

日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について

【概要】

日本人の長寿を支える「健康な食事」について、国民や社会の理解を深め、取り組みやすい環境の整備が重要であることから、厚生労働省では平成25年6月から「健康な食事」のあり方に関する検討を重ね、平成26年10月に検討会報告書を取りまとめた。

この検討会報告書を踏まえ、「『健康な食事』の普及について」及び「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安の普及について」の通知を自治体及び関係団体宛てに発出した。

この通知による取組は、国民健康づくり運動である「健康日本21（第二次）」に基本的な方向として掲げる健康寿命の延伸に向けて、個人の食生活の改善と社会環境の整備を推進することを目的としたものである。

【通知のポイント】

1. 「健康な食事」の普及について

- ・「健康な食事」が様々な要因から構成されていることを踏まえ、「健康な食事」に関する考え方を整理したリーフレット（別添1）を作成。
- ・健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを確保する観点から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の更なる推奨を図るよう、シンボルマークを作成（別添2）。シンボルマークは、ポスター、リーフレット、ホームページ等各種媒体を通して、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨を行う際に活用するものである。なお、マークを個別の商品に貼付すること等はできない。

2. 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安の普及について

- ・生活習慣病予防や健康増進の観点から、栄養バランスのとれた食事の普及が様々な食事の提供場面で一層の工夫や広がりをもって展開されるよう、生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安を提示（別添3）。
- ・目安は、事業者が提供する食事のレシピ考案、生活習慣病予防等を目的とした料理教室等に活用するものである。

日本人の長寿を支える

「健康な食事」

日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の智慧によってはぐまれてきた食文化の良さがあります。また、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物があり、また地域ごとに産物があるという特徴があります。

「健康な食事」は、こうした日本の食文化の良さや食事の特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせ、おいしく楽しく食べることで、バランスのとれた食生活を送ることにあります。

「健康な食事」は、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いとのうたい文句で出回っている特定の食品を推奨するものでもありません。大切なのは、毎日の食事です。

「健康な食事」とは何か。

日本は世界でも有数の長寿国です。

日本人の長寿を支える「健康な食事」とは何か。

栄養学や医学の専門家をはじめ、食品や調理、食文化、給食、生産流通など食に関わる多領域の専門家や実務者の方々により、幅広い観点から検討を進めてきました。

その結果、日本人の長寿を支える「健康な食事」は、健康や栄養バランス、おいしさ、楽しみといったものから、食料生産・流通、食文化まで、様々な要因から構成されていることがわかりました。これらの様々な要因を視野に入れ、「健康な食事」のとらえ方として整理しました。

日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

「健康な食事」とは、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します。

「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることが大切です。おいしさや楽しみは、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成されます。

「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていなければなりません。

社会全体での「健康な食事」は、地域の特性を生かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取組と、国民一人一人の日々の実践とが相乗的に作用することで実現し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献します。

日本人の長寿を支える 「健康な食事」を構成している要因例



※詳細については厚生労働省ホームページをごらんください。

▶▶▶ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059933.html>

「主食・主菜・副菜」は、

1食単位の料理の組合せです。

「主食・主菜・副菜」は、食事づくりや食べる場面で役立ちます。

健康の保持・増進のために1日に必要とされる栄養素の量は、エネルギーとともに34項目の栄養素について示されています。一方、1つの食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。このため、私たちは、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとることになります。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。

主菜

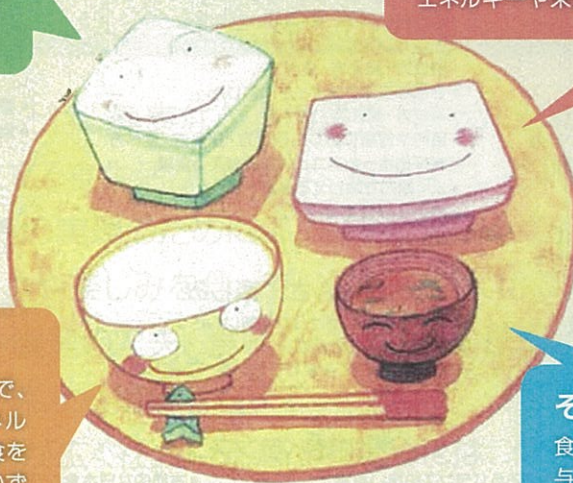
魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食をなににするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマークができました

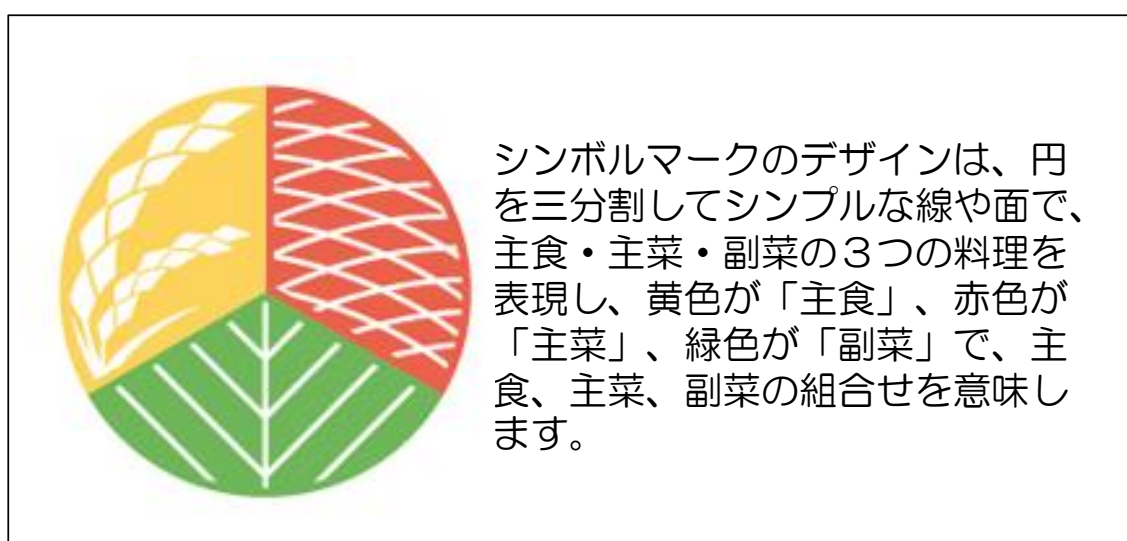
マークのデザインは、円を三分割してシンプルな線や面で、主食・主菜・副菜の3つの料理を表現。黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食・主菜・副菜の組合せを意味します。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事推奨のシンボルマークについて

【趣旨】

「健康な食事」のとらえ方を踏まえ、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを確保する観点から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の更なる推奨を図る。

【シンボルマーク】



主食・主菜・副菜とは

〈主食〉ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

〈主菜〉魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。

〈副菜〉野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろえて食べる場合、それより少ない場合と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されている。

【シンボルマークの使用例】

シンボルマークは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨を図ることを目的に、ポスター、リーフレット、ホームページ等に使用することができる。

生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安について

	一般女性や中高年男性で、生活習慣病の 予防に取り組みたい人向け 650kcal未満	一般男性や身体活動量の高い女性で、 生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650～850kcal
主食 (料理Ⅰ) の目安	穀類由来の炭水化物は40～70g	穀類由来の炭水化物は70～95g
主菜 (料理Ⅱ) の目安	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は10～17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来 のたんぱく質は17～28g
副菜 (料理Ⅲ) の目安	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも 類、きのこ類・海藻類も含む)は120～200g
牛乳・乳製 品、果物 の目安	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品: 100～200g又はml(エネルギー150kcal未満*) 果物: 100～200g(エネルギー100kcal未満*) *これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650～850kcalに含めない。	
料理全体 の目安	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ: 300kcal未満、料理Ⅱ: 250kcal未満、料理Ⅲ: 150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g未満 (当面3gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい</p>	<p>[エネルギー]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は650～850kcal未満</p> <p>○単品の場合は、料理Ⅰ: 400kcal未満、料理Ⅱ: 300kcal未満、料理Ⅲ: 150kcal未満</p> <p>[食塩]</p> <p>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g未満 (当面3.5gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにする こと (当面1gを超える場合は、従来品と比べ10%以上の低減)</p> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること</p> <p>※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかり食べる」ことについて情報提供すること</p>

〈目安の活用例〉

- ・事業者が提供する食事のレシピ考案
- ・市町村や民間主催の生活習慣病予防等を目的とした料理教室
- ・各種食事セミナーや栄養指導でのレシピ紹介
- ・雑誌や料理本での生活習慣病予防等を目的としたレシピ掲載、レシピ集の作成
- ・インターネットによる生活習慣病予防等を目的とした料理レシピの提供など