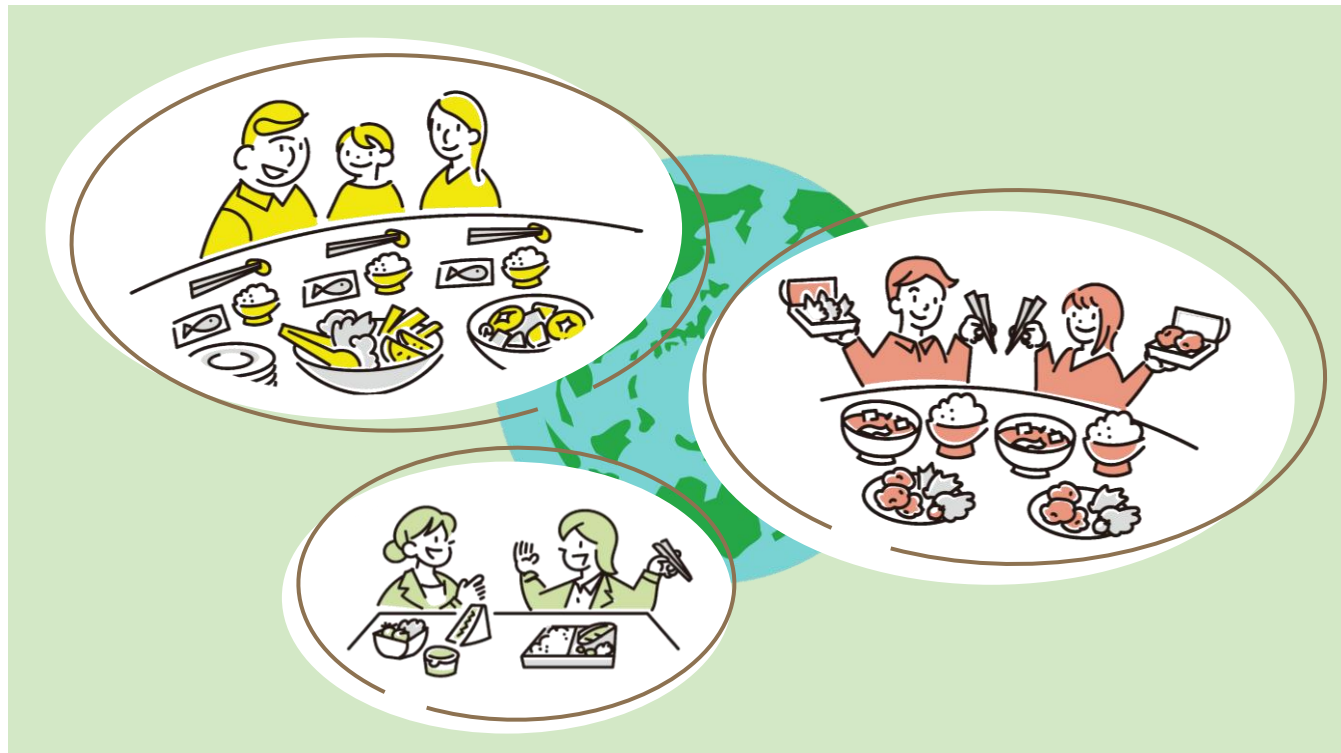


人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイド



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。

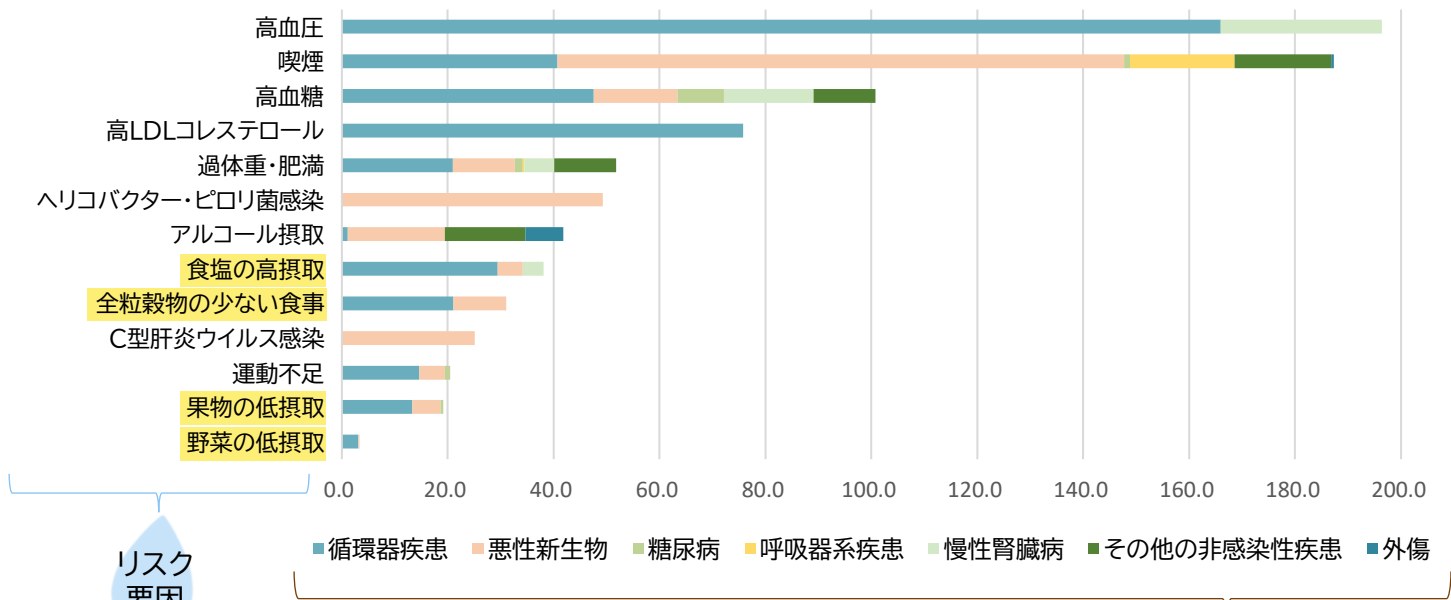


あなたの食事は、あなたの健康をつくっています

食事関連のリスク要因:黄色

リスク要因別の関連死亡者数(2019年)

(千人)



リスク
要因



すぐにはリスクにならなくても



習慣が積み重なると



これらの病気のリスクに…!
(グラフ下部参照)

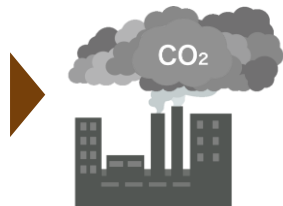
食事・環境・社会 すべての問題はつながっています

例えば…
食品ロス



国民一人当たり食品ロス量
⇒1日約113g¹⁾
※茶碗約1杯のご飯の量
(約150g)に近い

食品ロス処分は
温室効果ガス排出量の
8.6%を占める²⁾



廃棄物処理



地球温暖化³⁾



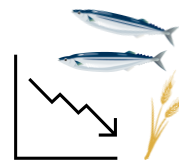
豪雨、砂漠化など³⁾

私たちの食卓にもこんな影響が…



さんまの値段が
高くなったなあ…
なかなか食べられない

またパンが値上がり…



作物の収穫量や
漁獲量の減少³⁾



食料価格の高騰³⁾

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？

とにかく自分にあつた情報知りたい！

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

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

栄養面



環境面



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、どちらの内容が示しています。



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。



1. 「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

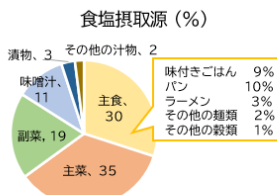


*1DALY (障害調整生命年)は、本来健康な状態で過ごすはずだった人生を、1年失ったことを意味する。

出典:Nomura S, et al: Lancet Reg Health West Pac. 2022.



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



この1食で5.4g!



目安は1食2.5g未満

出典:Imamoto M, et al. J Nutr Sci 2021

「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

主食中の食塩相当量
ご飯1杯(150g):0.0g
ゆでうどん1食(230g):0.7g
食パン(4枚切1枚):1.1g

混ぜご飯、寿司、パンのおかずはいつもより薄味に

主食に食塩を含むものを選んだときは、主菜や副菜を薄味にしましょう

柑橘類や酢、こしょうや香辛料で味にアクセントを

酸味や辛味を上手に利用して薄味でも美味しく

食事中的飲み物は汁物よりも水やお茶に

汁物は1日1回までを目指しましょう

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

具だくさんすれば汁の量を減らせます

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。

※42-47p

減塩料理のコツをもっと知りたい!



目次

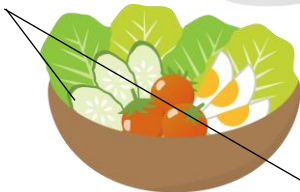
➤ 「健康な食事」とは	7ページ
➤ 持続可能な「健康な食事」実践ガイド	13・14ページ
➤ タイプ別ガイド	
□ 【タイプ診断】あなたはどのタイプ？	15ページ
□ 自分で調理することが多い方へ	16ページ
• 1. 「進化する」あなたへ	17・18ページ
• 2. 「そろえる」あなたへ	19・20ページ
• 3. 「始める」あなたへ	21・22ページ
エコポイント🌍・（自分で調理することが多い方へ）環境や社会のためにもう一歩！	23ページ
□ 買って食べる・外食が多い方へ	24ページ
• 4. 「成長する」あなたへ	25・26ページ
• 5. 「決める」あなたへ	27・28ページ
• 6. 「気付く」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歩！	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

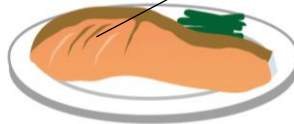
「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**減塩**で**主食・主菜・副菜**がそろった食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」 12ページ

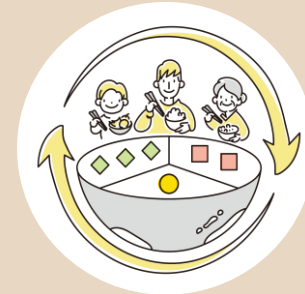
「副菜」 11ページ



「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**1つ**
- **主菜**: 肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から**2つ**
- ◆ **副菜**: 野菜類プラスきのこ類、海藻類、いも類から**2つ(計3つ)**

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	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)

「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。



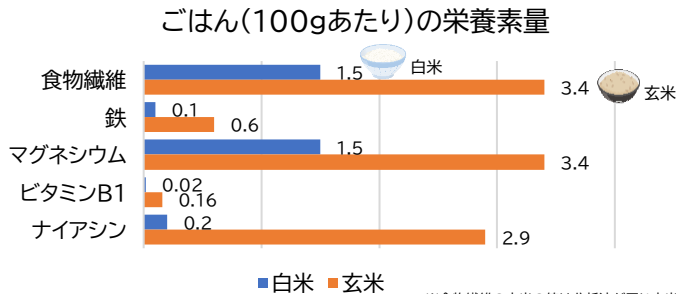
《一食あたりの目安量》

	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60～90g
「十分に」	ごはん180～230g (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90～120g

「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などの工夫が必要です

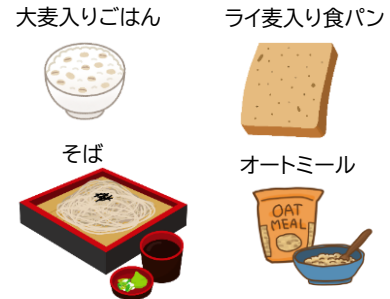


1日1度は精製度の低い穀類を取り入れましょう



※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). 全官報

手軽に取り入れやすい精製度の低い穀類



「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とになる、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	肉類	卵	大豆製品
 30~50g	 30~50g	 鶏卵 L1個	 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)



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の組み合わせ

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。

《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



甘くないものや低脂肪のものを選ぶのがおすすめです。

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。

《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



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。

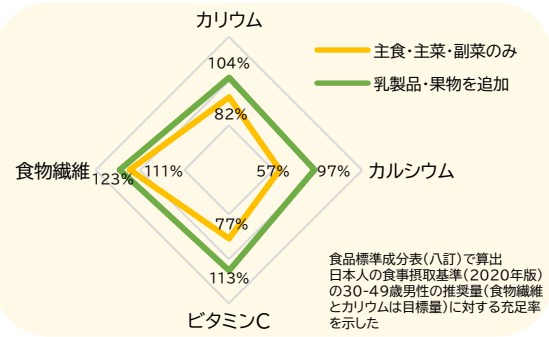


主食・主菜・副菜のそろった食事でも不足しがちな栄養素を乳製品や果物で補うことができます

主食・主菜・副菜のそろった食事



牛乳・乳製品 果物



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。

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。
- 手作りりと外食や加工食品・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。

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】



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

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、「美味しい減塩」のコツを身につけてみませんか？

1. 「進化する」あなたへ
⇒18ページ



No

野菜を増やすことを意識している

Yes

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？

2. 「そろえる」あなたへ
⇒20ページ



No

自宅で食事を作ることはできても、何品も作るのは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？

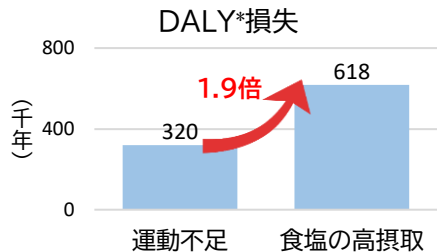
3. 「始める」あなたへ
⇒22ページ





1. 「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

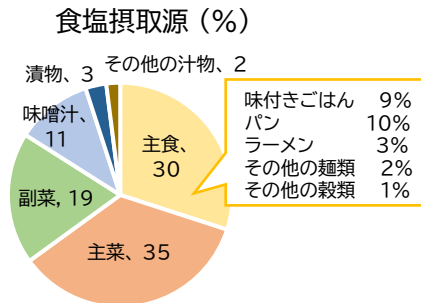
👉 食塩の高摂取は、運動不足よりも
将来の健康影響が大きい



*1DALY (障害調整生命年)は、本来健康な状態で過ごすはずだった人生を、1年失ったことを意味する。

出典 Nomura S, et al. Lancet Reg Health West Pac (2022)

👉 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



この1食で**5.4g!**



目安は1食2.5g未満

出典 Imamoto M, et al. J Nutr Sci (2021)

「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

主食中の食塩相当量
ご飯1杯(150g):0.0g
ゆでうどん1食(230g):0.7g
食パン(4枚切1枚):1.1g

混ぜご飯、寿司、パンのおかずは
いつもより薄味に

主食に食塩を含むものを選んだときは、主菜や副菜は薄味に

柑橘類や酢、こしょうや香辛料で
味にアクセントを

酸味や辛味を上手く利用して薄味でも美味しく

食事中的飲み物は汁物よりも
水やお茶に

汁物は1日1回を目安に

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

具を増やして汁の量を減らす



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広げてみませんか？

「エシカル消費」とは、環境問題等の社会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



地域の生産者



輸送が与える
環境負荷



調理の場面では

家族と一緒につくる



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ができるか話し合う



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



排水はきれいに！

- 🍲 鍋や皿の汚れはふき取ってから洗う

エシカル消費を
もっと知りたい！ ➡

P. 53へ



環境に配慮した
食品選択を
もっと知りたい！ ➡

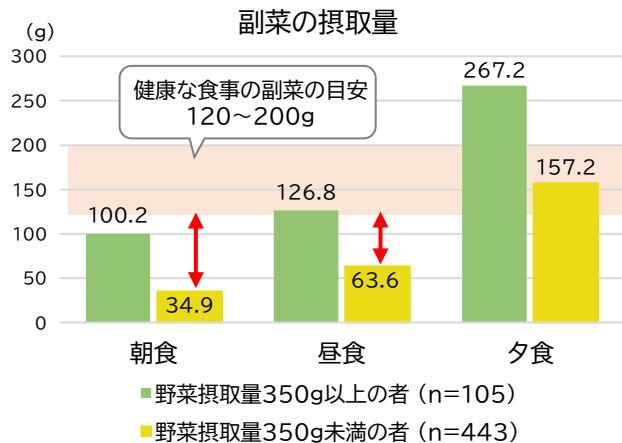
P. 54へ



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？



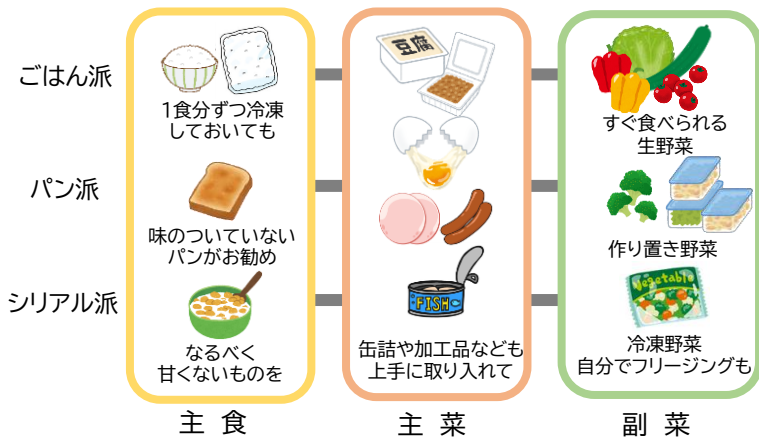
野菜摂取を増やすなら、朝食・昼食がカギ



出典 平成29年度埼玉県民栄養調査 30~65歳男女548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。



昼食にも！ 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

キャベ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、千切りキャベ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、豆腐をほぐしながら和える

詳しいレシピをもっと知りたい！

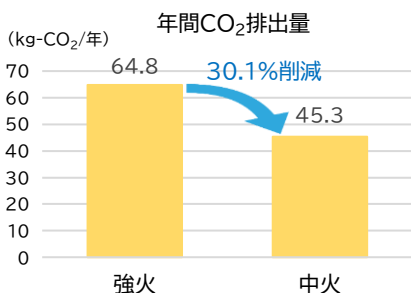


2. 「そろえる」あなたへ 省エネ・時短・節約につながるエコ調理、始めてみませんか？

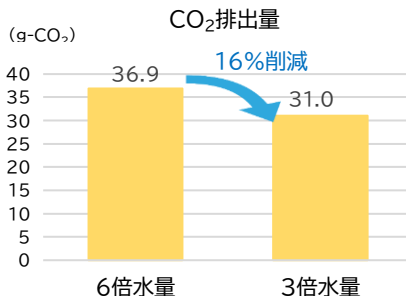


ちょっとした調理の工夫で、ガスや電気のエネルギーの消費エネルギーを減らせます

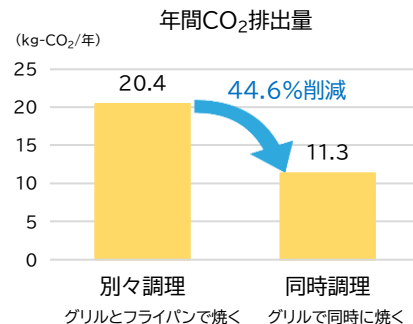
鍋底の大きさに合わせた
火力に調節する



少なめの湯で茹でる



グリルや電子レンジを使った同時調理



出典 三神 他, 日本調理科学会誌 (2009) 三神 他, 日本家政学会誌 (2020)

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

蓋をしない場合に比べ
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比べ
1cm角で約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

煮物は
落としがた
をする

落としがたをしない場合に
比べて約26%CO₂削減

余熱で
最後まで火を通す

じゃがいもを水蒸後に
蒸らすことで、CO₂を
約21%削減

ほったらかし
調理で楽々！



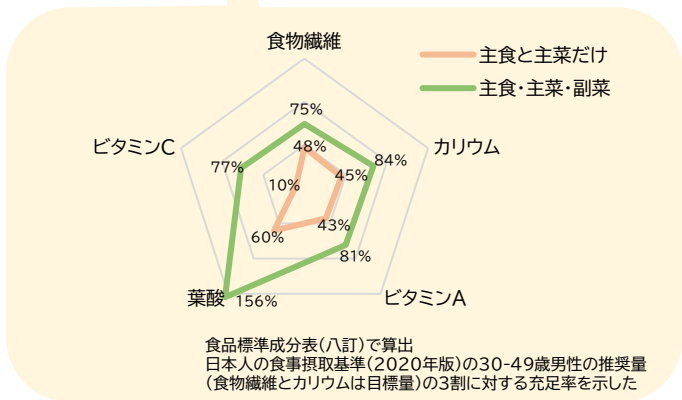
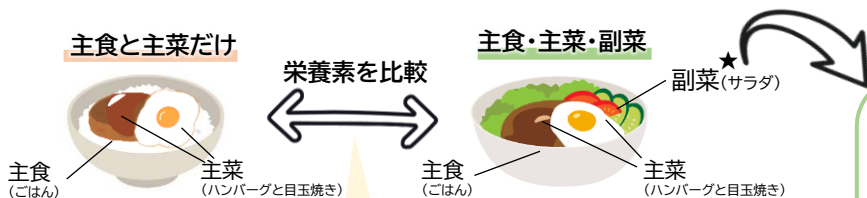
P. 52へ



エコ調理を
もっと知りたい！

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？

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



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。





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？

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

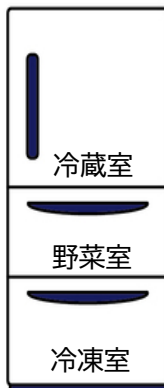


乾燥しやすいので、キッチンペーパーやラップに包む、保存袋に入れるなどして冷蔵

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



石づきをとってほぐして冷凍

根菜類



使いやすい形にカットして冷凍

アクの多い野菜



さっとゆで小分けにして冷凍

常温で保存する野菜



風通しのよい冷暗所で保存

汁物や麺類に
いつでも野菜をプラス！
無駄ありません





自分で調理することが多い方へ 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



**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
いかは、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」分担研究報告書
津田他, 日本LCA学会誌(2006) 三神他, 日本調理科学会誌(2012) 新保他, 環境科学会誌(2012)

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

外食や弁当・惣菜等を上手に選んでいますね。さらに上を目指して、買ってき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よ。

4. 「成長する」あなたへ
⇒26ページ



No

野菜を増やすことを意識している

Yes

栄養や野菜は気になるようですが、「健康な食事」には主食や主菜も欠かせません。購入や注文時のパターンを決めて、主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？

5. 「決める」あなたへ
⇒28ページ



No

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？

6. 「気付く」あなたへ
⇒30ページ





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！



外食や惣菜は食塩が過剰になりやすい

単品でも
食塩が多い！

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 コンビニエンストアS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)
- カットトマト
(ソースの半分を置き換え)
- +
- ・豚ひき肉
- ★玉ねぎ ★にんじん
- ★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、
楽して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 コンビニエンストアS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





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



洗う前に紙や布で汚れをふきとろう！

まだある！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！

こんなところにも！

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	量の過不足は 定期的な 体重測定 で確認する
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	付属の ドレッシングや スープは 減らす
種類	 ぶっかけうどん (温泉卵入り)	○	○	×	 海藻サラダ	

*「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↓↓



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



コンビニ弁当・惣菜の組み合わせをもっと知りたい! →



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？

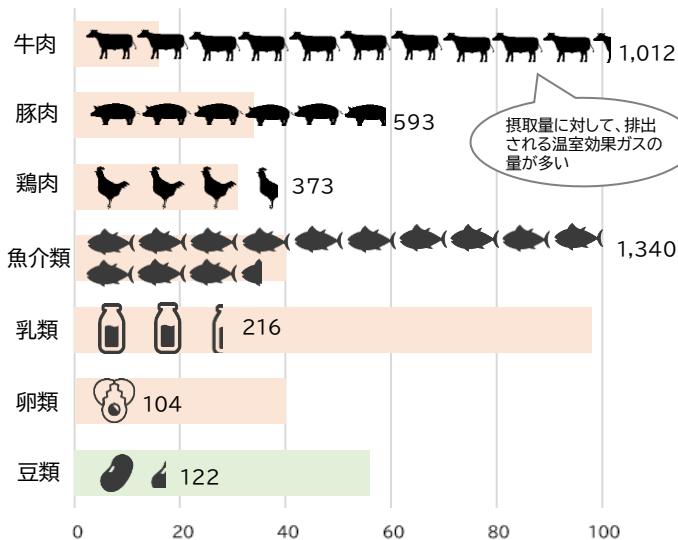
環境負荷の低い植物性食品も組み合わせて、健康にも環境にもやさしく！



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)



摂取量に対して、排出される温室効果ガスの量が多い

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

1. 動物性食品を摂り過ぎない
2. 肉なら、牛肉や豚肉より鶏肉を選ぶ
3. 牛肉より魚介類を選ぶ
4. 主菜として大豆製品を多く取り入れる
5. 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

>

ハムエッグ(加工肉&卵)



453
g-CO₂eq

>

生姜焼き(豚肉)



432
g-CO₂eq

牛肉の半分を豆腐にすると
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。

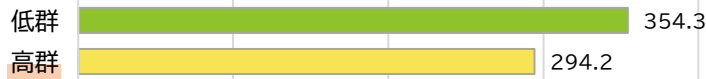
温室効果ガス(g-CO₂eq/人/日)とは
製品の生産から消費、廃棄に至るまでに排出される温室効果ガス(二酸化炭素(CO₂)など地球温暖化の主要な原因とされている化学物質)の総量を表す。

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。

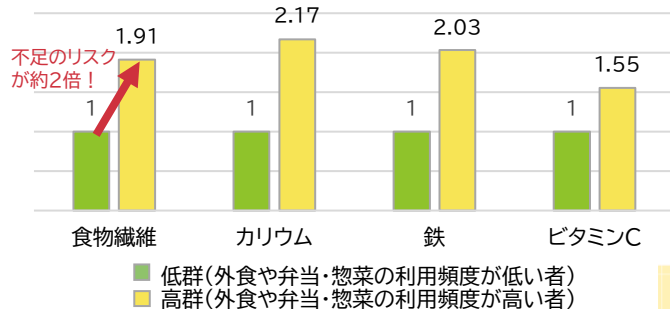
野菜、足りていますか？まずは日頃の食事のバランスが整っているか振り返ってみましょう

✎ 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、栄養素不足のリスクが高い

利用頻度別にみた野菜摂取量(g)*



各栄養素の不足のリスク(低群を基準にした場合)



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、肺がんにかか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



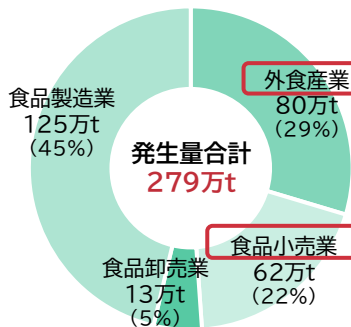


6. 「気付く」あなたへ デフォルトは「てまえどり」。食品ロス削減に貢献しませんか？

食品ロスの約半分は外食や小売業などの事業者由来し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3年度(消費者庁資料より作成)

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！

食べきれぬ量
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

食品ロスを
もっと知りたい！ →

P. 51へ





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



旬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

新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

蓋をしなない場合に
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

お湯は必要なときに
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

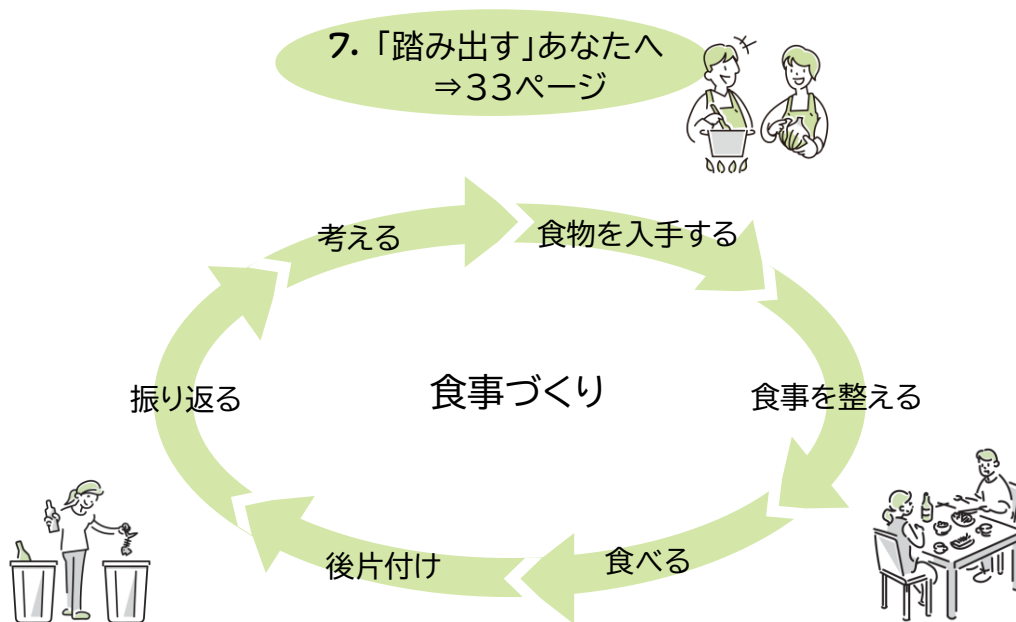
年間10.6kgのCO₂
削減になります

牛乳パック、食品トレーは
リサイクル回収
に出す



用意されたものを食べる人が多い方へ

いまは用意されているものを食べる人が多いあなた。
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 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？

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
- ✓予算に応じた食事計画を立てる
- ✓食べる人・作る人のことを考える

食物を入手する



- ✓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)
- ✓栄養成分表示を参考に、自分に合った量を選択する(⇒適量の目安は、P.8～)

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

食べる



- ✓家族そろって食べる
- ✓食べ物や栄養について食卓で話題にする

片付ける



- ✓食器洗いや生ごみの廃棄
- ✓食卓や台所の洗浄

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)





7. 「踏み出す」あなたへ 食と地球環境の関わりを知っていますか？

用意されたものを食べている方

あなたの行動が、社会や地球環境の未来を変えます。
食事づくりに参加し、小さなことから携わってみませんか？

考える



- ✓自分も出来そうな、エシカル消費*を考えてみる
 - ✓「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を一緒に考える
 - ✓冷蔵庫の中身を一緒に確認する
- *エシカル消費の詳細は、P.53参照

食物を入手する



- ✓一緒に買い物に行く
- ✓旬や産地、生産者を意識する
- ✓商品は手前からとる
- ✓買い物の際、袋を持参する
- ✓徒歩または自転車で買い物に行く

食事を整える



- ✓食べられる量をあらかじめ伝える
- ✓湯は電気ケトルでその都度必要な分だけ沸かす

食べる



- ✓食べ残しをしない
- ✓家族そろって食べる
- ✓(外食時)適量を注文する
- ✓(外食時)食べきれない場合は持ち帰るか確認する

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
- ✓容器・包装は洗ってリサイクルに出す(ペットボトルのラベルを外す、キャップをとるなど小さなことから)

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)



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

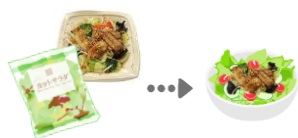
野菜量アップ
Point

✓ 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！

味付きのサラダと混ぜる



味付きのおかずと合わせる



✓ めん類や主菜などと組み合わせると
無理なく野菜量アップ↑↑

めん類に入れる



サラダチキンと混ぜる



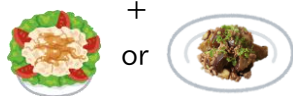
減塩
Point

✓ 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

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)



+

or



なすの肉みそうどん
(ほぐし水、めんつゆ)

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！



味付きサラダ・おかず

ワンプレートで 主菜+副菜レシピ

ニラ卵

【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



【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

たたききゅうりと豆腐の中華和え

【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)



【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

キャベツと豚ロースのさっぱりサラダ

【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



【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

塩鮭のちゃんちゃん焼き

【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



【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. 水を小さじ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、少々のだんご(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

お好み焼き風オープン-toast

【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)



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

【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膏(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

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。

プチトマトのサラダ

【材料】(1人分)
プチトマト 5~6個
お好みのドレッシング



【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

慣れてきたら、カットレタスなども追加してみよう！

カットレタスの焼きそば

【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)



【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

温泉卵をのせて
主菜もプラス！

ブロッコリー入りコーンスープ

【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



【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

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！



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人が多いけれど、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



- 【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

- 【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

野菜炒め用のカット野菜も活用してみよう

ポテトサラダのチーズトースト



- 【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

- 【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

せん切りキャベツやミニトマトをのせても美味しい！

かぼちゃのレンチン



- 【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

- 【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. マヨネーズが好みのドレッシングで和える

マヨネーズやドレッシングをかけなくても美味しい！

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

【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



【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

えのきの明太子あえ

【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)



【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

小松菜と油揚げの煮浸し

【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



【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

ネギとしいたけのバター醤油炒め

【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



【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

「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 適量か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

主菜の適量は、
お肉だと60~100g
少し多いみたい...

40代女性



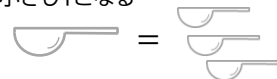
考え方

- 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	½本
・たまねぎ	½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**

調味料中の食塩相当量(大さじ1当たり)

・こいくちしょうゆ	2.7g
・うすくちしょうゆ	2.8g
・淡色辛みそ(信州みそ)	2.1g
・めんつゆ(ストレート)	0.6g
・めんつゆ(3倍濃縮)	1.7g
・マヨネーズ(卵黄型)	0.3g
・フレンチドレッシング	1.1g

日本食品標準成分表(八訂)より算出

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

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)当りに換算する、つまり5倍すればいいですね！



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

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

例2の場合

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

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

顆粒和風だし



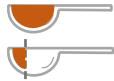
小さじ1弱(2.5g)

濃口しょうゆ



小さじ1強(7g)

みそ(信州みそ)



小さじ1・1/3(8g)

塩こうじ



小さじ2(10g)

白だし



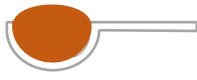
小さじ2弱(10g)

すし酢



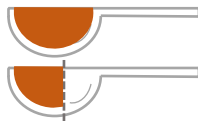
小さじ2(10g)

練りからし
(チューブ)



大さじ1強(13.5g)

おろしにんにく
(チューブ)



大さじ1.5強(21g)

日本食品標準成分表(八訂),
『塩分早わかり(第5版)』より算出

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
おろししょうがを使う場合は、
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)
大さじ1(17g)



食塩相当量1.1g

※商品によって違いがあります

手作りドレッシング
大さじ1



食塩相当量0.5g

食用油:小さじ2
酢:小さじ1
食塩:0.5g(ひとつまみ)

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ピューレ
- ・ 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？

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。

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！

















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)  ごはん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 麺のみ:0.7g 汁含め:3.7g 中華麺 ゆで麺230g 麺のみ:0.5g 汁含め:5.0g	即席めん類 即席袋めん  添付調味料含む 1食6.4g 即席カップめん  添付調味料含む 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 ※2社の製品の範囲 豆乳(調整)  1パック(200mL) 0.2g	
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	

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  ※塩蔵品でないもの 1尾もしくは1切 0.1~0.3g 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 塩蔵の魚 塩ざけ  1切(80g) 1.4g 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 かに風味かまぼこ  中1本(30g) 0.6g 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 塩辛 あさり佃煮 いかの塩辛  小皿1杯(約20g) 1.5g 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。あくまで目安量の範囲で、大豆製品や魚介類などと組み合わせて食べましょう	加工肉 ソーセージ ベーコン  1本(20g) 0.4g 1枚(17g) 0.3g	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！ 

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！



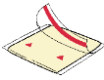




食品群	食塩摂取量の観点から3つのレベルに分類されます		
	このグループから選びましょう	適量を心がけましょう	できるだけ控えましょう
副菜 野菜類	<p>生の野菜類</p> <p>緑黄色野菜 その他の野菜</p>  <p>0.0g</p>  <p>0.0g</p> <p>(食塩無添加の)冷凍野菜・缶詰</p>  <p>0.0g</p>  <p>0.0g</p>	<p>(食塩添加の)冷凍野菜・缶詰</p> <p>食塩添加の冷凍枝豆 食塩添加のトマトジュース</p>  <p>100gあたり 0.5~0.9g</p>  <p>100gあたり 0.3g</p> <p>※3社の製品の範囲</p>	<p>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

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) 100gあたり 0.2g 0.1g</p>	<p>チーズ</p>   <p>スライス1枚(18g) 6P1個(25g) 0.5g 0.7g</p>	
果物 果実類	<p>生の果物</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>0.0g</p>		<p>漬け物</p> <p>梅干し塩漬 オリーブ塩漬</p>   <p>1個(10g) 3個(約10g) 1.9g 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」
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」

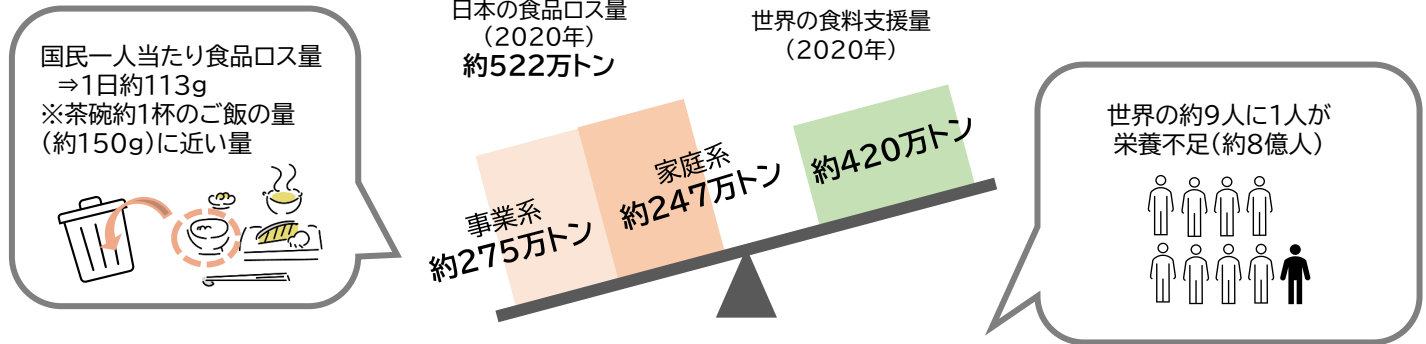


中食

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

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。



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

食べ残し、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↑

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

蓋をしない場合に比べ
約10%CO₂削減

野菜の加熱には
電子レンジを

じゃがいもを水煮前に
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

じゃがいもを水煮後に
蒸らすことで、CO₂を
約21%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

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



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。

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



出典 白杉 他、日本調理科学会誌 (2003)
津田 他、日本ICA学会誌 (2006)
三神 他、日本調理科学会誌 (2009)
三神 他、日本調理科学会誌 (2012)
安藤 他、日本調理科学会誌 (2018)
三神 他、日本家政学会誌 (2020)

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



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



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



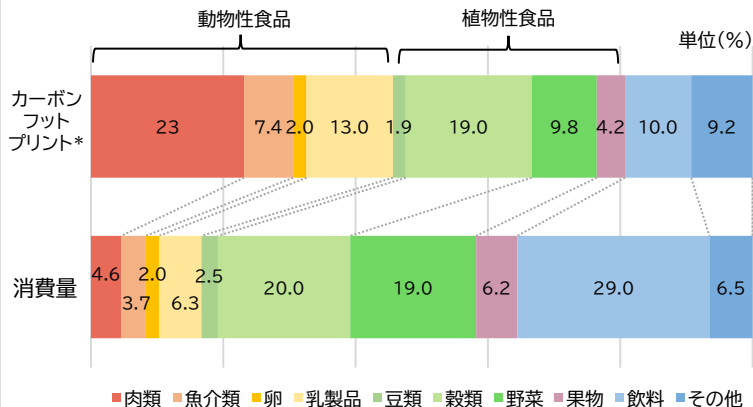
社会

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

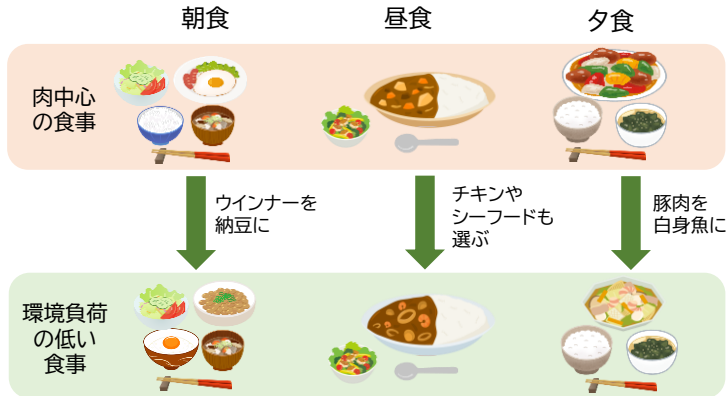


出典 はかって、へらそうCO₂ 1.5°C大作戦、さ・え・ら書房

*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 主菜を食べすぎない、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31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 林美美
〒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。

