

## 用語解説

### ○ えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示

市販の食品や外食の料理について、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン等の栄養成分を、包装材、料理メニュー表、飲食店内等に表示を行うこと。

市販の食品は、健康増進法の栄養表示基準制度により栄養成分の表示方法が定められている。

### ○ けんしん キット健診

自分で採血し、自宅のできる郵送健診のこと。

### ○ きょうじよく 共食

家族や仲間等と一緒に食卓を囲むこと。

（本来の意味は、神様へのお供え物を皆で食べることにより、神と人、人と人との結合を強めようとする食事）

### ○ けっじよく 欠食

食事（菓子や果物、錠剤のみは食事としない）を抜く（欠する）こと。

### ○ こしよく 孤食

一人で食べること。

＜参考＞個食：食卓を囲みながら自分が好きなものを各々が食べること。

小食：食べる量が少ないこと。

固食：食べるものが固定していること。

粉食：パンやパスタなど、粉を使用した主食を食べること。

### ○ しゅさい 主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかずのこと。主としてたんぱく質と脂肪の供給源になる。

### ○ しゅじよく 主食

ご飯、パン、めん類などの穀類のこと。主として糖質エネルギーの供給源になる。

## ○ <sup>しょく</sup>食の3R

買い物、料理、片付けといった一連の流れをとおして環境に配慮した食生活のこと。

＜例＞

- Reduce（リデュース）：食材は必要な量だけを買うことや買い物にはマイバックを持参する等。
- Reuse（リユース）：食材や惣菜の再利用や出汁をとった昆布で佃煮をつくる等。
- Recycle（リサイクル）：生ゴミの堆肥化・飼料化や廃棄食用油の有効活用等。

## ○ <sup>しょくひんひょうじ</sup>食品表示

関連する主な法律としては、食品衛生法、JAS法などがある。

食品衛生法は、健康の保護を目的として添加物やアレルギー等の表示を定めている。JAS法は、農林物質の企画や品質の適正化を目的として原産地等の表示を定めている。

## ○ <sup>しょくりょうじきゅうりつ</sup>食料自給率

国内の食料消費が、国内生産によってどの程度賄われているかを示した指標のこと。

食料の重さそのものを用いて計算する「重量ベース自給率」、食料に含まれるカロリーを用いて計算する「カロリーベース自給率」、価格を用いて計算する「生産額ベース自給率」の3種類の計算方法がある。

## ○ <sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する病気をいう。肥満、糖尿病、骨粗しょう症、がんなどがある。

## ○ <sup>ちさんちしょう</sup>地産地消

「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味で、特に農林水産業の分野で使われる。地場生産、地場消費を略した言葉。

## ○ <sup>とくていけんこうしんさ</sup>特定健康診査

平成 20 年4月から始まった、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、医療保険者に義務づけられた健診のこと。

○ <sup>なかしょく</sup>中食

市販のお惣菜や弁当などそのまま食べられる状態に調理されたものを、家などに持ち帰って食べる食事やその食品のこと。

○ <sup>にほんがたしょくせいかつ</sup>日本型食生活

日本の気候風土に適した米を中心に、農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成される栄養バランスに優れた食生活のこと。

○ フードマイレージ

「食料 (food) の輸送距離 (mileage)」という意味で、重量×距離であらわす。食品の生産地と消費地が近ければ値は小さく、遠いと大きくなり、輸送にかかるエネルギーがより多く必要となって地球環境に大きな負荷をかけることになる。

○ <sup>ふくさい</sup>副菜

野菜を主材料としたおかずのこと。ビタミンやミネラル等を補う。

○ BMI

ボディ・マス・インデックス (Body Mass Index) の略。

「BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)」で求める体格指数のこと。

BMI 値 18.5 未満は痩せ、18.5 以上~25 未満が標準、25 以上は肥満と判断される。

○ メタボリックシンドローム (<sup>ないぞうしぼうしょうこうぐん</sup>内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上該当する状態のこと。