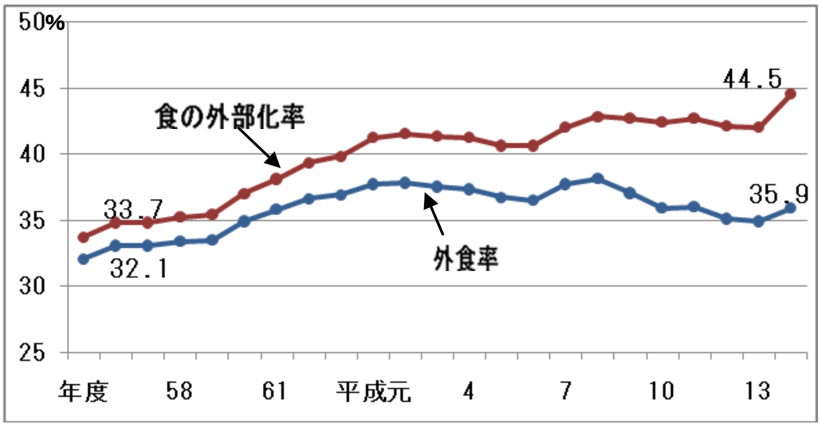
望ましい食習慣を身につけよう

本宮市立本宮第二中学校　栄養教諭　土屋 久美

健全な食生活は、生涯にわたり健康で豊かな生活を送る上で欠くことのできない基本的な営みです。

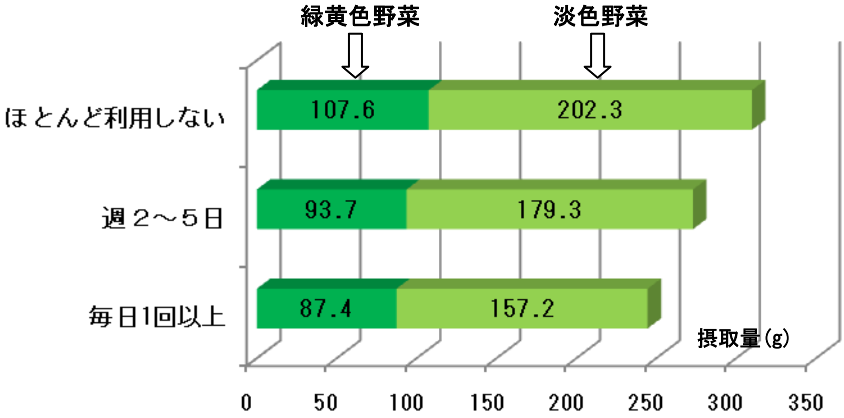
しかし、近年の食環境の変化により、朝食欠食等の食生活の乱れや偏った栄養摂取に起因する生活習慣病の増加など、健康を脅かす状況が起きています。

表１　食料消費支出に占める外部化率の推移



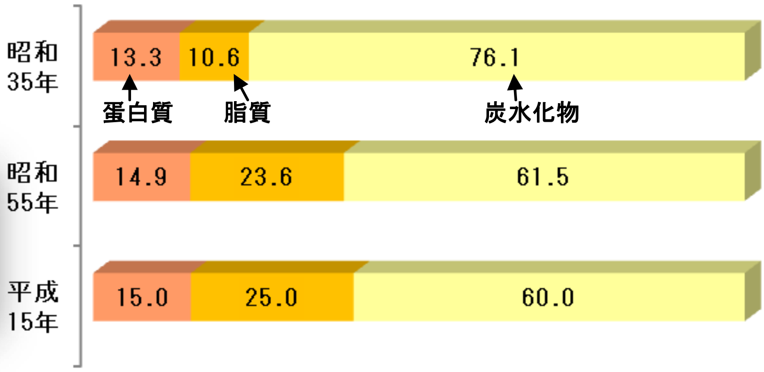
内閣府「国民経済計算」、外食産業総合調査研究センターの調査を基に農林水産省で試算

表２　外食の利用頻度別にみた野菜摂取量



厚生労働省「国民栄養調査」より

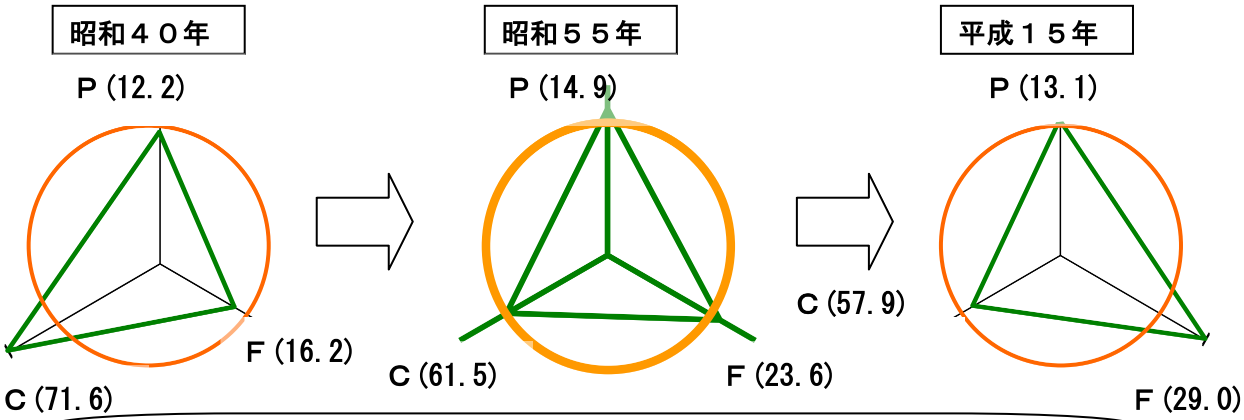
表３　エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移　（%）



日本型食生活

昭和 50 年頃、米、野菜、魚を中心とした伝統的な食生活に、肉類、牛乳・乳製品、卵が加わって、多様性があり、栄養バランスがとれた健康的で豊かな我が国独自の「日本型食生活」が形成されました。

国民栄養調査からみる PFC バランス比較



栄養バランスの基本は、蛋白質（P）と脂質（F）、炭水化物（C）の割合です。

昭和 40 年代までの食生活は、ごはんを中心におかずが添えられているというものでした。高度成長期を経て、昭和 50 年頃には理想的な食生活が達成されました。

しかし、その後も脂質のとり過ぎと米類の摂取量の減少が続き、偏った栄養摂取から、肥満や生活習慣病の増加が社会問題となってきています。

白いごはんを炊きましょう

・おかずが必要となり、栄養バランスがとれます。
・カロリーの高いおかずの食べ過ぎを防ぎます。

味噌汁も作りましょう

・芋類や海草類、野菜などがとりやすくなります
・温かい汁物は体も心も豊かにしてくれます。

自分で食事を整えましょう

・自分のために、誰かのために食事を作ることは、社会に生きる人間として基礎となる営みです。