

持続可能な食生活
の実現もめざして

農林水産省平成29年度和食文化普及推進委託事業
2017年12月3日（大阪会場）

データから読み解く “和食”の魅力



女子栄養大学食生態学研究室
林 芙美



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。（農林水産省HP）



日本食パターンの食事(The Japan Diet)

日本食パターンの食事(肉の脂身や動物脂を控え、大豆、魚、野菜、海藻、きのこ、果物、未精製穀類を取り合わせて食べる減塩した食事)を心がけ、アルコールの過剰摂取を抑えることなどが**動脈硬化性疾患予防**に推奨される(**推奨レベル:A**)。

※推奨レベル「A」とは、強い推奨。



動脈硬化学会：動脈硬化性疾患ガイドライン(2017年版)

日本食パターンの食事期待される効果

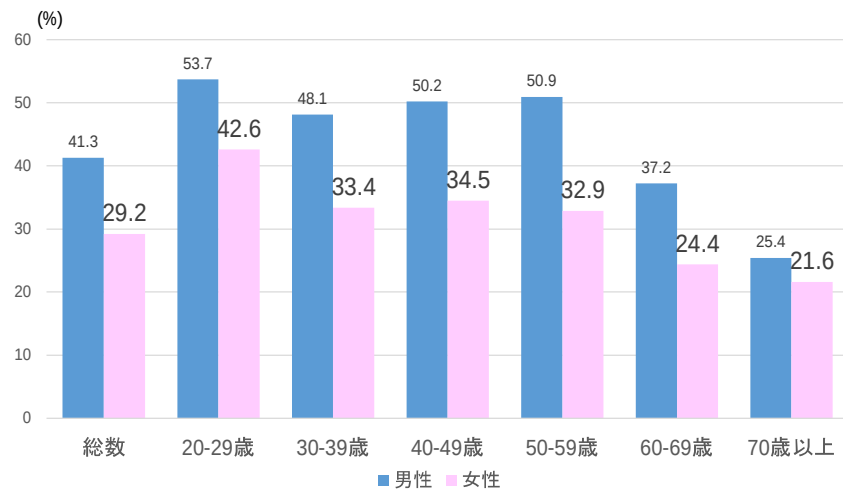
	何を？	どうする？	何のために？	エビデンス	推奨
栄養素等	総エネルギー摂取量	適正に (適正体重維持)	血清脂質の改善	1	A
	脂質E比	制限	血清脂質の改善	1	B
	飽和脂肪酸	減らす／置き換える	血清脂質の改善・冠動脈疾患発症予防	1+	A
食品	コレステロール	減らす	LDL-Cholの低下*	1	A
	野菜	増やす	冠動脈疾患・脳卒中リスクを低減	2	A
	(緑黄色野菜)	増やす	脳卒中リスクの低減	2	A
	果物	適度に(糖質含有量の少ないもの)	冠動脈疾患や脳卒中リスクの低減	2	A
	海藻	増やす	動脈硬化性疾患予防の可能性	2	B
	大豆・大豆製品	増やす	冠動脈疾患や脳卒中リスクの低減	2	A
	魚(n-3系多価不飽和脂肪酸)	増やす	トリグリセライドの低下 冠動脈疾患発症の抑制	1 2	A A

*高LDLコレステロール血症の患者

動脈硬化学会：動脈硬化性疾患ガイドライン(2017年版)を基に作成

平成27年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を**定期的に利用**している者の割合(20歳以上,男女別)



厚生労働省:平成27年国民健康・栄養調査

外食及び持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況(20歳以上)

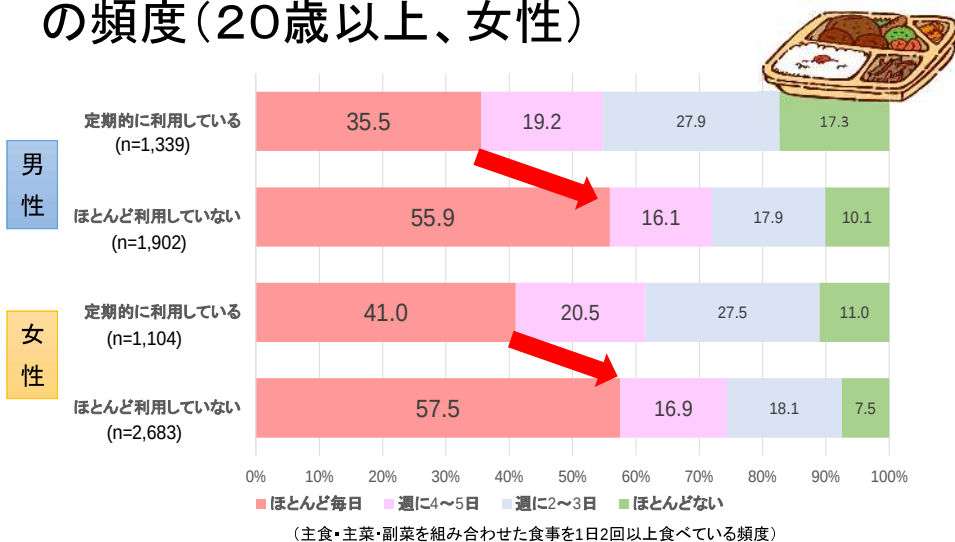
女性(20歳以上)		持ち帰りの弁当・惣菜を利用している頻度	
		週2～3日以上	週1回以下
外食の利用頻度	週2～3日以上	5.0	5.2
	週1回以下	19.0	70.8

↓
 定期的に利用している 29.2%

↓
 ほとんど利用していない 70.8%

厚生労働省:平成27年国民健康・栄養調査

外食及び持ち帰り弁当・惣菜の利用頻度別、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**の頻度(20歳以上、女性)



厚生労働省:平成27年国民健康・栄養調査

主食・主菜・副菜そろった食事の頻度別にみた栄養素等摂取状況(20歳以上女性)



女性(20歳以上)		炭水化物エネルギー比率(50～65%)						
		総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
主食・主菜・副菜そろった食事の頻度	ほとんど毎日	34.5	20.8	30.1	27.8	35.6	38.9	40.0
	週に4～5日	11.9	10.8	15.3	15.1	12.2	11.3	9.2
	週に2～3日	11.6	14.2	12.5	13.2	10.8	10.5	10.8
	ほとんどない	4.9	6.3	9.2	7.0	5.0	3.4	2.4

女性(20歳以上)		野菜350g以上の者の割合						
		総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
主食・主菜・副菜そろった食事の頻度	ほとんど毎日	20.4	9.6	12.3	12.5	19.5	27.2	26.9
	週に4～5日	5.0	4.6	4.5	4.2	4.4	5.9	5.4
	週に2～3日	4.6	2.9	3.9	3.8	3.9	5.8	5.4
	ほとんどない	1.5	1.3	1.9	1.2	1.5	1.8	1.1

厚生労働省:平成27年国民健康・栄養調査

栄養バランスが良い食生活は 死亡リスクを抑制するか？

～大規模コホートデータを用いた検討～

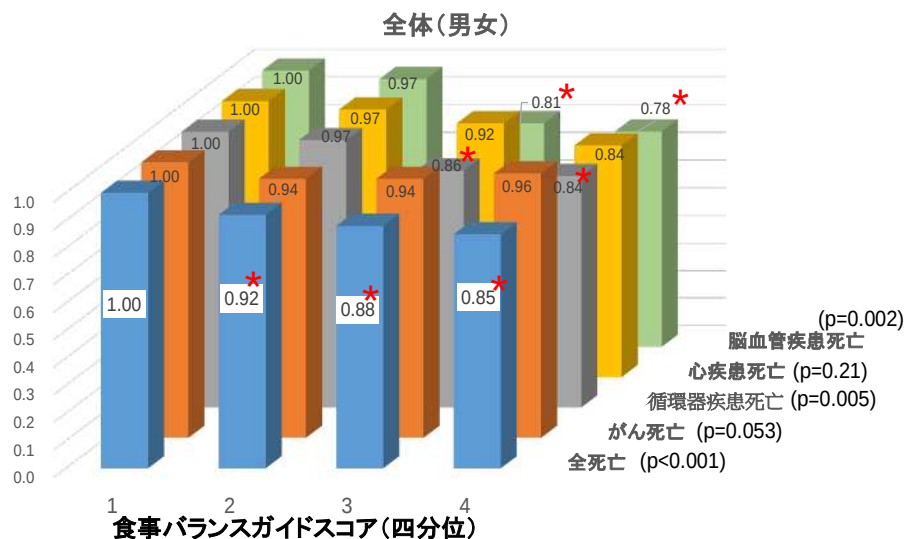
1. 主食
2. 副菜
3. 主菜
4. 牛乳・乳製品
5. 果物
6. 総エネルギー摂取量
7. 菓子・嗜好飲料



⇒ それぞれ0～10点でスコア化し、70点満点で評価。
合計得点で対象者を4群にわけ、群間を比較した。

食事バランスガイドスコアと死亡率との関連

日本人男女およそ8万人（男性36,624名、女性42,970名）を10年間追跡し、食事のバランスと死亡率との関連を検討した。男女合わせて解析し、性別は調整した。

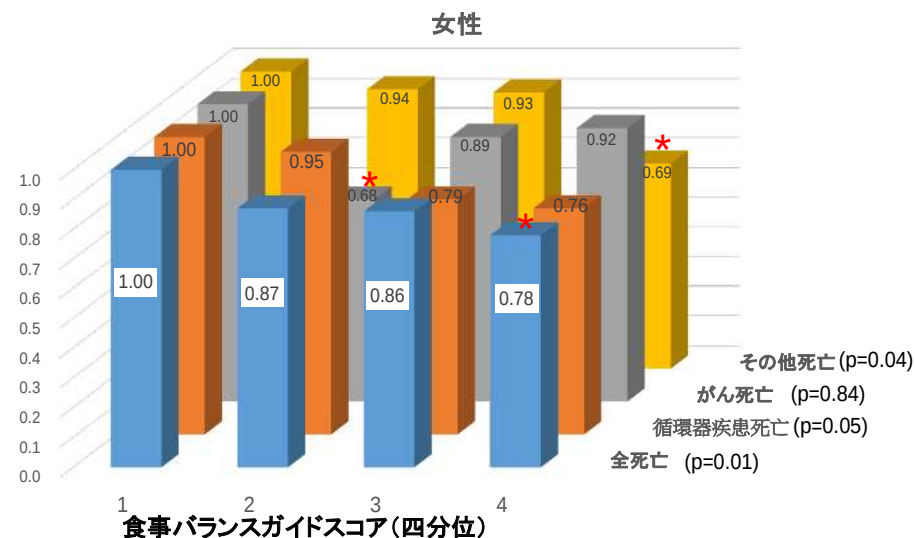


*性、年齢、居住地、BMI、喫煙、身体活動量、高血圧・糖尿病・脂質異常症の既往歴、コーヒー・緑茶摂取量、職業で調整

Kurotani K, et al. BMJ. 2016;352: i1209.

食事バランスガイドスコアと死亡率との関連

日本人男女およそ3万人（男性13,355名、女性15,724名）を1992年から1999年にかけて追跡し、食事のバランスと死亡率との関連を検討した。男性では関連はなかった。



*年齢、BMI、喫煙、身体活動、教育歴、高血圧・糖尿病既往歴、閉経の有無で調整

Oba S, et al. J Am Diet Assoc. 2009;109(9):1540-7.

炭水化物は本当に悪い?!

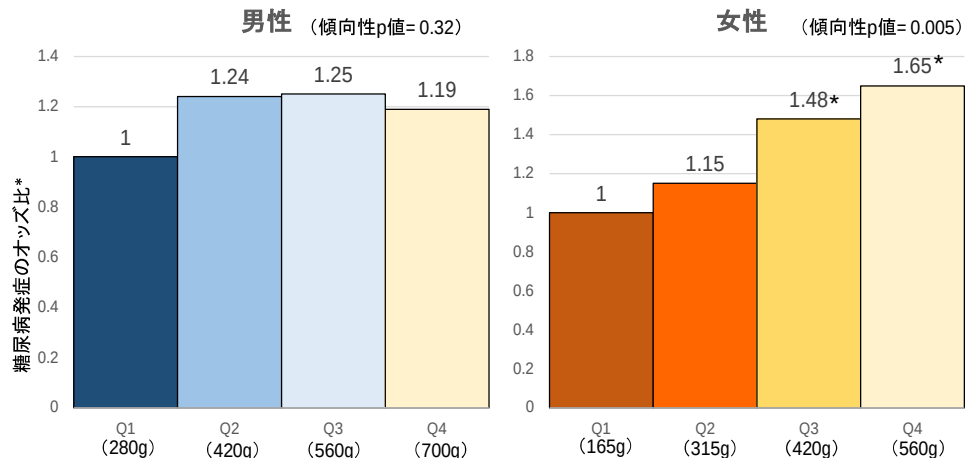
“ごはん”の健康影響に関する研究

「多目的コホート研究(JPHC研究)」から

- 米飯摂取と**糖尿病**との関連について
(Am J Clin Nutr 2010; 92: 1468-77)
- 米飯摂取と**循環器疾患**との関連について
(Am J Clin Nutr 2014; 100: 199-207)
- 米飯摂取と**大腸がん**との関連について
(Br J Cancer 2014; 110: 1316-1321)

研究1: 米飯×糖尿病

9保健所管内に在住する45～74歳の男女約6万人を5年間追跡し、米飯摂取と糖尿病の発症との関連を調べた。その結果、女性のみ、有意な関連が示された(雑穀を混ぜない白米でより強い関連あり)。なお、パンやめん類では糖尿病リスクとの関連は認められなかった。



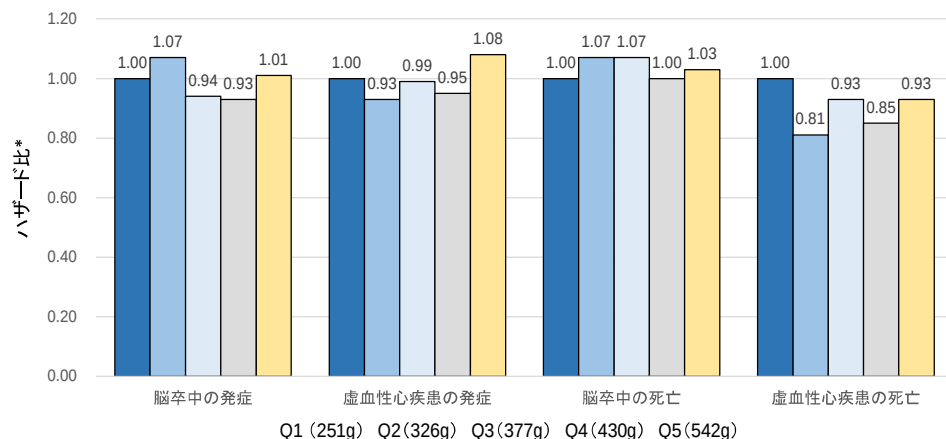
米飯(めし) 軽1膳=100g

※年齢、地区、喫煙、飲酒、糖尿病の家族歴、身体活動レベル、高血圧既往歴、職業、総エネルギー摂取量、コーヒー摂取量、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、果物、野菜、魚、BMIで調整後のオッズ比。

Am J Clin Nutr 2010; 92: 1468-77

研究2: 米飯×循環器疾患の発症・死亡

9保健所管内に在住する40～69歳の男女約9.1万人を15-18年間追跡し、米飯摂取と循環器疾患の発症・死亡との関連を調べた。その結果、いずれの疾患の発症・死亡とも関連は示されなかった。さらに、肥満度別に検討した結果でも、関連は示されなかった。



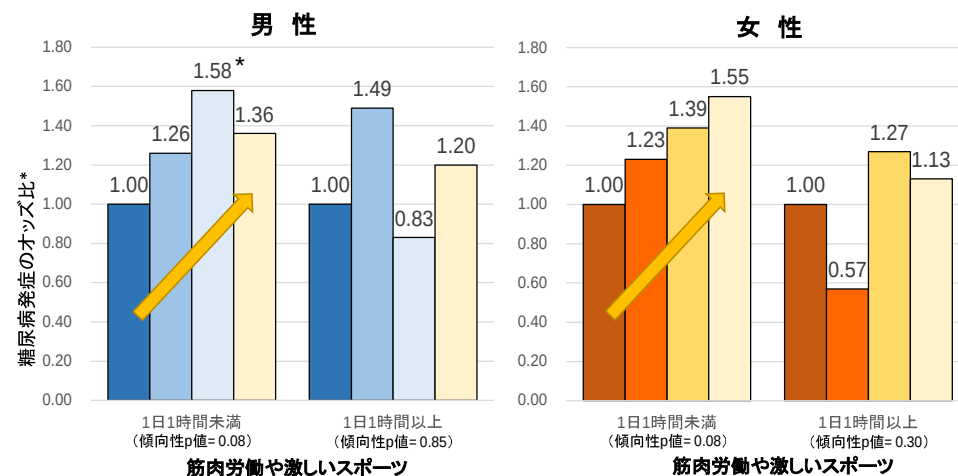
米飯(めし) 軽1膳=100g

※年齢、性、地区、高血圧既往歴、糖尿病既往歴、抗脂質薬、BMI、喫煙、飲酒、余暇の運動、職業、魚介類、肉、果物、野菜、大豆、飽和脂肪酸、ナトリウム、総エネルギー摂取量で調整した。さらに、女性のみ閉経の有無とホルモン剤の使用を追加調整。

Am J Clin Nutr 2014; 100: 199-207

研究1: 米飯×糖尿病×運動

男女とも、筋肉労働や激しいスポーツが1日1時間未満の者において、米飯摂取が増えるほど糖尿病のリスクが上昇する可能性が示されたが、有意ではなかった。したがって、運動量が多いこと、食後血糖の上昇などが抑えられている可能性が示唆された。

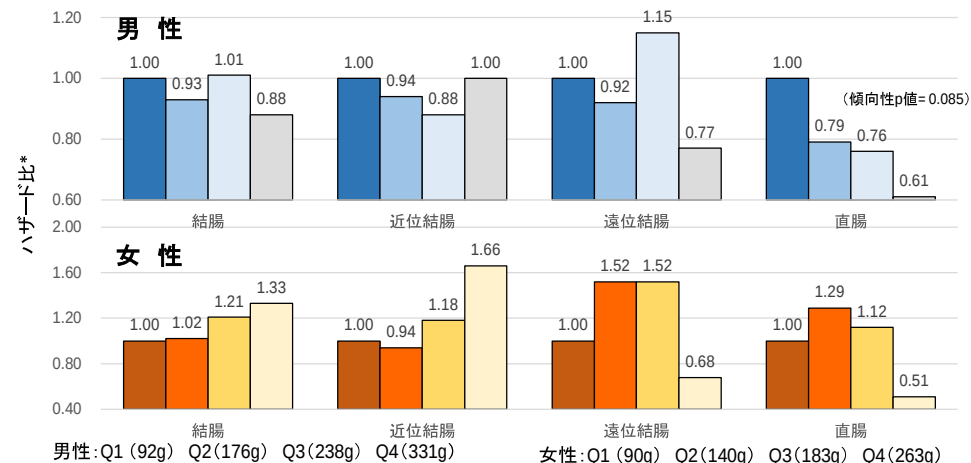


※年齢、地区、喫煙、飲酒、糖尿病の家族歴、高血圧既往歴、職業、総エネルギー摂取量、コーヒー摂取量、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、果物、野菜、魚、パン、めん類、BMIで調整後のオッズ比。

Am J Clin Nutr 2010; 92: 1468-77

研究3: 米飯×大腸がん発症率

10保健所管内に在住する45～74歳の男女7万3千人を11年間追跡し、米飯摂取と大腸がんの発症との関連を調べた。その結果、米飯摂取はいずれの部位の大腸がんの発症とも関連が示されなかった。さらに、パン、めん類、穀類全体との関連も示されなかった。

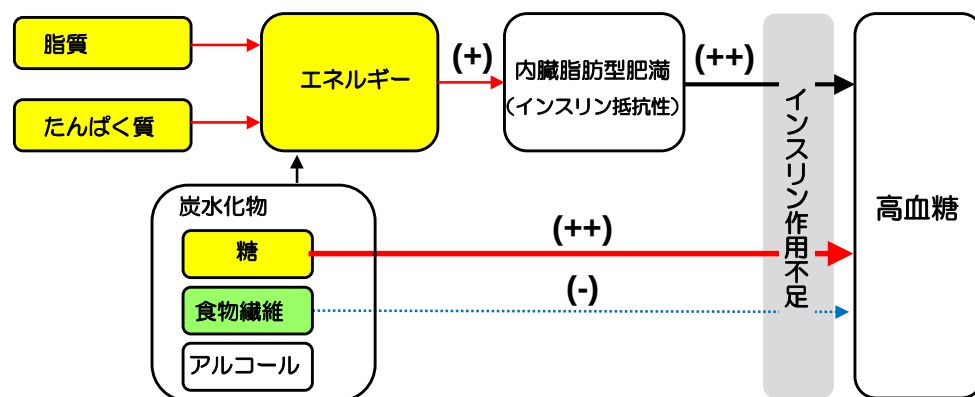


※年齢、地区、飲酒、喫煙、BMI、身体活動、糖尿病既往歴、大腸がん検診の有無、総エネルギー摂取量、赤身肉、パン、めん類、カルシウム、マグネシウム、ビタミンB6、B12、葉酸、ビタミンD、n-3系多価不飽和脂肪酸、食物繊維で調整した。さらに、女性のみ閉経の有無とホルモン剤の使用を追加調整。

米飯(めし) 軽1膳=100g

Br J Cancer 2014; 110: 1316-1321

栄養素摂取と高血糖との関連（特に重要なもの）



肥満を介する経路と介さない経路があることに注意したい

この図はあくまでも栄養素摂取と高血糖との関連の概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである

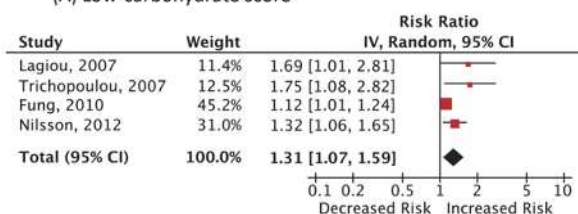
厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版)のポイント

学会ガイドラインによる糖質のとらえ方

	炭水化物	その他
肥満症診療ガイドライン2016 (日本肥満学会)	指示エネルギーの50～60%を 糖質 (炭水化物から食物繊維を除いたもの)とする。 ※短期間であれば、40%程度までの糖質制限も個々の患者の特性に合わせて指示可能。	体重減少のためには、食事摂取エネルギーの減量が有効である。
糖尿病診療ガイドライン2016 (日本糖尿病学会)	炭水化物 を50～60%エネルギーとする。 ※炭水化物摂取量と糖尿病の発症リスク、血糖コントロールとの関連性は確認されていない。 ※ショ糖を含んだ甘味やジュースは控えるべきである。 ※栄養素の摂取比率は、個人の嗜好性ひいては食文化を反映している。食事療法を長く継続するためには、個々の食習慣を尊重しながら柔軟に対応する。 果物 は1単位程度の摂取は促してよい。	食物繊維 は、炭水化物摂取量とは無関係に20g/日以上摂取を促す。
高血圧治療ガイドライン2014 (日本高血圧学会)	— 果物 の積極的摂取(2SV) ※ただし、糖分が多い果物の過剰摂取はエネルギー摂取量の制限が必要な患者(肥満者など)ではむしろ注意すべき。	減量(BMI<25) 減塩(6g/日未満)
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版 (日本動脈硬化学会)	— 果物 の摂取は冠動脈疾患および脳卒中リスクを低減させる可能性があり、糖質含有量の少ない果物を適度に摂取することが勧められる。 ※果糖を含む加工食品は減らすことが望ましい。	総エネルギー摂取量を制限して適正な体重を維持することは、血清脂質の改善に有効

糖質制限食と全死亡リスクとの関連(システマティックレビュー)

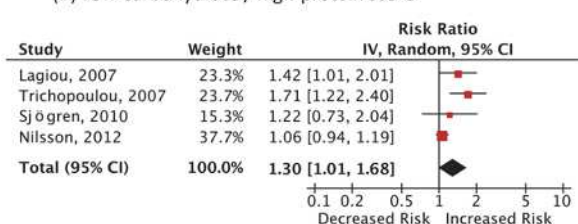
(A) Low-carbohydrate score



低炭水化物スコアが高いと、全死亡リスクは31%高まる

Heterogeneity: $\tau^2 = 0.02$; $\chi^2 = 6.44$, $df = 3$ ($P = 0.09$); $I^2 = 53\%$
Test for overall effect: $Z = 2.68$ ($P = 0.007$)

(B) Low-carbohydrate / high-protein score



低炭水化物・高たんぱく質スコアが高いと、全死亡リスクは30%高まる

Heterogeneity: $\tau^2 = 0.04$; $\chi^2 = 8.55$, $df = 3$ ($P = 0.04$); $I^2 = 65\%$
Test for overall effect: $Z = 2.01$ ($P = 0.04$)

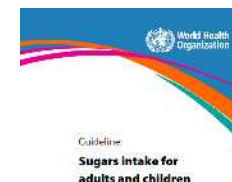
Noto H, Goto A, Tsujimoto T, Noda M (2013) Low-Carbohydrate Diets and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. PLOS ONE 8(1): e55030. doi:10.1371/journal.pone.0055030
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0055030>

「砂糖は1日に6杯まで」 WHOの糖類に関する新ガイドライン

- 生涯を通じて、遊離糖類(Free Sugars)の摂取量を減らしましょう(推奨レベル: 強)
- 大人も子供も、1日の総摂取エネルギーの**10%未満**しましょう(推奨レベル: 強)
- さらに5%未満を目指しましょう(推奨レベル: 条件付き)

※ 遊離糖類とは、食品加工や調理過程などで加えられた単糖類、二糖類のこと。また、はちみつやシロップ、**果汁**、**濃縮果汁**など天然糖類も含む。

(WHO, 2015)



主な飲料や菓子等に含まれる糖分 (でんぷんを除く利用可能炭水化物量*)

※DVは1800kcal/日をもとに、10%(45g)をもとに算定。



*ぶどう糖、果糖、ガラクトース、ショ糖、麦芽糖、乳糖、トレハロースの合計
(日本食品標準成分表2015年版 炭水化物成分表編)

甘味飲料摂取による長期的な健康への影響

ORIGINAL ARTICLE

Estimated Global, Regional, and National Disease Burdens Related to Sugar-Sweetened Beverage Consumption in 2010

Gitanjali M. Singh, Renata Micha, Shahab Khatibzadeh, Stephen Lim, Majid Ezzati, Dariush Mozaffarian
and on behalf of the Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE)

Download PDF DOI: <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.114.010636>
Circulation. 2015;CIRCULATIONAHA.114.010636
Originally published June 29, 2015

Article Supplemental Materials Info & Metrics eLetters

Abstract

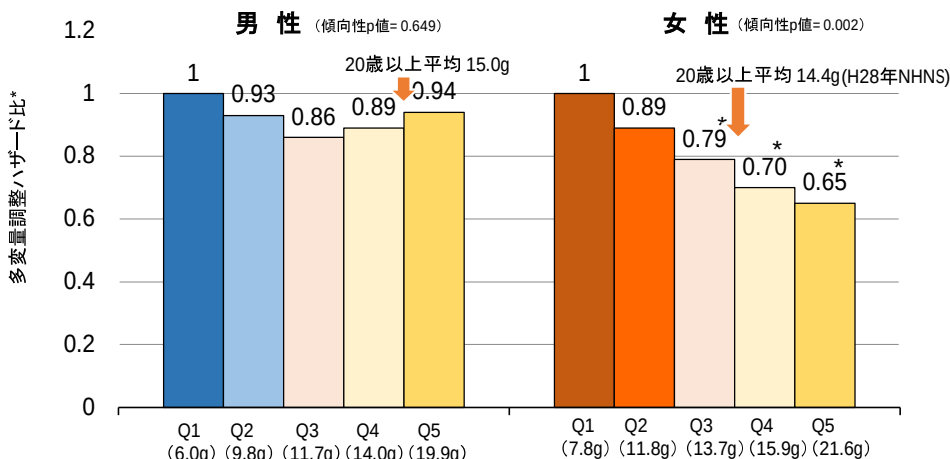
Current Issue

Circulation
January 17, 2017 Volume 135 Issue 3

1980年から2010年にわたって、51カ国、のべ約60万人を対象に行われた62の国レベルの食事調査データを分析した結果、糖質を多く含む清涼飲料(100%果汁は除く)によって年間133,000人が糖尿病で死亡、45,000人が循環器疾患で死亡、6,450人ががんで死亡していると結論づけられた。中所得国への影響が最も高く、日本人全体では寄与率は1%未満だった。

総食物繊維摂取量と循環器病発症との関係

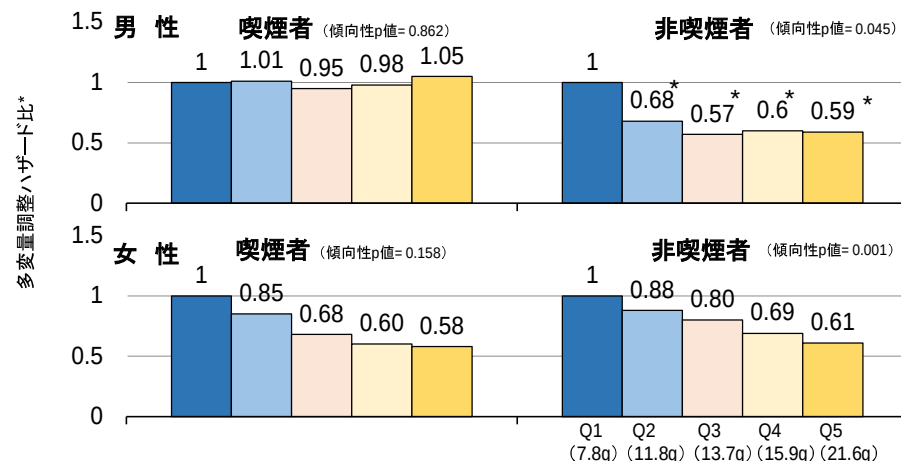
9保健所管内に在住する45~74歳の男女約8万7千人を8~10年間追跡し、総食物繊維摂取量と循環器疾患の発症との関連を調べた。その結果、女性においてのみ、総食物繊維摂取量が増えるほどリスクの低下が見られた。



年齢、性、地区、喫煙、飲酒、BMI、糖尿病既往歴、抗血圧・抗コレステロール薬の服薬、運動、果物、野菜、魚、食塩相当量、インフラボン、総エネルギー摂取量で調整した。
Kokubo Y, et al. EJCN. 2011; 65:1233-41.

食物繊維×循環器病発症×喫煙

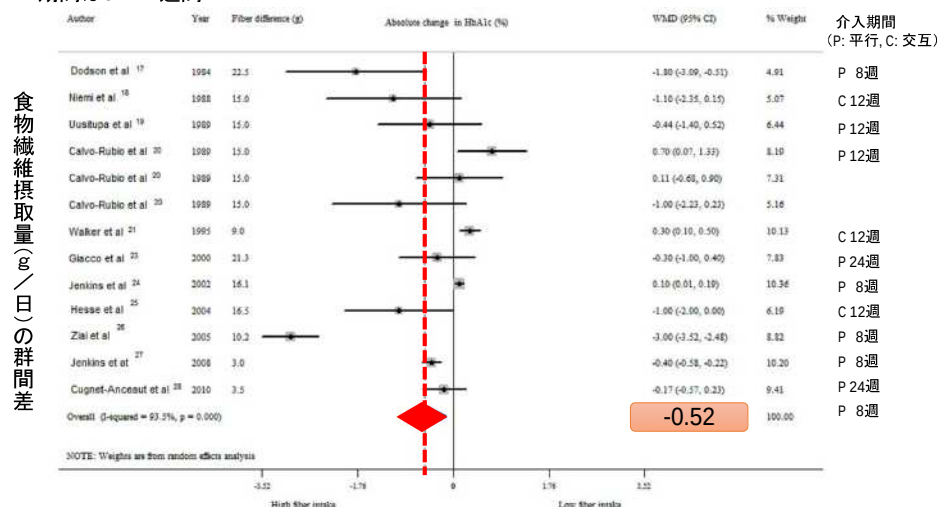
9保健所管内に在住する45~74歳の男女約8万7千人を8~10年間追跡し、総食物繊維摂取量と循環器疾患の発症との関連を調べた。その結果、女性においてのみ、総食物繊維摂取量が増えるほどリスクの低下が見られた。



年齢、性、地区、喫煙、飲酒、BMI、糖尿病既往歴、抗血圧・抗コレステロール薬の服薬、運動、果物、野菜、魚、食塩相当量、インフラボン、総エネルギー摂取量で調整した。
Kokubo Y, et al. EJCN. 2011; 65:1233-41.

食物繊維増加量とHbA1cの関連

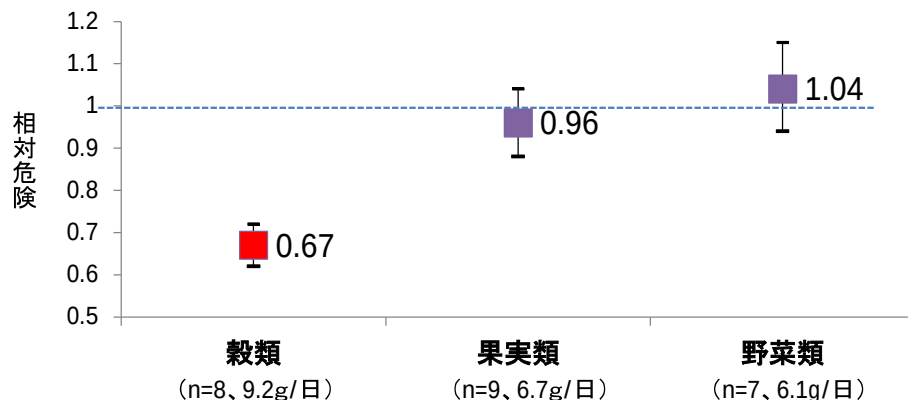
食物繊維の摂取量を増やしたときのHbA1c改善効果を検討した介入研究のまとめ。
対象研究13件、対象者数605人、平均年齢62歳、糖尿病の平均罹病期間9.2年間、介入期間は8～24週間



Silva FM, et al. Nutr Rev 2013; 71: 790-801.

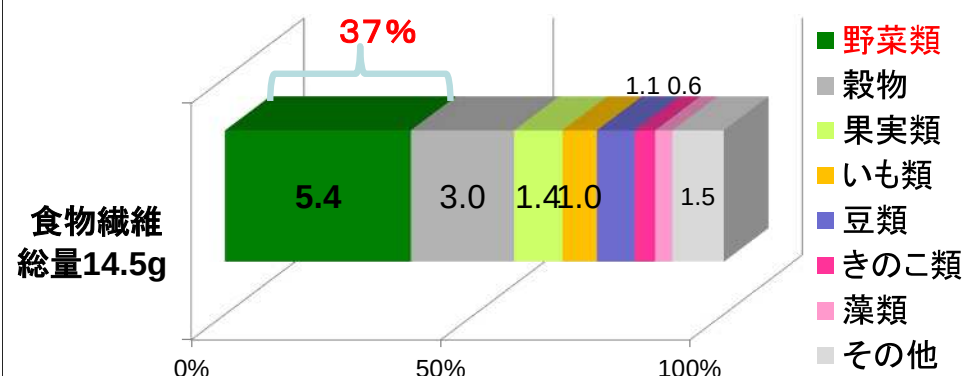
食品摂取源別にみた食物繊維摂取量と糖尿病発症との関連

健康な人たちにおける習慣的な食物繊維摂取量とその後の糖尿病との関連を調べた9つのコホート研究結果に基づくメタアナリシス。縦軸は、摂取量が少なかった人たちと比べた、摂取量が多かった人たちの糖尿病発症率の比(相対危険)。



()内の数字は、左が研究数、右は摂取量が多かった人たちと少なかった人たちの食物繊維摂取量の差
Schulze MB, et al. Arch Intern Med 2007; 167: 956-965.

食物繊維の食品群別供給源 (摂取量、総数、1歳以上)



平成27年国民健康・栄養調査結果より

目標量: 18～69歳男性20g/日以上、女性18g/日以上

※2015年版では、6～17歳の子どもについても目標値を新設

*日本人の食事摂取基準(2015年版)

ごはん軽く1杯あたり(1つ分=めし100g)の食物繊維総量(g)



七訂食品成分表を基に作成

主食を5～7SV食べることも大切

高塩分摂取につながる食行動のチェックリスト

10項目

食事は満腹になるまで食べる

主食の重ね食べをする

丼物、カレー、麺類が多い(週3回以上)

煮物の品数(1日4品以上)

1日の漬物の種類数(2種類以上)

1日の魚卵回数(1日1回以上)

麺類の汁を飲む

外食の頻度(週2回以上)

濃い味付けを好んで食べる

飲酒を毎日する

「減塩に取り組んでいる」は
尿中ナトリウム
量との関連なし



Horikawa C, et al. Food and Nutrition Sciences 2017; 8: 1-18.

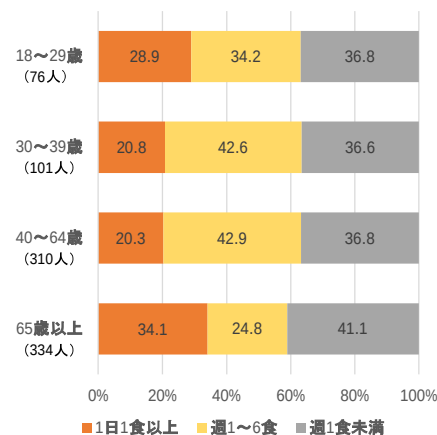
主食の食べ重ね頻度

「あなたは米・パンと麺類や粉もん(お好み焼き、たこ焼きなど)と一緒にどのくらい食べていますか。」

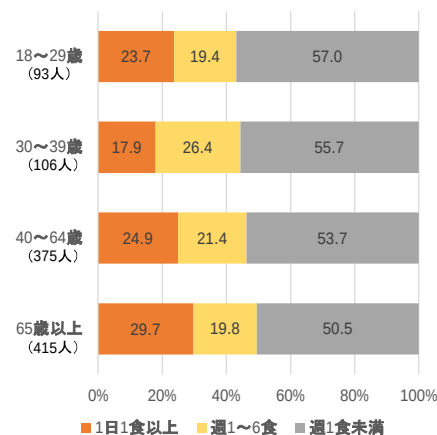


成人

男性



女性



平成27年大阪版健康・栄養調査

大阪版健康・栄養調査

【成人調査】

- 実施時期：平成27年11月から12月
- 対象：国民生活基礎調査世帯より抽出した1,564世帯の18歳以上の人
- 回答世帯数：958世帯(回収率 61.3%)
- 回答者数：1,858人(食生活・生活習慣に関するアンケート)
1,851人(簡易型自記式食事歴法質問票:BDHQ)



【高校生調査】

- 実施時期：平成28年2月
- 対象：府域4ブロックから抽出した府立高等学校4校の生徒
- 回答者数：555人

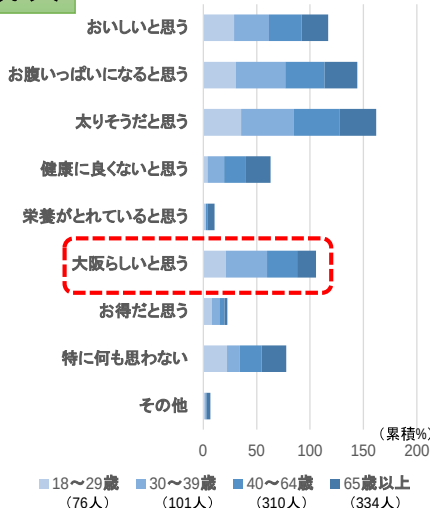
主食の食べ重ねに対する意識

「あなたは米・パンと麺類や粉もん(お好み焼き、たこ焼きなど)と一緒に食べることにどう思いますか。」(複数回答)

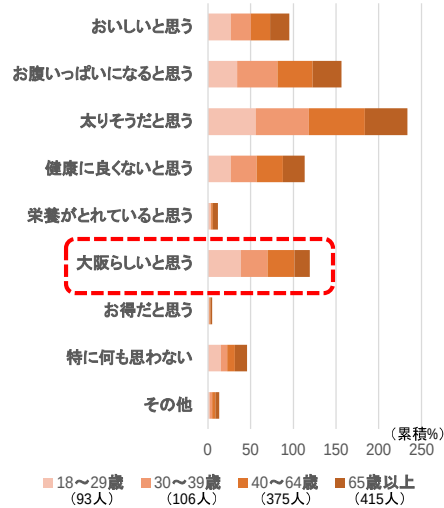


成人

男性



女性



平成27年大阪版健康・栄養調査

主食の食べ重ね頻度×体格

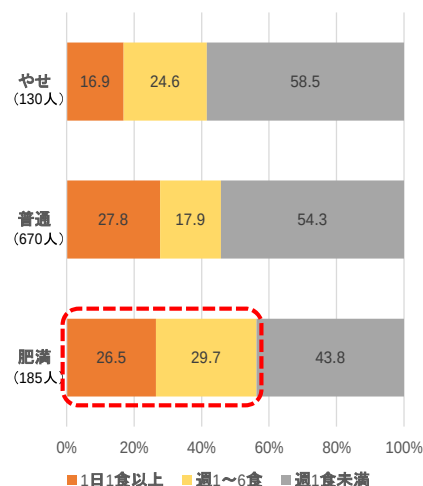
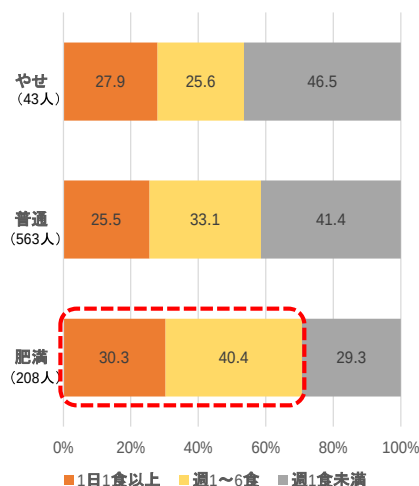
体格指数(BMI)は自己申告による身長・体重に基づき算出



成人

男性

女性



平成27年大阪版健康・栄養調査

主食の食べ重ね頻度×栄養バランス

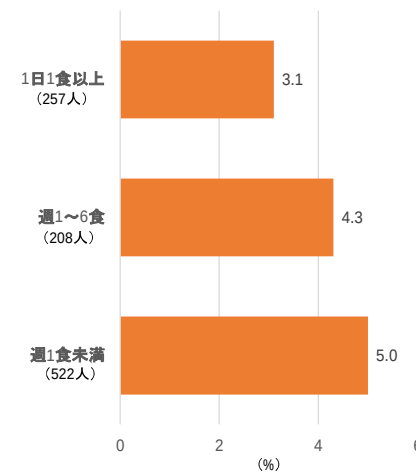
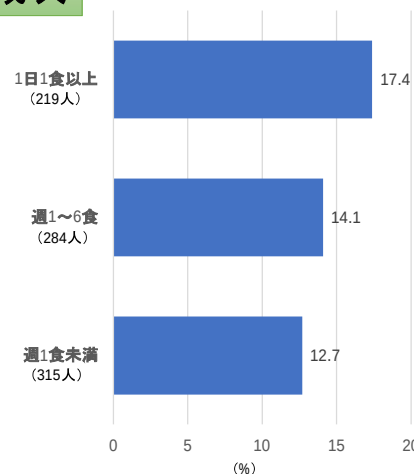
BDHQに基づき算出されたたんぱく質エネルギー比率と脂質エネルギー比率の適正範囲の下限値以下の者(栄養バランスが炭水化物に偏っている者)の割合



成人

男性

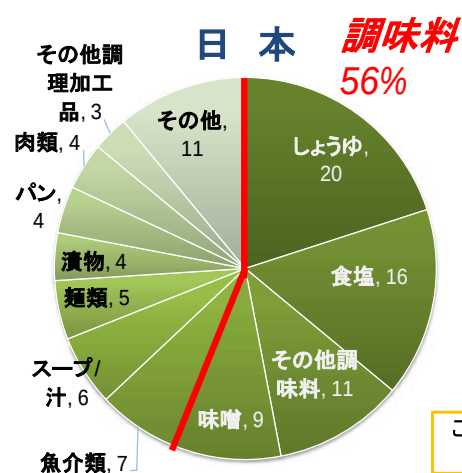
女性



平成27年大阪版健康・栄養調査

日本人は何から食塩を摂取しているか？

<食塩の摂取源>

調味料
56%ひじきの煮物
95kcal
食塩相当量 1.3g豚肉のしょうが焼き
345kcal
食塩相当量 1.4gごはん・150g
252kcalつけもの60g
16kcal
食塩相当量 1.9gじゃがいもの味噌汁
74kcal
食塩相当量 1.8g

食塩相当量 = 6.4g

出典：Asakura K, et al. Public Health Nutr. 2015 Nov 17;1:13.

日本人は何から食塩を摂取しているか？

23都道府県に住む、健康な20～69歳の日本人男女各196名の4日間の食事記録を用いて、食塩の主な摂取源について検討した<横断研究>

Step 1: Foods were categorized into one of three categories shown below.

1. Home-made: foods cooked at home with specific food item numbers (e.g. cooked well-milled rice, home-made yoghurt) ← Salt was added by the participant.
2. Processed: foods processed by manufacturers (e.g. processed meat, dairy products) or all foods served at restaurants ← Salt was added someone other than the participant.
3. Other: any unprocessed ingredients before cooking at home (e.g. vegetables, fish, seasonings used for home-cooking) ← Salt was added by the participant.



Step 2: The categories described in step 1 were rearranged into three groups.

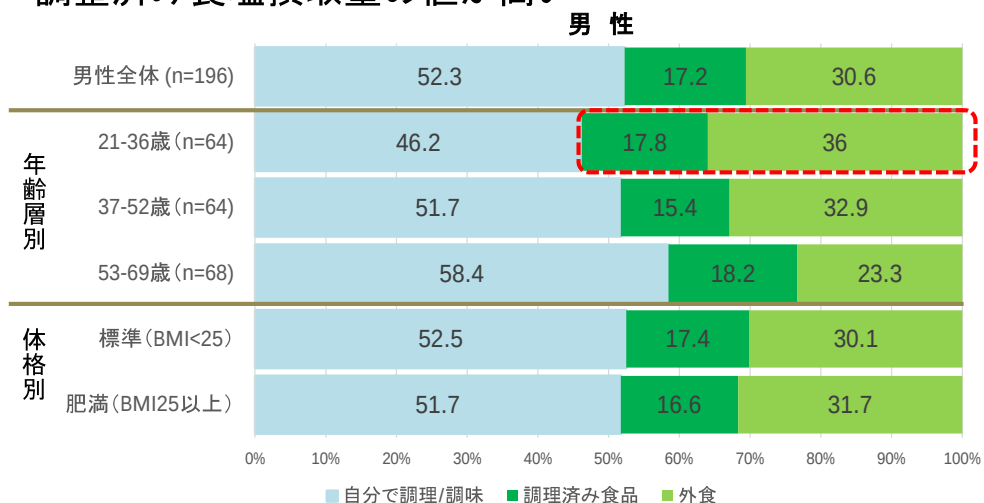
1. Self-cooking: this group includes 'home-made' and 'other' foods. Salt intake from foods in this group was considered as...
2. Ready-made: this group includes 'processed' foods consumed at home. Salt intake from foods in this group was considered as...
3. Dining out: this group includes 'processed' foods consumed outside the home. Salt intake from foods in this group was considered as...

自由裁量
(調整できる)非裁量(調整
できない)

Asakura K, et al. Public Health Nutr. 2015;17;1:13

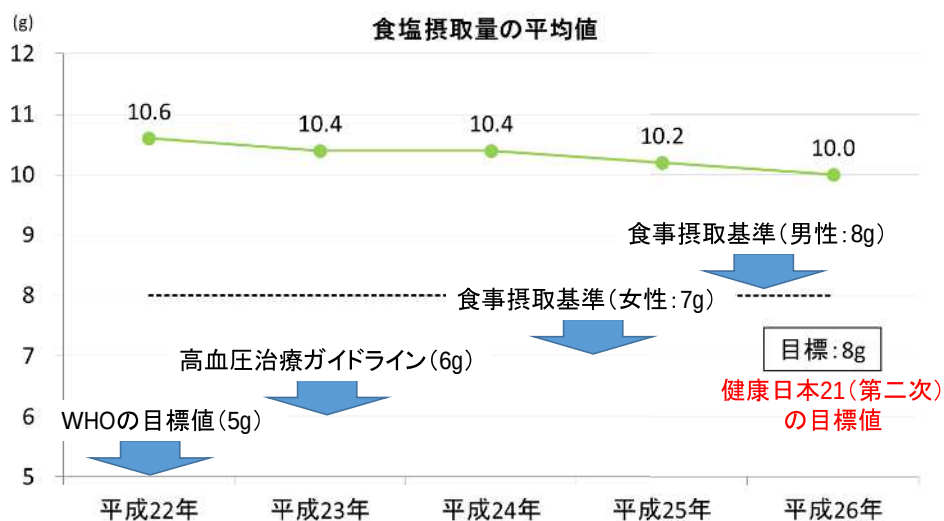
主な食塩の摂取源

若い男性ほど、**調理済み食品**や**外食**由来のエネルギー調整済み食塩摂取量の値が高い



Asakura K, et al. Public Health Nutr. 2015; 17; 1-13

健康日本21(第二次): 栄養・食生活 食塩摂取量の減少



厚生労働省: 健康日本21(第二次)分析評価事業

見えない食塩を可視化する ⇒ 栄養表示の活用

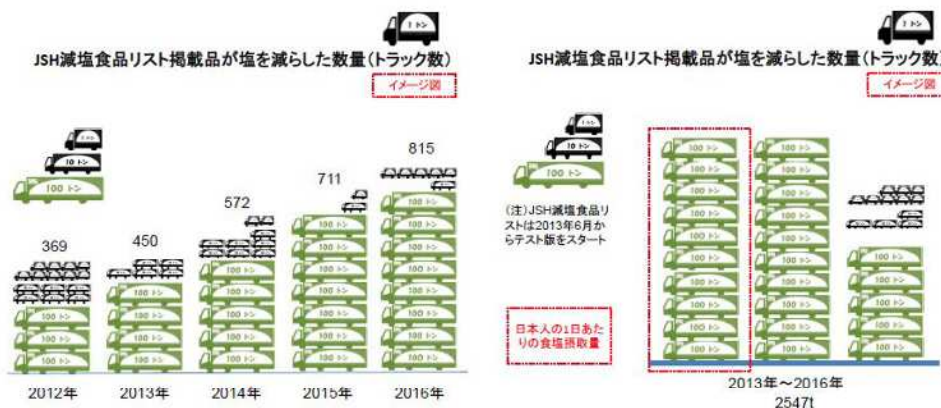
食塩相当量 3.3g



Na(ナトリウム)
1.3g
食塩相当量 =
Na × 2.54

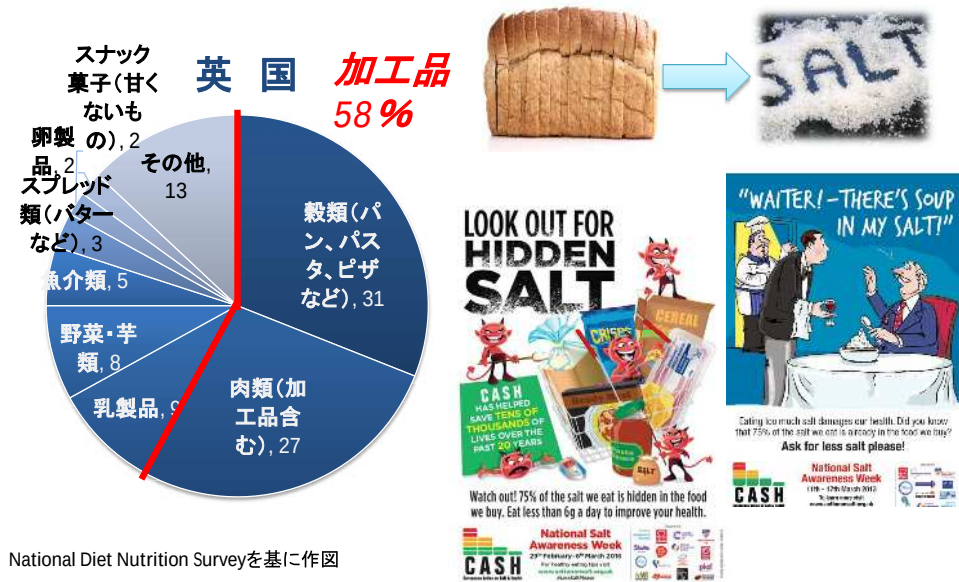
日本高血圧学会推奨: 減塩食品

日本高血圧学会では、2013年から優良で美味しい減塩食品の普及を目的として、「減塩食品リスト」をホームページに掲載。年々掲載品による減塩への貢献は増加、これまで食塩を減らした数量の累計は**日本人全体の約2日半分の食塩摂取量にあたる2,547t**となりました。

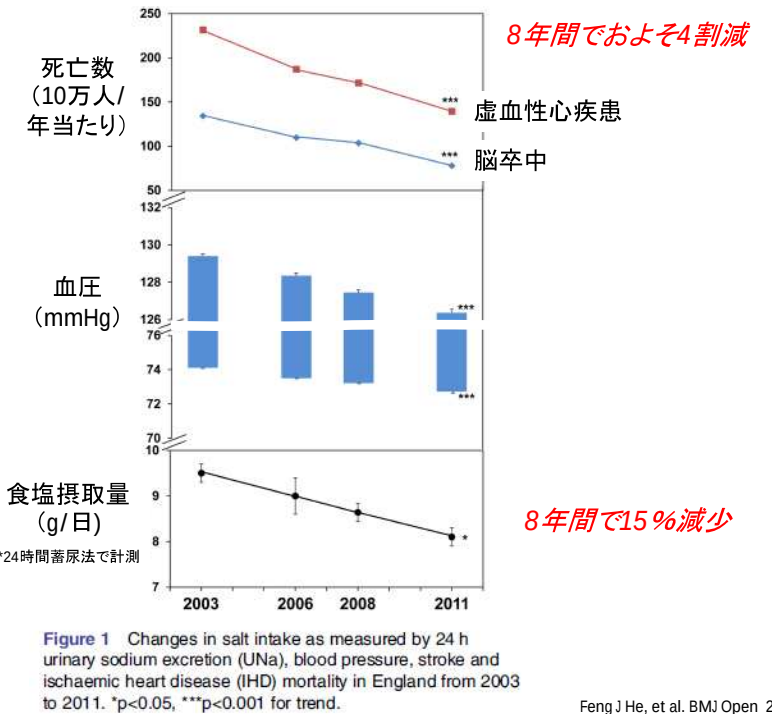


日本高血圧学会 (JSH)

加工食品の減塩の取り組み CASHの事例



健康面だけじゃない “和食”の魅力



“持続可能な食生活”とは *Sustainable diets*

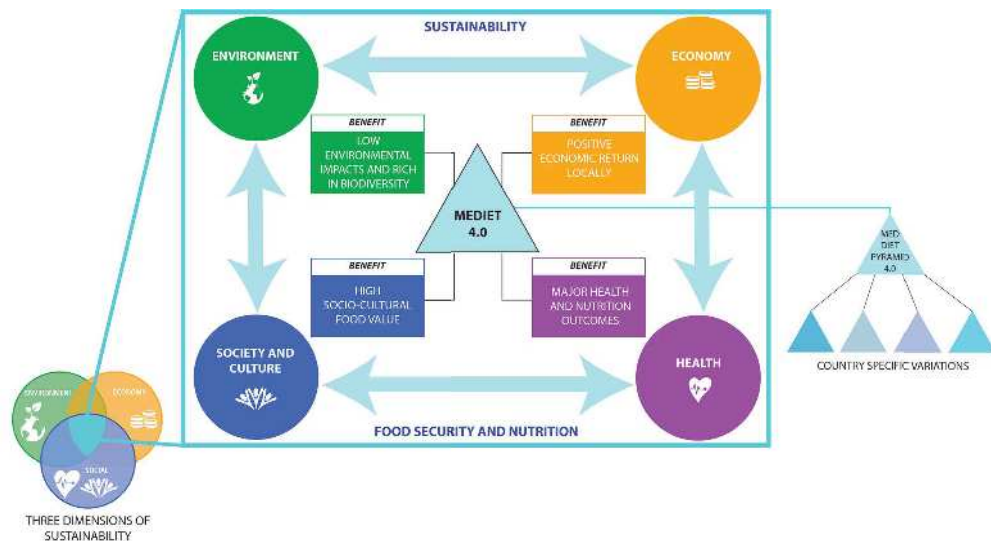
Sustainable diets are those diets with low environmental impacts which contribute to food and nutrition security and to healthy life for present and future generations. Sustainable diets are protective and respectful of biodiversity and ecosystems, culturally acceptable, accessible, economically fair and affordable; nutritionally adequate, safe and healthy; while optimizing natural and human resources.

FAO, 2010, *Sustainable Diets and Biodiversity*.

持続可能な食生活 (Sustainable diets) とは、食糧や栄養の安全保障があり、現代と次世代の健康に貢献する環境負荷の少ない食生活のこと。

持続可能な食生活は、自然と人材を最適化の中で、生物の多様性と生態系を保護・尊重し、**文化的**に受け入れられ、またアクセス可能で、**経済的**に公平で手頃な価格であり、且つ 栄養的に適切で安全で**健康的**である。

“持続可能な食生活”の枠組み Med Diet 4.0 Framework

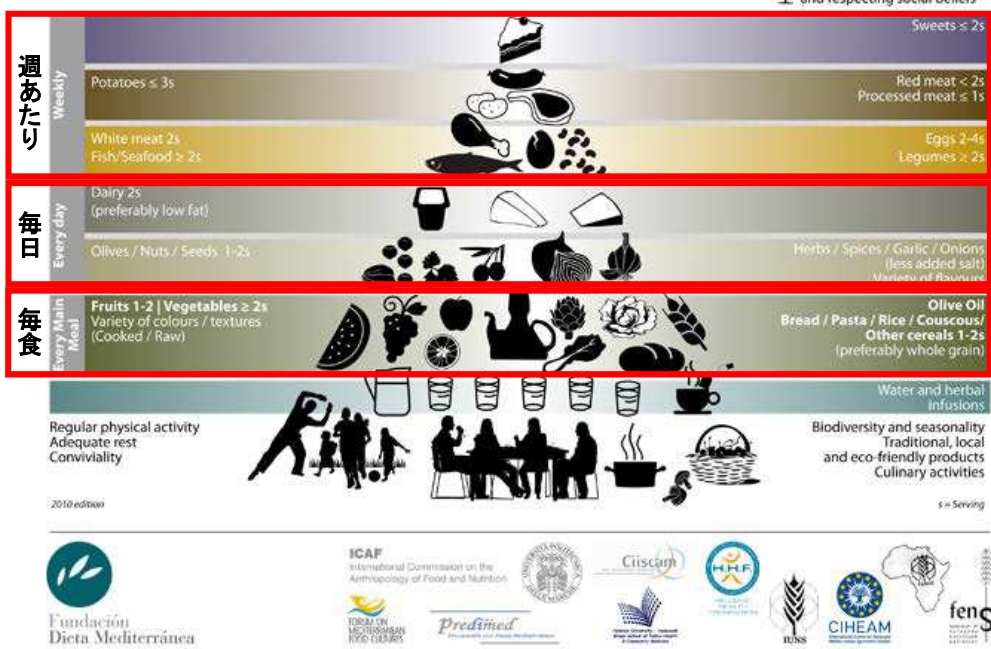


The International Foundation of Mediterranean Diet (IFMed)

海外における食文化の世界無形遺産登録



地中海食とは



Public Health Nutrition: 20(7), 1322-1330

Review Article

Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits

Abstract

Objective: To characterize the multiple dimensions and benefits of the Mediterranean diet as a sustainable diet, in order to revitalize this intangible food heritage at the country level; and to develop a multidimensional framework – the Med Diet 4.0 – in which four sustainability benefits of the Mediterranean diet are presented in parallel: major health and nutrition benefits, low environmental impacts and richness in biodiversity, high sociocultural food values, and positive local economic returns.

Design: A narrative review was applied at the country level to highlight the multiple sustainable benefits of the Mediterranean diet into a single multidimensional framework: the Med Diet 4.0.

Setting/subjects: We included studies published in English in peer-reviewed journals that contained data on the characterization of sustainable diets and of the Mediterranean diet. The methodological framework approach was finalized through a series of meetings, workshops and conferences where the framework was presented, discussed and ultimately refined.

Results: The Med Diet 4.0 provides a conceptual multidimensional framework to characterize the Mediterranean diet as a sustainable diet model, by applying principles of sustainability to the Mediterranean diet.

Conclusions: By providing a broader understanding of the many sustainable benefits of the Mediterranean diet, the Med Diet 4.0 can contribute to the revitalization of the Mediterranean diet by improving its current perception not only as a healthy diet but also a sustainable lifestyle model, with country-specific and culturally appropriate variations. It also takes into account the identity and diversity of food cultures and systems, expressed within the notion of the Mediterranean diet, across the Mediterranean region and in other parts of the world.

Public Health Nutrition

Keywords
Mediterranean diet
Sustainable diets
Sustainable food systems
Public health nutrition

Med Diet 4.0 Framework



健康面や栄養面でメリットがある



環境負荷が小さく、生物多様性に富む



高い社会文化的な食の価値がある



地域の経済に良いリターンがある

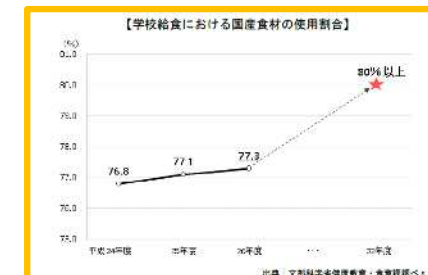


自然の恵 × 多様な食材 × 旬



第3次食育推進基本計画

【目標6】学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす



朝食での食料自給率：和食 vs 洋食



ごはん
焼き鮭
ほうれん草のおひたし
納豆
みそ汁(かぶ)

カロリーベースの食料自給率は **70%**

エネルギー483kcal、たんぱく質29g、脂質8g



トースト(バター)
ハムエッグ
グリーンサラダ
牛乳(低脂肪)

食料自給率は **20%**

エネルギー437kcal、たんぱく質23g、脂質19g



共食 × コミュニケーション





四季 × 地域 × 行事



外国 × 食市場の獲得

和食ブーム

- 外国人観光客が「訪日前に期待すること」
1位「食事」(62.5%)
出典: JNTO 訪日外客訪問時調査(2010年)

- 外国人が好きな外国料理
1位「日本料理」(66.3%)
出典: 日本貿易振興機構調査(2014年3月)
※複数回答可、回答者数に対する回答個数の割合(自国の料理は選択肢から除外)

- 海外の日本食レストランの数
2006年 約2万4千店 → 2013年 約5万5千店
(外務省調べ、農林水産省推計)

食を文化としてとらえる世界の潮流

好きな外国料理(6カ国全体結果)



※複数回答可、回答者数に対する回答個数の割合。(自国の料理は選択肢から除外)
出典: ジェトロ「日本食品に対する海外消費者意識アンケート調査」(2014年3月)を基に作成



農林水産省: 日本食・食文化の海外普及について(平成26年9月) より引用



観光 × 地域経済の活性化



もち本膳



御食国若狭おばま食文化館



おがわ四季御膳

イベント
「全国ご当地もちサミット」

食育ツーリズム
体験学習、料理教室等

郷土料理体験
郷土料理の提供、宿泊等

農林水産省ホームページより

“和食”を介した ヘルスプロモーションの実現に向けて

