

健康と環境に配慮した

適量のすすめ

栄養成分表示を使って

肥満とやせを防ぐ

もったいないを意識して

食品ロスを減らす



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

栄養成分表示を使って

肥満とやせを防ぐ

〈肥満とやせについて〉

肥満の人の割合は、成人男性で3割、成人女性で2割です。肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。一方、やせの人の割合は、成人男性で1割未満、成人女性で1割ですが、20歳代女性では2割と高くなっています。また、高齢期のやせや低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。

健康長寿社会の実現に向け、生活習慣病や虚弱を予防するために、肥満・やせを予防・改善し、適正体重を維持することが大切です。

* 肥満、やせは、BMI (Body Mass Index) による判定。肥満はBMI: 25以上、やせはBMI: 18.5未満。

実践のポイント 食品の選び方と体重の計測で、肥満とやせを防ぐ

- 1 栄養成分表示を使って、食品のもつ**エネルギー**を確認して、選ぶ。
- 2 **炭水化物**を多く含む食品と**たんぱく質**を多く含む食品を組み合わせる。

食物繊維も
チェック

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
食塩相当量	Og

ここを
チェック

★活動量と筋肉量の維持のために、エネルギーとたんぱく質をしっかりと取りましょう

ここを
チェック

★糖尿病予防のために、食物繊維が豊富な穀類を選びましょう

※食物繊維は推奨表示で、義務表示ではありませんが、健康志向の高まりから、表示されている食品もあります。

(1日当たりの目安) エネルギー 2,000kcalとする場合	おおよそ1/3 (1食当たりの目安) → 650cal程度
たんぱく質: 65-100g	→ 20-30g
脂質: 45-65g	→ 15-20g
炭水化物: 250-325g	→ 70-100g
食物繊維: 18-20g以上	→ 6-7g以上

- 3 エネルギーのとりすぎや不足は、**体重の変化**や**体格 (BMI)** でチェック。

★BMIを計算してみよう

自分のBMI

体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m =

目標とするBMIと比べて、
太っている？ やせている？ ちょうどよい？

年 齢	目標とするBMI (kg/m ²)
20歳代 30歳代 40歳代	18.5~24.9
50歳代 60歳代	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

資料: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

もっと詳しく

消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①~⑤」

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/

- ✓ 健康に配慮した適量のすすめ
➔ 適量を選び、食べることで、肥満とやせを防ぐことができます
- ✓ 環境に配慮した適量のすすめ
➔ 適量を選び、食べきることで、食品ロスを減らすことができます

もったいないを意識して

食品ロスを減らす

〈食品ロスについて〉

食品ロスとは、食べられるのに廃棄される食品のことです。日本における食品ロスの量は、年間646万トンと推計（平成27年度）されています。この量は、世界全体の食料援助量（年間320万トン）の約2倍に匹敵します。

日本では、食料を海外からの輸入に大きく依存しているが、大量の食料が食べられないまま廃棄されていることとなります。様々な食品が豊富に出回っている今、食料資源の浪費や環境への負荷の問題にも目を向け、「もったいない」という意識を持ち、一人一人ができることから始めて、社会全体で食品ロス削減に取り組むことが大切です。

実践のポイント ➔ 買い方を変えて、食品ロスを減らす

- 1 賞味期限の近いものから
順番につれてって！
★順番に買うことで、食べ物を、無駄なくおいしく食卓へ
- 2 無駄なく使いきれるように
食べられる量をつれてって！
★買うときに、「食べられる量かな？」を意識して
- 3 家にあるものを思い出しながら
つれてって！
★家にある食材をチェックして、買物へ



資料：フードロスチャレンジプロジェクト「つれてって！習慣」

食品ロスの現状

- 年間646万トンは、毎日大型（10トン）トラック1,770台分を廃棄していることとなります。年間1人当たりの食品ロス量は51kgで、年間1人当たりの米の消費量（約54kg）に相当します。
- 646万トンの食品ロスのうち、事業系由来の発生量が357万トン、家庭系由来が289万トンです。
- 平成29年度に消費者庁が実施した調査によれば、食品ロスが問題になっていることを「知っている」人の割合は7割ですが、年代別にみると20-30歳代では6割以下と少ない状況がみられます。

もっと詳しく

消費者庁 [食品ロス削減] 食べ物のムダをなくそうプロジェクト

http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/

適量とともに、**食品の安全** も考えよう！

◎健康維持の基本は

「**栄養バランスのとれた食事**、**適度な運動**、**十分な休養**」です。

1 同じものを食べ続けることは、ビタミンや微量元素の過多又は欠乏につながります。

⇒**色々な産地の食材**で、**栄養バランス**を考えた献立を作りましょう！

2 健康食品だけで安全に、楽にやせることはありません。

⇒「**やせる**」＝「**消費エネルギー量**＞**摂取エネルギー量**」ですが、
食事の減らしすぎは必要な筋肉量の減少を招きます。適度な運動と食事のコントロールの両方が重要です！

3 過労や睡眠不足は万病の元。

⇒**免疫が低下した状態では、症状が悪化しやすいです。**
栄養ドリンクやサプリメントなどに頼らず、しっかり休養を取る事を優先しましょう！



参考資料

消費者庁「健康食品Q&A」

http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/pdf/food_safety_171002_0001.pdf

◎「もったいない」は重要。

でも、**もったいないで食中毒**になっては**元も子もない**。

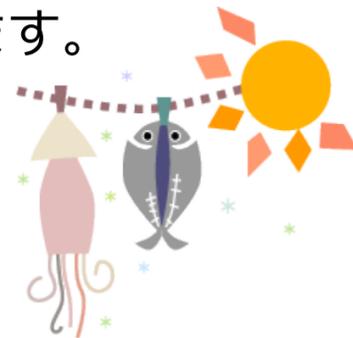
1 「一度火を通してるから安全」ではありません。

⇒加熱しても死滅しない細菌（ウエルシュ菌、ボツリヌス菌等）が、室温にしばらく置くことで増殖することがあります。**食べきれ的分だけ作る、小分けにしてすばやく冷蔵、食べるときに十分に全体を再加熱等の対策**が必要です！



2 塩漬けしたり乾燥させたりしても増殖する細菌・カビがあります。

⇒塩漬けや乾燥等は保存性を高める有効な方法です。
でも、**細菌やカビが増殖することもあるので、早めに食べる**ことが重要です！



3 冷蔵庫を過信しない！

⇒特に夏場は、設定温度よりも庫内温度が高くなりやすいので、早めに食べきりましょう。
また、**冷蔵庫に食品を詰め過ぎると更に温度は下がりにくいのでご注意ください。**
食中毒防止の観点からも、買物のときから適量を意識してください！

