

## 第1回～第5回検討会における各構成員からの話題提供等のポイント

## &lt;第1回&gt;

## 「食生活のガイドラインから日本人の食事を考える」

武見構成員

## 【話題提供のポイント】

- ・日本のガイドラインには、食品・食材とは別に「料理」という捉え方があることが特徴。
- ・アメリカでは、フードガイドの基本単位が1日単位から、1食単位に変わり、アメリカ人のための食生活指針（2010年）を踏まえたMy Plate（2011年）は、健康な食物の組合せを強く印象づける象徴（アイコン）としてつくられた。
- ・伝統的な食事パターンを取り入れていることが、アジアの指針の特徴ではないか。
- ・日本の食生活指針には、「食事を味わう・楽しむ面」「食事を一緒に食べたり、作ったりする人との関わりの面」「伝統的な食文化・地域産物の活用の面」「健康的な食物の組合せ（食品の組合せ・料理の組合せ）の面」があり、いずれも日本の食を考える上で重要。これらのうち、どの要素が「健康な食事」の概念やあり方として、重要なのか議論が必要。
- ・また、日本人の食のさまざまな面の特徴を生かして、わかりやすいシンプルな表現を目指した「健康な食事」の概念・あり方の検討が必要。

## 【質疑のポイント】

- ・理想的には、調理をして、みんなで食べてということがもちろん大事だが、単身世帯の増加などの実情に合わせ、その範囲の中で健康に食べるにはどうしたらいいかという側面も必要。

「健康な食事の観点から、地中海食を題材に日本人の食事を考える」

佐々木構成員

【話題提供のポイント】

- ・地中海食と健康との関連を明らかにするための栄養学的研究（現在 2000 論文以上）の結果、健康食として世界に広がった。
- ・日本食は、研究（特に『論より証拠』の栄養疫学研究）が乏しいために世界は参照しにくい状態にある。
- ・現代日本人の食事は栄養学的には地中海食と多くの類似点を有している（穀類・豆類が多く肉類が少ない）。相違点もある（食物繊維[特に精製度の低い穀類]・野菜・果物が少ない）。
- ・国内研究では、「朝食にごはん派」は「朝食にパン派」よりも総じて好ましい食品群摂取量・栄養素摂取量（ビタミンC、鉄、食物繊維、カルシウム、総脂質、飽和脂肪酸）にある。ただし、食塩摂取量が多いという課題を有する。
- ・地中海食研究に基づく仮説として、お米を中心とした日本食を基本とし、野菜と果物をたっぷり食べる、主食を精製度の低い穀物にする、さらなる減塩が加われば、地中海食を超える健康食になるかもしれない。
- ・今後、質の高い栄養疫学研究を数多く実施し、長期的視点に立って、日本食の健康影響について検証していくことが重要である。

<第2回>

「循環器疾患の予防の観点から、日本人の食事を考える」

岡村構成員

【話題提供のポイント】

- ・日本人の食事の特徴は、①飽和脂肪酸の摂取量が少ない、②長鎖n-3系脂肪酸の摂取量が多い、③エネルギーの摂取量が少ない（BMIが小さくて、やせている）、④ナトリウムの摂取量が多い、⑤カリウムの摂取量が少ない、⑥ナトリウム／カリウム摂取量の比が大きいことが、アメリカとイギリスと中国と日本における栄養摂取と血圧の関係を比べた研究からいえる。
- ・将来の循環器疾患予防のためには、日本人を肥満させないことと魚の摂取量を減らさないことが重要。
- ・循環器疾患予防の観点から、古典的な日本食から減塩したタイプの食事が健康的と判断される。

「糖尿病の発症予防と重症化予防の観点から、日本人の食事を考える」

幣構成員

【話題提供のポイント】

- ・糖尿病発症予防食は、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（和食）摂取が理想。
- ・日本人の民族的特徴を踏まえて、糖尿病発症予防には、総エネルギー量の適正化を中心として、脂質エネルギー比が過剰とならないように配慮し、肥満予防を主とした生活改善が求められる。
- ・糖尿病患者では、伝統的な日本食に加え、果物や乳製品の摂取が推奨されるが、食後血糖値の変動や食事バランス、摂取順序なども考慮する。
- ・合併症を有する糖尿病患者では、更なる減塩やたんぱく質・コレステロール制限など、症例ごとの病態に配慮した食事療法が必要となるので、早期より合併症予防を視野に入れた対応が求められる。
- ・糖尿病の食事療養は治療の根幹とされ、「食べる楽しみとしての食事」の観点と「治療としての食事」の両立が求められる。

「超高齢化社会を見据えて、高齢者がよりよく生きるための  
日本人の食事を考える」 高田構成員

【話題提供のポイント】

- ・日本の人口構成は変化しており、急速に高齢化が進んでいる。
- ・高齢者世帯のなかで、単独世帯や夫婦のみの世帯が増加している。
- ・日常生活の支出の中で、「医療費」に次いで「食費」の負担が大きい。
- ・加齢により、体力、身体活動量、口腔機能は低下する。消化吸収能力が加齢により低下する可能性を示すエビデンスは一部あるが、まだ不足していると考えられる。
- ・食事のリズム、量、食品の多様性は高齢者の寿命の延伸や自立度の維持に関係する可能性がある。
- ・高齢者において、料理や買い物を実施していることが死亡のリスク低下に通じる。
- ・利用したい食事サービスとして、配食サービスや食材の宅配サービスのニーズがある。

<第3回>

「料理・共食の意義と日本食文化の歴史」

原田構成員

【話題提供のポイント】

- ・料理を楽しむための技術と知識の体系を、それぞれの地域ごとに築き上げてきた。
- ・人間が他の動物と違うところは、料理をすることと共食すること。
- ・共食は、動物的身体能力が低い人間が、集団として生きていくための戦略。
- ・室町期に、多くの包丁流派と料理書が出現し、日本料理が完成した。
- ・日本料理の成立はそれほど古くはなく、さまざまな変遷があったことから、その概念は時代によって変わるものであることに注意が必要。

【質疑のポイント】

- ・日本は、江戸時代に出版文化が特異的に発展したことにより、料理書などが普及した。

「日本人の食嗜好」

伏木構成員

【話題提供のポイント】

- ・高齢者になっても、好きなものがたくさんあり、食に対する嗜好は積極的。
- ・伝統的日本食のキーワードを挙げると、基本的には「一汁三菜」。
- ・日本食の特徴で、一番大事だと思われるのは、ダシの味。
- ・日本のダシは、素材の味を活かす。
- ・アメリカの食事目標（マクガバン報告）の理想的な食事は、食塩摂取を除けば、日本の食に近い。
- ・食塩摂取を大幅に減らすなど、1つのものを急に変わると、食文化そのものを変化させることになる恐れがあり、現実的ではない。
- ・食嗜好は遺伝しないため、継承のためには子どもの頃からの教育が必要。

【質疑のポイント】

- ・顆粒ダシも手作りのダシも、動物実験では違いはないが、人間の嗜好的には手作りのほうが美味しいと感じる。ハードルを上げて、日本の文化が廃れるより、普段は顆粒ダシを使い、年に数回丁寧に自分でダシを取るなど、手軽さと手間をかけたおいしさのバランスが大切。

「日本の食品成分表から見た食品の特徴」

渡邊構成員

【話題提供のポイント】

- ・ 1963 年の三訂日本食品標準成分表では、加工食品や輸入のナッツが新規追加されるなど、食生活の変化を反映。
- ・ 昭和 12 年の「調理食品成分照鑑」では、主要な食品について調理法ごとに栄養価を分析しており、日本人が何を食べていたかが見える。
- ・ 諸外国と日本の成分表を比較すると、日本は穀類と肉類の種類が少なく、野菜類と魚介類が多い。日本の主食は米であり調理方法も単純。
- ・ 生育環境や品種、時期、調理方法によって含まれる分量は異なる。例えば、養殖のたいは天然よりも脂質が多い。
- ・ 食事区分（主食、主菜、副菜）に対応した食品群に分けて収載。
- ・ いも類、きのこ類、藻類を野菜とは別に収載している。

<第4回>

「日本料理について」

田村構成員

【話題提供のポイント】

- ・ 塩は日本料理に重要で調味料の核となるもの。
- ・ だしをちゃんととり、うま味が十分あれば、塩分が少なくてもおいしい。
- ・ 料理の味に重要なことはタイミングを見極めて作ること。
- ・ 例えばみりん風調味料や料理酒等、コストを下げたものを使うとおいしくないので、少量であっても本物を使用することが大切。
- ・ 甘い、塩辛い、酸っぱい、苦い、辛いという五味を調和させることが日本料理には大切。
- ・ 四季や五感を味わうものが日本料理。
- ・ 作り手が誰を基準に調理するかということで、切り方も変わってくる。
- ・ 最近では、季節感を表現した料理を提供しても、一から説明しないと理解できないことも多い。
- ・ 健康であるためには、普通の食事を普通に食べること。

【質疑のポイント】

- ・ 子供の頃に日本料理を食べることは、一汁三菜を知るチャンスを得る意味で重要。
- ・ 日本料理では、一つの弁当でも 60 種類くらいの食材を使っており、また懐石料理では一つのコースの中で同じものを出してはいけない決まりがある。多くの素材を使用することが、栄養面でも健康につながっているのだと思う。
- ・ 食材は気候の影響を受けるため、無理に昔の季節感に合わせるのではなく、現在の気候、季節に合わせるのが良いと思う。
- ・ 日本料理は簡単でおいしく、素敵なものであるというイメージを与えることが大事。

### 「体脂肪計タニタの社員食堂」

宇野構成員

#### 【話題提供のポイント】

- ・タニタは、「健康をはかる」をコンセプトに、健康計測・計量機器を開発。
- ・タニタの考える健康サイクルは、食事、運動、休養のバランスを保ち、適正体重を維持すること。
- ・コンセプトは、「一汁三菜の定食」、「1 定食あたり 500kcal 前後」、「ご飯は軽めに 1 杯（約 100g/160kcal）」、「野菜はたっぷり（150～250g）」、「塩分は 3g 程度」、「余分な油・脂肪はカット」、「野菜は大きくカットして噛みごたえをアップ」、「『はかって』つくる、もりつける、食べる」、「旬の食材の使用と健康情報の提供」。
- ・タニタ社員食堂は、オープン当初は美味しくない、味がない、午後にはおながすくといった指摘を受けたが、栄養士等が改良して上記スタイルに落ち着いた。
- ・主食にパンや麺を用いることは少なく、胚芽米を使うなど工夫。
- ・タニタの社員の健康増進が成功している理由は、体重に与える摂取エネルギーと消費エネルギーの関係を把握していることや、「健康管理も仕事の一つ」という社長からのトップメッセージが下りていること。
- ・社員食堂のレシピ本を出したことで、タニタ食堂が認知され、普及していった。

### 「給食事業（事業所）におけるヘルシーメニュー」

高戸構成員

#### 【話題提供のポイント】

- ・給食事業者は 97%が委託であり、委託元から利用者の情報をいただきながら、栄養計画を立て、食事を提供している。
- ・昔は、給食は、早い、安い、たくさんが良いとされてきたが、最近は主食の量やボリューム感も含めてコントロールできる食堂が求められている。
- ・ヘルシーメニューは、人気メニューを低塩、低脂肪にすることで展開（食数を稼ぐため）。
- ・基準を定めたメニューを提供する場合、ターゲットを明確にすることが大切。
- ・全国の比較的大手の給食会社 31 社のアンケートより、ヘルシーメニューの栄養基準が決まっているのは 52%程度。
- ・エネルギーの基準は 500～700kcal と各社ばらついているが、600kcal が多い。
- ・ヘルシーメニューの提供における問題点としては、ニーズはあるが販売量が少ない、原価が高い、基準を満たす献立を作成しなければならないこと等があげられる。消費、供給側の両方に課題がある。
- ・「健康な食事」の基準には、分りやすいことを期待する。



## 「学校給食と食に関する指導」

田中（延）構成員

### 【話題提供のポイント】

- ・学校給食の目標はいくつかあるが、学校給食法により「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」などが定められている。また、学校給食実施基準として、エネルギー等の基準値が設定されている。
- ・学校給食の実施率は、昭和23年から大きく上昇しており、児童の身長・体重も向上してきた。
- ・国が推奨しているのは、主食、おかず、牛乳がそろった完全給食。
- ・ライフスタイルの多様化や外食産業の拡大など、社会環境等の変化に伴い個人の食行動の多様化し、偏った栄養摂取や肥満など、食に起因する健康課題が増加。
- ・食に関する指導は、生涯を通じた健康管理の観点から必要
- ・学校給食は、学校における食育の中核であり、食に関連する教科と関連させて指導を展開。
- ・日本の学校給食制度は「安くて健康的でおいしい」と世界からも称賛されている。

### 【質疑のポイント】

- ・食に関連する教科等との連携が重要。

<第5回>

「ローソンの取り組み」

鈴木構成員

【話題提供のポイント】

- ・ローソンとしては、予防マーケットに力を入れていく。この健康市場は大きい。これまでは「便利」を追求してきたが、今後は「健康」も重要。
- ・具体的な取り組みとしては、ベジタブルファーストの推奨や豆乳を使用したメニュー提供、使用する油の良質な油への転換など。
- ・今後としては、ポンタカードを用いたミールソリューション（ミネラル野菜や低糖質のブランシリーズ、減塩・低カロリーメニューなど）とセルフ Medikation（調剤薬局機能、出前健康診断など）を連結させたサービスを構想。
- ・ブランパンであれば、糖質と食物繊維を分けて表記するなど、消費者が必要とする情報の分かりやすい表示を工夫。
- ・ブランパンはリピート率が高い。患者や医療機関からも低糖質のパンが簡単に手に入ると好評。
- ・新鮮な野菜を提供するためにローソンファームを設立。中嶋農法（ミネラルバランスを整えた農地での野菜の生産）にも注力。
- ・予防につながる商品の新認証制度の必要性や表示の規制緩和、宅配弁当等の新ビジネスに対応できる許認可制度・基準の整備、ロコモ対策の重要性を提案。

「生協パルシステムの取り組み」

八幡構成員

【話題提供のポイント】

- ・対象とする層（ライフステージ）に対して、異なる3つのカタログにより、情報型商品事業を展開。
- ・創立当初から「産直」を事業の柱とし、一定の基準に達した産地と産直協定を締結して取引。
- ・信頼できる商品づくりを「作る側」だけに努力をさせないために、組合員が産地の取り組み状況を把握するために産地に行く機会を作る。
- ・食の基盤となる農を守るためにも国産を優先。
- ・環境に配慮し、持続できる食生産のあり方を追求。
- ・化学調味料は「豊かな味覚を育む」という観点から、運用上は不使用。
- ・「だし」の文化を大切にし、多種類のだし用素材を提供。
- ・カタログでは、「肉」や「魚」といった単品ではなく、メニューで商品を提案。
- ・「食べる」と「作る」をつなげるために、会員へ農業体験の場を提供。
- ・「健康な食事」の基準が策定された場合、商品カタログでの情報提供や、組合員活動での食育講座などの展開をしやすくなる。
- ・「健康な食事」の基準には、「子どもでも理解できる」分かりやすさが不可欠。

「日本の食料生産：動向と課題」

生源寺構成員

【話題提供のポイント】

- ・食料自給率は、昭和の時代は低下したが、ここ15年ほどは、生産額ベースの自給率は比較的高い水準を維持し、カロリーベースと穀類の自給率は低い水準で横ばい。
- ・この半世紀で、食料消費量は肉類、乳製品、油脂類は5～9倍に急増し、一方、米は半減するなど大きな変化。90年代以降は、安定化。
- ・食料消費は、地域間の平準化が進行し、例えば、西日本中心に食されていたものが全国で食べられるようになった。
- ・日本の農業は、一律には論じられず、健闘する農業と後退する農業がある。
- ・生産額自給率の高さは、日本農業の強さを反映。
- ・食の供給あるいは調達的面からみると、近年、存在感を増した食品産業。
- ・外食といわゆる中食、調理済みの食品の購入が年々増加し、現在の食の外部化率は、45%程度。
- ・農業・水産業の就業人口は急激に減少したが、一方、食品産業の就業人口は増加。
- ・食品産業の厚みが増すことで、豊かな食生活が実現したが、食料・食品をめぐる情報のギャップは拡大。(供給側が優位)
- ・今後は、日本の農業や食品産業の強みでもある製品の品質に加え、生産工程・供給プロセスの優れた品質を、消費者に的確に伝える情報発信力が問われる。

【質疑のポイント】

- ・「健康な食事」を考えるとときに、新たな健康ベース自給率というような糸口はあり得るか。

## 「野菜流通の今日の特徴」

藤島構成員

### 【話題提供のポイント】

- ・日本における野菜の生産は、周年化や産地の全国展開、輸入品の増大により年間を通して安定供給が可能となった。その背景には輸送網の整備やコールドチェーン化がある。
- ・野菜の輸入量は1985年以降大幅に増加しており、近年は特に加工品が増加。
- ・輸入品を含む国内で流通している野菜についても加工品のシェアが増大。また、業務・加工用の需要は今後も増加すると推測される。理由の一つとして、中食利用頻度の増加が考えられ、その頻度は男女とも高齢者の方が多い。
- ・野菜の消費量は1970年頃から減少傾向。米の消費量も同様に減少傾向のため、煮物などおかずとして摂取していたものが減少したと推測。
- ・消費量の減少に伴い、生鮮品を主に扱う卸売市場の総卸売量（流通量）や売上額も大きく減少。
- ・生鮮品を中心とする消費が減退することにより、食料の供給過剰の傾向が深化してきており、その結果として価格の低位収斂化が起こっている。この傾向は今後も続くと予想。

## 「家計から見た食生活の状況」

大竹構成員

### 【話題提供のポイント】

- ・単身世帯は、食料費のうち調理食品と外食への支出割合が高い。
- ・単身世帯のなかでは、若い世代（～34歳、35～59歳、60歳～に区分）ほど、また女性よりも男性が、調理食品と外食への支出割合が多い。
- ・家事にかかる時間は、単身世帯の若年者は1日当たり数分しか使っていない。
- ・家事時間から、二人以上の世帯の場合、妻が家事のほとんどを担っていることがわかる。
- ・普段朝食を誰と食べているか調査したところ、核家族・拡大家族であっても男女限らず一人で食べている者がおり、孤食が進んでいることを表している。特に拡大家族の中に一人で食べている女性が多い。
- ・高齢者は中食の利用頻度が高いという話があったが、支出割合は少ないため、食事の全体ではなく食品の一部を中食（コンビニ等）で賄っていると推測。