資料 6
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
H26.1.20

日本人の長寿を支える「健康な食事」に関わる様々な要素（案）

健康寿命の延伸

健康の維持・増進、疾病予防

栄養素摂取
- 適切なエネルギー、たんぱく質の量
- 適切な脂質エネルギー比
- 適切な栄養素量

食品の種類・組合せ
- 十分な野菜摂取量
- 多様な食品の摂取
- 魚摂取量の維持
- 旬の食材の使用
- 低精製度の穀類の利用
- 地場産物の使用

料　理
- 主食、主菜、副菜がそろうバランスの良い食事
- 古典的な日本食から減塩したタイプの食事

食べ方
- 食事のリズム
- 「はかって」つくる、盛りつける、食べる
- 野菜は大きめで咀嚼アップ
- 集団として生きていくための共食

調　理
- 目的や対象に合わせた調理方法
- 手軽さと手間をかけたおいしさのバランス
- 素材の味を活かすだし
- 味のバランスや食感

情報提供・共有
- 食料、食品をめぐる情報のギャップ
- 栄養や健康づくりに関する情報提供
- 消費者のニーズに合った分りやすい表示

教育・体験
- 食嗜好の継承には教育が必要
- 望ましい食習慣の形成
- メニューが教材
- 食体験、学習

おいしさ
- おいしくて健康

食べる楽しみ
- 食べる楽しみとしての食事
- 高齢になっても変わらない食べる楽しみ

生活
- 生鮮食品の購入量の減少
- 加工食品や外食への飲食費支出の増大
- 外食率上昇から中食率上昇へ変化する支出
- 配食（食材宅配）サービスの体制整備
- 料理や買い物の適度な実施

食嗜好
- 生きていくための基本的な食物選択に関与する食嗜好

生産・流通
- 時期、産地、生育環境による違い
- 食料供給の周年化、安定化

農業
- 供給量の過剰による価格の低下
- 環境に配慮し持続できる生産

食料

食文化
- 料理を楽しむための技術と知識を地域ごとに築き上げた料理文化
- 郷土料理、行事食
- 出版文化（料理書の普及）

地域性

自然
- 四季、気候・風土

社会・経済
- 人口構造の変化
- 世帯構造の変化
- 産業構造の変化

文化
- 時代によって変遷する文化
- 地域の慣習、行事