

資料 1

日本人の長寿を支える「健康な食事」
のあり方に関する検討会

H26. 6. 24

日本人の長寿を支える「健康な食事」の基準策定の基本的考え方(案)

日本人の長寿を支える「健康な食事」の基準策定の基本的考え方(案)

基準策定の基本的考え方

〈策定の必要性〉

- 「健康な食事」のとらえ方を踏まえ、“健康な食事の実践につながる「食事」を選び、食べる”機会を拡大し、その継続を支援するための方策が必要。

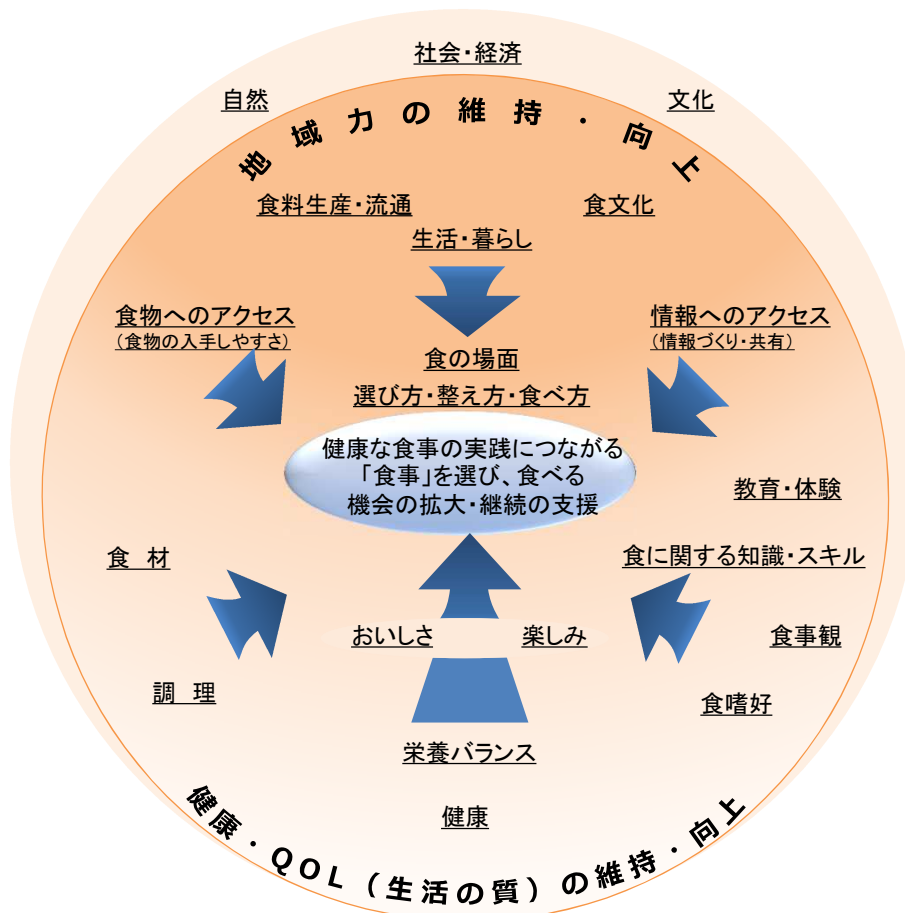
〈策定のポイント〉

- 日本の「食事」のあり方に着目すること。
- 日本の食文化の良さを引き継ぎつつ、栄養バランスを確保するとともに、食事の“質”を重視すること。
- 適切な食事と適切な情報が一体となって提供される場面を生み出すこと。
- 健康や食事に関心のない人々にとっても、選びやすいように、身近なところで手軽に購入でき、購入の際、健康な食事であることが一目でわかる状況を作り出すこと。

〈策定のねらい〉

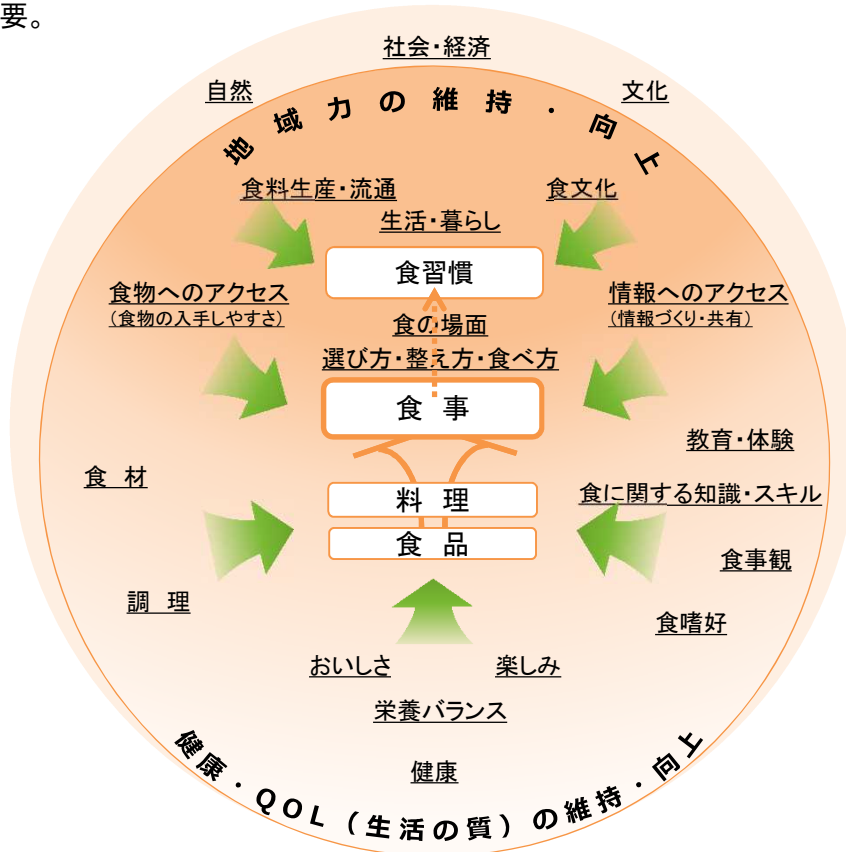
- コンビニエンスストア、スーパーマーケット、宅配等で、手軽に購入できる料理に、健康な食事の基準を満たすことが一目でわかるマークをつけることで、適切な情報(マーク)のもと、適切な食物(健康な食事の基準を満たす料理)に日常的にアクセスすることが可能な環境整備を図る。

日本人の長寿を支える「健康な食事」の基準策定の必要性



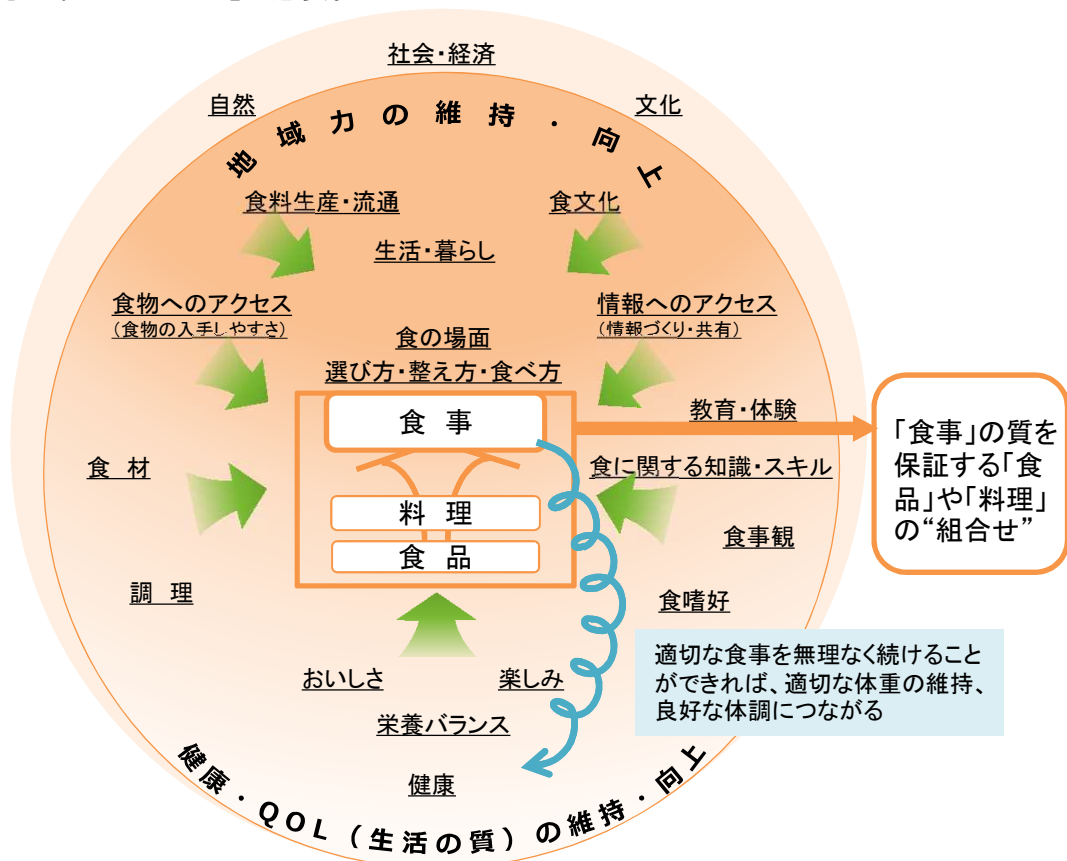
「健康な食事」の基準の特徴(1) – 食事としてのアプローチの視点 –

- 健康寿命の延伸のためには、1回の「食事」や特定の食品の摂取ではなく、適切な「食事」を繰り返し食べることで、健康な食習慣の定着を図ることが重要。
- 人々が選ぶのは「食品」や「料理」であり、それらを「食事」として整え、食べることから、「食事」としての具体的な提案が必要。



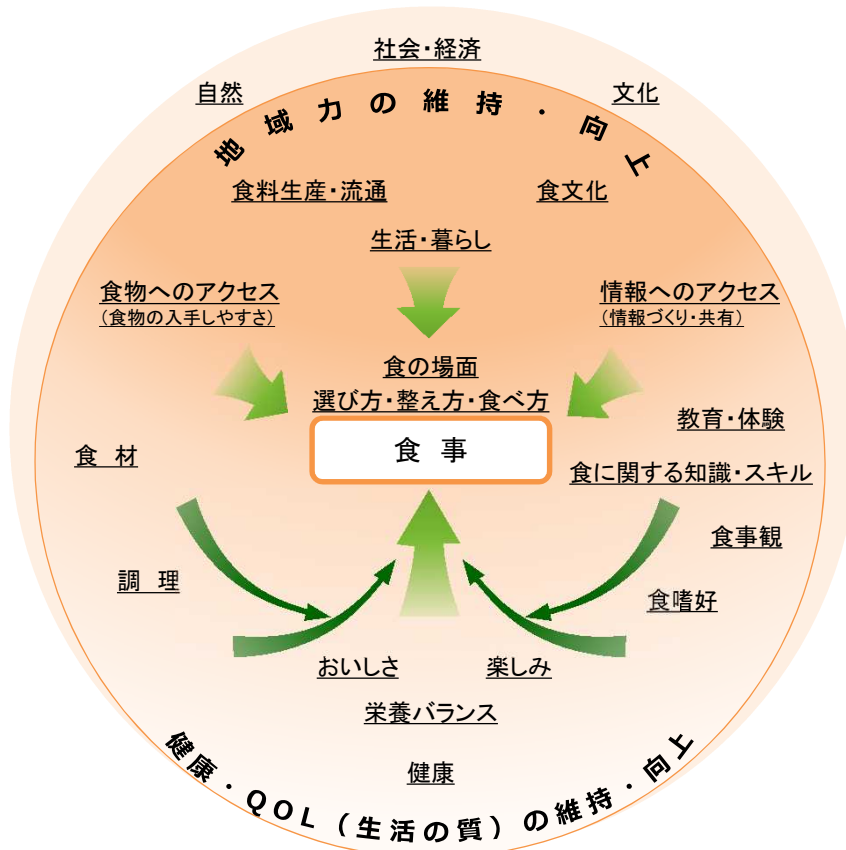
「健康な食事」の基準の特徴(2) – 食文化、栄養バランスからのアプローチの視点 –

- 日本の食文化の良さを引き継ぎ、栄養学的にも望ましい量や内容とすること。
- 特に、「食事」の“質”を保証するには、栄養バランスを確保できる「食品」や「料理」の“組合せ”の提案が必要。その際、おいしさや楽しみへの配慮も必要。



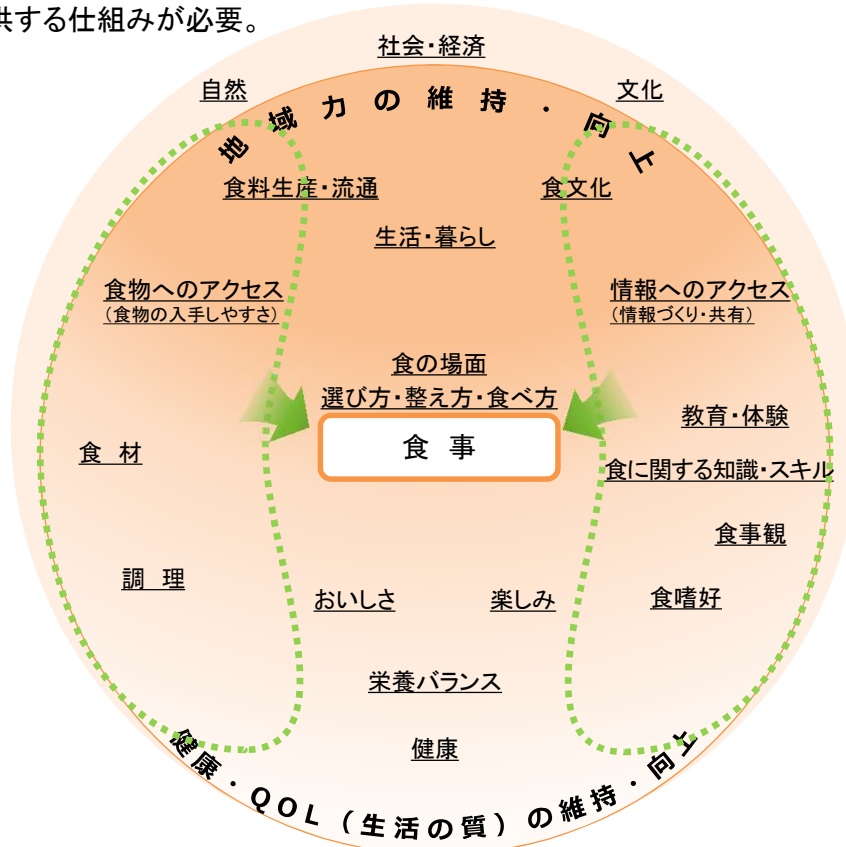
「健康な食事」の基準の特徴(3)－食事の質を重視したアプローチの視点－

- 「食事」の“質”を保証するには、栄養バランスが確保できるよう、「食品」や「料理」をどのように組み合わせるかが重要。
- また、「食事」の“質”にはおいしさや楽しみも重要。これらは、食材や調理の工夫、食事観や食嗜好の形成など、幅広い要素から構成されており、気候・風土と結びついた旬の食材や地域産物の活用などの具体的な提案が必要。



「健康な食事」の基準の特徴(4)－食物へのアクセスと情報へのアクセスの統合の視点－

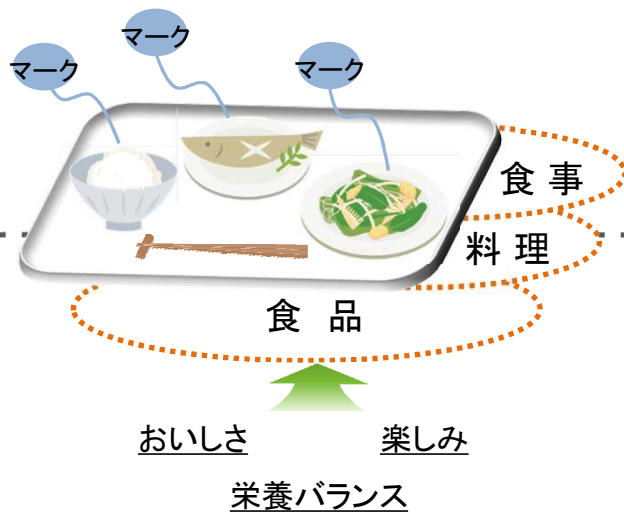
- 「健康な食事」の定着に向けては、信頼できる情報のもとで、適切な食物に日常的にアクセスできる環境を整えることが重要。
- 適切な食物を選び、「食事」として組み合わせるには、適切な情報が必要であり、適切な食物と適切な情報をあわせて提供する仕組みが必要。



「健康な食事」の基準の特徴(5)－選ぶ側と作る側の視点－

- 選ぶ側は、マーク(適切な情報)をもとに簡単に料理を選ぶことができ、適切に組み合わせることができる。
- また、各人のライフスタイルや食事づくりのスキルに応じて、自宅で準備する料理と購入する料理を組み合わせることも可能。
- 作る側は、料理の特徴をマークで示すことで、購入者の健康やQOLの向上に寄与できる。
- また、作る側の技術による食材や調理の工夫で、おいしさや楽しみを付与することができ、継続した購入が期待できる。

選ぶ側:わかりやすさ



選ぶ側は、わかりやすいマーク(適切な情報)をもとに選ぶことで、手軽に「健康な食事」に合致した料理を入手し、組合せを食べることができる

作る側は、作り手の優れた技術により「健康な食事」に合致した質を保証した料理を作り、提供し、そのことをマーク(適切な情報)で表現できる。

作る側:質の保証

「健康な食事」の基準の特徴(6)－食事を総合的にとらえる視点－

- 単なる食品の組合せではなく、「健康な食事」のとらえ方を踏まえ、食事を総合的にとらえる基準の内容とする

基準が包含する主要な要素の例

- 季節ごとに旬の食べ物があり、気候と地形の多様性にも恵まれ、地域産物を利用できる日本において、それらの食べ物の利用を促進する
- 適切な量と質の食事とする
 - ・ 主食を精製度の低い穀類にする
 - ・ たんぱく質、脂質を適切に摂取する
 - ・ 多様な野菜を十分に食べる加えて、食塩を摂りすぎないようにする
- 無理なく継続して食べられるよう、おいしさを保証する
- 無理なく継続して食べられるよう、手軽に入手できるようにする
- 適切な情報の提供を行う

【資料2】参照

「健康な食事」のマークの特徴(1)(案)－適切な情報としてのマークの役割(組合せ)－

〈適切な情報としてのマークの役割－料理の組合せを伝える方法－〉

- 購入の際、健康な食事であることが一目でわかる。
- 必要な栄養バランスを確保するための料理の組み合わせ方のヒントを得ることができる。
- 料理を選ぶことで、何を組み合わせたらよいかわかる。

〈マークの例〉

- 仮に、3つの料理の組合せを基本とし、黄、赤、緑を組み合わせる料理とした場合、緑の料理には、表示例Aのように、組み合わせる3つの料理のうち1つを緑で塗って残りを白抜きとすることで、別途黄と赤の料理をそろえることができる。
- また、赤と緑の料理の組合せの場合には、表示例Bのように、2つを赤と緑で塗り、残りを白抜きとすることで、別途黄の料理をそろえることができる。

	マーク例1	マーク例2	マーク例3
基本形 (3種類の料理の場合)			
組み合わせる料理			
表示例A (緑の料理に表示するマーク)	 選んだ料理以外にそろえる料理 選んだ料理		
表示例B (赤と緑の料理の組合せに表示するマーク)	 選んだ料理以外にそろえる料理 選んだ料理		

「健康な食事」のマークの特徴(2)(案)

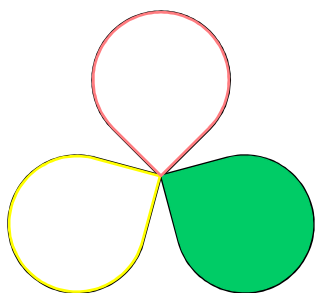
－適切な情報としてのマークの役割(おいしさや楽しみ)－

〈適切な情報としてのマークの役割－料理に付与したおいしさや楽しみを表す方法－〉

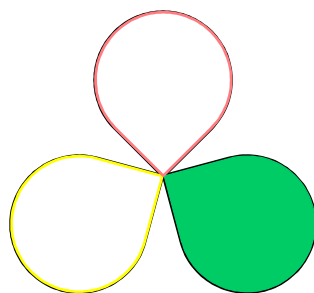
- 料理の組合せとともに、食事の質に関するおいしさや楽しみを付与するための方法がわかる。

〈マークの例〉

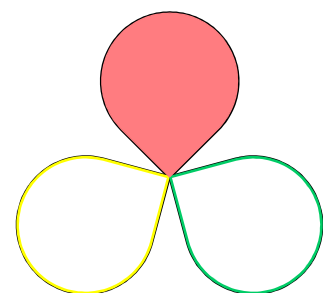
- 「食事」においしさや楽しみを付与する方法として、気候・風土と結びついた旬の食材や地域産物を使用した場合、それらの情報を、マーク下部に旬の食材や地域産物を利用した旨を表現することで、それらの情報がわかる。



・彩り鮮やかな夏野菜！！



・〇〇大根の五目きんぴら



・〇〇産〇〇アジを使用