

日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方を整理

日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味する。

「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しさを伴っていることが大切である。おいしさや楽しさは、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成される。

「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていないなければならない。

社会全体での「健康な食事」は、地域の特性を生かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取組と、国民一人一人の日々の実践とが相乗的に作用することで実現し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献する。

日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因例



食事パターンの基準の内容

料理Ⅰ（主食）

精製度の低い米や麦等の穀類を利用した主食。

なお、炭水化物は40～70gであること。精製度の低い穀類は2割程度であること。

ただし、精製度の低い穀類の割合が多い場合は、1日1食程度の摂取にとどめることに留意する。

料理Ⅱ（主菜）

魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食（主菜）。

なお、たんぱく質は10～17gであること。

料理Ⅲ（副菜）

緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜（いも類、きのこ類・海藻類も含む）を使用した副食（副菜）。

なお、野菜は100～200gであること。

※1 エネルギー

○単品の場合は、1食当たり、料理Ⅰは300kcal未満、料理Ⅱは250kcal未満、料理Ⅲは150kcal未満であること。

○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は、1食当たりのエネルギー量は650kcal未満であること。

※2 食塩

○単品の場合は、料理区分ごとの1食当たりの食塩含有量（食塩相当量）は1g未満であること。

○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は、1食当たりの食塩含有量（食塩相当量）は3g未満であること。

提供上の留意点

・「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることが大切であることから、旬の食材や地域産物の利用などに配慮すること。

摂取上の留意点

・1日の食事においては、料理Ⅰ～Ⅲの組合せにあわせて牛乳・乳製品、果物を摂取すること。
・必要なエネルギー量は個人によって異なることから、体重や体格の変化をみながら適した料理の組合せを選択すること。
・摂取する食品や栄養素が偏らないよう、特定の食材を用いた料理を繰り返し選択するのではなく、多様な食材や調理法による異なる種類の料理を選択すること。