

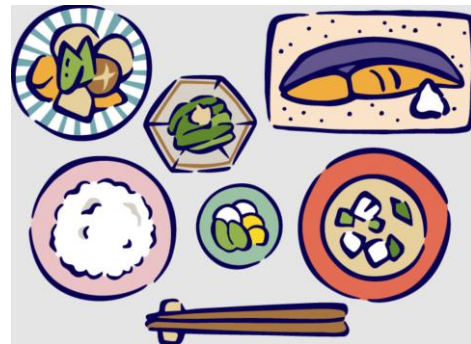
日本の食事は国際的にみても健康的

「日本の食事」とは？

日本では、料理の組合せからその食べ方までを含む『食事』という考え方を大切にしています。

その中で、基本となるのは「主食・主菜・副菜」という考え方です。具体的には、**エネルギー源**となる米等の「**主食**」、**たんぱく質・脂質等の供給源**となる肉・魚等が中心の「**主菜**」、**ビタミン・ミネラル等の供給源**となる野菜・きのこ等が中心の「**副菜**」をそろえることで、栄養バランスを整えやすい点が特徴です。

食事を通じて人との交流を大切にする、1日の食事のリズムを整えるなど、その食べ方も大切にしており、食生活指針の中でも推奨しています。



日本の食事*は「健康な食事についてのWHO・FAO共同声明」の4要素に照らしても健康的といえます

*本調査では、「日本の食事」は食事バランスガイドに則した食事、または主食・主菜・副菜の組み合わせによる食事と定義している

■参考：WHO・FAO共同声明 「What are healthy diets?」

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f06e1673-3689-4cb1-8a37-762a3e9c5360/content>

健康な食事についての国連食糧農業機関 (FAO)・世界保健機関 (WHO)共同声明 (2024年10月)では、健康的な食事について、**Adequate (適切)**、**Balanced (バランスが取れている)**、**Moderate (適度)**、**Diverse (多様)** の4つの基本原則を示しています。

Adequate (適切)

欠乏症を防ぎ、健康を促進するために必要な栄養素を過剰に摂取することなく十分に提供すること。

- 日本の食事を摂取した人は、ビタミン類 (A、B1、葉酸、C)、ミネラル類 (カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄) といった**多様な栄養素の摂取量が多い**ことが、成長期から高齢期、妊娠期など様々なライフステージにおいて示されている。

	栄養素	正/負の相関を示した論文数		栄養素	正/負の相関を示した論文数
ビタミン類	ビタミンA	7/0/1	ミネラル類	カリウム (K)	11/0/0
	ビタミンB1	8/0/1		カルシウム (Ca)	13/1/1
	ビタミンB2	5/0/1		マグネシウム (Mg)	10/0/1
	ビタミンB6	5/0/0		鉄 (Fe)	15/0/0
	葉酸	9/0/0		亜鉛 (Zn)	5/0/0
	ビタミンC	14/0/1		銅	3/0/1

※日本の食事に関する論文 (25報、海外での出版物を含む)のうち、日本食と「Adequate (適切)」との関連性に言及している19報を対象に、相関を検討されている栄養素を調査した。

※赤文字→「正の相関あり」 青文字→「負の相関あり」 黒文字→「相関なし」をそれぞれ示した論文数を示す

