

目 次

	頁
<u>はじめに</u>	
<u>(検討委員会名簿)</u>	
<u>食生活指針</u>	1
<u>(参考)食生活指針の検討に当たっての考え方</u>	3
<u>健全な食生活の検討に当たっての主要な視点</u>	4
<u>私達の食生活</u>	5
1. <u>取り巻く環境</u>	5
(1) <u>社会的変化</u>	5
(2) <u>消費者の意識</u>	5
2. <u>食生活の現状</u>	5
(1) <u>食料消費</u>	5
(2) <u>健康・栄養</u>	6
(3) <u>食事の取り方</u>	6
(4) <u>食べ残しや食料品の廃棄</u>	6
(5) <u>食料自給率</u>	7
<u>健全な食生活の実現に向けて</u>	7
1. <u>食生活指針の構成、ねらい</u>	7
2. <u>食生活指針の普及・定着のために</u>	18
<u>(参考)諸外国の食生活(食事)指針</u>	19

○はじめに

当検討委員会は、農林水産省食品流通局長の主催する検討委員会として、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、平成11年9月より計5回にわたって検討し、報告書を取りまとめた。

当委員会としては、この食生活指針が広く消費者に定着し、食生活の改善が実現されるように、消費者自らの取組はもとより、消費者の食生活改善に向けての取組が促進されるように、食生活指針の普及啓発をはじめとして関係者の幅広い取組を期待するものである。

平成12年3月

食生活指針検討委員会座長

和洋女子大学家政学部部長 坂本元子

委員名簿

氏名	役職
井上修一	(社)日本フードサービス協会会長
江上栄子	江上料理学院学院長
甲斐麗子	主婦連合会副会長
金田幸三	(財)食品産業センター会長
◎坂本元子	和洋女子大学家政学部部長
柴田博	(財)東京都老人総合研究所副所長
清水信次	日本スーパーマーケット協会会長
鈴木建夫	食品総合研究所所長
高橋正郎	日本大学生物資源科学部教授
寺崎利子	東京都豊島区立高南小学校校長
豊川裕之	元東邦大学医学部教授
中村丁次	聖マリアンナ医科大学病院栄養部部長
中村靖彦	日本放送協会解説委員
中村祐三	全国農業協同組合中央会常務理事
原正俊	(社)日本栄養士会専務理事代行・常務理事
日和佐信子	全国消費者団体連絡会事務局長
堀内昭宏	(社)日本惣菜協会会長
本多京子	医学博士・管理栄養士
松井陽通	茨城大学人文学部教授
真利子伊知郎	J A 東京青壮年組織協議会顧問
吉崎清	(社)大日本水産会専務理事

◎は座長。

[目次 / 次のページへ](#)

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・心とからだに美味しい食事を、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。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
主食 主菜 副菜を基本に、食事のバランスを。	<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。 ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
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。
野菜・果物 牛乳・乳製品、豆類 魚なども組み合わせて。	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・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。
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 植物 魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・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。

(参考) 健全な食生活の検討に当たっての考え方

【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「日本型食生活」

PFCバランス(摂取ベース) = 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
卵類	41.1	45.2	43.0	41.8	38.0
乳類	100.4	104.7	96.5	112.1	114.6
油脂類	19.9	21.5	18.8	16.4	13.9

資料：厚生省「国民栄養調査」

- 脂質摂取過多等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(摂取ベース) = 16.0 : 26.3 : 57.7 (1998年)
(成人の脂質摂取の適正比率：20～25%) 資料：厚生省「国民栄養調査」
治療中の糖尿病患者数：1987年 190万人 → 1996年 218万人
糖尿病が強く疑われる人：690万人 資料：厚生省「患者調査」他
- 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7～8百万トン程度存在 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
朝食の欠食率(20～29歳)
男性：1977年 20.1% → 1997年 32.9%
女性：" 14.3% → " 15.9% 資料：厚生省「国民栄養調査」
朝食を子ども1人で食べている割合は小学生で5.0%、中学生で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

【健康づくりのための新しい日本型食生活の普及・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、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日本型食生活の定着が必要
- 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

Ⅱ. 健全な食生活の検討に当たっての主要な視点

1. 私たちの食生活の状況を見ると、「飽食」とも称されるほど豊かになる一方で、健康・栄養面、資源、環境などの点から様々な問題があります。また、食生活は、社会、経済、文化などによっても左右されるなど様々な事項との関わりがあります。
2. 食生活のあり方は極めて個人的な問題であるとも言われますが、食生活と生活習慣病との関わりは深く、生活習慣病が増加することは、本人や家族ばかりでなく、社会全体としての負担の増大を招く結果になります。また、私たちの食生活のあり方は、食料自給率にも大きな影響を与え、食べ残しや食料品を捨てることは、地球的な規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。
3. このため、これまでも食生活改善の重要な施策として、消費者へのメッセージとして食生活指針が策定されてきています。しかし、近年の著しい社会環境などの変化は食生活のあり方に新しい問題を提起しています。

当検討委員会では、健全な食生活を実現するため、次のように健康・栄養面はもちろんのこと、環境や食料の安定供給、さらには食文化にいたる幅広い視点から、食生活指針の検討を進めました。

4. 食生活指針の内容については、簡単で、わかりきっているとの見方もあろうかと思いますが、簡単と思われることが意外に実行できていないのが現状です。

また、食生活のあり方について、行政が介入すべき問題ではないとの意見もあろうかと思いますが、食生活指針は、食生活の望ましい方向性や関連する情報などを伝えるもので、強制するものではありません。消費者が主体的に判断し、自らの食生活を見直し、改善することが大切です。

○健全な食生活の検討に当たっての主要な視点

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
食教育
2. 栄養、安全
栄養所要量の充足と過剰摂取の予防
安全性についての理解と判断
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

Ⅲ. 私達の食生活

1. 取り巻く環境

(1) 社会的変化

日本の経済が成長する過程で、女性の社会進出、核家族化、単身世帯の増加、都市化、国際化などが進みました。一方、私たち消費者の価値観も「個人」、「自己」を重視し、行動面においても「より行動的」へと変化するなど多様化が進んでいます。

また、生活水準の向上や医学、医療の進歩により、日本は世界一の長寿国になりましたが、急速に出生率が低下しており、今後、人口の少子高齢化が一層進行すると見込まれています。

このように人口の高齢化が見込まれる中で、近年、食生活との関係が深いがん、心臓病、糖尿病などの「生活習慣病」が増加し、これを死亡原因とする割合が約6割に達しています。また、国民医療費は、医療制度の充実などを背景に、年々増大し、今後、高齢化が進むと病気や介護による負担が増加することも予想され、国民の健康寿命を延伸することが重要になっています。

(2) 消費者の意識

食に対する消費者の意識は、健康志向はもちろんのこと、多様化が進んでいます。

例えば、女性の社会進出、単身世帯の増加や生活スタイルの多様化などを背景として、家庭における調理時間の短縮などのため、簡便化志向が進み、加工食品や惣菜、持ち帰り弁当といった「中食」や外食を使用するという食の外部化、サービス化が進んでいます。また、アウトドアブームにみられるように、「食」と余暇・レジャーとの結び付きなどの新しい動きもあります。特に若い世代にあっては、簡単に、健康的な食生活を送りたいなど食に関する意識・価値観が大きく変化してきています。

また、都市化の進展などにより農業生産や食品の製造現場と消費者との距離が離れ、自分の目が行き届かなくなっていることは、食品の安全性に対する不安を増大させています。また、農業生産や食品加工の技術進歩により、新しい食料品が提供されてきていますが、消費者にはこれに関する知識が伴っていないことや情報の不足もあって、これらに対して「不安」を抱くこととなっています。

さらに、家庭での調理をはじめ、食べ残しや食料品の廃棄、食品の容器包装のリサイクル、さらにはごみ処理など、私たち消費者は食を通じて環境と密接な関わり合いを持っています。現在、消費者の環境問題に対する関心は高まりつつあり、環境問題への取組は簡便化志向の流れとは相容れない要素もありますが、生産・消費の面で十分に取組まなければならない重要な課題です。

2. 食生活の現状

(1) 食料消費

日本の食料消費は、経済成長に伴う所得の伸び等を背景として、量的に拡大するとともに、その内容も主食である米の消費量が減少する一方、畜産物、油脂類等の消費量が増加するなど大きく変化しました。

この結果、米、野菜、魚、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳

製品、鶏卵、油脂、果物が豊富に加わって、多様性があり、かつ、栄養素等のバランスがとれ健康的で豊かな我が国独自の「日本型食生活」が形成されました。

しかしながら、その後も米の消費の減少と畜産物、油脂類の消費の増加傾向が続いた結果、近年では、栄養素摂取の過剰や偏りなどが問題となっています。

(2) 健康・栄養

国民1人1日あたりの栄養素等摂取量をみると、平均的にみれば、エネルギーについてはほぼ適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については栄養所要量を上回る状況です。また、食塩摂取は目標とされる1日10gを超えています。

栄養素摂取のバランスをみる一つの指標である摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質（炭水化物）の構成比（PFCバランス）をみると、脂質エネルギー比率が増加傾向にあり、特に20歳代から40歳代において、脂質の摂取比率は適正比率の上限とされる25%を上回る状況にあります。脂質の過剰摂取は、生活習慣病予防の観点からも注意を払うべき大きな課題で、主食としての穀類を毎食適量摂取することは、脂質の摂取比率を抑えることとなります。

また、エネルギー摂取と消費とのバランスの状態は体重に反映されますが、男性ではいずれの年代においても肥満者の割合が増加し、一方、若い女性ではやせの割合が増加しています。肥満は糖尿病などの生活習慣病の発生に大きく関わることから、適正体重を維持することは疾病予防の観点からも大切です。

(3) 食事の取り方

栄養素摂取ばかりか食べ方についても、朝食の欠食率は年々増加傾向にあるなど、問題があります。例えば、20歳代の男性では3人に1人が朝食を食べないとされていますが、朝食を食べない人は食事の時間が不規則で、食事の内容も偏りがちとの調査結果もあり、規則正しい食事をとることが大切です。

また、朝食の欠食が習慣化した時期は中学生・高校生のころからとする人が20歳代で約3割おり、子どものころからの食生活が大切です。子どもの食生活については、一人で食事をするいわゆる孤食が目立つようになりました。孤食は食欲がわかず、栄養素を偏りなくとることが難しいとされており、また、家庭での食事は、家族との団らんや正しい食生活について理解する場として、多面的な機能を持っており、食事のあり方の重要性について認識を改めることが必要です。

(4) 食べ残しや食品の廃棄

食生活が飽食とも言われるほど豊かなものになってきている中で、食べ残しや食品の廃棄などが家庭や食品産業で生じています。

日本においては、包括的、かつ、総合的に食品廃棄の実態を調査したものはありませんが、1日1世帯あたりの可食部分の食べ残しや食品の廃棄は台所ごみの37.5%になっているとの事例調査結果があります。

また、統計調査の方法などの違いがあり、単純には比較できませんが、食料需給表の食料の供給熱量（約2,600kcal）と国民栄養調査の摂取熱量（約2,000kcal）との間には約600kcalの差があり、この中には食べ残しや食品の廃棄が含まれていると考えられます。

現在、世界には栄養不足で悩んでいる人が約8億3千万人も存在していること、また、私たち消費者の食べ残しや食品の廃棄が資源の浪費や環境に負荷を与えていることを考えると、自らの問題として食生活面での無駄を削減し、環境に優しい合理的な食生活を実践していくかが重要となっています。

(5) 食料自給率

食料自給率は、国民に供給された食料のうち、国内生産でまかなうことのできた割合を示す指標で、主に使われているものには、品目別自給率、穀物自給率、供給熱量自給率があります。このうち、供給熱量自給率は、基礎的な指標であるエネルギーに着目し、食料全体についての総合的な自給割合を示すもので、昭和40年度に73%であった供給熱量自給率は平成10年度で40%と大きく低下し、これは主要先進国の中で最低の水準にあります。

このように食料自給率が低下した大きな要因には、私たちの食生活の変化が大きく関わっています。

具体的には、米の消費が減少する一方で、畜産物、油脂類の消費が増加するなどの食生活の変化は、国内で自給できる農産物の消費割合の減少と国土条件の制約から国内生産では十分にまかなうことのできない飼料穀物や輸入油糧種子の輸入の増加につながり、長期的な食料自給率の低下の大きな要因となっています。また、食べ残しや食料品を廃棄することは、食料需要を必要以上に膨らませることになり、これも食料自給率に影響します。

世界の食料需給については、今後不安定を増すとの予測もあります。このように私たちの選択の結果としての食生活のあり方と食料自給率との間には密接な関連があることを十分に理解し、将来にわたって食料が安定供給されるよう消費者としても取り組んでいくことが必要です。

IV. 健全な食生活の実現に向けて

1. 食生活指針の構成、ねらい

(1) これまで述べてきたように、食生活が変化(米の消費の減少と畜産物、油脂類の増加傾向)した結果、現在では健康・栄養面、資源、環境などの点から様々な問題が生じています。

これらの問題を解決するため、PFCバランスが良く、また、食料自給率も現在より高い水準にあったかつての食生活に戻ればよいと考えるかもしれません。しかし、かつての食生活と現在の食生活とでは、食料消費の水準は大きく異なり、また、食の外部化やライフスタイルの多様化などの環境変化もあります。

当検討委員会では、現在の食生活の実態や取り巻く環境の変化を踏まえ、食生活の改善を進め、健全な食生活を実現するために食生活指針の検討を進めました。

(2) また、食生活指針は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、また、覚えやすく、実践しやすいものであることを念頭に置いて、当検討委員会は検討を進め、次の10項目の食生活指針をまとめました。しかし、食生活指針だけでは具体的に何をすれば良いかわからないかもしれません。

(3) このため、食生活指針の解説的な内容や行動例を「食生活指針の実践」としてまとめました。以下では、「食生活指針」及び「食生活指針の実践」について、その背景やねらいなどについて簡単な説明を加えておきたいと思えます。

2. 食生活指針の普及・定着のために

(1) 食生活指針の普及・定着のためには、関係省庁や行政機関の連携を一層密にし、積極的な情報提供や普及・啓発活動の展開が必要で、その取組に期待するものです。

また、食生活指針の普及・定着に向け、次の各分野における関係者の幅広い取組とともに、食生活の改善が国民的な運動となっていくことを期待するものです。

(2) 各分野における取組

①食生活改善に携わる関係者

消費者が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士など食生活改善に携わる関係者には、食生活指針の普及・啓発とともに、地域の特徴や世代に応じた指導などに取り組んで欲しいと思います。

②教育関係者

成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教育関係者には、家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進して欲しいと思います。

③食品産業関係者

食の外部化が進展し、食品産業が消費者の食生活に果たす役割は増大しています。食品産業関係者には、消費者が食生活の改善や賢い選択ができるようにするため、次のようなことに取り組んで欲しいと思います。

- ・様々な人達が楽しく安心して交流できる場の提供
- ・減塩、低脂肪の料理や食品の提供
- ・エネルギー、栄養素などの情報の提供
- ・地域の産物、旬の素材を利用した料理や食品の提供
- ・量の選択ができるような料理や食品の提供
- ・体験や見学の場の提供

④農林漁業関係者

農林漁業関係者には、消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進し、消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため、農林漁業の体験や見学などの場の提供などに取り組んで欲しいと思います。

[目次 / 次のページへ](#)

(参考)諸外国の食生活(食事)指針

【アメリカ】 米国国民のための食生活指針(第4版、1995年)

1. 多種類の食品を食べましょう
2. 食物摂取量と身体活動量のバランスを保ちましょう
- 体重の維持または適正化を図るために -
3. 穀物製品、野菜、果物が十分な食事を選びましょう
4. 脂肪、飽和脂肪及びコレステロールの少ない食事を選びましょう
5. 砂糖類が適量の食事を選びましょう
6. 食塩、ナトリウムが適量の食事を選びましょう
7. アルコール飲料を飲むときにはほどほどにしましょう

【イギリス】 健康な食事のための8つの指針(1990年)

1. 食事を楽しもう
2. 数多くの異なった食品を食べよう
3. 健康な体重を維持するため、適切な量を食べよう
4. デンプンと繊維質を多く含む食品をたくさん食べよう
5. 脂肪はとりすぎないようにしよう
6. あまり頻繁に砂糖を含んだ食品を食べないようにしよう
7. 食事の中でビタミンやミネラルをとることに気をつけよう
8. もし飲酒するなら、賢明な範囲にとどめよう

【フランス】 健康のための7つの秘訣(1992年)

1. 食事は規則的にとろう
2. 多種類の食品を食べよう
3. 果物や野菜は食事で優先されるべき食品である
4. 脂肪はとりすぎないようにしよう
5. アルコールを飲むならばほどほどにしよう
6. 活発に動こう
7. 毎月体重を測ろう

【オーストラリア】 オーストラリア人のための食事指針(1992年)

1. 多様な食品を楽しみましょう
2. パン、シリアル(できれば全粒のもの)、野菜(豆類を含む)、果物を十分に食べましょう
3. 脂肪、特に飽和脂肪の少ない食事をとりましょう
4. 食物摂取量と日常活動量とのバランスにより、健康的な体重を維持しましょう
5. アルコールを飲む時には量を抑えましょう
6. 砂糖及び砂糖の入った食品はほどほどにしましょう
7. 食塩の使用は控え目にし、食塩添加量の少ない食品を選びましょう
8. 母乳哺育をすすめ、支援しましょう
9. 鉄を含む食品を食べましょう。特に女の子、女性、菜食主義者、選手にとっては重要です