

この数字は なんででしょう？



石元 三千代
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第 7 回

38.2%

→ 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが
1日2回以上あるのは「ほぼ毎日」の人の割合^{※1}

◆ バランスのとれた食事は健康の基本です

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスが自然と整いやすい食事の組み合わせ方です。

農林水産省によると「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日2回以上あるのは週に何日あるか」という問いに対して「ほぼ毎日」と回答した割合は38.2%でした^{※1}。同省第4次食育推進基本計画の目標値は50%以上としています。若い世代(20~39歳)では「ほとんどない」と回答した人の割合が高い結果でした。

◆ バランスよく食べるチカラを身につける

「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマと料理のイラストを用いて示したのが「食事バランスガイド」で

す^{※2}。2005年に厚生労働省と農林水産省によって策定されました(図)。

コマはバランスが悪くなるとうまく回転せずに倒れてしまいます。つまりコマを回し続けることは食事のバランスを保つこととなり、健康維持につながることを表します。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回牛乳・乳製品と果物を摂ることでコマが完成します。食事バランスガイドで日頃の食生活を振り返ってみましょう。皆さんの「コマ」は安定して回りそうですか？

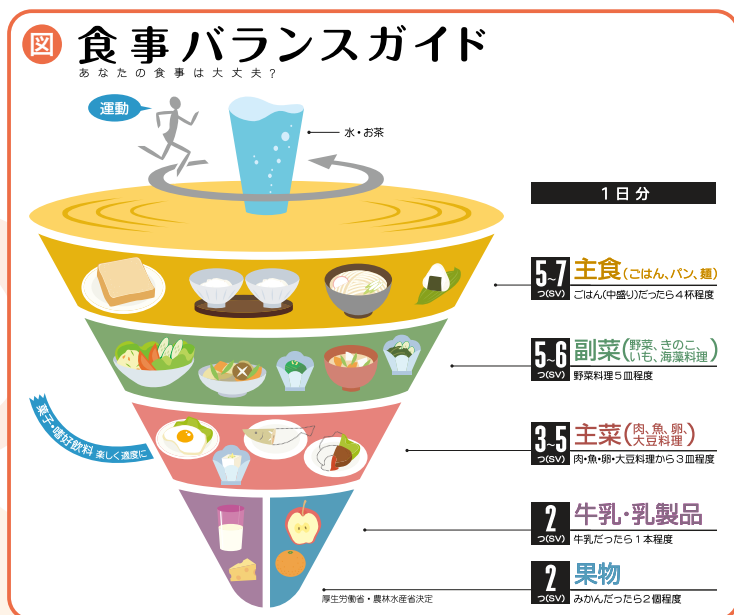
◆ 「副菜」を積極的に摂ろう

厚生労働省によると主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられない料理は男女とも「副菜」が最も高く、男性76.7%、女性74.0%でした^{※3}。

副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。からだの調子を整える働きがあり、ストレス対策や免疫力アップ、生活習慣病の予防などに欠かせません。毎食1~2小鉢程度が目安量です。

外食では特に意識しないと副菜が不足しやすくなります。麺類や丼もの、カレーやパスタといった単品より、野菜料理のついた定食がおすすめです。単品の場合は少しでも野菜が多いメニューを選んだり、サラダやおひたしを組み合わせたりするとよいでしょう。

また欠食しないことも重要です。仕事が忙しい、朝は時間がないなど手間も時間もかけられない時は、市販の野菜ジュースなど手軽に摂取できるもので習慣づけていきましょう。



※1：農林水産省「食育に関する意識調査(令和6年3月)」

※2：厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」

※3：平成27年国民健康・栄養調査