

健康応援 BOOK

～「100年人生」をすこやかに～



あなたの
食生活は
大丈夫？

監修 飯島 勝矢

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授

セルフチェックシート付き

ずっと健康で居続けるためには？



私たちが生涯にわたって心身ともに健康であるために
欠かすことのできない3つの柱があります。
みなさんご存知ですか？



これらはいずれも大切な要素です。
今回は柱の一つ「**栄養**」について、学んでいきましょう!



超高齢社会に突入した今日において、いつまでも健康に過ごしたいというのは、皆さま共通の願いだと思います。健康長寿のカギとなるフレイル予防に向けて、栄養・運動・社会参加の3つの柱を提唱しております。しかしこれは決してご高齢者だけではなく、全世代に共通する原点です。しかも、どれか1つだけでいいというものではありません。3つ全ての柱を自分の生活サイクルにうまく組み込むことが大切です。

その中でも「食」は、生きる上で欠かすことができないものであり、美味しさや食を通じたコミュニケーションは、日々の生きがいにもつながっていきます。

「食べる」ことにこだわり、世代による課題に応じた食生活を取り入れることで、いつになっても楽しい健康的な生活を送りましょう。



東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢

栄養の基本は **食べる** ことから!

POINT 1

3食しっかり
食べる

POINT 2

バランスよく
食べる

POINT 3

楽しんで
食べる

子ども

1日に必要なエネルギー量や栄養素量を補うためには
3食しっかり食べることが大切です。
まずはしっかり朝食を食べましょう!

成人期

忙しくなると生活が不規則になりがちです。
偏食に注意して
バランスのよい食生活を!

高齢期

栄養不足に注意してバランスよく食べながら、
食を通じて周りの人と会話を楽しみましょう!

まずはあなたの普段の食生活を
振り返ってみましょう! ▶▶▶





まずは
あなたの普段の食生活を
振り返ってみましょう！

世代別セルフチェックシート

CHECK



ご自身や家族のチェック項目を確認して、当てはまるものに「○」を当てはまらないものに「×」を付けましょう。

子ども



朝食は毎日食べる

給食は残さず食べる

いろいろな食べ物を好き嫌いなく
食べる

よく噛んで食べる

ジュースやお菓子を食べ過ぎない

食べることは楽しいと思う

成人期



食事は欠かさず3食食べる

揚げ物を食べ過ぎない

スナック菓子やインスタント食品
だけで食事を済ませることはない

夜、食べてすぐに寝ないように
している

加糖飲料を1日2本以上飲まない

麺類の汁は全部飲まない

高齢期



野菜料理と主菜（肉または魚）を
両方とも毎日2回以上は食べている

歯を気にせず食事ができる

「さきいか」「たくあん」くらいの
固さの食品を普通に噛みきれる

塩辛いものはできるだけ控えている

食事はゆっくり時間をかけて
楽しんでいる

いろいろな食品をまんべんなく
選んで食べる

出典：農林水産省「食とからだ」チェックシートより改変
出典：東京大学高齢社会総合研究機構フレイルチェックより改変

ご自身の食生活を振り返ってみていかがでしょうか？健康は食のみでは成り立ちませんが、大切な要素であることも事実です！

次ページから

✓ 各世代ごとの
食習慣

や

✓ 栄養バランスの
課題と解決方法

を
学びましょう！

ご自身や家族の世代のアイコンを目印に
チェックしてくださいね！

子ども

成人期

高齢期

全世代



良い食習慣を身に付けよう!

食習慣というのは、簡単に変えられるものではありません。ここでは、小さな頃から良い食習慣を身につけて、生涯にわたって健康な体で過ごすためのポイントを学びましょう。

子ども 

朝食を食べることは体力・学力と関連あり!



朝食を食べる人は食べない人と比べて学力が高く、体力測定の結果が良いことがわかっています。なるべく早い時期から朝食を食べる習慣を身につけることが大事です。

出典：農林水産省「食育ガイド」

朝食を食べることは、子どもたちの体力や学力に良い影響を与えるんですね!



朝食を食べることによる メリット

- 生活リズムが整う
- 集中力を維持できる
- 心の状態を良好に保てる



Column

朝食は朝9時までに!

朝食は約3時間程度で消化されます。昼食を12時ぐらいに摂るとすれば、3時間前の朝9時までに朝食を食べると、良い間隔でエネルギーが補給できます。



子ども 

多くの味を知り、味覚を育てる!

味覚の発達には離乳期から始まります。味覚には、5つの基本味（甘味、塩味、苦味、酸味、うま味）がありますが、様々な味を体験することで味覚の発達が促されます。



味の体験が乏しいと偏食を起こしやすく、栄養バランスが偏りがちになります。

子どもたちにはたくさんの新しい味や食感を体験させたり、旬の食材を通じて会話も楽しみたいと思います。



全世代 

よく噛むことは、大切な運動!

健康な歯や体を維持するために、よく噛んで食べることを習慣化しましょう。



よく噛むための③つのポイントはこちら!

POINT 1
1口30回を目安に噛む

POINT 2
食物繊維を多く含む食品を食べる

POINT 3
「ながら食べ」は控え、食べることに集中する



よく噛んで食べることの メリット

- むし歯の予防
- 肥満の予防
- 脳の活性化に寄与



体づくりを意識して 食べよう!

私たちの体は、日々の食事から摂る栄養素をもとにつくられています。ここでは、未来の体づくりにつながるポイントを学びましょう。

成人期



高齢期



たんぱく質、足りていますか？



たんぱく質が不足すると、筋肉量の減少や骨折・転倒などのリスクとなり、生活機能の低下につながります。

一日に、どのくらいのたんぱく質を摂るといいの？

〔たんぱく質の目標量(g/日)〕 身体活動レベル：〔ふつう〕



出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」



たんぱく質は一度に大量に摂ってもうまく活用できません。

▶ 一日に必要な量を3食で3分の1ずつ摂ることをお勧めします。

肉や魚って、ほとんどがたんぱく質じゃないんだね!

ステーキ1枚〔100g〕 **20.4g** 焼き魚1切〔86g〕 **24.5g**

たんぱく質が手軽に摂れるおすすめ食材例



出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」一部可食部換算した数値

全世代



日本人はカルシウム不足!

日本人の男女のカルシウム摂取量は、ほとんどの世代で足りていません。*1特に、12~14歳はカルシウムを多く摂る必要があります。

カルシウムが不足すると、骨粗しょう症や骨折の可能性も高まります。日頃から意識してカルシウムを摂取することが必要です。

*1 出典：厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

〔カルシウムの食事摂取基準〔推奨量〕(mg/日)〕

年齢	男性	女性
6~11歳	600~700mg	550~750mg
12~14歳	1,000mg	800mg
15~29歳	800mg	650mg
30~74歳	750mg	650mg

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」を一部改変

カルシウムの役割

- ✓ 強い歯や骨をつくる
- ✓ 筋肉や神経の働きを調整する
- ✓ 心臓の機能や血液の状態を正常に保つ



積極的にカルシウムを摂取する食事と、骨に適度な負荷をかける軽い運動の習慣を身につけましょう!

全世代



ビタミンDはたんぱく質やカルシウムのサポート役

ビタミンDは、カルシウムやたんぱく質の吸収を助けながら、カルシウムの骨への沈着を助ける働きもあることがわかっています。



ビタミンDを多く含む食品

天日干しのしいたけやきくらげ、鮭、いわしなどの魚類、卵黄などに多く含まれています。

適度な日光浴

ビタミンDは、食事だけではなく、1日20分程度、日光に当たることで、体内でつくることができるという特性があります。

ビタミンDが手軽に摂れるおすすめ食材例



卵

鮭

きのこ類

さば

栄養バランスの大切さを学ぼう!

毎日好きなものばかり食べていると、栄養が偏るのはもちろん、肥満や生活習慣病を引き起こす原因になる場合も。ここでは栄養バランスの大切さについて学びましょう。

全世代

野菜、食べていますか？



野菜は1日350g摂取が推奨されていますが、皆さんは摂れていますか？



なぜ野菜は1日350g必要なの？

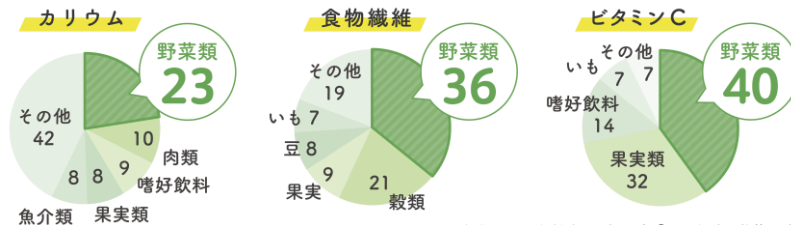


野菜に含まれる **カリウム**、**食物繊維**、**ビタミン** の摂取は循環器疾患などの発症リスク低下に効果的に働くと考えられています。必要な量として1日 **平均350g** が目標量になっています。

出典：厚生労働省「健康日本21」

カリウム、食物繊維、ビタミンCは野菜から摂っている割合が多いのね!

〔各栄養素の摂取源となる食品(%)〕



出典：厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

野菜は食物繊維が多く、噛む力が必要な食材です。しっかり噛んで食べる習慣をつけるのにぴったりです。

全世代

塩分を上手に摂ろう!



味噌、醤油など日本の伝統的な調味料は塩分が多めです。適塩のための7つのポイントを意識して、塩分をコントロールしましょう。

適塩のための7つのポイント

- 新鮮な食材を用いる
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- 低塩の調味料を使う
- 具沢山の味噌汁にする
- 味付けを確かめて調味料を使う
- 加工品は塩分が低いものを選ぶ
- めん類の汁は残す

野菜に含まれるカリウムにはナトリウムを体外に排出する働きがあります。野菜を多く摂ることは適塩にもつながります。

Column

マヨネーズは“適塩”の味方!

マヨネーズは醤油や味噌、中濃ソースなどの調味料と比べて食塩相当量が少ないので、サラダだけでなく料理の味付けにおすすめです。



全世代

栄養バランスとは？

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維はそれぞれ体内で重要な役割を持つため、バランスよく摂ることがとても重要です。

炭水化物抜きダイエットって聞いたことがあるけど、体にとっては炭水化物も必要なものなのね!



多様な食品をバランスよく摂取する **メリット**

死亡リスクの低下につながる可能性があり健康寿命が延びると言われています。



各世代ごとの食習慣や栄養バランスの課題と解決方法は
いかがでしたでしょうか？

野菜

野菜はビタミンC、食物繊維の主要な摂取源！

● ビタミンCの働き

ビタミンCには皮膚や血管の「老化防止」、「疲労回復」、「かぜの予防」に効果があると言われています。



● 食物繊維の働き

水溶性食物繊維にはコレステロールの排出や急激な血糖値の上昇を防ぐ働きがあり、不溶性食物繊維には腸の働きを整え、便通をよくする働きなどがあります。



出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」



食事の最初に野菜を食べると、
血糖値の上昇をゆるやかにし、
インスリンの急な分泌を抑制させます。
また、野菜を先に食べることで満腹感を得ることが出来、食べ過ぎの防止にもつながります。

卵

卵は体に必要なほとんど全ての栄養素を含む優れたもの！

1日に必要な主な栄養素のうち **卵2個** [100g] に含まれる割合

〔卵2個 100g 分の充足率(%)〕

たんぱく質 約 15%	ビタミンD 約 33%	葉酸 約 18%	カルシウム 約 8%
脂質 約 17%	ビタミンE 約 16%	ビオチン 約 50%	カリウム 約 5%
炭水化物 約 0.1%	ビタミンB12 約 38%	セレン 約 114%	亜鉛 約 15%
ビタミンA 約 19%	ビタミンB2 約 31%	リン 約 20%	鉄 約 26%

※セレン：生体内で、酵素やたんぱく質の一部を構成し、酸化反応において重要な役割を担っている。
〈文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版」、内閣府「内閣府令第十号 食品表示基準 栄養素等表示基準値」より算出〉

〔体内でのたんぱく質利用率(%)〕

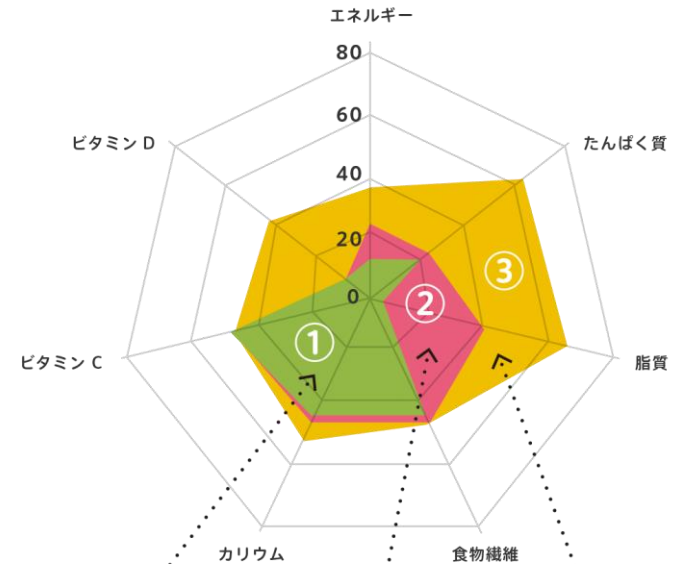


卵は 体内で効率よく利用される
良質なたんぱく源です



1皿だけでも

野菜に調味料と卵を足すと、
栄養バランスがより良くなります！



- ① サラダ
- ② サラダ + 調味料
- ③ サラダ + 調味料 + 卵1個

参考文献：・日本食品標準成分表 2015年版（七訂）
・日本人の食事摂取基準 2020年版（50～64歳女性、身体活動レベルII）
*1食分（1日の1/3として計算）における充足率（%）

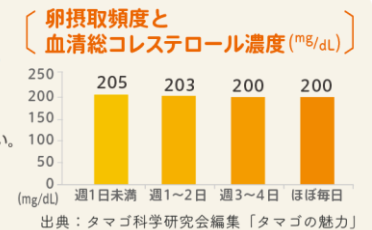
Column

卵のコレステロールは
気にしないで良い！



※医師・栄養士より栄養指導を受けている方はその指示に従ってください。

健康な人では卵を食べても
コレステロール濃度に変化はありません。



SALAD & SAUTE

Recipes



毎日の食事に野菜と卵を取り入れて 栄養バランスをより良く！

野菜は卵や肉類などのたんぱく質、チーズなどの乳製品、きのこ類などとも相性が良いので、
サラダやソテーで組み合わせて召しあがってください。

調理時間 エネルギー 食塩相当量 野菜摂取量
※エネルギー・食塩相当量・野菜摂取量は1人分の値



毎日意識したい！ たんぱく質20g以上のレシピ

キャベツと鶏むね肉の ドレッシング炒め

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉 250g キャベツ 200g 小ねぎ 適量 おろしにんにく(チューブ入り) 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々 | <ul style="list-style-type: none"> キューピー 深煎りごまドレッシング 大きじ3 |
|---|--|



10分 297kcal 0.9g 101g

作り方はこちらから▶



ボリュームたっぷり！ おかずサラダレシピ

ニース風あえサラダ

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> いんげん 10本 トマト 1個 ツナ(缶詰) 1缶(80g) 塩 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ゆで卵 1個 キューピー シーズンサラダドレッシング 適量 サラダクラブ ブラックオリーブ(スライス) 1/2袋 |
|--|--|



15分 314kcal 1.6g 122g

作り方はこちらから▶



忙しい朝に！ 朝食におすすめレシピ

トマトとふわふわ卵の マヨソテー

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> トマト 2個 塩 少々 こしょう 少々 | <ul style="list-style-type: none"> 卵 2個 キューピー マヨネーズ 大きじ2 |
|---|--|



10分 211kcal 0.6g 165g

作り方はこちらから▶



いつもの食材で簡単に！ よく噛むレシピ

ふわふわたまごとまいたけの マヨネーズ炒め

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> まいたけ 1パック 小ねぎ 5本 塩 少々 こしょう 少々 | <ul style="list-style-type: none"> 卵 2個 キューピー マヨネーズ 大きじ2・1/2 |
|--|--|



10分 206kcal 1g 5g

作り方はこちらから▶



毎日のサラダに卵をプラス！ サラダと卵のレシピ

ゆで卵と ブロッコリーのサラダ

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> トマト 1個 レタス 4枚 ブロッコリー 1/2株 | <ul style="list-style-type: none"> ゆで卵 1個 キューピー 深煎りごまドレッシング 適量 |
|---|--|



10分 131kcal 0.6g 177g

作り方はこちらから▶



塩分が気になる方に！ おすすめ低塩レシピ

ロメインレタスと鶏ささみの マヨソテー

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ロメインレタス 10枚 プチトマト 10個 鶏ささみ 3本 | <ul style="list-style-type: none"> キューピー マヨネーズ 大きじ2 |
|---|--|



10分 193kcal 0.3g 145g

作り方はこちらから▶



食を通して健康のためにキューピーができること

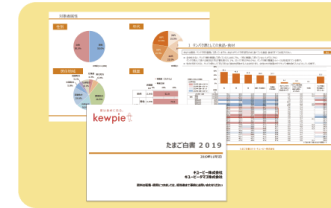


食と健康に関する体験

卵に関する認識やトレンド分析、サラダの食文化の把握など、健康的な食生活を送るための研究・調査に取り組んでいます。



食生活の調査



卵の調査



サラダの調査



食と健康に関する情報発信

ホームページや高齢者支援・子育て支援をテーマにしたメディアライブラリーの作成など、食生活を通して栄養や健康の情報を発信しています。



ホームページ



メディアライブラリー



食と健康の講演



食と健康に関する調査

小学校でのマヨネーズ教室や家族でのクッキング体験、工場の見学など、子どもから大人まで食の体験ができる施設や講演会の場を作っています。



工場見学・マヨテラス



マヨネーズ教室



地域での食と健康活動

キューピーの「食と健康への貢献」はこちらもチェック！



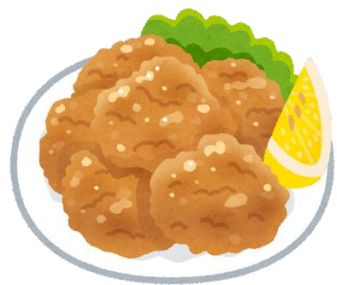
適塩 を心がけよう！

マヨネーズやドレッシングを上手に使って おいしく！ 食べやすく！ 簡単に 適塩！

◆ 鶏のから揚げなら・・・



レシピ詳細は[こちら](#)



**0.6g
ダウン！**



鶏のから揚げ
食塩相当量 1.6 g/1食

マヨネーズで！
お肉やわらか から揚げ
食塩相当量 1 g/1食

◆ さばの味噌煮なら・・・



レシピ詳細は[こちら](#)



**2g
ダウン！**



さばの味噌煮
食塩相当量 3 g/1食

ドレッシングで！
さばの深煎りごま煮
食塩相当量 1 g/1食

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」

【レシピ参考）女子栄養大学出版「女子栄養大学のお料理入門」・キューピーとっておきレシピ

適塩レシピを
もっとみる



適塩について
詳しく知る



「ドレテクで適塩」を
詳しく知る



[キューピー 適塩レシピ](#)



[キューピー 適塩](#)



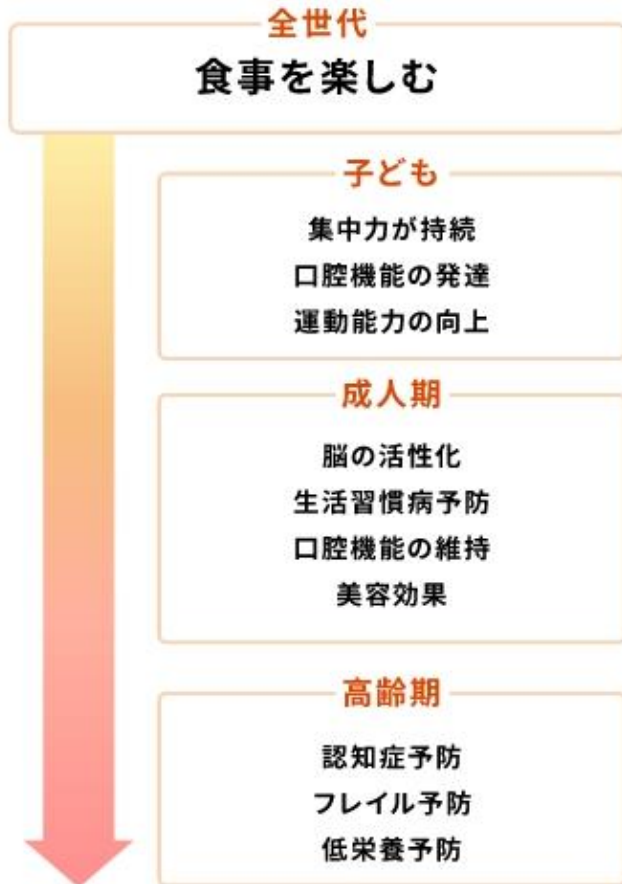
[ドレテクで適塩](#)



よく噛むことを心がけよう！

噛むことで得られる効果

噛むことは食事を楽しむうえで大切な要素です。
よく噛むことで食感や香り、食材本来の味を感じ、
おいしさを楽しむことができます。
また、各世代で生活の質の向上につながります。



「噛む」について
詳しくみる

噛むことを心がけよう 🔍



よく噛む食品を食事に取り入れよう

咀嚼回数ランク表は、142品目の食品10gあたりの噛む回数を
10段階にランク付けしたものです。
同じ食材でも生、茹で、炒めなどの調理方法ごとに噛む回数が
掲載されているので、毎日の食事作りにも活用しましょう。

●咀嚼回数ランク表

咀嚼回数 ランク	穀類	肉類	魚介・藻類	卵・乳類	豆・いも類	野菜類	果実・野菜類	菓子類
10 (100回以上)
9 (80~100回未満)
8 (60~80回未満)
7 (70~80回未満)
6 (50~70回未満)
5 (30~50回未満)
4 (40~50回未満)
3 (20~40回未満)
2 (10~20回未満)
1 (5~10回未満)

咀嚼回数ランク表を
詳しくみる

咀嚼回数ランク表 🔍

