

「主食・主菜・副菜」は、

1食単位の料理の組合せです。

「主食・主菜・副菜」は、食事づくりや食べる場面で役立ちます。

健康の保持・増進のために1日に必要とされる栄養素の量は、エネルギーとともに34項目の栄養素について示されています。一方、1つの食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。このため、私たちは、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとることになります。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食をなににするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

その他

食事全体にゆとりやうおいを与えてくれる、汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマークができました

マークのデザインは、円を三分割してシンプルな線や面で、主食・主菜・副菜の3つの料理を表現。黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食・主菜・副菜の組合せを意味します。

「健康な食事」

日本人の長寿を支える

日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の智慧によってはぐくまれてきた食文化の良さがあります。また、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物があり、また地域ごとに産物があるという特徴があります。

「健康な食事」は、こうした日本の食文化の良さや食事の特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせ、おいしく楽しく食べることで、バランスのとれた食生活を送ることにあります。

「健康な食事」は、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いとのうたい文句で出回っている特定の食品を推奨するものでもありません。大切なのは、毎日の食事です。

「健康な食事」とは何か。

日本は世界でも有数の長寿国です。

日本人の長寿を支える「健康な食事」とは何か。

栄養学や医学の専門家をはじめ、食品や調理、食文化、給食、生産流通など食に関わる多領域の専門家や実務者の方々により、幅広い観点から検討を進めてきました。

その結果、日本人の長寿を支える「健康な食事」は、健康や栄養バランス、おいしさ、楽しみといったものから、食料生産・流通、食文化まで、様々な要因から構成されていることがわかりました。これらの様々な要因を視野に入れ、「健康な食事」のとらえ方として整理しました。

日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることが大切です。おいしさや楽しみは、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成されます。

「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていなければなりません。

社会全体での「健康な食事」は、地域の特性を生かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取組と、国民一人一人の日々の実践とが相乗的に作用することで実現し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献します。

日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因例



※詳細については厚生労働省ホームページをごらんください。

▶▶▶ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059933.html>