

# 栄養バランスに配慮した食生活には どんないいことがあるの？

栄養バランスに配慮した食生活を送ることは、私たちの健康とどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。



## 栄養バランスに気を付けて 食べるとこんないいこと



- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- バランスのよい食事は長寿と関係しています

### 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

#### 副菜

各種ビタミン、ミネラル  
および食物繊維の供給源と  
なる野菜、いも、豆類(大豆を  
除く)、きのこ、海藻などを  
主材料とする料理



#### 主食

炭水化物の供給源である  
ごはん、パン、めん、パスタ  
などを主材料とする料理



#### 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、  
魚、卵、大豆および大豆製品  
などを主材料とする料理



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を  
組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、  
見た目にもバランスのよい食事になります

# 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、 栄養バランスのとれた食生活と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることは、栄養バランスのとれた食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするといくつものいいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して…

- ① バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。<sup>※1</sup>
- ② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。<sup>※2</sup>



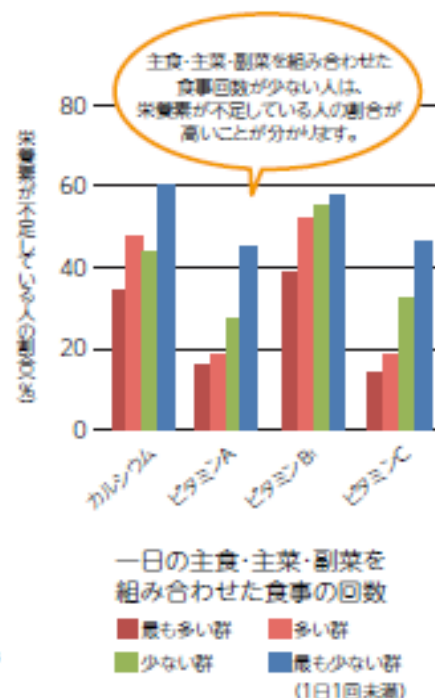
### 研究ノート

～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人は  
栄養素不足の人が多いい?～

誰を調べたの?	富山県の工場に勤める40～50歳代の成人男女299人を対象としました。
何を調べたの?	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数を、4回の食事調査(24時間思い出し法)により評価し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素摂取量との関連を調べました。
何が分かったの?	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人ほど、エネルギー、たんぱく質エネルギー比、ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンCの摂取量が少ないという結果でした。さらに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が1日1回未満の人は、回数が多い人に比べて、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンCが不足 <sup>※</sup> している人が多いことが分かりました。

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定平均必要量未満の人  
Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol, 2016, 62, p.101-107. [論文番号9]

主食・主菜・副菜を組み合わせた  
食事回数と  
栄養素不足の人の割合との関連



※1 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,4,6

※2 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,6

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokukoku/evidence/index.html>