

## 日本人の長寿を支える「健康な食事」の概念整理に向けた枠組みと論点（案）

視点(例)		論点①「健康な食事」における日本人の食事パターンについて	循環器疾患予防	糖尿病発症予防 ・重症化予防	論点③高齢者の目指す姿について
					高齢者の自立の維持
健康の維持・増進、 疾病予防	身体状況		・肥満の予防	・肥満の予防(適正な総エネルギー量と脂質エネルギー比) ・症例ごとの病態に配慮した食事療法の実践(更なる減塩やたんぱく質・コレステロール制限など)	・体力、身体活動量、口腔機能、消化吸収能力の緩やかな低下 ・低栄養状態(BMIや血清アルブミン値の低下)の回避 ・適正な総エネルギー量
	栄養素摂取				
	食品の組合せ		・適正な魚摂取量 ・古典的な日本食から減塩したタイプの食事	・ご飯(雑穀米などを含む)・魚・野菜・海藻などを中心とした日本食	・多様な食品の摂取
	食べ方			・患者では、食後血糖値の変動や食事バランス、摂取順序なども考慮	・食事のリズム
食べる楽しみ			・「食べる楽しみとしての食事」と「治療としての食事」の両立		
生活				・料理や買い物の適度な実施	
環境				・配食(食材宅配)サービスの体制整備	
		論点②「健康な食事」における食事パターンを支える視点や要素について			