

食生活指針（素案） - 新しい日本型食生活の創造と定着（仮題） -

食料・農業・農村基本法においては、食料消費に関する施策の充実として、第16条第2項において、「国は、食料消費の改善及び農業資源の有効利用に資するため、健全な食生活に関する指針の策定、食料の消費に関する知識の普及及び情報の提供その他必要な施策を講ずるものとする。」とされたところ。

今回、これを受けて、厚生省及び文部省とも連携しつつ、健康で充実した、かつ活動的な長寿社会の実現を図るため、この基礎として最も重要な食生活の見直し・改善を促すことを内容とした食生活指針を検討してきたところ。

食生活指針に盛り込む項目	具体的行動例	現 状
自分の食生活の実態を把握し、健全な食生活を実現しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>食生活改善のため、まず自分の食生活を振り返って考えてみましょう。</li> <li>農業・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。</li> <li>農業や食品産業は消費者との理解の輪を広げるため、農業体験・料理講習の場を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>消費者と農業や食品産業の生産現場の乖離の進行</li> <li>農業体験や料理体験等実体験の減少等による食についての知識や関心の薄れ</li> <li>女性の社会参画や生活様式の変化等を背景とする食の外部化等の食料消費の変化</li> </ul>
日常生活行動に見合った適切な食事を摂り、適正な体重を維持していきましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>適正体重は(体重(kg)) / (身長(m))<sup>2</sup>の値(BMI) = 22を標準に19.8～24.2の範囲です。定期的に体重を測りましょう。</li> <li>良く噛んで腹八分目を心がけましょう。</li> <li>欠食をなくし朝・昼・晩、規則正しく食事を摂りましょう。</li> <li>外食産業はメニューに関して、エネルギー、栄養素などの情報提供をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>男性ではいずれの世代においても「肥満」や「過体重」の者の割合が増加(平成9年:20歳代22%、30歳代35%)し、他方、女性では20、30歳代の若い世代で「やせ」の者の割合が増加(平成9年:20歳代47%、30歳代31%)</li> <li>子どもや若い世代で朝食を食べない者の割合が増加(平成9年:20歳代の男性で32.9%)</li> <li>朝食の欠食は栄養バランスの偏りのリスクを高める要因</li> </ul>

食生活指針に盛り込む項目	具体的行動例	現 状
ごはんといろいろなおかずを組み合わせ、栄養バランスを取りましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>穀類とりわけごはんを毎食適量食べましょう。</li> <li>日本の気候・風土に適しているごはんを中心とした多様な料理を食べましょう。</li> <li>少しずつ多くの種類のおかずを食べましょう。</li> <li>米など国内で生産される多様な食材に目を向けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>穀類を毎食適量摂取することは、栄養バランス改善の観点から適正エネルギー比率と比べて不足している糖質の摂取不足解消に有用</li> <li>ごはんは、多様な食材・料理と組み合わせやすく、結果的に栄養バランスを取ることが容易</li> <li>米は日本の気候・風土に適合し、将来とも国内生産による安定的な供給が可能</li> </ul>
脂質や食塩の摂りすぎに注意しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>適正な脂質エネルギー比率は成人で20～25%です。脂っこい料理(もの)ばかり食べるのはやめ、脂質の過剰摂取を抑制しましょう。</li> <li>多様な食品からバランス良く脂質を摂りましょう。</li> <li>食塩の目標摂取量は1日10g以下です。薄味で食材本来のうま味を活かして香辛料や酢を使いましょう。また、見えない塩分に注意しましょう。</li> <li>食品産業は薄味の食品や低脂肪、減塩のメニューや食品も提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>平均的にみれば脂質エネルギー比率(摂取ベース)、は増加傾向(特に20～40歳代は適正比率の上限を越えて高率(平成9年平均27.1%))</li> <li>脂質の過剰摂取は肥満、生活習慣病の予防の観点から注意を払うべき事項</li> <li>食塩の摂取量は1日平均12.9g(平成9年)となっており、目標摂取量である「1日10g以下」を超過</li> </ul>

食生活指針に盛り込む項目	具体的行動例	現 状
<p>カルシウムに富む食品を幅広く積極的に食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムに富む牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、魚介類を組み合わせる食べましょう。</li> <li>・骨の成長期にある若者は、カルシウムに富む食品をしっかり摂りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全年齢階層において、カルシウム摂取量は所要量に対して不足（平成9年：男性15～19歳、20歳代で80%台、女性15～19歳で70%台の充足率）</li> <li>・骨粗しょう症予防の観点からカルシウムの摂取は注意を払うべき事項</li> </ul>
<p>加工食品や調理食品も上手に利用し、家庭の食事の多様化を図りましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加工食品や調理食品も利用し、一品増やしましょう。また、一手間かけて「我が家の味」に。</li> <li>・加工食品や調理食品も上手に組み合わせることで生活の質を高めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の外部化の進展や単身世帯の増加に対応した家庭食の改善が必要</li> </ul>
<p>調理や保存を上手にして無駄や廃棄を減らしましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に冷蔵庫の中身をチェックし、残り物を工夫して食べましょう。</li> <li>・賞味期限や消費期限を考えて必要なものを買きましょう。</li> <li>・食品産業は、量の選択ができるようなメニューや食品を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世界には約8億3千万人の栄養不足人口が存在</li> <li>・資源の有効利用や環境への負荷の軽減の観点から食べ残しや食品の廃棄を減少させていくことが重要</li> </ul>

食生活指針に盛り込む項目	具体的行動例	現 状
<p>伝統や地域の産物を活かしながら、新しい工夫を盛り込んでみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食、旬の素材、地域の産物を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。</li> <li>・ときには新しい料理を作りましょう。</li> <li>・食品産業は行事食、旬の素材、地域の産物を使ったメニューや食品を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・核家族や単身世帯の増加等により食文化の継承が困難化</li> <li>・食料消費の地域性や季節性に対する再評価が必要</li> </ul>
<p>家族の団らんや交流の場を増やし食を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外食も含め、家族揃って食べる食事の回数を増やしましょう。</li> <li>・野外料理、人との交流の場などを通じて多様な形で食を楽しみましょう。</li> <li>・買い物から後片づけまで、家族揃って食事作りに参加しましょう。</li> <li>・外食産業は、様々な人達が楽しく安心して交流できる場を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食卓は、単に食物を摂る場ではなく、コミュニケーションや生活の知恵の伝承等多様な機能を保有</li> <li>・「孤食」の増加等、家族のあり方の変容により、食卓がもつ多様な機能の低下</li> </ul>

[資料一覧に戻る](#)