した。分析に用いたデータは、第 4 回認証を受けた外食 16 事業者による 64 メニュー、337 料理を分析対象とした。また、令和 3~4 年度にかけて、対象者の調理行動に応じた具体的な調理方法・レシピの提案を行うために、調理頻度別に実施可能な調理方法を解析し、食事面での課題を検討した。対象者は、首都圏在住の 20~90 歳代の男女で、質問紙調査に有効回答が得られた 992 名を分析対象者とした。調理頻度別にそれぞれ実施可能な調理方法を検討し、実践ガイドに掲載する調理のコツおよびレシピを検討した。

5. 環境に配慮した食事づくりの実態把握 (林, 他)

令和 3 年度、平成 27 年国勢調査の大都市圏 (政令指定都市および東京都特別区部) に在住する 18~59 歳の男女 2,400 名 (学生を除く) を対象に WEB 調査を実施した。調査では、以下に示す「環境に配慮した食事づくり」の 5 側面について把握した。① 食品購入関連行動 (16 項目)、② 調理関連行動 (20 項目)、③ 食品保存関連行動

(10項目)、④ 食べる行動 (8項目)、⑤片付け関連行動 (8項目) で捉えた。具体的な質問文と選択肢は、二酸化炭素 (CO₂) 排出量低下との関連が報告されている先行研究等を参考に設定した。解析対象者は、回答不備の者や調理関連行動の問いに矛盾回答のあった者を除く 1,829 名とした。調理頻度、生鮮食品購入頻度、外食または弁当・惣菜利用頻度、および年齢層ごとに、男女別で環境に配慮した食事づくり行動との関連を検討した。

6. 実践ガイド開発の過程 (全員)

上記の研究1~5から得られた成果やその他の分担研究課題の成果、そして文献調査等の結果を踏まえて、研究班員が協議し、実践ガイドを作成した。実践ガイドでは、主に調理する者としないう者に分けて、持続可能で「健康な食事」の実践を促すための情報提供を、食事づくりタイプ別に行うこととした。作成したガイドの実用可能性を検討するために、令和4年度はフィジビリティテストを行った。方法は、20~30歳代の男女24名を対象に、対面でフォーカス・グループインタビューを実施した。インタビュー内容は、1) 普段の食事づくりへの関わり方、2) 食事に関する情報を調べたり、参考にしたりしたことがあるか、3) ガイドを使用した感想、4) ガイドの実行可能性・役立つ点、5) 持続可能で健康な食事の実践度、とした。インタビューは録音し、逐語録を作成して分析に用いた。分析では主に食事づくりタイプ別にガイドの内容が対象者に合ったものか確認し、分析結果を踏まえてガイドの修正を行った。また、食事づくりタイプ別の概要版を作成した。

C. 研究結果

1. 「健康な食事」の基準の再評価と基準の内容

「健康な食事」の基準の策定方法と、策定された基準の内容を資料1に示した。前回策定され

た基準に則り、〈基準①〉650kcal未満と〈基準②〉650~850kcalの2段階の基準を提示することとした。650kcal未満の基準は前回の検討方法と同様に、男女全体計10グループの結果をもとに策定し、650~850kcalの基準は、推定エネルギー必要量(身体活動レベルII)がこの範囲にほぼ該当する男性のみの結果をもとに策定した。新たに策定した基準(資料1,表7)は、実践ガイドに含めた。

2. 実践ガイドの概要

ここでは、作成した実践ガイド(資料2)について報告する。

本ガイドでは、食事づくりの実践方法について、(1)自分で調理することが多い方、(2)買って食べる・外食が多い方、(3)用意されたものを食べる人が多い方の3タイプに分け、さらに(1)と(2)についてはそれぞれ3つに分類し、計7つの食事づくりタイプごとに適した方法を記載した(表1)。このグルーピングでは、令和2年度に実施したフォーカス・グループインタビューの分析結果を用いた。自分で食事を用意する者のうち、主食・主菜・副菜がそろわない者について、食事づくりへの関わり方や食に対する価値観などを調べると、多くの人は「栄養」や「健康」を気にしているものの、「野菜を積極的に食べる」など具体的な意識を持っている人と、漠然と「栄養は大切」程度にしか考えていない人に大別された。そこで、本ガイドでは「1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろう日がほぼ毎日」と「野菜を増やすことを意識している」の2つの質問を評価項目として用い、実践レベルに応じて具体的な目標を立てられるようにタイプを分類した。なお、すべてのタイプにおいて、栄養面・環境面(図1)の2つの側面で、情報提供を行った。

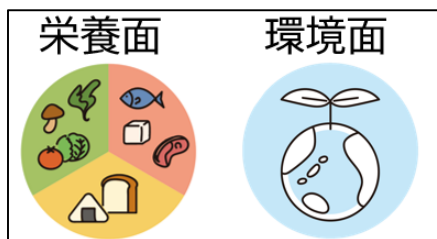


図1 ガイドで用いたアイコン

また、7タイプそれぞれの概要版リーフレットも作成した(資料3)。これは、情報負荷を抑え、対象者負担を軽減することを目的とした。タイプ別リーフレットを作成することで、対象者が必要最小限の情報にアクセスできるようにした。

持続可能で「健康な食事」という観点では、朝・昼・夕の3食とも主食・主菜・副菜が揃った食事をとることを基本とし、加えて1日のどこかで牛乳・乳製品と果物を摂取することを目安として示した(資料2:スライド7)。また、具体的な食事量の目安は、「適度に」(650kcal 未満/食)と「十分に」(650~850kcal/食)の2段階で示した(資料2:スライド8)。

さらに、スマートミールの分析結果を踏まえて、主食は、ごはん、パン、麺などから1つ、主菜は肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から2つ、副菜は野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から3つを揃えて組み合わせると、栄養バランス

が整いやすいことも強調した(資料2:スライド7)。このアイコンは、地球を食卓に見立てて、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることを図示した。3つの枠内にある○□◇の個数は、上記のとおり、主食・主菜・副菜でそろえたい食品群数を示している。人・食・環境のつながり・循環を矢印で表し、誰かと一緒に食事をする(共食)も持続可能で「健康な食事」の要素の一つとしてアピールした。

具体的な料理区分ごとの食材料の選択・組み合わせおよび目安も示した。例えば、主食はエネルギー源であると同時に食物繊維の供給源でもあるので、玄米や大麦入りごはん、ライ麦入り食パン、そばなど精製度の低い穀類を推奨した(資料2:スライド9)。なお、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えることに加えて、減塩も栄養面で重要なポイントであることから、タイプ別に実践しやすい行動目標を示すとともに、資料として減塩料理のポイントについても詳しい解説を掲載した(資料2:スライド44~49)。

持続可能で「健康な食事」の要素として、国際的にFAO/WHO(2019)が示す次の4要素がある:①健康とウェルビーイングを向上させる、

表1:7つの食事づくりタイプ

食事づくり	評価項目	タイプ名	食事づくりのポイント
(1) 自分で調理することが多い	1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろう日がほぼ毎日	進化する	<ul style="list-style-type: none"> 健康のための食事の秘訣は、主食・主菜・副菜、プラス減塩です 社会や地球のために、あなたの力でエシカル消費を広げてみませんか?
	上記には該当しないが、野菜を増やすことを意識している	そろえる	<ul style="list-style-type: none"> まずは手間を減らして、主食・主菜・副菜をそろえてみませんか? 省エネ・時短・節約につながるエコ調理、始めてみませんか?
	上記2つのいずれにも該当しない	始める	<ul style="list-style-type: none"> まずは野菜から、無理なく増やしてみませんか? まずは野菜から、無駄なく使い切ってみませんか?
(2) 買って食べる、外食することが多い	1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろう日がほぼ毎日	成長する	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスも大切。でも、見えない塩に気を付けて! 外食やコンビニのお弁当でも!エコの輪を広げてみませんか?
	上記には該当しないが、野菜を増やすことを意識している	決める	<ul style="list-style-type: none"> 注文・購入時のルールをパターン化して、野菜料理はデフォルトに! 環境負荷の小さいメニューを選んで、持続可能な食生活をしてみませんか?
	上記2つのいずれにも該当しない	気付く	<ul style="list-style-type: none"> はじめてみませんか? バランスのよい食事から健康づくりを デフォルトは「てまえどり」。食品ロス削減に貢献しませんか?
(3) 用意されたものを食べる人が多い	-	踏み出す	<ul style="list-style-type: none"> できることから食事づくりに参加してみませんか? 食と地球環境の関わりを知っていますか?

②環境負荷が小さい, ③ 手頃な価格, ④ 文化的に受け入れられる。そこで, 本実践ガイドでも, 日本人の文化に馴染むことと, 経済的な負担をあまりかけずに行えることに留意した。例えば, 環境面での取り組みとして, 有機栽培(オーガニック)の食品を取り入れることも環境負荷の低減につながるが, 現状手頃な価格で入手することが難しいため, 食品ロスを減らしたり, エコ調理を取り入れたりなどの, 多様な環境負荷低減につながる取り組みについて紹介することとした。また, 本実践ガイドでの「健康な食事」の基本の在り方として, 次の5つを示した。

①食事を楽しむ

➤可能な限り, だれかと一緒に食事をする。

②適度な量とバランスのよい食事で適正体重の維持を

➤主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを整える。

➤自分に見合った食事量かの判断は, 体重の変化で確認する。

③米を主食とする日本食(和食)スタイルを活かしつつ, 食塩は控えめに

➤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む。

➤食塩を減らすには, 酸味やうま味を生かして, 甘味は控えめに。

④調理や食材選択の工夫で環境負荷の小さい食事を

➤植物性食品(米, 野菜, いもなど)を中心に, 多様なたんぱく質源となる食品(肉, 魚, 卵, 大豆製品)を組み合わせる。

➤食料資源を大切に, 食べ残しや食材の無駄・廃棄を減らす。

⑤積極的に食事づくりに参加する

➤食材や調理方法に関する知識や技術を身につける。

➤手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に

組み合わせる。

➤手頃な価格で入手可能な食物を活用する。

環境負荷の低減につなげる主に主菜の主材料の選び方として, 本研究班の成果や文献調査結果を踏まえて, ④で示すように「多様なたんぱく質源となる食品を組み合わせる」とした。動物性食品は, 植物性食品よりも温室効果ガスの排出量が多く, また動物性食品のなかでも牛肉は鶏肉の3倍近く排出量が多いとされる。また, 窒素フットプリントも高い。そこで, 主菜を摂りすぎないようにすることはもちろんのこと, 主菜の主材料として様々な食材を組み合わせることは, 栄養面だけでなく環境面でも推奨される。本実践ガイドの中では理由までは詳しく説明していないが, 動物性食品と植物性食品の温室効果ガス排出量の比較をグラフで示すとともに, 環境負荷の小さい料理の選び方を紹介した(資料2: スライド28, 54)。

その他, 本実践ガイドでは, 資料として, 手軽に作れる簡単レシピの紹介や, 減塩のコツなどを紹介している。ここでの料理例は, 調理頻度が少ない者でも作る自信のある調理法を取り入れており, 現在「買って食べる・外食が多い」人でも, 作ってみようと思えるレシピとなるよう工夫した。さらに, 「買って食べる・外食が多い」人に対しては, コンビニ弁当や惣菜などの注文・購入時のルールをパターン化すること, 市販食品だけでなく, 一部自分で用意することなど, 野菜料理を無理なく摂取するコツや減塩のコツを紹介した。また, 全体を通して, さらに詳細な情報については, 適宜掲載したQRコードを読み取ることでアクセスできるように工夫した。

なお, 本ガイドの内容は, ホームページで公開する(<https://llab.eiyo.ac.jp/shokuseitai/kenkounasyokuji/>)。

3. フィジビリティテスト

インタビューで把握した食事づくりタイプと,

具体的な食事づくりの状況から計 5 つの食事づくりのタイプに分類した。各グループの該当者数は、「進化する」7名、「そろえる」(女性) 5名、「そろえる」(男性) 3名、「始める」2名、「成長する, 決める, 気付く」7名(各 1名, 5名, 1名)であった。実践ガイドのうち, 対象者が「自分向け」と思った内容(実践ガイドの各ページ)をグループごとにカウントし, タイプ別に合ったカードが選択されたかを確認した。

各グループの対象者の半数以上で「自分向け」の内容として選択されたページとその内容で, タイプと一致したページを選択していたグループは, 「進化する」グループ(栄養面および環境面のページ), 「そろえる」(女性)グループ(栄養面および環境面のページ), 「そろえる」(男性)グループ(栄養面のページ), 「成長する, 決める, 気付く」グループ(栄養面のページ)であった。「始める」グループでは, タイプ別のページの選択は無く, 2名のうち1名は「健康な食事」の基準のページを自分に合った内容であると選択していた。そのため, おおむね各食事づくりタイプの対象者に合った内容を作成することができたと考えられた。

D. 考察

健全な食生活の実践は, 健康寿命の延伸に寄与するだけでなく, 日々の生活への満足度や幸福度の基盤となる。しかし, 栄養バランスの整った食事をとることの重要性は理解していても, 具体的に何をどう食べるとよいのか分からない, 実践するのは難しいと感じ, 自己効力感が低い者も少なくない。また, 食事の在り方は, 食料自給率や食品ロスなど, 社会や地球環境にも大きな影響を及ぼす。地球温暖化による気候変動や生物多様性の減少などにも, 一人ひとりの食選択が大きく関係している。そこで, こうした食生活をめぐる諸問題の解決に向けて, 健康面だけでなく, 環境面にも配慮した食生活の実践をサ

ポートするために本実践ガイドを開発した。フィジビリティテストにおいても, 分析に用いた食事づくりタイプ別の 5 グループ中 4 グループにおいて, グループの半数以上が「自分向き」であるとして対象者の該当タイプの内容を選択していた。そのため, おおむね各食事づくりタイプの対象者に合った内容を作成することができたと考えられた。

なお, 本ガイドは, 主に成人を対象に作られたものであるが, 次のアプローチとして, 欠食など栄養の問題が多い若年者や, 一人暮らしで食事づくりが大変な高齢者など, ライフステージ別に方策を考える必要があると考える。また, 実際に活用することで, 食事づくりがどのように変容するのか, 実証研究等により評価していく必要がある。実践ガイドの普及を進めつつ, 活用においてどのような点に課題があるかなどのフィードバックを集めながら, 適宜改良を加えていく予定である。

E. 結論

持続可能な開発目標の視点を踏まえた食生活の実践は, 人と社会と地球の健康を育む上で重要である。「人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド」は, 健康や栄養面だけでなく, 環境や社会に配慮した食事づくりの実践を促すために, 食事づくりのタイプ別に具体的な行動目標を示すことができた。本ガイドは, 持続可能で「健康な食事」の実践を推進していく上で, 活用可能な教材であることが示唆された。

F. 健康危険情報

該当なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 新開省二. 高齢者の低栄養と認知症リスク. 日本臨床栄養学会雑誌 2021; 42(2): 158-167.

- 2) 新開省二. ロコモ・フレイル対策としての栄養・食生活の改善. *Loco Cure* 2020; 6(4): 43(339)-47(343).
- 3) 新開省二. 高齢期の食品摂取の多様性と健康. *イルシー* 2020; No. 144(2020.12); 1-14. (総説, 査読なし)
- 4) 成田美紀, 北村明彦, 谷口優, 清野諭, 横山友里, 野藤悠, 天野秀紀, 西真理子, 武見ゆかり, 新開省二. 地域在宅高齢者における食品摂取多様性の加齢変化パターンとその関連要因. *日本老年医学会雑誌*. 2021; 58(1): 81-90.
- 5) 横山友里, 清野諭, 光武誠吾, 西真理子, 村山洋史, 成田美紀, 石崎達郎, 野藤悠, 北村明彦, 新開省二. フレイル改善のための複合プログラムが要介護・死亡リスクと介護費に及ぼす影響: 傾向スコアマッチングを用いた準実験的研究. *日本公衆衛生雑誌*. 2020; 67(10): 752-762.
- 6) Yokoyama Y, Kitamura A, Seino S, Kim H, Obuchi S, Kawai H, Hirano H, Watanabe Y, Motokawa K, Narita M, Shinkai S. Association of nutrient-derived dietary patterns with sarcopenia and its components in community-dwelling older Japanese: cross-sectional study. *Nutr J*. 2021; 20(1):7. doi: 10.1186/s12937-021-00665-w.
- 7) Kitamura A, Seino S, Abe T, Nofuji Y, Yokoyama Y, Amano H, Nishi M, Taniguchi Y, Narita M, Fujiwara Y, Shinkai S. Sarcopenia: prevalence, associated factors, and the risk of mortality and disability in Japanese older adults. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*, 2020. doi: 10.1002/jcsm.12651.
- 8) Seino S, Kitamura A, Abe T, Taniguchi Y, Yokoyama Y, Amano H, Nishi M, Nofuji Y, Narita M, Ikeuchi T, Fujiwara Y, Shinkai S. Dose-response relationships between body composition indices and all-cause mortality in older Japanese adults. *J Am Med Dir Assoc* 2020; 21(6): 726-733.e4.
- 9) Hayakawa M, Motokawa K, Mikami Y, Yamamoto K, Shirobe M, Edahiro A, Iwasaki M, Ohara Y, Watanabe Y, Kawai H, Kojima M, Obuchi S, Fujiwara Y, Kim H, Ihara K, Inagaki H, Shinkai S, Awata S, Araki A, Hirano H. Low dietary variety and diabetes mellitus are associated with frailty among community-dwelling older Japanese adults: A cross-sectional Study. *Nutrients* 2021, 13, 641.
- 10) 林芙美. Healthy diet を超えて Sustainable diet に注目が集まる国際的な研究動向. *フードシステム研究* 2020; 27 : 93-101.
- 11) 三石誠司. 中国農業の海外展開—米中の戦略的視点から. *世界経済評論* 2021; 65 (2): 82-90.
- 12) 三石誠司. コロナリスクで顕在化したフードシステムの問題点: 急性疾患・慢性疾患・生活習慣. *農業と経済* 2020; 86(11): 52-59.
- 13) Hayashi F, Takemi Y. Factors Influencing Changes in Food Preparation during the COVID-19 Pandemic and Associations with Food Intake among Japanese Adults. *Nutrients* 2021; 13(11), 3864.
- 14) 阿部知紗, 坂口景子, 高野真梨子, 武見ゆかり, 林芙美. コンビニエンスストアの弁当・惣菜等の「健康な食事」の基準への適合性. *女子栄養大学紀要* 2022; 53: 31-41.
- 15) Seino S, Kitamura A, Abe T, Taniguchi Y, Murayama H, Amano H, Nishi M, Nofuji Y, Yokoyama Y, Narita M, Shinkai S, Fujiwara Y. Dose-Response Relationships of Sarcopenia Parameters with Incident Disability and Mortality in Older Japanese Adults. *J Cachexia Sarcopenia Muscle* 2022. doi: 10.1002/jcsm.12958.
- 16) Mikami Y, Motokawa K, Shirobe M, Edahiro A, Ohara Y, Iwasaki M, Hayakawa M, Watanabe Y,

- Inagaki H, Kim H-K, Shinkai S, Awata S, Hirano H. Relationship between eating alone and poor appetite using the Simplified Nutritional Appetite Questionnaire. *Nutrients* 2022, 14, 337. doi.org/10.3390/nul4020337.
- 17) Iwasaki M, Motokawa K, Watanabe Y, Hayakawa M, Mikami Y, Shirobe M, Inagaki H, Edariho A, Ohara Y, Hirano H, Shinkai S, Awata S. Nutritional status and body composition in cognitively impaired older persons living alone: the Takashimadaira study. *PLoS One*. 2021; 16(11):e0260412.doi:10.1371/journal.pone.0260412.
- 18) Seino S, Nofuji Y, Yokoyama Y, Abe T, Nishi M, Yamashita M, Narita M, Hata T, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. Combined impacts of physical activity, dietary variety, and social interaction on incident functional disability in older Japanese adults. *J Epidemiol*, 2021.doi: 10.2188/jea.JE20210392
- 19) Seino S, Tomine Y, Nishi M, Hata T, Fujiwara Y, Shinkai S, Kitamura A. Effectiveness of a community-wide intervention for population-level frailty and functional health in older adults: a 2-year cluster nonrandomized controlled trial. *Prev Med* 2021; 149: 106620. doi: 10.1016/j.ypmed.2021.106620.
- 20) Iwasaki M, Hirano H, Motokawa K, Shirobe M, Edahiro A, Ohara Y, Kawai H, Kojima M, Obuchi S, Murayama H, Fujiwara Y, Ihara K, Shinkai S, Kitamura A. Interrelationship among whole-body skeletal muscle mass, masseter muscle mass, oral function, and dentition status in older Japanese adults. *BMC Geriatr*, 2021; 21(1): 582. doi: 10.1186/s12877-021-02552-9.
- 21) Abe T, Seino S, Nofuji Y, Tomine Y, Nishi M, Hata T, Shinkai S, Kitamura A. Development of risk prediction models for incident frailty and their performance evaluation. *Prev Med*, 2021; 153:106768.doi: 10.1016/j.ypmed.2021.106768.
- 22) Yokoyama Y, Kitamura A, Seino S, Kim H, Obuchi S, Kawai H, Hirano H, Watanabe Y, Motokawa K, Narita M, Shinkai S. Association of nutrient-derived dietary patterns with sarcopenia and its components in community-dwelling older Japanese: cross-sectional study. *Nutr J*. 2021; 20(1):7. doi: 10.1186/s12937-021-00665-w.
- 23) 横山友里, 吉崎貴大, 小手森綾香, 野藤悠, 清野諭, 西真理子, 天野秀紀, 成田美紀, 阿部巧, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 地域在住高齢者における改訂版食品摂取の多様性得点の試作と評価. *日本公衛誌* 2022, 69 (9), 665-675.
- 24) 横山友里, 藤原佳典, 北村明彦, 新開省二. 草津町縦断研究および鳩山コホート研究. *老年内科*. 2021;4(4):357-362.
- 25) 秦俊貴, 清野諭, 遠峰結衣, 横山友里, 西真理子, 成田美紀, 日田安寿美, 新開省二, 北村明彦. 食品摂取の多様性向上を目的とした10食品群の摂取チェック表『食べポチェック表』の効果に関する検討. *日本公衛誌* 2021; 68(7): 477-492.
- 26) 長谷川紘美, 柳沢幸江. 包丁技術習得に関する研究—上達の客観的指標に関する検討. *和洋女子大学紀要* 2022; 63: 93-102.
- 27) Seino S, Kitamura A, Abe T, Taniguchi Y, Murayama H, Amano H, Nishi M, Nofuji Y, Yokoyama Y, Narita M, Shinkai S, Fujiwara Y. Dose-response relationships of sarcopenia parameters with incident disability and mortality in older Japanese adults. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2022; 13(2): 932-944.
- 28) Abe T, Nofuji Y, Seino S, Hata T, Narita M, Yokoyama Y, Amano H, Kitamura A, Shinkai S, Fujiwara Y. Physical, social, and dietary behavioral changes during the COVID-19 crisis

- and their effects on functional capacity in older adults. *Arch Gerontol Geriatr* 2022;101: 104708.
- 29) Hata T, Seino S, Yokoyama Y, Narita M, Nishi M, Hida A, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. Interaction of eating status and dietary variety on incident functional disability among older Japanese adults. *J Nutr Health Aging* 2022; 26(7): 698-705.
- 30) Kugimiya Y, Iwasaki M, Ohara Y, Motokawa K, Eda Hiro A, Shirobe M, Watanabe Y, Taniguchi Y, Seino S, Abe T, Obuchi S, Kawai H, Kera T, Fujiwara Y, Kitamura A, Ihara K, Kim H, Shinkai S, Hirano H. Association between sarcopenia and oral functions in community-dwelling older adults: a cross-sectional study. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. (in press).
- 31) Nofuji Y, Seino S, Abe T, Yokoyama Y, Narita M, Murayama H, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. Effects of community-based frailty-preventing intervention on all-cause and cause-specific functional disability in older adults living in rural Japan: A propensity score analysis. *Prev Med* 2023; 169: 107449. (Online ahead of print)
- 32) Abe T, Seino S, Nofuji Y, Yokoyama Y, Amano H, Yamashita M, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. Modifiable healthy behaviours and incident disability in older adults: Analysis of combined data from two cohort studies in Japan. *Experimental Gerontology* 2023; 173: 112094.
- 33) Yamanaka N, Itabashi M, Fujiwara Y, Nofuji Y, Abe T, Kitamura A, Shinkai S, Takebayashi T, Takei T. Relationship between the urinary Na/K ratio and diet in defining hypertension among community-dwelling older adults. *Hypertension Research* 2023; 46: 556-564.
- 34) Fujiwara Y, Kondo K, Koyano W, Murayama H, Shinkai S, Fujita K, Arai H, Fuki Horiuchi. Social frailty as social aspects of frailty: Research, practical activities, and prospects. *Geriatr Gerontol Int* 2022; 22: 991-996. <https://doi.org/10.1111/ggi.14492>
- 35) Maekawa K, Ikeuchi, Shinkai S, et al. Impact of functional teeth number on loss of independence in Japanese older adults. *Geriatr Gerontol Int* 2022; 22: 1032-1039.
- 36) Seino S, Nofuji Y, Yokoyama Y, Abe T, Nishi M, Yamashita M, Narita M, Hata T, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. Combined Impacts of Physical Activity, Dietary Variety, and Social Interaction on Incident Functional Disability in Older Japanese Adults. *J Epidemiol* 2023 (Advance Publication by J-STAGE).
- 37) Mikami Y, Motokawa K, Shirobe M, Eda Hiro A, Ohara Y, Iwasaki M, Hayakawa M, Watanabe Y, Inagaki H, Kim H-K, Shinkai S, Awata S, Hirano H. Relationship between eating alone and poor appetite using the Simplified Nutritional Appetite Questionnaire. *Nutrients* 2022; 14: 337.
- 38) 横山友里, 吉崎貴大, 小手森綾香, 野藤悠, 清野諭, 西真理子, 天野秀紀, 成田美紀, 阿部巧, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 地域在住高齢者における改訂版食品摂取の多様性得点の試作と評価. *日本公衛誌* 2022; 69(9): 665-675.
- 39) 新開 省二. 【摂食嚥下障害と加齢/サルコペニア/低栄養】高齢者は何をどのように食べたらよいか(解説). *総合リハビリテーション* 2022; 50(8): 959-966.
- 40) 山下 真里, 新開 省二. 【これからの well-being-コロナ後の学びと育ちの課題-】健康長寿をめざした well-being 公衆衛生学・健康科学における新しい考え方. *保健の科学* 2022; 64(5): 299-304.
- 41) 柳沢幸江. 健康寿命の延伸を目指した食生活・食べ方の工夫—フレイル予防の観点から—. *日本家政学会誌* 2022;73(10):621-629.

- 42) 渡邊智子, 梶谷節子, 柳沢幸江, 他. 千葉県
の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例.
日本調理学会誌 2023; 2012~2022 年度 次
世代に継ぐ日本の家庭料理研究 総まとめ
報告: 69-72.
- 43) 鮫島媛乃, 赤松利恵, 林芙美, 武見ゆかり. 環
境負荷が少ない健康な食事の食品群別使用
量-窒素フットプリントを用いた分析から
- . 栄養学雑誌 2022; 80(6):307-316.
- 44) 林芙美. 健康で持続可能な食事. 臨床栄養
2022 ; 臨時増刊号 140 (6) : 806-811
- 45) Takano M, Hayashi F, Eguchi S, Takemi Y.
Desirable diet to lower the Japanese nitrogen
footprint: Analysis of the Saitama Prefecture
Nutrition Survey 2017. J Nutr Sci Vitaminol
2022; 68(5), 429-437.
- 46) Hayashi F, Takemi Y. Determinants of Changes in
the Diet Quality of Japanese Adults during the
Coronavirus Disease 2019 Pandemic. Nutrients
2023; 15(1): 131.
- 47) 江口定夫. 窒素フットプリントによるフード
システムからの温室効果ガス排出の見える
化に向けて. JATAFF ジャーナル 2022; 10(10),
9-13.
- 48) 平野七恵, 江口定夫, 織田健次郎, 松本成夫.
物流データに基づく日本の食飼料供給シス
テム及び畜産業セクターにおける過去 40 年
間の窒素フローと窒素利用効率の解析. 日本
土壌肥料学雑誌 2023; 94(1), 11-26.
- 49) 三石誠司: 生き残りの知恵と意味—飼料価格
高騰・養豚経営・国家戦略. 養豚情報 2022;
50(8): 16-21.
- 50) 三石誠司: あらためて食料安全保障を考える.
明日の食品産業 2023; 532: 18-23.
2. 学会発表
- 1) 新開省二. フレイル・ロコモ・サルコペニ
アの概念と定義をめぐる混乱を斬る! ~老
年学の視座から~. 第22回日本健康支援学
会年次学術大会, 第8回日本介護予防・健康
づくり学会大会, (筑波大学: つくば
市). 基調講演. R.3.3.6-7.
- 2) 清野諭, 新開省二, 遠峰結衣, 西真理子, 秦
俊貴, 野藤悠, 横山友里, 成田美紀, 藤原佳
典, 北村明彦. 大都市在住高齢者の要介護
化リスク因子: 3年間の縦断分析による検
討. 第31回日本疫学会学術総会, (佐賀市:
オンライン開催). 口演. R.3.1.27-29.
- 3) 新開省二, 清野諭, 秦俊貴, 遠峰結衣, 西
真理子, 横山友里, 野藤悠, 成田美紀, 北
村明彦. 孤食とフレイルまたは精神的健康
との関連に社会的支援および孤立は交絡す
るか. 第79回 日本公衆衛生学会総会 (京都
市, オンライン開催). 口演. R2.10.20-22.
- 4) 成田美紀, 横山友里, 清野諭, 遠峰結衣,
西真理子, 秦俊貴, 新開省二, 北村明彦.
在宅高齢者における食品摂取多様性及びそ
の変化と二年後のフレイル発生との関連.
第79回 日本公衆衛生学会総会 (京都市,
オンライン開催). 口演. R2.10.20-22.
- 5) 新開省二, 清野諭, 阿部巧, 野藤悠, 天野
秀紀, 横山友里, 西真理子, 成田美紀, 谷
口優, 北村明彦. 地域在住高齢者の血清ア
ルブミン濃度と総死亡リスクとの量・反応
関係. 第62回日本老年医学会学術集会 (京
王プラザホテル, Web開催: 東京). 口
演. R.2.8.4-6.
- 6) 成田美紀, 北村明彦, 谷口優, 池内朋子,
天野秀紀, 西真理子, 清野諭, 横山友里,
野藤悠, 新開省二. 地域在住高齢者におけ
る食品摂取多様性の加齢変化パターンとそ
の予測要因. 第62回日本老年医学会学術集
会 (京王プラザホテル, Web開催: 東
京). 口演. R.2.8.4-6.
- 7) Shinkai S, Ikeuchi T. Mission and activity of
the Japanese Aging Institutes and plans for

- future aged society. Institute of Gerontology, Seoul National University, Seoul, Korea, 2020.11.26. (invited speaker, Online)
- 8) Seino S, Kitamura A, Tomine Y, Nishi M, Nofuji Y, Yokoyama Y, Amano H, Shinkai S. Cumulative Effects of Physical Activity, Dietary Variety, and Social Participation on Active Life Expectancy. The Gerontological Society of America's 2020 Annual Scientific Meeting, ONLINE, USA. Poster. 2020.11.4-7.
- 9) Ikeuchi T, Abe T, Taniguchi Y, Seino S, Tomine Y, Shimada C, Kitamura A, Shinkai S. The effects of dog ownership on psychological well-being among socially isolated older adults. The Gerontological Society of America's 2020 Annual Scientific Meeting, ONLINE, USA. Poster. 2020.11.4-7.
- 10) 三石誠司. コロナ・ショックと食料・農業一顧在化したフードシステムのリスクと将来展望. 日本農業経済学会大会シンポジウム, 第1報告, 2021年3月27日.
- 11) 小泉友範, 小野美保, 三村昌子, 岡辺有紀, 林芙美, 武見ゆかり. メタボリックシンドローム予防のための推奨食品群セルフモニタリング法の試み. 第29回日本健康教育学会学術大会 (オンライン開催). R3.9.12
- 12) 高野真梨子, 林芙美, 武見ゆかり, 岸田今日子. 汁物及び麺料理からの食塩摂取状況と食行動, 栄養素及び食品群別摂取量との関連. 第29回日本健康教育学会学術大会 (オンライン開催). R3.9.12
- 13) 鮫島媛乃, 赤松利恵, 林芙美, 武見ゆかり. 健康な食事 (通称: スマートミール) の食品群の組み合わせ. 第29回日本健康教育学会学術大会 (オンライン開催). R3.9.12
- 14) 林芙美. 「健康な食事」の基準と活用に関する研究～健康で持続可能な食事の実現に向けて～. 第68回日本栄養改善学会学術総会 (オンライン開催). R3.10.2
- 15) 鮫島媛乃, 赤松利恵, 林芙美, 武見ゆかり. 1食あたりの使用食品群数が少ない健康な食事 (通称: スマートミール) の特徴. 第68回日本栄養改善学会学術総会. 誌面発表. R3.10.2
- 16) 柳沢幸江, 鮫島媛乃, 林芙美, 赤松利恵. スマートミールの食塩濃度・野菜重量を中心とした, メニューおよび料理レベルの特性分析. 第68回日本栄養改善学会学術総会. 誌面発表. R3.10.2
- 17) 林芙美, 坂口景子, 高野真梨子, 武見ゆかり. 調理頻度別にみた単身者の食事づくりに関連する要因: フォーカス・グループインタビューによる質的分析. 第68回日本栄養改善学会学術総会. 誌面発表. R3.10.2
- 18) 佐藤麻記子, 丸山浩, 坂口景子, 林芙美, 武見ゆかり. 従業員食堂におけるスマートミール導入等食環境整備による従業員の食塩摂取量・減塩意識の変化. 第68回日本栄養改善学会学術総会. 誌面発表. R3.10.2
- 19) Seino S, Kitamura A, Tomine Y, Nishi M, Nofuji Y, Yokoyama Y, Fujiwara Y, Shinkai S. Predictors of incident frailty among older Japanese adults: a 2-year longitudinal study. World Congress of Epidemiology, ONLINE, Australia. Poster. 2021.9.3-6.
- 20) Yokoyama Y, Kitamura A, Nofuji Y, Seino S, Amano H, Nishi M, Taniguchi Y, Abe T, Narita M, Shinkai S. Dietary Variety and Incident Disabling Dementia in Elderly Japanese Adults. The World Congress of Epidemiology 2021, ONLINE, Australia, Poster. 2021.9.3-6.
- 21) Hata T, Kitamura A, Seino S, Tomine Y, Nishi M, Abe T, Yokoyama Y, Narita M, Shinkai S. Combined association of living alone and dietary variety with mental health in older Japanese adults. World Congress of Epidemiology,

- ONLINE, Australia, Oral. 2021.9.3-6.
- 22) Yamashita M, Seino S, Nofuji Y, Sugawara Y, Fujita K, Kitamura A, Shinkai S, Fujiwara Y. Examining apathy prevalence and associated factors among older adults after Great East Japan Earthquake: A mixed-methods study. Regional IPA/JPS Meeting, ONLINE, Kyoto. Poster. 2021.9.16-18.
- 23) 阿部巧, 清野諭, 野藤悠, 遠峰結衣, 西真理子, 秦俊貴, 新開省二, 北村明彦. フレイルの新規発症予測モデルの開発. 第 63 回日本老年医学会学術集会 (Web 開催: 愛知). 口演. R3.6.11-7.4.
- 24) 清野諭, 新開省二, 阿部巧, 谷口優, 野藤悠, 天野秀紀, 西真理子, 横山友里, 成田美紀, 北村明彦. 高齢者の身体組成・身体機能と要介護・総死亡リスクとの量・反応関係. 第 63 回日本老年医学会学術集会 (Web 開催: 愛知). 口演. R3.6.11-7.4.
- 25) 成田美紀, 北村明彦, 清野諭, 遠峰結衣, 秦俊貴, 西真理子, 横山友里, 藤原佳典, 新開省二. 大都市在住高齢者の共食形態とうつ傾向との横断的関連. 日本老年社会学会第 63 回大会. (Web 開催: 愛知). 示説. R3.6.12-27.
- 26) 山下真里, 清野諭, 野藤悠, 菅原康宏, 阿部巧, 西真理子, 秦俊貴, 新開省二, 藤原佳典, 北村明彦. 地域在住高齢者における性格特性とフレイルとの関連. 日本老年社会学会第 63 回大会. (Web 開催: 愛知). 示説. R2.6.12-27.
- 27) 岩崎正則, 平野浩彦, 本川佳子, 白部麻樹, 枝広あや子, 小原由紀, 河合恒, 小島基永, 大淵修一, 村山洋史, 藤原佳典, 井原一成, 新開省二, 北村明彦. 日本人高齢者における全身の骨格筋量, 咬筋量, 口腔機能, 歯の状態の関連. 第 14 回日本口腔検査学会総会・学術大会, 広島, R3.8.21-22.
- 28) 阿部巧, 北村明彦, 清野諭, 野藤悠, 横山友里, 天野秀紀, 西真理子, 成田美紀, 村山洋史, 谷口優, 新開省二, 藤原佳典. サルコペニアの評価要素と認知症発症との関連性. 第 76 回日本体力医学会大会 (Web 開催). 口演. R3.9.17-19.
- 29) 新開省二. 老年学とフレイル - 医学モデルから生活機能モデルへ -. 第 16 回日本応用老年学会大会 (Web 開催: 東京). 理事長講演. R3.11.6-7.
- 30) 成田美紀, 新開省二, 横山友里, 清野諭, 山下真里, 菅原康宏, 秦俊貴, 北村明彦, 藤原佳典. 地域在住高齢者における早期低栄養リスクの関連要因の検討. 第 16 回日本応用老年学会大会 (Web 開催: 東京). 口演. R3.11.6-7.
- 31) 藤原佳典, 清野諭, 野藤悠, 横山友里, 阿部巧, 西真理子, 山下真里, 成田美紀, 秦俊貴, 新開省二, 北村明彦. 再考: 独居は新規要介護認定のリスク要因か? - 一性・フレイル有無別の検討 -. 第 16 回日本応用老年学会大会 (Web 開催). 示説. R3.11.6-7.
- 32) 岩崎正則, 平野浩彦, 本川佳子, 白部麻樹, 枝広あや子, 小原由紀, 河合恒, 小島基永, 大淵修一, 村山洋史, 藤原佳典, 井原一成, 新開省二, 北村明彦. 咬筋量は全身の骨格筋量および口腔機能と関連するか: 日本人地域在住高齢者を対象とした横断研究. 第 8 回日本サルコペニア・フレイル学会大会. R3.11.6-7.
- 33) 清野諭, 野藤悠, 横山友里, 阿部巧, 西真理子, 山下真里, 成田美紀, 秦俊貴, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 高齢者の身体活動, 多様な食品摂取, 社会交流の累積が介護予防に及ぼす影響. 第 80 回日本公衆衛生学会総会 (京王プラザホテル, 他, ハイブリッド開催: 東京). 口演. R3.12.21-23.
- 34) 横山友里, 野藤悠, 清野諭, 村山洋史, 阿部

- 巧, 成田美紀, 吉田由佳, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 地域高齢者における食品摂取の多様性と要介護認知症発症との関連: 養父コホート研究. 第 80 回日本公衆衛生学会総会 (京王プラザホテル, 他, ハイブリッド開催: 東京). 示説. R3.12.21-23.
- 35) 成田美紀, 清野諭, 新開省二, 阿部巧, 横山友里, 西真理子, 野藤悠, 山下真里, 秦俊貴, 北村明彦, 藤原佳典. 運動習慣, 食品摂取状況, 孤立状況及びその変化と二年後のフレイル改善との関連. 第 80 回日本公衆衛生学会総会 (京王プラザホテル, 他, ハイブリッド開催: 東京). 口演. R3.12.21-23.
- 36) 小原由紀, 枝広あや子, 岩崎正則, 本川佳子, 稲垣宏樹, 横山友里, 栗田主一, 北村明彦, 新開省二, 平野浩彦. 地域在住高齢者における「かかりつけ歯科医」の有無とフレイルとの関連についての検討. 第 80 回日本公衆衛生学会 (京王プラザホテル, 伊藤国際学術研究センター, Web 開催: 東京). 示説. R3.12.21-23.
- 37) 横山友里, 野藤悠, 清野諭, 村山洋史, 阿部巧, 成田美紀, 吉田由佳, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 地域高齢者における食品摂取の多様性と要介護認知症発症との関連: 養父コホート研究. 第 80 回日本公衆衛生学会総会 (京王プラザホテル, 伊藤国際学術研究センター, Web 開催: 東京). 示説. R3.12.21-23.
- 38) 清野諭, 阿部巧, 野藤悠, 秦俊貴, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. IPAQ-short で評価した高齢者の身体活動量・座位時間と新規要介護認定リスクとの量・反応関係. 第 32 回日本疫学会学術総会 (東京ベイ舞浜ホテル, Web 開催: 千葉). 口演. R4.1.26-28
- 39) 柳沢幸江, 栗岡優希, 坂ノ下典正, 大島直也, 菅野 範, 大澤謙二. 10 ランクの咀嚼回数表を用いた食事単位の咀嚼回数の検証. 日本咀嚼学会第 32 回学術大会 (Web 開催). R3.10.2-29
- 40) 伊東真智, 千代田路子, 倉田幸治, 菅野範, 大島直也, 柳沢幸江. 選抜された被検者による各種食品の咀嚼回数の検証 (第 2 報). 日本咀嚼学会第 32 回学術大会 (Web 開催). R3.10.2-29
- 41) 三石誠司. 世界の食肉の生産・消費・貿易動向と今後の展望. 日本畜産学会パラレルシンポジウム IV 「畜産物の国際需給と畜産の近未来」. R3.9.15
- 42) Hayakawa M, Motokawa K, Mikami Y, Shirobe M, Edahiro A, Iwasaki M, Ohara Y, Watanabe Y, Kawai H, Kojima M, Obuchi S, Fujiwara Y, Kim H, Ihara K, Inagaki H, Shinkai S, Awata S, Araki A, Hirano H. Low dietary variety and diabetes mellitus are associated with frailty among community-dwelling older Japanese adults: a cross-sectional study, The 8th Asian Congress of Dietetics, Yokohama, Japan. Poster. 2022.8.19-21.
- 43) Hata T, Seino S, Tomine Y, Yokoyama Y, Narita M, Nishi M, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. The interaction of dietary variety and eating alone on incident functional disability among older Japanese adults. The 8th Asian Congress of Dietetics, Yokohama, Japan. Poster. 2022.8.19-22.
- 44) Mikami Y, Motokawa K, Shirobe M, Edahiro A, Ohara Y, Iwasaki M, Hayakawa M, Watanabe Y, Inagaki H, Kim H, Shinkai S, Awata S, Hirano H. Relationship between Eating Alone and Poor Appetite Using the Simplified Nutritional Appetite Questionnaire among Community-dwelling Older Japanese, The 8th Asian Congress of Dietetics, Yokohama, Japan. Poster. 2022.8.19-21.
- 45) Seino S, Taniguchi Y, Narita M, Abe T, Nofuji Y,

- Yokoyama Y, Shinkai S, Fujiwara Y. Trajectories of Skeletal Muscle Mass and Fat Mass and Their Impacts on Mortality in Older Japanese Adults. Gerontological Society of America 2022 Annual Scientific Meeting, Indianapolis, USA. Poster. 2022.11.2-6.
- 46) Narita M, Shinkai S, Yokoyama Y, Kitamura A, Inagaki H, Fujiwara Y, Awata S. Effects of dairy beverages fortified with protein and micronutrients on the risk of early-stage undernutrition and frailty in community-dwelling older adults: A randomized, controlled trial. 22nd International Congress of Nutrition, hybrid conference, Tokyo, Japan. Poster. 2022.12.6-11.
- 47) Hata T, Seino S, Tomine Y, Yokoyama Y, Narita M, Nishi M, Shinkai S, Kitamura A, Fujiwara Y. Association of changes in dietary variety with all-cause mortality among older Japanese adults with/without frailty. 22nd International Congress of Nutrition, hybrid conference, Tokyo, Japan. Poster. 2022.12.6-11.
- 48) 清野諭, 谷口優, 成田美紀, 阿部巧, 野藤悠, 横山友里, 天野秀紀, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 地域在住高齢者の骨格筋指数の加齢変化パターンとその予測要因. 第 64 回日本老年医学会学術集会 (大阪国際会議場, ハイブリッド開催: 大阪). 口演. R4.6.2-4.
- 49) 成田美紀, 新開省二, 横山友里, 清野諭, 阿部巧, 野藤悠, 天野秀紀, 西真理子, 北村明彦, 藤原佳典. 地域在住高齢者における健康な食事スコアとフレイル・サルコペニアとの横断的関連. 第 64 回日本老年医学会学術集会 (大阪国際会議場, ハイブリッド開催: 大阪). 口演. R4.6.2-4.
- 50) 大曾根由実, 野口佳世, 安瀬ちせ, 深沢祐奈, 横山友里, 成田美紀, 藤原佳典, 北村明彦, 新開省二. 地域在住高齢者における四群点
- 数法を用いた食事摂取状況とフレイルとの関連. 第 69 回日本栄養改善学会学術総会 (川崎医療福祉大学, ハイブリッド開催: 岡山). 示説. R4.9.16-18.
- 51) 成田美紀, 横山友里, 阿部巧, 清野諭, 天野秀紀, 野藤悠, 山下真里, 秦俊貴, 北村明彦, 新開省二, 藤原佳典. 在宅高齢者における一緒に食べる相手の二年間の変化とフレイル発生との関連. 第 81 回日本公衆衛生学会総会 (山梨県立県民文化ホール, ハイブリッド開催: 山梨). 口演. R4.10.7-9.
- 52) 秦俊貴, 清野諭, 横山友里, 成田美紀, 西真理子, 日田安寿美, 新開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 都市部在住高齢者における BMI および食品摂取の多様性と要支援・要介護リスクとの関連. 第 81 回日本公衆衛生学会総会 (YYC 県民文化ホール他, ハイブリッド開催: 山梨). 口演. R4.10.7-9.
- 53) 新開省二. ミートザエキスパート⑨フレイル介入「フレイル予防の公衆衛生学的アプローチ」. 第 9 回サルコペニア・フレイル学会 (立命館大学: 滋賀). 動画. R4.10.29-30.
- 54) 釘宮嘉浩, 岩崎正則, 本川佳子, 枝広あや子, 白部麻樹, 渡邊裕, 大淵修一, 河合恒, 江尻愛美, 伊藤久美子, 阿部巧, 藤原佳典, 北村明彦, 新開省二, 平野浩彦. 口腔機能とサルコペニアの関係の検討: Otassya・Kusastu Study からの知見. 第 9 回サルコペニア・フレイル学会 (立命館大学: 滋賀). 示説. R4.10.29-30.
- 55) 赤尾瑠琉, 秦俊貴, 成田美紀, 藤原佳典, 渡邊慎二, 古谷千寿子, 新開省二. オンラインアプリ『バランス日記』を用いたフレイル予防の実証研究: 研究計画の立案. 第 17 回日本応用老年学会大会 (九州産業大学: 福岡). 示説. R4.11.12-13.
- 56) 秦俊貴, 清野諭, 横山友里, 阿部巧, 野藤悠, 成田美紀, 谷口優, 天野秀紀, 西真理子, 新

- 開省二, 北村明彦, 藤原佳典. 地域高齢者における食品摂取の多様性がヘモグロビン値の変化に与える影響. 第33回日本疫学会学術総会 (アクトシティ浜松コンgresセンター, ハイブリッド開催: 静岡). 口演. R5.2.1-3.
- 57) Kurioka Y, Hosaka T, Yoshimura N, Ozaki T, Ogawa M, Kitahara A, Yanagisawa Y. Mastication by Chewing with Gum Increases the Glucagon-like Peptide 1 (GLP-1) Secretion after the Meal Test in Healthy Adult Women. The 8th Asian Congress of Dietetics. (2022年8月横浜)
- 58) Tatsuguchi N, Yangisawa Y. Investigation of the heating conditions required for serving fluid boiled eggs (Onsen eggs) to people with difficulty in swallowing. The 8th Asian Congress of Dietetics. (2022年8月横浜)
- 59) 辰口直子, 柳沢幸江. 低温調理における同一温度での保持時間が鶏肉の調理に与える影響 (低温調理の一環として). 日本調理科学会 2022年度大会 (2022年9月兵庫)
- 60) 長谷川紘美, 柳沢幸江. 包丁技術習得に関する研究-反復練習による効果の検討-. 日本調理科学会 2022年度大会 (2022年9月兵庫)
- 61) 渡邊智子, 梶谷節子, 柳沢幸江, 他. 千葉県の家庭料理 地域の特徴-多様な地域食品を活かした料理-. 日本調理科学会 2022年度大会 (2022年9月兵庫)
- 62) 鮫島媛乃, 赤松利恵, 林芙美, 武見ゆかり: たんぱく質供給源となる食品群を複数組み合わせ合わせた健康な食事は, 環境負荷低減につながるか, 第69回日本栄養改善学会学術総会 (岡山) 2022年9月, 栄養学雑誌, 80(5):181 (2022)
- 63) 高野真梨子, 林芙美, 江口定夫, 武見ゆかり. 望ましかったたんぱく質摂取量で低い窒素フットプリントを実現した食事の特徴. 第76回日本栄養・食糧学会大会 2022/6/11 (兵庫県西宮市) 口頭
- 64) 林芙美. 健康で持続可能な食事の基本は「主食・主菜・副菜」. 日本食品科学工学会第69回大会 研究小集会 (5. 穀物) 2022/8/25 特別講演
- 65) Takano M, Hayashi F, Takemi Y. A meal quality score based on Japanese healthy meal guidelines and its association with nutrient intakes in adult men and women. ICN 2022 poster
- 66) 林芙美. 『健康で持続可能な食事』推進と活用支援ガイドの開発: 厚労科研の成果から. 第9回日本栄養改善学会関東・甲信越支部会学術総会シンポジウム 2023/2/2
- 67) Eguchi S, Hirano N. Nitrogen footprint approach for linking sustainable healthy diet to circular agriculture. Proceedings of FFTC AP-VAAS Forum “Circular Agriculture for Sustainable Healthy Diets: Perspectives & Policy Implications in the Asian & Pacific Region”, FFTC, Taipei (オンライン開催). R4.7.19

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得
該当なし
2. 実用新案登録
該当なし
3. その他
該当なし

「健康な食事」の食事パターンの再評価と基準の内容

(1) 「健康な食事」の食事パターンに関する基準の策定方法

線形計画法（食事最適化法）を用い、日本人の食事摂取基準（2020年版）における各栄養素の摂取基準値を満たし、かつ現在の食習慣から乖離しない摂取基準値の範囲におさまる食品群ごとの1日当たりの量を求めた。算出した1日当たりの量の3割として1食当たりの量を算出した。食品群ごとのエネルギー・栄養素の特性を勘案して料理を基本とする食事パターンの枠組みを検証し、1食当たりの料理の食事パターンに関する基準を求めた。

①解析に用いる対象者の設定

摂取量に関するデータは、平成29年～令和元年国民健康・栄養調査の3年分の結果を用いた。対象者は、平成29年～令和元年国民健康・栄養調査において、食事記録の有効なデータが得られた18歳以上の男女。この集団について、男女別及び食事摂取基準で示された年齢区分別（18-29歳、30-49歳、50-64歳、65-74歳、75歳以上）の計10グループについて解析した。

②解析に用いる栄養素等の種類及び量の設定

解析に用いる栄養素は、食事摂取基準が策定されている栄養素のうち、日本食品標準成分表2015年版（七訂）（追補2018年までを含む）で成分値が掲載されている栄養素とした。食事摂取基準で目標量を設定した栄養素については、目標量の値を上限あるいは下限とした。食事摂取基準で推奨量を設定した栄養素については推奨量を、目安量の設定にとどまった栄養素については目安量の値を下限とした。食事摂取基準で耐容上限量を設定した栄養素については、耐容上限量の値を上限とした。

解析に用いるエネルギーについては、食事摂取基準の参考表に示された推定エネルギー必要量（身体活動レベルⅡ）とした。解析では、男女全体の平均値として、10グループの値を算術平均した値と、男女別・各年齢区分別にそれぞれ該当する値を用いた。

③食品群の分類

平成29年～令和元年国民健康・栄養調査の食事記録に出現した食品を栄養成分の類似性から表1に示す食品群に分類した。その際、食事バランスガイド等の考え方を参考に、下記の通りに分類を行った。

- ・「穀類」は、精製度の低い穀類と、その他の穀類に分ける。
- ・豆類（大豆以外）、種実類は、「野菜、いも、きのこ、海藻類」に含める。
- ・牛乳・乳製品は普通乳と低脂肪乳に分ける。
- ・油脂類、砂糖・菓子類、アルコール飲料、嗜好飲料、調味料は、「その他」に含める。
- ・食塩や砂糖の含有量が高い食品（梅干し、金山寺みそ、ジャム等）は、「健康な食事」として積極的な摂取を推奨しないものとして、「その他」に含める。

表 1 食品群の分類

料理区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	その他
食品群	穀類	野菜類 いも類 きのこ類 海藻類 豆類（大豆以外）	魚介類 肉類 卵類 豆類（大豆・大豆製品）	乳製品	果物	その他
食品サブグループ	・穀類（精製度の低い穀類） ・穀類（その他の穀類） ・穀類（その他の穀類（即席めん類）） ・穀類（その他の穀類（菓子パン）） ・いも類（その他の穀類（でんぷん・加工品））	・緑黄色野菜 ・その他の野菜 ・野菜ジュース ・漬け物（緑黄色野菜） ・漬け物（その他の野菜） ・いも類（いも・加工品、ごま豆腐） ・きのこ類 ・藻類 ・豆類（大豆以外） ・種実類	・穀類（麩） ・魚介類（生魚介類） ・魚介類（魚介加工品） ・肉類（ハム・ソーセージ除く畜肉） ・肉類（ハム・ソーセージ） ・肉類（鳥肉） ・肉類（内臓） ・肉類（その他の肉類） ・卵類 ・豆類（大豆・大豆製品）	・乳類（普通乳） ・乳類（低脂肪乳）	・果実類（生果） ・果実類（生果（缶詰等）） ・果実類（100%の果汁・果汁飲料）	・穀類（その他の穀類（その他）） ・砂糖・甘味料類（その他） ・豆類（大豆（その他）） ・豆類（大豆以外（その他）） ・種実類（その他） ・漬け物（梅（その他）） ・果実類（その他の果実・果汁飲料（その他）） ・果実類（ジャム（その他）） ・乳類（その他） ・油脂類（その他） ・菓子類（その他） ・嗜好飲料類（その他） ・調味料・香辛料類（その他）

④基準の算出

前回策定された^{1,2)} 基準に則り、〈基準①〉650kcal 未満と〈基準②〉650～850kcal の2段階の基準を提示することとした。650kcal 未満の基準は前回の検討方法と同様に、男女全体計10グループの結果をもとに算出することとした。650～850kcal の基準は、推定エネルギー必要量の3割が概ね650kcal 以上である男性の5グループの結果をもとに算出することとした（75歳以上は630kcal と基準下限の650kcal をやや下回るが、高齢者に摂取エネルギーを制限するメリットは小さいことから男性の他の年齢区分と同様に含めた）。

表 2 男女別・年齢区分別の推定エネルギー必要量

	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18-29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30-49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50-64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65-74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

(2) 解析結果

①食品群ごとのエネルギー・栄養素の特性からみた食事パターンの枠組み

各食品群について、1食当たりの量及びそこから摂取できるエネルギー及び栄養素を算出した（表3・4）。栄養素については、前回の報告書¹⁾に倣い、食事摂取基準で目標量が設定されている栄養素について示した。

表3 男女全体（基準①）における各食品群1食当たりの量と、そこから摂取できるエネルギー・栄養素量

男女全体	1食当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カリウム
	重量	kcal	g	g	g	g	総量	g	mg
穀類	148.2	281	5.5	1.7	0.6	58.6	1.6	0.4	63.6
1 1-1:精白めし、パン、めん類	138.0	261	5.1	1.6	0.6	54.3	1.3	0.3	56.7
1 1-2:精製度の低い穀類	9.7	19	0.5	0.1	0.0	3.9	0.2	0.0	6.8
1 1-3:その他	0.5	2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.1
魚、肉、卵、大豆・大豆製品	124.0	193	16.5	12.3	3.2	2.6	0.8	0.5	267.0
3 3-1:魚介類	21.5	34	4.1	1.6	0.3	0.5	0.0	0.2	58.4
3 3-2:肉類	31.5	69	5.1	5.0	1.7	0.2	0.0	0.1	68.2
3 3-3:卵類	25.0	38	3.2	2.5	0.7	0.1	0.0	0.1	32.3
3 3-4:大豆・大豆製品	45.9	53	4.1	3.2	0.5	1.8	0.8	0.0	108.1
3 3-5:その他	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
野菜、いも、きのこ、海藻類、種実類	154.7	62	2.3	0.9	0.1	13.0	3.7	0.1	372.3
2 2-1:緑黄色野菜	46.1	14	0.7	0.1	0.0	3.1	1.2	0.0	118.7
2 2-2:その他の野菜	56.8	13	0.5	0.1	0.0	3.0	0.9	0.1	89.4
2 2-3:いも類	35.5	24	0.5	0.1	0.0	5.6	0.8	0.0	116.0
2 2-4:きのこ類	14.0	3	0.4	0.0	0.0	0.9	0.6	0.0	33.0
2 2-5:海藻類	0.9	0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	7.6
2 2-6:種実類	1.3	7	0.2	0.6	0.1	0.3	0.1	0.0	7.5
2 2-7:豆類（大豆以外）	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	50.4	38	2.3	1.8	1.1	3.2	0.0	0.1	85.8
4 4-1:普通乳・乳製品	42.3	33	1.8	1.7	1.1	2.5	0.0	0.1	62.6
4 4-2:低脂肪乳・乳製品	8.1	5	0.5	0.1	0.1	0.7	0.0	0.0	23.2
果物	45.7	28	0.3	0.2	0.0	7.2	0.6	0.0	88.9
その他	90.5	56	0.9	2.6	0.6	5.5	0.2	0.9	53.3
計	613.4	658	27.7	19.5	5.7	90.1	6.9	2.0	931.0

表4 男性（基準②）における各食品群1食当たりの量と、そこから摂取できるエネルギー・栄養素量

男性全体	1食当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カリウム
	重量	kcal	g	g	g	g	総量	g	mg
穀類	180.8	340	6.6	2.0	0.7	71.1	1.8	0.4	75.5
1 1-1:精白めし、パン、めん類	170.5	320	6.1	1.9	0.7	66.9	1.6	0.4	69.2
1 1-2:精製度の低い穀類	9.7	18	0.5	0.1	0.0	3.8	0.2	0.0	6.2
1 1-3:その他	0.6	2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.1
魚、肉、卵、豆類	130.3	207	17.5	13.3	3.6	2.6	0.8	0.5	277.2
3 3-1:魚介類	20.9	33	3.9	1.5	0.3	0.5	0.0	0.2	56.8
3 3-2:肉類	36.5	80	5.9	5.9	2.0	0.2	0.0	0.1	78.8
3 3-3:卵類	26.3	40	3.4	2.6	0.7	0.1	0.0	0.1	34.0
3 3-4:大豆・大豆製品	46.6	54	4.2	3.3	0.5	1.8	0.8	0.0	107.6
3 3-5:その他	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
野菜、いも、きのこ、海藻類	172.0	67	2.5	0.9	0.1	14.2	4.1	0.2	413.2
2 2-1:緑黄色野菜	53.6	16	0.7	0.1	0.0	3.5	1.3	0.0	137.3
2 2-2:その他の野菜	61.5	14	0.6	0.1	0.0	3.2	1.0	0.1	96.6
2 2-3:いも類	40.1	26	0.5	0.1	0.0	6.1	0.9	0.0	129.2
2 2-4:きのこ類	14.6	3	0.4	0.0	0.0	0.9	0.6	0.0	34.5
2 2-5:海藻類	1.1	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	8.8
2 2-6:種実類	1.2	6	0.2	0.5	0.1	0.3	0.1	0.0	6.8
2 2-7:豆類（大豆以外）	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	58.2	44	2.7	2.1	1.3	3.7	0.0	0.1	102.4
4 4-1:普通乳・乳製品	47.8	37	2.0	2.0	1.2	2.8	0.0	0.1	70.8
4 4-2:低脂肪乳・乳製品	10.4	7	0.6	0.1	0.1	0.9	0.0	0.0	31.6
果物	47.7	29	0.3	0.2	0.0	7.5	0.6	0.0	92.8
その他	95.5	60	0.8	2.6	0.5	5.5	0.2	0.9	53.8
計	684.5	747	30.3	21.0	6.2	104.7	7.5	2.1	1014.8

②「健康な食事」の1食の食事パターンに関する基準の作成

①の結果及び表 5, 6 に示した各年齢区分の数値の幅を考慮し, 各料理区分の基準を以下の通り, 検討した。

【料理Ⅰ】

料理Ⅰからは, 主に炭水化物と食物繊維の摂取を期待する。1食当たりの穀類から摂取する炭水化物の量は, 〈基準①〉58.6g, 〈基準②〉71.1gであり, 性・年齢区分ごとにみると, 〈基準①〉は男女全体計10グループで概ね-30~+30% (男性30-49歳を外れ値として除外), 〈基準②〉は男性グループで概ね-5~+20% (男性75歳以上を外れ値として除外)であった。加えて, 料理Ⅰのエネルギーの基準を後述の通り, 1食当たり〈基準①〉300kcal未滿, 〈基準②〉400kcal未滿とし, この数値を超えない値を上限とすることとして, 基準の値を〈基準①〉40~65g/食, 〈基準②〉65~85g/食とした。

なお精製度の低い穀類の最適化値は, 穀類全体の重量の約1割程度であり, 前回の基準(穀類全体の15%)より低い値であるが, 穀類全体からの食物繊維は1.6g/食と前回(1.2g/食)よりも高かった。今回の基準では, 精製度の低い穀類の目安を穀類全体の1割程度としたが, 一般的に精白米に混ぜる雑穀の種類や好みによって使用量は異なることが考えられるため, 特に上限値は設定していない。通常の食事形態と大きくかけ離れない程度に使用を推奨することとした。

【料理Ⅱ】

料理Ⅱからは, 主にたんぱく質と脂質の適切な摂取(量と質)を期待する。たんぱく質, 脂質ともにエネルギーを産生する栄養素のため, 前回の基準と同様に, たんぱく質量について基準を設けることとした。

1食当たりの魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品から摂取するたんぱく質の量は, 〈基準①〉16.5g, 〈基準②〉17.5gであり, 性・年齢区分ごとにみると, 〈基準①〉は男女全体計10グループで-20~+15%, 〈基準②〉は男性グループで-10~+10%であったことから, その範囲で基準の値を考えると, 〈基準①〉はおよそ13~19g/食, 〈基準②〉はおよそ16~20g/食となる。

前回の料理Ⅱのエネルギーの基準は, 単品の場合, 250kcal未滿となっていた。魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品から摂取するエネルギー量は前回170.1kcalであり, 調理に使用される油脂なども考慮されて250kcal未滿に設定されたと考えられる。今回の基準となる魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品から摂取されるたんぱく質の量およびエネルギー量は前回よりも多くなっていたが, 料理Ⅱのエネルギーの基準は変更せず, 〈基準①〉は250kcal未滿, 〈基準②〉は300kcal未滿として, たんぱく質の量の範囲を設定した。なお, エネルギー量の目安は前回の基準^{1,2)}と同じであることから, 基準②の上限値は前回同様28g/食とし〈基準②〉は16~28g/食とした。

1食あたりの料理Ⅱに占める魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品は, 男女全体計10グループと男性のみで肉の比率にやや違いはあるものの, たんぱく質量でおよそ2.5:3:2:2.5の割合で出現していた。そこで, 1食あたりの複数の食品群を組み合わせることが, 総エネルギー摂取量や脂質の摂取エネルギー比率の適正化に繋がると考えた。そこで, 1食あたり2つ以上の食品群を組み合わせることを推奨することとした。なお, スマートミールの分析からは, 料理Ⅱでは, 2つの食品

群の組み合わせが、出現頻度がもっとも多い組み合わせとして報告されている。さらに、動物性たんぱく質源だけでなく、大豆・大豆製品など植物性たんぱく質源も組み合わせて、多様な食品群からたんぱく質・脂質を摂取することが、栄養面だけでなく、環境負荷の低減のためにも望ましいと考える。

【料理Ⅲ】

料理Ⅲからは、主に食物繊維、ビタミンやカリウムなどのミネラルの適切な摂取を期待する。前回の基準と同様に、野菜、いも、きのこ、海藻類等の重量による基準を算定した。

1食あたりの野菜、いも、きのこ、海藻類の量は〈基準①〉155g、〈基準②〉170gであり、性・年齢区分ごとにみると、〈基準①〉は男女計10グループで-20～+20%（重量に換算すると約120～180g）、〈基準②〉は男性グループで-10～+10%（重量に換算すると約150～190g）であった。ただし、料理区分の中で副菜は摂取が不足しがちであること、エネルギーへの寄与が小さい食品群であることを考慮して、これらの幅を下限は下回らないように、〈基準①〉〈基準②〉共通して120g/食以上とし、上限は前回と同様200g/食とした。

1食あたりの料理Ⅲに占める緑黄色野菜、その他の野菜、いも、きのこの重量は、およそ3：4：2：1の割合で出現していた（海藻類、豆類（大豆以外）、種実類は少量であった）。そこで、1食あたりの食品群の組み合わせとして、野菜（緑黄色野菜とその他の野菜）は必須とし、その他いも、きのこ、または海藻などから2つの計3つ程度をそろえることを推奨することとした。なお、スマートミールの分析からは、料理Ⅲでは、野菜を含む3種類以上の食品群を組み合わせることが、出現頻度の多い組み合わせとして報告されている。

【エネルギー及び食塩の観点】

各料理区分のエネルギーの上限は、各料理を構成する食品からのエネルギーを踏まえて設定した。〈基準①〉では、穀類が281kcal、魚、肉、卵、大豆・大豆製品が193kcal、野菜、いも、きのこ、海藻類が62kcalであることから、油脂類や調味料類などによるエネルギーも含まれると考え、それぞれ料理Ⅰ300kcal未滿、料理Ⅱ250kcal未滿、料理Ⅲは150kcal未滿とした。〈基準②〉では、穀類が340kcal、魚、肉、卵、大豆・大豆製品が207kcal、野菜、いも、きのこ、海藻類が67kcalであることから、油脂類や調味料類などによるエネルギーも含まれると考え、それぞれ料理Ⅰ400kcal未滿、料理Ⅱ300kcal未滿、料理Ⅲは150kcal未滿とした。

食塩については、男女全体計10グループの最適化値が2.0g、男性全体の最適化値が2.1gであったが、前回の基準は〈基準①〉3.0g/食未滿、〈基準②〉3.5g/食未滿であったため、当面の目標として〈基準①〉は2.5g/食未滿、〈基準②〉は3.0g/食未滿とした。

【牛乳・乳製品、果物】

牛乳・乳製品、果物については、前回の基準と同様、1日に必要とされる摂取量として、提示することとした。牛乳・乳製品は1日当たりの摂取量が〈基準①〉168g、〈基準②〉194gであり、性・年齢区分ごとにみると、〈基準①〉は男女全体計10グループで-40～+40%（重量に換算すると約100～235g）、〈基準②〉は男性グループで-30～+20%（重量に換算すると約135～235g）

であったことから、基準の値を〈基準①〉〈基準②〉共通して、100～250g/日とした。また、低脂肪乳は、牛乳・乳製品全体の16～18%を占めていたことから、全体の2割程度を推奨することとした。

果物は〈基準①〉152g、〈基準②〉159gであり、性・年齢区分ごとにみると、〈基準①〉は男女全体計10グループで-30～+40%（重量に換算すると約105～210g）、〈基準②〉は男性グループで概ね-40～+40%（重量に換算すると約95～220g）であった。健康日本21（第三次）で推奨される200gを超えない値とし、基準の値を〈基準①〉〈基準②〉共通して、100～200g/日とした。

表5 男女全体計10グループの最適化値と男女別・年齢区分別の最適化値の幅（基準①の根拠）

男女全体	性・年代別									
	男18-29	男30-49	男50-64	男65-74	男75-	女18-29	女30-49	女50-64	女65-74	女75-
穀類からの炭水化物(g)	78.5	86.3	76.9	68.3	45.6	50.4	53.5	48.5	39.3	38.9
魚、肉、卵、豆類からのたんぱく質(g)	19.0	18.4	17.9	16.0	16.0	138.4	138.5	146.2	140.5	123.5
野菜、いも、きのこ、海藻類、種実類の重量(g)	167.2	176.8	160.4	174.2	181.2	16.2	15.7	16.3	16.2	13.4
牛乳・乳製品の重量(g)	69.0	63.0	51.7	41.1	66.4	70.6	42.4	34.5	28.4	36.9
果物の重量(g)	30.3	39.6	44.1	59.0	65.7	34.9	34.3	45.5	57.1	46.1
	男女全体10区分からの差 (%)									
	男18-29	男30-49	男50-64	男65-74	男75-	女18-29	女30-49	女50-64	女65-74	女75-
穀類からの炭水化物(g)	33.8	47.3	31.2	16.6	-22.2	-14.1	-8.7	-17.3	-32.9	-33.7
魚、肉、卵、豆類からのたんぱく質(g)	15.2	11.6	8.3	-3.2	-2.9	-1.7	-5.0	-1.3	-2.1	-19.0
野菜、いも、きのこ、海藻類、種実類の重量(g)	8.1	14.3	3.7	12.6	17.1	-10.5	-10.4	-5.5	-9.2	-20.2
牛乳・乳製品の重量(g)	36.9	25.0	2.6	-18.4	31.8	40.2	-15.9	-31.5	-43.7	-26.8
果物の重量(g)	-33.7	-13.3	-3.4	29.2	43.8	-23.5	-24.9	-0.4	25.2	1.0

表6 男性全体の最適化値と年齢区分別の最適化値の幅（基準②の根拠）

男性全体	年代別					男性全体からの差 (%)				
	男18-29	男30-49	男50-64	男65-74	男75-	男18-29	男30-49	男50-64	男65-74	男75-
穀類からの炭水化物(g)	78.5	86.3	76.9	68.3	45.6	10.3	21.4	8.1	-3.9	-35.9
魚、肉、卵、豆類からのたんぱく質(g)	19.0	18.4	17.9	16.0	16.0	8.9	5.5	2.4	-8.5	-8.2
野菜、いも、きのこ、海藻類、種実類の重量(g)	167.2	176.8	160.4	174.2	181.2	-2.8	2.8	-6.7	1.3	5.4
牛乳・乳製品の重量(g)	69.0	63.0	51.7	41.1	66.4	18.5	8.2	-11.2	-29.4	14.0
果物の重量(g)	30.3	39.6	44.1	59.0	65.7	-36.6	-17.0	-7.6	23.6	37.6

表 7 「健康な食事」の基準

	「適度に」 生活習慣病の予防に取り組みたい中高年男性や一般女性、フレイル予防に取り組みたい高齢女性向け（650kcal 未満）	「十分に」 一般男性や、身体活動量の高い女性、フレイル予防に取り組みたい高齢男性向け（650～850kcal）
主食	穀類由来の炭水化物は 40～65g	穀類由来の炭水化物は 65～85g
主菜	魚介類，肉類，卵類，大豆・大豆製品由来のたんぱく質 ^{注1)} は 13～19g	魚介類，肉類，卵類，大豆・大豆製品由来のたんぱく質 ^{注1)} は 16～28g
副菜	野菜（いも類，きのこ類，海藻類も含む） ^{注2)} は 120～200g	
食塩相当量	2.5g 未満	3.0g 未満
摂取上の留意点	主食・主菜・副菜に加えて，1日の食事の中で牛乳・乳製品，果物を摂取すること。 牛乳・乳製品は 100～250g/日 果物は 100～200g/日	

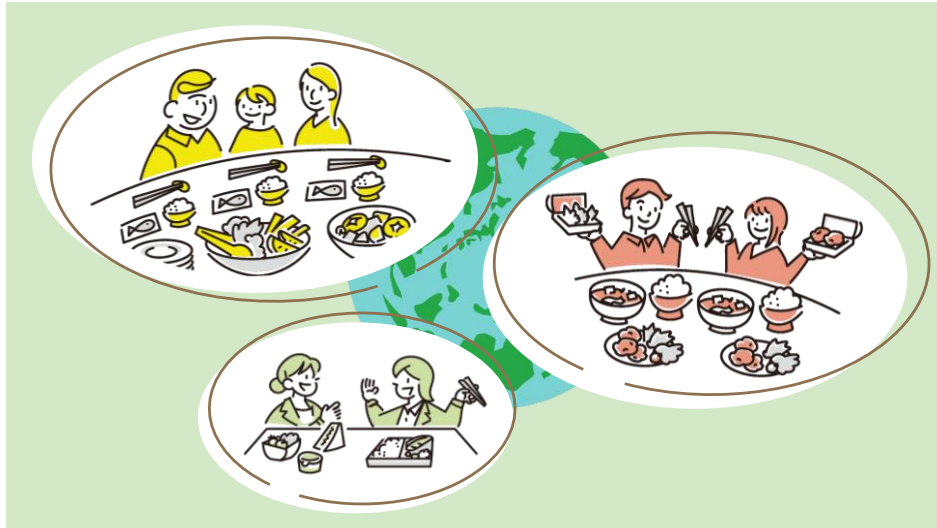
注1) 魚介類，肉類，卵類，大豆・大豆製品から 2 つ程度

注2) 野菜（緑黄色野菜を含む）に加え，いも類，きのこ類，海藻類のうち 2 つ程度

参考資料：

1. 厚生労働省. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書. 平成 26 年 10 月. <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000070498.pdf> (2023 年 5 月 23 日アクセス)
2. 厚生労働省. 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の普及に係る実施の手引. <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129245.pdf> (2023 年 5 月 23 日アクセス)

人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイド



令和2～4年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
「健康な食事」の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」

人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイドのねらい

健全な食生活の実践は、私たちの健康寿命*の延伸に寄与するだけでなく、日々の生活への満足度や幸福度の基盤ともなります。しかし、栄養バランスの整った食事をとることの重要性は理解していても、具体的に何をどう食べるとよいのか分からない、実践するのは難しいと感じていらっしゃる方も少なくありません。

また、私たち一人ひとりの食事の在り方は、食料自給率や食品ロスなど、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。地球温暖化による気候変動や生物多様性の減少などにも、一人ひとりの食選択が関係しています。

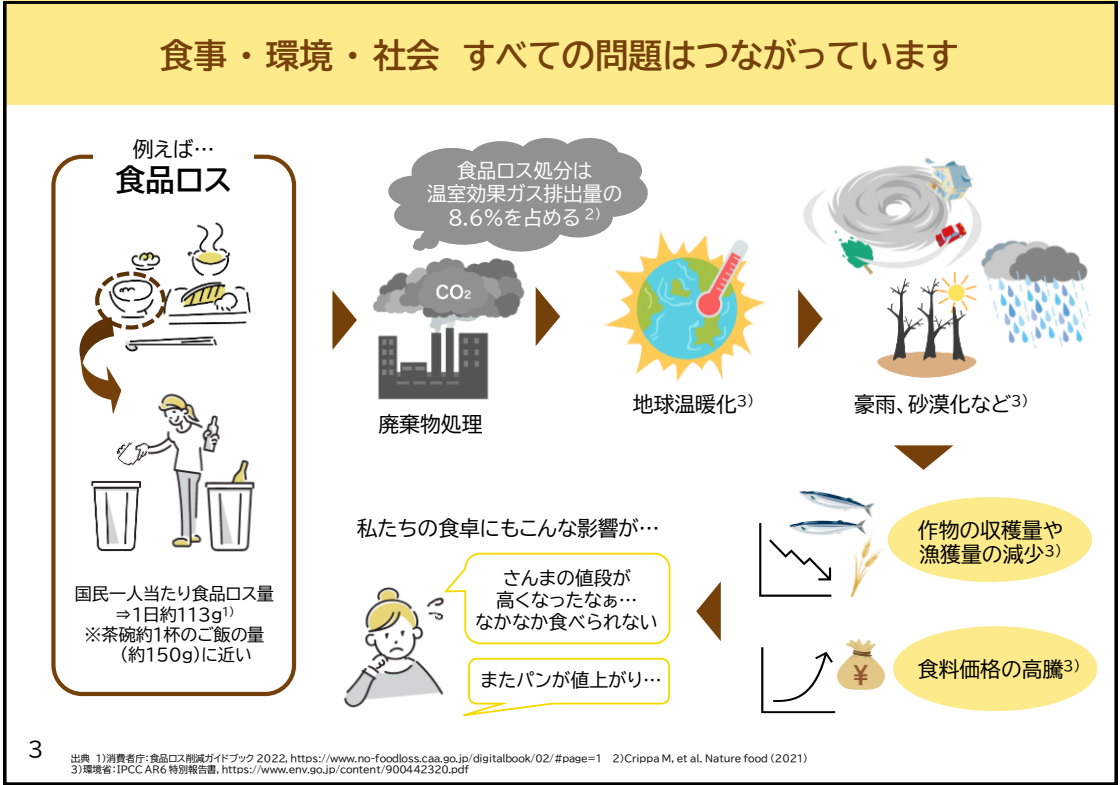
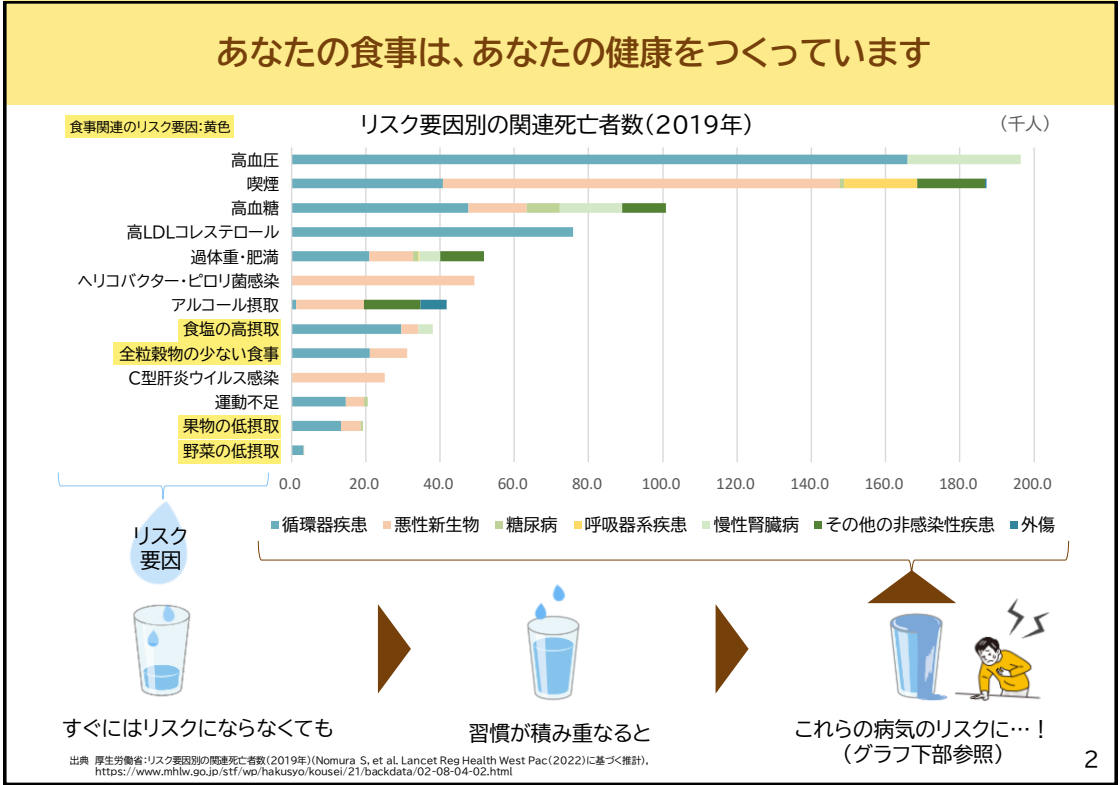
こうした食生活をめぐる諸問題の解決に向けて、健康面だけでなく、環境面にも配慮した食生活の実践をサポートするために本ガイドは作成されました。

皆さまのライフスタイルに合わせて、**できることから、持続可能な「健康な食事」**をはじめてみませんか。



1

*「健康寿命」とは、自立した日常生活を過ごし、健康に過ごせる期間のこと



人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイドの使い方

このガイドは、いくつかのパートに分かれています。どのパートからご覧いただいても大丈夫です。以下の手順も参考に、興味のあるところから、始めてみませんか？

とにかく自分にあった情報知りたい！
というあなたは…《さくさくコース》



- ① 「タイプ別ガイド」からスタート！
 - 【タイプ診断】あなたはどのタイプ？
15ページへ
- ② 興味がわいてきたら…
 - 持続可能な「健康な食事」実践ガイド
または、
13ページへ
 - 「健康な食事」とは
7ページへ

せっかくだから、じっくり学びたい！
というあなたは…《じっくりコース》



- ① まずは、ガイドを知ることからスタート！
 - 持続可能な「健康な食事」実践ガイド
13ページへ
- ② ガイドの全体像がわかったら…
 - 【タイプ診断】あなたはどのタイプ？
15ページへ
- ③ 食事の目安が知りたくなったら…
 - 「健康な食事」とは 7ページへ

4

人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイドの使い方



本ガイドでは、栄養面と環境面の2つの側面から食事についてアドバイスしています。左のアイコンにて、どちらの内容が示されています。



このマークがついた情報は、科学的なエビデンスを示したものです。



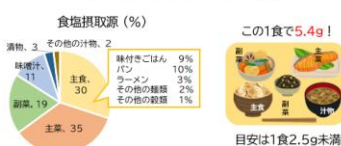
2. 「進化する」あなたへ
健康のための食事の秘訣は・・・主食・主菜・副菜、プラス減塩です

自分で調理派

食塩の高摂取は、運動不足よりも将来の健康影響が大きい



和食は、栄養バランスに優れているが、食塩は摂りすぎになりやすい



「スマートミール」®メニュー分析から分かったプロが実践する、美味しく減塩できるコツ

味のついていないご飯を主食に

混ぜご飯、寿司、パンのおかずはいつもより薄味に

柑橘類や酢、こしょうや香辛料で味にアクセントを

食事の飲み物は汁物よりも水やお茶に

汁物をつけるなら野菜などを多く使ってひとつのおかず

具体的な実践のためのアドバイスを示しています。

もっと知りたい方向けに、巻末・オンラインで追加情報を用意しています。ここに記載のページをご確認いただく、またはQRコードでサイトにアクセスしてご確認ください。

5

8

減塩料理のコツをもっと知りたい



目次

- 「健康な食事」とは7ページ
- 持続可能な「健康な食事」実践ガイド13・14ページ
- タイプ別ガイド
 - 【タイプ診断】あなたはどのタイプ？15ページ
 - 自分で調理することが多い方へ16ページ
 - ・1. 「進化する」あなたへ17・18ページ
 - ・2. 「そろえる」あなたへ19・20ページ
 - ・3. 「始める」あなたへ21・22ページ
- エコポイント🌱・(1日1回以上自炊する方へ)環境や社会のためにもう一步！23ページ
 - 買って食べる・外食が多い方へ24ページ
 - ・4. 「成長する」あなたへ25・26ページ
 - ・5. 「決める」あなたへ27・28ページ
 - ・6. 「気づく」あなたへ29・30ページ
- エコポイント🌱・(買って食べる・外食が多い方へ)環境や社会のためにもう一步！31ページ
 - 用意されたものを食べる人が多い方へ32ページ
 - ・7. 「踏み出す」あなたへ33・34ページ
- レシピ・資料集35～54ページ

「健康な食事」 とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**減塩で主食・主菜・副菜がそろった食事**を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」 12ページ

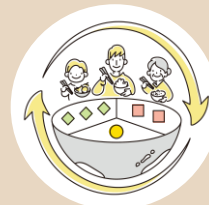
「副菜」 11ページ



「主菜」 10ページ



「主食」 9ページ



- 主食：穀類(ごはん、パン、麺など)から**12**
- 主菜：肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から**22**
- ◆ 副菜：野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から**32**

そろえて組み合わせると
「健康な食事」の基準を満たしやすくなります！

一食あたりの 目安量

健康な心身の保持・増進に必要とされる一食あたりの目安量*1

	「適度に」 生活習慣病の予防に取り組みたい中高年男性や一 般女性、フレイル予防に取り組みたい 高齢女性向け(650kcal未満)	「十分に」 一般男性や、身体活動量の高い女性、 フレイル予防に取り組みたい高齢男性向け (650~850kcal)
主食	穀類由来の炭水化物は40~65g	穀類由来の炭水化物は65~85g
主菜	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質*2)は13~19g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質*2)は16~28g
副菜	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)*3)は120~200g	
食塩相当量	2.5g未満	3.0g未満

*1) 牛乳・乳製品は、1日のどこかで100~250g / 果物は、1日のどこかで100~200g

*2) 魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品から2つ程度

*3) 野菜(緑黄色野菜を含む)プラスいも類、きのこ類、海藻類のうち2つ程度(計3つ程度)

出典 1) 厚生労働省:日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書、平成26年10月、
https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000070498.pdf
2) 厚生労働省:生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の量及に係る実施の手引、
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129245.pdf
上記出典を基に研究報告作成

8

「主食」とは

主食(しゅしょく)とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、食事の中心になるものです。
活動の力になる、炭水化物の供給源です。

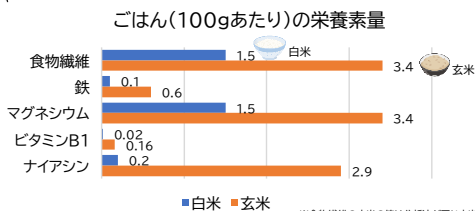


《一食あたりの目安量》

	米	パン	めん類
「適度に」	ごはん150g程度 (茶碗中盛り)	食パン4枚切り1枚 ~6枚切り2枚	うどん・スパゲッティ 乾麺で70~100g
「十分に」	ごはん200~250g (茶碗大盛り)	※食パン4枚切り2枚 ~6枚切り3枚	うどん・スパゲッティ 乾麺で100~150g

「適度に」「十分に」の基準の説明は、P.8を参照
※脂質や食塩が過多になりやすいため、他の主食と組み合わせるなどの工夫が必要です

Point 1日1度は精製度の低い穀類を取り入れましょう



手軽に取り入れやすい精製度の低い穀類



9

※食物繊維の玄米の値は分析法が同じ赤米を参照
出典 日本食品標準成分表2020年版(八訂)、全管報

「主菜」とは

主菜(しゅさい)とは、魚介類や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理で、副食(おかず)の中心になるものです。エネルギーや体を作るものとなる、たんぱく質や脂質の供給源です。

「一食あたりの目安量」
それぞれ必要単位を満たすように、下記の食材を組み合わせる。

「適度に」	「十分に」
2単位	3単位

「適度に」「十分に」の基準の説明は、P.8を参照

1単位あたりの食品重量

魚介類 30~50g	肉類 30~50g	卵 鶏卵 1個	大豆製品 納豆1パック 豆腐100g (1/3丁)
--------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------------------

「単位あたりの料理目安量」

卵料理 1単位 鶏卵L1個を使ったもの	大豆料理 納豆なら1パック、豆腐なら1/3丁
魚料理(中皿) 2単位 切り身なら1切、お刺身なら4~5切	肉料理(中皿) 2単位 から揚げ用肉なら3~4個、薄切り肉なら3~4枚

3単位 = 1単位 + 2単位

上の料理を組み合わせよう

「副菜」とは

副菜(ふくさい)とは、野菜類、いも類、きのこ類、海そう類、まめ類(大豆類以外)を主材料とする料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。

汁物は具材によって「副菜」になります。

「一食あたりの目安量」

✓ 小さいお皿(小鉢など)なら2皿 ✓ 大きいお皿なら1皿

量だけでなく種類にも注目！

①緑黄色野菜を含む野菜 →必ず含む
②いも
③きのこ
④海藻

このうち2種類以上とるとよい

スマートミール®の分析でわかった、副菜における望ましい食品の種類組み合わせ

3つが最多！！

野菜(緑黄色野菜とその他の野菜) + いも、きのこ、海藻のうち2つ

3つ使うことで1食の目安量をそろえやすい！

n=509(外食・中食509メニューの分析)

副菜120~200gってどれくらい？

きゅうり 1本約100g	トマト 1個約170g	ミニトマト 1個約10g
にんじん 1本約150g	ピーマン 1個約30g	たまねぎ 1個約190g
長ネギ 1本約60g	じゃがいも 1個約130g	しいたけ 1個約10g

上記はMサイズのおおよその可食部重量です。出典 食事調査マニュアル, 南山堂

牛乳・乳製品 果物

牛乳・乳製品は、たんぱく質やカルシウムの主な供給源です。1日のどこかで、100～250g程度を摂取するのが目安です。

果物は、種類によって栄養価は異なりますが、主にカリウム、ビタミンC、食物繊維などを含みます。1日のどこかで、100～200g程度を摂取するのが目安です。

◀1日あたりの目安量▶

✓ 牛乳ならカップ1杯 ✓ ヨーグルトなら1～2皿



◀およそ100gの目安▶

✓ みかんやキウイ、バナナなら1個 ✓ りんごや柿なら1/2個



甘いものや低脂肪のものを選ぶのがおすすめです。

果物はブドウ糖や果糖を含むので「太る」というイメージを持つ方がいますが、水分も多いので、1日に100～200g程度ならその心配はいりません。ただし、ジュースは一度にたくさん飲んでしまうので控えましょう。

Point 主食・主菜・副菜のそろった食事でも不足しがちな栄養素を乳製品や果物で補うことができます

主食・主菜・副菜のそろった食事



牛乳・乳製品
果物



低脂肪牛乳 200ml みかん 1個 りんご 1/2個



栄養素	主食・主菜・副菜のみ	乳製品・果物を追加
カリウム	104%	97%
カルシウム	57%	97%
ビタミンC	77%	113%
食物繊維	111%	123%

持続可能な 「健康な食事」

持続可能な「健康な食事」とは、個人の健康とウェルビーイング*を向上させ、環境への負荷が小さく、アクセスしやすく、手頃な価格で入手でき、安全かつ公平で、文化的に受け入れられやすい食事形態のこと。

持続可能な「健康な食事」

**健康と
ウェルビーイング
を向上させる**

体と心を良好な状態に保つ

**環境負荷
が小さい**

地球環境に配慮した
食品選び、調理、食事

**手頃な
価格**

手が届く価格で実現できる

**文化的に
受け入れられる**

日常生活に負担なく取り入れることができる

*ウェルビーイング(well-being)とは、単に心身が健康であるだけでなく、感情として幸せを感じたり、社会的に良好な状態を維持していることなど、全てが満たされている状態が持続していることを指します。

出典 FAO and WHO. Sustainable healthy diets – Guiding principles (2019)

持続可能な 「健康な食事」

◆食事を楽しむ

- 可能な限り、だれかと一緒に食事をする。

◆適度な量とバランスのよい食事で適正体重の維持を

- 主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを整える。
- 自分に見合った食事量かの判断は、体重の変化で確認する。

◆米を主食とする日本食(和食)スタイルを活かしつつ、食塩は控えめに

- 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む。
- 食塩を減らすには、酸味やうま味を生かして、甘味は控えめに。

◆調理や食材選択の工夫で環境負荷の小さい食事を

- 植物性食品(米、野菜、いもなど)を中心に、多様なたんぱく質源となる食品(肉、魚、卵、大豆製品)を組み合わせる。
- 食料資源を大切に、食べ残しや食材の無駄・廃棄を減らす。

◆積極的に食事づくりに参加する

- 食材や調理方法に関する知識や技術を身につける。
- 手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせる。
- 手頃な価格で入手可能な食物を活用する。

14

あなたはどのタイプ？

毎日の食事の場面で

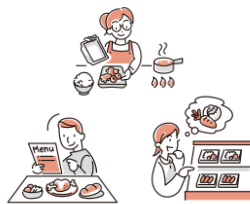
自分で調理する
ことが多い

【16ページ】



買って食べる、
外食することが多い

【24ページ】

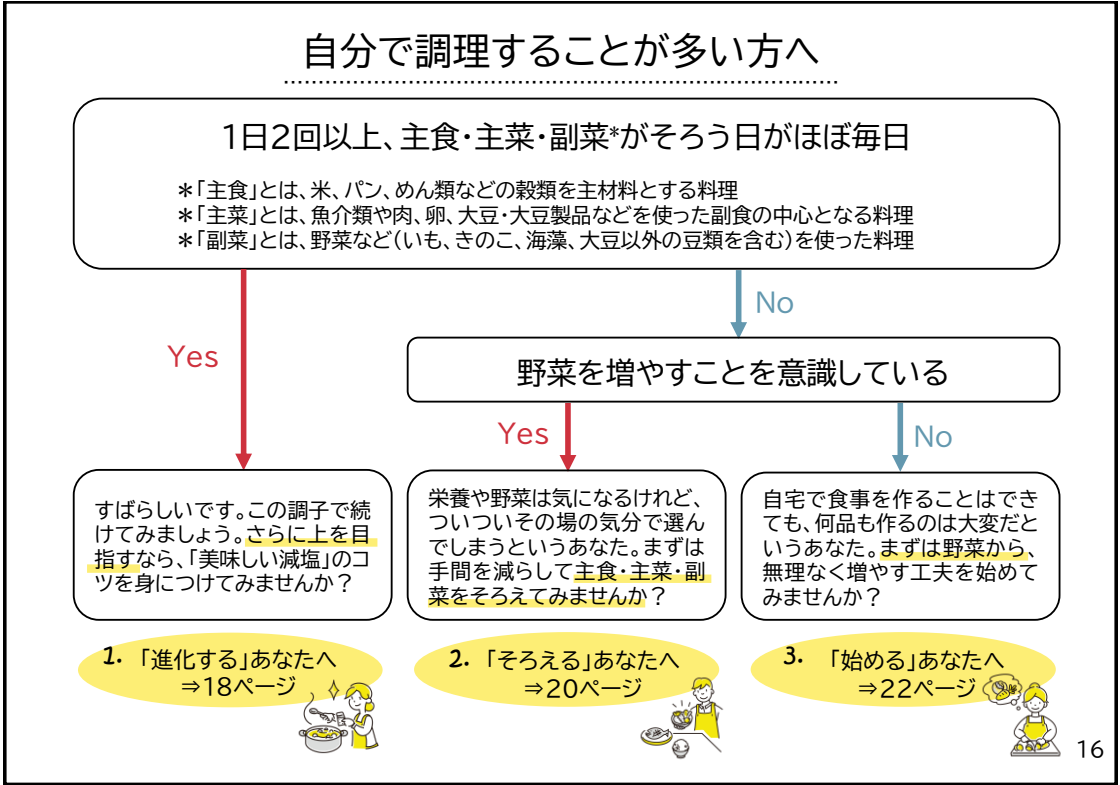


用意されたものを
食べる人が多い

【32ページ】



15



自分で調理派


1. 「進化する」あなたへ 社会や地球のために、あなたの力でエシカル消費を上げてみませんか？

「エシカル消費」とは、社会問題(環境や経済の問題)の解決を考えた、新しい消費のカタチです。


買い物の場面では

こんな食品を探したり購入してみよう

- 旬の食品
- 近隣で生産された食品
- 形が悪いなどの訳あり食品
- 有機栽培(オーガニック)の食品
- 消費・賞味期限が近い食品



生産者を知る




地域生産者

輸送が与える環境負荷

調理の場面では

野菜の切り方ひと工夫で食品ロス削減！

- 皮ごと使う
- 皮を薄くむく



加熱時間を短縮してCO₂排出量削減！

- 蓋をして煮る
- 食材は小さめに切る


栄養素も逃がさない

排水はきれいに！


- 鍋や皿の汚れはふき取ってから洗う

食べる場面では

- みんなで食べる
- 残さないようにする
- 社会や地球のために何かできるか話し合う




P. 53へ



エシカル消費をもっと知りたい！

P. 54へ



環境に配慮した食品選択をもっと知りたい！

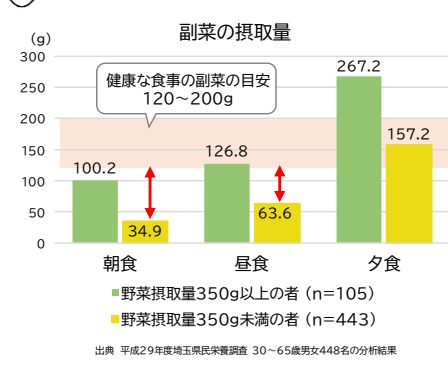
18

自分で調理派

2. 「そろえる」あなたへ まずは手間を減らして、主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？

野菜摂取を増やすなら、朝食・昼食がカギ

副菜の摂取量



健康な食事の副菜の目安 120~200g

■ 野菜摂取量350g以上の者 (n=105)
■ 野菜摂取量350g未満の者 (n=443)

出典 平成29年度埼玉県民栄養調査 30~65歳男女448名の分析結果

朝食にオススメ ワンパターンで主食・主菜・副菜

朝食は気負わずワンパターンに。簡単に準備ができ、栄養もとれる食材をそろえておけば忙しい朝もラクラク。

ごはん派

パン派

シリアル派

1食分ずつ冷凍しておいても

味のついていないパンがお勧め

なるべく甘くないものを

缶詰や加工品なども上手に取り入れて

すぐ食べられる生野菜

作り置き野菜

冷凍野菜

自分でフリージングも

主食 主菜 副菜

朝食にも！ たったこれだけで+野菜70g！ワンプレートで主菜+副菜アイデア

フライパン1つで

ニラ玉

ざく切りニラを炒めて卵でとじるだけ！

電子レンジだけ

キャバツと豚ロースのさっぱりサラダ


電子レンジで豚ロース肉を加熱、千切りキャバツにのせてポン酢をかける

和えるだけ

たたききゅうりと豆腐の中華和え

たたいたきゅうりに味をつけ、豆腐をほくしながら和える

P. 36へ



詳しいレシピをもっと知りたい！

19

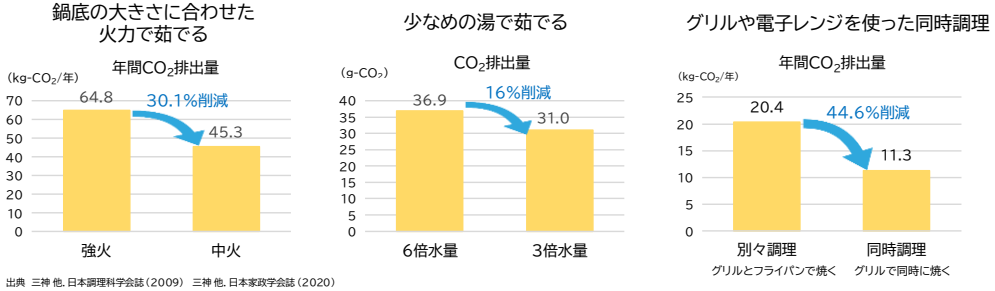
33



2. 「そろえる」あなたへ 省エネ・時短・節約につながるエコ調理、始めてみませんか？

自分で調理派

ちょっとした調理の工夫で、ガスや電気のエネルギーの消費エネルギーを減らせます



まだある！時短・節約にもなるエコ調理法

- 湯が沸くまで蓋をする**
蓋をしない場合に対比
約10%CO₂削減
- 底面積の大きい鍋を使う**
16cm鍋に比べて24cm鍋で
約20%CO₂削減
- 食材を薄く小さく切る**
じゃがいも丸ごとに対比
1cm厚で約72%CO₂削減
- 同じ鍋で野菜の下茹で**
マカロニとブロッコリーを一つの鍋で茹でると、
約30%CO₂削減
- 蒸物は落としぶたをする**
落としぶたをしない場合に対比
約26%CO₂削減
- 余熱で最後まで火を通す**
じゃがいもを水蒸気に
蒸らすことで、CO₂を
約21%削減
- 沸騰後、すぐ消火する**
2分沸騰継続に比べて
約17%CO₂削減

ほったらかし調理で楽々！

工口調理をもっと知りたい！

P. 52へ

20



3. 「始める」あなたへ まずは野菜から、無理なく増やしてみませんか？

自分で調理派

何品も料理を作るのは大変というあなた。ワンプレートスタイルで、野菜を増やしてみませんか

主食と主菜だけ vs **主食・主菜・副菜**

栄養素を比較

栄養素	主食と主菜だけ	主食・主菜・副菜
食物繊維	10%	75%
ビタミンC	77%	48%
カリウム	84%	45%
ビタミンA	81%	43%
葉酸	60%	156%

食品標準成分表(八訂)を算出
日本人の食事摂取基準(2020年版)の30-49歳男性の推奨量
(食物繊維とカリウムは目標量)の3割に対する充足率を示した

副菜★はいつでも準備OK！冷蔵庫にあると便利
ちよい足し野菜で食材使い切り！

洗っておく ゆでておく 漬けておく

カット野菜や冷凍野菜

中華丼や焼きそばなどにも
まるまる使い切り！

野菜は使い切れないから…とあきらめているあなたに
これならできる！栄養学のプロが勧める、簡単で使い切れる野菜レシピ！

ピーマンのきんぴら

ピーマンを切って炒めるだけ。
味付けはめんつゆで簡単！

えのきだけの明太子和え

えのきを切って電子レンジで加熱、明太子
を和えるだけ。


ねぎとしいたけのバター醤油炒め

ねぎは切り、しいたけの石づきをとり、フライパン
で蒸し焼きに。味付けはバターとしょうゆで。

P. 37-39へ

野菜を無駄にしない
使い切りレシピを
もっと知りたい！

21




3.「始める」あなたへ
まずは野菜から、無駄なく使い切ってみませんか？

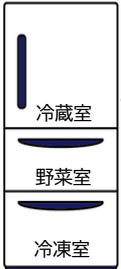
自分で調理派

食材に合った保存方法で食品ロスを削減できます

冷蔵で保存する野菜




乾燥しやすいので、キッチンペーパーやラップに包む、保存袋に入れるなどして冷蔵






冷蔵室
野菜室
冷凍室

作り置き野菜




まとめて茹でておいたり、作り置き料理にして保存

使い切れない野菜は冷凍で長持ち&楽々調理

きのこ類	根菜類	アクの多い野菜
		
石づきをとってほくして冷凍	使いやすい形にカットして冷凍	さっとゆで小分けにして冷凍


汁物や麺類にいつでも野菜をプラス！無駄ありません

常温で保存する野菜



風通しのよい冷暗所で保存

P.51へ

食品ロスを もっと知りたい！ → 

22

1日1回以上自分で調理する方へ

環境や社会のためにもう一歩！

あなたの行動が環境負荷の低減に繋がります。地球の未来のために、できることから始めませんか？

買い物では



地元や近隣で生産された食材を購入する

近県からトラック輸送されたものは、沖縄から空輸されたものに比べ、CO₂を約99%削減

国産の食材を購入する

国産(関東近郊)の牛肉は、オーストラリア産に比べ、CO₂を約80%削減

過剰包装されていない食材を購入する

包装廃棄によるCO₂を削減できます

商品棚の手前から賞味期限の近い商品を購入する

食品ロスの削減につながります

保存では

過剰なラップフィルムの使用は避け、**密閉容器**を使用する

廃棄によるCO₂を削減できます

調理では

野菜のへたや根の切り取りは最低限にする

野菜の廃棄率を2~5%程度削減

皮まで食べられる野菜は皮ごと食べる

にんじんの場合：廃棄率9.4%削減

鍋の水気はふき取ってから加熱する

鍋の加熱に必要なガスを削減できます

電子レンジだけで料理を1品以上作る

片付けでは



食器や調理器具の油の汚れはふき取ってから洗う

温水洗浄のみと比べてCO₂を約70%削減

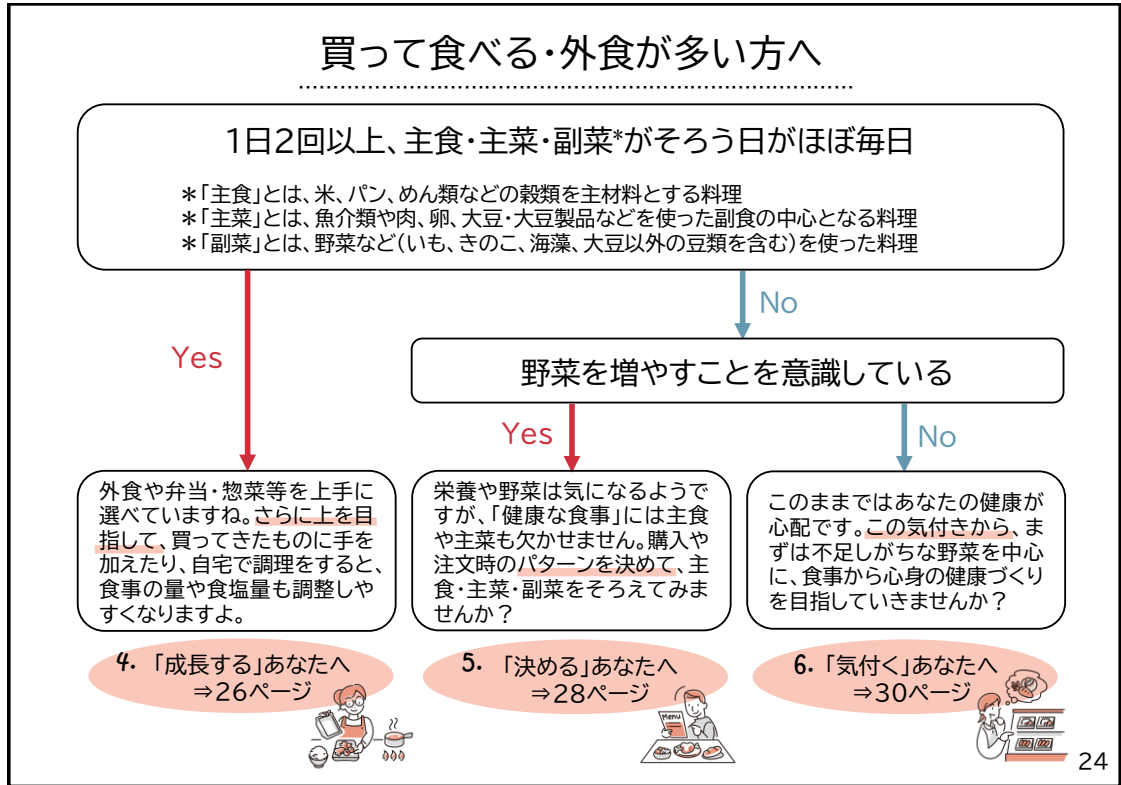
生ごみは水気を十分に切って捨てる

廃棄によるCO₂を削減できます



2021年12月、18~59歳男女2,400名を対象に実施したWeb調査結果に基づく
出典 林美美、令和3年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康な食事」の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」分招研究報告書

23



4. 「成長する」あなたへ

栄養バランスも大切。でも、見えない塩に気を付けて！

買って食べる・外食派

外食や惣菜は食塩が過剰になりやすい

食塩の目安は1食2.5g

塩ラーメン(外食)
(6.7g)

幕の内弁当
(3.4g)

ミックスサンドイッチ
(1.8g)

サケおにぎり
(1.4g)

からあげ
(1.5g)

ギョーザ
(2.6g)

コールスロー
サラダ
(2.6g)

出典 外食・コンビニ惣菜のカロリーガイド、女子栄養大学出版部

惣菜のみで主食・主菜・副菜を組み合わせることを考えると…

食塩は、サケおにぎり1.4g+からあげ1.5g+
コールスローサラダ2.6g=5.5g?!

買ってきたものに手を加えたり、自分で作ることで、適塩・適量・バランスが整いやすい！

ミートソーススパゲッティ (3.7g)

出典 コンビニエストアース社 (2022年8月現在)

手作りスパゲッティ (1.2g)

【材料】
 ・パスタ(塩ゆでしない)
 ・ソース
 ・市販のミートソース (1/2人分:食塩1.0g程度)
 カットマト (ソースの半分を置き換え)
 +
 ・豚ひき肉
 ★玉ねぎ ★にんにく
 ★マッシュルーム など

★カット野菜やスライス水煮缶を活用すると、楽しく1食分の副菜の目安量を満たすこともできる！

ポン酢の豚もやし (2.2g)


出典 コンビニエストアース社 (2022年8月現在)

千切りキャベツと豚バラの炒め物 (1.0g)

豚バラをフライパンで炒め、さらに千切りキャベツを加え、塩コショウで味付けする

P. 37-39へ

簡単！
使いやすいレシピを
もっと知りたい！



4. 「成長する」あなたへ

外食やコンビニのお弁当でも！エコの輪を広げてみませんか？

同僚や友人と食品ロスや環境負荷を減らすための行動を共有しましょう

外食をするときは

入店前

- 自分の適量・エネルギー量を把握する
- 店を調べる・選ぶ

量が分かっている店を選ぶ

入店後

- 量を把握する
- 栄養成分表示を確認する
- 注文する前にサイズを聞く
- 適量を注文する

食後

- 食べきれないものは持ち帰る

お弁当を食べるときは

選ぶ

- 肉にかたよらず、魚介類や大豆製品の弁当や惣菜も選ぶ
- 過剰包装の商品は避ける

片づける

- 残した汁やソースは排水溝に流さない
- 容器についた調味料などの汚れはふき取ってから洗い、リサイクルへ

洗い前紙や布で汚れをふきとろう！

まだまだ！オフィスや家でできる、ちょっとした工夫

- お湯を沸かすときはケトルで必要な分だけ沸かす
- 水からではなく水道のお湯から沸かす
- 使い捨てプラスチックコップではなくタンブラーを使う

手作りのメリット

使い捨てプラスチック容器の削減になるだけでなく、量を調節できるため、食品ロスの削減にもつながる！

買って食べる・外食派

26

5. 「決める」あなたへ

注文・購入時のルールをパターン化して、野菜料理はデフォルトに！

ワンプレートでも定食スタイルでも野菜料理を食べることを毎食の「デフォルト」*に

ステップ1

自分の食べたい商品を選ぶ

ステップ2

選んだ商品に足りないものは何か考える

ステップ3

組み合わせる

バランスOK!

カテゴリ	商品例	主食	主菜	副菜	
おにぎり	おにぎり	○	×	×	肉野菜炒め
小ぶりの弁当	そぼろ弁当	○	○	×	野菜の旨煮
サンドウィッチ	ミックスサンド	○	○	×	きのこスープ
種類	ぶっかけうどん(温泉卵入り)	○	○	×	海藻サラダ

量の過不足は定期的な体重測定で確認する

食塩相当量を表示で確認！1食2.5g程度に

付属のドレッシングやスープは減らす

***「デフォルト」とは**

初期設定、標準の状態などといわれます。

野菜料理を揃えることをあらかじめ決めておく(初期設定)ことで、主食・主菜・副菜もそろいやすくなります。

「単品より定食」、「野菜なしより、野菜あり」など、あらかじめ決めておきましょう。

惣菜活用アイデア

✓主食を用意すると、食塩・価格↓↓

体にもお財布にも優しい！

惣菜単品だけだと、野菜・いも・きのこ・海藻類が不足しがちです

幕の内弁当¹⁾
(30.5g)

ミックスサンド²⁾
(8.4g)

シーザーサラダ²⁾
(48.6g)

<

1食あたりの目安
120~200g

(野菜・いも・きのこ・海藻類の生重量g)

出典 1) 磯部、村山、人間生活学研究(2017)、2) 林美美、令和3年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康な食事の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」分担研究報告書


買って食べる・外食派

P. 35へ

コンビニ弁当・惣菜の組み合わせをもっと知りたい! →

27

37



5. 「決める」あなたへ

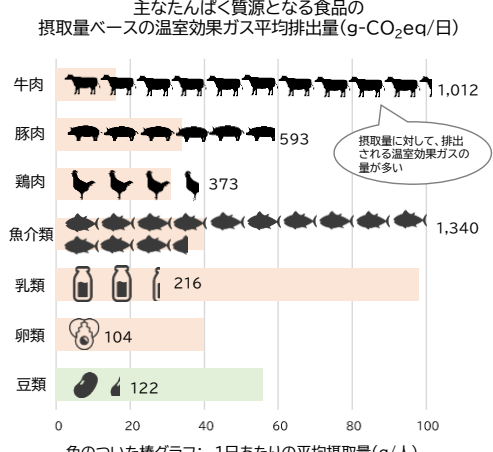
環境負荷の小さいメニューを選んで、持続可能な食生活をしてみませんか？

買って食べる・外食派

環境負荷の低い植物性食品も組み合わせ、健康にも環境にもやさしく！

動物性食品は植物性食品よりも温室効果ガスの排出量が多い

主なたんぱく質源となる食品の摂取量ベースの温室効果ガス平均排出量(g-CO₂eq/日)



色のついた棒グラフ：1日あたりの平均摂取量(g/人)

Sugimoto et al. Public Health Nutrition (2020)
Sugimoto et al. PLOS ONE (2020) より作図

環境負荷の小さい料理の選び方

- 動物性食品を摂り過ぎない
- 肉なら、牛肉や豚肉より鶏肉を選ぶ
- 牛肉より魚介類を選ぶ
- 主菜として大豆製品を多く取り入れる
- 主菜を摂り過ぎず、主食や副菜もしっかり食べる

牛すき煮(牛肉)

2,241 g-CO₂eq

生姜焼き(豚肉)

432 g-CO₂eq

ハムエッグ(卵&加工肉)

453 g-CO₂eq

牛肉の半分を大豆にすると 温室効果ガス 40%削減！

肉豆腐(牛肉+豆腐)

1,344 g-CO₂eq

サバの味噌煮


130 g-CO₂eq

唐揚げ(鶏肉)

168 g-CO₂eq

※各料理のポーションサイズは、「健康な食事」の「適度」に則っています。すべて食品の生産から加工、流通(調理前)までに排出される温室効果ガスを示しています。

温室効果ガス(g-CO₂eq/人/日)とは 製品の生産から消費、廃棄に至るまでに排出される温室効果ガス(二酸化炭素(CO₂)など地球温暖化の主要な原因とされている化学物質)の総量を表す。



6. 「気付く」あなたへ

はじめてみませんか？バランスのよい食事から健康づくりを。

買って食べる・外食派

野菜、足りていますか？まずは日頃の食事のバランスが整っているか振り返ってみましょう

外食や弁当・惣菜の利用頻度が高い者は、野菜摂取量が少なく、栄養不足のリスクが高い

利用頻度別にみた野菜摂取量(g)

低群	354.3
高群	294.2

各栄養素の不足のリスク(低群を基準にした場合)

食物繊維	1.91
カリウム	2.17
鉄	2.03
ビタミンC	1.55

■ 低群(外食や弁当・惣菜の利用頻度が低い者)
■ 高群(外食や弁当・惣菜の利用頻度が高い者)


18-64歳の日本人男女2,221人を対象とした分析、男性のデータ(食物摂取量は、推定エネルギー必要量あたりに補正)

出典 Matsumoto M, et al. Nutr J (2021)

サプリメントの安全性・有効性については十分わかっていないこともたくさんあります

複数の研究結果によると・・・

マルチビタミンサプリメントを摂取しても、すべての死因による死亡を減らすとも増やすとも言えません



ベータカロテンサプリメントの摂取は、肺がんに関連する生活習慣(喫煙など)がある人だけでなく、そうでない人でも、肺がんに罹る可能性を高めることが分かっています


出典 O'Connor EA, et al. JAMA (2022)


安く！手軽に！野菜摂取を増やそう

- カット野菜を取り入れてみる お惣菜より安い！コンビニでも買える
- 冷凍野菜を活用する 安く簡単！即席の麺や汁物に入れるだけ
- 野菜ジュースを飲む 忙しくて食べられないときなどに便利

カット野菜活用法をもっと知りたい！

P. 35へ





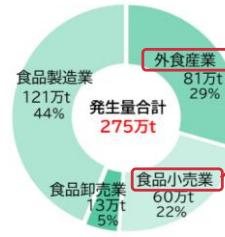
6. 「気付く」あなたへ

買って食べる・外食派

デフォルトは「てまえどり」。食品ロス削減に貢献しませんか？


食品ロスの約半分は外食や小売業などの事業者によって来ていることを知っていますか？

👉 食品事業者から発生する食品ロスの内訳




※令和2年度(農林水産省資料より作成)

外食店や、スーパーなどの小売店で廃棄される食品は年間約140万t ⇒1日あたり約3,800t



なんと2トントラック1,900台分もの食品が、日本で毎日廃棄されている！

食品ロス削減のために、今日からあなたができること




すぐ食べるものは「てまえどり」。ポイント還元や値引きされている商品もあって、野菜のお惣菜も買いやすい！

家庭での食品ロスも見直してみよう！

食べきれない量を考えて買う

小分け商品や自分の適量サイズの商品があるお店を探す

P. 51へ



食品ロスを もっと知りたい！ →

30

買って食べる・外食が多い方へ

環境や社会のためにもう一步！

あなたの行動が環境負荷の低減に繋がります。地球の未来のために、できることから始めませんか？

買い物では

旬の食材を購入する

物の露地栽培のピーマンは、ハウス栽培のものに比べ、CO₂を約90%削減

形の悪い規格外の農産物を購入する

食品ロスの削減につながります

生鮮食品を購入するときは意識してみよう

調理では

鍋で湯を沸かすときは蓋をする

蓋をしなくても沸かすのに比べて約10%のCO₂を削減

1人分の飲み物などは電子レンジで加熱する

お湯は必要ときにその都度沸かす

電気ポットで保温する場合に比べ、約20%のCO₂を削減



保存では

残ったご飯は小分けにして冷凍保存する

炊飯器で保温する場合に比べ、約25～45%CO₂削減

各食品に即した保存方法をとる

食品ロスの削減につながります

冷蔵庫の中を整理整頓する

ものを詰め込みすぎないと、年間21.4kgのCO₂削減に


片付けでは

食器を洗うときは汚れの少ないものから洗う

食器を洗う時はなるべく低い温度のお湯や水を使う

年間10.6kgのCO₂削減になります

牛乳パック、食品トレーはリサイクル回収に出す



2021年12月、18～59歳男女2,400名を対象に実施したWeb調査結果に基づく
 出典 林美夫、令和3年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「『健康な食事』の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」分担研究報告書

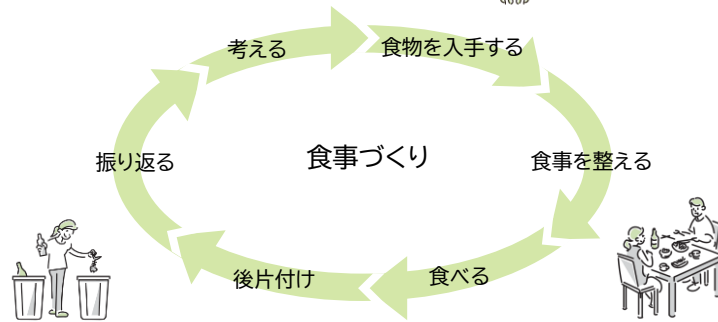
31

39

用意されたものを食べることが多い方へ

いまは用意されているものを食べることが多いあなた。
 食事づくりに関わることで、健康だけでなく、食文化や地球環境など
 様々な広がりや豊かさを感じることができます。
 まずはできることから一歩踏み出してみませんか？

7. 「踏み出す」あなたへ
 ⇒ 33ページ

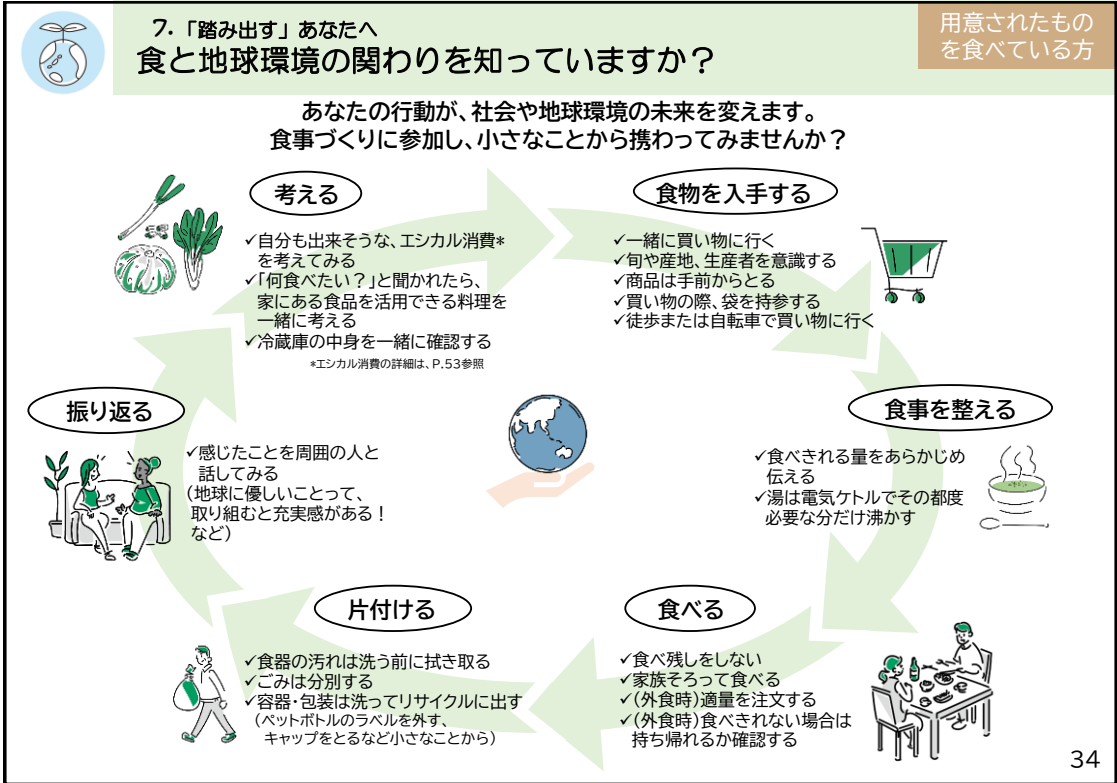


7. 「踏み出す」あなたへ できることから食事づくりに参加してみませんか？

用意されたものを
 食べている方

調理だけが食事づくりではありません。あなたも一歩踏み出してみませんか？





コンビニ弁当・惣菜の組み合わせ

カット野菜や味のついた惣菜の活用 番外編

野菜量アップ Point

- ✓味のついた料理を調味料代わりに追加の調味料なしで野菜がとれる！
- ✓めん類や主菜などと組み合わせると無理なく野菜量アップ↑↑

味付きのサラダと混ぜる

味付きのおかずと合わせる

めん類に入れる

サラダチキンと混ぜる

減塩 Point

- ✓自分好みのお味に！
味のついた料理+うどん=お好みのぶっかけうどんが完成

味のついた料理と食べることで、余分な調味料を使用しない
or
使用量を減らすことができます！

うどん(ほぐし水、めんつゆ)

豚しゃぶサラダうどん(ほぐし水、めんつゆ)

味付きサラダ・おかず

なすの肉みそうどん(ほぐし水、めんつゆ)

+野菜50~70gが実現できる!

**ワンプレートで
主菜+副菜レシピ**

<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">ニラ卵</p> <p>【材料】(2人分) ニラ 1束 ごま油 小さじ1 しょう油 小さじ1 顆粒中華だし 少々 卵 3つ</p>  <p>【作り方】 1. ニラをざく切りする 2. 1をごま油で炒めて、しょう油・中華だしで味付けする 3. 溶いた卵を半熟な状態まで炒め合わせる</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">たたききゅうりと豆腐の中華和え</p> <p>【材料】(1人分) きゅうり 1/2本 木綿豆腐 150g すりごま 小さじ1 しょう油 小さじ1 ラー油 適量(お好みで)</p>  <p>【作り方】 1. 食べやすい大きさにきゅうりをたたく 2. 1をボールに入れ、すりごま・しょう油で和える 3. 豆腐をほぐしながらいれ混ぜる</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">キャベツと豚ロースのさっぱりサラダ</p> <p>【材料】(1人分) 豚しゃぶ用ロース肉 50g せん切りキャベツ 70g ポン酢 小さじ2 黒コショウ 少々</p>  <p>【作り方】 1. 皿にせん切りキャベツを盛りつける。 2. 豚肉ロースを電子レンジで加熱する。 3. 2が熱いうちに1に乗せ、コショウとポン酢をかける</p>
<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">塩鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>【材料】(2人分) 甘塩サケ 2きれ 野菜炒め用カット野菜 150g みそ 5g バター 10g</p>  <p>【作り方】 1. 温めたフライパンに油を入れ、野菜の上に鮭を置く 2. 水を大さじ2を入れ、蓋をして5分間中火で加熱 3. 一度鮭を取りだし、野菜にバターとみそ、少々の砂糖(分量外)で味を付ける 4. 皿に野菜を盛り、その上に鮭を置く</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">お好み焼き風オープン-toast</p> <p>【材料】(1人分) 食パン(5枚切り) 1枚 せん切りキャベツ 50g 卵 1個 マヨネーズ・ソース 適量 (あれば青のり・紅ショウガ)</p>  <p style="font-size: small;">食べるときにソース・青のり・紅ショウガをかけてお好み焼き風に</p> <p>【作り方】 1. 食パンは耳を残して白い部分をスプーンで押し込む 2. キャベツは手でもんで嵩(かさ)を減らしてパンのくぼみに乗せる 3. 2の上に卵を割り落とし、電子レンジ強で30秒分加熱する 4. 3の卵の上にマヨネーズをかけてオープントースターで4~5分焼く</p>	

36

1st ▶ 2nd ▶ 3rd

**無理なく食べる!
副菜レシピ**

生のまま・和える

1st ステップ
ふだん自分の食事の準備をしない方、調理の経験が少ない方にお勧めです。

<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">プチトマトのサラダ</p> <p>【材料】(1人分) プチトマト 5~6個 お好みのドレッシング</p>  <p>【作り方】 1. プチトマトはへたをとって洗う 2. 器に盛り付け、お好みのドレッシングをかける</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">カットレタスの焼きそば</p> <p>【材料】(1人分) カップ焼きそば 1人前 カットレタス 1袋 (100g程度)</p>  <p>【作り方】 1. カットレタス1袋を口を開いて袋ごと電子レンジで1分加熱する 2. 完成したカップ焼きそばに混ぜる</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e0f2f1; border-radius: 5px; margin: 0;">ブロッコリー入りコーンスープ</p> <p>【材料】(1人分) コーンスープの素 1袋 冷凍ブロッコリー 3~4房</p>  <p>【作り方】 1. スープカップ(マグカップでもOK)に冷凍ブロッコリーを入れて自然解凍する 2. 1にコーンスープの素を入れ、規定量の湯を注ぐ</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

慣れてきたら、カットレタスなども追加してみよう!

温泉卵をのせて主菜もプラス!

冷凍ほうれんそうでも美味しく簡単にできる!

焼きそばは(可能な限り)ソースを減らす、汁を残すことができるカップ麺の場合は汁を残す、できるだけ食塩相当量の少ない製品を選ぶことで、減塩につながります!



37

1st ▶ 2nd ▶ 3rd

**無理なく食べる！
副菜レシピ**

炒める・温める

2nd ステップ

ふだん買って食べることが多いけれど、簡単な調理も取り入れたい方にお勧めです。

せん切りキャベツと豚バラの炒め物	ポテトサラダのチーズトースト	かぼちゃのレンチン
 <p>【材料】(1人分) 豚バラ 70g せん切りキャベツ 1袋(100g) 塩・コショウ 適量</p> <p>【作り方】 1. フライパンでバラ肉を炒める 2. 肉から脂が少し出てきたらキャベツを入れて30秒ほどさっと炒める 3. コショウと塩で味を付ける</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">野菜炒め用のカット野菜も活用してみよう</p>	 <p>【材料】(1人分) 食パン 6枚切り1枚 ポテトサラダ 1袋(80g程度) 溶けるチーズ 1枚</p> <p>【作り方】 1. 食パンにポテトサラダをのせる 2. 1の上にチーズをのせて、オーブントースターで5分焼く</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">せん切りキャベツやミニトマトをのせても美味しい！</p>	 <p>【材料】(1人分) 冷凍カボチャ 3切れ(70g程度) 粗挽きソーセージ 2本 マヨネーズなど</p> <p>【作り方】 1. 冷凍カボチャと半分に切った粗挽きソーセージを耐熱容器に入れ、電子レンジで3～4分加熱する 2. マヨネーズか好みのドレッシングで和える</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">マヨネーズやドレッシングをかけなくても美味しい！</p>

38

1st ▶ 2nd ▶ 3rd

**無理なく食べる！
副菜レシピ**

炒める・温める・焼くなど

3rd ステップ

ふだん家で作って食べることが多いけれど、野菜は使い切れないから買いづらい。そんな方におすすめの、無理なく野菜を使い切れるレシピです。

ピーマンのきんぴら	えのきの明太子あえ
 <p>【材料】(2人分) ピーマン 5個(1袋)、ごま油 小さじ1 かつお節 1袋、めんつゆ 大さじ2</p> <p>【作り方】 1. ピーマンは半分に切ってタネを取り、6等分に切る 2. 1をごま油で炒めて、めんつゆを加え、蓋をして3分煮る 3. 火を止めたらかつお節を混ぜ、お好みで七味をかける</p>	 <p>【材料】(2人分) えのき茸 (大きいもの1袋) 明太子 1切れ、酒 大さじ1 (お好みで海苔をトッピングしても美味しい)</p> <p>【作り方】 1. えのき茸は3cmくらいの長さに切り、皿に並べて、日本酒を大さじ1かける 2. ラップをして、電子レンジで1分半程度、加熱する 3. ラップを外して、水分を切り、明太子を和える</p>
 <p>【材料】(2人分) 小松菜 150g(1袋弱)、油揚げ 1枚 しょうゆ 大さじ1</p> <p>【作り方】 1. 小松菜と油揚げを食べやすい長さに切る 2. 鍋に1を入れて、水大さじ2としょうゆを加え、蓋をして2分加熱する 3. 一度かき混ぜ、小松菜がしんなりするまで加熱する</p>	 <p>【材料】(2人分) ネギ 1本、しいたけ 4枚 バター 5g、しょうゆ 少々</p> <p>【作り方】 1. ネギは5cmに切り、しいたけは石づきの先だけを切り落とす 2. バターでネギとしいたけをさっと炒め、蓋をして3分ほど蒸し焼きにする 3. 蓋を外して水分を飛ばし、しょうゆで味をつける</p>

39

「健康な」
レシピ活用術①



インターネットやアプリでは魅力的なレシピがたくさん。より健康的に活用するコツを紹介します。



ポイント① 適量が判断して量を調整する

例) もしこんなレシピがあったら

からあげ(2人分)
【材料】

鶏もも肉	300g
こいくちしょうゆ	大さじ1
おろししょうが	適量
片栗粉	適量
揚げ油	
レタス	3~4枚



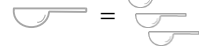
調整すると

基本形(1人分)
【材料】

鶏もも肉	100g
こいくちしょうゆ	小さじ1
おろししょうが	適量
片栗粉	適量
揚げ油	
レタス	2枚

考え方

- ①自分の適量を調べよう(⇒主菜はP.10)
- ②40代女性、「適度に」を参考にする場合
⇒主菜の目安量は2単位(肉なら60~100g)
- ③鶏もも肉100g分を1人分とする
- ④レシピでは鶏もも肉300gに対し、しょうゆ大さじ1なので、
鶏肉100gに対して、しょうゆは小さじ1となる
式) $300:100 = \text{大さじ}1 : \text{大さじ}(?)$
 $(?) = 1/3$
大さじ1 = 小さじ3なので、小さじ1となる



適量の目安は、P.8~12を確認しよう！
※日頃の食事が適切かは、体重の増減で判断します。

「健康な」
レシピ活用術②



インターネットやアプリでは魅力的なレシピがたくさん。より健康的に活用するコツを紹介します！



ポイント② 適塩か判断して調味料を減らす

例) もしこんなレシピがあったら

肉じゃが(2人分)
【材料】

じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
さやえんどう	4個
牛肉	80g
こいくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
植物油	小さじ2



こいくちしょうゆ大さじ2の食塩相当量は5.4g (下記一覧を参照)、1人当たりだと2.7g

1食分の食塩相当量の目安は2.5g

考え方

- ①レシピの中で食塩を含む調味料に注目する
⇒左のレシピなら、「こいくちしょうゆ」が該当する
- ②注目した調味料の中の食塩相当量を計算する
式) $2.7g(\text{大さじ}1\text{あたりの食塩相当量}) \times 2 = 5.4g$
レシピは2人分なので、1人分の食塩相当量は、
 $5.4 \times 1/2 = 2.7g$
- ③1食あたりの食塩相当量の基準(2.5g)と比較する
⇒肉じゃがだけで超過してしまう！調整が必要です

適塩アドバイス

調味料は、主材料の重量 100gに対し、食塩相当量1g(1%)の量にする。
薄いと感じたら、香辛料を加えるなどすると美味しく食べられます。



⇒詳しくは、減塩料理のコツ①(P.44)へ

日本食品標準成分表(8訂)より算出

栄養成分表示の活用術
(基本編)

栄養成分表示を正確に読み取ることができますか？

例1 1本500mlのミルクティー



栄養成分表示 (100mlあたり)	
エネルギー	38kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.5g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.1g



このミルクティーを1本全て飲んだら、どれくらいのエネルギー(kcal)になるかな？

表示された栄養成分が、100ml(g)あたりなのか、1食あたりなのか、確認しましょう

表示は100ml当たりの栄養成分だから、1本(500ml)当分に換算する、つまり5倍すればいいのですね！



例2 1個75gのヨーグルト



栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	275kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.2g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.2g

考え方

- ①栄養成分表示が、100ml(g)あたりか、1食あたりか確認する
- ②自分が摂取する量を考える
- ③①と②から実際に摂取する量あたりに換算する

例1の場合

$$\text{式} \ 38 \times 500 / 100 = 190 (\text{kcal})$$

例2の場合

$$\text{式} \ 275 \times 75 / 100 = 205 (\text{kcal})$$

栄養成分表示の活用術
(応用編)

お弁当やお惣菜を組み合わせるなら、栄養成分表示を活用して「健康な食事」に！

主食



栄養成分表示 (1食150gあたり)	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.0g
炭水化物	48.5g
食塩相当量	0.0g

OR

栄養成分表示 (1個あたり)	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.9g
炭水化物	39.5g
食塩相当量	1.0g

主菜



栄養成分表示 (1パックあたり)	
エネルギー	199kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	8.4g
炭水化物	13.8g
食塩相当量	1.5g

副菜



サラダ

栄養成分表示 (1パックあたり)	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	5.3g
炭水化物	7.7g
食塩相当量	0.5g

ドレッシング

栄養成分表示 (1袋25mlあたり)	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	10.5g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.6g

組み合わせた料理の成分値を合計すると...

主食がごはんの場合
エネルギー620kcal
食塩相当量2.6g

表示を見ながら選べば、こんなに減塩できる！

主食がおにぎりの場合
エネルギー585kcal
食塩相当量3.6g

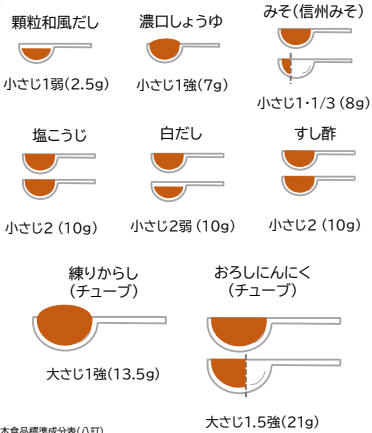
これで健康な食事に！

ドレッシングを1/3残せば、2.5g未満におさえることができます

もっと知りたい！
減塩料理のコツ①

💡 知っていますか？意外に食塩が多い調味料
どれくらいの食塩を含むか知って、使い方を工夫しよう

Check! 食塩1gを含む各調味料の目安量



POINT 01 使用量は食材重量の1%塩分を基本に

例) 100gの肉に味付けをする場合



100gの1% = 1g分の食塩相当量の調味料を使う
 濃口しょうゆなら、小さじ1強
 塩こうじなら小さじ2

チューブのおろしにんにくや
おろししょうゆを使う場合は、
その中の食塩にも注意しましょう

POINT 02 合わせ調味料は手作りすれば調整できる！

フレンチドレッシング(市販) 大きじ1(17g) 手作りドレッシング 大きじ1



食用油: 小さじ2
酢: 小さじ1
食塩: 0.5g(ひとつまみ)

食塩相当量1.1g 食塩相当量0.5g

※商品によって違いがあります

POINT 03 食塩を含まない調味料や香辛料で味にメリハリを

- ・ 酢(米酢・穀物酢・ワインビネガー・りんご酢)
- ・ 食塩無添加のトマトビュレ
- ・ こしょう
- ・ さんしょう
- ・ 七味とうがらし など

もっと知りたい！
減塩料理のコツ②

💡 「〇〇の素」などの複合調味料は表示を見ながら上手に活用しましょう

POINT 01 栄養成分表示を正確に読み取って適塩に

表示されている食塩相当量は1パックあたりとは限りません。
3~4人前の製品でも実際に食べるのは何人かも考慮しながら、
1人1食あたりの食塩相当量を求めましょう。

POINT 02 野菜などをたくさん加えて具沢山に

右の例のような調味料を1パック使い切ると、これだけで1食の食塩相当量の基準を満たしてしまうこともあります。
野菜や肉、大豆製品などをたっぷり入れて作ることで、1品で主菜+副菜に該当する料理にすることもできますよ。

例) 1パック3~4人前(100g)の野菜炒めの素



栄養成分表示	
(1人分(30g)あたり)	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	3.8g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	1.5g



2人で1パック食べたときの、
1人分の食塩相当量はどう
やって計算すればいいの？

1パック100gを2人で食べたら
1人分は50g。栄養成分表示は
30g当たりだから、50/30倍
すればいいのですね！



考え方

① 栄養成分表示は何gあたりか、自分が実際に食べるのは何gかを確認する

② 実際に食べる量あたりの食塩相当量を求める

式) 自分が食べる量(2人で食べる場合) : $100 \times 1/2 = 50g$
 50g中の食塩相当量 : $1.5 \times 50/30 = 2.5g$

すでに基準の2.5g未満を超えてしまいました。
これ以上品数を増やさず、野菜や肉、厚揚げなどを
たくさん加えて一品で主菜+副菜を満たす料理に
するのもおすすめです。

もっと知りたい！
減塩料理のコツ③



見えない塩に気を付けて
食塩の多い食品を選んでいませんか？あなたの食事をチェックしてみましょう！

食品群	食塩摂取量の観点から3つのレベルに分類されます		
	このグループから選びましょう	適量を心がけましょう	できるだけ控えましょう
主食 穀類	ごはん(味のついていないもの) 150g 0.0g ※食物繊維やビタミン摂取の観点からは、精製度の低いものを選ぶことが望ましい	パン 6枚切り1枚 0.7g めん類 うどん ゆで麺230g 汁含め:3.7g 中華麺 ゆで麺230g 汁含め:5.0g	即席めん類 即席袋めん 1食6.4g 即席カップめん 1食6.3g
主菜 豆類	豆腐 1/3丁(100g) 0.0g 納豆 1パック(50g) 0.0g 油揚げ 1枚(30g) 0.0g 豆乳(無調整) 1パック(200mL) 0.0g	豆腐バー 1本(60~70g) 0.6~1.0g 豆乳(調整) 1パック(200mL) 0.2g ※2社の製品の範囲	
主菜 卵類	鶏卵 1個(約50g) 0.2g うずら卵 1個(約15g) 0.05g	たまご豆腐 1個(約100g) 1.0g ピータン 1個(約55g) 1.1g	

『日本食品標準成分表(八訂)』より算出

46

もっと知りたい！
減塩料理のコツ③



見えない塩に気を付けて
食塩の多い食品を選んでいませんか？あなたの食事をチェックしてみましょう！

食品群	食塩摂取量の観点から3つのレベルに分類されます		
	このグループから選びましょう	適量を心がけましょう	できるだけ控えましょう
主菜 魚介類	生鮮魚介類 丸ごとの魚 魚の切り身 1尾もしくは1切 0.1~0.3g ※塩蔵品でないもの 貝類 えび・かに類 いか・たこ類 あさり 5個(15g) 0.3g ブラックタイガー 1尾(20g) 0.1g 100gあたり 0.5~0.7g	水煮缶詰 さば水煮缶(180g) 1.6g シーチキン水煮缶(70g) 0.5g 干物 あじの開き しらす干し 1枚(80g) 1.4g 大さじ1(5g) 0.2g 練り物 焼き竹輪 1本(30g) 0.6g かに風味かまぼこ 1本(15g) 0.3g	魚卵類 すじこ からし明太子 大さじ1(17g) 0.8g 中1腹(50g) 2.3g 佃煮 あさり佃煮 小皿1杯(約20g) 1.5g 塩辛 いかの塩辛 大さじ1(約18g) 1.2g
主菜 肉類	生鮮肉類 牛肉 豚肉 鶏肉 100gあたり 0.1~0.3g ※肉類の摂り過ぎは、飽和脂肪酸摂取や環境負荷の観点で望ましくありません。あくまで目安の範囲で、大豆製品や魚介類などと組み合わせて食べましょう	ソーセージ 1本(20g) 0.4g ベーコン 1枚(17g) 0.3g 加工肉 サラダチキン 100gあたり 1.1~1.8g ※4社の製品の範囲	減塩商品も探してみよう！

『日本食品標準成分表(八訂)』より算出

47

もっと知りたい！
減塩料理のコツ③



見えない塩に気を付けて
食塩の多い食品を選んでいませんか？あなたの食事をチェックしてみましょう！

食品群	食塩摂取量の観点から3つのレベルに分類されます		
	このグループから選びましょう	適量を心がけましょう	できるだけ控えましょう
副菜 野菜類	<p>生の野菜類</p> <p>緑黄色野菜 0.0g その他の野菜 0.0g</p> <p>(食塩無添加の)冷凍野菜・缶詰</p> <p>0.0g 0.0g</p>	<p>(食塩添加の)冷凍野菜・缶詰</p> <p>食塩添加の冷凍枝豆 食塩添加のトマトジュース</p> <p>100gあたり 0.5~0.9g 100gあたり 0.3g</p> <p>※3社の製品の範囲</p>	<p>漬け物</p> <p>たくわん ぬか漬け</p> <p>3切れ(約30g) 1.0g 3切れ(約30g) 1.6g</p>
副菜 いも類 きのこ類 藻類	<p>いも きのこと</p> <p>100gあたり 0.0~0.1g 100gあたり 0.0g</p> <p>カットわかめ 藻類 焼き海苔</p> <p>(乾燥)1g 0.2g 1枚(3g) 0.0g</p>	<p>味付けされたもの</p> <p>味付き海苔 味付きめかぶ</p> <p>1パック(約3g) 0.1g 1パック(40~50g) 0.6~1.1g</p> <p>※3社の製品の範囲</p>	<p>昆布佃煮 なめたけ</p> <p>小皿1杯(約10g) 0.7g 大さじ1(約18g) 0.8g</p> <p>塩昆布</p> <p>大さじ1(約5g) 0.9g</p>

『日本食品標準成分表(八訂)』より算出

もっと知りたい！
減塩料理のコツ③



見えない塩に気を付けて
食塩の多い食品を選んでいませんか？あなたの食事をチェックしてみましょう！

食品群	食塩摂取量の観点から3つのレベルに分類されます		
	このグループから選びましょう	適量を心がけましょう	できるだけ控えましょう
乳製品 乳類	<p>牛乳 ヨーグルト</p> <p>※できるだけ甘くないものが望ましい</p> <p>コップ1杯(200ml) 0.2g 100gあたり 0.1g</p>	<p>チーズ</p> <p>スライス1枚(18g) 0.5g 6P1個(25g) 0.7g</p>	
果物 果実類	<p>生の果物</p> <p>0.0g</p> <p>※缶詰やジャムではなく生の果物を選びましょう</p>		<p>漬け物</p> <p>梅干し塩漬 オリーブ塩漬</p> <p>1個(10g) 1.9g 3個(約10g) 0.4g</p>

『日本食品標準成分表(八訂)』より算出

スマートミールとは



スマートミール®とは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと

スマートミール®とは、“主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで食塩のとり過ぎにも配慮した食事”のことを言います。厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」や食事摂取基準2015年版を基本として、以下の2段階の基準が決められています。

ガイドの基準「適度」に該当する方はこちら

「ちゃんと」

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい
女性や中高年男性の方向け

ガイドの基準「十分に」に該当する方はこちら

「しっかり」

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい
男性や身体活動量の高い女性の方向け



実際のスマートミール®認証店・商品はこちら↓↓



外食

亀戸・養生料理 (株) 高の「護摩蕎麦」



中食

芦沢屋(XeroJapan(株))
「特製炊き込みご飯と
彩りお野菜のお弁当」

出典 「健康な食事・食環境」コンソーシアム:「健康な食事・食環境」認証制度, <https://smartmeal.jp/>

食品ロスとは

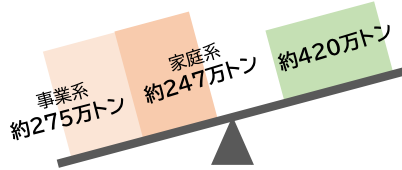
食品ロスとは、国民に供給された食料のうち、本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品のことを言います。

国民一人当たり食品ロス量
⇒1日約113g
※茶碗約1杯のご飯の量
(約150g)に近い量



日本の食品ロス量
(2020年)
約522万トン

世界の食料支援量
(2020年)
約420万トン



世界の約9人に1人が
栄養不足(約8億人)



食品ロスの原因

事業系食品ロス

規格外品、返品、
売れ残り、食べ
残しなど

家庭系食品ロス

食べ残り、過剰除去、
直接廃棄など

食品ロスが引き起こす問題点

- ✓ 運搬や焼却⇒コスト↑、余分なCO₂排出で環境負荷↑
- ✓ 摂取エネルギーによる食料自給率は先進国の最低水準:約37%
- ✓ 世界的な人口増加⇒人口増加に伴う栄養不足人口↑

出典 農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」令和4年6月時点
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/attach/pdf/161227_4-18.pdf

エコ調理とは

料理を作る際のちょっとした工夫で環境負荷を減らせます。3つのポイントをおさえましょう。

加熱のためのエネルギーを少しでも減らすために

- フライパンや鍋には 蓋をして**
蓋をしないうちに比べ、約10%CO₂削減
- 野菜の加熱には 電子レンジを**
じゃがいもを水蒸気で電子レンジ加熱することで所要時間半減&CO₂を5%削減
- 仕上げには 余熱を活用**
じゃがいもを水蒸気で蒸らすことで、CO₂を約21%削減
- 鍋からはみ出る 無駄な火を なくそう**
強火で沸騰させる場合に比べ、中火でCO₂約30%削減
- 料理の温め直しは 必要な分だけ**
- ゆで物のゆで湯も 少なめに**
たっぷりの湯で茹でた場合に比べ、CO₂約46%削減

買った食品をロスなく使うために

- 野菜や果物の皮は 薄くむく**
じゃがいもの皮を薄くむくと、廃棄率が約3%減少
- ほうれん草の茎、ブロッコリーの軸、長ネギの葉などは 捨てずに活用**
ブロッコリーの軸や長ネギの葉を料理に使うと、廃棄率が約23〜26%減少
- にんじんやレンコンなどは 皮ごと食べる**
にんじんを皮ごと食べると、廃棄率が約9%減少
- 買った食品は 適切な方法で 保存して**
- 余った料理は 次の料理の食材 に活用する**


調理から出る排水を今よりきれいにするために

- 過度な洗米は 控える**
しっかりとぎ洗った場合に比べ、COD*約33%低減
- 皿や鍋の汚れは ふき取ってから 洗います**
そのまま洗った場合に比べ、COD*約80%低減
- 洗剤は 使いすぎない ようにする**
洗剤を標準の3倍使うと、洗浄のために1.5〜2倍の水が必要になる

*CODとは：化学的酸素要求量のこと。水質汚濁の指標。

エシカル消費とは

エシカル(倫理的・道徳的)消費とは、地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のこと




地域

地域の連携、活性化につながる活動をする

人

作る人のことを考え、食品・食材という資源を無駄なく使ってみる




社会

食事に困っている人のことを考えて、食べるものを無駄なく扱う


環境

食べ物を選ぶときは、CO₂(二酸化炭素)の排出や生態系への影響を考えてみる



12

つくる責任
つかう責任

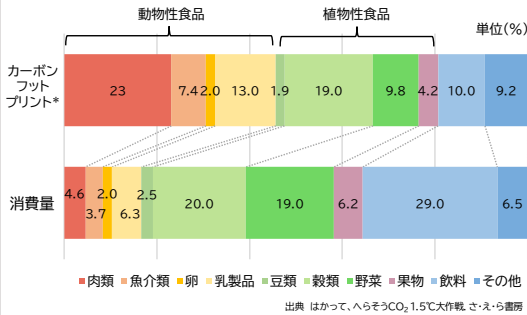


出典 消費者庁:エシカル消費とは、<https://www.ethical.caa.go.jp/ethical-consumption.html>

環境に配慮した食品選択

選択する食品によって、環境負荷が異なることが分かっています。
ここでは主に温室効果ガス削減の観点から、環境に配慮した食品選択をご紹介します。

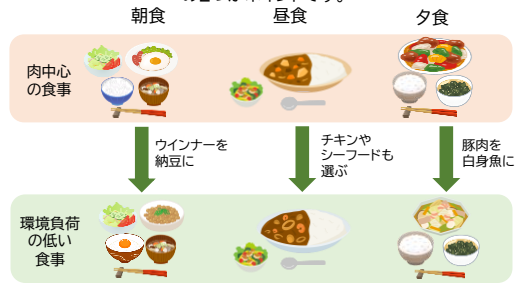
肉などの動物性食品は、大豆や野菜などの植物性食品に比べて環境負荷が大きい



*カーボンフットプリント (kgCO₂e/人/年)
製品の生産から消費、廃棄に至るまでに排出される温室効果ガスの総量を表す。温室効果をもつガス(CO₂やメタンなど)それぞれに地球温暖化係数を乗じ、CO₂に換算した値。ここでは1人・1年あたりの量として表示されている。

主菜の選び方を工夫しよう

肉類は、他の食材に比べて生産過程で二酸化炭素や窒素などを多く排出します。地球温暖化などの環境への影響を減らすには、①主菜を食わずさない、②多様な食材(魚介類、卵類、大豆製品など)を使う、の2つがポイントです。



人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド

2023年5月21日 第一版発行

令和2～4年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
『健康な食事』の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発]

研究代表者 林英美
〒350-0288
埼玉県坂戸市千代田 3-9-21
女子栄養大学 食生態学研究室
TEL/FAX 049-282-3721
イラスト協力 Loose Drawing

本書の無断転載は、著作権法上での例外を除き禁じられています。
転載を希望する場合は、研究代表者までお問い合わせください。



「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**減塩で主食・主菜・副菜がそろった食事**を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」

「副菜」

「主菜」

「主食」

◀一食あたりの目安量▶ 詳しくはHPへ▶

「主食」

◀一食あたりの目安量▶

	米	パン	めん類
「適度」に	ごはん150g標準 (茶碗半盛り)	食パン4枚切り2枚 ←6枚切り2枚	うどん・スパゲティ 標準で70~100g
「十分に」	ごはん200~250g (茶碗盛盛り)	※食パン4枚切り2枚 ←6枚切り2枚	うどん・スパゲティ 標準で100~150g

※標準食卓量(適量)にやや多いので、パン・めん類の食卓量と合わせて調整するなど注意しましょう。

「主菜」

◀一食あたりの目安量▶

必要単位を満たすように、食材を組み合わせる。

「適度」に	2単位	「十分に」	3単位
1単位	2単位	3単位	4単位

「副菜」

◀一食あたりの目安量▶

※汁物・湯通しによって調整し

1単位

2単位

3単位

「牛乳・乳製品」

◀一日あたりの目安量▶

100gまでどれくらい？

200gまでどれくらい？

「果物」

◀一日あたりの目安量▶

100gまでどれくらい？

200gまでどれくらい？

● **主食**: 穀類(こはん、パン、麺など)から**1口**

● **主菜**: 肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から**2口**

● **副菜**: 野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から**3口**

それらを組み合わせると「健康な食事」の基準を満たしやすくなります！

人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド

＜概要版＞

自分で調理することが多い方

【1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった日がほぼ毎日】

Yes / No

【野菜を増やすことを意識している】

Yes / No

「進化する」あなたへ

いつもの食生活に**+1アクション**で心も体も環境も健やかに

何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、あなたと地球の未来を守ってみませんか？

令和2~4年東京大学農学総合研究センター(健康推進センター)と、健康増進等推進機構(健康増進センター)との共同研究による「健康な食事」の基準の再評価と、基準に基づいた食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発。

自分で調理することが多い方へ

1日2回以上、主食・主菜・副菜*がそろった日がほぼ毎日

*「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理
*「主菜」とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った料理
*「副菜」とは、野菜など(いも、きのこ、海藻、大豆以外の豆類を含む)を使った料理

Yes / No

野菜を増やすことを意識している

Yes / No

「進化する」あなたへ

「そろえる」あなたへ

「始める」あなたへ

すばらしいです！この調子で続けてみましょう。さらに上を目指すなら、「**美味し・減塩**」のコツを身につけてみませんか？

栄養面・環境面 それぞれのアクションを確認！

心と体のための+1アクション

健康のための食事の秘訣

主食・主菜・副菜プラス減塩

「スマートミール」®メニュー分析から分かったプロが実践する美味しく減塩できるコツ

- 味のついていないご飯を主食に
- 混ぜご飯、寿司、パンのおかずはいつもより薄味に
- 柑橘類や酢、こしょうや唐辛子で味にアクセントを
- 食事中の飲み物は汁物よりも水やお茶に
- 汁物をつけるなら野菜などを多く使ってひとつのおかず

減塩料理のコツをもっと知りたい！▶

環境のための+1アクション

あなたの方でエシカル消費*を広げてみませんか？

*エシカル消費：社会問題(環境や経済の問題)の解決を考えた、新しい消費のカタチ

買う物では

こんな食品を探したり購入してみよう

- 旬の食品
- 近所で生産された食品
- 形が悪いなどの訳あり食品
- 有機栽培(オーガニック)の食品
- 消費・賞味期限が近い食品

地域の生産者、輸送による環境負荷を知る

調理では

野菜の切り方ひと工夫で食品ロス削減！

- 皮ごと使う
- 皮を薄くむく

加熱時間を短縮してCO₂排出量削減！

- 蓋をして煮る
- 食材は小さめに切る

排水はきれい！

- 鍋や皿の汚れはふき取ってから洗う

食べるときは

みんなで食べる

- 残さないようにする
- 社会や地球のために何ができるか話し合う

エシカル消費をもっと知りたい！▶

環境に配慮した食品選択をもっと知りたい！▶

※3つ折りしてお持ちください

ガサガサ紙袋にこちらから▶

「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**適量で主食・主菜・副菜**がそろった食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」

「副菜」

「主食」

「主菜」

◀一食あたりの目安量▶ 詳しくはHPへ▶



「主食」

◀一食あたりの目安量▶

	米	パン	めん類
「適量に」	ごはん150g程度 (茶碗半盛り)	食パン4枚切り1枚 〜6枚切り2枚	うどん・スパゲッティ 乾麺で70〜100g
「十分に」	ごはん200〜250g (茶碗大盛り)	食パン4枚切り2枚 〜6枚切り3枚	うどん・スパゲッティ 乾麺で100〜150g

※図解が食品の適量に必ずしも一致しないので、パン以外の食品の組み合わせて調整するなど注意しましょう。

「主菜」

◀一食あたりの目安量▶

1動物性どれくらい？

必要量を満たすように、食料を組み合わせる。

「適量に」	2単位
「十分に」	3単位

1動物性120〜200gってどれくらい？

魚介類 100g、肉類 100g、卵 1個、大豆製品 100g、牛乳 100g、ヨーグルト 100g、豆腐 100g、納豆 100g、豆乳 100g、バナナ 1本、りんご 1個、みかん 1個、柿 1個、いちご 100g、ブルーベリー 100g、バナナ 1本、りんご 1個、みかん 1個、柿 1個、いちご 100g、ブルーベリー 100g



● 主食：穀類(こはん、パン、麺など)から1口

■ 主菜：肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から2口

◆ 副菜：野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から3口

そえて組み合わせると「健康な食事」の基準を満たしやすくなります！

「牛乳・乳製品」

◀一日あたりの目安量▶

一日のどこかで100〜150g

- ✓ 牛乳なら1カップ
- ✓ ヨーグルトなら1〜2杯

「果物」

◀一日のどこかで100〜200g▶

100gってどれくらい？

- ✓ みかんやリンゴ、バナナなら1個
- ✓ リンゴや柿、バナナなら1/2個

人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド

＜概要版＞

自分で調理することが多い方

【1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった日があれば毎日】

Yes No

【野菜を増やすことを意識している】

Yes No

「そろえる」あなたへ

いつもの食生活に+1アクションで心も体も環境も健やかに

何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、あなたと地球の未来を守ってみませんか？

令和2〜4年度食生活改善推進員養成研修(健康経営推進)研修会等生活習慣病対策総合研究事業「健康な食事の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用実践ガイドの開発」

自分で調理することが多い方へ

1日2回以上、主食・主菜・副菜*がそろった日があれば毎日

*「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理
*「主菜」とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理
*「副菜」とは、野菜など(いも、きのこ、海藻、大豆以外の豆類を含む)を使った料理

Yes No

野菜を増やすことを意識している

Yes No

「進化する」あなたへ


「そろえる」あなたへ

「始める」あなたへ

栄養や野菜は気になるけれど、ついついその場の気分で選んでしまうというあなた。まずは手間を減らして主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？

栄養面・環境面
それぞれのアクションを確認！

※3つ新りにしてお使いください
が什全什足にはこちらから▶



心と体のための+1アクション

手間を減らして主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？

野菜摂取を増やすなら、朝食・昼食がカギ

副菜の摂取量

食事	健康な食事の副菜の目安 120〜200g	野菜摂取量350g以上の者 (n=105)	野菜摂取量350g未満の者 (n=443)
朝食	100.2	34.9	63.6
昼食	126.8	63.6	157.2
夕食	267.2	157.2	157.2

出典 平成29年度埼玉県栄養調査 30〜65歳男女448名の分析結果

ワンパターンで主食・主菜・副菜

朝食におすすめ！食気わずワンパターンに。簡単に準備ができ、栄養もとれる食材をそろえておけば忙しい朝もラクラク！

ごはん類

パン類

シリアル類

主食

主菜

副菜

環境のための+1アクション

省エネ・時短・節約につながるエコ調理、始めませんか？

ちょっとした調理の工夫で、ガスや電気のエネルギーの消費エネルギーを減らせます

鍋底の大きさに合わせた火力で茹でる

火力	年間CO ₂ 排出量 (kg-CO ₂ /年)
強火	64.8
中火	45.3


削減率 30.1%

出典 三井 色、日本調理科学会誌 (2009) 三井 色、日本家政学会誌 (2020)


省エネ・時短・節約になるエコ調理

- 食材を薄く小さく切る
- 底面積の大きい鍋を使う
- 電子レンジで野菜を下茹で
- 同じ鍋で野菜の下茹で
- 湯が沸くまで蓋をずらす
- 沸騰後すぐ消火する
- 煮物は落としがたをずらす
- 余熱で最後まで火を通す

ワンパターンで+野菜70g！詳しくレシピをもらいたい！▶



エコ調理をもらいたい！▶



「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**適量で主食・主菜・副菜**がそろった食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」

「副菜」

「主食」

「主菜」

「一食あたりの目安量」詳しくはHPへ



「健康な食事」の目安

「適量に」
「十分に」

「一食あたりの目安量」

	米	パン	めん類
「適量に」	ごはん50g(茶碗半分)	食パン4枚切り枚 ～6枚切り2枚	うどん・スパゲティ 乾燥で70～100g
「十分に」	ごはん200～250g (茶碗2杯分)	食パン14枚切り2枚 ～6枚切り2枚	うどん・スパゲティ 乾燥で100～150g

*適量や十分に満たないや足りないで、パン以外の主食を組み合わせで調整するなど注意しましょう。

「始める」あなたへ

いつもの食生活に**＋1アクション**で心も体も環境も健やかに

何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、あなたと地球の未来を守ってみませんか？

令和2～4年度厚生労働省健康政策推進補助金(健康増進事業)補助金(食生活改善推進員対談会研究事業)「健康な食生活の推進の両輪」として「健康な食事の調理・選択」に注力した活用実例(4)の掲載。

自分で調理することが多い方へ

1日2回以上、**主食・主菜・副菜***がそろった日がほぼ毎日

*「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理
*「主菜」とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った料理の中心となる料理
*「副菜」とは、野菜など(いも、きのこ、海藻、大豆以外の豆類を含む)を使った料理

Yes No

野菜を増やすことを意識している


Yes No

「進化する」あなたへ 「そろえる」あなたへ 「始める」あなたへ

自宅で食事を作ることはできても、何品も作るの大変だというあなた。まずは**野菜**から、無理なく増やす工夫を始めてみませんか？

栄養面・環境面 それぞれのアクションを確認!

※3つ折りしてお使いください
お弁当容器にこちらから →



心と体のための＋1アクション

まずは野菜から、無理なく増やしてみませんか？

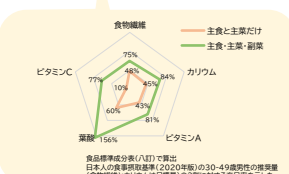
主食と主菜だけ

主食(ごはん) 主菜(ハンバーグと白米)

主食・主菜・副菜

主食(ごはん) 主菜(ハンバーグと白米) 副菜(サラダ)

栄養素を比較



食品標準成分表(8訂)で算出
日本人の食事摂取基準(2020年版)の30～49歳男性の推奨量
(食物繊維とカルシウムは経路量)の3割に対する充足率を示した。

副菜*の準備は一工夫で簡単に◎
ちよいだし野菜で食材使い切り!
洗っておく ゆでしておく

カット野菜や冷凍野菜
中華丼や焼きそばなどにも使い切り!

野菜を無駄にしない
使い切りレシピをもっと知りたい!

食品ロスを
もっと知りた!

環境のための＋1アクション

食材に合った保存方法で食品ロスを削減できます

冷蔵で保存する野菜

乾燥しやすいので、キッチンペーパーやラップに包み、保存袋に入れるなどして冷蔵

使い切れない野菜は冷凍で長持ち&楽々調理

きのこ類 根菜類 アクの多い野菜

石づきをとってほぐして冷凍 使いやすい形にカットして冷凍 さつとゆで小分けにして冷凍

汁物や麺類にいつでも野菜をプラス!

作り置き野菜

まとめて茹でておいたり、作り置き料理にして保存

常温で保存する野菜

風通しのよい冷暗所で保存

「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**適量で主食・主菜・副菜がそろった食事**を基本とする生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」

「副菜」

「主食」

「主菜」

「一食あたりの目安量」詳しくはHPへ



「主食」

「適量に」
ごはん200～250g
（普通盛り）

「十分に」
ごはん200～250g
（普通盛り）

※通常食事の量が適量になりやすいので、パン以外の食品を組み合わせて調整するなど注意しましょう。

「主菜」

「適量に」
肉類 30～50g
魚介類 30～50g
卵 1個
大豆製品 100g

「十分に」
肉類 30～50g
魚介類 30～50g
卵 1個
大豆製品 100g

「一食あたりの目安量」

1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろう日がほぼ毎日

Yes No

野菜を増やすことを意識している

Yes No

「成長する」あなたへ

いつもの食生活に**+1アクション**で心も体も環境も健やかに

何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、あなたと地球の未来を守ってみませんか？

※令和2～4年産業界労働科学研究所（健康経営推進・経営者等生活習慣病対策総合研究事業）「健康な食生活の推進と食生活の改善に関する調査」に基づいた食事の調理・調理に応じた活用支援ガイドの開発。

買って食べる・外食が多い方へ

1日2回以上、**主食・主菜・副菜***がそろう日がほぼ毎日

※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理
※「主菜」とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理
※「副菜」とは、野菜など（いも、きのこ、海藻、大豆以外の豆類を含む）を使った料理

Yes No

野菜を増やすことを意識している

Yes No


「成長する」あなたへ

「決める」あなたへ

「気付く」あなたへ

外食や弁当・惣菜等を上手に選んでいます。さらに上を目指して、買ったものに手を加えたり、自宅で調理をすると、食事の量や食塩量も調整しやすくなります。

栄養面 環境面 それぞれのアクションを確認!

※3つ折りしてお使いください
が什全店舗にこちらから → 

心と体のための+1アクション

栄養バランスも大切。でも、見えない塩にも注意!

外食や惣菜は食塩が過剰になりやすい

食塩の目安は1食2.5g

単品でも食塩が多い! 1食は食塩の多い!

塩ラーメン(外食) (6.7g)	豚の肉弁当 (3.4g)	ミックスサンドイッチ (1.8g)
サクサにぎり (1.4g)	からあげ (1.5g)	キョーザ (2.6g)
		コーンスローサラダ (2.6g)


※出典 外食・コンビニ惣菜のカロリーガイド、女子栄養大学図書館

買ったものに手を加えたり、自分で作ることで、適量・適量・バランスが整いやすい!

ボウチンの豚もやし (2.2g) + 千切りキャベツと豚バラの炒め物 (1.0g)

※出典: コビエニュースP.58 (2022年8月号)

豚バラをフライパンで炒め、さらに千切りキャベツを加え、塩コショウで味付けする

簡単にできる! 使い切りレンビを もっと知りた! 

環境のための+1アクション

外食やコンビニ弁当でも! エコの輪を広げてみませんか?

外食をするときは

入店前 入店後 食後

入店前: ① 自分の適量・エネルギー量を把握する ② 店を調べる・選ぶ (量が決まっている店を選ぶ)

入店後: ③ 量を把握する ④ 栄養成分表示を確認する・注文する前にサイズを聞く ⑤ 適量を注文する

食後: ⑥ 食べきれないものは持ち帰る

お弁当を食べるときは

選ぶ 片づける

選ぶ: ① 肉にかたよらず、魚介類や大豆製品の弁当や惣菜も選ぶ ② 過剰包装の商品は避ける

片づける: ③ 残した汁やソースは排水溝に流さない ④ 容器についた調味料などの汚れはふき取ってから洗い、リサイクルへ

洗う前に紙や布で汚れをふきとろう!

「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、適量で主食・主菜・副菜がそろった食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。


「牛乳・乳製品」「果物」

「副菜」

「主菜」

「主食」

「一食あたりの目安量」詳しくはHPへ



「健康な食事」の基準を満たす3つ

- 主食：穀類（こはん、パン、麺など）から1つ
- 主菜：肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から2つ
- ◆ 副菜：野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から3つ

そえて組み合わせると「健康な食事」の基準を満たすことができます！

「気付く」あなたへ

いつもの食生活に **+1アクション** で心も体も環境も健やかに

何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、あなたと地球の未来を守ってみませんか？

令和2～4年産農産物の食料科学研究費補助金（健康増進・高齢者等生活習慣病対策総合研究事業）「健康な食事」の基準の再評価に基づいた食生活の改善・実践に向けた活用支援ガイドの開発。

買って食べる・外食が多い方へ

1日2回以上、主食・主菜・副菜*がそろった日がほぼ毎日

*「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理
*「主菜」とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理
*「副菜」とは、野菜など（いも、きのこ、海藻、大豆以外の豆類を含む）を使った料理

Yes ↓ No ↓


野菜を増やすことを意識している

Yes ↓ No ↓

「成長する」あなたへ 「決める」あなたへ 「気付く」あなたへ

このままではあなたの健康が心配です。この気付きから、まずは不足しがちな野菜を中心に、食事から心身の健康づくりを目指していきませんか？

▶ **栄養面** ▶ **環境面**
それぞれのアクションを確認！

※3つ折りしてお持ちください
ガバ全体版はこちらから → 

心と体のための +1アクション はじめてみませんか？ バランスのよい食事から健康づくりを

外食や弁当、惣菜の利用頻度が高い者は、野菜摂取量が少なく、栄養素不足のリスクが高い

利用頻度別に野菜摂取量 (g)

利用頻度	野菜摂取量 (g)
低群	354.3
高群	294.2

各栄養素の不足のリスク (低群を基準にした場合)


栄養素	低群	高群
食物繊維	1.91	1
カリウム	2.17	1
鉄	2.03	1
ビタミンC	1.55	1


※18-64歳の日本人男女2,221人を対象とした分析。男性のデータ (食物摂取量は、推定エネルギー必要量あたりに補正)

※出典: Matsumoto et al. (2021)

加工品でも手軽に！野菜摂取を増やそう

- カット野菜を取り入れてみる
手間なし、無駄なし！コンビニでも買える
- 冷凍野菜を活用する
安く手軽！即席の麺や汁物に入れるだけ
- 野菜ジュースを飲む
忙しくて食べられないときなどに便利

カット野菜活用法をもっと知りたい！ → 

食品ロスをもっと知りたい！ → 

環境のための +1アクション 「てまえどり」で食品ロス削減に貢献しませんか？

食品事業者から発生する食品ロスの内訳

食品製造業	発生額	発生割合
121万円	81万円	29%
44%	275万円	
食品卸売業	50万円	22%
13万円	28%	

外食産業 81万円 29%

外食店や、スーパーなどの小売店で廃棄される食品は年間約140万円 ⇒ 1日あたり約3,800円

2トントラック1,900台分もの食品が、日本で毎日廃棄されている！

食品ロス削減のために、今日からできること

すぐ食べるものは「てまえどり」ポイント還元や値引きされている商品もあって、野菜のお惣菜も買いたいやすい！

「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**減塩で主食・主菜・副菜がそろった食事**を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」

「副菜」

「主菜」

「主食」

◀一食あたりの目安量▶ 詳しくはHPへ▶



「健康な食事」のイメージ

◀一食あたりの目安量▶


	米	パン	めん類
【適度に】	ごはん150g程度 (茶碗半分)	食パン4枚切り1枚 →6枚切り2枚	うどん・スパゲティ 乾麺で70~100g
【十分に】	ごはん200~250g (茶碗大盛り)	食パン4枚切り2枚 →6枚切り4枚	うどん・スパゲティ 乾麺で100~150g

※図解中重量が適量にすぎないので、パン類の消費の組みあわせで調整するなど注意しましょう。

人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイド

＜概要版＞

用意されたものを食べるのが多い方



「踏み出す」あなたへ

いつもの食生活に**+1アクション**で心も体も環境も健やかに

何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、あなたと地球の未来を守ってみませんか？

令和2~4年産直生食農産物消費拡大推進協議会（産直推進部、産直推進部等）産直推進部 別冊総合研究事業「健康な食事の基準の再評価と基準に基づいた食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」

「主食」

◀一食あたりの目安量▶

	1単位	2単位	3単位
【適度に】	ごはん150g程度	食パン4枚切り1枚	うどん・スパゲティ 乾麺70~100g
【十分に】	ごはん200~250g	食パン4枚切り2枚	うどん・スパゲティ 乾麺100~150g

「主菜」

◀一食あたりの目安量▶

必要単位を満たすように、食料を組み合わせる。

	1単位	2単位	3単位
【適度に】	魚介類 30g	肉類 30g	卵 1個
【十分に】	魚介類 40g	肉類 40g	卵 1.5個

「副菜」

◀一食あたりの目安量▶

※汁物・煮物によって目安量に

	1単位	2単位	3単位
【適度に】	野菜120~200g	豆類100g	海藻類100g
【十分に】	野菜150~250g	豆類150g	海藻類150g

「牛乳・乳製品」

◀一日あたりの目安量▶

牛乳なら	200ml	ヨーグルトなら	1~2杯
カプサイ	1杯		

「果物」

◀一日あたりの目安量▶

みかん	1個	りんご	1個
バナナ	1本	梨	1個
グレープフルーツ	1個	桃	1個
オレンジ	1個	柿	1個
いちじく	1個	ぶどう	1房
梨	1個	りんご	1個
みかん	1個	バナナ	1本
グレープフルーツ	1個	梨	1個
オレンジ	1個	柿	1個
いちじく	1個	ぶどう	1房


「踏み出す」あなたへ

用意されたものを食べるのが多い方へ

いまは用意されているものを食べるのが多いあなた。食事づくりに関わること、健康だけでなく、食文化や地球環境など様々な広がりや豊かさを感ずることが出来ます。まずはできることから**一歩踏み出して**みませんか？

「踏み出す」あなたへ

考える → 食物を手りする → 食事を整える → 食べる → 片付ける → 振り返る → 考える

※3つ折りしてお使いください
ガイド全体版はこちらから ▶ 

心と体のための +1アクション

できることから**食事づくりに参加**してみませんか？

考える

- 地域の気候や風土に根差した食文化に関心を持つ
- 食べる人・作る人のことを考える

食物を手りする

- 一緒に買い物をする(予算やバランスを考慮した食品選択)

振り返る

- 感想を伝えたり、聞いたりする(次の食事のために美味しかったかなど)

食事を整える

- 野菜の下処理や盛り付け、配膳など、できることを探してみる

片付ける

- 食器洗いや生ごみの廃棄
- 食卓や台所の洗浄

食べる

- 食べ物や栄養について食卓で話題にする

環境のための +1アクション

食と地球環境の関わりを知っていますか？

考える

- 「何食べたい？」と聞かれたら、家にある食品を活用できる料理と一緒に考える
- 冷蔵庫の中身を一緒に確認する

食物を手りする

- 商品は手前からとる
- 買いい物の際、袋を持参する

振り返る

- 感じたことを周囲の人と話してみる(地球に優しいことって、取り組むと充実感がある！など)

食事を整える

- 食べられる量をあらかじめ伝える

片付ける

- 食器の汚れは洗う前に拭き取る
- ごみは分別する

食べる

- 食べ残しをしない(外食時)食べきれない場合は持ち帰れるか確認する