

第2回 日本人のための食事ガイド(仮称) ワーキンググループ	資料2
令和8年9月30日	

日本人のための食事ガイド(仮称)の作成方針(案)

1. 目的

一般の方が、生活習慣病の予防等に向けて日常の食生活の中で、健康的な食事を実践しやすくなるよう、その基本的なポイントを分かりやすく示した「日本人のための食事ガイド(仮称)」(以下「本ガイド」という。)を作成する。

なお食事は、短期的な観点からというよりも、長期的な観点から、すなわち毎日の積み重ねにより疾病リスクにつながり得るものであるため、こうしたことも含めて留意点としてまとめることが重要と考えられる。WG では、このことを念頭に置きつつ、以下のとおり対象者等について整理し、本ガイドの作成につなげる。

2. 対象者及び対象疾患

本ガイドは、食事と疾病の一次予防の関連について取り扱う。このため、対象者は原則として健康な成人とする。ただし、生活習慣病等に関する危険因子を有していたりしても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者(保健指導レベルにある者)とする。本ガイドは、こうした対象者に対して、健康的な食事が疾病リスクの低減に資することをはじめ、リテラシーの向上を図りつつ、健康的な食事を通じて疾病リスクの低減に資する情報を提示することを目的とする。

本ガイドの対象疾患は、日本人に多い死因や罹患率が高い疾患(おおむね生活習慣病の範囲内を想定)を対象とする。医師や管理栄養士による個別の栄養管理を必要とする方に対する疾患別食事療法については取り扱わない。

3. 本ガイドに向けた整理の方針

(1)検討に当たり参照する情報

本ガイドは、科学的根拠に基づき作成することを基本とし、食事と生活習慣病等の発症リスクの関連についての情報源としては、原則として、「健康日本 21(第三次)」、「日本人の食事摂取基準」、「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言(第一次)(6ナショナルセンターコホート連携事業)」に加え、構成員からの文献情報等を用いて、以下の留意事項に沿って精査を行うものとする。

【留意事項】

- ① 各研究の対象者や食事調査法に違いがあることを考慮する必要がある。
- ② 疫学研究における習慣的な食事摂取状況の把握には、食物摂取頻度調査法を用いることが多く、集団内での摂取量の相対的な順位づけや群間比較には有用である一方、個人の絶対的な摂取量の推定には測定誤差を伴う場合があることに留意が必要である。
- ③ 海外の文献を参照する場合、日本人の一般的な摂取量等との乖離について確認が必要である。

(2)整理の順序

- ① 健康的な食事の実践に関する総論的事項について整理する。
- ② その上で、生活習慣病予防等に向けて多量摂取に注意したい食品や、十分な摂取を心掛けたい食品等について整理する。

本ガイドの構成も上記の順序に沿ったものとして、以下のような構成とすることを想定する。なお、既存の栄養・食生活に関する取組との整合性には留意するが、文献精査の結果から、栄養素レベル、食品レベル、料理レベル、食事レベル、食行動レベルのいずれに関するポイントを含み得る。

本ガイドのイメージ

- 日々の食事の積み重ねで、疾病の発症リスクを減らすことができる
 - 食事の改善で必ず疾病を予防できるわけではないものの、疾病になるリスクを減らすために、日々の食事を見直すことも大切
 - ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
- 私たちは様々な食品を組み合わせ、食事として毎日摂取することで身体に必要な栄養素を摂取している
 - ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
 -

※国民に対し、特定の食品の摂取に関して、疾病リスク低減の観点から情報提供できる場合は、コラムの形で記載することを想定(科学的根拠や限界を含め、分かりやすく記載)

(参考) 疾病リスクと栄養・食生活の関連(整理イメージ)

疾病リスクと栄養・食生活の関連(整理イメージ)

	食塩摂取量	甘味飲料	赤肉・加工肉	野菜・果物の摂取量	食物繊維 (未精製穀物等)
悪性腫瘍					
心疾患		科学的根拠に基づき、疾病リスクの増減について整理を行う			
脳血管疾患					
糖尿病 ⋮					