

日本人の長寿を支える「健康な食事」 - 食生活のガイドラインから 日本人の食事を考える -

- ◆ 日本とアメリカの栄養・食関連ガイドラインの比較から
- ◆ 日本と諸外国(カナダ・韓国)の食生活指針の比較から

女子栄養大学(食生態学研究室)
武見ゆかり

日本とアメリカの 栄養・食に関するガイドラインの比較

視点	食 物			人の暮らし・社会
	レベル	栄養素等	食品・食材	料理
基準	食事摂取基準	食品群/食品構成 3色分類 6つの基礎食品 四群点数法	食事 バランスガイド	食生活指針
時間軸	習慣的 (約1か月)	1日が基本 1食も可能 (3色分類)	1日が基本	習慣的 (一生?)
主に活用 する人	専門家 「栄養学」を専 門に学習する人	一般国民 保育/学校教育の 場で幼児・児童 生徒	一般国民	一般国民

日米の違い

日本には、食品・
食材とは別に
「料理」というとらえ
方がある。

米国では、フード
ガイドの基本単位
が1食単位になった。

視点	食 物		人の暮らし・社会
	レベル	栄養素等	食品・料理
基準	Dietary Reference Intakes: DRIs	My Plates (2011) ↑ My Pyramid (2005) ↑ Food Guide Pyramid (1992)	Dietary guidelines for Americans 2010
時間軸	習慣的 (約1か月)	Pyramid の時は1日が基本 My Platesでは1食が基本	習慣的 (一生?)
主に活用 する人	専門家	一般国民	一般国民

日本の食生活指針・フードガイドにみる「料理」レベルの推奨

健康づくりのための食生活指針
(1985 厚生省)

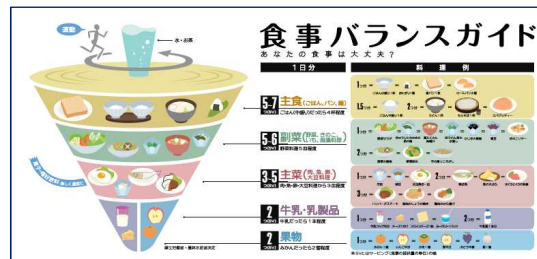
- 多様な食品で栄養バランスを
・1日30食品を目標に
・**主食、主菜、副菜をそろえて**
- 日常生活活動に見合ったエネルギーを
- 脂肪は量と質を考えて
- 食塩をとりすぎないように
- こころのふれあう楽しい食生活を
・食卓を家族ふれあいの場に
・家庭の味、手づくりのこころを大切に

対象特性別食生活指針
(1990 厚生省)

- 成人病予防のための食生活指針
1. いろいろ食べて成人病予防
・**主食、主菜、副菜をそろえ**
目標は1日30食品
- 女性(母性を含む)のための食生活指針
2. 食習慣の基礎づくりとしての食事
・うす味と**和風料理**に慣れさせよう
- 高齢者のための食生活指針

食生活指針
(2000 厚生省・農林水産省・文部省)

- 食事を楽しみましょう
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを**
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 食文化や地域の産物を活かし、**ときには新しい料理も**
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

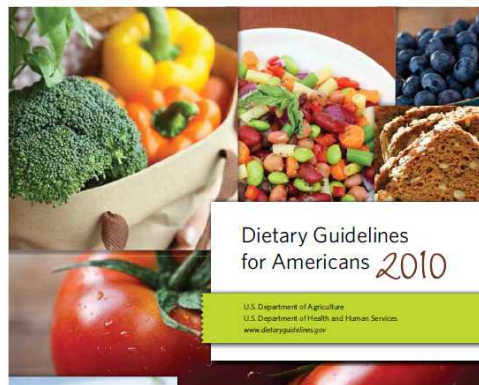


2013.6.24 武見ゆかり資料

食事バランスガイド
(2005 厚生労働省・農林水産省)

アメリカの食生活指針・フードガイド

1980年アメリカ農務省が保健省と協働で、健康づくりのための食生活に関する提言をまとめて「食生活指針」として発表した。その後、5年毎に改定され、現在使われている2010年版は第7版になる。2歳以上のアメリカ人を対象とし、2010年版からは、慢性疾患のリスクを有する者も対象とする内容となっている。



<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>

My Plate (2011)は、健康的な食物の組合せを強く印象づける象徴(アイコン)。人々に健康的な食物選択を促し、食事の時に「健康な皿」を作る(選択する)ように仕向けるリマインダーとして作成された。



2011




アメリカのフードガイドの変遷

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/MyPlate/ABriefHistoryOfUSDAFoodGuides.pdf>

2013.6.24 武見ゆかり資料

アメリカ人のための食生活指針 (DGA) 2010 をふまえ My Platesが作成された経緯



**Dietary Guidelines 2010
Selected Messages for Consumers**

Take action on the Dietary Guidelines by making changes in these three areas.
Choose steps that work for you and start today.

Balancing Calories



- Enjoy your food, but eat less.
- Avoid oversized portions.

Foods to Increase

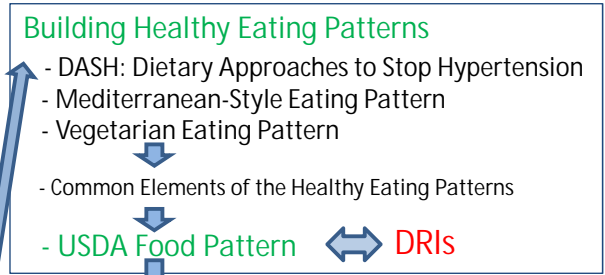
- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

Foods to Reduce

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals—and choose the foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

2013.6.24 武見ゆかり資料



<http://www.cnp.usda.gov/MyPlate.htm>

DGA 2010の効果的な活用につながるアイコン作成のための形成的調査が、農務省により実施された。調査は、関係者のインタビュー、関連する教育プログラムの検証、メディアの露出度調査、消費者のフォーカスグループインタビュー等、多種類の量的・質的調査からなる。

その結果、メッセージはよりシンプルなものとし、それを起点に、個々人に合ったプラスの情報が得られる仕掛けが重要となった。Plateは、食に関連したシンボルとして親しみがあり、「健康的な皿にしよう」と人々に気づきを促すシンプルなアイコン。このアイコンは多くの栄養・食情報を与えるものではないし、これだけで人々の行動変容を促すものでもない。これを入口として、DGAから具体的な情報を得ることが必要。

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/MyPlate/ExecutiveSummaryOfFormativeResearch.pdf>

日本の食生活指針と諸外国の指針との比較

カナダ Eat well with Canada's Food Guide Revised in 2006

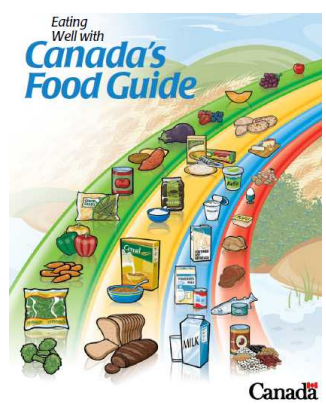
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/index-eng.php>

食生活指針

(2000 厚生省・農林水産省・文部省)

- **食事を楽しみましょう**
・心とからだにおいしい食事を味わって食べましょう
・家族の団らんや人との交流を大切に。また食事づくりに参加しましょう
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせる
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- **しっかり噛んでゆっくり食べましょう**
・しっかり噛んでゆっくり食べましょう
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

1. How much food you need every day
Find your age and sex in this chart to see how much food you need.
2. What is a Food Guide Serving?
3. Make wise choices
 - Vegetable and Fruits
 - Grain Products
 - Milk and alternatives
 - Meat and alternatives
 - Enjoy a variety of foods from the four food groups
 - Satisfy thirst with water!



4. Physical Activity
5. **Enjoy eating**
Eating well adds enjoyment to life.
Having meals regularly together as a family is linked to better nutrient intake and lifestyle habits in children and teenagers.
Cook with family or friends to make preparing meals more fun and less work.
Experience a variety of food and **take the time to eat and savour every bite.**

食事を味わって楽しむ
家族や友人との関わり

2013.6.24 武見ゆかり資料

日本の食生活指針と諸外国の指針との比較

韓国 Dietary guidelines for adults

情報提供: Dr. Taejung Woo, Changwon National University, Korea

食生活指針

(2000 厚生省・農林水産省・文部省)

- 食事を楽しみましょう
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

1. Eat a variety of foods daily

- Eat a variety grain and eat whole grain more
- Eat a variety color of vegetables daily.
- Eat a variety fruit of the season
- Have a dairy product like milk, yogurt and cheese for snack.

2. Increase physical activity, Keep health weight

3. Eat appropriately clean food

- Choose clean food when shopping or eating out.
- Prepare the food hygienically, and order the food as much as you can eat
- Eat regularly meal
- Eat a balanced diet that included bab (rice) and side dishes

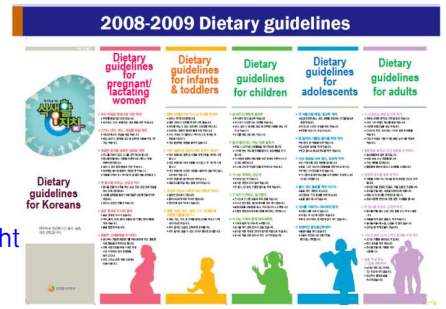
4. Avoid salty food

- Use less salty seasoning like salt, soy sauce, when cooking.
- Cook soup without too much salt, and eat less it.
- Cook Kimchi without too much salt.

食文化

5. Eat less fried food or fat meat

6. Limit amount of intake alcohol, when drinking



韓国の伝統的な食事パターン



2013.6.24 武見ゆかり資料

まとめ

日本の食生活指針(2000年)には、多面的な要素が含まれている。

- ✓ 食事を味わう・楽しむ面
- ✓ 食事を一緒に食べたり、作ったりする人との関わりの面
- ✓ 伝統的な食文化・地域産物の活用面
- ✓ 健康的な食物の組合せ(食品の組合せ・料理の組合せ)の面

これらは、いずれも日本の食を考える上で重要なものと考えられる。さらに、これらのうち、どの要素が「健康な食事」の概念・あり方として重要なのか、(全部なのか)、といった議論が必要である。

日本のフードガイド(食事バランスガイド)は、複数の食材料を組合せて料理を作り、料理を組合せて食事に仕立てる、という日本の食の特徴をふまえたガイドと考えられる。

しかし、「健康な食事」のシンボルとして作成されたアメリカのMy Plateに比べ、複雑でわかりにくい。日本人の食の特徴を生かした、わかりやすい(シンプルな)表現をめざして、「健康な食事」の概念・あり方を検討していく必要がある。

2013.6.24 武見ゆかり資料