

V. 日本人の長寿を支える「健康な食事」の今後の展望

今回の検討において、日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方とともに、「健康な食事」を構成している要因例を整理することができたのは、大きな成果といえる。

「健康な食事」の実現のためには、幅広い要素が関わるため、「健康な食事」のとらえ方の理解や共有が進むことで、現行の食に関する様々な政策や取組の位置づけが明確となり、さらに発展していくことが期待される。

今後、日本社会においては、人口減少、さらなる高齢化の進展に直面していくことになるので、これからの日本人の長寿をどう支えていくのか、そのための食事はどうあるべきかを、実践、理論そして研究のそれぞれの側面において、明らかにしていくことは、国際社会にとっても意義深いことである。

特に、経済や健康など様々な格差が生じてくることが想定されるので、持続可能なフードシステムや信頼できる教育や情報のシステムをはじめ、国民の誰もが、適切な食物や適切な情報にアクセスしやすい、安定的な環境づくりを目指していく必要がある。そのためには、社会的・経済的・文化的な条件の整備も必要となってくることから、食に関わる関係者や関係機関、関係企業とともに、健康な食事の実践や定着に向け、様々な社会資源の有効な利用へとつながる活動へと発展していくことが求められる。

現在、社会や地域においては、自治体や企業、NPO、ボランティアなどによる食生活に関する様々な教育・体験活動などの取組が行われており、一方で、国民一人一人も日々の食生活において様々な実践に取り組んでいる。今回とりまとめた「健康な食事」のとらえ方を通して、これらが、相乗的に作用し、それぞれの活動が拡がり、深まっていくことで、社会全体で「健康な食事」を実現していくことができれば、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、人々の健康とQOLの維持・向上に貢献していくことができる。

今回は、具体的取組として、「健康な食事」の食事パターンに関する基準とマークの普及といった、適切な食物と適切な情報の両者を統合した施策に初めて取り組むことになる。食物と情報、健康とおいしさ、エビデンスと分かりやすさといった異なる要素の調整を図りながらの取組という点で、新たな取組といえる。

今後も、日本の食の特徴を生かし、「健康な食事」を構成している様々な要因がこれまでにはみられなかった新たなつながりを生み出し、あるいはこれまでのつながりをさらに工夫したものへと充実させていくことで、社会全体で「健康な食事」を実現し、健康寿命の延伸を実現していくことが望まれる。