

3.食生活指針の普及・定着について

食生活指針の推進については、これまでも閣議決定に基づき、食生活改善分野、教育分野、食品産業分野、農林漁業分野の取組や国民的運動の展開等を行ってきたものの、必ずしも十分に国民に認知され(食生活指針の認知度25.1%(平成16年1月(財)食生活情報サービスセンター調べ)、実践されているとは言い難い状況。

このため、我が国においても、消費者によりわかりやすく、「望ましい食料消費の姿」を実践につなげる観点から、米国の「フード・ガイド・ピラミッド」をはじめ諸外国で示しているようなイラストを使ったわかりやすい日本版フードガイドを策定し、普及を図る必要。

また、食の外部的・簡便化がより一層進むことが見込まれる中で、特に食品産業分野の取組が重要であり、日本版フードガイドについては、食品産業分野の活用も重要。

国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、食生活指針について、国民各層の理解と実践を促進することとし、以下の事項について重点的に推進。

【食生活改善分野】

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ、健康づくりや生活の質の向上のために、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする取組を総合的に推進。

- ・適正な栄養・食生活に関する知識の普及
- ・健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ
- ・地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開
- ・栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

【教育分野】

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進。

【農林漁業分野】

消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進するとともに、消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため、農林漁業の体験や見学等の場の提供に関して農林漁業関係者を中心とする取組を総合的に推進。

【食品産業分野】

国民生活の変化等を背景とした食の外部的化が進展しており、食品産業が国民の食生活に果たす役割が増大していることから、消費者の適切な選択に資するため、食品産業関係者を中心とする取組を総合的に推進。

- ・地域の産物、旬の素材や利用した料理や食品の提供
- ・減塩、低脂肪の料理や食品の提供
- ・容器等を工夫して量の選択ができるような料理や食品の提供
- ・エネルギー、栄養素等の情報の提供

・様々な人達が楽しく安心して交流できる場づくりや体験・見学等の機会の提供の推進

食生活指針

食事を楽しみましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせせて。

食塩や脂肪は控えめに。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

自分の食生活を見直してみましょう。

(平成12年3月23日)文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定

<参考> 諸外国の食生活指針の普及方法

諸外国では、食生活指針(文字情報)のほか、ビジュアルでの指針の普及等を実施。

米国のピラミッド型のほか、

- ・円形(英国、ドイツ、オーストラリア等)
- ・虹形(カナダ)
- ・寺院形(中国、韓国) 等様々。

米国民のための食生活指針(第5版、2000年)

1. 健康的な体重を目指しましょう
2. 毎日を動かしましょう
3. フードガイドピラミッドに沿って食品を選びましょう
4. 毎日多種類の穀物、特に全粒のものを選びましょう
5. 毎日多種類の野菜や果物を選びましょう
6. 食品衛生に気をつけましょう
7. 飽和脂肪及びコレステロールが少なく、総脂肪量が適度な食事を選びましょう
8. 砂糖類のとりすぎにならないように、飲料や食品を選びましょう
9. 食塩の少ない食品を選び、塩分の少ない料理を作りましょう
10. アルコール飲料を飲むときにはほどほどにしましょう

フード・ガイド・ピラミッド(米国)



●油類は調味料に用いられるものと、添加料のもの
△砂糖類は添加料でも可。 資料：米国民食局

ノルウェーの食生活改善の例

【経緯】

- ・1950年以降、食事と心臓疾患の関係が明らかとなり、1963年公式の報告が出された。
- ・1974年の世界食料会議を契機にノルウェーの栄養・食料政策「(白書)(農業省)を国会に提出(1975/1976年)
- ・1982年フォローアップ白書(健康・社会省)を国会提出
- ・1983年政府栄養審議会により「毎日の食事・10の心得」策定
- ・1993年「健康増進、予防戦略」(健康・社会省)を国会提出

【毎日の食事・10の心得】

- ・食事を楽しみましょう
- ・毎日の食事こそ健康にきわめて大切
- ・腹八分目にとどめましょう
- ・規則正しい食事はよい習慣です
- ・もっとパンを食べましょう、特にきめの粗いパンを
- ・魚をもっと利用しましょう、夕食にもオープンサンドウィッチにも
- ・馬鈴薯、野菜、果物をもっと食べましょう
- ・脂肪を減らしましょうー脂肪分の少ない食品を選びましょう
- ・甘いものや、スナックを食べ過ぎないようにしましょう
- ・のどのかわいたときに水は非常によい飲料です

【取組の特徴】

- ・1970年代から健康部局、農業部局等関係機関が協力体制を組んで推進
- ・栄養審議会が単なる諮問機関ではなく、栄養政策の実施を監視する機能をもっており、実施状況とその結果を点検し、その内容を継続的に公表
- ・「毎日の食事の心得」に加え、献立例を作成し書店だけでなく食品店でも販売(ベストセラーになった)

【成果】

- ・1975年から85年の10年で脂肪熱量比率が40%から35%に減少(最終目標は30%)
- ・1970年代後半を境に心臓疾患による死亡率が低下

資料：並木正吉著「欧米諸国の栄養政策」から作成