

食生活指針による食生活の見直し

私たちの食生活は、飽食といわれるほど豊かになった反面、様々な問題が見られるようになっていきます。

このような食生活の問題に対処するため、作られたのが食生活指針です。これを機会に自分の食生活を見直してみませんか。

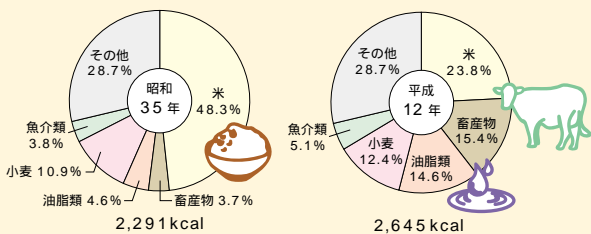


私たちの食生活の現状と問題点

食料消費の変化

私たちの食生活は、これまでごはんを中心として、野菜、果実、畜産物、水産物等がバランスよく加わった健康的で豊かなものでした。しかし、近年、畜産物・油脂類の消費が増え続けています。

国民1人1日当たりの供給熱量の構成の推移

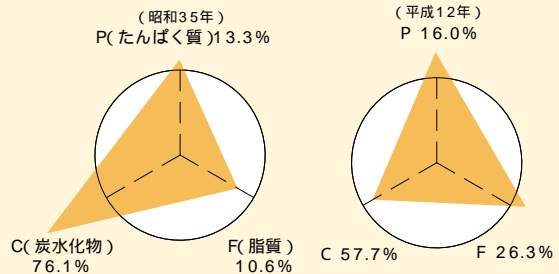


資料:農林水産省「食料需給表」

栄養バランスの崩れ

近年、畜産物・油脂類の消費が増えたことなどで、脂質のとり過ぎなど栄養バランスの崩れが見られ、生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等)の増加が心配されています。

PFCバランスの推移



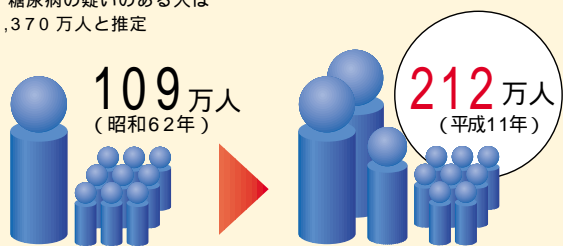
資料:厚生省「国民栄養調査」、「日本人の栄養所要量」
(注)適正比率は、P:たんぱく質13%、C:炭水化物62%、F:脂質25%(18歳以上の加重平均)

生活習慣病の増加

生活習慣病の一つである、糖尿病の患者数は、大幅に増えており、「糖尿病が強く疑われる人」は690万人、「その可能性を否定できない人」を含めると1,370万人にも達しています。

糖尿病の患者数

糖尿病の疑いのある人は
1,370万人と推定



資料:厚生省「患者調査」他

肥満とやせの増加

各種疾病の発症に大きく関わる「肥満」の人が増加し、男性で1,310万人、女性で1,110万人と推計されています(いずれも20歳以上)。一方で、女性の若年層では「やせ」の人が増加しています。

食行動の乱れ

「欠食」の増加

20~30歳代の男性の3人に1人が朝食をとっていません。これは、生活リズムの乱れや栄養素摂取の偏りにもつながります。

「孤食」の増加

子どもだけで食事をするいわゆる「孤食」が増加しています。家族団らんの面で問題が懸念されています。

あなたの食生活改善のために

食生活指針 10 カ条

食事を楽しみましょう。
一日の食事のリズムから、
健やかな生活リズムを。
主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを。
ごはんなどの穀類をしっかりと。
野菜・果物、牛乳・乳製品、**豆類**、
魚なども組み合わせる。



食塩や脂肪は控えめに。
適正体重を知り、日々の活動に
見合った食事量を。
食文化や地域の産物を活かし、
ときには新しい料理も。
調理や保存を上手にして無駄や
廃棄を少なく。
自分の食生活を見直してみましょう。

