

目 次

- I 「食事バランスガイド」について・・・p 2
 - 1 「食事バランスガイド」作成の目的・・・p 2
 - 2 「食事バランスガイド」のイラスト・・・p 3
 - 3 「食事バランスガイド」の内容等について・・・p 6
 - (1) 「食事バランスガイド」の名称及びキャッチフレーズについて
 - (2) 「食事バランスガイド」の料理区分
 - (3) 表現の方法

- II 「食事バランスガイド」の活用について・・・p 10
 - 1 「食事バランスガイド」の活用方法・・・p 10
 - (1) 成人一般向けの活用
 - (2) 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った活用
 - 2 今後の普及活用に向けて・・・p 16
 - (1) 都道府県、市町村等における活用法
 - (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用法
 - (3) 管理栄養士等専門家による活用法
 - (4) 地域における食生活改善ボランティア活動の取組等による活用法

- III 参考資料・・・p 20
 - 1 肥満の現状と生活習慣病との関係・・・p 20
 - 2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代へのメッセージ
・・・p 24
 - 3 主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ一覧・・・p 34
 - 4 主な料理・食品の「つ（SV）」サイズ及び栄養素構成・・・p 36
 - 5 「食事バランスガイド」のイラストの作図規程・・・p 42
 - 6 「食事バランスガイド」のイラスト等の利用についてのガイドライン・・・p 43
 - 7 イラストの中の料理データ及び食事摂取基準との比較表・・・p 50
 - 8 成人一般向け活用部分で示した朝昼夕の食事例の栄養価・・・p 51
 - 9 食生活指針・・・p 52
 - 10 フードガイド(仮称) 検討会開催要領・・・p 56
 - 11 フードガイド(仮称) 策定検討作業部会設置要領・・・p 58
 - 12 検討経緯・・・p 59

I 「食事バランスガイド」について

1 「食事バランスガイド」作成の目的

平成12年3月に文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省により「食生活指針」が策定され、それを受けて食に携わる関係者の取組方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発が進められてきた。

食生活指針は、多様な視点からの望ましい食生活について、広く国民にメッセージを伝えたものであるが、まだ十分に国民に知られるものとはなっていない。また、食生活指針をより実効性のあるものにするためには、毎日の生活の中で一人一人が自らの食生活とつなげて、自分の課題を見出し、具体的な行動に結び付けることを目的とした情報やツールを提供することが不可欠であるが、十分な対応ができていなかった。

また、生活習慣病予防を中心とした健康づくりという観点からは、野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ等の食生活上の問題、男性を中心とした肥満者の急速な増加などに対し、食生活指針を普及することにより、より多くの人々に栄養・食生活についての関心や必要な知識を身につけてもらい、食生活上の課題解決や肥満の改善に結びつけてもらうことが必要である。

さらに、食生活に関する情報が社会に氾濫する一方、人々の価値観が多様化し、忙しい生活を送る中で毎日の食事が大切であることすら忘れがちとなってきている。

このような中で、先に食育基本法(平成17年法律第63号)が成立したところであるが、食育基本法はこうした現状に警鐘を鳴らし、国に対しても「食」に関する施策の強化・充実を求めていると言える。

こうしたことから、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらいいか、という「食事」の基本を身に付けるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくイラストで示したものを策定することとし、厚生労働省健康局及び農林水産省消費・安全局の共催により、フードガイド(仮称)検討会を平成16年12月24日に立ち上げて以来、議論を重ねてきた。

「食事バランスガイド」は、誰もが親しみやすいものになることを目指して策定したものであり、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることが重要である。そのためには、国をはじめ、地方公共団体、食品生産者・事業者、管理栄養士・栄養士、その他の保健医療福祉活動の専門家、地域における食生活改善推進員等が連携して、普及活用の取組を進めていく必要がある。とりわけ、一般の人々が日々の食べ物を購入・消費する小売店、外食の場等で日常的に活用されることが必要である。

このような取組を進めることにより、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待される。(図1参照)

図1 作成のねらい

農林水産省のねらい

●食料・農業・農村基本計画では、脂質の摂取過多の改善等適正な栄養バランスの実現を図るため、「食生活指針」の普及浸透等を推進

●食育推進ボランティア(全国で3万人)の養成、食を考える月間(平成15年から毎年1月)、「食を考える国民会議」会員等による「食生活指針」の普及啓発活動

→指針の認知度25.1%(平成15年度)

●フードチェーン各段階において「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食料消費に係る基本的な情報の提供が必要

●国民の目につきやすく食料選択・消費の参考になるとともに、外食・食品供給事業者や食生活改善に取り組む者が通常の業務活動の中で利用できる具体的ツールの開発

期待される効果

バランスのとれた食生活の実現

→食料自給率の向上

食事バランスガイドの作成

厚生労働省のねらい

●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

●「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合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

「適量」に関するわかりやすいツールの開発

●「何を」「どれだけ」食べたらよいか、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

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

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

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、生活習慣病の予防