

健康づくりのための食事パターンの 考え方と普及

厚生労働省健康局

がん対策・健康増進課 栄養指導室

1

1. 健康づくりのための食事パターンの 考え方

2

「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する。

「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、おいしさや楽しさを伴っていることが大切である。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る。

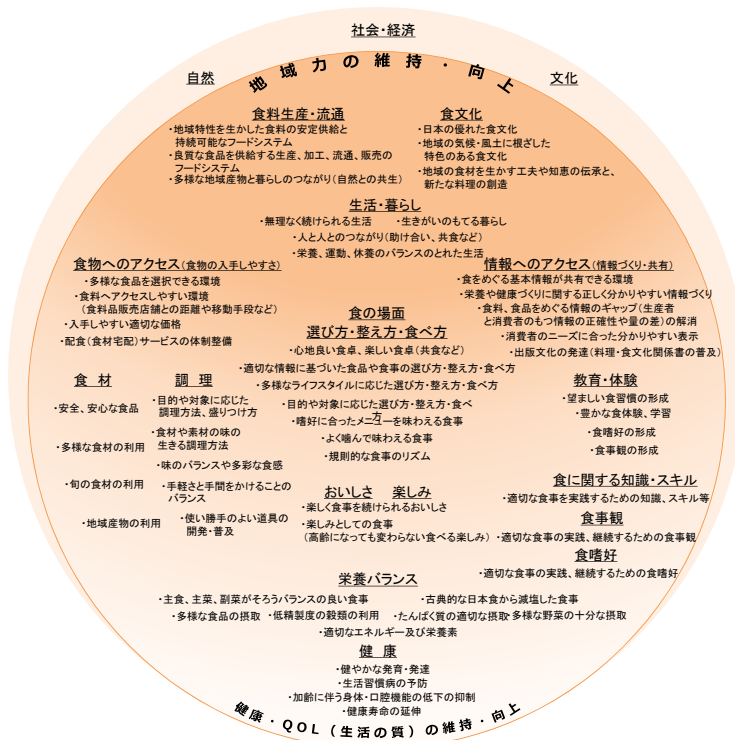
「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていなければならない。

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・向上に着実に貢献する。

日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書(平成26年10月厚生労働省)

3

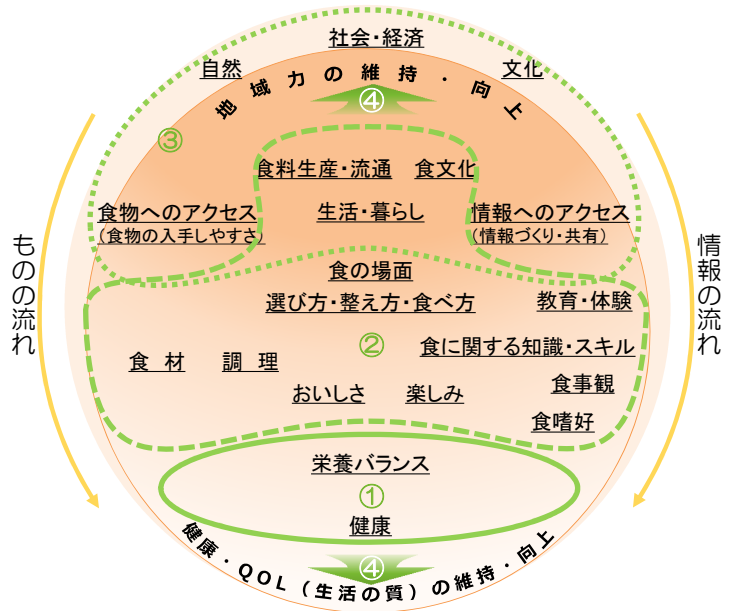
日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因例



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。

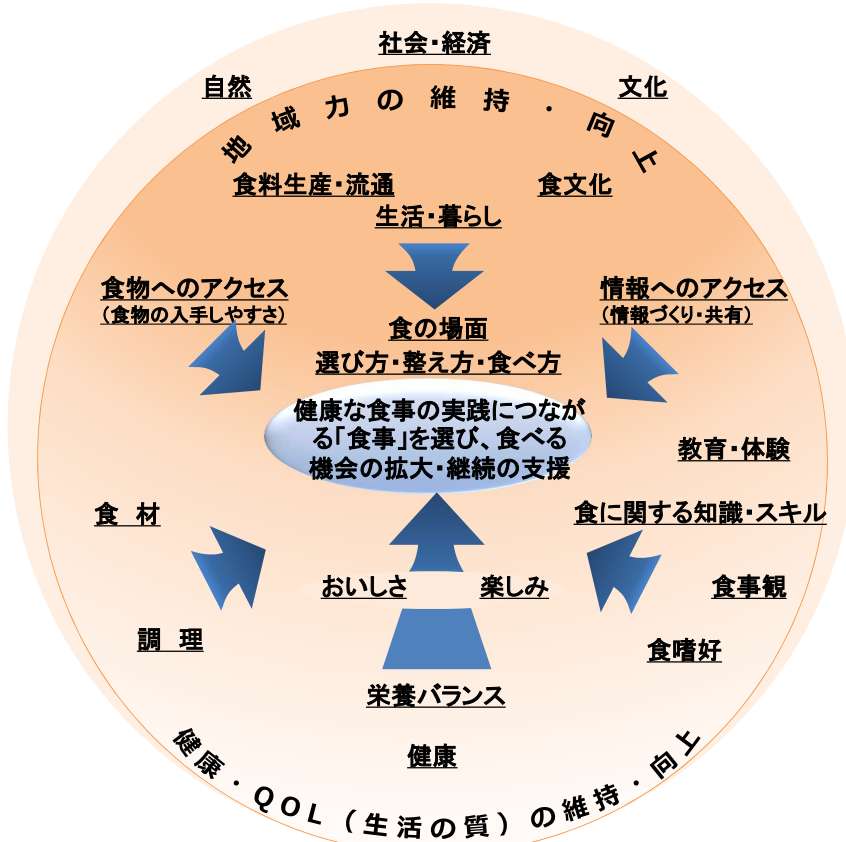
日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方と構成する要因例の関係

- ① 「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する。
- ② 「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ある。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る。
- ③ 「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いなければならない。
- ④ 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・向上に着実に貢献する。



5

「健康な食事」のとらえ方を踏まえ、“健康な食事の実践につながる「食事」を選び、食べる”機会を拡大し、その継続を支援するための方策が必要。



6

日本の食事の特徴と健康づくりのための食事パターン

多様な食べ物

- ・気候と地形の多様性
- ・季節ごとに旬の食べ物
- ・地域ごとの産物 など

↓

組み合わせて、調理して、おいしく食べることで、バランスのとれた食事をとってきた

↓

健康の維持・増進に必要とされる栄養バランスを確保するためには？

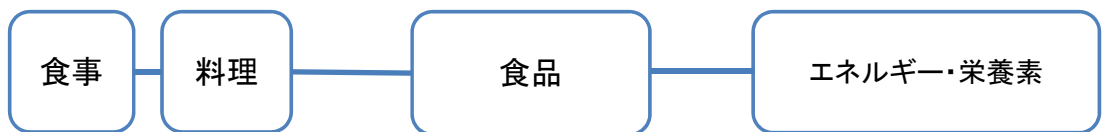
どういった種類の食品をどれだけ食べたらよいのか？
それらが含まれる料理の組合せとはどういうものか？

健康づくりのための食事パターンとは？

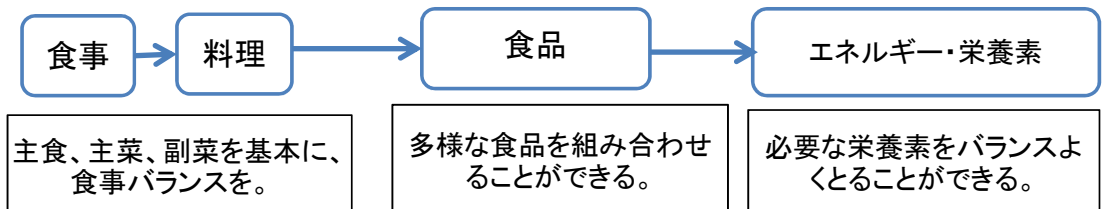
7

食事の構成からみた料理を基本とする食事パターンの検証

〈食事の構成〉



[食生活指針における料理を基本とする食事バランスの推奨における食事の構成]



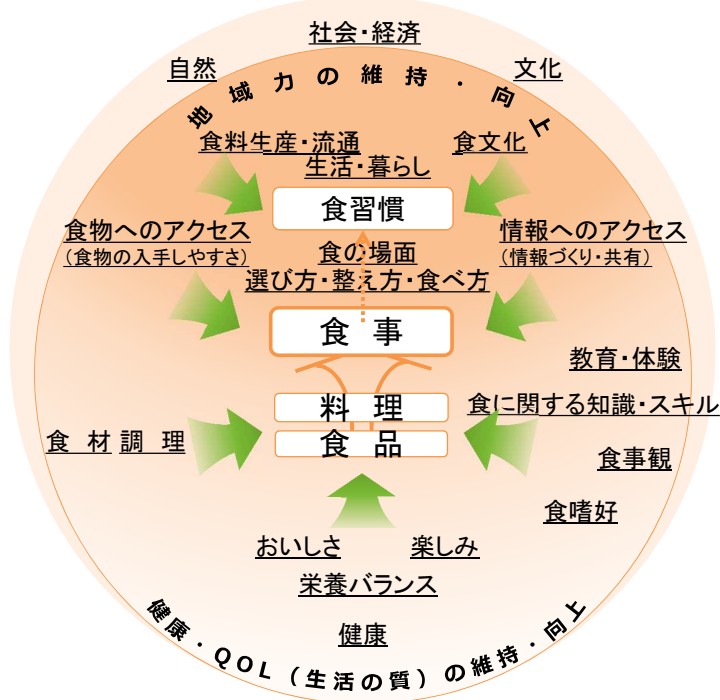
[食事の構成からみた料理を基本とする食事パターンの検証]



「健康な食事」の食事パターンに着目する視点 ①

<食事からの視点>

- 日々繰り返される食生活において、人々は、料理を組み合わせ、「食事」として整え、食べている。
- 健康寿命の延伸のためには、特定の食品や特定の栄養素の摂取ではなく、料理を基本とする適切な「食事」を繰り返し食べることで、健康な食習慣の定着を図ることが重要。

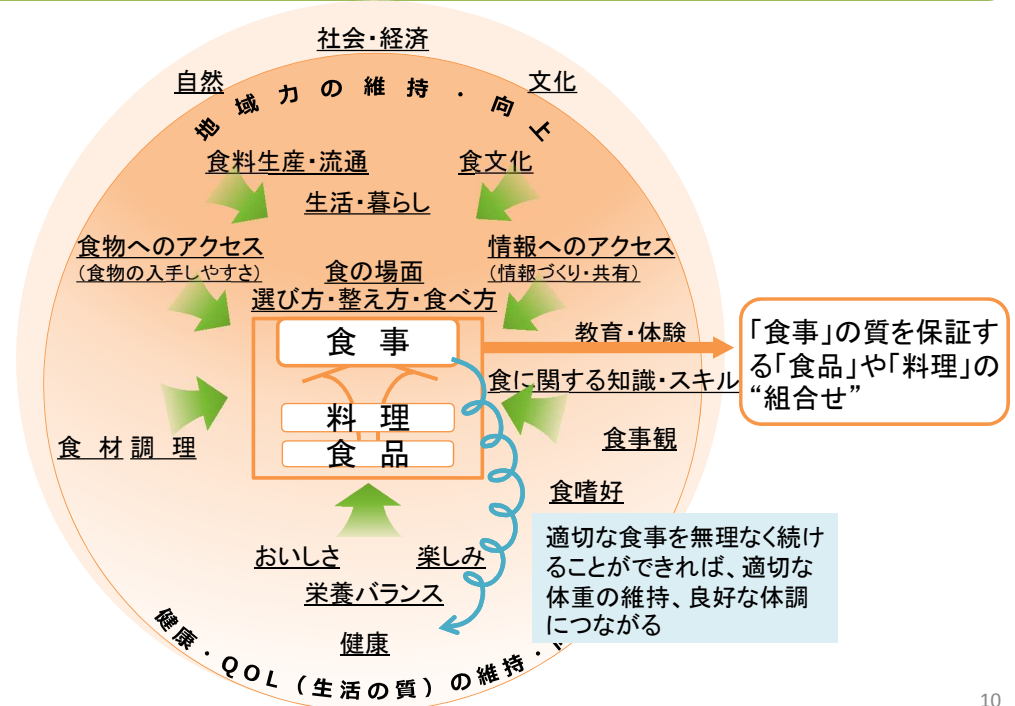


9

「健康な食事」の食事パターンに着目する視点 ②

<食文化、栄養バランスからの視点>

- 「健康な食事」の食事パターンは、地域の気候・風土に根ざし培われてきた日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、栄養学的にも望ましい量や内容であることが求められる。
- 特に、「食事」の“質”を保証するには、栄養バランスを確保できる「食品」や「料理」の“組合せ”の提案が必要。

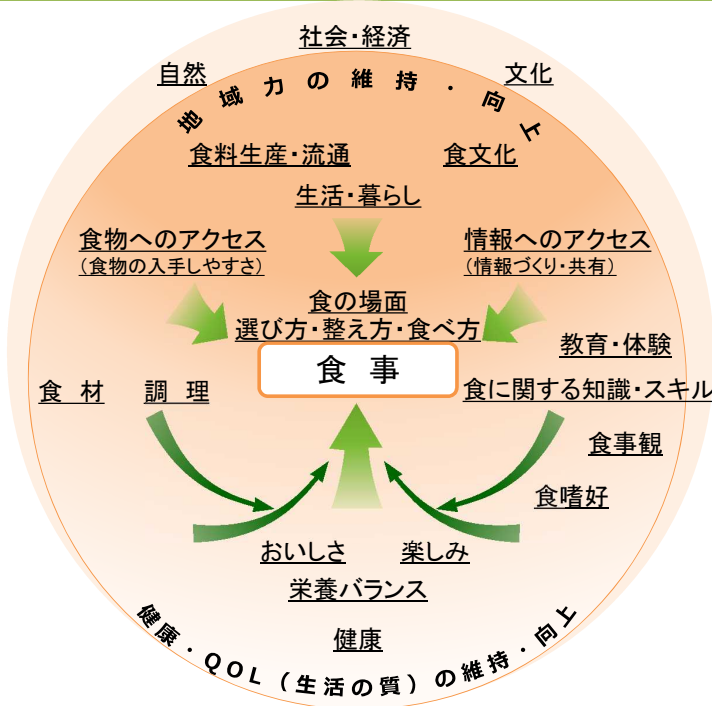


10

「健康な食事」の食事パターンに着目する視点 ③

<食事の質を重視した視点>

- 「食事」の“質”を保証するためには、「食品」や「料理」をどのように組み合わせるかということとともに、おいしさや楽しみも重要。
- おいしさや楽しみを付与するためには、気候・風土と結びついた旬の食材や地域産物の利用など具体的な食材や調理の工夫が必要。

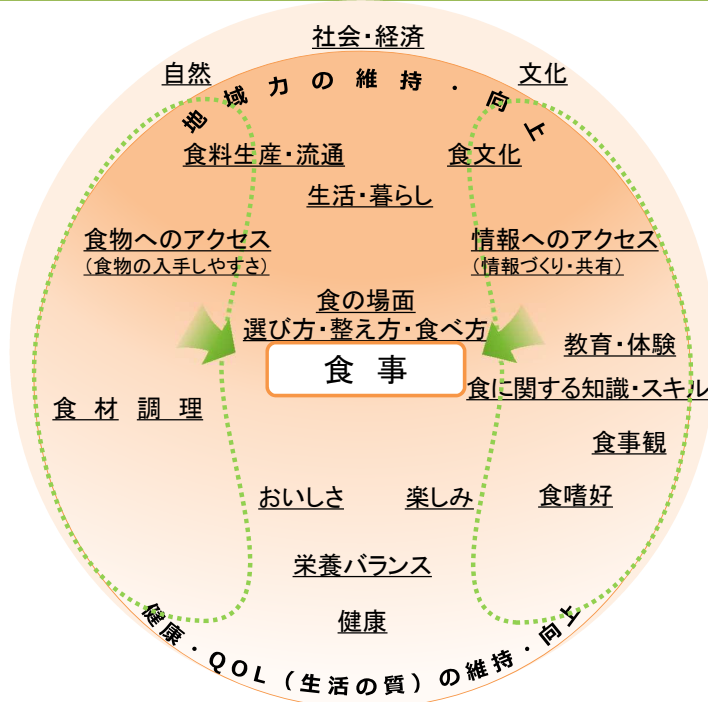


11

「健康な食事」の食事パターンに着目する視点 ④

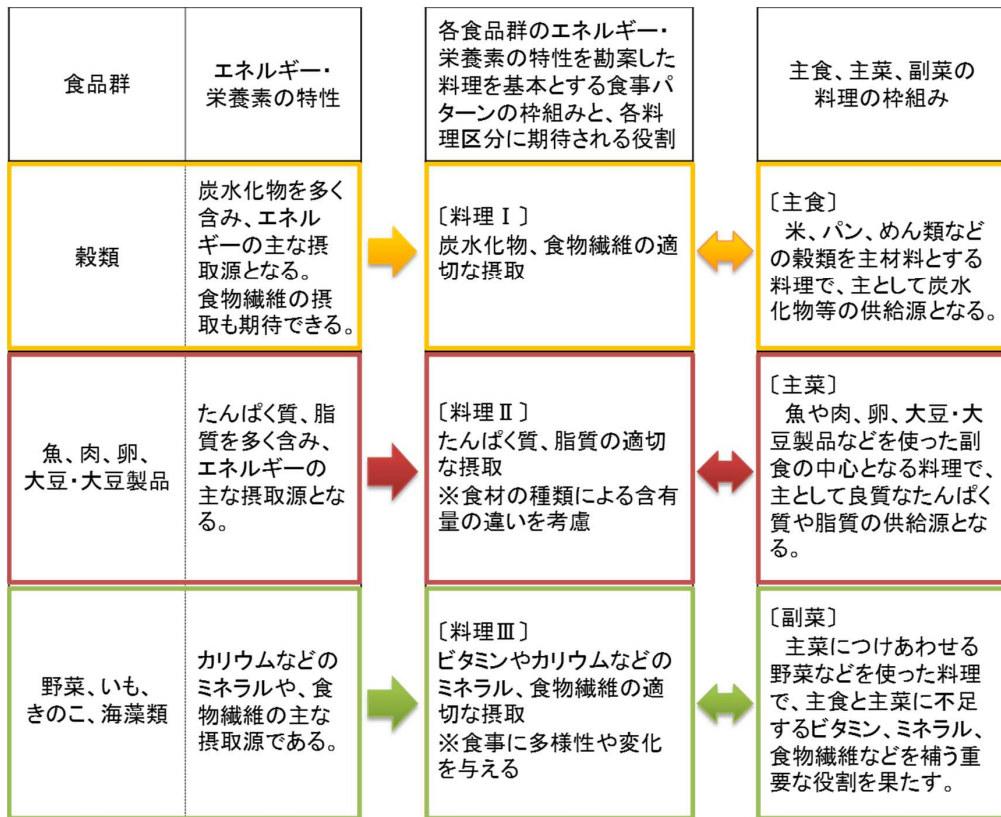
<食物へのアクセスと情報へのアクセスの統合の視点>

- 「健康な食事」の定着に向けては、信頼できる情報のもとで、食事として適切に整えたり食べたりするために十分な食物に日常的にアクセスできる環境を整備することが重要。
- 「食事」として組み合わせるには、そのことを理解し、実践するための情報が必要であることから、適切な料理の組合せと適切な情報をあわせて提供する仕組みが必要。



12

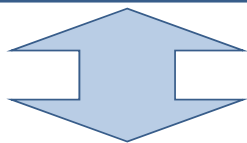
食品群の1食当たりの量をもとに、エネルギー・栄養素の特性を勘案して、料理を基本とする食事パターンの枠組みを検証



13

食品群の組合せや栄養学的な特徴(エネルギー比率や主要な栄養素量)に配慮した料理の組合せを基本とする食事パターンとして、食事の基準を求める

1食当たりの食品群₁～食品群_nの量(g/食)
→各料理区分を構成する主な食品群の栄養成分値の特徴



食事パターン

主食	主菜	副菜
・炭水化物、食物繊維の適切な摂取	・たんぱく質、脂質の適切な摂取 ※食材の種類による含有量の違いを考慮	・ビタミンやカリウムなどのミネラル、食物繊維の適切な摂取 ※食事に多様性や変化を与える

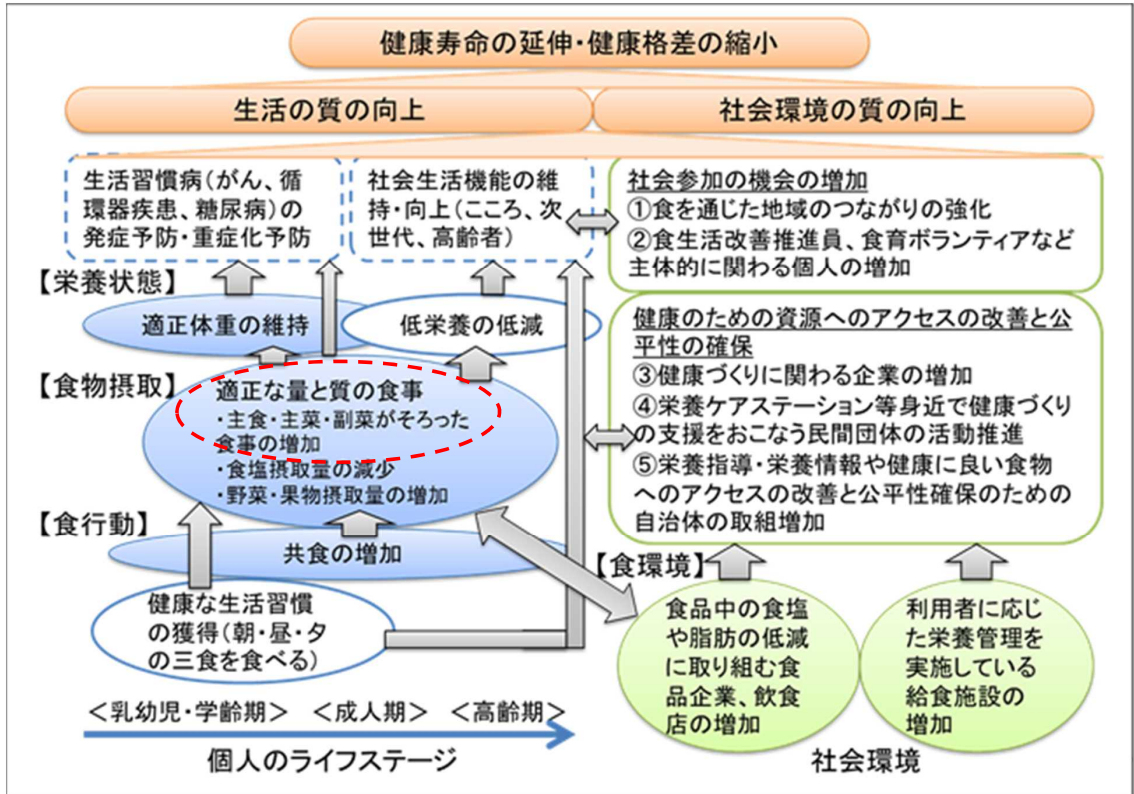
・エネルギーや脂質、食塩の過剰な摂取を避ける

14

2. 健康づくりのための食事パターンの普及

健康日本21（第二次）の栄養・食生活では、食事全体の栄養バランスの指標として「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を取り上げている。

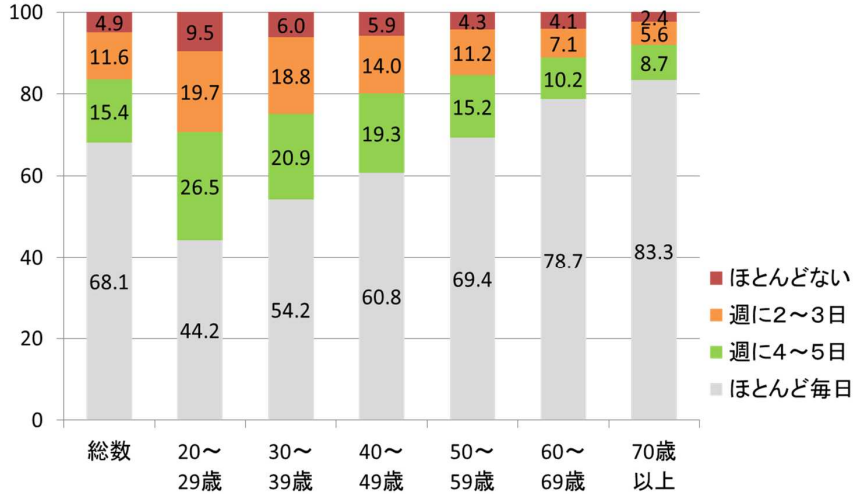
健康日本21（第二次）における栄養・食生活の目標設定の考え方



栄養・食生活の目標項目：適切な量と質の食事をとる者の増加

目標項目	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加
現状	68.1%（平成23年度）
目標項目	80%（平成34年度）

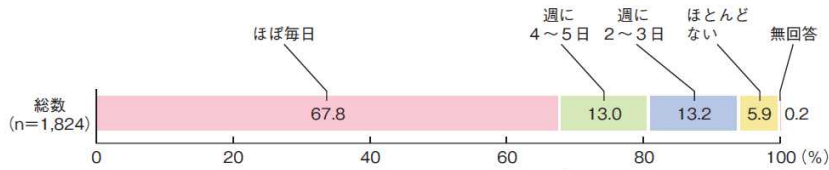
主食・主菜・副菜を揃えて食べることが1日2回以上ある頻度（週当たりの日数）



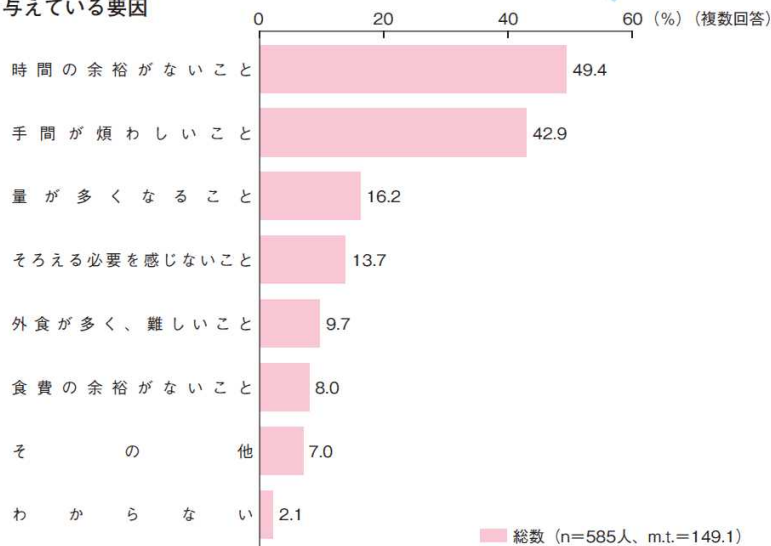
資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成23年12月）

17

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度

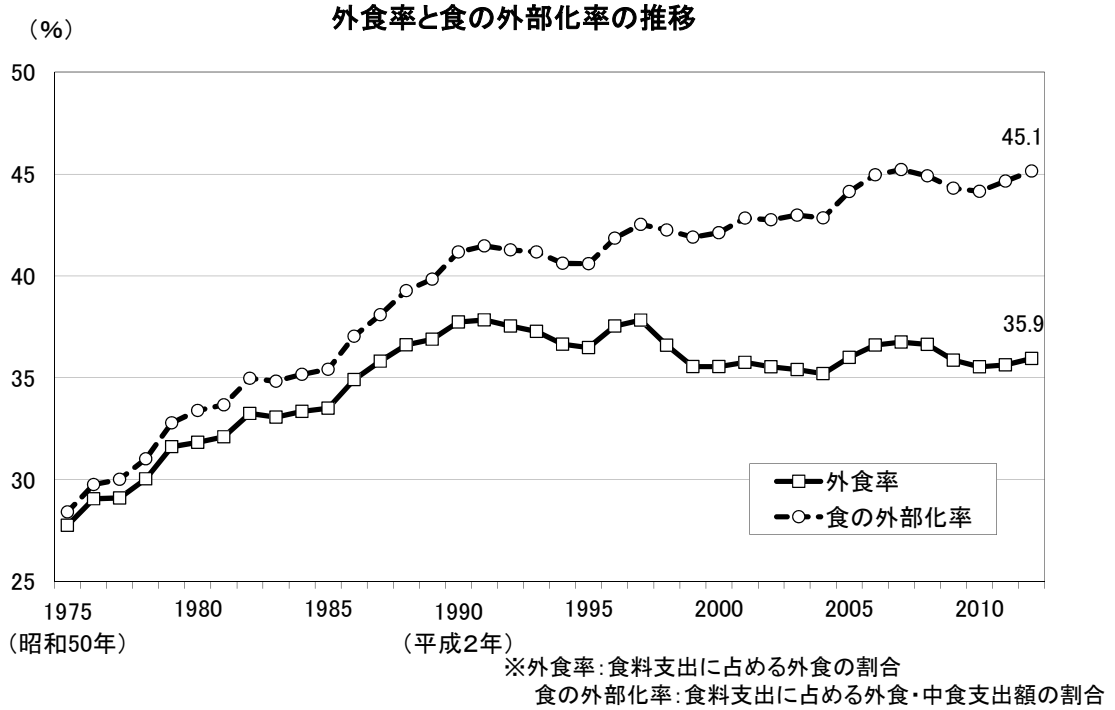


主食・主菜・副菜をそろえて食べることが出来ないことに影響を与えている要因



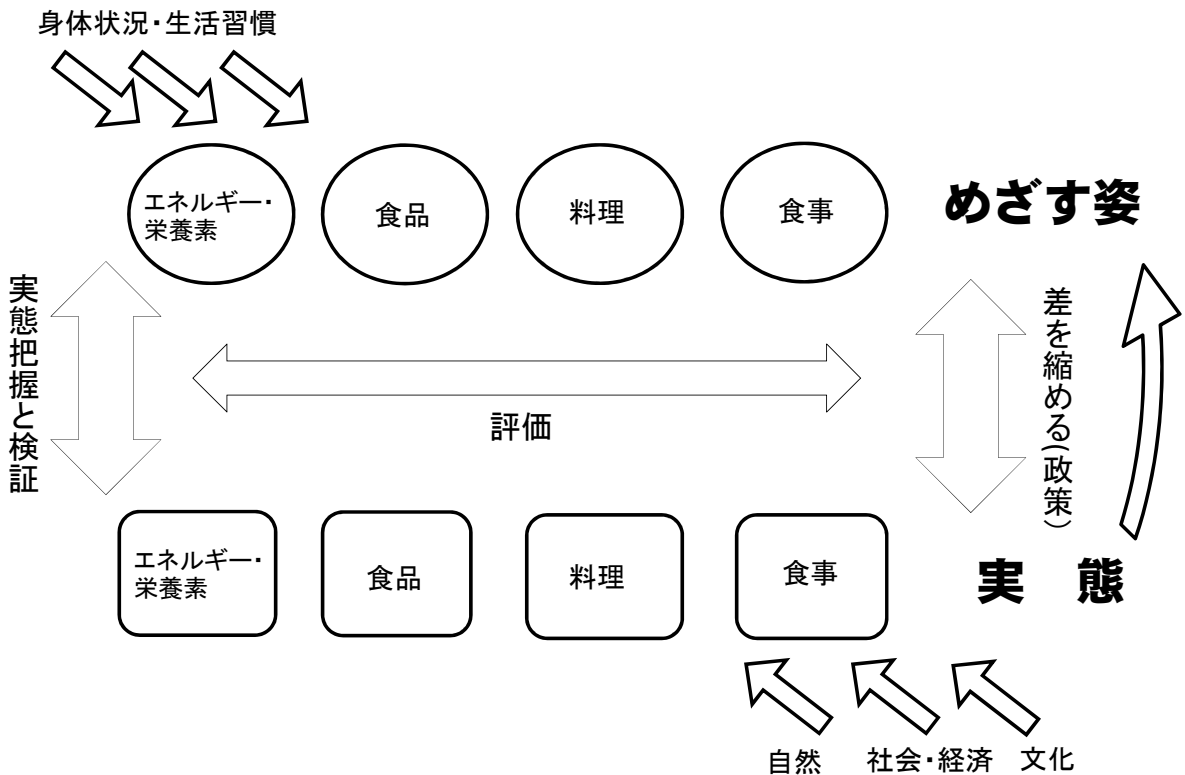
出典：内閣府「食育に関する意識調査」（平成26年12月）

- 外食率と食の外部化率の推移は、昭和50～60年代に急激に増加。
- その後、外食率の伸びはみられず、食の外部化率との間に開きがみられるため、中食が増加していることがうかがえる。

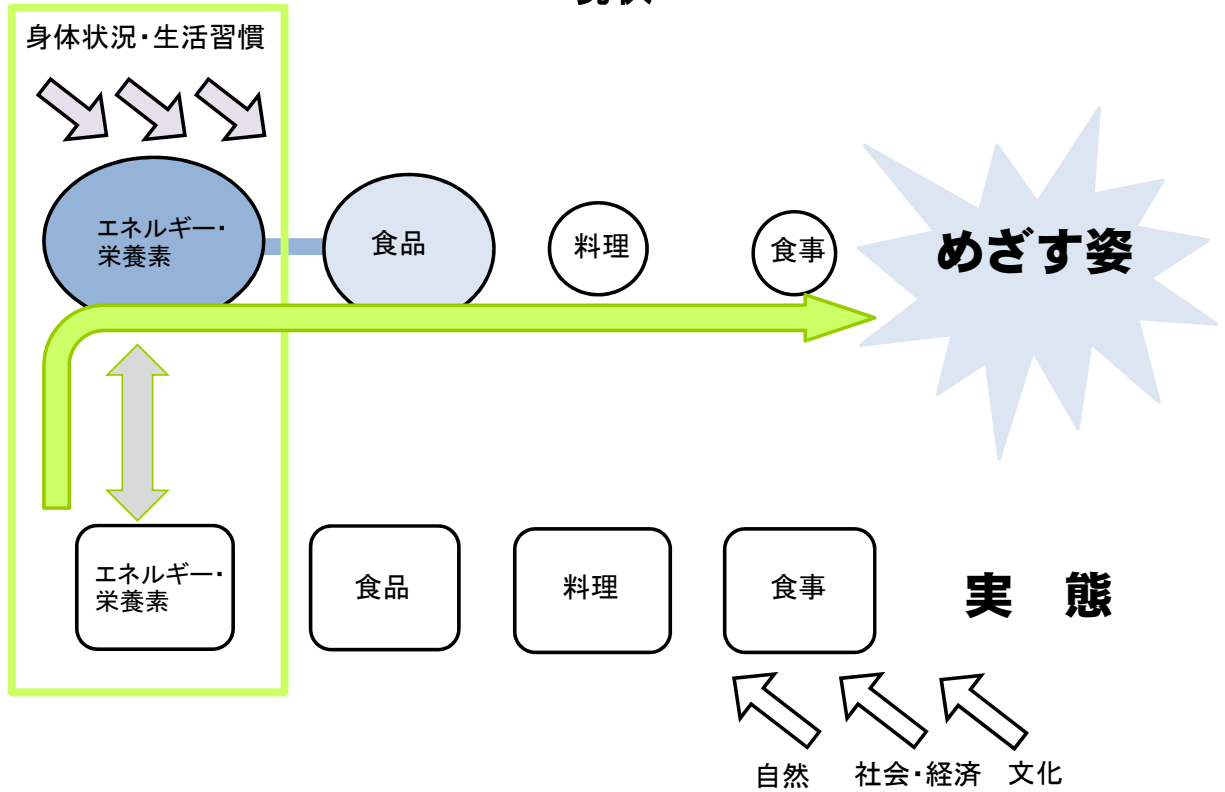


資料: (財)食の安全・安心財団附属機関外食産業総合調査研究センターによる推計¹⁹

健康づくりのための食事パターンの考え方と普及 ～実態とめざす姿の枠組み～

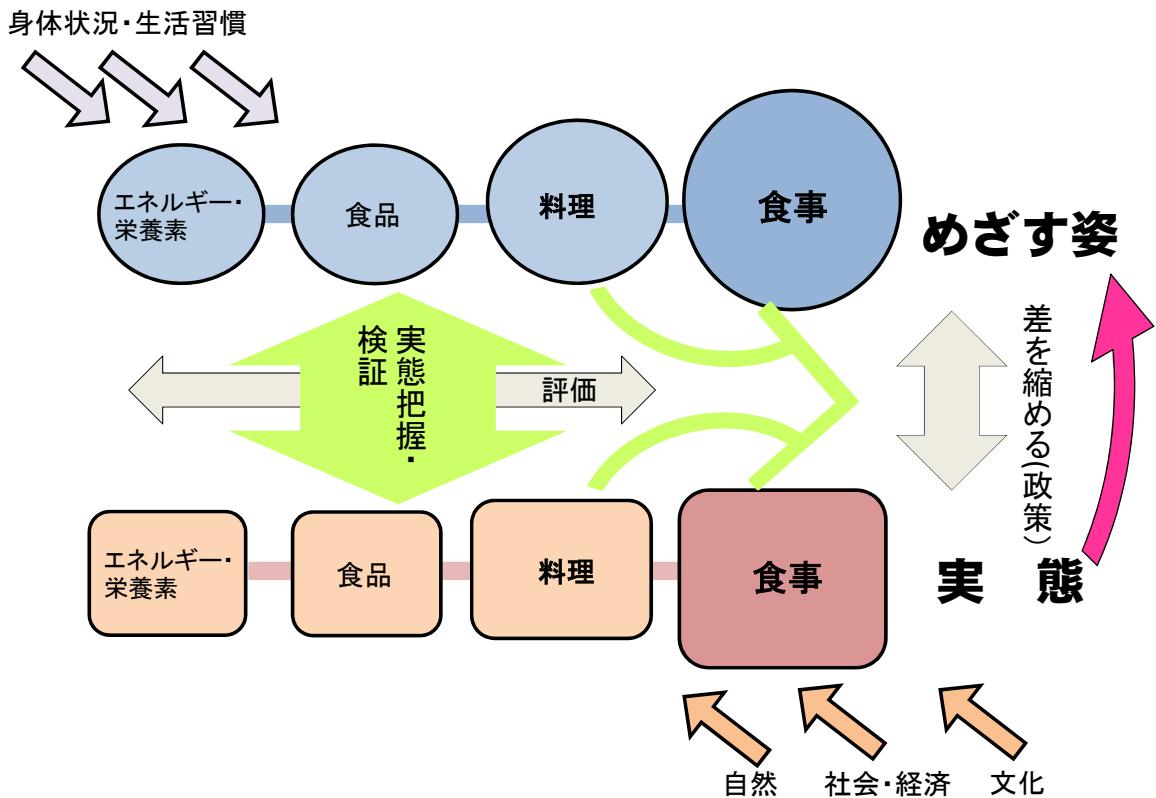


健康づくりのための食事パターンの考え方と普及 ～現状～



21

健康づくりのための食事パターンの考え方と普及 ～めざす姿～



22

健康づくりのための食事パターンの考え方と普及 ～今回のねらい～

身体状況・生活習慣



エネルギー・
栄養素

食品

料理 食事

実態把握と検証

エネルギー・
栄養素

食品

料理 食事

めざす姿

差を縮める(政策)

実態

自然

社会・経済

文化