

○ 新しい日本型食生活の創造と定着の必要性

【日本の食生活の特徴】 (1970年代半ば～80年代)

- 熱量に占める糖質(炭水化物)の比率は欧米先進諸国と開発途上諸国の中間

○総食事エネルギー供給量に占める脂質、糖質の割合 (1979-81年平均)

	脂質(F)	糖質(C)
アメリカ	38.8	49.1%
日本	22.3	65.7%
中国	12.3	78.2%

資料：FAO「第6回世界食料調査」

- 米を中心に、魚介類、畜産物、野菜、果物の多様な組合せにより、平均的にみると栄養的におおむねバランスのとれた健康的で豊かな「日本型食生活」

PFCバランス=14.9 : 23.6 : 61.5 (1980年)
資料：厚生省「国民栄養調査」

- 日本は世界的にみても長寿

○平均寿命 (1980-85年平均)

アメリカ	74.5歳
日本	76.9歳
中国	67.8歳

資料：厚生省「簡易生命表」、国連「世界人口年鑑」

【現状】

- 米の消費量の減少と畜産物や油脂類の消費量の増加傾向
若い世代では米の消費量が少なく、肉類の消費量が多い。

○年齢階層別に見た食品消費量 (1997年、摂取量 (g/人・日))

	20～	30～	40～	50～	60～69 (歳)
米	165.9	172.6	176.1	177.9	185.0
肉類	104.8	92.2	87.4	75.6	59.0

資料：厚生省「国民栄養調査」

- 栄養バランスの崩れが顕在化、糖尿病など生活習慣病の増加
PFCバランス=16.0 : 26.6 : 57.4 (1997年)
資料：厚生省「国民栄養調査」
- 治療中の糖尿病患者数 1987年 190→1996年 218 (万人)
資料：厚生省「患者調査」
- 食べ残しや食品の廃棄による無駄の発生
食べ残し・廃棄の年間総量は少なくとも7百万ト程度 (平成9年度の食料供給総量(6,560万ト)の約10%) 存在
資料：農林水産省推計
- 朝食の欠食率は増加傾向、孤食の発生
○朝食欠食率 (20-29歳)

(男性)			(女性)		
1977	1987	1997	1977	1987	1997
20.1 (%)	25.6	32.9	14.3	14.3	15.9

資料：厚生省「国民栄養調査」

朝食を子どもが1人で食べている割合は小学校で5.0%、中学校で14.4%
資料：日本体育・学校健康センター「児童生徒の食生活等実態調査」(1995年)

◎ 食の外部化、ライフスタイルの多様化等の進展

【新しい日本型食生活の創造と定着】

- バランスのとれた健康的な日本の食生活の良さが失われつつあり、これを維持するためには、食生活の改善努力が必要
- 食の外部化・ライフスタイルの多様化等、環境変化に対応した新しい日本型食生活の創造と定着が必要
- 食を通じて、日本の文化や農業・農村への理解を深めることが必要

・自らの食生活を見直し行動する	・伝統や地域産物を活かす
・ごはんを多様なおかずで栄養バランス	・食を楽しむ
・食べ残しや食品の廃棄の削減	

[資料一覧に戻る](#)