

## 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 報告書について

『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』を平成 25 年 6 月から平成 26 年 10 月まで、計 11 回開催し、平成 26 年 10 月 16 日に検討会報告書を取りまとめ、公表した。報告書をもとに、基準及びマークの運用に関するガイドラインについて、平成 26 年度中に作成、公表する予定。

### 【検討会報告書の主なポイント】

#### 1) 日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方を整理

「健康な食事」とは何かについて、健康、栄養、食品、加工・調理、食文化、生産・流通、経済など多様な側面から、構成する要因を踏まえ、整理。

#### 2) 生活習慣病の予防に資する「健康な食事」を事業者が提供するための基準を策定

食事摂取基準（2015 年版）における主要な栄養素の摂取基準値を満たし、かつ、現在の日本人の食習慣を踏まえた食品の量と組合せを求め、1 食当たりの料理を組み合わせることで「健康な食事」の食事パターンを実現するための基準を策定した。この基準は、食事を提供する事業者が使用するものである。事業者は、この基準を満たした料理を市販する場合にマークを表示することができる。

#### 3) 普及するためのマークを決定

市販された料理（調理済みの食品）の中で、消費者が「健康な食事」の基準に合致していることを一目で分かり、手軽に入手し、適切に料理を組み合わせることができるよう、公募によりマークを決定。