

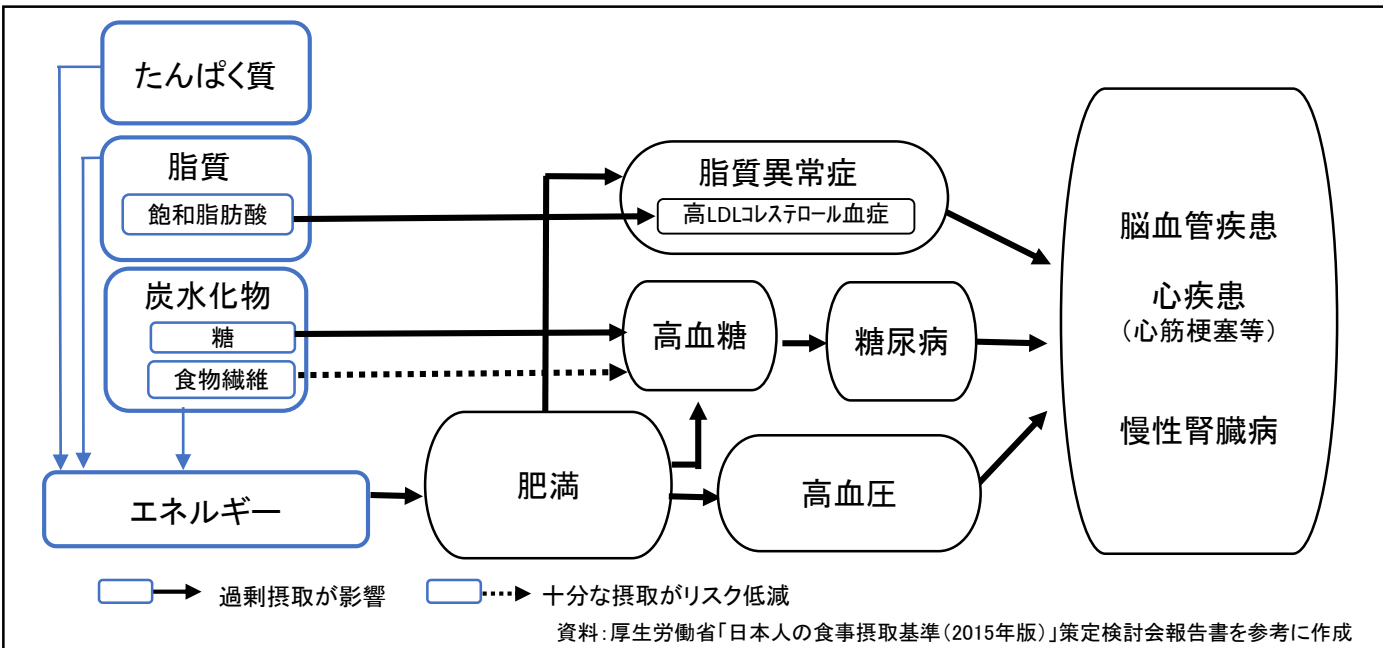
栄養成分表示を使って、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとる

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

たんぱく質、脂質、炭水化物は、エネルギーを産生する栄養素です。肥満ややせを防ぐためにエネルギーを過不足なく摂取するとともに、生活習慣病予防の観点から、たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取量をバランスよくとることが大切です。

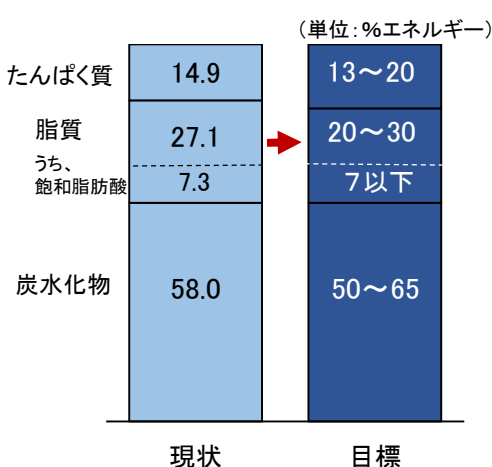
また、脂質を構成する脂肪酸は種類によって健康への関わりも異なり、飽和脂肪酸のとり過ぎは動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞のリスクとなるため注意する必要があります。炭水化物は大きく分けると消化・吸収される糖質と人の体内ではほとんど消化・吸収されない食物繊維に分けられます。心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病予防のために、食物繊維を十分に摂取する必要があります。

栄養素摂取と主な生活習慣病の関連

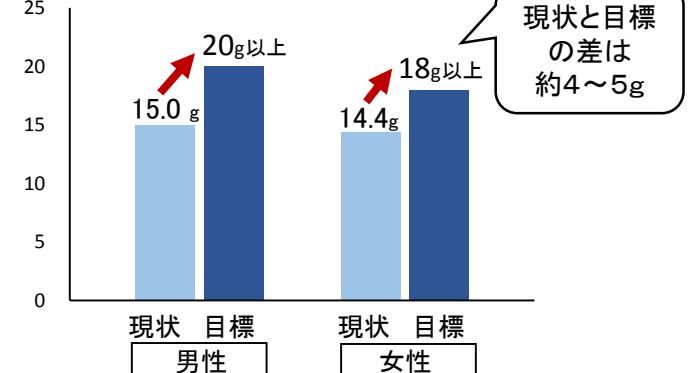


日本人のたんぱく質、脂質、炭水化物の摂取量は、**平均的にはバランスがとれています**が、炭水化物のうち**食物繊維の摂取量は、著しく不足**しています。

たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー構成比の状況（20歳以上）



食物繊維摂取量の状況（20歳以上）



※目標は、20~60歳代の値
70歳以上は、男性19g以上、女性17g以上

資料：（現状）厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」
（目標）厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

栄養成分表示を使って、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとるポイント

栄養的な特徴の違う食品を組み合わせて、選ぶ

炭水化物を多く含む食品と良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせて選びます。その際、脂質のとり過ぎに気を付けます。

日本人はどのような食品からたんぱく質、脂質、炭水化物を摂取しているか？

たんぱく質は、肉類、魚介類、大豆・大豆製品、卵類、乳類が主な摂取源で、これらは脂質の摂取源でもあります。

また、脂質では、油脂類や調味料といった調理方法に由来するものも摂取源となります。炭水化物の主な摂取源は、穀類で全体の6割を占めます。

たんぱく質の摂取源で1位の〔 〕には、どの食品群が入るでしょうか。答えは、穀類。穀類は、意外にもたんぱく質の供給源にもなっています。

たんぱく質、脂質、炭水化物の食品群別摂取構成比(20歳以上) (単位:%)

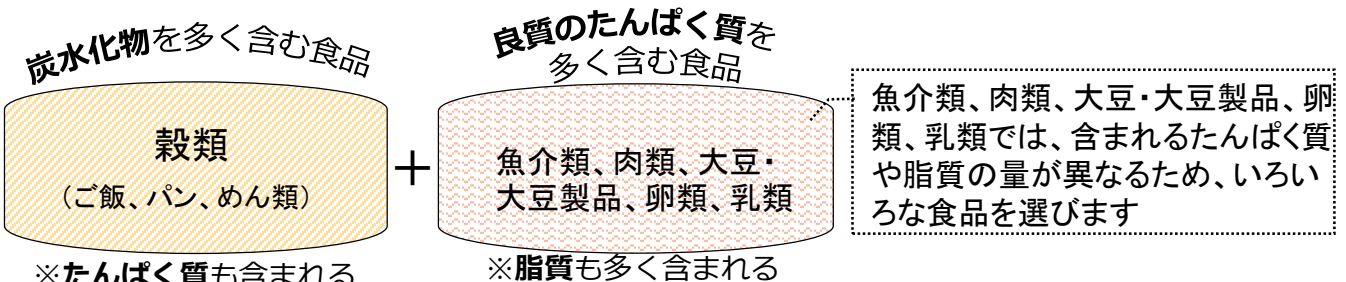
たんぱく質	〔 〕 21.6	肉類 21.2	魚介類 19.5	大豆・大豆製品 7.6	卵類 6.6	乳類 6.2	その他 16.7			
脂質	肉類 25.0	油脂類 18.5	調味料 9.1	魚介類 9.0	穀類 8.1	大豆・大豆製品 7.7	乳類 7.4	卵類 6.3	菓子類 5.1	その他 3.9
飽和脂肪酸	肉類 30.1	乳類 17.0	油脂類 11.8	穀類 8.5	魚介類 7.2	菓子類 7.2	卵類 6.5	その他 11.1		
炭水化物	穀類 62.2			野菜類 6.4	果実類 6.4	菓子類 5.1	調味料 4.3	いも類 3.6	その他 12.0	

資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせて選びます

日本人のたんぱく質、脂質、炭水化物の摂取量は、現状では、平均的にバランスがとれています。ご飯やパン、めん類といった穀類を主食に、魚や肉など良質のたんぱく質を多く含む食品をおかずとして組み合わせることで、バランスを維持しています。

穀類は、炭水化物を多く含む食品であると共に、たんぱく質の摂取源でもあります。穀類のたんぱく質には一部のアミノ酸が少ないため、良質のたんぱく質を多く含む魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類を組み合わせる必要があります。これらの食品のうち動物性のものは脂質も多く含むため、特定の食品が重ならないように選びます。



〈炭水化物を多く含む食品の例〉

白飯

栄養成分表示 1食(150g)当たり
エネルギー 217kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 0.5g
炭水化物 50.3g
食塩相当量 0g

食パン

栄養成分表示 1枚(60g)当たり
エネルギー 153kcal
たんぱく質 5.1g
脂質 2.3g
炭水化物 28.8g
食塩相当量 0.8g

ここをチェック

〈良質のたんぱく質を多く含む食品の例〉

蒸し鶏

栄養成分表示 100g当たり
エネルギー 98kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 0.8g
炭水化物 1.0g
食塩相当量 1.1g

さば水煮

栄養成分表示 1缶(190g)当たり
エネルギー 317kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 23.4g
炭水化物 0.0g
食塩相当量 1.8g

ここをチェック

あわせてチェック

生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

野菜たっぷりの食事を心がけ、食物繊維が豊富な穀類食品を選びます。

日本人はどのような食品から食物繊維を摂取しているか？

食物繊維の食品群別摂取構成比をみると、最も多いのが野菜類で4割近くを占め、次いで穀類が約2割となっています。糖尿病の発症予防に関しては、穀類に含まれる食物繊維の摂取量との関連が認められています。

食物繊維の食品群別摂取構成比(20歳以上)

(単位:%)

食物繊維	野菜類 36.1	穀類 21.1	果実類 8.8	いも類 7.5	大豆・大豆製品 6.8	きのこ類 4.8	その他 14.3
------	-------------	------------	------------	------------	----------------	-------------	-------------

資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

食物繊維の健康への関わり方

食物繊維は人の消化酵素では消化できない炭水化物です。

食物繊維は、他の栄養素の吸収を阻害したり吸収速度を遅くしたりします。

例えば、糖に関しては、その吸収速度を緩やかにすることで、血糖値の上昇速度を緩やかにし、食後の高血糖を防ぐことができます。

生活習慣病予防のために、野菜など食物繊維が多く含まれる食材を使った食品を選びます

パック入りや袋入りのおそうざいなどを利用することで、手軽に食物繊維の摂取量を増やせます。

新たな表示では、炭水化物が糖質+食物繊維であるということが内訳表示で、分かりやすく表示されるようになりました。

<食物繊維が豊富な食品(例)と食物繊維量(目安)>

食品(例)	食物繊維量
きんぴらごぼう(80g) うの花(100g) かぼちゃの煮物(100g)	約4g摂取
納豆(40g) ひじきの煮物(70g) 千切りキャベツ(150g) ドライフルーツ(50g)	約3g摂取

食物繊維は推奨表示です。食物繊維への関心が高まっていることから、表示されている食品もあります。

栄養成分表示 1食(Og)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
糖質	Og
●食物繊維	Og
食塩相当量	Og

糖尿病予防のために、食物繊維が豊富な穀類食品を選びます

炭水化物の主な摂取源である穀類は、血糖値を上げる「糖」の最大の摂取源です。糖尿病を予防するために、穀類食品の選び方を工夫して、食物繊維の摂取量を増やします。

糖尿病予防では食物繊維と「糖」との食べ合わせがポイント。

白飯(150g)
食物繊維量
1日に1回=0.5g
1日に2回=1.0g(0.5g×2)

玄米ご飯(150g)を1回
食物繊維量 2.1g
約2g 摂取

食パン1枚(60g)
食物繊維量 1.7g

麦ご飯(150g)を2回
食物繊維量
2.7g×2回=5.4g
約5g 摂取

胚芽米ご飯(150g)を2回
食物繊維量
1.2g×2回=2.4g
約2g 摂取

全粒粉入り食パン
1枚(60g)
食物繊維量 3.3g
約3g 摂取

<栄養成分表示の例>

	麦ご飯	全粒粉入り食パン
栄養成分表示 1食(150g)当たり	1食(60g)当たり	1食(60g)当たり
エネルギー	195kcal	155kcal
たんぱく質	4.2g	5.2g
脂質	0.8g	2.8g
炭水化物	44.1g	28.8g
糖質	41.4g	25.5g
●食物繊維	2.7g	3.3g
食塩相当量	0g	0.6g

ここをチェック

バランスよくとるコツは、3つの組合せを基本に **+** いろいろ選ぶ

◆ たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスを維持し、食物繊維の摂取量を増やすために、3つの食品グループの組合せを基本に、選びます

1回の食事に、主食としての穀類（炭水化物を多く含む食品）と良質のたんぱく質を多く含む食品、そして野菜類（食物繊維を多く含む食品）を組み合わせることで、穀類にはたんぱく質も含まれる、良質のたんぱく質を多く含む食品には脂質も多い、野菜類は食物繊維と共にビタミンやミネラルも豊富といった、それぞれに異なる栄養的特徴があります。

食品には栄養上の長所・短所があります。いろいろな食品を選んで組み合わせることで、それぞれの食品の短所を補い長所をいかして、健康の維持・増進に必要な栄養バランスを確保することができます。特定の食品や成分を摂取することで、必要な栄養バランスを確保することはできません。

1回の食事に3つの食品グループ **1** **2** **3** を組み合わせる

エネルギー源となる食品

炭水化物を多く含む食品

1 穀類

ご飯、パン、めん類

〈糖尿病予防に〉
+ 食物繊維が豊富な穀類

※たんぱく質も含まれる

良質のたんぱく質を多く含む食品

2 魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類

※脂質も多く含まれる

種類によってたんぱく質や脂質の量が異なるため、いろいろな食品を選びます

食物繊維を多く含む食品

3 野菜類

※ビタミンやミネラルも豊富

*揚げ物など油を多く使った食品は重ならないように選びます。

おいしく食べて、
ごちそうさん

たんぱく質、脂質、炭水化物は、おおよそどのくらいとればいいのか？

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギー源となる栄養素です。各栄養素の摂取目標量は、エネルギー摂取量全体に対する各栄養素の占める割合(%エネルギー)で示されています。たんぱく質が13~20%エネルギー、脂質が20~30%エネルギー、炭水化物が50~65%エネルギーです。これらの割合を、おおよその重量(1日当たり)で示したのが、下の表です。

目標量		1,700kcal	2,000kcal	2,300kcal	2,600kcal
13-20%エネルギー	たんぱく質	55-85g	65-100g	75-115g	85-130g
20-30%エネルギー	脂質	40-55g	45-65g	50-75g	60-85g
50-65%エネルギー	炭水化物	215-275g	250-325g	290-375g	325-420g

※1g当たり、たんぱく質は4kcal、脂質は9kcal、炭水化物は4kcalの熱量を産生します。

〈おおよそ1/3にすると〉

	550-650kcal	750-850kcal
たんぱく質	20-30g	25-40g
脂質	15-20g	15-25g
炭水化物	70-100g	100-140g

〈参考〉

食物繊維の目標量

20~60歳代
男性20g以上
女性18g以上
70歳以上
男性19g以上
女性17g以上

1日3食の場合、1回の食事で1日の1/3の量を目安とすることもできます。その食事で目安となる値に対して少なかったり多かったりした場合は、次の食事で増やしたり減らしたり、調整しながら選ぶこともできます。