

食生活指針	食生活指針の実践
<p data-bbox="150 439 778 544">適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</p> <p data-bbox="150 752 778 857">食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p> <p data-bbox="150 1207 778 1312">調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p> <p data-bbox="150 1520 778 1626">自分の食生活を見直してみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。</li> <li>・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。</li> <li>・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。</li> <li>・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。</li>   <li>・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。</li> <li>・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。</li> <li>・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。</li> <li>・ときには新しい料理を作ってみましょう。</li>   <li>・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。</li> <li>・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。</li> <li>・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。</li>   <li>・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。</li> <li>・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。</li> <li>・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。</li> <li>・子どものころから、食生活を大切にしましょう。</li> </ul>

文部省決定，厚生省決定，農林水産省決定

平成16年12月  
厚生労働省健康局  
農林水産省消費・安全局

## 1 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」が策定され、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、肥満の増大、外食における野菜摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ、外食機会の増加等が見られ、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、具体的な行動変容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、「フードガイド（仮称）検討会」を設置し、個々人が食生活の問題点を把握でき、具体的な行動変容に結びつけるためのわかりやすく魅力的でかつ適切な食生活を実践できる媒体となり、また外食におけるメニュー、小売店等の売場、食品のパッケージなどにおいても利用できるフードガイド（仮称）の策定等について、食育の推進、日本人の食事摂取基準の改定及び食料・農業・農村基本計画の改定の状況も踏まえつつ、検討を行うこととする。

## 2 検討事項

- (1) フードガイド（仮称）を構成する内容について
- (2) 食品産業での具体的普及・啓発方法について
- (3) その他関連する事項

なお、別途設置する作業部会の報告に基づき、検討を行うものとする。

## 3 構成・運営

- (1) 検討会は、厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長が委嘱する学識経験者、食品産業関係者等をもって構成する。
- (2) 検討会の座長は、委員の互選により選任する。
- (3) この要領に定めるものの他、検討会の運営に関し必要な事項は座長が厚生労働省健康局長及び農林水産省消費・安全局長と協議の上定める。

## 4 事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官に置く。

(別 添)

フードガイド（仮称）検討会委員名簿

伊藤 俊一	社団法人日本フードサービス協会会員企業・ 株式会社ジョナサン広報担当
伊藤 廣幸	社団法人日本フランチャイズチェーン協会CVS担当部長・株式会社ロー ソンFCサポートステーションシニアリーダー
尾坂 昇治	株式会社シナジー代表取締役
武見 ゆかり	女子栄養大学栄養学部教授
田中 清三	全国飲食業生活衛生同業組合連合会会長
津志田藤二郎	独立行政法人食品総合研究所食品機能部長
中村 丁次	社団法人日本栄養士会会長
永田 浩三	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長 (～平成17年5月31日)
遠藤 景子	日本放送協会番組制作局情報番組センター部長 (平成17年6月1日～)
服部 幸應	学校法人服部学園理事長
早渕 仁美	福岡女子大学人間環境学部教授
針谷 順子	高知大学教育学部教授
松谷 満子	財団法人日本食生活協会会長
宮川 誠一	日本スーパーマーケット協会販売促進委員会委員・ 株式会社ライフコーポレーション首都圏販売促進部首都圏 販売演出課長
横田 倫子	消費科学連合会企画委員
吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹(座長)

## 参考資料 1 1 フードガイド（仮称）策定検討作業部会設置要領

平成 1 6 年 1 2 月  
厚生労働省健康局総務課  
生活習慣病対策室  
農林水産省消費・安全局  
消費者情報官

### 1 趣 旨

フードガイド（仮称）検討会の効率的な運営を図るため、データの収集及び整理、実際に活用される具体的ツールの素案作成等を行う、フードガイド（仮称）策定検討作業部会（以下、「作業部会」という。）を設置する。

### 2 検討事項

- （１）フードガイドの策定に当たり必要な情報の収集・整理
- （２）フードガイド素案の作成
- （３）その他必要な事項

### 3 構成・運営

作業部会の構成員は以下のとおりとする。（五十音順）

伊藤 俊一 株式会社ジョナサン広報担当課長  
尾坂 昇治 株式会社シナジー代表取締役  
小城 哲郎 全国飲食業生活衛生同業組合連合会専務理事  
高橋 東生 聖徳大学助教授  
武見ゆかり 女子栄養大学教授  
中村 和代 株式会社朝日エル取締役  
早瀬 仁美 福岡女子大学教授  
針谷 順子 高知大学教授  
三森伸二郎 株式会社ローソン品質管理本部品質管理部シニアテクノロジスト  
宮川 誠一 株式会社ライフコーポレーション  
首都圏販売促進部首都圏販売演出課長  
吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹（座長）  
その他作業に必要な者

### 4 事務局

検討会の事務局は、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室及び農林水産省消費・安全局消費者情報官において行う。

## 参考資料 1 2 検討経緯

- 第 1 回 平成16年12月24日  
フードガイド(仮称)のねらいについて
- 第 2 回 平成17年3月7日  
フードガイド(仮称)を構成する内容について  
フードガイド(仮称)の名称について
- 第 3 回 平成17年3月31日  
フードガイド(仮称)のデザイン及び名称について  
ターゲットを絞った問題提起について
- ※「フードガイド(仮称)の名称及び構成内容等の考え方」についてのパブリックコメントの実施(平成17年4月13~22日)
- 第 4 回 平成17年4月26日  
フードガイド(仮称)の普及活用戦略について
- 第 5 回 平成17年5月31日  
フードガイド(仮称)の図案について  
フードガイドのターゲット編案について  
フードガイド(仮称)検討会報告書骨子案について
- 第 6 回 平成17年6月21日  
フードガイド(仮称)のデザイン及び名称の決定  
フードガイド(仮称)検討会報告書案の検討
- 第 7 回 平成17年7月5日  
フードガイド(仮称)検討会報告書案の検討について