

らくらく  
健康方式

# 食事バランス

食生活の欧米化などにより、高脂肪、高エネルギーの食事が増え、偏った食生活が生活習慣病の大きな要因の一つになっています。健康で豊かな生活を送るためにバランスのとれた食事は生活習慣病の予防に大きく役立ちます。

## 食生活 偏っていませんか？

国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量はどの年代も1日の摂取目標である350gに達していません。特に20代は100g以上不足していることがわかります。一方、脂肪からのエネルギー摂取割合が適正比率を上回っている人が男性では4割を超え、女性では5割以上を占めています。

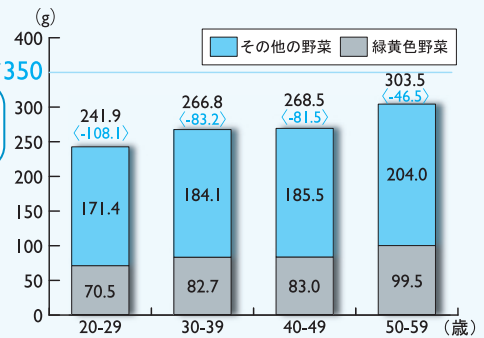
つまり、高脂肪の食事を摂取するようになり、野菜は不足している食生活を送っていることがわかります。

### 野菜摂取量の平均値

(20歳から59歳)



目標値  
350g/日



### 脂肪エネルギー比率の状況

(20歳以上の脂肪からのエネルギー摂取割合が25%以上の人)



資料：「平成21年度 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

## 食事バランスガイド を参考にしましょう

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマの中の料理を基本にバランスを考え、料理例を参考にして自分なりに1日の料理を組み合わせ考えてみましょう。

## 食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定

