

栄養成分表示を使って、なにを減らす なにを増やす

日本人におけるエネルギーや栄養素の摂取について、生活習慣病予防や健康増進の観点から、なにを減らし、なにを増やすことが必要でしょうか。

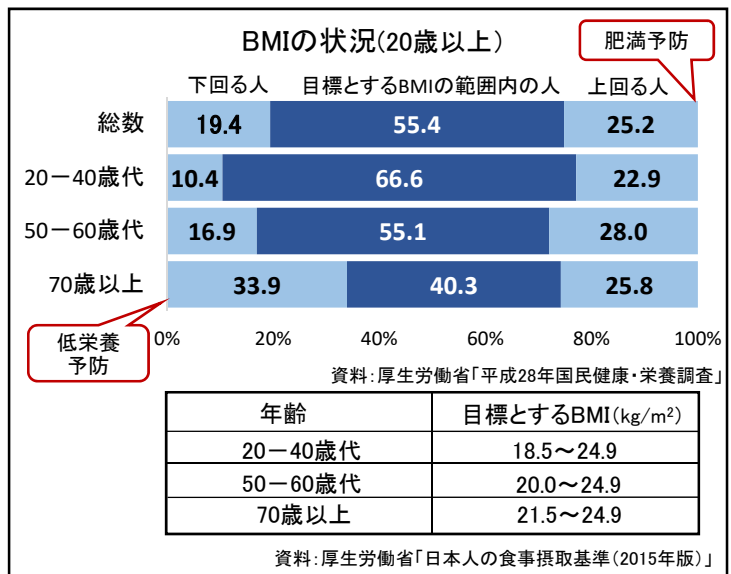
現在の摂取量と生活習慣病予防や健康増進のために目標とする量を比べてみると、両者の間に隔りがあるものがいくつかみられます。栄養成分表示を使って、目標に近づけていきましょう。

◆ 「肥満」や「やせ」を減らす

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体格（BMI）で評価することができます。望ましい体格を維持している人の割合は約6割で、年代が上がるにつれて少なくなります。

生活習慣病予防の観点から、肥満を減らすとともに、特に高齢期では虚弱予防の観点から、低栄養傾向の人を減らすことが重要です。

※日本人の食事摂取基準では、望ましい体格として、総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率との関連や日本人のBMIの実態等を総合的に検証し、年代別に目標とするBMIの範囲を示しています。

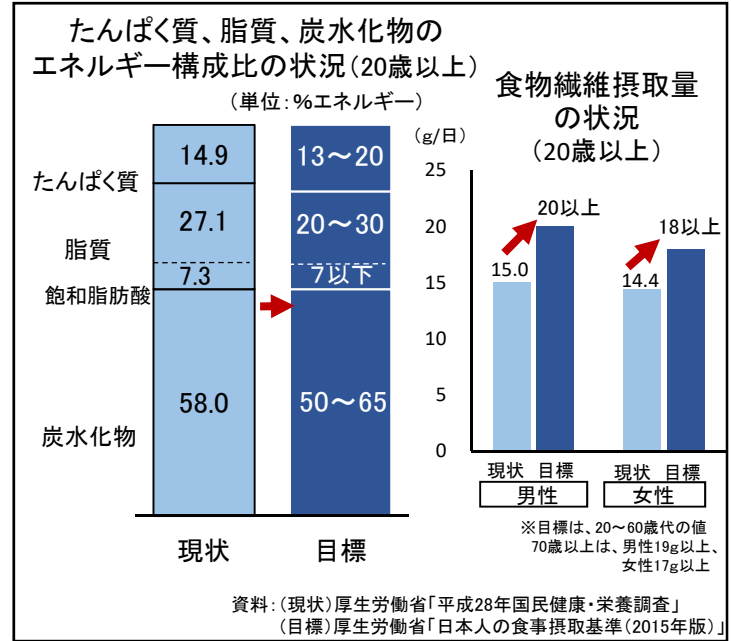


◆ たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取バランスを維持する

炭水化物のうち、食物繊維の摂取量を増やす

エネルギー源となるたんぱく質、脂質、炭水化物の摂取割合は、平均的にはバランスがとれています。生活習慣病予防の観点から、たんぱく質、脂質及び炭水化物の摂取バランスを維持します。

炭水化物の一部である食物繊維の摂取量は著しく不足しています。生活習慣病予防の観点から、食物繊維摂取量の目標量は、男性で1日20g以上、女性で1日18g以上とされています。



◆ 食塩摂取量を減らす

食塩はとり過ぎています。高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標量は、男性で1日8g未満、女性で1日7g未満とされています。

