

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 報告書

平成 26 年 10 月

厚生労働省

## 目次

I. はじめに .....	1
II. 日本人の食事をめぐる状況と「健康な食事」のあり方 .....	3
1. 日本人の食事をめぐる状況 .....	3
(1) 日本人の食事をめぐる状況の変遷 .....	3
(2) 日本人の栄養・健康状態の変遷 .....	18
2. 「健康な食事」のあり方について .....	20
III. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方と構成している要因例 .....	26
1. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方 .....	26
2. 日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している各要因の特徴 .....	28
(1) 健康 .....	28
(2) 栄養バランス .....	32
(3) おいしさ、楽しみ .....	36
(4) 食材(食品)、調理 .....	38
(5) 食嗜好、食事観 .....	42
(6) 食に関する知識・スキル .....	44
(7) 教育・体験 .....	46
(8) 食の場面、選び方・整え方・食べ方 .....	50
(9) 食物へのアクセス(食物の入手しやすさ) .....	54
(10) 情報へのアクセス(情報づくり・共有) .....	58
(11) 生活・暮らし .....	62
(12) 食文化 .....	64
(13) 食料生産・流通 .....	66
IV. 「健康な食事」の食事パターンに関する基準とマーク .....	70
1. 「健康な食事」の食事パターンに関する基準策定の基本的考え方 .....	70
(1) 策定の必要性及びねらい .....	70
(2) 「健康な食事」の食事パターンに着目する背景 .....	72
2. 「健康な食事」の食事パターンに関する基準の策定方法 .....	76
(1) 健康の維持・増進に必要とされる栄養バランスの確保からみた基準の 策定 .....	76
(2) 健康の維持・増進に必要とされる栄養バランスの確保からみた基準の 解析手順 .....	77
(3) 基準の解析方法と解析結果 .....	78

3. 「健康な食事」の1食の食事パターンに関する食事の基準の作成	83
4. 「健康な食事」を普及するためのマークの基本的な考え方と策定方法	87
(1) マークの基本的な考え方	87
(2) マークの公募方法	87
(3) マークの選定方法と選定結果	88
5. 「健康な食事」を普及するためのマークの運用方法	90
(1) マークの対象とする料理	90
(2) マークの表示に当たっての留意事項	90
6. その他関連する施策との関係	91
7. 「健康な食事」の食事パターンに関する基準とマークの普及に向けて	92
V. 日本人の長寿を支える「健康な食事」の今後の展望	93

<参考資料>

1. 健康日本21（第二次）	94
2. 日本再興戦略	96
3. 食事摂取基準	98
4. 食生活指針	100
5. 食事バランスガイド	102

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 構成員名簿	104
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 開催経緯	105