

## 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			第4回検討会話題提供			
	循環器疾患予防	糖尿病の発症予防・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	調理(日本料理)	給食		
								健康プロジェクトにおける社員食堂	事業所におけるヘルシーメニュー	学校給食
身体状況(健康の維持・増進、疾病予防)	・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					・肥満の予防・改善 ・エネルギー量は、1定食500kcal前後		・適切な栄養の摂取による健康の保持増進
栄養素摂取								・低カロリー ・低脂肪、減塩		
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					・主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい食事
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		・食事区分(主食、主菜、副菜)に対応した食品群			・ごはんは軽めに1杯100g/約160kcal ・野菜はたっぷり1食150g～250g使用 ・薄味、塩分量は1食3.0g前後 ・余分な油・脂肪はカット ・野菜は大きめにカットし咀嚼アップ ・「はかって」つくる、盛りつける、食べる	・多様な食材	
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		・五味(甘い、塩辛い、酸っぱい、苦い、辛い)五感(のどごし、見た目、音、温度、香り) ・旬の食材 ・食材の切り方(繊維を断ちきり柔らかくしたり、繊維にそって歯触りをよくするなど) ・調理の手順			
調理										
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			・おいしさ ・高齢になっても食べる楽しみは変わらない		・五味五感の調和		・お客様に好まれる味	
生活			・料理や買い物の適度な実施	・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	・食体験、学習					・望ましい食習慣の形成
食環境			・配食(食材宅配)サービスの体制整備	・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	・食嗜好の継承には教育が必要					
生産・流通				・集団として生きていくための共食					・産地直送、鮮度	・食料の生産、流通及び消費への理解
自然環境						・時期、産地、生育環境による違い	・四季、気候			
地域性				・気候風土に沿った料理						・地域の産物、郷土料理、行事食
食文化				・ダシのおいしさ			・知恵の伝承			