



～ 栄養豆知識 ～

2026 年 8 月号

「健康に良い食事」について考えてみませんか？

日本栄養士会は全ての人の健康の保持・増進の実現にむけて、「栄養の日（8月4日）」、「栄養週間（8月1日～7日）」を制定しました。

今年のスローガンは「**たのしく食べる、カラダよろこぶ**」です。

普段の食事はおいしく食べられていますか？身体の調子はいかがですか？

気をつけているつもりでも、食材の偏りや嗜好に合わせた料理は場合によっては不調の原因になることがあります。

そこで**科学的根拠に基づく「日本人の健康に良い食事」**についてご紹介します。

（出典：国立健康・栄養研究所）

●食塩は控えめに

ナトリウム（食塩）摂取が多いことが、死亡に関連する食事要因としては最大です。

食塩相当量の目標値

成人男性 1 日 7.5 g 未満

成人女性 1 日 6.5 g 未満



●全粒穀物を食事に取り入れましょう

全粒穀物とは玄米や全粒粉の小麦粉、オートミール、大麦等です。精白した穀物より食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれています。



●果物・野菜をプラス一皿

未だに摂取量は少なく、ここ 10 年間は横ばい状態です。

1 日の摂取量（目安）

野菜 350g、果物 100g



●カルシウム・乳製品をとりましょう

男女共に摂取量は推奨量以下で、特に 20～30 歳代の不足が目立ちます。

成人のカルシウム推奨量

男性約 750 mg、女性約 650 mg



●加工肉は控え、赤肉は少な目に、植物性たんぱく質源や適量の魚をとりましょう

加工肉は死亡への影響が推定されています。また、地球環境や持続可能性の観点から赤肉を控え、植物性たんぱく質源（大豆製品）を推奨する食事が世界的には提唱されています。

●甘味飲料は控えましょう

炭酸飲料、エネルギー飲料、果実飲料などの砂糖入り飲料は糖尿病への影響があります。



おおいた健診センター