

## 「日本型食生活」について

### 1 80年代の農政の基本方向（昭和55年10月31日 農政審議会答申）

わが国の食生活は、欧米諸国に比べ熱量水準が低くその中に占めるでん粉質比率が高い等栄養バランスがとれており、また、動物性たん白質と植物性たん白質の摂取量が相半ばし、かつ、動物性たん白質に占める水産物の割合が高い等欧米諸国とは異なるいわば「日本型食生活」ともいうべき独自のパターンを形成しつつある。栄養的観点からも、総合的な食料自給力維持の観点からも、日本型食生活を定着させる努力が必要である。（第1章）

### 2 「80年代の農政の基本方向」の推進について —健康的で豊かな食生活の保障と生産性の高い農業の実現をめざして—（昭和57年8月23日 農政審議会報告）

所得水準が欧米先進諸国に伍してきた今日においてこれらの国と比較してみると、「日本型食生活」ともいうべき特色あるものが形成されつつある。すなわち、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、果実が豊富に加わって、多様性があり、かつ、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活が実現されつつある。（第3章1）

### 3 私達の望ましい食生活 —日本型食生活のあり方を求めて—（昭和58年3月17日食生活懇談会）

（望ましい食生活のためには、栄養、安全性、国土・資源の有効利用、食の文化の観点から留意すべきことを提言。）

### 4 「21世紀へ向けての農政の基本方向」 —農業の生産性向上と合理的な農産物価格の形成を目指して—（昭和61年11月 農政審議会報告）

我が国の食生活は、国民の所得水準の向上や経済・社会環境の変化に伴い向上し、その内容が豊かなものとなり、平均的には栄養バランスのとれた、いわば「日本型食生活」ともいうべき健康的で豊かな食生活が実現・形成されてきている。このような食生活の内容についてみると、米、野菜、魚、大豆を中心とした伝統的な食生活パターンに、肉、牛乳・乳製品、油脂、果物等が豊富に加わって、極めて多様で豊かなものとなっている。また、欧米諸国に比べ、ア熱量水準が低く、その中に占めるでん粉質比率が高いこと、イ動物性たん白質と植物性たん白質の摂取量が相半ばし、かつ、ウ動物性たん白質に占める水産物の割合が高いこと等、欧米諸国とは異なる独自の食生活パターンとなっている。（第10章1.（1）①）

### 5 新たな食文化の形成に向けて—'90年代の食卓への提案—（平成2年11月20日日本型食生活新指針検討委員会）

現在、私達の食生活は、伝統的な米、魚、野菜、大豆をはじめとする素材に、肉、牛乳・乳製品、油脂、果実などが豊富に加わって、多様性があり、平均的には栄養バランスのとれたものとなっています。この健康的で豊かな、日本の現在の食生活の姿が、いわゆる「日本型食生活」と呼ばれるものです。（I. 1.）

この食生活の大きな特徴は、多様な素材が用いられるだけでなく、和、洋、中華風などの様々に工夫された調理方法や味付けにより、多種多様な副食（主菜、副菜など）

が編み出されていることにあります。このような副食が、主食である「ごはん」に組み合わせられるという、独特のメニュー構成が、私達の食卓をバラエティーに富んだものとし、いわば「穀物適正消費・バランス型」ともいうべき食生活を形成しているのです。

この結果、昭和 40 年代後半以降、栄養面でみても日本人の体位、体格に見合った熱量摂取水準が維持されているほか、脂質についてもその取り過ぎを抑えるのに役立ってきており、たんぱく質（P）、脂質（F）、炭水化物（C）の熱量比率もバランスのとれたものとなっています。

また、日本では、たんぱく質を大豆などの植物や魚介類から摂取する割合が、欧米に比べて高くなっています。このことは、成人病と関連の深い脂質の摂取構造にも影響を与えており、日本の「動物性脂質（魚介類を除く）」と「植物性脂質及び魚介類の脂質」との比率はおおむね 1：2 と望ましい姿にあります。

さらに、主食である「ごはん」と多種多様な副食との組み合わせによるバラエティー豊かな食卓は、味わいや団らんといった食の楽しみを広げ、私達の生活を質的に一層豊かなものとしています。（I. 2.）

## 6 食料・農業・農村基本問題調査会答申（平成 10 年 9 月 17 日食料・農業・農村基本問題調査会）

我が国では栄養バランスのとれた健康的で豊かな「**日本型食生活**」が営まれてきたが、最近では、食生活における栄養バランスの崩れがみられ、生活習慣病が増加している。（中略）このような状況を踏まえ、国民の健康を確保する観点から、望ましい食生活のあり方についての知識の普及や啓発、また児童や生徒に対する食教育等を行いながら、食生活のあり方を消費者、関係団体、地方公共団体等様々なレベルで見つめ直す国民的運動を展開すべきである。（第 2 部 1 (5)）

## 7 食育推進基本計画（平成 18 年 3 月 31 日食育推進会議決定）

日本の気候風土に適した米を中心に農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を促進するため、（中略）米や野菜、果実、牛乳、きのこ類、魚介類に関する情報提供等を行う。（第 3 3. (2)）

## 8 第 2 次食育推進基本計画（平成 23 年 3 月 31 日食育推進会議決定）

米や野菜、果実、きのこ類、魚介類、牛乳・乳製品などに関する情報提供等を通じ、日本の気候風土に適した米を中心に農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランスが優れた日本型食生活の実践を促進する。（第 3 3. (2)）

## 9 平成 26 年版食育白書（平成 26 年 5 月 30 日閣議決定）

日本の気候風土に適した米を中心に、魚や肉、野菜、海草、豆類などの多様な副食（おかず）を組み合わせる食生活を「日本型食生活」という。日本型食生活は、健康的で栄養バランスに優れており、また、調理法の工夫などにより、日本各地で生産される豊かな食材の持ち味を活かしつつ、多彩に盛り込んでいるのが特徴である。

「**日本型食生活**」の実践を促進することは、脂質の過剰摂取の抑制、野菜の摂取促進を図る上で効果的であるほか、米の消費拡大を通じた食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待される。（第 2 部 第 4 章 第 1 節）