

日本型の食事と欧米型の食事の違い

理想的な食事とされている日本型の食事と欧米型の食事を比較してみましょう。両者の大きな違いは、日本型の食事が米を主食にし、多くの食品との組み合わせで構成されているのに対し、欧米型の食事は動物性食品を中心とした食事です。

日本型の食事は、日本の気候風土に適した米を中心として、魚、野菜、大豆などの伝統的な食材に、肉、牛乳、油脂、果物などが加わって、多様性にあふれています。この多くの食材を用いた多種多様なおかずが、主食であるごはんに組み合わせられ、バラエティ豊かで栄養バランスの良い食事となります。このことが「平均寿命世界一」*に寄与していると言われています。

*世界保健機関（WHO）2010年版世界保健統計によると、08年時点で日本の平均寿命は男女平均83歳で世界一を維持した。日本の女性は86歳で単独首位、男性は79歳で4位。

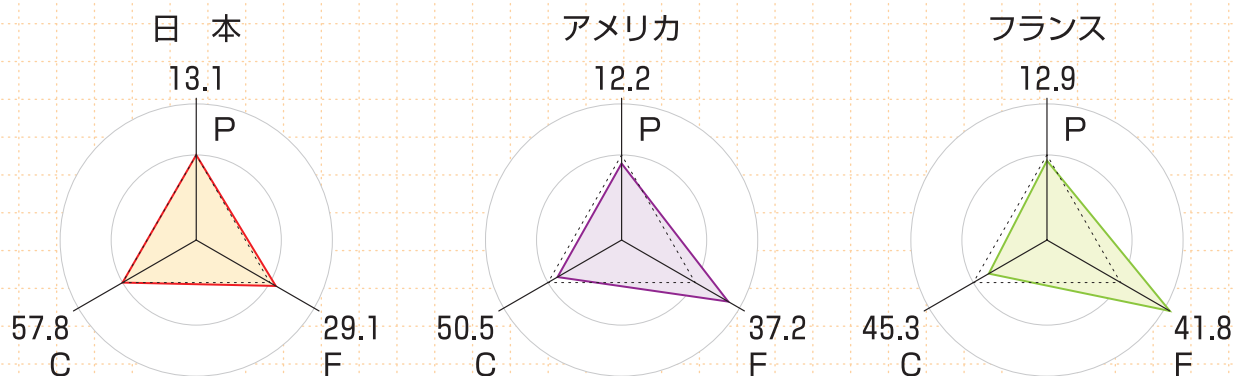


日本型の食事の例



欧米型の食事の例

日本型の食事と欧米型の食事の栄養バランス（PFCバランス）



PFCバランスとは・・・

PFC（ピー・エフ・シー）バランスとは、食事の三大栄養素であるたんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギーバランスのことです。Pは、たんぱく質、Fは、脂質、Cは、炭水化物を表しています。

上記グラフは、2003年農林水産省「食料需給表」を基に農林水産省で試算した「国民1人・1日当たりの供給栄養量」です。日本は、アメリカやフランスに比べバランスが良いことがわかります。

なお、点線の三角形は、「平成27年度における望ましい食料消費の姿」を表したもので、P（たんぱく質）は、13%、F（脂質）は、27%、C（炭水化物）は、60%が望ましい割合とされています。

平成18年「食料自給率レポート」より

平成18年「食料自給率レポート」（農林水産省）及び平成19年度「食料需給表概要」（農林水産省）をもとに作成