

「食事を美味しく、バランスよく
～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～」リーフレットの解説資料

(1 ページ)

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン
学校・保育園・給食施設の栄養・食育担当者の皆さまへ

**食事を美味しく、バランスよく
～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～**

このリーフレットは、東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる健康を通じた健康づくりの充実」を地域全体で取り組むために、基本となる「栄養バランスのとれた食事」について、皆さんに普及しているだけでなく、ライフステージに応じた情報を掲載しています。

栄養バランスのとれた食事とは？
「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事のことです。この食事の量が正しいほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。これに加えて、この冊子では減塩も意識します。

主食
ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理
五穀全粒粉のものになる

主菜
肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理
身体をつくるものになる

副菜
野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理
身体を潤すを覚えるものになる

栄養バランスのとれた食事を摂るとどんなメリットがあるの？

- ▶ 認知症リスクを減らし認知症予防を促す
- ▶ 生活習慣病を減らす
- ▶ 高齢者の認知症リスクを下げ、介護予防を促す

なぜ？
主食・主菜・副菜のそろった食事の量が正しいほど、エネルギー、たんぱく質、各種ビタミン、ミネラルの摂取量が足り、日本人の食事摂取基準に合致しているからです。食生活改善効果が生活習慣病を予防したり、健康寿命を延ばします。
特に中高年世代の認知症が増えています。
減塩・減糖、全粒・食介粒、野菜等、副菜・豆類、きのこ類、海藻類、きのこ類・卵類、魚類

東京都北多摩北部保健医療圏

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン
(平成30年度から令和5年度)では「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために「栄養バランスのとれた食事の推進」を地域全体で取り組むことを目標としている。このリーフレットでは、学校や保育園、給食施設など食育を進めている皆さまに知ってほしいことを掲載した。

1 ページ：栄養バランスのとれた食事とは？

栄養バランスのよい食事を勧める理由を、わかりやすく説明できることをねらいとした。

栄養バランスのとれた食事の目安として、主食・主菜・副菜がそろった食事とした。また、本圏域では、循環器疾患の医療費が高い等の課題があることから、減塩も意識することとした。

(2, 3 ページ)

① ライフステージ別取組目標

② 指導するときのポイント

ライフステージ別栄養バランスのとれた食事と栄養食生活改善方針

乳幼児期

体験を積む
食べることを通じて、食習慣の基盤づくりをする

食生活チェックポイント

- 食事作りや盛り付け等のお手伝いや調理体験をしている。
- 野菜を家族等と一緒に食べている。
- 楽しんで食事している。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- ▶ 食べ物を見て、触って、味わう
- ▶ みんなで食べる
- ▶ 食べ物に興味を持てる
- ▶ 発達にあわせた楽しい食事をする

Message
心身ともに基礎がつけられる時期です。好き嫌いや食べむらがあっても無理強いせずに楽しい食卓を作るのが大切です。

③ 食生活チェックポイント

2, 3 ページ：ライフステージ別栄養バランスのとれた食事と栄養食生活改善方針

このページでは、「ライフステージ別取組目標」「指導するときのポイント」「食生活チェックポイント」の3つで構成した。

① ライフステージ別取組目標

- ・乳幼児期 : 体験を積む
- ・学童期・思春期 : 知る
- ・青年期・成人期 : 習慣化する
- ・高齢期 : 楽しむ

② 指導するときのポイント

主食・主菜・副菜をそろえた食事にプラスして、食生活の中で気にかけた「行動」とその「効果」や「指導ポイント」を記載した。その下の囲みには、メッセージとしてこの時期に大切になることを記載した。また、その隣にその時期の課題の一例をグラフ化した。

③食生活チェックポイント

市民や給食施設利用者が食生活を振り返ることができるところをねらいとした。各ライフステージで実践でき、かつエビデンスがしっかりしているものを選んだ。

(2 ページ)

ライフステージ別栄養バランスのとれた食事と栄養

乳幼児期

体験を積む
食べることを通じて、食習慣の基礎づくりをする

食生活チェックポイント

- 食事作りや盛り付け等のお手伝いや調理体験をしている。
- 野菜や果物等好きか食べている。
- 楽しんで食事している。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- 1歳1ヶ月: 食べ物を見て、触って、味わう
- 1歳3ヶ月: みんなで食べる
- 1歳6ヶ月: 食べ物に興味を持てる
- 1歳9ヶ月: 発達にあわせた楽しい食事をする

Message
心身ともに基礎がつけられる時期です。好き嫌いや食べむらがあるでも無理強いないで楽しい食事を作ることが大切です。

【食生活改善目標】
乳幼児期 1歳1ヶ月 4.7%
1歳3ヶ月 15.1%
1歳6ヶ月 21.1%
1歳9ヶ月 17.6%
2歳0ヶ月 19.5%
2歳3ヶ月 20.7%
2歳6ヶ月 20.7%
2歳9ヶ月 20.7%
3歳0ヶ月 20.7%
3歳3ヶ月 20.7%
3歳6ヶ月 20.7%
3歳9ヶ月 20.7%
4歳0ヶ月 20.7%
4歳3ヶ月 20.7%
4歳6ヶ月 20.7%
4歳9ヶ月 20.7%
5歳0ヶ月 20.7%
5歳3ヶ月 20.7%
5歳6ヶ月 20.7%
5歳9ヶ月 20.7%
6歳0ヶ月 20.7%
6歳3ヶ月 20.7%
6歳6ヶ月 20.7%
6歳9ヶ月 20.7%
7歳0ヶ月 20.7%
7歳3ヶ月 20.7%
7歳6ヶ月 20.7%
7歳9ヶ月 20.7%
8歳0ヶ月 20.7%
8歳3ヶ月 20.7%
8歳6ヶ月 20.7%
8歳9ヶ月 20.7%
9歳0ヶ月 20.7%
9歳3ヶ月 20.7%
9歳6ヶ月 20.7%
9歳9ヶ月 20.7%
10歳0ヶ月 20.7%
10歳3ヶ月 20.7%
10歳6ヶ月 20.7%
10歳9ヶ月 20.7%
11歳0ヶ月 20.7%
11歳3ヶ月 20.7%
11歳6ヶ月 20.7%
11歳9ヶ月 20.7%
12歳0ヶ月 20.7%
12歳3ヶ月 20.7%
12歳6ヶ月 20.7%
12歳9ヶ月 20.7%

(2 ページ)

学童期・思春期

知る
食べ物の働き等を知ること、調理や備わることにもつなげる

食生活チェックポイント

- 毎日朝食を食べている。
- 食卓でとれる栄養素がいろいろは非難を知っている。
- 食生活や食費、野菜、肉類、豆類の分量が足りたか足りていないかを自分でチェックしている。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- 7歳0ヶ月: 朝食をしっかりと食べる
- 7歳3ヶ月: 調理や食に関する知識を身につける
- 7歳6ヶ月: 自らの健康について考えられる
- 7歳9ヶ月: 健康を考えた食事を自ら選ぶ

Message
体をつくる大切な時期です。基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

【食生活改善目標】
学童期 7歳0ヶ月 13.1%
7歳3ヶ月 13.1%
7歳6ヶ月 13.1%
7歳9ヶ月 13.1%
8歳0ヶ月 13.1%
8歳3ヶ月 13.1%
8歳6ヶ月 13.1%
8歳9ヶ月 13.1%
9歳0ヶ月 13.1%
9歳3ヶ月 13.1%
9歳6ヶ月 13.1%
9歳9ヶ月 13.1%
10歳0ヶ月 13.1%
10歳3ヶ月 13.1%
10歳6ヶ月 13.1%
10歳9ヶ月 13.1%
11歳0ヶ月 13.1%
11歳3ヶ月 13.1%
11歳6ヶ月 13.1%
11歳9ヶ月 13.1%
12歳0ヶ月 13.1%
12歳3ヶ月 13.1%
12歳6ヶ月 13.1%
12歳9ヶ月 13.1%

(3 ページ)

食生活改善目標

栄養バランスのとれた食事プラスして、食生活の中で取り組むべき行動とその「効果」や「目標ポイント」を定めました。

青年期・成人期

習慣化する
ライフスタイルにあわせて、健康的な食生活を習慣化する

食生活チェックポイント

- 野菜を毎食が1杯以上食べている。
- 味噌汁等の汁物を飲む習慣は、真ん中に入っている。
- 食事はよく噛んで食べている。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- 13歳0ヶ月: 野菜をあと一皿食べる
- 13歳3ヶ月: 乳製品等を活用し、食塩を減らす
- 13歳6ヶ月: 体を動かす
- 13歳9ヶ月: 健全な食生活を実践できる
- 14歳0ヶ月: 生活習慣病予防を習慣化する

Message
メタボ予防と健全な食生活を実践する時期です。乳製品の摂取量が増える時期なので積極的に摂ることが大切です。

【食生活改善目標】
青年期 13歳0ヶ月 13.1%
13歳3ヶ月 13.1%
13歳6ヶ月 13.1%
13歳9ヶ月 13.1%
14歳0ヶ月 13.1%
14歳3ヶ月 13.1%
14歳6ヶ月 13.1%
14歳9ヶ月 13.1%
15歳0ヶ月 13.1%
15歳3ヶ月 13.1%
15歳6ヶ月 13.1%
15歳9ヶ月 13.1%
16歳0ヶ月 13.1%
16歳3ヶ月 13.1%
16歳6ヶ月 13.1%
16歳9ヶ月 13.1%
17歳0ヶ月 13.1%
17歳3ヶ月 13.1%
17歳6ヶ月 13.1%
17歳9ヶ月 13.1%
18歳0ヶ月 13.1%
18歳3ヶ月 13.1%
18歳6ヶ月 13.1%
18歳9ヶ月 13.1%

2 ページ：乳幼児期

乳幼児期は、心身ともに基礎が作られる時期である。体験を積むことが、食べ物への興味関心につながるため大切であり、そのことをわかりやすく伝えることをねらいとした。

2 ページ：学童期・思春期

学童期・思春期は体を作る大事な時期である。しかし、夜更かしなどで朝食欠食が始まる時期でもある。朝食を毎日しっかりと食べ、調理や食に関する知識を知り、身に付けることの大切さを伝えることをねらいとした。

3 ページ：青年期・成人期

ライフスタイルにあわせて、健康的な食生活を習慣化し、生活習慣病を予防する時期である。野菜の摂取量を増やしたり、減塩に取り組んだり、運動をするなど健全な食生活を実践することの重要性を伝えることをねらいとした。

(3 ページ)

高齢期

楽しむ
食べることを意識し、楽しみながら食べてアレイを予防する

食生活チェックポイント

- 1日3食きちんと食べている。
- 食事は誰かと一緒に食べるのが多い。
- 毎食は6か月で2〜3kg以上減っていない。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- ・主食や乳製品をしっかり食べる
- ・脂かと食べる
- ・様々な食品から十分な栄養補給ができる
- ・楽しみながら低栄養を予防する

Message
健康寿命を延ばすには、特に「低栄養」に気を付け、エネルギーを十分摂ることが大切です。

健康寿命の平均年齢の割合 (単位: 100%)

1/10 男性 1/8 女性

※ 資料: 平成23年度健康増進計画・健康づくり推進計画(東京都)

3 ページ : 高齢期

食べることを意識し、楽しみながら低栄養予防をする時期である。主食や乳製品をしっかり食べ、誰かと一緒に食べるなど食事を楽しむことで、様々な食品から十分な栄養補給ができる。楽しい雰囲気ですっきりと食事をするの大切さを伝えることをねらいとした。

(4 ページ)

地域での食育実践の環



4 ページ : 地域での食育実践の環

地域で栄養バランスのとれた食生活を進めるための食育の展開イメージを示した。健康寿命の延伸のためには、栄養バランスのとれた食事を基本に、ライフステージ別の生涯にわたる食の営み、生産から食卓までの食にかかわる関係者の取組や、農業体験や地産地消などの地域とのつながりが大きな役割を果たしていく。

4 ページ: 東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標と取組

ここには、「東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン (平成 30 年度から令和 5 年度まで)」の「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」を推進するための目標と具体的な取組を示した。市や関係機関、給食施設が連携して進めていくことで、食を通した地域の皆さまの健康づくりを充実させていきたい。

皆さまには、そのための様々な取組をお願いしたい。

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標と取組