

「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。

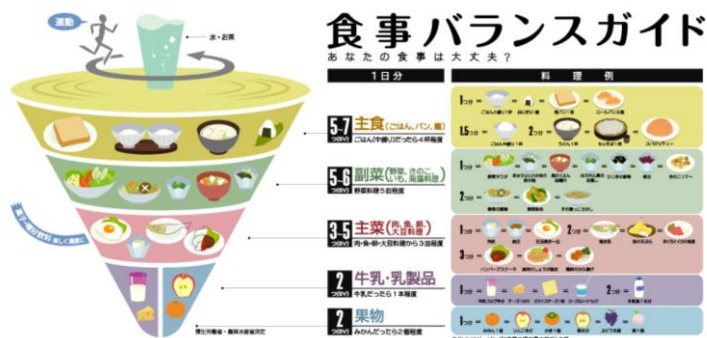
- 日本の食事を摂取した人は、ビタミン類 (A、B1、葉酸、C)、ミネラル類 (カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄) といった多様な栄養素の摂取量が多いことが、成長期から高齢期、妊娠期など様々なライフステージにおいて示されている。

	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

「食事バランスガイド」について



「食事バランスガイド」は、ご飯を中心とした**主食**に加え、**主菜・副菜**を中心に、適度に牛乳・乳製品、果物が加わった、**バランス**の取れた食事を普及・促進することを目的に作成されました。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすく示しています。

食事バランスガイドウェブサイト

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html



*本調査では、PubMedとCiNiiを用いて論文（2000/1/1～2025/7/31発表）を抽出したが、対象とする論文は、主に日本に住む日本人を対象とした研究であった。

Balanced (バランス)

健康的な体重、成長、疾病予防を推進するために、エネルギー摂取量、エネルギー産生栄養素（脂質、炭水化物、たんぱく質）の摂取比率を考慮すること。

- 日本の食事を扱った研究で、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、推奨範囲内のたんぱく質エネルギー比率、脂肪エネルギー比率、飽和脂肪酸エネルギー比率、炭水化物エネルギー比率が確認されている。

Moderate (適度)

健康に有害な影響を及ぼす食品、栄養素、その他の化合物の摂取を制限すること。

- 日本の食事の摂取とナトリウム摂取量との間の関係性について、両者の間に正の相関を示す報告がある一方、相関が認められない/もしくは負の相関を示す報告もある。現時点では、日本の食事の摂取とナトリウム摂取量との関連については断言できず、今後更なる研究が期待される。

Diverse (多様)

栄養素の適切さとその他の健康を推進する物質の摂取を促進するため、食品群内および食品群間で栄養価の高い食品を幅広く含めること。

- 日本の食事を摂取している人は、穀物、いも類、豆類、野菜類、果物類、魚介類などさまざまな食品群の摂取量が多く食事の多様性が高いことが、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。