

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、 栄養バランスのとれた食生活と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするとは、栄養バランスのとれた食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするといくぶんいいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して・・・

1 バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。※1

2 ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。※2



研究ノート

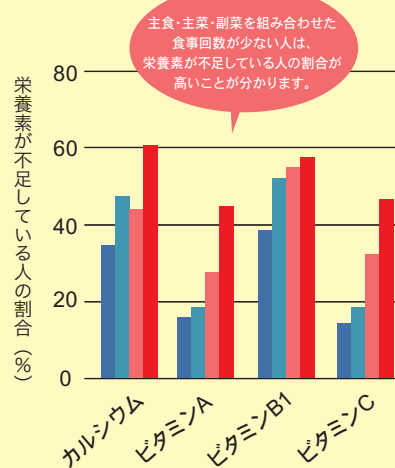
～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人は
栄養素不足の人が多い!?～

誰を調べたの？	富山県の工場に勤める40～50歳代の成人男女299人を対象としました。
何を調べたの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数を、4回の食事調査(24時間思い出し法)により評価し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人ほど、エネルギー、たんぱく質エネルギー比、ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンCの摂取量が少ないという結果でした。 さらに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が1日1回未満の人は、回数が多い人に比べて、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンCが不足※している人が多いことが分かりました。

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定平均必要量未満の人

Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol, 2016, 62, p.101-107. [論文番号3]

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事回数と
栄養素不足の人の割合との関連



一日の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数

■最も多い群 ■多い群 ■少ない群 (1日1回未満)

※1 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,4,6

※2 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,6

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります

様々な研究で、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があることが複数報告されています。

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- 1 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。※1
- 2 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。※2
- 3 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。※3



病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	
	乳類	↓	↓	
例 欧米型食事パターン	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品	↑		
	油を多く使った料理		↑	



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組合せです。がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。



↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

*食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計学的手法を用いて抽出された組合せです。各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名をして、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。

※1論文番号(栄養バランス:がん):2、5、7、9、12、14、15

※2論文番号(栄養バランス:循環器疾患):2、4、5、6、7

※3論文番号(栄養バランス:糖尿病):1、2、5

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>