

## パブリックコメントの募集について

### フードガイド（仮称）の名称及び構成内容等の考え方

#### フードガイド（仮称）策定の趣旨

平成12年3月に文部省、厚生省、農林水産省により「食生活指針」を策定し、食に携わる関係者の取組方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発に努めてきたところである。しかし、肥満の増加、外食における野菜摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ、等が見られ、食生活の改善を行う上で「何を」「どれだけ」食べればよいのかといった食事（食品）選択場面でのわかりやすい情報提供が必要となってきた。食生活指針は広く一般国民に対するスローガンを示したものであり、個々人の食生活改善への実践に向けては、個々の食生活の問題点が把握でき、具体的な行動に結びつく情報の提供が急務である。とりわけ、30～60歳代男性の3割が肥満である状況を改善に導くこと、単身者や子育てを担う世代への正しい栄養・食生活に関する知識の普及が緊急の課題である。

このため、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして適正な食事の摂取量を分かりやすく図示したフードガイド（仮称）を策定することとした。

### フードガイド（仮称）の名称及び構成内容等の考え方

フードガイド（仮称）について、1 フードガイド（仮称）の名称及び構成内容、2 フードガイド（仮称）の普及啓発方法、3 その他、について意見を求める。

#### 1 フードガイド（仮称）の名称及び構成内容

##### （1）フードガイド（仮称）の名称

フードガイド（仮称）の名称は、国民誰が聞いてもわかりやすい名称とすることが望ましいとの観点から、以下の名称の中から決定する。

食事バランスガイド  
 食事バランスのめやす  
 にっぽん食べ方のすすめ  
 食べ方指針  
 食べ方簡単ガイド  
 フードガイド  
 その他

##### （2）フードガイド（仮称）の区分

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品で区分する。

主食には、炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理が含まれる。

主菜には、たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれる。

副菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く。）きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。

#### 【参考】

- ・果物には、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれる。
- ・牛乳・乳製品には、牛乳、ヨーグルト、チーズ、コンデンスミルク（バターを除く。）などが含まれる。

#### （３）フードガイド（仮称）の示し方

フードガイド（仮称）においては、1日にとるべき量を、主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品という区分ごとに代表的な「料理」のイラストで示す。

フードガイド（仮称）の図案は、逆三角形によるコマ型とし、主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品を配置する。

#### （４）摂取量の表し方

主食、主菜、副菜等の区分ごとに食べる量を示すための単位は、米国においてはサービング（Servings）という言葉が使われているが、以下の呼び方の中から決定する。

- サービング（盛）
- 盛（サービング）
- 一皿分
- 一杯分
- 一つ（1サービング）
- その他

区分ごとの1日の摂取量の数値については、「日本人のための食事摂取基準（2005年版）」を参考として設定する。

#### （５）対象

「成人」を中心とした対象を想定してフードガイド（仮称）を図示。

特に、フードガイド（仮称）の活用について、30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育て世代にターゲットを絞って記述。

### 2 フードガイド（仮称）の普及啓発方法

国民に広く親しみやすくかつ身近に活用できるよう、ポスター、パンフレットなどを作成し、以下のような普及啓発を図る。

ファミリーレストランなどの飲食店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等の食品産業における活用を通じた普及啓発

地域（健康づくり教室など）や職場を通じた普及啓発

地域や職場にとどまらず飲食店などにおける、とりわけ男性肥満者、単身者、子育て世代に対する普及啓発

（脂質の摂りすぎ、野菜不足、朝食欠食などの解消への取組）

### 3 その他