

## フードガイド（仮称）策定のねらい（詳細版）

30～60歳代男性の肥満の増加、野菜摂取量の不足（外食利用者、若年者）、若年者の欠食習慣

（参考 - 4 参照）

「食事摂取基準」として、科学的根拠に基づく1日に必要なエネルギー・栄養素量を提示

「食生活指針」として、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食生活や食品の適切な組み合わせ等のスローガンの普及啓発

管理栄養士・栄養士による専門的な栄養指導の実施と食生活改善推進員による普及啓発の実施

### 「食事摂取基準」

「食事摂取基準」は、国民の健康の増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

昭和45年に「栄養所要量」として策定して以来、5年ごとに学術誌等の文献の系統的レビューを行い、改定を行ってきた。

平成16年の改定では、生活習慣病予防に重点をおき、新たに「目標量」を示したところであり、増やすべき栄養素として、食物繊維、カルシウム、カリウムなど、減らすべき栄養素として、コレステロール、ナトリウム（食塩）を挙げた。脂質については、脂肪エネルギー比率のみならず、その質も考慮する観点から、飽和脂肪酸、コレステロールなどについて「目標量」を設定した。

### 「食生活指針」

「食生活指針」は、国民の健康を増進する観点から、国民一人一人が食生活の改善に対する自覚を持ち、日常の食生活において留意すべき事項を示したものである。

平成12年に厚生省、文部省及び農林水産省の連携により策定し、閣議決定を行った。解説要領及びパンフレット等を地方自治体や関係団体等に配布し普及啓発を行っている。

### 「専門的栄養指導と普及啓発」

#### 集団指導の実施（一次予防）

生活習慣病予防のための正しい食生活に関する知識等の普及のため、保健所・市町村保健センター等の管理栄養士・栄養士により集団への栄養指導を実施している。

#### 健康診査の結果等に基づく個別指導の実施（二次予防）

健康診査の結果に基づき健康に問題がある者に対し、二次予防の観点から管理栄養士等が個人の健康状態、栄養状態を把握し、個々人に応じた適切な栄養指導を実施している。

#### 食生活改善推進員による普及啓発

食生活改善推進員等のボランティアによる食生活改善の普及啓発活動を実施している。

## 「適量」に関するわかりやすいツールの開発

「何を」「どれだけ」食べたらいいか、健康づくりや生活習慣病予防の観点から適切な食事（食品）量を示し、実際の選択の際の参考となるツールの開発が必要

### フードガイドの構成内容（案）

#### 第1部 1日の食事量を明示した基本編

5年ごとの食事摂取基準改定に基づき、適宜見直しの必要性を検討。  
また、次年度以降、子ども向け等フードガイドの検討を行うほか、食品選択の場面ごと（外食、小売店等）の普及マニュアルも策定。

#### 第2部 ターゲットを絞った問題提起編

2～3年毎に評価を行い、ターゲット等見直しの必要性を検討。

## 個人へのアプローチ

ターゲットを明確にし、個人の行動変容を促す具体的なメッセージが必要

### <ターゲット>

30～60歳代男性の肥満解消

単身者、子育てを担う世代への食育

### <個人へのアプローチ>

個々人の行動変容につなげるため、1日のエネルギー、脂肪の適正量等をビジュアル化して示すことで、食べ過ぎ、食べ残し、ひいてはゴミの増加など環境問題を意識して、栄養バランスのとれた適量（腹八分目）の食生活を促す具体的なメッセージを盛り込む。

## 食環境へのアプローチ

健康づくりの観点から食物選択の幅を広げるために、食品業界等における環境整備が必要

健康づくりの観点から食物選択の幅を広げ、健康的な食物選択の拠り所となるよう食品業界へ以下の内容を要請し、食品業界の意識向上を図る。

- 1) 外食、惣菜等の調理済み食品等でのサービングサイズの縮小
- 2) 外食における量の選択（ご飯・おかずの大・中・小の提供等）
- 3) エネルギー密度の高い食品（油の多い料理）の減少
- 4) 野菜を使った料理及び野菜使用量の増加

（参考：「健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書」（平成16年3月厚生労働省））

## 期待される効果

バランスのとれた食生活の実現 → 国民の健康づくり、生活習慣病予防