



食品安全エクスプレス

～毎日！メールで食の安全に関する情報をお届けします～

食品安全委員会、厚生労働省、農林水産省の食品の安全に関する情報を毎日（月～金）メールでお届けします。

どなたでも無料で御利用いただけますので是非ご利用下さい。

1. 情報の内容

- ① 農林水産省、食品安全委員会、厚生労働省の食品の安全に関する施策情報等のお知らせ。
- ② 農林水産省、食品安全委員会、厚生労働省で行う意見交換会、セミナー等のお知らせ。

2. 登録方法

農林水産省ホームページのメールマガジンのサイトから登録して下さい（<http://www.maff.go.jp/mail/index.html>）。

新規配信登録（☑）→新規配信登録（SSL対応）or 新規配信登録（非SSL対応）（☑）→「食品安全エクスプレス」（✓する）、下欄のメールアドレス等を記入→確認（☑）→登録（☑）

既に農林水産省から発行されているメールマガジンに登録されている方は、配信変更（☑）→配信変更（SSL対応）or 配信変更（非SSL対応）（☑）→メールアドレス・パスワードを記入→確認（☑）→配信変更ページにて「食品安全エクスプレス」（✓する）→確認（☑）→更新（☑）

パスワードがわからない方は、パスワード再発行（☑）→パスワード再発行（SSL対応）or パスワード再発行（非SSL対応）（☑）→パスワード再発行ページにてメールアドレスを記入→確認（☑）



食品安全エクスプレス
平成〇〇年〇〇月〇〇日発行
農林水産省消費・安全局消費者情報官

★★★お知らせ★★★

内容についてのお問い合わせは、直接、情報に明記されている担当課までお問い合わせください。

★★農林水産省の情報★★

米国でのBSE発生に伴う海外調査について
http://www.maff.go.jp/www/press/cont/20040119press_4.htm

★★関係機関の情報★★

1. 食品安全委員会情報
動物用医薬品・肥料・飼料等合同専門調査会の開催について
http://www8.cao.go.jp/shokuhin/osirase/doubutu_annai.html

飼料添加物アスタキサンチン及びカンタキサンチンに係る食品健康影響評価に関する審議結果についての御意見・情報の募集について

http://www8.cao.go.jp/shokuhin/iken-bosyu/pc_astal60205.html

2. 厚生労働省情報

薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会農薬・動物用医薬品部会の開催について

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0202-1.html>

国内に流通する米国産牛肉等に係る調査状況について（中間報告）

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/01/h0120-1.html>

問い合わせ先
農林水産省 消費・安全局 消費者情報官
連絡調整係 石井
電話：03-3502-8111（内3335）
03-3502-8504（夜間直通）

食生活指針について

●食事を楽しみましょう。

心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

●1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
飲酒はほどほどにしましょう。

●主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

多様な食品を組み合わせましょう。
調理方法が偏らないようにしましょう。
手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

●ごはんなどの穀類をしっかりと。

穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

●野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

●食塩や脂肪は控えめに。

塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

最近の食生活は、食習慣の乱れや食料の海外依存、食べ残しの増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、資源の浪費等の問題が生じています。こうした中、次の10項目からなる食生活指針がまとめられました。これを機会に食生活を考えてみませんか。

●適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

●食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
食文化を大切にして、日々の食生活を活かしましょう。
食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
ときには新しい料理を作ってみましょう。

●調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

●自分の食生活を見直してみよう。

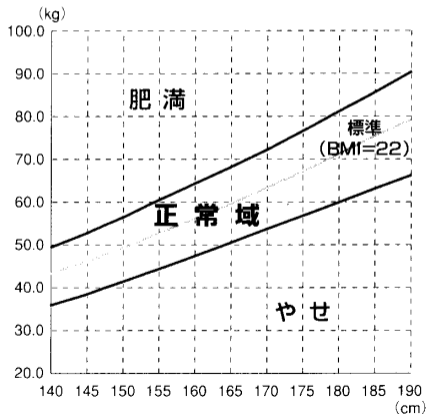
自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
子どものころから、食生活を大切にしましょう。

BMIを使って適正体重を知ろう

■BMIとは、肥満の判定に用いられる体格指数であり、
 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$ で求められます。

男女とも20歳以上 BMI=22を標準(18.5以上25.0未満を正常)としていますが、自分の適正体重を知り、食生活の見直しや運動などに努めましょう。

■下の表を用いて、自分の体重がどの範囲にあるか調べてみましょう。

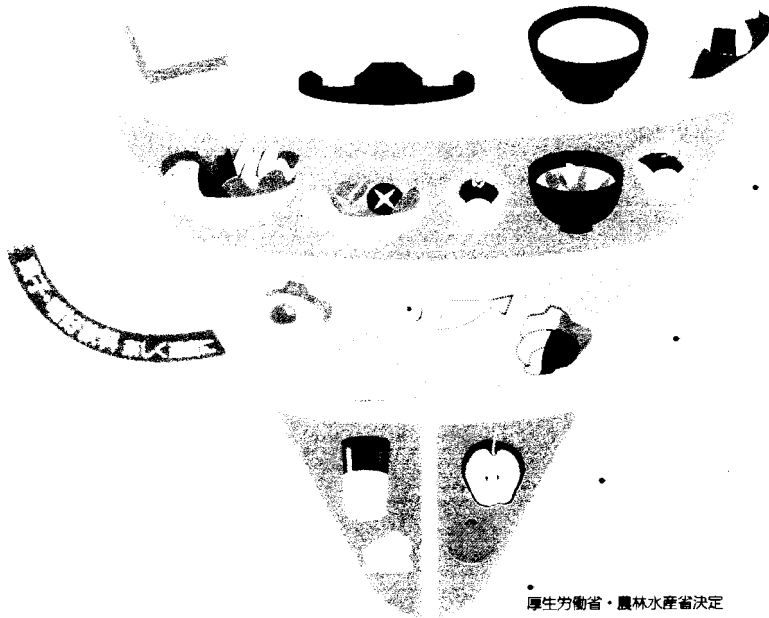


代表的な和洋中の料理の栄養と食料自給率

献立		供給熱量	脂質熱量割合	食料自給率
朝食	和食 ごはん、みそ汁、あじの干物、おひたし	455kcal	14%	85%
	和食 ごはん、みそ汁、卵焼き、納豆、焼きのり	489kcal	21%	64%
	洋食 食パン、オムレツ、サラダ、紅茶	602kcal	40%	13%
	洋食 食パン、ハムエッグ、サラダ、牛乳	663kcal	39%	15%
	中華 中華粥、青菜の炒め物	260kcal	42%	43%
	中華 ごはん、チンジャオロースー、わかめスープ	451kcal	26%	68%
昼食	和食 ちらし寿司、すまし汁	407kcal	4%	90%
	和食 天丼、みそ汁、漬け物	724kcal	24%	59%
	洋食 スパゲッティボンゴレ、ブロッコリーのサラダ	582kcal	36%	6%
	洋食 ハヤシライス、コールスローサラダ	812kcal	51%	41%
	中華 ラーメン、餃子	943kcal	27%	7%
	中華 チャーハン、中華スープ	609kcal	43%	48%
夕食	和食 ごはん、すまし汁(豆腐、椎茸)、あじの塩焼 じゃがいもの炒め煮、青菜のごま和え	696kcal	21%	70%
	和食 ごはん、すまし汁、かつおのたたき、 若竹煮、アスパラガスのからし和え	531kcal	13%	84%
	洋食 インド風カレーライス、トマトのサラダ	641kcal	33%	47%
	洋食 ガーリックライス、ペッパーステーキ、 つけ合わせ、サラダ菜のサラダ	783kcal	46%	43%
	中華 ごはん、わかめスープ、麻婆豆腐、 茹で鶏の中華風サラダ	693kcal	30%	51%
	中華 ごはん、豆腐とじめじのスープ、かに玉、 えびの中華風衣揚げ	802kcal	44%	43%

注) エネルギーに占める脂質の適正割合は18歳以上では20~25%とされています。

問合せ先: (財) 食生活情報サービスセンター TEL.03(3665)0291



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 =
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =
ごはん中盛り1杯

2つ分 =
うどん1杯 もりそば1杯

1つ分 =
野菜サラダ きゅうりとわかめの汁物 肉たくあん ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 =
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 =
肉類 魚類 目玉焼き1皿 納豆

2つ分 =
鶏肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

3つ分 =
ハンバーグステーキ 鶏肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 =
牛乳200ml ヨーグルト1パック ソイミルク1パック ラクトースフリー牛乳

2つ分 =
牛乳1本

1つ分 =
みかん1個 りんご半分 かき1個 葡萄半分 ぶどう半箱 梨1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

🌀日本でも古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

🌀コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

🌀コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。