

人生100年時代を 子どもと一緒に笑顔で過ごすために



家族で健康であり続けるための 食育ブック

ダウン症候群のあるお子さんのことを
いつも、いつも考えていて
ご自身のことを後回しにしがちなお母さん、お父さんのために

公立大学法人 長野県立大学大学院
健康栄養科学研究科 稲山研究室

家族で健康であり続けるための 食育ブック

ご挨拶

これまで、多くのダウン症候群のある方とご家族とコミュニケーションをとってきました。その中でよくに耳にしたのが、お母さん、お父さん自身の「将来の健康」への不安です。

寿命の延びとともに、お子さんだけでなく、一緒に年を重ねるご家族も健康が気になるようになります。「元気でいつまでも子どもと過ごしたいけれど、自分の衰えを感じて不安になる」という声は少なくありません。

障害のあるお子さんの食事は気になるものです。だからこそ、同じ食卓を囲むお母さんやお父さんが健康的な食事をとることが、ご家族みんなの健康につながります。

研究代表者 稲山貴代 長野県立大学 教授
管理栄養士 博士(スポーツ医学)

目次

第1章 健康を知る、私の体を考える

第2章 よく食べる、おいしく食べる

第3章 よく動く、元気に過ごす

本冊子は、3つの章で構成しています。

情報を健康につなげるための力を「ヘルスリテラシー」といいます。健康に関する情報をみつけ、理解し、判断する。さらに、行動につなげ、習慣化し、健康になるという流れです。

本冊子では、このヘルスリテラシーの流れにそって、Step.1「知る」→Step.2「納得」→Step.3「やってみる」としました。ヘルスリテラシーを力に変え、毎日の生活をより健康的にしていきましょう。

第1章

健康を知る、私の体を考える

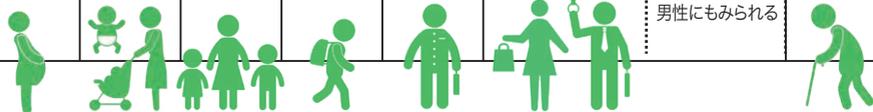


ヒトの一生は、胎児期・小児期・成人期・高齢期を経て進みます。時間とともに起こる変化を「加齢」と呼びます。

小児期は成長と社会性の獲得、成人期は成熟とともに身体機能の衰えが始まる時期です。高齢期には、体力や筋力の低下、精神的・社会的な変化が見られます。この成人期以降の変化を「老化」といいます。

老化は少しずつ進みます。65歳から急に始まるわけではありません。今の健康だけでなく、将来の健康にも目を向けることが大切です。

胎児期	小児期				成人期			高齢期
	新生児・乳児期	幼児期	学童期	思春期	青年期	中年期	更年期	
受胎後 約40週	～生後1年	1歳～ 小学校就学 まで	6～12歳 小学校を 終えるまで	10～18 歳頃 男子では 12歳頃、 女子では 10歳頃から 始まる	生産年齢 20～64歳 青年(若年成人)期 20～29歳 中年(壮年)期 30～49歳 更年期 45～55歳頃 閉経をはさんで 前後5年間。 男性にもみられる 実年期 50～64歳			65歳～ (65～74歳 を前期、 75歳～を 後期 85歳～を 超高齢者 という)



Step 1 今の健康を考える、将来の健康も考える

1-1) 成人期の健康づくりの考え方

「人生100年時代」「フレイル予防」という言葉を耳にするようになりました。元気な高齢期を迎えるには、実は中年期からの備えが欠かせません。「年をとってきたから気をつける」では遅いようです。

食生活の結果は体に反映されますが、加齢によって同じ食事でも影響は変わります。中年期は生活習慣病予防を意識し、高齢期はフレイル予防を意識するなど、**ライフステージによって留意点は異なります。**

自分の**年齢に応じて食事や生活習慣を見直す**ことが重要です。



参考)健康づくりサポートネット
(厚生労働省)▶



1-2) 生活習慣病とは

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関わる病気」の総称です。

代表的なものに、

高血圧(血圧が高くなる)

糖尿病(血糖値が高くなる)

脂質異常症(LDLコレステロールや中性脂肪が多くなる、HDLコレステロールが少なくなる)

肥満症(体脂肪が多くなる)

などがあり、動脈硬化(血管が硬く・細くなる)がすすみ、さらには心臓病や脳卒中の原因にもなります。

これらの病気は、痛みや発熱などの明確な症状がないため、気づきにくいという特徴があります。そのため、**生活習慣をととのえる**とともに、特定健診などの**定期的な健康診断で発見に努める**ことが大切です。

1-3) 生活習慣病になりがちな日常の行動

生活習慣病につながる要因として、いくつかの共通した生活習慣があります。

【食生活】エネルギーや脂肪が多すぎる食事

野菜や果物の不足

塩分のとりすぎ

欠食・不適切な間食や夜食、不規則な食事時間

【身体活動】日常的に体を動かさない、運動不足

座りっぱなしの時間が長い

そのほか、喫煙、過度な飲酒、睡眠の質の低下、強いストレスなども影響します。これらを見直すことは、生活習慣病の予防につながります。

1-4) 生活習慣病予防のために気をつけること

生活習慣病を予防し、健康でいるための10項目からなる**食生活指針**が発表されています(当時、文部省・厚生省・農林水産省)。望ましい食生活の実践を促すためのガイドです。食事のバランスや食物のとり方、食料資源や食文化まで、生活全般にわたって示されていますが、ここでは、要点だけを紹介します。

- 食事は主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく
- ごはんなどの穀類をしっかり取る
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて
- 減塩や、漬物・加工食品をとりすぎない
- 揚げ物や脂身を食べ過ぎない
- 運動と食事で体重を維持する



より具体的な10の指針については
健康づくりのための日本人の食生活指針 ▶

1-5) 高齢期の健康づくりの考え方

高齢期を元気に過ごすためには、フレイル予防を意識することが大切です。そのためには、早めに自分の健康状態を知り、成人期とは異なる対策を理解しておく必要があります。

フレイル予防の柱は3つ。①しっかり食べて**低栄養を予防**すること、②体を動かして**身体機能を保つ**こと、③外出や人との会話を楽しみ**社会性を保つ**ことです。これらを意識して日常生活を改善することは、老化の進行を遅らせ、将来の介護を予防することにもつながります。



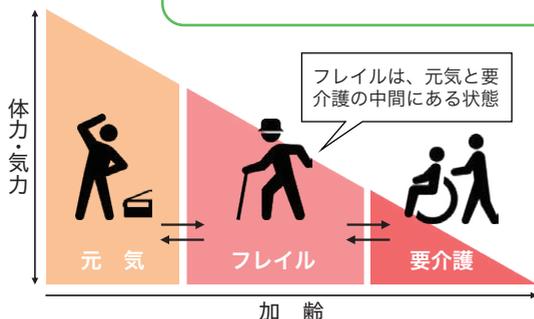
参考)健康長寿ネット
(公益財団法人 長寿科学振興財団) ▶



1-6) フレイルとは

フレイルは、老化に伴う心身の機能や予備能力の低下により、健康障害をおこしやすくなった状態を指します。次の5項目のうち、1～2項目が当てはまると「フレイル前段階(プレフレイル)」、3項目が当てはまると「フレイル」と判定されます。

- 体重が減った
- 疲れやすくなった
- 日常生活の活動量が減少した
- 身体能力(歩行速度)が低下した
- 筋力(握力)が低下した



フレイル、
誰もがいく道です。
上手につきあって
いきましょう。



1-7) 低栄養になりがちな日ごろの食生活

高齢期には食欲が落ちたり、調理が負担になったりして、食事量が減り、低栄養やフレイルになりがちです。次のような行動が増えたら注意が必要です。

- ✓ 主食ばかりで、肉や魚などを使った主菜を食べない
- ✓ 野菜や果物が不足し、料理の皿数も少なくなる
- ✓ 欠食したり、食事量が減り、体重が減少する
- ✓ 牛乳・乳製品をとらずカルシウム不足になる
- ✓ 一人で食べることが多く、会食の機会が少ない

高齢期の低栄養は、合併症が増えたり怪我が治りにくくなる、死亡率が増加などにつながります。**中年期の過剰栄養**とは留意点が異なることを理解しましょう。

1-8) 低栄養予防のために気をつけること

高齢期の低栄養を防ぎ、老化を遅らせるための14の項目からなる**食生活指針**が発表されています。具体的な食材選びや食べ方、会食や歯のケアまで、日常の実践に役立つ詳しい工夫が示されています。ここでは要点だけを紹介します。

- 毎日3食を欠かさず、主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 肉・魚・卵・牛乳など、たんぱく質をしっかりとっている
- 野菜を毎日いろいろな種類(緑黄色野菜・根菜など)食べている
- 牛乳や乳製品を毎日とっている
- 会食や人との交流の機会を持っている
- 義歯の点検や噛む力の維持に気を配っている

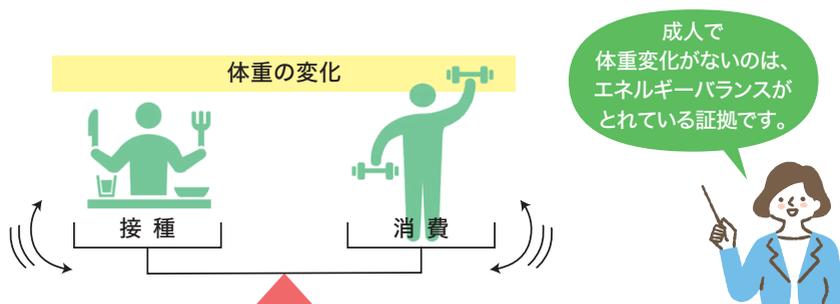
具体的な14の指針：高齢者のための食生活指針(柴田 博)
健康長寿ネット(公益財団法人 長寿科学振興財団) ▶



Step 2 健康状態を知るための物差し

2-1) エネルギーバランス

体重は、食べた量と使った量のバランスを映す身近な指標です。若い頃は「食べすぎ」に目が向きがちですが、高齢期には「食べているのに体重が減る」ことが気になります。体重減少は、筋肉や体力の低下につながることもあります。毎日の体重測定は、自分の健康状態を知る重要な方法です。



2-2) 体重の変化でエネルギーバランスをみる

エネルギーバランスは、**食事**でとったエネルギー（**摂取量**）と、**生活活動**や**運動**で使ったエネルギー（**消費量**）の差であらわれます。

体重は、摂取量の方が多ければ増え、消費量の方が多ければ減ります。「食べ過ぎたかな」と思っても、体重が増えていなければ、摂取量と消費量は同じです。体重の変化をみることは、エネルギーバランスを知るシンプルな方法です。

エネルギー収支	体重の変化	状態
平衡の状態 摂取量＝消費量	変わらない	体重が一定である健康な成人は、摂取量と消費量のバランスが取れた状態にある
正のバランス 摂取量＞消費量	増加する	発育期、妊娠期、筋肥大、疾病からの回復期、肥満など
負のバランス 摂取量＜消費量	減少する	絶食、飢餓、食料不足、疾病、低栄養、ダイエットなど

2-3) 体格の評価のしかた

健康的な体格とは、身長に見合った体重と、適切な脂肪や筋肉の量がある状態をいいます。成人の場合、**BMI(体格指数)** で体格を評価します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長(m)})^2$$

肥満とは、単に体重が多いのではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。成人では体脂肪率が男性25%以上、女性30%以上で肥満とされますが、正確に体脂肪率を測定するには特別な機器が必要です。そのため、身長に対する体重の比率が体脂肪量と関係することから、国際的にもBMIによる評価が使われています。

肥満の判定は成長期の子どもは、“成長曲線”で評価します。BMIを用いるのは、“成人”の場合です。



2-4) 体格からみた低体重・普通・肥満の判定

肥満の判定基準は国や地域によって異なります。**日本では、BMI 25以上を肥満と判定**します。一方、WHO(世界保健機関)や欧米の基準では、BMI 25以上30未満を過体重、BMI 30以上を肥満と評価します。違いの理由は、日本人ではBMI 25以上で生活習慣病のリスクが高くなるからです。

日本肥満学会による肥満度の分類

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25 未満	普通
25 以上 30 未満	肥満1度
30 以上 35 未満	肥満2度
35 以上 40 未満	肥満3度
40 以上	肥満4度

定期健診や特定健診で、皆さん、ご自分のBMIをよくご存知です。



※BMI 35以上を「高度肥満」と定義

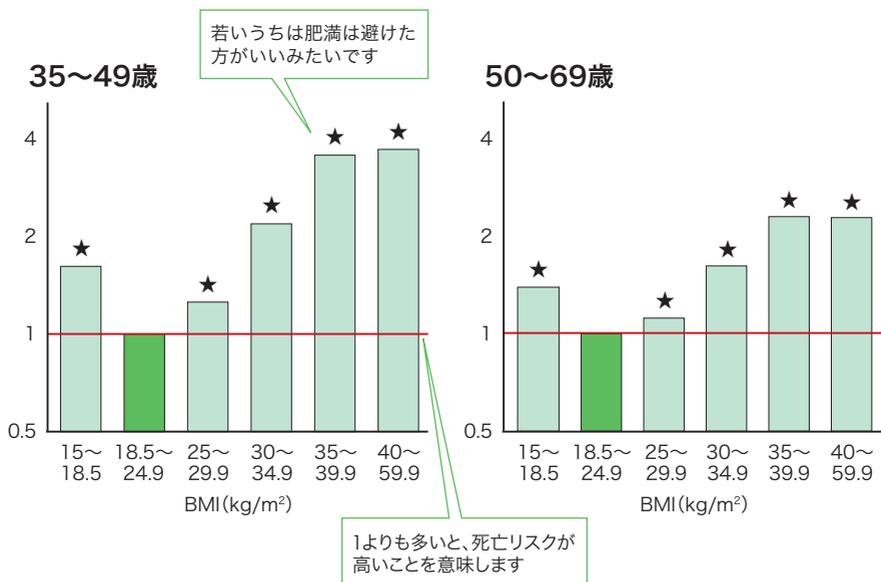
2-5) 体格と健康との関係を示す根拠

体格と健康との間には関係があって、**体重が少なくても、多すぎても健康リスクが高まる**ことが明らかになっています。

次に示す3つのグラフは、東アジアの61のコホート研究^{*}の再解析から、体格と死亡率との関係を年齢区分別にあらわしたものです。縦軸の「1」より大きいと、死亡リスクが高いことを示します。

BMI 18.5～24.9の人を基準として比較した場合、BMIが低すぎても高すぎても死亡率が上がるのがわかりました。体重が少なすぎる場合、年齢に関係なく死亡リスクが高いです。肥満によるリスクは、高齢期が若い世代より低かったです。

^{*}コホート研究とは、同じ集団を長期間追跡し、生活習慣と健康との関係を調べる研究です。原因と結果を考えることができます。

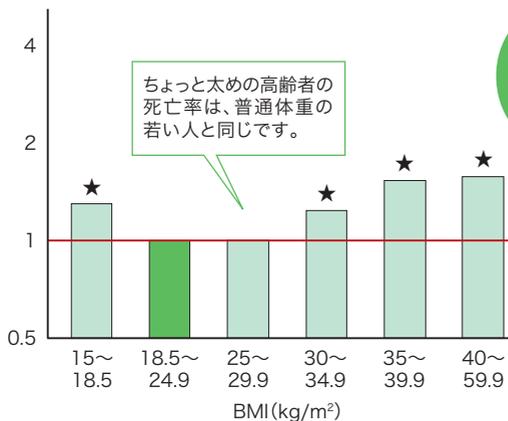


^{*}縦軸は死亡のリスクを示しています。1よりも多いと、死亡リスクが高いことを意味します。

★印は、18.5～24.9と比較して有意にリスクが高いことを示しています。

納得する

70～89歳



あくまでも、
集団を対象とした結果です。
体重が少なくても多くても、元気で
長生きしている方はたくさんいます。
自分が元気であるときの体重を
基本に考えることが大切です。



引用)日本人の食事摂取基準2025年版(厚生労働省)より、著作作図

2-6) これからも元気であるために目標としたい体格

多くのコホート研究の再解析から、年代ごとに健康的な体重の目安が異なることがわかりました。40歳台までは生活習慣病予防を重視し、50歳以上は高齢期の健康も考え、低体重を避けることが重要になります。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

この目標は、
男女共通です。



上限(BMI 24.9)は、総死亡率、主な生活習慣病の有病率、医療費、高齢者及び労働者の身体機能低下との関連を考え、定められています。(日本人の食事摂取基準2025年版、厚生労働省)

Step 3 毎日の生活の中で体重管理を習慣化する

3-1) 健康状態を知る基本は体重測定

健康状態を知る、専門的には**アセスメント**するといいます。評価するという意味です。アセスメントというと、専門家による検査を思い浮かべがちです。たしかに、身体計測や血液検査、食事調査などは、客観的に健康・栄養状態を知るために役に立ちます。しかし、私たちにもできる方法があります。たとえば毎朝の体重測定は、誰にでもできる客観的な健康チェックです。

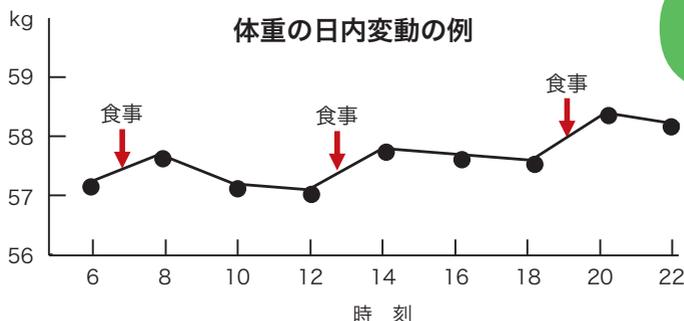
体重の変化をみることは、エネルギーバランスを知る基本になります。摂取と消費の差は必ず体重に表れるからです。食べたエネルギー量を正確に知ることは難しく、食事調査やアプリでも誤差が大きいのが実情です。使ったエネルギー量についても同様で、正確に測るには専門的な方法が必要です。

体重を入力するとグラフ化してくれるアプリもあり、記録を習慣化するうえで役立ちます。

3-2) 毎朝体重を測る

体重は、食事、運動、発汗、体内の水分量などの影響で、**一日の中でも変動します(日内変動)**。そのため、同じ時間に測る習慣が大切になります。基本は、「朝起きて、トイレに行ったあと」。

朝は忙しくて無理、という方は、夜寝る前や入浴後など、生活スタイルにあわせて一定の時間に測るようにします。その場合、日中の影響が残っていることを理解した上で、変化を評価するようにします。



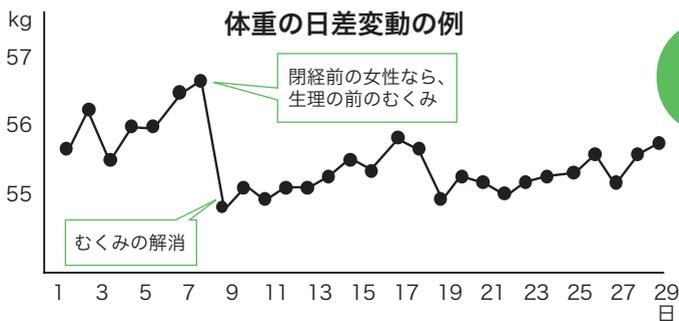
朝、測るのに
便利な場所に、
体重計をおいて
おきましょう。



3-3) 測った体重を記録する

体重は、日によっても変わります(日差変動)。

女性ではホルモンの影響で月経前に体重が増えがちです。外食や旅行などで長時間座って過ごす、体内に水分がたまり、浮腫みで体重が増えることもあります。逆に、汗をかいたのに水分補給が足りないと体重は減ります。



グラフ化して、変化が見える化することがポイントです。アプリが便利です。



3-4) 体重管理アプリを利用するとき気をつけること

体重を記録するアプリがたくさんありますが、注意も必要です。

- 目的に合ったアプリを選ぶ
ダイエット、筋肉増量、健康維持など目的に応じて
ダイエットにこだわりすぎないように
- 個人情報の管理に注意する
プライバシーポリシーやデータの取り扱いを必ず確認
データが外部と共有される可能性があるものもある
- 継続しやすさを優先する
画面がわかりやすく、入力の手間がかからないものを
- 数字にこだわり過ぎない
日差変動がある
1週間程度をめでに変化をみる
- アプリからのアドバイスは参考程度にとどめる

3-5) 年に応じた健康的な体格を確認する

ご自身の身長と体重で、計算してみましょう。

1) あなたの身長は？

身長 _____ cm (_____ m)

2) あなたが若かったときの体重は？その時のBMI^{*1}は？

体重 _____ kg

BMI _____ kg/m²

実際に計算してみると、
情報に振り回されていた
ことに気がつく方が
多いです。

3) 今の体重は？今のBMI^{*1}は？

体重 _____ kg

BMI _____ kg/m²



4) 年齢に応じた目標とする体重の範囲を計算してみましょう。

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)	体重の下限 ^{*2} (kg)	体重の上限 ^{*3} (kg)
18~49	18.5~24.9		
50~64	20.0~24.9		
65~74	21.5~24.9		
75以上	21.5~24.9		

5) 計算結果をみて、体重管理についてどのように感じましたか？

【計算の仕方(電卓の使用法)、計算結果の見方】

※1 体重÷身長(m)÷身長(m)

※2 BMIの小さい数字×身長(m)×身長(m)

例えば、50歳で身長160cmであれば、20×1.6×1.6。これより少ないと低体重。

※3 BMIの大きい数字×身長(m)×身長(m)

例えば、50歳で身長160cmであれば、24.9×1.6×1.6。これより多いと肥満。

3-6) ライフステージで異なる体重管理で気をつけること

体重は健康状態を知る大切な指標です。ただし、**ライフステージによって気をつける点は異なります。**

子どもと保護者では体格だけでなく、活動量も違います。また、成長期の子どもの場合は、体が大きくなることも考えておきます。

今の自分と将来の自分も同じではありません。中年期では生活習慣病の予防を意識し、食べ過ぎや運動不足に注意が必要です。一方、高齢期では体重減少を避けることが健康維持につながります。

このようにライフステージによって「**ちょうどよい体格**」の考え方は変わります。これからも元気であるために、今のあなたにあった体重管理を理解しておきましょう。

発育期

- 体重は順調に増えているか(健やかに発育しているか)
- 肥満の問題はないか(体脂肪は多すぎないか)

思春期

- 過剰なやせになっていないか(特に女性)
- 肥満の問題はないか(体脂肪は多すぎないか)

成人期

- 適正な体重が維持されているか
- 適正な体脂肪割合が維持されているか

高齢期

- 体重は維持されているか
- 体重減少はみられないか

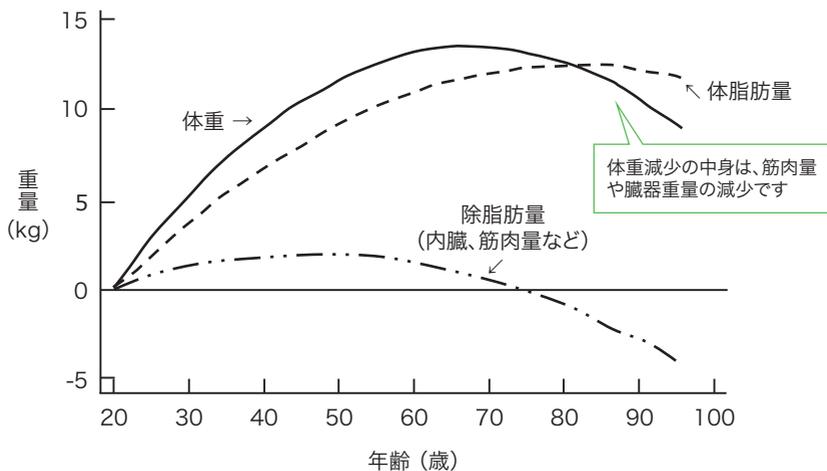
※早い段階で、体重減少を把握することが重要です。



さらに考えておきたいこと

誰もが、下図に示すように、加齢とともに体重は減っていきます。**体重減少は筋肉量が減った結果であり、筋肉量の減少は生活機能の低下へとつながります。**

ダウン症候群のある方の場合は、さらに早くこの体重減少が現れると考えられています。しかし、現在のところ、何歳頃から注意が必要といった根拠はありません。日々のお子さんの体重測定や体調から、その子にあった管理を考えます。



参考) Jackson AS, et al., Br J Nutr. 2012, 107(7):1085-1091



第2章

よく食べる、おいしく食べる



多くの方が、バランスのよい食事と聞いて思い浮かべるのは、主食・主菜・副菜のそろった定食タイプの食事です。これは、学校給食の献立にみられる形です。バランスの基本は次の2つです。

- 1日2回、主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる
- 牛乳・乳製品と果物を組み合わせる

この2つが守られていれば、ほとんどの栄養素を不足なくとることができます。



実物大そのまんま料理カード 食事バランスガイド編, 群羊社, 2022より写真使用

Step 1 よく食べるためのガイド

1-1) 主食・主菜・副菜でバランスのとれた食事

バランスのよい食事の基本は、**主食・主菜・副菜**をそろえることです。

主食はエネルギー源、**主菜**はたんぱく質源になります。**副菜**でビタミン、ミネラル、食物繊維を補います。この**主食・主菜・副菜**で確保しきれないカルシウムとビタミンCは、**牛乳・乳製品、果物**でとります。

料理区分	主な材料と特徴
主食	 <p>ごはん、パン、めん、パスタ、餅など</p> <p>炭水化物の供給源である 適切な量の主食をとることで、摂取エネルギー量を調整することができる</p>
主菜	 <p>肉、魚、卵、大豆および大豆製品など</p> <p>たんぱく質の供給源である。各種ビタミンやミネラルも含む とりすぎは、エネルギーや動物性脂肪の過剰摂取につながる</p>
副菜	 <p>野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など</p> <p>各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源である 植物性食品は、抗酸化ビタミンなど、健康にとって望ましい効果が期待できる食品成分を含む</p>

実物大そのまんま料理カード 食事バランスガイド編, 群羊社, 2022より写真使用

1-2) 牛乳・乳製品と果物も加えて

料理区分	主な材料と特徴
牛乳・乳製品	 <p>牛乳、ヨーグルト、チーズなど</p>
	<p>カルシウムの供給源である。良質のたんぱく質や各種ビタミンも含む とりすぎは、動物性脂肪の過剰摂取につながる</p>
果物	 <p>ミカン、リンゴ、イチゴ、ブドウなど</p>
	<p>ビタミンC、カリウムの供給源である。食物繊維の確保にもつながる とりすぎは、エネルギーの過剰摂取につながる</p>

実物大そのまま料理カード 食事バランスガイド編, 群羊社, 2022より写真使用

1-3) 食事バランスガイドも参考に



健康的な食事のガイドとして、「**食事バランスガイド**」があります。日本人には馴染みのある「コマ」の絵で表されています。また、子どもから高齢者まで、見てわかるように、望ましい料理の組み合わせやおおよその量についてイラストで示されています。

さらに知るには

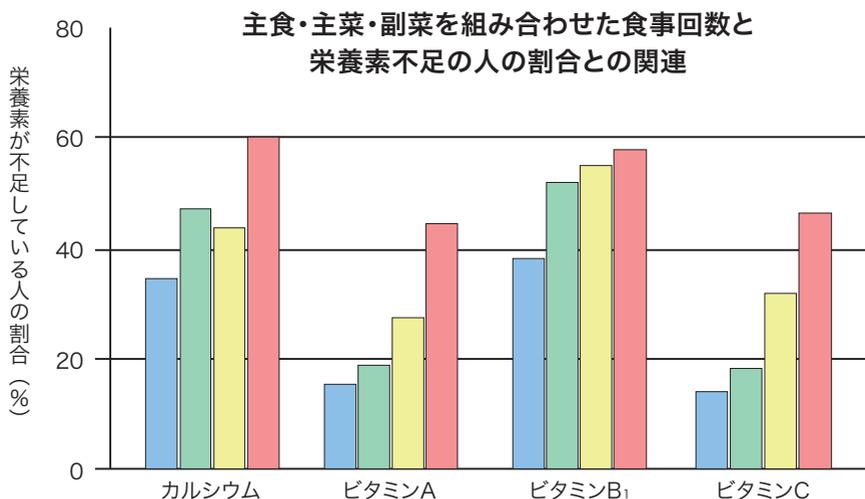
食事バランスガイド
(農林水産省) ▶



Step 2 主食・主菜・副菜のそろった食事と健康

2-1) 主食・主菜・副菜がそろくと栄養不足を避けられる

主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は、必要な栄養素がとれ、栄養不足を避けることができる可能性が報告されています。



一日の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数

■ 最も多い群 ■ 多い群 ■ 少ない群 ■ 最も少ない群(1日1回未満)

引用)Koyama T et al., J Nutr Sci Vitaminol, 62:101-107, 2016より著者作図



さらに
知るには

「栄養バランスに配慮した食生活には
どんないいことがあるの」(農林水産省) ▶



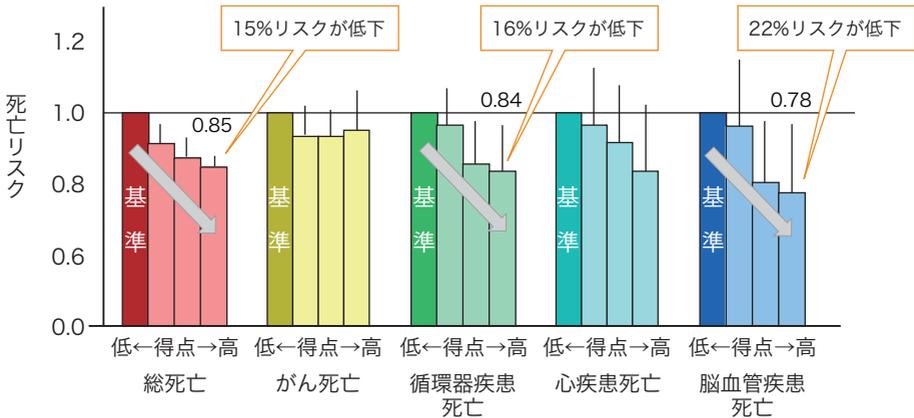
富山県在住の40～59歳の成人男女299名を対象とした食事調査の分析から得られた結果です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が1回未満の人は、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンCが不足している人が多かったです。

主食・主菜・副菜で使われる主な食材(食品)が異なるため、いろいろな栄養素がとれるようになるからです。

2-2) 食事バランスガイドにそった食事は死亡率を下げる

食事バランスガイドにそった食事をとっている人(遵守得点が高い人)は、循環器疾患や脳血管疾患の死亡率が低く、総死亡率も下がる傾向が報告されています。

「食事バランスガイド」にそった食事の遵守得点と死亡リスクとの関係



引用)Kurotani K et al., BMJ, 352:i1209, 2016より著作作図

日本の食事パターンが長寿につながることを示した、世界的に注目された研究があります。

全国11カ所の45～75歳の男女約8万人を15年間追跡しました。食事バランスガイドにそった食事になっているかを得点化し、死亡リスクとの関係を見ると、ガイドにそった食事をする人ほど死亡リスクが下がる傾向がありました。この傾向は男女に共通してみられています。また、その後の研究で、呼吸器疾患による死亡リスクも低いことが示されています。

主食・主菜・副菜のそろった食事に牛乳・乳製品と果物をプラスするという食生活は、生涯にわたる健康の基盤です。



さらに知るには

国立研究開発法人
 国立がん研究センター がん対策研究所
 予防関連プロジェクト 多目的コホート研究 ▶



Step 3 1日2回、主食・主菜・副菜のそろえ方

3-1) 1皿で主食・主菜・副菜をそろえてみる

バランスのよい食事というと、「難しい」と思う方が多いです。主食・主菜・副菜を別々の器でそろえなければならないと考えてしまうからです。

食材の組み合わせで次第で、一皿が、主食・主菜・副菜がそろった複合料理があります。例えば、具だくさんのカレーやラーメンは、主食に加えて肉・魚・卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜が入ったバランスのよい一皿です。

自分の食事を振り返り、すでにできていることに気づくことが、自信につながります。



単品だけだと	
主食	  
主食に主菜料理を組み合わせる	
主食+主菜	 
主食に主菜と副菜の食材の具を加えてみる	
主食+主菜+副菜	 
一皿で主菜と副菜をかねた料理も多い	
主食+副菜	   

やってみる

3-2) 朝ごはん。定番メニューでバランスのよい1食を確保する

1日2回、主食・主菜・副菜のそろった食事を、無理なく続けるためには、まず朝ごはんの形を決めておくことが効果的です。忙しい朝こそ、定番の**パターンを決めておく**と、**短時間で用意でき、栄養バランスも確保**できます。

健康的な食生活は、1食や1日単位で完璧を目指すのではなく、1週間くらいの流れでととのえていきます。頑張り過ぎず、自分に合ったやり方で。

和食のパターン(例)



洋食のパターン(例)



実物大そのまんま料理カード 食事バランスガイド編, 群羊社, 2022より写真使用

3-3) お昼ごはん。お弁当でバランスをととのえる

お弁当では、箱の大きさがちょうどよいエネルギー量の目安になります。お弁当箱の大きさ(容量)とエネルギー量がだいたい同じと考えられているからです。おかずも、**主食・主菜・副菜の面積比を3:1:2**で詰めるとバランスよくなります。このルールなら、子どもでも、健康的なお弁当を自分で準備します。



3・1・2弁当箱法のルール

- 1) 自分に**ぴったり**のサイズの弁当箱を選ぶ
- 2) **主食:主菜:副菜の面積比=3:1:2**
- 3) 調理法がかさならないように
- 4) 料理が動かないようしっかりとめる
- 5) おいしそうに見えるようにつめる

さらに
知るには

食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」▶
参考: 足立己幸・針谷順子
そのまんまお弁当料理カード, 群羊社, 2002



3-4) 夕ごはん。副菜で野菜を確保する

1日にとりたい野菜の量は350g、料理にすると副菜5皿程度です。夕食は、不足しがちな野菜を補うチャンスです。2皿程度とれていることを目指します。野菜をしっかりとれば、カルシウムやカリウム、ビタミンC、食物繊維などが確保できます(国民健康・栄養調査、厚生労働省)。生活習慣病予防のためにも、**もう一皿、野菜料理を食べましょう。**

1日にとりたい野菜は350g以上



350gの野菜は小鉢5皿分



実物大そのまま料理カード 食事バランスガイド編、群羊社、2022より写真使用

3-5) 身近な中食。賢く活用で無理なくバランスをととのえる

ヘルシー志向の**市販食品**や**商品**が店頭によく並んでいます。身近な店の惣菜、冷凍食品など、使われている食品(食材)をみて上手に活用します。コンビニでは、主菜と副菜をかねたサラダなども多く並んでいます。スーパーでは、主菜と副菜の材料がそろった**ミールキット**も人気です。調味液もセットになっているので、手早く調理ができ、バランスもととのいます。

コンビニランチ 例



ミールキット 例



ミールキットは、スーパーマーケットや、生活協同組合の宅配・店舗でたくさんのキットが販売されています。

写真提供: コープデリ生活協同組合連合会

3-6) 食事のバランスをチェックする

日頃こんな感じで食べているというメニューを書き出してみてください。
その料理が主食・主菜・副菜など、どれに相当するか該当する欄に✓を入れて、
ご自身で食事のバランスを確認してみてください。水やお茶、お菓子は、その他
の欄です。

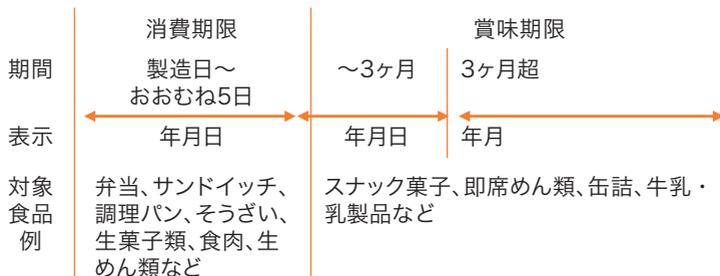
	料理／食品名	主食	主菜	副菜	牛乳・ 乳製品	果物	その他
例 朝食	ご飯	✓					
	納豆		✓				
	野菜たっぷりのみそ汁			✓			
	りんご					✓	
朝 食							
昼 食							
夕 食							
間 食							

食品を選ぶときには、表示が活用できます。

食品には**安全性**、**品質**、**健康**に関する情報が表示されています。いずれも「食品表示法」という法律によって記載内容や方法などが定められています。

①安全性に関する表示：消費期限と賞味期限

消費期限は「安心して食べられる期限」であり、期限を過ぎたものは食べないようにします。一方、**賞味期限**は「おいしく食べられる期限」であり、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



②安全性に関する表示：食物アレルギー

食物アレルギーは、特定の食品に含まれる成分が体に異物として認識され、かゆみやじんましん、嘔吐、下痢などの症状を引き起こし、命にもかかわることもあります。アレルギーの報告例の多い食品は法律で表示が義務づけられています。



	表示	食品
義務づけ	特定原材料 (8品目)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
推奨	特定原材料に準ずるもの (20品目)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカデミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2025年8月現在のリストです。報告例が多くなればその食品が追加されます(消費者庁)

③品質・健康に関する表示

加工食品には、名称や原材料名、添加物、内容量、賞味期限、保存方法、製造者などの**基本情報**が表示されています。輸入品では原産国や輸入者も示されます。また、**栄養成分表示**として、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が記載されています。

表示は商品を比較したり、食品を選ぶときの目安になります。表示の基本を理解しておくことで、自分や家族に適した商品を安心して選ぶことができます。

加工食品の表示例

名称	納豆	原材料名は多く含まれる順に記載されます
原材料名 添加物	大豆（国産）、納豆菌 【たれ】しょうゆ（小麦・大豆を含む）、砂糖、食塩、醸造酢、かつおエキス 【からし】マスタード、食塩、醸造酢（りんごを含む）、砂糖、りんご果汁	
内容量	納豆40g、たれ5g、からし0.8g	賞味期限や保存方法が表示されます
賞味期限	〇〇〇〇年〇月〇日	
保存方法	要冷蔵（10℃以下）で保存	商品の表示に責任を持つ者の氏名／法人名とその住所です
製造者	〇〇食品株式会社 △△県△△市△△町×-×-×	

添加物は、原材料名の欄に原材料名と明確に区分して表示されることもあります

成分表示例(牛乳)

栄養成分表示 1本（200ml）当たり	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	7g
脂質	8g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、単位ごとに含有量が表示されます

エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム）は、必ず表示されます

ナトリウム量で表示されることがあります
(食塩相当量g = ナトリウムmg × 2.54 ÷ 1000)

栄養成分以外の成分が表示されることもあります



知っておきたい食品の表示
(消費者庁) ▶



疲れやすくなったと感じたときは、早めに対応します。

まだまだ元気だと思っても、誰もが年はとります。家族の健康は気になりますが、疲れやすくなった、体重が減った、以前のように動けなくなったなどの変化に気づいたら、**ご自分の体や健康状態としっかり向き合しましょう。**

①不調を感じるようになったとき

次のチェックリストを見ながら、ご自分の状態を確認してください。気になることがあったら、忙しいからとあとまわしにしないで、なぜ気になるのか、その原因を考えてください。

健やかに過ごすためのセルフチェック

- 食事をおいしく楽しめていますか？
- 最近、体重の変化に気づきましたか？
- 夕方になると少し疲れやすいと感じることはありますか？
- 肉・魚・卵・大豆製品をしっかり食べていますか？
- 野菜や果物を十分にとれていますか？
- 食事を誰かと一緒にとる機会はありますか？
- 外に出て体を動かしたり、人と話す時間はとれていますか？
- 歯や口の健康を守るための定期検査を受けていますか？
- 定期的に健康診断を受けていますか？

友だちとの会話はとても大切です。毎日顔をあわせる家族では気がつきにくいことも、久しぶりに会う友だちなら変化に気づいてくれるかもしれません。あるいは同じ悩みをもって、一緒に考えたり、アドバイスをしてくれることもあります。定期的な健康診断だけでなく、早めに医療機関に相談することも大切です。

②たんぱく質不足が気になったとき

たんぱく質は、主食のごはんやパンなどの穀類、主菜の肉・魚・卵・大豆製品、牛乳・乳製品など、いろいろな食材に含まれています。主食・主菜・副菜をそろえ、牛乳・乳製品を組み合わせていけば、たんぱく質不足の心配は少ないです。

たんぱく質を多く含む食品は、ビタミンやミネラルも豊富に含んでいます。そのため、欠食したり、食欲が低下して主菜の量が減ると、たんぱく質不足だけでなく低栄養のリスクにつながります。

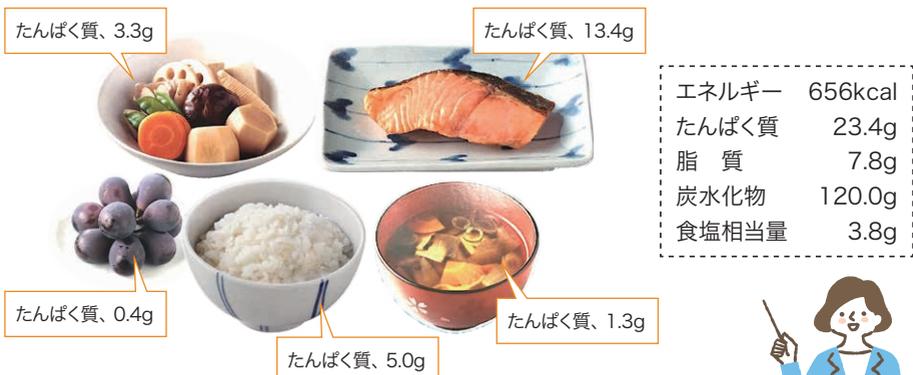
低栄養の予防が重要な高齢期では、意識して、主菜から食べることも大切です。

③たんぱく質がとれる食事の例

1日にとりたいたんぱく質の推奨量は、成人男性65g、女性50g以上です(厚生労働省)。それに対し、現在の日本人の平均摂取量は、男性で約70g、女性で約68gです(国民健康・栄養調査、厚生労働省)。日本人全体としては、たんぱく質不足とまでは言えません。

具体的に、料理区分ごとにどのくらいのたんぱく質がとれるのか、下の図に示しました。主食・主菜・副菜がそろっていれば、1食で1日にとっておきたいたんぱく質の1/3以上を確保できます。

成分表示を参考にすると、市販食品のエネルギーやたんぱく質量を知ることができます。一つの食品や料理ではなく、一日全体でみてください。



実物大そのまんま料理カード 食事バランスガイド編, 群羊社, 2022より写真使用



さらに考えておきたいこと

同じ食卓を囲み、同じ料理を味わいながら会話を楽しむ。笑顔のある食卓は、誰にとっても大切な時間です。けれども、最近「食事中にむせやすくなった」と感じることはありませんか？

年齢を重ねると、少しずつ、**噛みにくさや飲み込みにくさが出てきます**。かかりつけ歯科医をもち、定期的にお口の健康をみてもらうことが大切です。また、そうした不調を感じるが増えてきたときは、食べやすくする工夫を紹介しているサイトや本を参考にしてみてください。情報の見出しに「介護」や「寝たきり」と書かれていても、決して特別なことではありません。誰にでも役立つ工夫がたくさんあります。

このような課題は、**高齢者**だけでなく、**ダウン症候群**のある方にも共通しています。必要に応じて管理栄養士などの専門家に相談し、役立つ情報を積極的に取り入れて、無理なく楽しい食卓から健康を支えていきます。



本冊子で使用している料理・食品の写真は、『実物大そのまま料理カード 食事バランスガイド編』（群羊社）より許可を得て、使用しています。

さらに
知るには



第3章

よく動く、元気に過ごす



厚生労働省は、2023年に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を発表しました。これは、健康運動指導士や保健師、管理栄養士、医師など、専門家や支援者を対象にしたものです。その内容を一般の方にもわかりやすく紹介したのが、「アクティブガイド2023」です。毎日の生活の中で、どのように、どのくらい体を動かせばよいのかを示しています。私たちが元気に過ごすための目安として役立てましょう。

10
毎日をアクティブに暮らすために
プラス・テン
こうすれば+10

職場で

- 少しの間でもからだを動かして、肩こり・腰痛・疲労を予防!
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりでプラス・テン!
- 自転車・徒歩通勤でプラス・テン!
- 健診・保健指導をきっかけにプラス・テン!
- デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク(伸筋)しよう。
- 昇降エスカレーターを階段で乗りすぎを解消!

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか?
- 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- 歩いて新しい物・送り迎えなどとしてプラス・テン!

家庭で

- 自宅の中でもこまめに動いて、プラス・テン!
- 家事も積極的に行って、プラス・テン!
- テレビのCMタイムに立ち上がりストレッチング!
- テレワーク中でも、例えば30分に1回は座りっぱなしをブレイク(伸筋)しよう!
- 余暇時間で運動にも取り組ましましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

成人版
アクティブガイド
—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に健康に!

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。
1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう(+10: プラス・テン)。

座りっぱなしをやめて **+10** = **sw10**

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Step 1 よく動くためのガイド

1-1) アクティブな生活に向けて

アクティブガイド2023では、次の4点を推奨しています。

**個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今より少しでも多くからだを動かそう！**

① 歩こう！動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日8,000歩以上が目安です



1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています

② 運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです

③ 筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレ

運動の中に 週2～3日の筋トレを取り入れよう
けがや体調に 注意して無理をしないようにしましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいいかがですか

④ 座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

例えば、30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう



1-2) 身体活動は生活の中での活動と運動

アクティブガイドでは「+10(プラステン)」を合言葉に、**今よりあと10分多く体を動かす**ことをすすめています。身体活動には運動だけでなく、日常の生活活動も含まれます。特別な運動を始めなくても大丈夫です。

例えば、歩いて買い物に行く、バス停をひとつ手前で降りて歩くなど、無理なくできる工夫で十分です。生活活動と運動をあわせて「3メッツ以上」の活動を1日合計60分行うことが目安です。

また、**座りっぱなしの時間(座位行動)**が長いと健康リスクが高まることもわかっています。

身体活動	
安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動	
生活活動	運動
日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動 3メッツ (歩行) 	スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動 
1.5メッツ 	
座位行動	
座っていたり、横になっている状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての起きているときの行動 	

身体活動の強さは“メッツ”という単位で表します。3メッツは「少し息が弾む程度」で、これを1日合計60分続けると「今日はよく動いたなあ」と感じるくらいになります。



Step 2 歩くことのすすめ、筋トレのすすめ

2-1) 体を動かし続ける力

体を動かし続ける力(持久力)は、長く歩く、走る、泳ぐなどの**有酸素運動**で養われます。糖質や脂質をエネルギー源に、多くの酸素を使いながら続けられるのが特徴で、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などが代表的です。なかでもウォーキングは特別な道具を必要とせず、誰でも始めやすい運動です。



2-2) ウォーキングのメリット

ウォーキングには、さまざまな健康効果があります。



- 心臓や肺の機能の向上
- 肥満の解消や予防
- 動脈硬化を抑えるHDLコレステロールの増加
- 糖尿病の症状の軽減
- 高血圧の改善
- 骨粗しょう症の予防 など

さらに
知るには

一般社団法人
日本ウォーキング協会 ▶

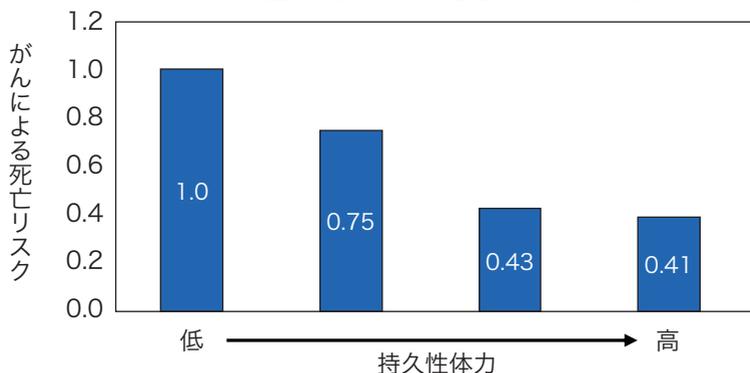


2-3) 体を動かすことと健康との関係

日本人男性9,039人を約16年間追跡した研究では、体力が高い人ほどがんによる死亡リスクが低いことが示されました。

体をよく動かし、運動習慣を持つことは、体格の管理にとどまらず、**将来の健康を守る**ためにも大切です。毎日の生活に無理のない運動を取り入れ、体力を高めていきましょう。

持久性体力とがん死亡リスクの関係



参考: Sawada SS et al.: Med Sci Sports Exerc, 35(9): 1546-1550, 2003

2-4) 今よりあと10分、あと1,000歩、多く体を動かしてみる

目標歩数は「1日8,000歩」などがよく示されますが、あくまでも**目安**です。

すでに、日頃から10,000歩以上歩いている方は、その歩数を維持します。余裕があれば、**1,000歩**プラスします。

普段、4,000歩くらい歩いている方は、まずは**+1,000歩**をめざします。自分の生活にあわせて、少しずつ増やしていくことが大切です。

体を動かす時間の10分は、だいたい1,000歩に相当します。



2-5) 体を動かす力

体を動かす力には、筋力、筋パワー、瞬発力があります。筋力は、筋肉量に応じて発揮され、使い続けることで維持できます。

筋力トレーニング(筋トレ)には、自重トレーニングとウエイトトレーニングがあります。

自重トレーニングは、自分の体重を負荷として利用するもので、腕立て伏せやスクワットなどです。

ウエイトトレーニングは、ウエイト(おもり)を利用するもので、ダンベルやジムでのマシンを使用した運動になります。

人の機能は使い続けることで維持されます。機能を維持するために、筋肉に負荷がかかるような活動や運動が必要です。



2-6) 筋トレのメリット

筋トレには、日常生活機能の維持・向上以外にも、さまざまな健康効果があります。



- 筋力、身体機能、骨密度の改善
- 生活習慣病の発症予防や死亡リスクの軽減
- わずかな時間でも効果がでる
ただし、やり過ぎは禁物
- 転倒や骨折のリスクが減る
- フレイルの予防

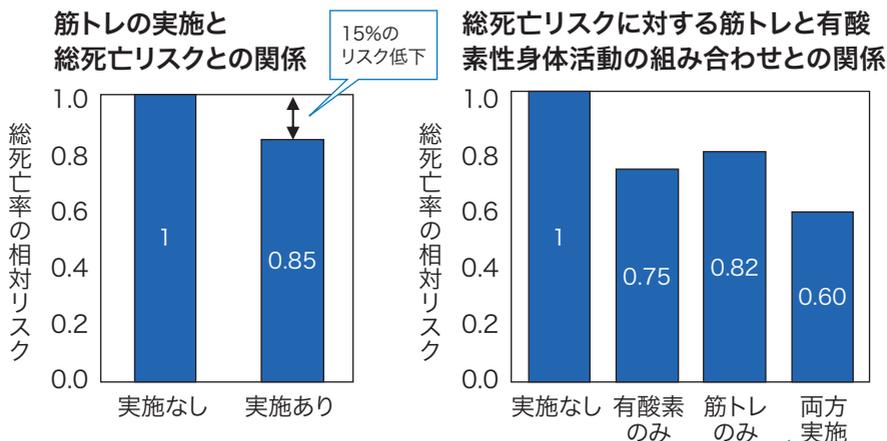
さらに
知るには

筋力トレーニングについて
健康づくりのための
身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省) ▶



2-7) 筋トレと健康との関係

18～98歳を対象とした研究をみると、筋トレを実施している群では、総死亡、心血管疾患、全がん、糖尿病、肺がんの発症リスクが低いことが報告されています。また、有酸素性運動と筋トレの両方を組み合わせて実施すると、さらに、健康効果が期待できそうです。



有酸素運動と筋トレ
いろいろな組み合わせが考えられます



引用) Momma H, et al., Br J Sports Med. 2022; 56: 755-763

2-8) 無理し過ぎないように、まずは筋トレやってみる

- 筋肉は、年齢に関係なく鍛えることができます
- 特定の部位ではなく、胸、背中、腕、腹、お尻、脚などの大きな筋肉を意識して、全身をまんべんなく動かします
- 成人も高齢者も、週2～3日実施することがお奨めです
- 筋肉を休める時間(休日)も設けてください。やり過ぎは禁物です

Step 3 生活の中で体を動かす習慣をみにつける

3-1) 座りっぱなしの時間

座りっぱなし(座位行動)とは、座ったり寝転んだ姿勢で行う活動をさします。睡眠は含まれません。例えば、デスクワーク、読書、自動車の運転、寝転んでテレビやスマートフォンを見るなどがあります。

身体活動不足だけでなく、座りっぱなしの時間が長く続くことも健康リスクを高めます。座る時間が長くなったら、立ち上がったたり、歩き回ったり、足踏みやストレッチをしたり、なんでもよいので体を動かしましょう。



座りっぱなしの時間は

- 運動していても、座りっぱなしの時間が長すぎると健康に悪影響がでるという研究もあります
- 仕事をしている場合は、デスクワークの影響が大きいです
- 高齢者の場合は、テレビをみている時間の影響が大きいです

3-2) 身近なツールを使って座りっぱなしの時間を減らす

歩数計や活動量計、スマートフォンやスマートウォッチなどは、座りっぱなしを防ぐのに役立つ便利なツールです。正確な消費エネルギーはわからなくても、その日の活動量やよく動いた時間帯が確認できます。「今日は少なめだからもう少し歩こう」といった気づきにつながり、習慣化のサポート役になります。

身近な機器をうまく活用して、日々の活動を可視化しましょう。

30分たつと、
「ブレイクサーティ(Break Thirty)！」
とかげ声がかかる会議もあります。
皆で立ち上がり、体を動かします。
1時間座っていたら、3分動くよう
すすめられることもあります。



3-3) 環境も利用して座りっぱなしの時間を減らす

少し視点を変えるだけで、体を動かすヒントが見つかります。家族や友人と声をかけ合ったり、住まいの環境を工夫したりすれば、座りっぱなしを減らすのも楽になります。**身近な人や環境も味方**につけて、楽しみながら健康づくりを続けましょう。

身近な工夫で「座りっぱなし」を減らそう

自分でできる工夫

- 歩数計やアプリで活動量が見える化する
- テレビCMの間にストレッチやスクワットをする
- 運動したら小さなご褒美を自分に用意する

家の中で工夫できること

- マットやダンベルを目につく場所に置いておく
- YouTubeやオンラインレッスンを活用する
- 家族と「立ち上がりタイム」を決めて声をかけ合う

外出のついでにできること

- 駅まで遠回りして歩く
- 近所の散歩コースを新しく見つける
- ショッピングモールをスタスタ歩く

仲間や地域と一緒にできること

- 仲間と歩数チャレンジに挑戦する
- 短時間の会議は立って参加する
- 地域活動やボランティアに参加する

あなたは何ができそうですか？

3-4) 体を動かす心得のまとめ

- 推奨されている強度や時間は、あくまでも目安です
- 個人差があることを踏まえて、できることから取り組みます
- 筋力トレーニングを週2~3日取り入れるとさらに効果的です
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように気をつけましょう



3-5) 気をつけることのまとめ

		中年期	高齢期
目標		生活習慣病の予防	生活機能低下の予防
ターゲットとなる健康課題		メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常)	フレイル・低栄養
気をつける点	食事	摂り過ぎに注意する 野菜はしっかりとる	不足に注意する 肉・魚・卵はしっかりとる
	運動	身体活動量を増やす(有酸素運動で体力を高めておく)	筋力、足腰をしっかり維持する(筋トレで身体機能を維持する)
	嗜好品	禁煙。お酒は適量	禁煙。お酒は適量
	睡眠	十分な睡眠をとる	昼夜のリズムをとる まとまった睡眠を確保する
	社会	働き過ぎやストレスを解消する	積極的に社会参加する

年齢を重ねると、体や心の機能は少しずつ低下し、誰もがフレイルと呼ばれる状態に近づいていきます。フレイルが進むと、要介護のリスクが高まりますが、生活習慣の工夫によって、予防したり、進行を遅らせることは可能です。

フレイルは、体の衰えだけでなく、気持ちの落ち込み、人や社会とのつながりの減少など、さまざまな要素が重なって起こります。だからこそ、食事での低栄養予防、身体活動・運動による体力や生活機能の維持、趣味や人付き合いの継続による社会性の維持など、生活全体で取り組むことが大切です。

さらに考えておきたいこと

人の体には生理的な原則があります。

- 使わないと機能はおとろえる
- 使うことによって機能は維持・向上する
- 使い過ぎるとダメージが生じる

筋緊張が低いダウン症候群のある方や、加齢がすすんでいくお母さん、お父さんも同じです。今の機能を維持するためにも、日常生活の中で、体を動かすことを意識しましょう。

ただし、無理は禁物。

例えば、お子さんにとっては、買い物で外出すること自体が立派な身体活動です。特別なスポーツ活動でなくても大丈夫！日常生活に楽しく取り入れられる工夫が大切です。

家族と声をかけあいながら、できることから少しずつ始めて、将来の健康を守っていきましょう。



最後に

情報とのつきあい方

正しい情報は、健康づくりの力になります。でも、情報が多すぎて、混乱してしまうことも多いです。次の2点を意識してみてください。

①情報を探すときには“心がまえ”が重要

- 何を知りたいのか、どう活用するのか目的を明確にして検索する
- 調べる時間をあらかじめ決め、長時間だらだら続けない
- ネット以外の情報源(医療機関や保健センターの窓口、親の会や新聞記事、専門家による本など)も活用する

②情報の確かさの“見極め”が大切

- 発信者は誰か(行政・学会・公的機関などは信頼性が高い)
- 出典が明記されているか、最終更新日が新しいか
- 広告主やスポンサーとの関係が明らかか
- 複数の情報源を照らし合わせて確認したか



健康を決める力、中山和弘
(聖路加国際大学) ▶



おいしく食べたときに自然に生まれる笑顔は、
心も体も元気にしてくれます。
このガイドブックが、日々の食事や生活をみなおし、
よく体を動かし、元気に過ごす力となることを願っています。

研究班一同

本冊子は、科学研究費助成事業(学術研究助成基金助成金)の助成(課題番号20K02326:知的障害者の青年期・成人期における肥満対策を目的とした健康づくり支援システム開発)、および公益信託仲谷鈴代記念栄養改善活動振興基金の助成を受けて実施した研究に基づき作成しました。

研究にご協力いただきました全ての方に感謝いたします。冊子作成のための健康教育介入では、日本ダウン症協会埼玉浦和支部(コスモス)および富山支部(つなGO)、染色体障害児・者を支える会「バンビの会」(長崎)の皆さまにご協力いただきました。心より御礼申し上げます。

なお、料理・食品の写真につきましては、株式会社群羊社ならびに「実物大・そのまんま料理カード」企画監修の足立己幸先生(女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授)の御厚意により使用させていただきました。深く感謝申し上げます。

研究班メンバーは、次のとおりです。

稲山 貴代	長野県立大学 教授、管理栄養士、博士(スポーツ医学)
大河原一憲	電気通信大学 教授、博士(スポーツ医学)
小島 道生	筑波大学 教授、博士(教育学)
山中恵里香	東京学芸大学 非常勤講師、管理栄養士、博士(健康科学)
高 島 朋子	長野県立大学大学院院生、管理栄養士



家族で健康であり続けるための食育ブック

2025年9月吉日、発行

- 著 者 稲山 貴代
- 制作協力 高島朋子、山中恵里香
- 発 行 所 長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 稲山研究室

本冊子は、公益信託仲谷鈴代記念栄養改善活動振興基金および令和7年度長野県立大学公募型裁量経費事業等(学長裁量経費分)の助成を受けて制作しました。