



りんどう

栄養士からの食と健康だより

Contents

- P1 令和7年度
公益社団法人熊本県栄養士会
定時総会・研修会・実践基礎講座
日本人の食事摂取基準(2025年版)
— 14の問いで理論と活用をつなげる —
- 特集
食とこころの健康：
「心の元気は“食”から始まる」
メンタルと栄養の関係
- P4 熊本県栄養士会の活動

令和7年度公益社団法人熊本県栄養士会 定時総会・研修会・実践基礎講座

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

— 14の問いで理論と活用をつなげる —

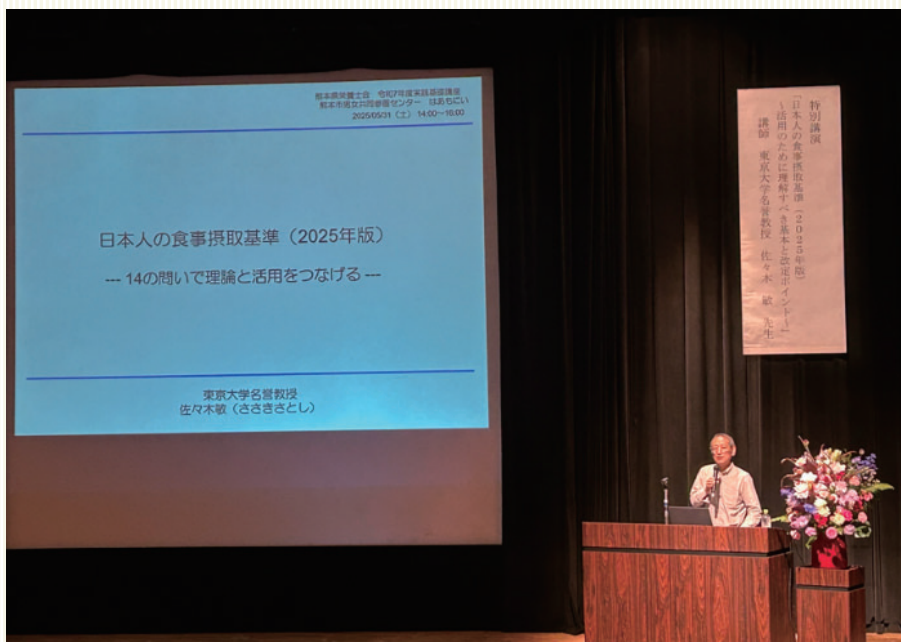
東京大学名誉教授
佐々木 敏 先生

講演をお聞きして

2025年5月31日、熊本市男女共同参画センター「はあもにい」にて定時総会・研修会・実践基礎講座が開催されました。5年ごとに改訂される「日本人の食事摂取基準(2025年版)」の策定を受け、佐々木敏先生をお招きし、受講者は250名を超え満席となりました。2020年版の振り返りを兼ねた問題を解きながらの研修は休憩なしの2時間でしたが、充実した内容で、多くの研究者の情熱と苦勞が伝わるものでした。

講演では、まず食事摂取基準の対象について、健康な個人や集団が中心であるものの、高血圧や糖尿病、慢性腎臓病、脂質異常症、そして今回新たに骨粗鬆症などの疾患を持つ人やリスクを有する人も対象としていることが強調されました。従来は健康な人のみ対象でしたが、リスクを持つ人も活用できるようになり、基準の入り口が広がったのです。エネルギーや栄養素の摂取については、基準の基本的な考えを理解したうえで、疾患に関する治療ガイドラインを参考にすることが重要とされました。

また、推定エネルギー必要量は二重標識水法で算出されているものの、どの推定方法も真値を完全に捉えるものではなく、100~200kcal程度の誤差があり得ることが説明されました。今回の基準の推定エネルギー必要量も同様の限界があるため、表題が「参考表」とされている点に注意が必要です。さらに、従来はアルコールを炭水化物に含めていましたが、化

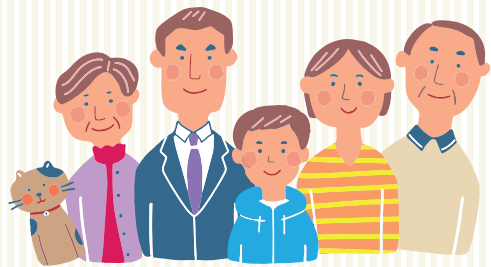


学的・栄養学的にアルコールは炭水化物ではなく、エネルギー産生栄養素として独立して位置づけられています。

佐々木先生の講演は時に厳しく、時にユーモアを交えながら進み、参加者にとって非常に学び多い時間となりました。食事摂取基準の目的や活用法を14の問いで丁寧に解説され、「国民のために国民自身が作り上げるもの」という言葉が深く印象に残りました。また、多くの研究者や国民の参加によって成り立っている意義の大きさも理解できました。

未来の日本人の健康を守るため、参加者一人ひとりが協力していくべきとの熱いメッセージは強く響きました。「食事摂取基準」は単なる数値の羅列ではなく、私たちの健康を支える大切な指針です。今回の学びを今後の実務や研究に活かし、より良い食環境の実現に向けて努力していきたいと改めて感じました。

食とこころの健康：



特集 「心の元気は“食”から始まる」 メンタルと栄養の関係

はじめに

日々の食事は、体を形作るだけでなく、私たちの心の健康にも深く関わっていると言われています。現代社会では、ストレスや不安といった心の課題が増え、食生活の乱れも深刻化しています。栄養バランスの取れた食事は脳機能に不可欠と言われており、特定の栄養素が気分や感情の調整に重要であることが明らかになっています。例えば、「幸せホルモン」として知られるセロトニンの大部分は腸で作られます。

この冊子では、「食とこころの健康」についての情報を、ライフステージごとにまとめました。「食べる」ことを意識すること、もっと丁寧に「食べる」こと、そして、心地よい食習慣を通じて心身ともに健やかな毎日を送ることをサポートするための情報をお届けします。

厚生労働省が運営する「こころの耳」サイトでは、職場のストレス度や疲労の蓄積度などを気軽にチェックできるツールが提供されています。

▼厚生労働省「こころの耳」セルフチェックツールはこちらから

<https://kokoro.mhlw.go.jp/tool/tool-worker/>



思春期・青年期

思春期と青年期前半は、心身が急速に成長する一方で、過食や偏食、不適切なダイエットによる体調不良が起きやすく、生活面では部活、勉強、習い事など時間に追われることも多い時期です。朝からしっかり勉強や運動をするためには、脳や体のエネルギー源となる炭水化物が不可欠であり、成長期を支えるたんぱく質やカルシウムも重要です。青年期後半は、親元を離れると食生活への自己管理能力が求められます。

栄養のポイント

- 集中力を高め、エネルギー補給となる栄養素 炭水化物、たんぱく質、脂質
- イライラの予防となる栄養素 カルシウム、マグネシウム、ビタミンB群

推し食材

チーズ（トリストファンが豊富に入っています。チーズは手軽に食べられる食材です。）

おすすめレシピ：さばととろ〜りチーズのおにぎり



(レシピURL：<https://kuma-eiyoushikai.com/recipe/healthy19767/>)

さば缶、チーズを使った手軽にできるおいしいおにぎりです。脳によいDHAやEPAも摂れます。穀類、乳製品、大豆製品、卵肉、魚は「トリストファン」が多く含まれ、「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」の原料になります。



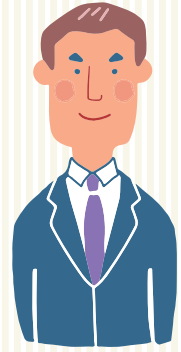
← 詳細はこちら
Check!!





多忙期

社会的な役割や責務により許容量を超えて無理をしがちな世代といえます。仕事や地域、子育てなど社会的な関りが広がる中、人間関係が複雑化し、それに加えて更年期や親の介護、子供の巣立ちによる喪失感などから、ストレスを抱えやすくストレスを解消する目的で飲酒や過食に依存して食が乱れやすくなることもあるようです。



栄養のポイント

- 自律神経を調えるマグネシウム・亜鉛・ビタミンC、D・トリプトファン
- 不規則な生活に対応する「時短・作り置き」「外食対策」

押し食材

牛肉（亜鉛が豊富！特に赤身の部分に多い）

おすすめレシピ：牛しぐれとチーズのおにぎり

（レシピURL：<https://kuma-eiyoushikai.com/recipe/healthy19771/>）

牛しぐれは、作り置きしておくとなんや冷やっこ、サラダ、パンなどにトッピングでき、汎用性の高いレシピです。赤みの牛ミンチであれば、鉄分も豊富で家族で食べて欲しいメニューです。



◀ 詳細はこちら
Check!!



アクティブシニア期

退職後の生活は大きく変化し、親や配偶者の介護、看取りによる精神的ストレスや喪失感、認知機能の低下、孤独感などが重なりやすく、心の不調を招きやすい時期です。さらに、年齢とともに噛む力や飲み込む力が弱くなったり、外出や運動の機会が減ったりすることで、食欲がわからない、眠れないといった不調も現れやすくなります。こうした心身の不調を予防、緩和するためには、家族や友人、地域コミュニティなどと一緒に食事をする共食がおすすめです。



栄養のポイント

- 脳機能の維持や認知症の予防に効果が期待されるオメガ3系脂肪酸（DHA、EPA等）
- 転倒や骨折の予防に、骨や筋肉、関節などの運動器の機能維持に重要なビタミンD

押し食材

魚（オメガ3系脂肪酸（DHA、EPA等）やビタミンD、たんぱく質も豊富）
魚は噛みやすく、調理の幅も広く、見た目の工夫もしやすいため、食欲がわからない時でも無理なく食べられます。また缶詰を利用することで、手軽に食べることができます。

おすすめレシピ：ツナ缶のミネストローネ

（レシピURL：<https://kuma-eiyoushikai.com/recipe/healthy19773/>）

手軽に使えるツナ缶とトマトジュースに野菜で簡単にできるミネストローネです。ツナ缶でオメガ3系脂肪酸（DHA、EPA等）とたんぱく質が取れます。



◀ 詳細はこちら
Check!!

(公社)熊本県栄養士会からのお知らせ

熊本県と災害時の栄養支援に関する協定を締結しました

熊本県栄養士会は、令和7年6月27日、熊本県と「災害時における栄養支援に関する協定」を締結しました。

この協定は、大きな災害が起きた際、避難所などで生活される方々の「食」と「栄養」をご支援するために、県と本会が連携して取り組む体制を整えるものです。全国各地で起こったさまざまな災害を通じて、災害時の食事や栄養の支援が、被災者の健康を守り、日常生活を取り戻すための大切な土台であることが広く知られるようになってきました。

熊本県栄養士会では、災害支援チーム「KDA-DAT」を組織し、熊本地震や令和2年7月豪雨災害の際に、被災地での栄養支援活動を行ってきました。避難所での食事内容への助言や、食物アレルギーや持病のある方への配慮、必要に応じた特殊栄養食品の活用など、管理栄養士・栄養士の専門性を活かした支援に取り組んできたところです。

今回の協定により、こうした取り組みが県の災害対応の中に位置づけられ、よりスムーズで実効性のある栄養支援が行えるようになります。本会はこれからも、日頃からの備えを大切にしながら、県民の皆さまのいのちと健康を支える活動を続けてまいります。



「栄養フェスティバル2025」開催報告



令和7年8月3日(日)、(公社)熊本県栄養士会は「ゆめタウンはません」で、食と健康に関する情報発信を目的とした「栄養フェスティバル2025」を開催しました。本イベントは「栄養の日・栄養週間」に合わせたもので、こどもから高齢者まで約300人が来場しました。

会場では、野菜摂取度をチェックする「ベジミル測定会」や、フードモデルで栄養バランスを確認できる「食育SATシステム体験会」、管理栄養士による「栄養おしゃべりルーム」など、体験型のブースが充実。初実施のスタンプラリーも好評で、参加数に応じて協賛企業からの景品が配られました。親子参加型のキウイクイズや折り紙コーナーもあり、会場は終日、笑顔と活気に包まれました。また、「食べるをまもる！健康と防災コーナー」では、災害時にも安心して食を確保するための工夫を紹介。管理栄養士・栄養士の専門性を広く知ってもらう機会となりました。

アンケートでは88%が「食への関心が高まった」と回答。「野菜摂取を増やしたい」「減塩のポイントが参考になった」など前向きな声が多く寄せられました。地域に根ざした食育活動を通し、県民一人ひとりが食と健康に興味を持ち、健康長寿社会の実現に取り組むイベントとなりました。

編集後記 情報誌の作成に携わらせていただき、日常の業務では出会うことのなかった分野の会員の方々と意見を交わす良い機会となりました。今後も、本誌が、読んでいただいた皆様の日々の業務のヒントや一息つく際のお供になれば幸いです。

りんどう Vol.12 2026年2月 発行：公益社団法人 熊本県栄養士会 広報係
〒862-0913 熊本県熊本市東区尾ノ上2丁目6-26
TEL:096-368-3526(月～金:9時～17時)・FAX:096-368-4619 Mail: info@kuma-eiyoushikai.com



熊本県栄養士会のホームページはこちら

ヘルシーメニュー(主食、主菜、副菜、汁、デザート別)や、高齢者向けのフレイル予防レシピ(食材別)、野菜あと一皿のレシピを掲載中！ぜひご覧ください！

(参考)厚生労働省「新しい生活様式」における栄養食生活のポイント
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/pdf/plus1tool/reference.pdf>
消費者庁「新しい生活様式」の実践例を踏まえた新しい日常に向けて知っておいていただきたい事項
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/notice/guideline_001.html

