

## 日本人の長寿を支える「健康な食事」の概念整理に向けた枠組み（案）

視点(例)	第2回検討会話題提供			第3回検討会話題提供			第4回検討会話題提供			第5回検討会話題提供					
	循環器疾患 予防	糖尿病の 発症予防 ・重症化予防	高齢者の自立の 維持	料理・共食/ 日本食文化	食嗜好	食品成分表 からみた 食品の特徴	調理 (日本料理)	健康プロジェクト における 社員食堂	給食 事業所における ヘルシー メニュー	学校給食	コンビニエンス ストア	生協	農業・食料	野菜の 生産・流通	
身体状況 (健康の維持・ 増進、疾病予防)	・肥満の予防	・肥満の予防(適正な総エネルギー量と脂質エネルギー比) ・症例ごとの病態に配慮した食事療法の実践(更なる減塩やたんぱく質・コレステロール制限など)	・体力、身体活動量、口腔機能、消化吸収能力の緩やかな低下 ・低栄養状態(BMIや血清アルブミン値の低下)の回避 ・適正な総エネルギー量					・肥満の予防・改善	・利用者の身体状況、栄養状態、生活習慣等を定期的に把握し適当な熱量及び栄養素の量を満たす食事の提供	・適切な栄養の摂取による健康の保持増進	・生活習慣病の未病の対応の健康食				
栄養素摂取								・エネルギー量は、1定食500kcal前後 ・ごはんは軽めに1杯100g/約160kcal ・野菜はたっぷり1食150g~250g使用 ・薄味、塩分量は1食3.0g前後	・事業所によりヘルシーメニューの基準が異なる ・低カロリー ・低脂肪、減塩						
食品の種類	・適正な魚摂取量		・多様な食品の摂取		・食材や料理が多様	・かつお節、こんぶ、干しいたけ、大豆加工品、緑茶など日本特有の乾燥食品	・旬の食材		・加工品の使用もある	・主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい食事		・産直野菜を使用			
食品の組合せ											・簡単料理キット				
料理	・古典的な日本食から減塩したタイプの食事	・ご飯(雑穀米などを含む)・魚・野菜・海藻などを中心とした日本食			・素材の味を活かすダシ	・食事区分(主食、主菜、副菜)に対応した食品群 ・煮る、焼く、生(刺身、漬物)などの料理	・五味(甘い、塩辛い、酸っぱい、苦い、辛い)五感(のどごし、見た目、音、温度、香り) ・五味五感の調和 ・食材の切り方(繊維を断ちきり柔らかくしたり、繊維にそって歯触りをよくするなど) ・調理の手順		・余分な油・脂肪はカット ・野菜は大きめにカットし咀嚼アップ ・「はかって」つくる、盛りつける、食べる	・大量調理 ・調理方法を工夫					
調理															
食べ方		・患者では、食後血糖値の変動や食事バランス、摂取順序なども考慮	・食事のリズム												
おいしさ					・おいしさ						・美味しく健康				
食べる楽しみ		・「食べる楽しみとしての食事」と「治療としての食事」の両立			・高齢になっても食べる楽しみは変わらない					・お客様に好まれる味と料理 ・家庭的な料理が好まれる		・化学調味料不使用で豊かな味覚			
生活			・料理や買い物の適度な実施	・料理を楽しむための技術と知識の体系を地域毎に築き上げた料理文化						・昼食を軸とした食事管理		・わが家で手作りの提案	・加工食品や外食に向かう飲食費支出 ・外食率上昇から中食率上昇へ ・食品産業の充実により、豊かな食生活の実現 ・食料・食品をめぐる情報のギャップが顕著	・輸入拡大と加工品の増加 ・野菜の業務・加工用需要の増大 ・生鮮品の購入量の減少	
生産・流通			・配食(食材宅配)サービスの体制整備	・加熱法、調味法、盛付法など食べ物に与えてきたさまざまな付加価値						・低価格と安定供給			・食料消費は地域間平準化が進行 ・食料自給率は近年横ばい状態 ・生産額自給率の高さは日本農業の強さを反映 ・日本の農業と食品産業の強みは高品質の製品を生み出す伝統の力 ・農業と食の距離の拡大	・供給の周年化、安定化 ・産地の全国展開 ・輸送手段の発達 ・消費品目の多様化 ・供給過剰傾向の深化	
食料				・集団として生きていくための共食		・時期、産地、生育環境による違い					・安心・安全にこだわった国産食材 ・新鮮なローソンファーム野菜	・農を守るためにも国産を優先 ・環境に配慮した持続できる食生産			
農業															
自然環境					・気候風土に沿った料理		・四季、気候								
地域性															
食文化					・ダシのおいしさ				・地域の産物、郷土料理、行事食	・地域の産物、郷土料理、行事食		・だし文化を大切に			
情報提供・共有									・栄養や健康づくりに関する情報提供が重要		・マチの健康ステーション ・健康管理サポート	・商品カタログ ・作り手と「顔の見え関係」	・消費者が食料・食品に求める情報の範囲が著しく拡大		
教育・体験					・食体験、学習 ・食嗜好の継承には教育が必要		・知恵の伝承		・メニューが教材	・望ましい食習慣の形成 ・食料の生産、流通及び消費への理解					