

食生活指針(改定案)に関する説明資料

平成28年3月

文部科学省

厚生労働省

農林水産省

1. 指針1番目関係

- (実践) に「ゆっくりよく噛んで食べましょう」を追加。

※現行指針7番目の(実践)から移動し、一部変更。

【参考：第3次食育推進基本計画の目標値（13頁）】

第2 食育の推進の目標に関する事項

2. 食育の推進に当たっての目標

(9) ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす

国民が健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要となる。
最近では、健康寿命の延伸に向け、噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっている。このため、ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やすことを目標とする。

2. 指針3番目関係

(1) 現行指針の7番目から移動

【参考：第3次食育推進基本計画における指摘（1頁）】

はじめに

1. 食をめぐる現状（抜粋）

我が国は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命は男女共に80年を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されている。その一方で、国民の食生活においては、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れが見られる。これらに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されている。

(2) 指針中に「運動」の追加

【参考：第3次食育推進基本計画における指摘（21頁）】

3. 地域における食育の推進

(1) 現状と今後の方向性

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、人生の各段階に応じた一

貫性・継続性のある食育を推進することが求められる。

なかでも、日本人の最大の死亡原因となっている生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活が欠かせない。また、生活の質の低下を防ぐため、糖尿病の重症化予防も重要である。

特に、メタボリックシンドロームを予防するためには、栄養・食生活や身体活動・運動等の生活習慣の改善が重要である。メタボリックシンドロームの該当者及び予備群は、若干減少傾向にあるものの、引き続き、栄養・食生活、身体活動・運動の改善に関する対策を総合的に推進していくことが重要である。

(3) (実践)における体重測定を「普段から」に修正

【参考：第3次食育推進基本計画の目標値（12頁）】

第2 食育の推進の目標に関する事項

2. 食育の推進に当たっての目標

(8) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす。

生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要である。しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取等に代表されるような栄養等の偏り、朝食欠食等の食習慣の

乱れ、それに起因する肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題はいまだ改善するまでには至っていない。

(4) (実践) において「やせ・低栄養」に言及

【参考1：第3次食育推進基本計画における指摘（1頁）】

はじめに

1. 食をめぐる現状（抜粋）

我が国は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命は男女共に80年を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されている。その一方で、国民の食生活においては、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れが見られる。これらに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されている。

【参考2：第3次食育推進基本計画における指摘（4頁）】

（3）健康寿命の延伸につながる食育の推進（抜粋）

このため、国民一人一人が生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう支援するとともに、食環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことを踏まえ、関係機関・団体や食品関連事業者等様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等、食育を推進する。

3. 指針7番目関係

(1) 「脂肪」の摂取について、表現を変更

【参考1：食事摂取基準で目標量を設定している項目と現状値】

	目標量(18~69歳)		現状値(20歳以上)	
	男性	女性	男性	女性
たんぱく質	13~20%エネルギー		14.4%	15.0%
			76.0g/日	62.0g/日
脂質	20~30%エネルギー		24.8%*	26.7%*
			59.2g/日	50.0g/日
飽和脂肪酸	7%エネルギー以下		6.6%	7.3%
			15.5g/日	13.4g/日
炭水化物	50~65%エネルギー		60.8%*	58.3%*
	食物繊維	20g/日以上	18g/日以上	15.1g/日
ナトリウム(食塩相当量)	8.0g/日未満	7.0g/日未満	10.9g/日	9.2g/日
カリウム	3,000mg/日以上	2,600mg/日以上	2,388mg/日	2,174mg/日

*これらの比率は、個人の値を平均したものである。

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書」、
平成26年国民健康・栄養調査結果をもとに作成

【参考2：第3次食育推進基本計画における指摘（1頁）】

はじめに

1. 食をめぐる現状（抜粋）

我が国は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命は男女共に80年を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されている。その一方で、国民の食生活においては、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れが見られる。これらに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されている。

【参考3：第3次食育推進基本計画における指摘（4頁）】

(3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進（抜粋）

このため、国民一人一人が生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう支援するとともに、食環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことを踏まえ、関係機関・団体や食品関連事業者等様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等、食育を推進する。

(2) (実践)における食塩の数値を変更

【参考：「日本人の食事摂取基準」（2015年版）に係る[主な改定のポイント]】

(3) 生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実したこと。

- ・ナトリウム（食塩相当量）について、高血圧予防の観点から、男女とも値を低めに変更。

18歳以上男性：2010年版 9.0g/日未満 → 2015年版 8.0g/日未満

18歳以上女性：2010年版 7.5g/日未満 → 2015年版 7.0g/日未満