

日本人のための食事ガイド(仮称)を 「食の階層構造」から考える

—健康に焦点を当て、栄養課題と食品選択をつなぐ—



東京大学大学院医学系研究科
栄養疫学・行動栄養学(社会連携講座) 特任教授
大久保公美(おおくぼひとみ)

本日の発表で考えたいこと

疾病予防のエビデンスと日本人の栄養課題を、食品・食品群から料理、食事、食生活へつなぐ

1. 食の階層構造を考える

栄養素 — 食品・食品群 — 料理 — 食事 — 食生活

2. 日本人における食品、栄養素等摂取量の状況を確認する

栄養素の不足・過剰 + その供給源となる食品・食品群

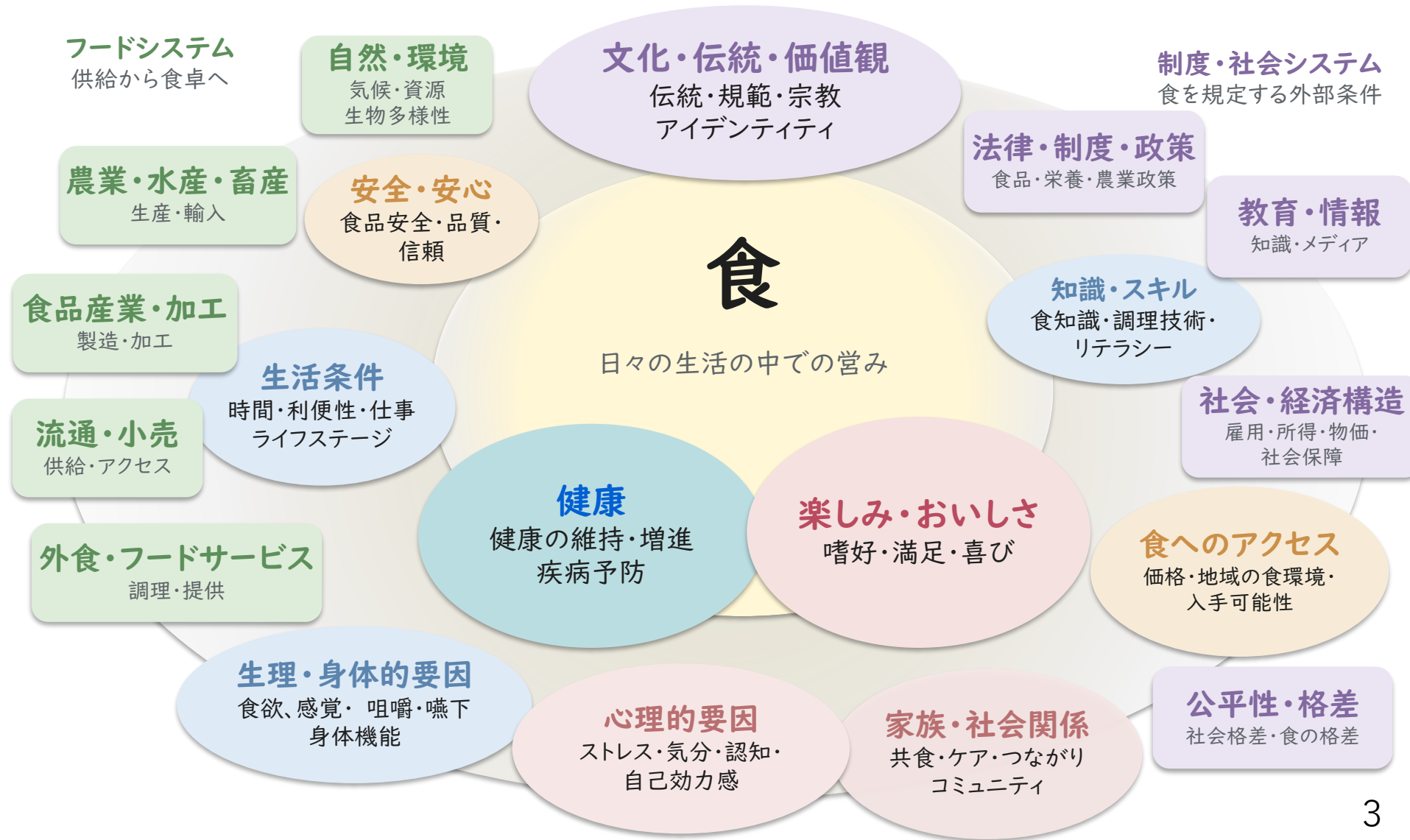


3. 日々の食事の実践へつなぐ

食品を選ぶ → 料理や食事として組み合わせる → 食生活の中で振り返り、調整する

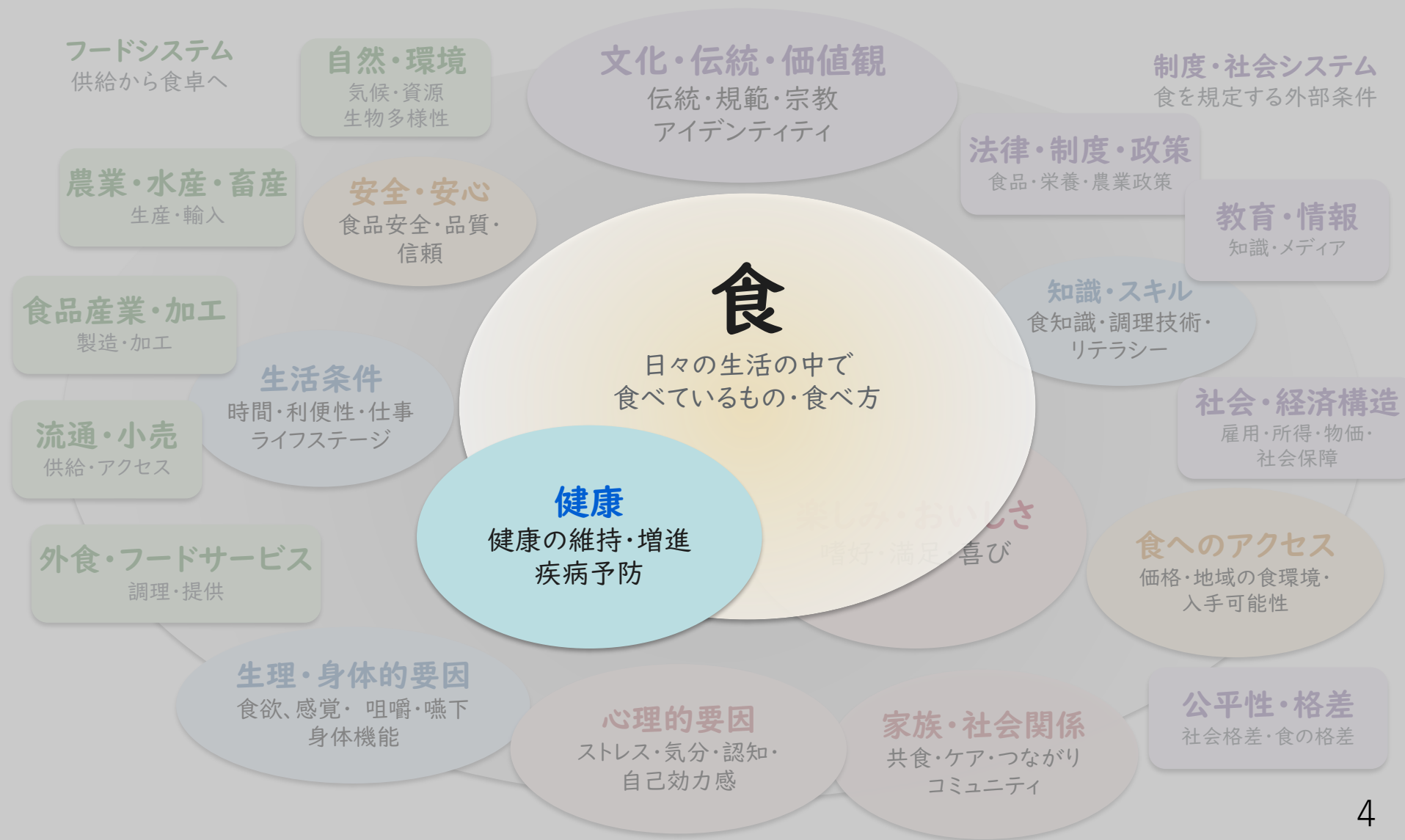
食に関わる多様な側面

食には、健康だけでなく、楽しみやおいしさなどの価値があり、その実践は個人の心身や生活、社会・文化、食環境、フードシステム、制度など、多様な要因の中で形づくられる。



今回の食事ガイドでは、「健康」に焦点を当てる

食には、健康だけでなく、楽しみやおいしさなどの価値があり、その実践は個人の心身や生活、社会・文化、食環境、フードシステム、制度など、多様な要因の中で形づくられる。



食には階層があり、対応する基準・ガイドがある

視点	食 物				人 間
レベル	栄養素	食品・食材料	料理	食事	食生活（食の営み）
内容	 The diagram illustrates the process of food intake and its impact on the body. It starts with a circle containing five colored dots (purple, orange, pink, yellow, blue) representing nutrients. An arrow points to a collection of food items (sausage, green pepper, tomato, corn, milk carton, shrimp) labeled '食品・食材料' (Food/Ingredients). Another arrow labeled '調理' (Cooking) points to a bowl of food labeled '料理' (Dish). A third arrow labeled '組合せ' (Combination) points to a plate with various food items labeled '食事' (Meal). A fourth arrow labeled 'たべる' (Eat) points to a person labeled '食生活（食の営み）' (Food Life). To the right of the person is a diagram of the digestive system showing '消化・吸収' (Digestion/Absorption) and '排泄（尿・便）' (Excretion (Urine/Feces)). Above the person is the text '習慣的 1日 1食' (Habitual 1 day 1 meal).				
	エネルギー・炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル	食品成分表（18分類） 6つの基礎食品、 3色分類、4群点数法等	主食、主菜、副菜、汁物、丼物等	朝食、昼食、夕食、間食、外食、給食等	QOL、食行動（作る、食べる、継承する）、食嗜好、食情報入手、食物入手、健康状態
測定方法 （精度）	食事記録、思い出し法				
	食事質問票				
	生体指標	チェックリスト			
基準	食事摂取基準	食品構成 （給食等）	食事バランスガイド （料理を単位に1日の食事を示す）		食生活指針
受ける側	名称はわかる、聞いたことがある 目に見えない	ある程度目に見えてわかる。 重量の把握が難しい	目に見えてわかる／選ぶ・組み合わせる 単位になる	日々経験している 組合せ・量の判断が難しい	再確認できる 習慣化すると変えにくい

「食べる」から疾病発症までには、複数の階層と時間の積み重ねがある

食と健康をつなぐ階層

長期的な
健康影響

疾病発症・死亡
循環器疾患、がん、糖尿病、骨粗鬆症 等

エビデンスとしての位置づけ

なぜ取り組むかの根拠
(慢性疾患予防等)

生理・代謝機能・身体状態
血圧、血糖、血中脂質、体重 等

適切な栄養素摂取
エネルギー・各栄養素の不足・過剰の是正

日々の繰り返し
長期的な
積み重ね

食品・食品群の摂取
どの食品を、どのくらい

第1回WGで示された食事ガイドが
直接扱う範囲(案)

料理の組み合わせ
組合せ・バランス

食事の構成

食べる

食生活の実践
日々の食行動

食品群別の疾病予防エビデンス

肉類、魚介類、野菜類、果物類、乳製品などを中心に
レビューし、疾病発症/死亡リスクとの関連から
摂取の方向性を整理する。

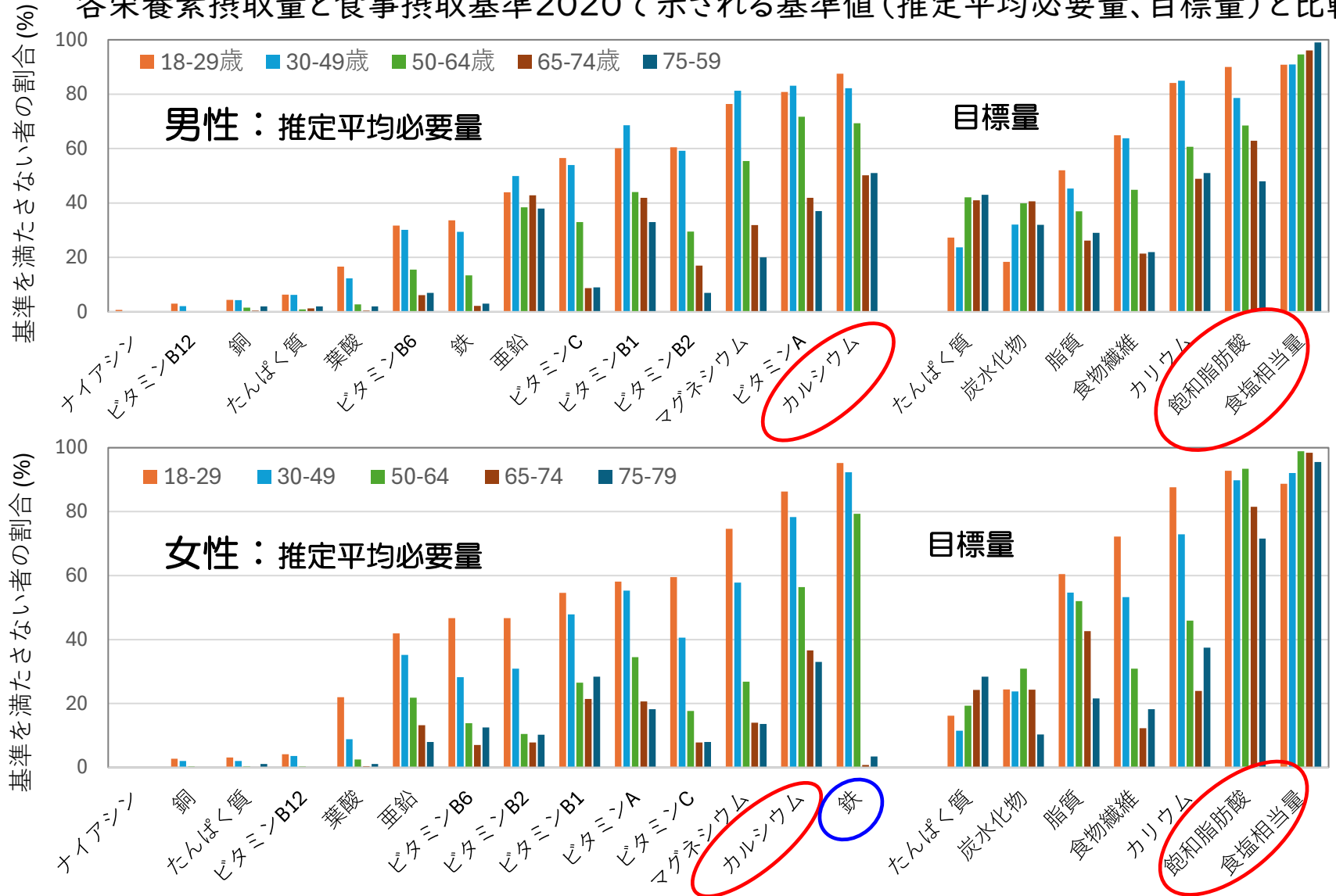
- ・増やす方向を検討する食品群
- ・控える方向を検討する食品群
- ・置き換え(種類や量)を考慮すべき食品群



※食品群別の結果を並べただけでは、日々実践できる「食事」にはならない

疾病予防に加えて、日本人の栄養課題を考慮する

全国32都道府県の18~79歳2,802名の4季節2日間(合計8日間)の食事記録を実施し、各栄養素摂取量と食事摂取基準2020で示される基準値(推定平均必要量、目標量)と比較。



各栄養素の摂取源となっている食品群は何か？（寄与率の考え方）

不足・過剰が課題となる栄養素は、どの食品群から摂取されているか

	ナトリウム (目標量上限)	カリウム (目標量下限)	飽和脂肪酸 (目標量上限)	カルシウム (推定平均必要量)	マグネシウム (推定平均必要量)	鉄 (推定平均必要量)
1	調味料/香辛料類 66.3%	野菜類 21.5%	肉類 34.5%	乳類 29.0%	穀類 17.3%	豆類 14.5%
2	穀類 10.7%	肉類 11.8%	乳類 14.7%	野菜類 16.7%	豆類 14.4%	穀類 13.2%
3	魚介類 6.7%	嗜好飲料類 8.6%	油脂類 11.9%	豆類 11.9%	野菜類 13.0%	野菜類 13.2%
4	野菜類 4.4%	果実類 7.9%	穀類 10.7%	穀類 8.9%	調味料/香辛料類 9.7%	調味料/香辛料類 11.8%
5	肉類 4.2%	魚介類 7.8%	菓子類 6.8%	魚介類 7.0%	肉類 8.0%	肉類 10.5%
6	乳類 2.3%	穀類 7.5%	卵類 6.2%	調味料/香辛料類 6.1%	嗜好飲料類 7.8%	卵類 9.2%
7	卵類 1.5%	乳類 7.2%	魚介類 5.6%	卵類 4.4%	魚介類 7.7%	魚介類 7.9%
8	藻類 1.3%	調味料/香辛料類 7.2%	調味料/香辛料類 5.1%	嗜好飲料類 4.0%	乳類 5.3%	嗜好飲料類 5.3%
9	菓子類 1.2%	いも類 6.7%	豆類 3.4%	菓子類 2.8%	果実類 4.5%	いも類 3.9%
10	嗜好飲料類 0.5%	豆類 6.2%	種実類 1.1%	種実類 2.1%	いも類 2.9%	果実類 2.6%
11	豆類 0.3%	卵類 2.4%	野菜類 0.6%	果実類 2.0%	藻類 2.7%	菓子類 2.6%
12	油脂類 0.3%	菓子類 1.8%	いも類 0.0%	いも類 1.9%	種実類 2.3%	種実類 1.3%
13	いも類 0.1%	藻類 1.5%	砂糖/甘味料類 0.0%	藻類 1.7%	菓子類 2.0%	きのこ類 1.3%
14	きのこ類 0.0%	きのこ類 1.4%	果実類 0.0%	肉類 1.2%	卵類 1.8%	藻類 1.3%
15	種実類 0.0%	種実類 0.6%	きのこ類 0.0%	砂糖/甘味料類 0.1%	きのこ類 0.6%	砂糖/甘味料類 0.0%
16	果実類 0.0%	砂糖/甘味料類 0.1%	藻類 0.0%	きのこ類 0.1%	砂糖/甘味料類 0.0%	乳類 0.0%
17	砂糖/甘味料類 0.0%	油脂類 0.0%	嗜好飲料類 0.0%	油脂類 0.1%	油脂類 0.0%	油脂類 0.0%

令和5年国民健康・栄養調査（第9表の2 食品群別栄養素等摂取量－食品群、栄養素別、摂取量－総数、20歳以上）より計算。
食事記録で報告された各食品を食品群別に分類し、当該栄養素の総摂取量に占める各食品群由来の摂取量の割合を示した。

食品群別の寄与率は、栄養課題を「何を・どのように食べるか」に翻訳する手がかりとなる 8

疾病予防のエビデンスと日本人の栄養課題を日常の食事へつなぐ

① 食品群別の疾病予防エビデンス

肉・魚・果物・乳製品・野菜などを中心に、
疾病発症/死亡リスクとの関連を整理する。

- ・増やす方向を検討する食品群
- ・控える方向を検討する食品群
- ・種類や量を考慮すべき食品群

② 日本人の栄養上の課題と供給源

栄養素の不足・過剰の課題と、
主要な食品・食品群の供給源を把握する。

例：カルシウム、カリウム、食物繊維、
ナトリウム、飽和脂肪酸、鉄（女性）など

エビデンスの範囲を明確にし、科学的知見を日常の食事へつなぐ

（方向性・種類・量：わかっていること／まだわかっていないこと）

長期的な健康影響
（年～数十年）

習慣的な食事
（月～年）

日々の繰り返し
（週～月）

1食・1日

時間軸
（食事の積み重ね）

疾病発症・死亡

循環器疾患、がん、糖尿病、骨粗鬆症 等

生理・代謝機能・身体状態

血圧、血糖、血中脂質、体重 等

適切な栄養素摂取

エネルギー・各栄養素の不足・過剰の是正

食品・食品群の摂取

どの食品を、どのくらい

料理の組み合わせ

組合せ・バランス

食事の構成

食生活の実践

日々の食行動

エビデンスとしての位置づけ

なぜ取り組むかの根拠
（慢性疾患予防等）

食事ガイドが直接扱う範囲（案）

① 食品を選ぶ

何を、どのくらい

② 料理・食事を組み合わせる

1食、1日のなかで、どう組み合わせるか

③ 食生活のなかで振り返り、調整する

料理や食品の重なり・不足をみながら整える

その後の
食事へ

疾病予防のエビデンスと栄養課題を踏まえ、食品・食品群から料理・食事、食生活まで、各階層をつないで考える。

一食一食で完璧な食事を求めるのではなく、日々の食事の中で振り返り、調整しながら、よりよい食事を積み重ねる。 9