

バランス良く 食べるとは？

食の安全・安心をとりまく状況も、日々さまざまな情報で変化していきます。今必要な情報は何か。科学ジャーナリスト 松永和紀さんによる最新の情報を、コラム形式でお届けします。

「食事バランスガイド」をご存知ですか？ 国が出している食生活の指針です。食生活がこのガイドに沿っている人は健康度が上がり、死亡リスクが1～2割下がる事が確認されています。これほど高い効果を持つサプリメントや特定の食品はありません。野菜や果物をたっぷり、主食や砂糖、脂質などはほどほどの、バランスのとれた食生活が大事なのです。

8万人の調査で判明 死亡リスクが下がる

国立がん研究センターなどが、全国で1990年代から約15年間、どのような食事をしてきた人がその後、どんな病気になったか、亡くなったかなどを追跡し、約8万人のデータを解析しました。

その結果、食生活が食事バランスガイドに近い人は、死亡リスクが15%も低かったことが分かりました。また、脳血管疾患による死亡リスクは22%も下がります。

した。これらの研究は学术论文がまとめられ、2016年3月、権威ある学術誌「ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル」に掲載されています。

食事バランスガイドは2005年に国が定めたもので、9ページの図のように、さまざまな食品をバランスよく適量とする食生活です。副菜（野菜やきのこ、いも、海藻料理）が多いのが目を引きますね。牛乳・乳製品も、カルシウムや良質のたんぱく質の供給源として、重視されています。諸外国も、研究結果を基に多種類のバランス良く適量食べる食事を推奨しています。

マジックフードも 悪魔フードもない

それなのに、特殊な食事方法やサプリメントが流行します。根拠は希薄なのにどうしてでしょうか？ おそらく、「バランスの良い適量の食事」はあまりにも当たり前過ぎて、人々の関心を引かないのです。それは分かっているけれどできないから、つまらないから、と多くの人が特別な方法に走ってしまいます。食情報の研究で有名な高橋久仁子・群馬大学名誉教授（栄養学）はこう指摘します。「それさえ食べれば健康が約束されるマジックフードも、病気になる悪魔フードもありません」。

「2017年国民健康・栄養調査」によれば、野菜の摂取量はこの10年間で1割近く減っています。野菜をしっかり食べましょう。そして、塩分は控えめに。調査では、日本人の食塩摂取量は1日平均9.9g。年々減っているように見えるのですが、この調査はアンケートに答えてもらうやり方のため、どうしても過少申告につながりがちです。東京大学の厳密な調査で、実際には男性で平

均して1日約14gの食塩を摂取していることが分かっています。厚生労働省が示している食塩摂取の目標値は、男性で1日8g未満、女性は1日7g未満です。

減塩は、若い頃からの積み重ねが中高年での高血圧防止につながります。家庭でのバランスの良い食生活と減塩に取り組みましょう。

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分 想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
2割はたんぱく質の多いものから4割程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5割程度

3-5 主菜(肉、魚、卵)
肉・魚・卵・大豆料理から3割程度

2 牛乳・乳製品
牛乳たっぷり1割程度

2 果物
みかん、ぶどうから2割程度

図 厚生労働省、農林水産省が定めた食事バランスガイド(健康な成人の1日分の食事バランスを示している)
出典: 農林水産省・食事バランスガイドについて http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳しい内容を京都生協ホームページで公開中!

JA会津よつば 「福島県産こしひかり・特別栽培福島県産こしひかり」

整理・整頓・清掃された衛生的な施設で管理されていることを確認しました。(JA会津よつば低温貯蔵庫)



JAたきかわ「芦別虹っ子米ふっくりんこ・特別栽培ゆきひかり」

適正な基準に基づいて生産・流通・供給が行なわれているか、栽培方法はどうかなど、点検シートをもとに帳票や書類の点検を行ない、問題がないことを確認しました。



「11月度検査結果」

農産物残留農薬検査	7 検体	
米の残留カドミウム検査	3 検体	
卵質検査	794検体	
微生物検査	鶏卵サルモネラ検査	13検体
	店舗調理商品	108件
	KYOTO 商品	35 件
	その他	46 件
京都協同食品 プロダクト(株)商品	6 件	
残留放射性物質検査	14 件	



京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。



プロフィール

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響等を主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。

まつなが わき
松永和紀さん

「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」(光文社新書)