



# おなか、気になってますね？

日本型食生活を見直しましょう。

## おとなのための食育メモ

知っていますか？

日本人の腸の長さは欧米人の1.3~1.5倍。

米などの  
穀類、豆、野菜、海藻は  
ゆっくり消化できる

肉類などの  
たんぱく質や脂肪の  
分解は苦手

脂肪過多の食事は中性脂肪や  
悪玉コレステロールを増やし、  
メタボリック症候群を引き起こす要因に！

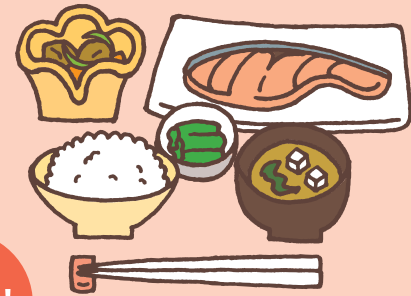
どんな食事がいいの？

日本の伝統的な食事

ごはん+みそ汁+副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)+豆+魚介類

1970年代~肉・乳製品・油脂・果物が加わる

健康的で豊かな「日本型食生活」  
→平均寿命もアップ！



さらに！

ごはん中心の和食=日本型食生活に  
すると、食料自給率がアップします！

**DATA** 男性の肥満者が増えており、糖尿病の疑いがある人も  
年々増加傾向にあります。

■肥満の状況の推移(全国) (単位:%)

	肥満者	
	男性	女性
平成16年	28.4	20.6
平成17年	28.6	22.0
平成18年	29.7	21.4
平成19年	30.4	20.2

資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」

■糖尿病の状況(全国) (単位:万人)

	平成14年	平成19年
「糖尿病が強く疑われる人」	約740	約890
「糖尿病の可能性が否定できない人」	約880	約1,320

資料:厚生労働省「国民健康・栄養調査」