



# アストの健康たより

## 食生活を大切にしていますか？

令和2年10月号

忙しい毎日をお過ごしていると、ついつい食事をおろそかにしていませんか？

食生活が乱れていると生活習慣病のリスクが高まります。

そこで、今回は文部省、厚生省、農林水産省で決定された食生活指針をご紹介します。



### (1) 食事を楽しみましょう。

- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### (2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。夜食や間食はとりすぎないようにし、飲酒はほどほどにしましょう。

### (3) 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- ・普段から体重を量り、食事量に気をつけて、意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・無理な減量はやめましょう。特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

### (4) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



### (5) ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### (6) 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



### (7) 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

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



### (8) 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。特に、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みましょう。
- ・食材に関する知識や調理技術を身につけて、地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

### (9) 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

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

### (10) 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- ・子供のころから、食生活を大切に、家庭・学校・地域で食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりして、自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。