

食生活を改善して、健康的に過ごす。 栄養豊富な食品ガイド

理想的な食生活として、タンパク質、食物繊維、炭水化物、ビタミン、ミネラル、良質な脂肪、そして水をバランスよく取り入れることが大切です。これらの栄養素は、心の安定、明瞭な思考、エネルギーの増進、筋肉の強化、免疫力の維持、全体的な活力の促進に役立ちます。

栄養素の役割

- **タンパク質**は、脳が思考や気分、感情を調整するために使用する化学物質（神経伝達物質）の生成を助けます。
- **オメガ3脂肪酸**は、サーモンなどの脂の多い魚に含まれ、脳の構造や機能をサポートします。アボカド、ナッツ、種子類に含まれるその他の良質な脂肪も有益です。
- **炭水化物**は、ブドウ糖（糖の一種）に変わり、血液を介して脳やその他の重要な臓器にエネルギーを供給します。
- **ナトリウム**は、筋肉の収縮と弛緩を助け、神経の働きをサポートし、体液のバランスを維持します。
- **食物繊維**は、腸の働きを整えて消化を助けます。ヨーグルト、ザワークラウト、テンペ、キムチなどのプロバイオティクス食品は、異なる方法で腸の健康をサポートします。
- **水分**は体を潤し、脳や筋肉、その他の臓器の最適な働きをサポートします。

栄養豊富でバランスのとれた食事は、体の働きや全体的な健康を支える例のひとつにすぎません。それぞれの栄養素の適切な量は、健康状態や生活習慣、病歴によって異なります。



健康的な食生活のための簡単ガイド

多くの場合、3つのシンプルな指針を意識するだけで、健康的な食生活を実践できます。

多めに採る：	適量を保つ：	控えめ：
<ul style="list-style-type: none">野菜と果物全粒穀物（パン、玄米、キヌア）豆類（レンズ豆、ひよこ豆、大豆、インゲン豆、黒豆、うずら豆など）魚介類脂の多い魚（サーモン、サバ、イワシ）、アボカド、ナッツ、種子類、オリーブオイルに含まれる不飽和脂肪	<ul style="list-style-type: none">赤身肉（牛肉、豚肉、羊肉、ヤギ肉、鹿肉）	<ul style="list-style-type: none">精製された砂糖（サトウキビ、ビート、ココナッツ、パーム、トウモロコシ由来）飽和脂肪、塩分、糖分の多い加工食品（インスタントスープ、デリミート、ソーセージ、スナック菓子、朝食用シリアルなど）

食材は新鮮なもの、冷凍、乾燥、缶詰でも構いませんが、できる限り加工していないもの、添加物や保存料の少ないものを選びましょう。

健康的なレシピガイド

すでに美味しい料理に、さらに栄養をプラスすることができます。以下の表を参考に、レシピに少し工夫を加えてみましょう。

レシピで指定されている材料：	代わりに使用できる材料：
パン粉（乾燥）	ロールドオーツ、亜麻粉、アーモンドパウダー
ベーキング用のバター、マーガリン、ショートニング	アップルソース、つぶしたバナナ、ピューレ状のプルーン、カボチャ、カリフラワー、ズッキーニ、アボカド、ナッツバター
くっつきを防ぐためのバター、マーガリン、ショートニング、油	ノンスティックの調理スプレー、オリーブオイルやアボカドオイルなどの不飽和脂肪油
缶詰の肉、魚、野菜、スープ	低塩または減塩タイプのもの
クリーム	無脂肪ハーフアンドハーフ、濃縮乳、指定量の半分の低脂肪プレーンヨーグルトまたは無塩カッテージチーズ、ココナッツミルク
クリームチーズ（全脂肪）	無脂肪または低脂肪のクリームチーズ、ヌシャテルチーズ、ピューレ状のカッテージチーズ、豆腐
サワークリーム	無脂肪ヨーグルト
卵	全卵1個につき卵白2個分または卵代替品¼カップ
小麦粉（ベーキング用）	全粒小麦粉（半量）、アーモンド粉、バナナ粉、ひよこ豆粉、ココナッツ粉、ヘンプ粉、キビ粉、オーツ粉、キヌア粉、ライ麦粉
牛ひき肉または豚ひき肉	赤身の牛ひき肉・豚ひき肉、鶏ひき肉、魚ひき肉、崩した（固めの）豆腐、テンペ
マヨネーズ	低カロリー・低脂肪のマヨネーズ、ギリシャヨーグルト、アボカド、フムス
スープ、シチュー、キャセロール、一皿で作る焼き料理の肉	野菜、豆類、豆腐、テンペ
エバミルク	脱脂粉乳
全乳	低脂肪または無脂肪牛乳
パスタまたは麺類（白）	全粒小麦または豆類/豆ベースのパスタ・麺類
白米	玄米、ブルガー小麦、大麦、キヌア、キビ、ソルガム、テフ、黒米や赤米、カリフラワーライス

少しの変化も時間が経てば大きな違いにつながります。レシピのアイデアが必要な場合は、栄養士が推奨するオンラインレシピを参考にするか、医療提供者に相談してください。

学んだ知識と代替材料の表を活用して、お気に入りの食事をより健康的にアレンジしてみましょう。友人や同僚とレシピを交換・共有することで、健康的なライフスタイルへの第一歩を踏み出すことができます。

レシピ

材料

作り方

出典

American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#). 2024年9月23日。
Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#). 2023年8月2日。
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).
Mass General Brigham. [10 simple healthy food substitutions](#). 2023年1月17日。
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022年。
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025年。
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).
World Health Organization. [Healthy diet](#).

