

参考資料

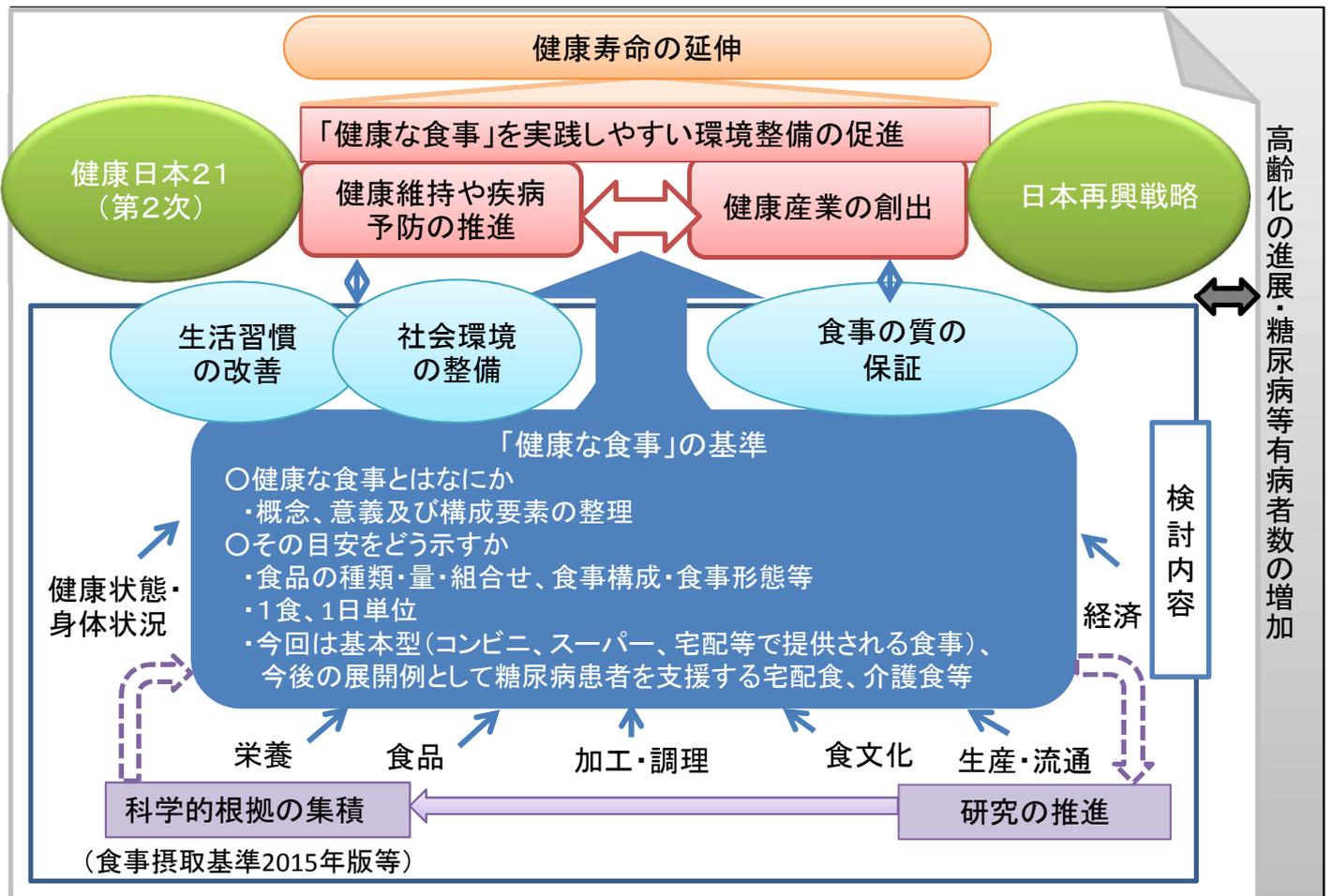
日本人の長寿を支える「健康な食事」
のあり方に関する検討会

H26. 6. 24

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の方向性と
日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

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の方向性

- 日本人の平均寿命が年々延伸し、世界でも高い水準を示していることには、日本人の食事が一助となっていることが考えられる。しかし、こうした日本人の長寿を支える「健康な食事」について、幅広い側面から整理されたものはない。
- 今後、高齢化の進展等を踏まえ、生活習慣病の予防や身体機能・生活機能の維持により、健康寿命の延伸を実現することが重要となることから、その基盤となる健康な食事とはなにかを明らかにし、その具体的な目安を示すことで、「健康な食事」に取り組みやすい環境の整備を図る必要がある。
- また、健康日本21（第二次）において、基本的方向として、生活習慣病の発症予防や重症化予防の徹底、社会環境の整備が掲げられていること、新たな成長戦略である日本再興戦略において、当面の主要施策である健康寿命延伸産業の育成として、健康な食事の基準の策定が位置づけられていることから、この両者の推進の観点からも、「健康な食事」に取り組みやすい環境の整備に取り組むものである。



日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方(案)

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味する。

「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることが大切である。おいしさや楽しみは、食材や調理の工夫、食事観や食嗜好の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成される。

「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていないなければならない。

社会全体での「健康な食事」の実現は、地域の特性を生かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取組と、国民一人一人の日々の実践とが相乗的に作用し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献する。

日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因(例)(案)

