

食生活指針（案）

食生活指針	食生活指針の実践のために	現 状
「食事」を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。 ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・食事づくりに参加して、家族の団らんや人との交流を通して、おいしい食事を。 ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせて、食事のゆとりをもちましょう。 －産業界へ－ ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・「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 ・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
1日の食事のリズムから、メリハリのある生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日をスタートさせましょう。 ・夜食や間食をほどほどにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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%） ・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

食生活指針	食生活指針の実践のために	現 状
自分の食生活を見直してみよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・週に一度の食生活チェックで、自分の健康目標をつくりましょう。 ・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。 ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。 ・食生活や食材・農業に関する知識や料理技術を身につけましょう。 －産業界へ－ ・農業や食品産業は消費者との理解の輪を広げるため、体験や見学などの場を提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・消費者と農業や食品産業の生産現場の乖離の進行 ・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 ・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
主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスを。	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食（ごはんなど）、主菜（魚、肉、卵や大豆製品などを使った料理）、副菜（野菜などを中心とした料理）をそろえることにより栄養バランスを取ることが容易
ごはんなどの穀類をしっかりと。	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ごはらは、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

食生活指針	食生活指針の実践のために	現 状
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などをバランスよく。	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとみましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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）
食塩や脂肪は控えめに。	<ul style="list-style-type: none"> ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。 ・脂肪のとりすぎをやめ、動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 <p>－産業界へ－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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（成人で20～25%）の上限を越えて高率（平成9年平均27.1%）） ・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 ・食塩の摂取量は1日平均12.9g（平成9年）と1日10gを超過
適正体重を知り、日々の活動と食事量をチェック。	<ul style="list-style-type: none"> ・体重をこまめに測り、積極的に歩いて身体を動かしましょう。 ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。 ・しっかり、ゆっくりかんで食べましょう。 <p>－産業界へ－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外食産業はメニューに関して、エネルギー、栄養素などの情報を提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重は体重(kg)/(身長(m))²の値(BMI) = 22を標準に18.5～25.0の範囲 ・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% <small>※：平成は旧基準</small>）

食生活指針	食生活指針の実践のために	現 状
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を減らしましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・買すぎ、作りすぎに注意して、食べ残しの少ない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材をチェックし、工夫して残さず食べましょう。 <p>－産業界へ－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界には約8億5千万人の栄養不足人口が存在 ・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
伝統や地域の産物を活かしながら、新しい工夫を盛り込みましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ときには新しい料理を作ってみましょう。 <p>－産業界へ－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・食料消費の地域性や季節性に対する再評価が必要

[資料一覧に戻る](#)