



きんちゅう 健康ライフ



フードリテラシー ～健康的で質の高い食事を～

公立学校共済組合近畿中央病院
保健師

なかた さえ
中田 佐江

● フードリテラシーとは

フードリテラシーとは、食品に関する知識、食品を選択して調理する知識など、より良い食生活を送るための能力・スキル・行動のことです。栄養の知識だけでなく、食の選択が環境や社会に与える影響、食文化の多様性など、幅広い視点を含みます。近年、食に関する情報はあふれるように得ることができます。そんな現代社会の中で、フードリテラシーを高めることは、適切に食事をとるために必要な力とも言えます。

● フードリテラシーを高めるメリット

健康増進

栄養バランスの取れた食事を選択し、質の高い食事摂取につながることで生活習慣病のリスク低減につながります

食費の節約

食品の選び方や調理方法を工夫することで、食費を節約できます

環境への貢献

地産地消や旬の食材を選ぶなど、環境負荷の少ない食生活を実践できます

食文化の理解

様々な食文化に触れることで、食の多様性を尊重し、食を楽しむことができます

● 超加工食品に要注意

超加工食品とは、複数の食材を工業的に配合して製造された加工の程度が非常に高い食品のことです。糖分、塩分、脂肪を多く含み、食べ過ぎることによって肥満や循環器系疾患などのリスクが高まるといわれています。毎食食べ続けるなど極端な食べ方は控えるようにしましょう。

超加工食品：清涼飲料水や炭酸飲料、スナック菓子、カップ麺、菓子パン、ソーセージ、ハム など

● 保健機能食品

国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。保健機能食品には「栄養機能食品」「特定保健用食品」「機能性表示食品」の3種類があります。食事を変えるきっかけとして、保健機能食品の表示を確認し、活用してみてください。

栄養機能食品

国が定めた表現で、その栄養成分の機能を表示できる
表示例：カルシウム、鉄、ビタミンC

特定保健用食品（トクホ）



国が安全性と効果を審査し、許可している食品
表示例：コレステロールが高めの方に、血圧が高めの方に

機能性表示食品

事業者の責任で科学的根拠に基づいた機能性を表示している食品（国への届出制）
虚偽や誇大広告は禁止されている
表示例：おなかの調子を整える、疲労回復

● 栄養成分表示を活用

【表示例：牛乳】

栄養成分表示
1本（200ml当たり）

熱量	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

容器包装に入れられた食品には、〈カロリー、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの量（または食塩相当量）〉の表示が義務付けられています。栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。うまく活用しましょう

1日の摂取量目安：男性65g、女性50g程度
1日の摂取量目安：40～60g程度
糖質と食物繊維が含まれます。1日の摂取量目安：男性240g、女性200g程度
1日の摂取目安量は男性7.5g未満、女性6.5g未満

※年齢や必要摂取エネルギー量により異なります

フードリテラシーは、単なる知識ではなく、日々の生活の中で実践していくものです。食に関する情報を積極的に集め、料理を作ったり、食卓で家族と話すなど、様々な方法でフードリテラシーを高めることができます。フードリテラシーを高め、より健康で豊かな食生活を送りましょう。