

明けましておめでとうございます。

今年もダイエットコーナー担当を継続します。

皆さんのそして、当社スタッフのダイエットアドバイスができるように頑張ります。

本年も宜しくお願い致します。

さて、正月の美味しい食事と運動不足による体の変化はありませんか??

まさか、体重2、3kgアップなんってことはありませんね。

私は、1日4回の体重測定でしっかり管理をしていました。

大丈夫です。増えもせず、減りもせず。



今年初めての話は、「**食生活指針**」です。

初めて聞かれる方も多いのではないですか。

平成12年に、当時の文部省、厚生省、農林水産省が連携して策定したものです。

食生活指針（しょくせいかつしん：Dietary guidelines）とは、

どのように食生活を組み立てればいいのかを示した指針である。食生活指針は、栄養士のような専門家でなくても活用できるように策定されている。

1980年ごろから、糖尿病などの生活習慣病や、がんや心臓病などの主要な死因に関係する病気と食生活とのつながりが科学的にはっきりしてきたため、そのような病気を予防することも主な目的である。

16年ぶりにリニューアルされました。（平成28年6月改訂）

理由は、近年、我が国の食生活は、飽食ともいわれるほど豊かになっていますが、脂質を摂り過ぎるなどの栄養バランスの偏りや、食料資源の浪費等の問題が生じているためです。

日ごろの食生活を見直す「食生活指針」10項目を紹介します！

1. 食事を楽しみましょう

毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。

おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。

家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
飲酒はほどほどにしましょう。



3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を

普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
無理な減量はやめましょう。
特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
男性の30~60歳代では肥満の方の割合が3割程度あり、「やせ」の方の割合は、若年女性で19.5%みられます。高齢者では低栄養の予防が重要です。
適正体重を維持する為、体重をこまめに量り、体重の変化に早めに気づくことが大切です。
体重だけでなく健康状態に留意して、無理な減量は止めましょう。



4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

多様な食品を組み合わせましょう。
調理方法が偏らないようにしましょう。
手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



5. ごはんなどの穀類をしっかりと

穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて

食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。

動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を

「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。

(「和食：日本人の代表的な食文化」はユネスコの無形文化遺産に登録)

地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。

地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。

調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。

賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。



10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

子供のころから、食生活を大切にしましょう。

家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。

家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。

自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

世界では食糧不足などによる栄養失調の為に健康状態が著しく損なわれている人が約8億人も存在しています。

日本では家庭から排出される「食品ロス」の量が約3百万トン（推計）あります。

環境への負荷の観点からも、買いすぎや作りすぎに注意しましょう。

ご参考にできることはありましたか。
当たり前のことが多い10項目ですね。
当たり前のことのできない人は多いです。
だから、参考にしてほしいです。

