

I. はじめに

日本人の平均寿命が延伸し、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になっていると考えられる。今後高齢化がさらに進展することを踏まえると、今改めて「健康な食事」とは何かを明らかにすることは、日本にとっても国際社会にとっても意義深いことである。

「健康な食事」とは、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いとのおうたい文句で出回っている特定の食品を指すものでもない。日本の食事の特徴は、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物があり、また地域ごとに産物があり、こうした多様な食べ物を組み合わせて、調理して、おいしく食べることで、バランスのとれた食事をとってきたことにある。「健康な食事」のあり方には、人々の生活の営みやその環境、背景にある食文化などまでを視野に入れる必要がある。

また、「健康な食事」のあり方を踏まえ、日本人の食事の特徴を生かした「健康な食事」の目安を提示し、普及することで、国民や社会の「健康な食事」についての理解を深め、「健康な食事」に取り組みやすい環境の整備を図ることも重要である。

このため、平成 25 年 6 月に、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を立ち上げ、栄養学や医学の専門家とともに、食品や調理、食文化、給食、生産流通など食に関わる多領域の専門家や実務者の方々により、幅広い観点から検討を進めてきた。

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を図 1 に示した。

検討の背景としては、2つの政策の流れがある。一つは、平成 25 年度から開始した国民健康づくり運動「健康日本 21（第二次）」である。健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図るとともに、社会環境の整備も重視している。もう一つは、平成 25 年 6 月に閣議決定された日本再興戦略である。この中の戦略市場創造プランにおいて、国民の健康寿命の延伸をテーマに、健康寿命延伸産業を育成するための当面の主要施策として、疾病予防効果のエビデンスに基づく「健康な食事」の基準を策定することが位置づけられた。国民の健康・栄養状態の改善とともに、食事の質の保証にも取り組むこととなり、健康維持や疾病予防の推進と健康産業の創出の両者を視野に入れた検討が求められる。

検討内容においては、まず、「健康な食事」とは何かについて、その概念や意義及び構成要素の整理を行うこととした。健康、栄養、食品、加工・調理、食文化、生産・流通、経済など多様な側面から整理していくことになる。次にそ

の目安をどう示すか、食品の種類・量・組合せ、食事構成・食事形態などを勘案し、具体的な目安を提示することとした。その際、目安に関する分かりやすい情報をもとに、簡単に料理を選び、適切に組み合わせ、食べることができることにも配慮した。

さらに、策定に当たっては、可能な限り科学的根拠に基づくことも求められる。平成27年度から使用する「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書が平成26年3月に公表された。今回の改定では、生活習慣病の発症予防だけではなく、重症化予防も視野に入れ、策定を行った。エネルギーについては、その摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標として体格（BMI：Body Mass Index）を採用し、エネルギー産生栄養素バランスを新たに提示するなど、量だけではなくバランスにも着目した改定となった。健康の維持・増進に必要とされる栄養バランスの観点からは、こうした基準も踏まえることになる。また、今後、「健康な食事」に関する研究の推進を通して、科学的根拠の集積を図ることも重要となる。

図1 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

