資料７

食生活をめぐる問題点と改善方策について（案）

※　本資料は、効率的な議論の進め方について座長と相談した結果、第1回で頂いた御意見や食生活に関してよく言われている事項について整理し、今回、御議論いただくための素材として事務局から準備させていただいたものである。
※　本資料は、これを呼び水として、委員の議論を促進するためのものである。

分野	改善の方向	具体的改善方策	
		消費者	食品供給、行政サイド
健康・栄養 ・エネルギー摂取の過不足肥満又はやせ	・適正体重の維持	・自分にとって適切な食事内容・量の認識 －腹八分目を心がける。 －過食や過度のダイエット等、極端な食事量の回避 －エネルギー表示の上手な活用	・行政における相談システムの充実 ・中食、外食における栄養成分情報の提供
Ｓ58 ○総熱量のとりすぎを避け、適正な体重の維持に努めること。			
・栄養バランス（脂質、たんぱく質の増加、炭水化物の減少） ・食事内容が単調な若年層の食生活	・過剰な脂質摂取を見直し、炭水化物の摂取を心がける。	・自分にとって適切な食事内容・量の認識 ・ごはんを主食とする多様な食品のバランスのとれた摂取、脂質の摂りすぎの回避 ・少量ずつ多くの料理を楽しむ。 ・加工食品や外食の栄養成分表示をよく見た上での使用	・食物ベースの食生活（食事）指針の作成普及 ・行政における相談システムの充実 ・バランスメニューの提供 ・中食、外食における栄養成分情報の提供
Ｓ58 ○多様な食物をバランスよく食べること。 Ｈ２ ○主食としてのごはんを中心に多様な副食（主菜、副菜など）を組み合わせよう。 厚生省Ｓ60 ○多様な食品で栄養バランスを　・一日30食品を目標に ・主食，主菜，副菜をそろえて 厚生省Ｈ２ ○いろいろ食べて成人病予防　・主食，主菜，副菜をそろえ，目標は一日30食品 (厚生省Ｈ２は「成人病予防のための食生活指針」から引用)・いろいろ食べても、食べ過ぎないように			

資料一覧に戻る／次のページへ