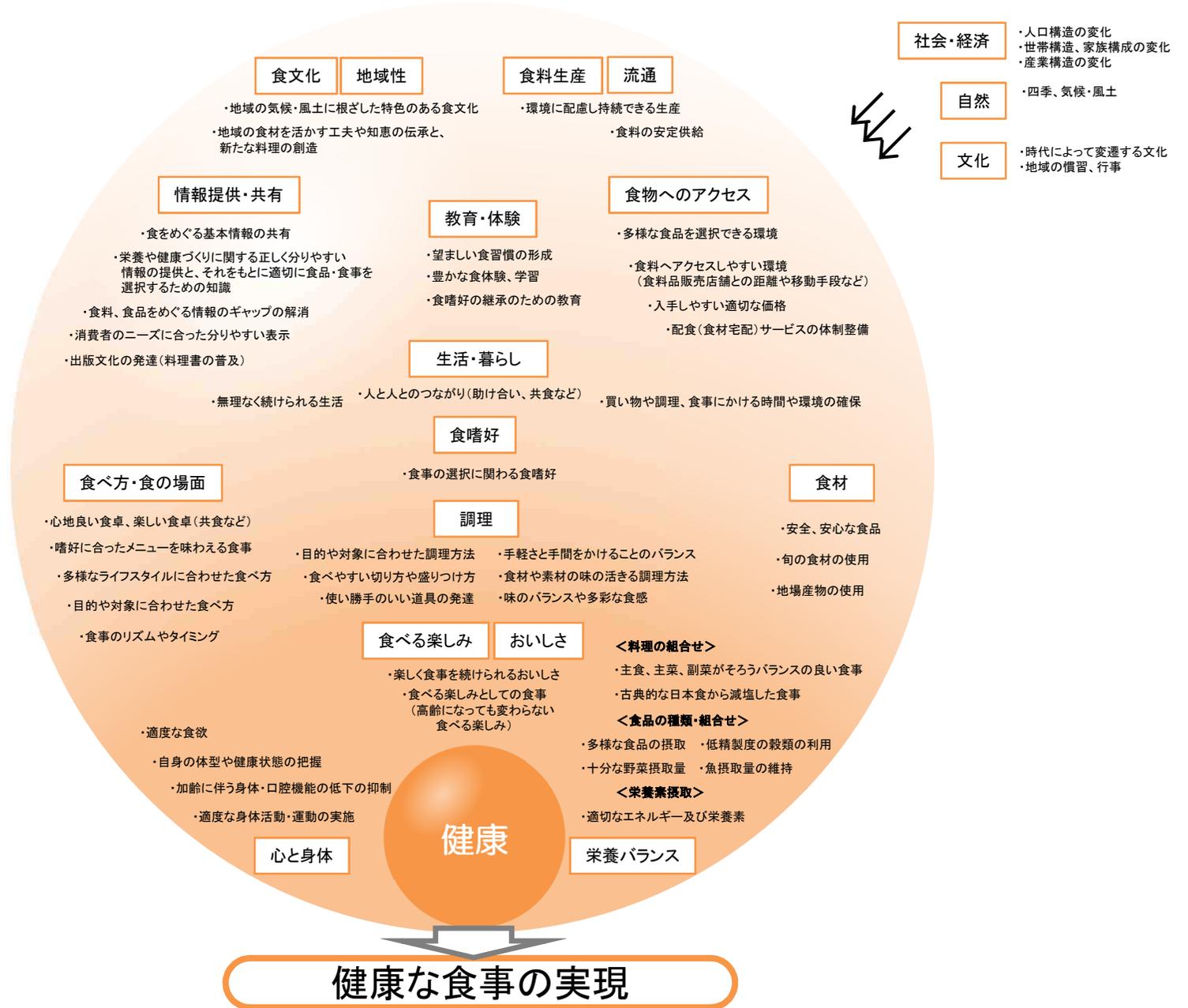


# 日本人の長寿を支える「健康な食事」に関わる様々な要素(案)



**「健康な食事」の定義(案)**

「健康な食事」とは、各自の健康な心身の維持・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」の持続性には、おいしさを構成する食材や調理法や食べ方・食の場面が大切であり、「健康な食事」が広く社会に定着するためには、健康・栄養から食料生産・食文化に至る食をめぐる基本情報が共有されるとともに、嗜好にあったメニューにアクセスできる社会的・経済的な条件が整っていないと、嗜好にあったメニューにアクセスできない社会的・経済的な条件が整っていないと、嗜好にあったメニューにアクセスできない。