

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（案）

視点(例)		第2回検討会話題提供			第3回検討会話題提供		
		循環器疾患予防	糖尿病発症予防 ・重症化予防	高齢者の自立 の維持	料理・共食/ 日本食文化	食嗜好	食品成分表 からみた 食品の特徴
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 種類						・かつお節、こ んぶ、干しいた け、大豆加工品、 緑茶など日本 特有の乾燥食 品
	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		・食材や料理が 多様	・食事区分(主 食、主菜、副 菜)に対応した 食品群
	料理					・素材の味を活 かすダシ	・煮る、焼く、生 (刺身、漬物)な どの料理
	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		・料理を楽しむ ための技術と 知識の体系を 地域毎に築き 上げた料理文 化	・おいしさ ・高齢になっ ても食べる楽 しみは変わら ない		
生活			・料理や買い物 の適度な実施	・加熱法、調味 法、盛付法など 食べ物に与え てきたさまざま な付加価値	・食体験、学習		
食環境			・配食(食材宅 配)サービスの 体制整備		・食嗜好の継承 には教育が必 要		
自然環境				・集団として生 きていくための 共食		・時期、産地、 生育環境によ る違い	
地域性					・気候風土に 沿った料理		
食文化					・ダシのおい しさ		