

報告書の構成（素案）

構	成
はじめに	当委員会は、食料・農業・農村基本法第16条第2項に掲げられた健全な食生活に関する指針及びその定着方策につき検討した。
I. 食生活指針	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 脂質や食塩の摂りすぎに注意しましょう。 5. カルシウムに富む食品を幅広く積極的に食べましょう。 6. 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。 7. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を減らしましょう。 8. 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。 9. 家族の団らんや交流の場を増やし食を楽しみましょう。
II. 健全な食生活を考える主要な視点	
1. 自立	健康・栄養、食材の保存法や料理方法の基礎的知識と理解、実践
2. 栄養、安全	栄養所要量の充足と過剰摂取の制限 リスクへの理解と判断
3. 資源、環境	国土資源の有効利用（地域の産物、旬） 食べ残しや食料品の廃棄など無駄の削減
4. 社会、文化、精神、経済	「食」を通じた交流、精神的、アメニティー、快適性の追求、新しい食文化に向けての創意工夫 ・ 家族の団らん、コミュニケーション、しつけ ・ 伝統文化の尊重、新たな食べ方の創造、食環境 ・ 満足、喜び、感激、やすらぎ、活力

構 成	
<p>Ⅲ. 私達の食生活の現状</p> <p>1. 取り巻く環境の変化</p> <p>2. 食生活の現状</p> <p>(1) 食料消費の動向</p> <p>①消費量の変化</p> <p>②消費形態の変化</p> <p>(2) 食料供給の動向</p> <p>①供給サイドの動向</p> <p>②輸入の増大</p> <p>(3) 食料自給率の低下</p> <p>Ⅳ. 食生活指針のあり方</p> <p>1. 食生活指針の必要性</p> <p>2. 食生活指針が備え持つべき要件</p> <p>Ⅴ. 健全な食生活の実現に向けて (食生活指針の解説)</p> <p>結び</p>	<p>(社会的変化)</p> <p>少子高齢化、男女共同参画 生活習慣病の増加と医療費の増大 都市と農村の乖離</p> <p>(消費者の意識、ニーズの変化)</p> <p>簡便化、安全性の重視、環境問題への関心の高まり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 米の消費量の減少と畜産物及び油脂類の消費量の増加 ・ 日本型食生活の形成と変貌 ・ 食の外部化、サービス化の進展 <ul style="list-style-type: none"> ・ 国内農水産業生産の動向 ・ 食品産業、外食産業等の発展 <ul style="list-style-type: none"> ・ 農水産物の輸入の増大 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活の現状は各種問題が顕在化 ・ 今日的な課題を踏まえ、食生活改善への取組を行うことが必要 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活指針は消費者に対するメッセージであり、食生活改善の重要な施策の一つ <ul style="list-style-type: none"> ・ 科学的に見て妥当性があること ・ 平易、インパクトのある表現であること ・ 覚えやすいものであること ・ 実践しやすいものであること <p>「Ⅰ. 食生活指針」について、逐条毎に背景や課題を明らかにしつつ、健全な食生活の実現のための各種具体的改善方策について記述</p>

[資料一覧に戻る](#)