

平成28年6月に「食生活指針」が改定されました

「食生活指針」って何？

- 平成12年に、当時の文部省、厚生省、農林水産省が連携して策定したものです。
- 実践していただきたいことを、10の項目にまとめています。

なぜ、いま改定が必要なの？

- 平成12年に策定されてから16年が経過し、この間、「食」をめぐる以下のような大きな動きがありました。
 - 食育基本法の制定(平成17年)
 - 10年計画の国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」がスタート(平成25年度)
 - 「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録(平成25年12月)
 - 5年計画の「第3次食育推進基本計画」がスタート(平成28年4月)
- これらを踏まえて、今回、食生活指針の改定が行われました。

どこが改定されたの？〔主な改定ポイント〕

適正体重を知り、
日々の活動に見合った食事量を。

改定

適度な運動とバランスのよい食事で、
適正体重の維持を。

- 男性の30~60歳代では、肥満の方の割合が3割程度みられることから、引き続き、肥満予防に取り組むことは必要です。一方で、「やせ」の方(BMI18.5未満)の割合は、若年女性で19.5%みられます。また、特に高齢者では低栄養の予防が必要です。
- 適正体重を維持するためには、体重をこまめに量り、体重の変化に早めに気づくことが大切です。体重だけでなく、健康状態に留意して、無理な減量はやめましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

改定

食塩は控えめに、**脂肪は質と量を考えて。**

- 2015年に改定された「日本人の食事摂取基準」では、1日当たり食塩摂取量の目標値について、高血圧予防の観点から男性で8g未満、女性で7g未満とされていますので、食塩を多く含む食品や料理を控えるなど、食塩の摂取量を減らすように努めましょう。
- 脂肪についてはとりすぎに気をつけるとともに、食品に含まれる脂肪酸が動物、植物、魚類で異なりますので、脂肪の質にも配慮しましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

改定

日本の食文化や地域の産物を活かし、
郷土の味の継承を。

- 「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されたことも踏まえ、和食文化について理解を深めていくことが大切です。
- 伝統的な食材を含めて郷土料理を作り、家庭の味に加えることは、食卓のバリエーションにも広がりをもたせ、多様な栄養素や食品の摂取、さらに食事を楽しむといった観点からも好ましいことです。日本の食文化を学び、食材に関する知識や調理技術、食事の作法等を身につけて、日々の食生活に積極的に活かしましょう。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

改定

食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない
食生活を。

- 世界では食糧不足などによる栄養失調のために健康状態が著しく損なわれている人が約8億人も存在するとされている中、日本では家庭から排出される「食品ロス」の量が約3百万トン(推計)となっています。食べ残しや食品の廃棄が与える環境への負荷の観点からも、一人一人が買いすぎや作りすぎに注意して、適量に心がけることが重要です。

「食生活指針」

1. 食事を楽しみましょう。

- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 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。



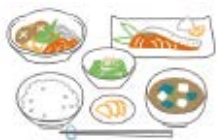
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- 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。

3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 無理な減量はやめましょう。
- 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気を付けましょう。

4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



- 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。

5. ごはんなどの穀類をしっかりと。

- 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。



6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- 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。



7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- 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。

8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



- 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- 子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

