

## 第4回食生活指針検討委員会議事概要

開催日時:平成12年1月24日(月)14:00~15:55

開催場所:農林水産省第2特別会議室

### 概要

**事務局:**ただ今から第4回食生活指針検討委員会を開催する。本日は、柴田委員、鈴木委員、寺崎委員、中村(祐)委員、堀内委員、本多委員が、御都合により御欠席となっている。資料確認だが、資料一覧にあるように、議事次第、委員の名簿、食生活指針(案)、参考として、第3回指針検討委員会に提出した食生活指針(素案)を配付している。それでは、座長、よろしく願います。

**座長:**前回までに指針の素案について御議論をいただいたが、それを踏まえ、先週の月曜日に厚生省の検討会の座長と話し合いを行い、調整をさせていただいた。本日は、この厚生省の検討会と調整した資料をもとに、御議論をしていただければと考えている。まず事務局から提出された資料について厚生省の検討会との調整の経緯を含めて御説明をいただいた後で、それぞれの項目について議論を行っていきたいと思う。事務局の方から資料について説明をお願いします。

**事務局:**これまでの経緯を含めて説明する。これまで本委員会を3回開催し、御検討いただいた結果として、前回、参考資料の食生活指針(素案)を整理した。

一方、厚生省では、昨年の第6次栄養所要量の改訂等を受けて、健康・栄養政策の観点から食生活指針の見直しを行うことを目的として昨年12月に検討会を立ち上げ、12月の1日と15日に開催した。先方の検討内容の骨格が明らかになって以降、双方で調整をしてきた。先週には、両検討会の座長同士で調整を行い、その結果としてまとめたのが、配付した資料3である。

資料3の内容について説明する。構成は、一番左側の欄に「食生活指針」として、指針本体の内容を整理している。その右側の真ん中の欄には「食生活指針の実践のために」として、左側の指針の中身を補完する解説的内容を書き込んでいる。前回の資料でいう「具体的行動例」と同様の趣旨のものであり、より分かりやすい言い回しとしたものである。右欄の「現状」は、使う目的により適宜内容が変わり得るので、厚生省との調整は、太字で書いてある左側の「食生活指針」、真ん中の「食生活指針の実践のために」について行った。19日に開催された厚生省の検討会では、左と真ん中は全く同じ内容の資料で検討していただいている。

食生活指針の内容についてであるが、指針の項目は10項目からなっている。最初に「食事を楽しみましょう」、2番目に「1日の食事のリズムから、メリハリのある生活リズムを。」ということで、クオリティ・オブ・ライフ(QOL)、いわゆる生活の質的なものを最初にもってきた。健康・栄養の前にやはり食事は楽しいものであるとの意識や、国民が指針にふれる場合、最初に楽しむとした方が受け入れやすいこともあり、「楽しむ」をもってきた。外国の例でも「楽しむ」が盛り込まれている国はあり、イギリス、オーストラリア、ノルウェーは最初に掲げており、韓国は最後に掲げている。2ページの「自分の生活を見直してみよう」は考える部分である。楽しみ、考えるの次から実践的な内容に入って行くという構成になっている。

「主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスを。」は、栄養的観点の総論的内容を項目としている。その次の「ごはんなどの穀類をしっかりと。」のごはんについては、前回まで本委員会でも議論していただいたところであるが、ごはんの位置付けとしては、栄養的観点からも、エネルギー比率の中で糖質の摂取不足の解消に重要であることと、食料政策的観点からも重要ということである。また、1項目独立させた方がよいということでこのような書き方としている。3ページの「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などをバランスよく。」については、「ごはん」の項目では主食について述べており、それに対応して主菜、副菜の部分を記載している。ただし、栄養摂取の現状、疾病予防の観点から特に訴えることが重要であると考えられる品目についてのみ書き込んでいる。具体的には、厚生省の「健康日本21計画」において具体的目標を定めて取り組もうとしているものとして、ガン予防等の観点から野菜・果物を、カルシウム不足解消の観点から牛乳・乳製品以下の品目を特に取り上げ、重要な食品として書き込んでいる。また、一般の消費者に分かりやすい書き方として、栄養素名ではなく食品の具体的品目名で書くこととした。ただし、果物はエネルギーの過剰摂取の懸念があることと、牛乳・乳製品はこの後の項目にでてくる脂質の過剰摂取と関連す

るといふことに配慮して、最後は「などをバランスよく」という表現にした。

次の項目の「食塩や脂肪は控えめに。」は、前2つが「摂りましょう。」「バランスよく。」で「控えめ」という並びとした。次の「適正体重を知り、日々の活動と食事をチェック。」は、運動と食量と体重のバランスを書いている項目である。

「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を減らしましょう。」は、食べ残しや廃棄の問題について書き込んである。最後は「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。」ということで、食料政策の観点の項目を入れている。以上10項目となっている。

先週の厚生省の検討会では、「指針の部分は、『～しましょう』という表現は押しつけになるのでやめた方がよい。また、覚えやすい表現を。」との意見があり、コピーライター等、専門の方によい表現振りを考えてもらったらいとの意見もあった。ただ、「しましょう」も英語の「レッツ～」と考えれば、一緒にみんなでやりましょうとの意味もあるとの意見もあった。

並べ順だが、この案では「楽しむ」が最初で、「考えて」、「実践」の順になっているが、委員の中には楽しむの次に、いろいろと実践していただく内容を書き、最後に自己管理、セルフチェックが重要であり、将来に向かっての方向性につなげるという意味合いを込め、「考える」を「～しましょう」という表現でもってくるべきという意見もあった。

全体としては、数字は入れない方がよいということで、たとえば、従来、厚生省の指針に入っていた「1日30品目」といった表現は省いてある。ただし、「食塩10g」はかなり定着しているので入れてある。

ざっと今までの経過と内容を説明させていただいた。

**座長:**最初は、左欄の「食生活指針」の部分を御議論いただきたいと思う。事務局から詳しく御説明をいただいたが、第3回から大きく変わっているところは順番である。最初の「見直しましょう」から「楽しみましょう」がトップにきて、それぞれQOLを目指した項目が先にあり、次に具体的、実践的な提唱があり、無駄、地域の産物という順序に並び替えてあるが、何か御意見はあるか。

**委員:**その前に、厚生省との今後の打合せ、あるいは最終報告はどういう形になるのか。完全に一本のものとして出すのか、あるいは共通項はあるもののそれぞれのものを出すのか、完全に一本にするのは「食生活指針」なのか、「実践のために」までか、あるいは「現状」まですべてが完全一致の一本のものを出すのか、聞かせてほしい。

**事務局:**一本にするのは「食生活指針」本体と、さらに補完的、解説的内容もつけた方がよいということで「実践のために」も一緒にすることとしており、配付している資料の太字の部分となっている。「現状」については、それぞれの目的により変わるといふことで内容はそれぞれで検討することになっている。

**委員:**最後の項目の「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」は、地域産業の活性化という趣旨であればこの位置でよい。しかし、行事食や伝統の味などを重視するのであれば、「適正体重を知り日々の活動と食事をチェック。」の前がよいのではないか。どちらを重視しているのか。

**事務局:**食生活指針は、基本的には消費者が実行するものである。「主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスを。」から「適正体重を知り、日々の活動と食事をチェック。」までは、健康・栄養面の項目としてまとめておく方がよいと考えている。最後の項目を「無駄や廃棄」の項目と入れ替えることについては問題ないと思う。

**委員:**「伝統や地域の産物...」の部分は、むしろ日本の食料政策を見つめたものと理解している。「実践のために」の方を書き替えるべき。「野菜・果物...」の項目では、国産と輸入の違いは書いていない。同じ野菜でもきちんと国産のものを見つめる必要がある。

また、「無駄や廃棄」は消費の終わりであるから、最後にしてもよいのではないか。

**委員:**最後の項目の趣旨が「洋風になるだけでなく」といふことであれば、2番目でもよいのではないかと思う。一方、「地域産業の活性化」といふことであれば、資料で示された場所がよい。いずれにせよ、どこにウェイトを置くかによって決まる話ではないか。

**委員:**「『食事』を楽しみましょう。」から指針が始まっている。食生活指針は国民が「食」を行う上で重要な事項を表しているものと考え。子どもの問題、無駄の問題等、精神的なものの原因は食が関連していると思うので、食を楽しむ前に「食を意識して生活しましょう」等インパクトのある言い方が必要。

「楽しむ」では好きなことをすればよいと受け取られるおそれがある。「考えて行動する」ことが、農業、資源、栄養面でよい結果をもたらすことになり、「食」が生活の基盤であることを記述すべきでないか。したがって「楽しみましょう。」が最初にくることはないか。

きちんと食べることによって、体の働きができるくらいのことを言ってもよいと思う。家族だけではなく、もっとコミュニケーションをとるといふこと、「食」を意識してとるといふことで、最後に「楽しむ」といふことになるのではないか。

**座長:**このことについては、前回、前々回とも議論があった。あまり教育的なことを最初にもってきたら押しつけがましいとの意見もある。

**委員:**「ごはんなどの穀類をしっかりと」以外は無国籍で、日本の指針という感じがしない。食文化との関連をひもといて考える必要や食の地域性を大切にすることがある。「何でも国際化」ということにストップをかけるようなことも必要ではないか。

また、「主食、主菜、副菜…」の部分で、日本の伝統的なもので「碗もの」があるがなぜここに記述されていないのか。

「食塩や脂肪は控えめに。」とあるが、3回目では「脂質や食塩」の順になっていたが、食塩についてはすでに常識であり、これからの問題は脂肪摂取の過剰傾向の方であるから、順番を逆転させなくてもよかったのではないか。

**委員:**「『食事』を楽しみましょう。」の部分は、前回の資料では「食」であった。「食事」となると、食べることに限定される感じがするので、「食を楽しみましょう。」の方が適切ではないか。

**事務局:**「食事」はかぎカッコを付けることで食事や食生活をはじめとする広いカテゴリーを含めたものとして考えている。

また、「碗もの」については、「主食、主菜、副菜…」が、栄養・健康の観点から日本の今までの食事の形態を頭に置いて書いたものであり、「碗もの」が並比的に入るのかどうかということがある。少なくとも右側の現状に書いてあるように、主食が糖質系統、主菜がタンパク質系統、これらを補足する要素として野菜を含めた副菜ということで、これまで栄養士の方々が普及してきており、「碗もの」は主菜、副菜のどれかに入っていると思うが、この並びで書くことは難しい。

**委員:**前回に比べよくなっており、指針の順番も妥当だと思う。「『食事』を楽しみましょう。」の位置が問題となっているが、今の食生活に問題があっても「見直さない」とはいきなり言いづらい部分がある。女性の社会進出などを背景とする食の利便性の方向はその人の責任ではない面があり、仕方がない部分がある。食自体が生活のウェイトに占める部分が軽くなってきていることもある。

なお、地域では、地域の暮らしと結びついた食品がある。たとえば、長野県の「おやき」は、それぞれの地元で焼き方等にかかなりの違いがある。私が行ったところでは、いろいろの灰の中に入れて焼いていた。なぜかという、たいしたごちそうもなかったころ、畑で取れた野菜、カボチャ、なすやあずき等を灰の中に入れて焼いて食べたからだ。その食品が生まれた背景、由来など「物語的なもの」が大切と考えられるので、この趣旨がどこかに盛り込めるとよいと思う。

**座長:**ただ今の意見であるが、厚生省の検討会においても、食文化の継承について「実践のために」の中に入れてほしいとの要望があったと聞いている。

**委員:**今の話の前半は、まさに自分が思っていることであり、女性の社会進出という状況があるからこそ、みんなで考え、解決の努力をしなければならぬのではないか。

食事に重みがなくなっているということだが、価値観の変化に対して楽しむということだけでは補いきれないので、真剣に考えることが大事ではないか。

**事務局:**委員の御意見は重要であり、本委員会でも様々な御提言があった。「楽しみましょう」が最初になっているが、その項目の「実践のために」の3番目にもあるように、家族の団らんは非常に重要であると考えている。また、「見直しましょう」の「実践のために」の2番目のところに、「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。」を掲げており、これは両方に関係する事項である。問題は、国民に対する遡及効果を考えた場合、「楽しみましょう」、「考えましょう」のいずれを最初にもってきた方がよいのかということではないかと思う。

厚生省の検討会においても、最終的には、自分自身や家族を通じて、自己管理、自己チェックに意識をもってもらうことが非常に重要だという議論があった。指針に1番、2番と順番を付けるわけではなく、また、一般の消費者、国民には、すべての項目をみてもらう必要があるが、どのような並べ方にすれば、入りやすく、取り組みやすくなるかということではないか。

**委員:**2つだけ意見を述べさせていただきたい。

「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などをバランスよく。」ということだが、実態を想像すると何のことが分からない。バランスの概念というのは何かと何かのバランスをとるということであり、資料にある表現では何と何のバランスをとれということのかよく分からない。

「実践のために」を見ると、結局このようなものをもっと摂れということであり、それであれば、これは「バランス」という表現ではないのではないか。

「ごはんなどの穀類をしっかりと」の項目については、一番左側の欄の表現はよいと思う。ただ、「実践のために」で、「穀類を毎食摂って」と書いてあるが、確かに糖質、穀類を多く摂って脂肪を減らせというのは栄養政策上は世界中のテーマであるが、日本の食料政策の問題からすると、穀類を毎食摂っても食料政策は解決しないわけであるから、やはり、「お米を中心とした穀類」という表現が、栄養政策と食料政策の両方の問題を満足する解決策になるのではないか。我が国の食生活指針を作ろうと考えたときにその問題は大きいのではないか。

最後に、本委員会の中で食料自給率の議論がかなり出て、指針にこれは入れなければならないという話が出たが、この文書の中で食料自給率という言葉が解説部分も含めて一言も出てこない。自分の国の食料自給率の向上についてどこかに入れた方がよいと思う。郷土料理を食べることも大事かもしれないが、自分の周辺にある食べ物を食べるということは、個人の問題ではなくて、政策の上で大きな意味をもっていると思う。

**事務局:**「野菜・果物…」の項目については、繰り返しになるが、2つ前の項目の「主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスを。」の栄養バランスは、PFCバランス以外のものも含めてすべての栄養バランスについて言及している。その次に、主食としてのご飯を独立させ、主菜・副菜をこの項目で述べているという形になっている。主食だけでなく、主菜・副菜についても書いた方がバランスがよいたらうということで、この項目が立ち上がっている。

ただ、すべての食材について並べるというのではなく、特に現在の栄養摂取の現状からすると不足しているカルシウムを多く含む食材や、がん予防等の観点から重要だとされている野菜・果物に限定している。「実践のために」だけを見ると、そういうものをたくさん食べましょうと受け取られかねない懸念もあるが、あくまでも組み合わせることが重要であり、指針の次の項目の脂肪摂取過多抑制の観点からいうと、牛乳・乳製品をたっぷり摂りましょうとも書きにくいので、ここではカルシウムという栄養素を十分とりましょうという表現としている。趣旨はそういうことであるので、誤解を招かないよりよい表現があれば提案してほしい。

食料自給率については非常に重要な観点ではあるが、国民に押しつけるというのはどうかということで、食料自給率の現状を国民に十分知っていただくということは非常に重要だと思う。そのあたりの事情について、現状の部分のどこかに書き込むことを検討してもよいと思っている。

**委員:**指針が策定されれば、10年位の長い間、使うことになる。本来的に、食は何といっても楽しみが大切である。後の方できちんと注意事項が書かれているので「『食事』を楽しみましょう」を最初にもってくるのがよいと思う。

次に、「食塩や脂肪」ではなく「脂肪や食塩」というように、力点を置くところは前に出すこととするのであれば、「1日の食事のリズムから、メリハリのある生活リズムを」を「1日のスタートは朝食から」にして朝食の重要性をきっちりと強調した方がよい。朝食を摂らないと体温が上がらず、脳がきちんと働かないので、朝食の大切さを強調してほしい。

**事務局:**朝食の重要性については今までの議論の中でもなされてきたが、ライフスタイルには

様々な形があるので、指針の本体ではなく、「実践のために」で整理をした。

厚生省の検討会においても、「『食事』を楽しみましょう。」の「実践のために」の欄に「毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。」を入れたらどうかとの提案もあったが、健常でない方もおられることに配慮してこのようにしている。

「食事のリズム」を「生活リズム」に生かすということで語呂を合わせた。

**委員:**「レッツ ドゥ ブレックファスト」に関して、20代では3人に1人が朝食を摂らないのは、朝寝坊、朝食を作ってくれる人がいない等、それなりの理由があると思う。他の項目では「産業界へ」があるが、この項目に関しては厚生省の検討会ではどのような議論だったのか。

**事務局:**厚生省の検討会では議論は出なかった。むしろ産業界向けの提言を入れることはどうかという議論であった。

**座長:**厚生省の検討会では「産業界へ」は別枠にすべきとの意見があり、このような形で整理した。

**委員:**委員から提案があったように食事は楽しむだけではよくない。「実践のために」の「心とからだにおいしい」は意味が不明確なので、「心とからだのためにおいしい」にしたらどうか。

さらに、委員から食文化について意見があったように、食文化を入れたらよい。「心とからだ」を逆にして「からだと心と食文化のためにおいしい食事を」がよいのではないか。

**座長:**順序として「食文化」は最後の項目に入れることになっている。

委員から提案があったように「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚」と食品名が並んだ部分だけを見ると理解しにくい部分があり、また、世界各国からなぜかと問合せがあるかもしれない。ちなみにアメリカのガイドラインでは穀類、野菜、果物の3品目である。他の品目は減らす品目である。指針だけだと、おやと思う分野もあるかもしれない。できるだけ食品名で記述することとしたが、もう少しの整理が必要である。

**委員:**生活指針は簡単明瞭がよく、簡単になったことは賛成である。

「『食事』を楽しみましょう。」を「食事を楽しく。」にすれば、先ほど委員から指摘があったが、「食事の楽しみ」以外のものも全部が含まれてくるのでよいのではないか。言葉の意味の捉え方が受け手により違ってくこともあるので、指針は間違った捉え方をされないような表現であればよい。

委員の提案のように指針は「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を減らしましょう。」と「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。」の順序を逆にしたらよい。

この他に「伝統や地域の産物を…」に「食文化」を入れた方がよい。

また、「主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスを。」は、「一汁一菜」といわれるようにみそ汁や吸い物、ポタージュスープに野菜などの具を入れることで栄養バランスを保つことができる。

**委員:**戦後10年ほどは飢えの時代であったが、オリンピックの頃から食生活はグルメの時代となった。飢えていた当時からすると、本委員会の議論は、天国か極楽の議論のようだ。この指針の中に、現在の国家、社会を築いてきた、食を提供してくれる両親等への感謝の言葉がないというのは問題ではないか。

**委員:**委員の朝食についての意見に賛成である。「メリハリのある食生活」はどうも分かりづらいので「朝食を摂る」という表現にしたらどうか。

一方で、「自分の食生活を見直してみましょう。」を読むと、具体的内容は他の項目で示されているものであり、前後では各論的で述べていながら、ここではまとめるような形で書かれているので浮いているように思える。「『食事』を楽しむ。」の次に「食生活の見直し」をきちんと説明した後に「朝食」を入れれば分かりやすいのではないか。

**座長:**「まずは見直しましょう。」にするか、または「これこれの問題がある。あなたの食生活をチェックしてみませんか。」にするかの整理方法がある。

厚生省の検討会では、理念、実践、見直しの順で整理したらどうかとの意見もあった。

**委員:**座りがよければ、それでよい。

**委員:**指針ができあがって国民に普及することを考えたときに、この案は、いわゆる典型的な幸せ家庭をイメージしているように見える。現実には女性の三分の一が職をもって働いている社会。その点から考えると、「指針はいったい何を言っているんだ」というような反発を受けたくないものにする工夫が必要。国民への思いやりをもって、やりたくてもできないという国民を勇気づけるような、なごむような表現ができないか。

また、カタカナ文字は曖昧な表現であり、かつ反発を受けるおそれあり。

**事務局:**表現振りの工夫は必要と考えている。両省でコピーライター等の意見を聞くことも必要との考え方であり、厚生省の検討会ではコピーライターに聞いた上で作っている。さらに調整したい。

**委員:**これまでの議論をみると一語一語にこだわっている。一語変わるだけで訴える意味がまったく変わってしまうからだ。これこそ討議すべきではないか。

**事務局:**内容が固まらなると表現の検討に進めないこともある。提出した案に対して、気になる部分があれば言ってほしい。

**委員:**スーパーの店頭の商品の相当部分が輸入品であり、輸入の増大が著しいなかで、食料自給率の観点をごどこかに入れるべきである。また、米の消費量が減少しているという現状も踏まえて考えるべき。

**事務局:**食料自給率の現状を知っていただくことは極めて重要であるが、押しつけることは難しい。

**委員:**厚生省と農水省では訴える内容に違いがあることから、「実践のために」は、それぞれが別々につくるのではないかと。また、「日本型食生活」という言葉が入っていない。農林水産省は「日本型食生活」の用語は使用しないという省議決定でも行ったのか。事務局に伺いたい。

**事務局:**厚生省、農林水産省それぞれに指針があるのはおかしいので、「指針」も「実践のために」も一本化したものでいきたい。タイトルをどうするかについては、まだ調整していない。キャッチフレーズとして「日本型食生活」の用語をどうするか議論をつめていきたい。

**委員:**再度確認したい。「実践のために」は農林水産省、厚生省別々に出るのか。

**事務局:**「指針」も「実践のために」も一本でいきたい。

**委員:**解説的なものが別途出るのか。

**事務局:**解説的なものは出すことで考えている。

**委員:**それについては、この場で議論するのか。

**事務局:**報告書がそれに当たるのではないかと。

**委員:**それは、どこに公表するのか。

**事務局:**一般に公表する。

**座長:**「食生活指針」についての議論の中で、実践の部分の議論も含まれていたが、再度「食生活指針の実践のために」についての意見を出してほしい。

「実践のために」の項目で「産業界へ」があるものについては、食品産業界に対する協力要請に

ついで言及した部分である。厚生省の検討会では別枠で整理したらどうかという意見があったので「産業界へ」という小見出しを付けた。

**委員：**「食事を楽しみましょう」の項目の上から4番目に「加工食品・調理食品を上手に」とあるが、「ゆとり」というと手抜きを推奨していると解釈されるので、「主食、主菜、副菜を基本に栄養バランスを」の方へ入れたらどうか。

「食生活を見直しましょう」に「食品の栄養、安全性に対する正しい知識を身につけましょう」を入れたらどうか。

「野菜・果実…」の項目の「豆類」は、日本の食生活では大豆の発酵製品が特徴的な位置付けなので大豆製品としたらどうか。

**委員：**「食事を感謝して楽しみましょう」の1項目を指針に入れるべき。感謝の気持ちをもてば、無駄な廃棄も食べ残しもなくなるのではないか。

**事務局：**指針の「食事を楽しみましょう」については、「食事のゆとり」と偏らない幅広い意味での「食事の多様化」という意見を厚生省の検討会からいただいている。

本委員会の案では、人との交流、コミュニケーションを含めて、「楽しみましょう」に入れている。

栄養・安全性の知識を入れることについては、分かりやすく解説書に入れるか、小項目に入れるかは、密度との問題があるので検討する。

豆類については、検討が進んでいる「健康日本21」の表現を引用した。

**委員：**「食事を楽しみましょう」の「実践のために」の3番目の表現の意味は、みんなで食事作りに参加して、家族以外にもみんなで、という意味なのか、素直に読むと通じない。

**事務局：**前回の資料の「買い物から後かたづけまで食事作りに参加しましょう」という項目と「家族の団らんや交流を」という項目を一本にしたこともあり、表現に無理があるかもしれない。

**委員：**「食事を楽しみましょう」の「実践のために」の項目は全体にかかる実践項目であり、各項目が具体的になっているのでそれぞれに振り分けたらどうか。

**座長：**指針の表現は国やバージョンによって異なる。以前、農林水産省の作成した指針の項目は本体部分のみであった。前回、厚生省が作成した指針はサブ項目が付いていた。

**委員：**「一日の食事のリズムから」の3番目の「飲酒はほどほどに」を「適量にとどめましょう」にしたらどうか。

「主食、主菜…」の「実践のために」に「栄養バランスのとれた日本型食生活」という字句を入れるとよい。

**事務局：**日本型食生活のネーミングは両省で相談して決める。

**委員：**「食生活を見直しましょう」の1番目は、自分の健康目標を作ってから食生活のチェックをするのではないか。また、週に1度となっているが、なぜ週に1度なのか。「適正体重を知り、日々の活動と食事量をチェック」となっており、ここでの「日々」との関係においてもおかしい。そこで、「自分の健康目標と食生活をチェックする習慣をもちましょう」としたらどうか。

「しっかり、ゆっくりかんで食べましょう」の下から2番目の解説を「現状」の部分に書いてほしい。

4ページの指針「調理や保存を上手に」の「産業界へ」の表現が分かりにくい。代案として「量の選択ができるような料理や食材を提供しましょう。」あるいは、「規格やパッケージを工夫しましょう。」にしたらどうか。

**委員：**「1日の食事リズム」の2番目の「夜食や間食をほどほどに」は、夜食や間食を推奨しているように捉えられるので、「夜食や間食はほどほどに」と修文した方がよいのではないか。

**委員：**産業界だけでなく、消費者も取り組む必要。たとえば、地域の産物の活用や地方と都会が

お互いに連携し合っ行って行うことを消費者に訴えてはどうか。「行事食、旬の素材」というのは重要なことと思うが、指針本体に出てこない。大事なことであるので、「後世に伝えましょう」という言葉を入れるべき。ただ楽しむのとは違うのではないか。

賞味期限、消費期限を考えて、期限が過ぎたら食べてはいけないというように受け取れるが、過ぎても食べられるという指導は別にやるのか。調理や保存を上手に行うだけでなく、意識する必要があるのでは。

**座長:**指針が完成した暁には、啓発書を作成することになると思うので、そのときはよろしく。

**委員:**最後の2項目はひっくり返すべき。「伝統や～」は大事な項目。膨大な輸入食品が入ってきている中で、食文化なり食料政策、地域政策の観点をこの項目に入れたらよい。この視点から見ると、新しい料理ということではなく、まず自分の足下を見つめ直すべき。視点をきちんと整理すべき。この項目に、「日本型食生活」という言葉が入ればよいのではないか。

**座長:**この項目は、そもそも、「地域の産物をクリエイティブに」という観点から入れた項目である。

**委員:**水産庁では「温故知旬」という事業をやったことがある。今の若い人の食生活には、旬がないと思う。

**委員:**日本型食生活とは、どの時代のものなのか。実際の現在の日本の食生活は、伝統的なものとのフュージョンになっている。たとえば、そば粉がパンケーキの材料として使われていたりしている。あまり伝統にこだわり、フィールドを狭くしてしまうと、食生活指針の裏側としての農業側の損害にならないか。あまり消費者に呪縛を加えるようなことはしない方がよいのでは。

**座長:**そろそろ終了の時間。今回の御意見を踏まえ、指針案を再編するのはなかなか大変な作業。事務局から、次回の日程等の説明をお願いする。

**事務局:**本日の御意見を踏まえて、再度調整を行い、報告書案を作成する。次回の日程等については、後日連絡したい。また、報告書案作成の過程で、個別に御意見を伺う場合があるのでよろしくお願ひしたい。

<了>

#### 第4回食生活指針検討委員会配付資料一覧