栄養士が解説｜健康に悪い食べ物とは？避けるべき食品とその理由



「え、これもダメなの!?」いつも食べてるあの食品が、実は健康に悪影響を与えているかもしれないと聞くと、ちょっとゾッとしませんか？

「何が体に悪いのかよくわからない…」「本当に気をつけるべき食べ物ってどれ？」と迷っているあなたに、栄養士の知見をもとに、避けるべき食べ物とその理由をやさしく解説していきます。

この記事でわかること

1. 健康に悪いとされる具体的な食品の特徴と一覧
2. なぜそれらが体に悪いのか、栄養学的な根拠
3. 避けるべき食品の選び方と、健康的な食事への切り替え方

「知らずに食べていた…」を卒業して、今日から少しずつ食生活を見直しましょう。

記事を読み終えるころには、食品の選び方に対する意識が変わり、自然と健康リスクを遠ざける行動をするようになっているはずです。

健康に悪い食べ物の基本知識



健康に悪い食べ物には、いくつかの共通点があります。「体と食事の関係」と「悪影響をもたらす原因」をわかりやすく解説します。

身体は日々の食事の積み重ね

私たちの体をつくるのは毎日の食事。つまり、毎日食べているものが、血や骨、筋肉などを作っているのです。

だからこそ、「たまに食べるだけだから大丈夫」と油断していると、体の内側に少しずつ悪い影響がたまっていきます。

たとえば、脂っこい揚げ物ばかり食べていると、知らないうちに脂が多くなりすぎて、血がドロドロになったり、体重が増えやすくなったりします。

でも、野菜や魚などをバランスよく食べるようにすれば、体の調子もだんだんよくなっていきますよ。

厚生労働省がまとめた「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、主食・主菜・副菜をうまく組み合わせたバランスの良い食事が大切だとされています。

食生活は、毎日の小さな積み重ね。何気ない「いつものごはん」が、未来の健康に大きく関わってくるんです。

・おにぎりやパンだけの食事を続けない
・野菜や海藻、豆類などを意識的に加える
・ジュースやお菓子の頻度を控える

学生が部活後に菓子パンと甘い飲み物だけで済ませると、糖分ばかりが多くなり、夕方には体がだるくなったり、集中力が落ちたりするケースもあります。

一方、白ご飯と味噌汁、焼き魚や野菜炒めを食べれば、必要な栄養素をバランスよくとれます。つまり、何を選ぶかが、自分の健康をつくる第一歩になるのです。

健康に悪影響を与える主な原因とは

「体に悪い食べ物」と言われるものには、ある共通する要素があります。それは以下の3つです。

・糖分のとりすぎ
・質の悪い油（トランス脂肪酸など）
・添加物の多い加工食品

まず、糖分のとりすぎです。ジュースやキャンディ、スナック菓子などは一見手軽ですが、思っている以上に砂糖が含まれています。

厚生労働省によると、砂糖のとりすぎは虫歯だけでなく、肥満や糖尿病のリスクも高めるとされています。特に成長期の子どもには注意が必要です。

次に問題となるのが、質の悪い油です。トランス脂肪酸という成分は、マーガリンや揚げ菓子などに含まれています。この成分は、悪玉コレステロールを増やし、心臓病のリスクを高めるとされ、アメリカやヨーロッパでは規制されています。

さらに、食品添加物が多く使われた加工食品も注意が必要です。保存料、着色料、香料などは便利さのために使われますが、摂りすぎると体内に蓄積され、アレルギーや消化不良の原因になります。

出典：（第21回保険者による健診/スマート・ライフ・プロジェクト/トランス脂肪酸に関するQ＆A）

たとえば、以下のような食品には要注意です。

食品の例	含まれる問題成分
菓子パン、ケーキ	大量の砂糖、トランス脂肪酸
コンビニ弁当	添加物、保存料
ポテトチップス	油、塩分、人工香料
清涼飲料水（炭酸など）	糖分、カフェイン

ある中学生が、毎日お菓子とジュースばかりを好んで食べていた結果、半年後に体重が5キロ増加。学校の健康診断で「血糖値が高め」と指摘され、食生活の見直しを指導された例もあります。

反対に、親と一緒にお弁当を工夫し、野菜を取り入れたり、ジュースの代わりにお茶を持参し、次の年には健康状態が改善したという報告もあります。

つまり、健康に悪い食べ物は、味や見た目は良くても、体にとっては見えないダメージを与える可能性があるのです。

健康を損なう食べ物の特徴と成分



健康に悪い食べ物には、見た目ではわかりにくい特徴や成分があります。避けるべき代表的な4つの要素について詳しく解説します。

質の悪いアブラ（トランス脂肪酸など）

トランス脂肪酸は、加工食品や揚げ物などによく使われる人工的な油です。
マーガリン、ショートニング、スナック菓子、ドーナツなどに含まれています。

この油は、見た目をきれいにしたり、サクサク感を出すために使われますが、
体にはよくありません。

悪玉コレステロール（LDL）を増やし、善玉コレステロール（HDL）を減らせば、心臓病や動脈硬化の原因になります。

実際には、アメリカやヨーロッパの多くの国で、トランス脂肪酸の使用に対して厳しい対応が取られており、法律で制限されたり、完全に禁止されているケースも見られます。

日本では法的な規制こそないものの、企業では使用量を抑える動きが徐々に広がってきました。

世界保健機関（WHO）は、トランス脂肪酸を「毎年**50**万人の命を奪う成分」と位置づけ、各国に削減を強く呼びかけています。

出典：（**WHO plan to eliminate industrially-produced trans-fatty acids from global food supply**）

たとえば、ファーストフードばかり食べていた高校生が、食生活を見直し、血液検査の数値が改善されたという事例もあります。

避けたい食品例

- 菓子パン
- カップケーキ
- フライドポテト
- コンビニの揚げ物

毎日は食べないように意識しましょう。

過剰な糖分・人工甘味料の影響

砂糖や人工甘味料のとりすぎも体に悪影響を与えます。甘いお菓子や清涼飲料水に多く含まれていて、手軽にとれてしまう点が怖いところです。

砂糖をとりすぎると、血糖値が急激に上がり、インスリンが過剰に分泌されます。
これが毎日続くと、インスリンの働きが鈍くなり、将来の糖尿病リスクが高まります。

また、人工甘味料（アスパルテーム、スクラロースなど）は、砂糖の代用品として使われますが、摂りすぎると腸内環境を乱すという報告もあります。

毎日500mlの炭酸飲料を飲んでいたある中学生が、飲む回数を減らし集中力が上がったと感じたという体験談もあります。

注意が必要な食品例

- 甘い炭酸飲料
- エナジードリンク
- アイスクリーム
- ガムや飴（人工甘味料入り

「ゼロカロリー」と書かれていても安心できません。甘いものを習慣的にとっている人は、少しずつ量を減らしていくのがポイントです。

添加物・保存料が多い加工食品

コンビニ弁当やレトルト食品には、たくさんの添加物が使われています。これらは、食品の見た目をよくしたり、保存期間を延ばしたりするために使われますが、体への影響が心配されています。

たとえば、保存料（ソルビン酸など）、着色料（タール色素）、香料などが代表的です。

添加物をすべて悪とする必要はありませんが、長期間にわたり多量に摂取するのは避けたいところです。

ある調査では、加工食品ばかりを食べていた人にアレルギー症状や慢性的な疲労感が出た例も報告されています。

代表的な加工食品

- ハム、ウィンナー
- コンビニ弁当、レトルトカレー
- カラフルなゼリーやグミ
- 加工チーズやスナック菓子

食品表示を確認する習慣をつけると、どれに何が含まれているかが分かり、健康的な選択がしやすくなります。

栄養バランスが偏った食品の問題点

特定の栄養素ばかりに偏った食品は、健康に良くありません。たとえば「炭水化物だけ」「脂質だけ」といった食事を続けると、体に必要な栄養が不足してしまいます。

現代の食生活は、手軽に手に入るコンビニ食やファストフードに頼りがちで、「炭水化物＋脂質」に偏る傾向があります。

さらに、野菜や果物、豆類、海藻類などを口にする機会が減ると、ビタミンやミネラルが不足しやすい状態になってしまうと言えるでしょう。

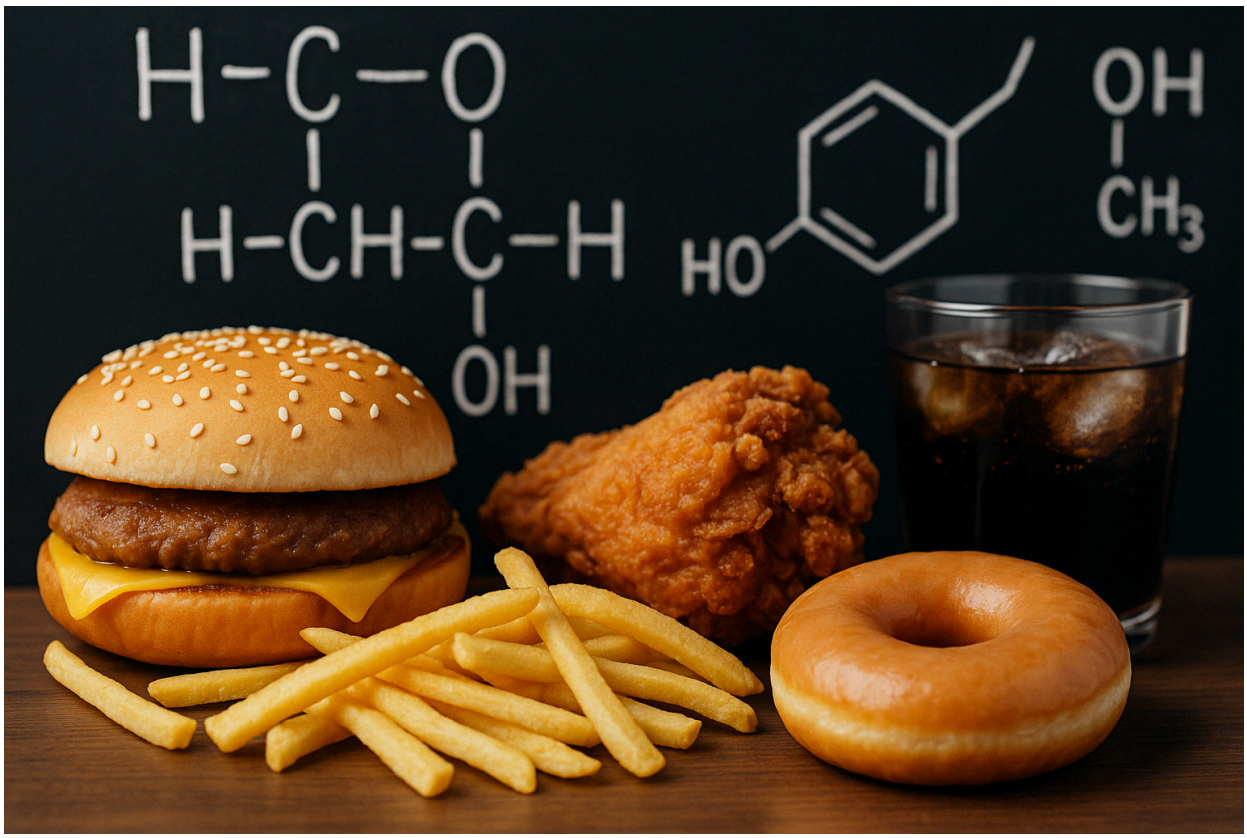
毎朝菓子パンとカフェオレだけの食事だった高校生が、朝に納豆ご飯と味噌汁を食べるようになって、風邪を引きにくくなったという報告もあります。

栄養バランスが偏る例

- パンだけの食事
- ファストフード＋ポテトだけの昼食
- 主食だけでおかずがない弁当
- 野菜や海藻をとらない日が続く

食事の色が茶色一色になっていないか、を目安にするとバランスの偏りに気づきやすくなります。

体に悪いとされる具体的な食品一覧



健康に悪いとされる具体的な食品を、種類ごとにわかりやすく解説します。それぞれのリスクや根拠も紹介するので、日々の食選びの参考にしてください。

加工肉（サラミ、ハム、ソーセージなど）

加工肉には、保存性や見た目を良くするための添加物が多く使われています。代表的なものに、サラミ、ハム、ベーコン、ソーセージなどがあります。

国際がん研究機関（IARC）は、加工肉を「グループ1（発がん性がある）」に分類しています。これは、タバコやアスベストと同じレベルの評価です。

加工肉に含まれる「亜硝酸ナトリウム」は、体内で「ニトロソアミン」という発がん性物質に変化する場合があります。また、塩分が多いため、高血圧や胃がんのリスクも高まります。

週に1～2回程度の摂取にとどめるのが安心です。

インスタント食品（カップ麺・冷凍食品など）

カップ麺や冷凍食品は、手軽さが魅力ですが、塩分や油分が非常に多く含まれている食品です。

日本人の1日あたりの食塩摂取目標量は、男性**7.5g**未満・女性**6.5g**未満ですが、カップラーメン**1**杯で6〜7gの塩分を摂ってしまいます。

また、インスタント食品には保存料や化学調味料が多く使われ、ビタミンやミネラルがほとんど含まれていません。

ある中学生は、部活帰りに毎日のようにカップ麺を食べていたところ、肌荒れや体のだるさを感じるようになったそうです。

インスタント食品は非常食やたまの楽しみにとどめましょう。

菓子類（ホワイトチョコ、ドーナツ、プレッツェル）

菓子類の多くには、糖分と油分が多く含まれています。特にホワイトチョコやドーナツなどは、砂糖とトランス脂肪酸が組み合わさったダブルパンチです。

トランス脂肪酸は、心臓病のリスクを高めるとされています。アメリカでは食品への使用が原則禁止されています。さらに、甘いお菓子は血糖値を急上昇させるため、集中力が下がったり、イライラしやすくなったりします。

出典：（脂質やトランス脂肪酸が健康に与える影響：農林水産省/「トランス脂肪酸」使用を全面禁止―アメリカ食品医薬品局）

毎日お菓子を食べていた学生が、おにぎりや果物に切り替え体調が安定し、テストの成績も上がったという例もあります。

清涼飲料水（炭酸飲料、エナジードリンク、甘いお茶など）

清涼飲料水には、角砂糖**10**個分以上の糖分が含まれている場合もあります。特にエナジードリンクやスポーツドリンクは、見た目以上に多いです。

文部科学省の調査によると、炭酸飲料を日常的に飲む中学生は、肥満傾向にある割合が高いと報告されています。

毎朝エナジードリンクを飲む習慣があった高校生が眠れなくなり、集中力も低下。その後、保健室での相談をきっかけに、水や麦茶に変えたところ、改善したという体験談もありました。

フェイクミート食品・無脂肪系食品

ヘルシーに見える食品にも落とし穴があります。フェイクミート（代替肉）や「無脂肪」と書かれた商品には、味を補うために添加物や糖分が使われている場合があります。

たとえば、無脂肪ヨーグルトの中には、砂糖がたっぷり入っているものもあります。フェイクミートも、大豆加工品の風味や食感を整えるために、化学調味料や凝固剤などが使われていることがあります。

健康志向で選んだつもりが、かえって体に負担をかけてしまう場合もあるので、成分表示をしっかり確認しましょう。

グラノーラバーやシリアル（糖分が多いもの）

「朝食にぴったり」とされるグラノーラバーやシリアルですが、商品によっては糖分が非常に多いものがあります。中には、スナック菓子に近い糖質量のものもあります。特に味付きタイプ（チョコ、フルーツミックスなど）は要注意です。

米国心臓協会（AHA）は、1日の添加糖摂取量を厳格に制限していて、朝食を含む全食事での糖分管理が重要と指摘しています。

出典：（**Why sugar matters – and how to cut back if you're eating too much of it | American Heart Association**）

グラノーラを食べていた学生が、無糖タイプ＋ナッツやフルーツを自分で足すスタイルに変え、体調が安定しやすくなったというお話しもありました。

缶詰（シロップ漬け果物）・既製スムージー

果物だから安心と思いきや、缶詰やスムージーには糖分がたくさん入っている場合があります。シロップ漬けの果物は、自然な果物とは違い、糖分を加えて甘く加工されています。

市販のスムージーも、果汁に加えて砂糖が入っているケースが多いです。実際、栄養士の調査では「市販のフルーツ系ドリンクの半数以上がお菓子レベルの糖質量」であると報告されています。

できれば、生の果物を使って自分でスムージーを作ると安心です。

日常的なアルコール飲料

大人向けの話になりますが、健康への悪影響として外せないのがアルコールです。飲みすぎは肝臓に負担をかけ、脂肪肝や肝炎の原因になります。

また、アルコールの習慣があると食事の栄養バランスが乱れやすく、肥満や高血圧にもつながります。日本では、20歳未満の飲酒は法律で禁止されていますが、家庭内で「少しくらいなら」と与えるケースもゼロではありません。

健康にとって「飲まないのが一番安全」です。お酒との付き合い方には注意が必要です。

健康に良い食べ物との比較



体に悪い食べ物ばかりを避けるのではなく、より良い選択肢への置き換えが健康への近道です。ここでは、よくある食品を「健康的な食べ物」に変える具体例をご紹介します。

赤い肉→魚・白い肉へ切り替えよう

赤身の肉（牛肉や豚肉）は、たんぱく質源として役立ちますが、脂質が多くなりがちです。とくに加工された赤肉（ベーコンやハム）は、発がん性リスクも指摘されていますので注意してください。

国際がん研究機関（IARC）は、加工肉をグループ1（発がん性あり）、赤肉をグループ2A（おそらく発がん性あり）に分類しています。

一方、魚や鶏肉（ささみや胸肉など）は脂肪が少なく、EPAやDHAなど、体に良い脂質が含まれています。

出典：（**Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat**）

健康的な置き換え例

- ハンバーグ → サバの塩焼き
- 唐揚げ → 鶏むね肉のグリル
- 焼き肉 → 野菜と一緒に食べる魚介のホイル焼き

週に1〜2回は魚を取り入れれば、脳や心臓の健康にもプラスです。

白い炭水化物→茶色い炭水化物へ

白米や食パンなどの「白い炭水化物」は、加工されているため血糖値を上げやすい特徴があります。急激な血糖値の上昇は、体に負担をかけ、糖尿病のリスクを高めます。

これに対し、玄米や全粒粉パンなどの「茶色い炭水化物」は、食物繊維やミネラルが豊富で、血糖値の上昇も緩やかです。農林水産省の資料でも、「主食はできるだけ精製度の低いものを」と勧められています。

出典：（生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する 食事の普及に係る実施の手引）

茶色い炭水化物の例

- 玄米
- 雑穀米
- 全粒粉パン
- オートミール

お弁当や朝食に少しずつ取り入れるだけでも、体の変化が感じられるかもしれません。

野菜と果物を多めに摂る意識

厚生労働省は、1日あたりの野菜摂取目標量を**350g**以上としています。しかし実際には、ほとんどの年代で満たせていないのが現状です。

野菜や果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。また、色とりどりの野菜を食べると、さまざまな栄養素がとれるのでチャレンジしてみましょう。

野菜を増やすコツ

- みそ汁に具材を多めに入れる
- 野菜スティックや温野菜をおやつ代わりに
- 朝食に果物を一品プラスする

たとえば、サラダだけでなく炒め物や煮物でも野菜は取りやすいです。

和食のバランスの良さに注目

和食は、「主食・主菜・副菜」が自然とそろうスタイルです。ごはん、味噌汁、焼き魚、煮物などが揃い、栄養バランスが整いやすくなります。

2013年にはユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界的にも注目されています。

和食の特徴

- 食材の種類が多く、栄養バランスが良い
- 発酵食品が多く、腸内環境を整えやすい
- 脂肪が少なく、食べ過ぎを防ぎやすい

ある大学生はラーメンやパスタを週3回食べていたが、週に2回は和食に切り替えると、肌の調子が良くなり、便通も改善されたと言っていました。

外食や冷凍食品が中心になりがちな生活の中でも、和食を取り入れると、自然に健康的な食事に近づきます。

避けるべき食品の選び方と対策



健康に悪い食品を避けるには、成分を見極める力が必要です。食品選びで気をつけるべきポイントと、日常生活で実践できる対策を紹介します。

成分表示を確認する習慣を持つ

まず一番大切なのは、食品の裏に書いてある「成分表示」を見る習慣です。成分表示には、どんな原材料が使われているか、何がどのくらい入っているかが記載されています。

とくに注意したいのは以下の成分です。

確認すべき成分の例

- トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング）
- 高果糖液糖、ブドウ糖果糖液糖（清涼飲料水など）
- リン酸塩、ソルビン酸（加工肉、お惣菜）

- 人工甘味料（アスパルテーム、スクラロースなど）

消費者庁の「食品表示制度」でも、成分表示の確認を通じて健康意識を高めましょうと言っています。

例として、コンビニで買った菓子パンのラベルを見ると、糖分や油分、添加物がたくさん使われていることに気づくと思います。この意識が習慣になると、自然と体に良い選択ができるようになります。

手作りや自然素材を活用する

加工食品やレトルトに頼りすぎず、できる範囲で手作りに変えると、添加物の摂取を減らせます。自然素材とは、野菜、魚、豆類、果物などの「そのままの姿」で売られている食材です。

これらは余計な味付けや加工がされていないため、安心して扱えます。

取り入れやすい手作りの例

- カップ麺 → 自分で作る野菜たっぷりうどん
- 菓子パン → おにぎりと味噌汁
- スナック菓子 → 自家製ポップコーンや蒸し野菜

ある中学生は、お母さんと一緒に週末だけお弁当を手作りするようにしたところ、風邪をひきにくくなったと感じたそうです。

家庭の調理には手間がかかりますが、冷凍野菜やカット野菜を使えば、時短にもなります。まずは**1**日**1**品、自分で調理するところから始めてみましょう。

加工度が低い食品を選ぶ

加工度とは、「食材がどれだけ手を加えられているか」を示すものです。加工度が高い食品は、味を整えるために塩分や砂糖、脂肪が多く含まれている傾向があります。

反対に、加工度が低い食品は素材に近く、栄養の損失も少ないです。

加工度の違いの例

加工度が高い	加工度が低い
ウインナー	生の豚肉
食パン	玄米や雑穀ご飯
カップラーメン	茹でたうどん＋具材
フルーツ缶詰	みかん・バナナなど

農林水産省の資料でも、加工食品よりも生鮮食品を基本にすると健康維持につながるとされています。

また、「無添加」と書かれている商品でも、実は製造過程で別の加工がされている場合があります。表だけでなく裏の表示まで確認しましょう。

たとえば、同じようなドレッシングでも、成分表示を比べると、ある製品は10種類以上の添加物が含まれていたのに対し、もう一方は酢・油・塩のみで作られていたというケースもあります。

選ぶ力を身につければ、スーパーでもコンビニでも、自分の体に合った商品を選べるようになります。

健康被害のリスクと注意点



健康に悪い食べ物をとりすぎると、さまざまな病気のリスクが高まります。ここでは主な病気や年代別の注意点、そして誤解されやすい「ヘルシー食品」の落とし穴について詳しく解説します。

肥満、糖尿病、心疾患などのリスク

まず代表的な健康被害としてあげられるのが「肥満」「糖尿病」「心疾患」です。これらはすべて、毎日の食生活と深く関係しています。

リスクを高める食習慣

- 脂っこい食事が多い
- 糖分の多い飲み物やお菓子をよく食べる
- 食物繊維や野菜が不足している
- 外食やコンビニ食が中心の生活

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、20歳以上の日本人のうち約3人に1人が肥満傾向にあるとされています。また、糖尿病予備軍も1000万人以上いると推計されています。

出典：（令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要）

肥満や糖尿病の初期は、症状がほとんどありません。だからこそ、予防がとても大切なのです。

子どもや高齢者への悪影響も

健康に悪い食べ物の影響は、大人だけでなく子どもや高齢者にも及びます。とくに成長期の子どもや体力が落ちている高齢者は、影響を受けやすいです。

子どもの場合

- インスタント食品中心の食生活 → 発育不良や集中力の低下
- 甘いおやつのとりすぎ → 肥満や虫歯の原因に
- 添加物の多い食品 → アレルギーや味覚の発達への影響

文部科学省が発表している「学校保健統計調査」でも、小中学生の肥満傾向児の割合が増加傾向にあるとされています。

高齢者の場合

- 栄養が偏ると、筋力の低下や免疫力の低下につながる
- 食塩のとりすぎは、高血圧や脳卒中のリスクを高める
- 加工食品に頼りすぎると、たんぱく質不足になりやすい

実際に、ひとり暮らしの高齢者が毎日レトルト食品ばかり食べていた結果、低栄養状態になり、病院で「虚弱」と診断されたという事例もあります。

子どもも高齢者も、家族や周りの人の食事サポートが大切です。

「ダイエット用」と書かれた商品への注意

「カロリーゼロ」「糖質オフ」「脂肪ゼロ」などと書かれた食品は、一見ヘルシーに見えます。しかし、実は落とし穴も多いです。

注意すべきポイント

- 糖質ゼロ食品に甘味料が大量に使われている
- カロリーオフの加工食品に、添加物が多く含まれている
- 満腹感が得られにくく、かえって食べすぎにつながる

ゼロカロリー飲料を毎日2本飲んでいた中学生が、「甘い味に慣れてしまい、水やお茶が飲めなくなった」という話も聞きました。

また、ダイエット用スナックには食物繊維やたんぱく質が少なく、栄養バランスに優れているとは言いにくい商品もあります。

消費者庁のガイドラインでも、「特定の成分だけを見て食品の価値を判断しないこと」が大切だとされています。健康的な食品かどうかは、表示ではなく中身を見極める意識が重要といえるでしょう。

まとめ

今回は「健康に悪い食べ物」について、原因や特徴、避け方まで詳しく解説してきました。

「なんとなく選んでいた食品」が、実は体に負担をかけています。今日から少しずつ、食べ物の選び方を見直してみてはいかがでしょうか？

本記事のポイント

1. 食生活は毎日の積み重ね
2. 成分表示をしっかり確認
3. 加工度の低い食品を選ぶ
4. 「ゼロ表示」にも要注意
5. 子どもや高齢者は特に影響大
6. 食べ方の工夫で未来が変わる

健康な体は毎日の積み重ねから。次は、成長期の子どもに食べさせたい食品についても知って、家族みんなで食生活を整えていきましょう。

関連記事:【成長期の子どもに食べさせるべき食べ物**10**選】もどうぞ