

食生活指針(改定案)に関する説明資料

平成28年3月

文部科学省

厚生労働省

農林水産省

1. 指針1 番目関係

- ・（実践）に「ゆっくりよく噛んで食べましょう」を追加。

※現行指針7番目の（実践）から移動し、一部変更。

【参考：第3次食育推進基本計画の目標値（13頁）】

第2 食育の推進の目標に関する事項

2. 食育の推進に当たっての目標

（9）ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす

国民が健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要となる。
最近では、健康寿命の延伸に向け、噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっている。このため、ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やすことを目標とする。

2. 指針3番目関係

(1) 現行指針の7番目から移動

【参考：第3次食育推進基本計画における指摘（1頁）】

はじめに

1. 食をめぐる現状（抜粋）

我が国は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命は男女共に80年を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されている。その一方で、国民の食生活においては、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れが見られる。これらに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されている。

(2) 指針中に「運動」の追加

【参考：第3次食育推進基本計画における指摘（21頁）】

3. 地域における食育の推進

(1) 現状と今後の方向性

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、人生の各段階に応じた一

貫性・継続性のある食育を推進することが求められる。

なかでも、日本人の最大の死亡原因となっている生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活が欠かせない。また、生活の質の低下を防ぐため、糖尿病の重症化予防も重要である。

特に、メタボリックシンドロームを予防するためには、栄養・食生活や身体活動・運動等の生活習慣の改善が重要である。メタボリックシンドロームの該当者及び予備群は、若干減少傾向にあるものの、引き続き、栄養・食生活、身体活動・運動の改善に関する対策を総合的に推進していくことが重要である。

(3) (実践)における体重測定を「普段から」に修正

【参考：第3次食育推進基本計画の目標値（12頁）】

第2 食育の推進の目標に関する事項

2. 食育の推進に当たっての目標

(8) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす。

生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要である。
しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取等に代表されるような栄養等の偏り、朝食欠食等の食習慣の

乱れ、それに起因する肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題はいまだ改善するまでには至っていない。

(4) (実践) において「やせ・低栄養」に言及

【参考１：第３次食育推進基本計画における指摘（１頁）】

はじめに

１．食をめぐる現状（抜粋）

我が国は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命は男女共に 80 年を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されている。その一方で、国民の食生活においては、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れが見られる。これらに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されている。

【参考2：第3次食育推進基本計画における指摘（4頁）】

（3）健康寿命の延伸につながる食育の推進（抜粋）

このため、国民一人一人が生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう支援するとともに、食環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことを踏まえ、関係機関・団体や食品関連事業者等様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等、食育を推進する。

3. 指針7番目関係

(1)「脂肪」の摂取について、表現を変更

【参考1：食事摂取基準で目標量を設定している項目と現状値】

		目標量(18～69歳)		現状値(20歳以上)	
		男性	女性	男性	女性
たんぱく質		13～20%エネルギー		14.4%	15.0%
				76.0g/日	62.0g/日
脂質		20～30%エネルギー		24.8%*	26.7%*
				59.2g/日	50.0g/日
	飽和脂肪酸	7%エネルギー以下		6.6%	7.3%
				15.5g/日	13.4g/日
炭水化物		50～65%エネルギー		60.8%*	58.3%*
				289.5g/日	231.8g/日
	食物繊維	20g/日以上	18g/日以上	15.1g/日	14.4g/日
ナトリウム(食塩相当量)		8.0g/日未満	7.0g/日未満	10.9g/日	9.2g/日
カリウム		3,000mg/日以上	2,600mg/日以上	2,388mg/日	2,174mg/日

*これらの比率は、個人の値を平均したものである。

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書」、
平成26年国民健康・栄養調査結果をもとに作成

【参考2：第3次食育推進基本計画における指摘（1頁）】

はじめに

1. 食をめぐる現状（抜粋）

我が国は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命は男女共に80年を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されている。その一方で、国民の食生活においては、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れが見られる。これらに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されている。

【参考3：第3次食育推進基本計画における指摘（4頁）】

（3）健康寿命の延伸につながる食育の推進（抜粋）

このため、国民一人一人が生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう支援するとともに、食環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことを踏まえ、関係機関・団体や食品関連事業者等様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等、食育を推進する。

(2) (実践) における食塩の数値を変更

【参考：「日本人の食事摂取基準」（2015 年版）に係る[主な改定のポイント]】

(3) 生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実したこと。

- ・ナトリウム（食塩相当量）について、高血圧予防の観点から、男女とも値を低めに変更。

18 歳以上男性：2010 年版 9.0 g／日未満 → 2015 年版 8.0 g／日未満

18 歳以上女性：2010 年版 7.5 g／日未満 → 2015 年版 7.0 g／日未満

4. 指針8番目関係

(1) 指針中「日本の」を追加

【参考1：第3次食育推進基本計画における記述（2頁）】

2. これまでの取組と今後の展開（抜粋）

また、食を取り巻く社会環境が変化する中であっても、我が国の大切な食文化が失われることがないよう、食文化の継承も重要な課題である。

【参考2：第3次食育推進基本計画における記述（14頁）】

（13）地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす

四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法と結び付いた我が国の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることもできるものである。しかし、近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、日本の食文化の特色が徐々に失われつつある。「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、その継承のため必要な措置をとることが求められている。このため、伝統食材を始めとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代（子供や孫を含む）へ伝えている国民を増やすことを目標とする。

(2) 指針中「郷土の味の継承を」を追加

【参考1：第3次食育推進基本計画の重点課題（5頁）】

(5) 食文化の継承に向けた食育の推進

南北に長く、豊かな自然に恵まれ、海に囲まれた我が国では、四季折々の食材が豊富で、地域の農林水産業とも密接に関わった豊かで多様な食文化を築いてきた。また、長寿国である日本の食事は世界的にも注目されている文化である。

しかし、近年、グローバル化や流通技術の進歩、生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法等、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつある。

このため、「和食；日本人の伝統的な食文化」が、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する社会的慣習としてユネスコ無形文化遺産に登録（平成 25 年 12 月）されたことも踏まえ、食育活動を通じて、郷土料理、伝統食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深めるなどにより伝統的な食文化の保護・継承を推進する。

【参考2】第3次食育推進基本計画における目標値（14頁）

(13) 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす

四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法と結び付いた我が国の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることでできるものである。しかし、近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、日本の食文化の特色が徐々に失われつつある。「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、その継承のため必要な措置をとることが求められている。このため、伝統食材を始めとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代（子供や孫を含む）へ伝えている国民を増やすことを目標とする。

（３）（実践）において「和食」を明記

（４）（実践）において「料理技術」を「調理技術」に変更

【参考：第３次食育推進基本計画における記述（３２頁）】

６．食文化の継承のための活動への支援等

（２）取り組むべき施策

国は以下の施策に取り組むとともに、地方公共団体等はその推進に努める。

（専門調理師等の活用における取組）

我が国の食事作法や伝統的な行事等、豊かな食文化を醸成するため、高度な 調理技術 を備えた専門調理師等の活用を図る。

(5) (実践) に「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。」を追加

【参考：第3次食育推進基本計画における目標値（14頁）】

(13) 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす

四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法と結び付いた我が国の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることでできるものである。しかし、近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、日本の食文化の特色が徐々に失われつつある。「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、その継承のため必要な措置をとることが求められている。このため、伝統食材を始めとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代（子供や孫を含む）へ伝えている国民を増やすことを目標とする。

5. 指針9番目関係

(1) 指針において、食品ロスが食料資源の問題であることを明記

【参考1：第3次食育推進基本計画の重点課題（5頁）】

(4) 食の循環や環境を意識した食育の推進

食に対する感謝の念を深めていくためには、自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解することが大切である。

また、我が国は食料及び飼料等の生産資材の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、推計で年間約642万トンにのぼる食品ロスが発生しており、環境への大きな負荷を生じさせていることから、食品廃棄物の発生抑制を更に推進するなど、環境にも配慮することが必要である。

【参考2：第3次食育推進基本計画の記述（7頁）】

(2) 食に関する感謝の念と理解

世界の食料事情は、現在、約8億人の人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいることを始めとして、樂觀視できない状況にある。このような世界の厳しい状況を理解し、食事ができることに感謝の念を持

ちつつ、国内では大量の食料が食べられないまま廃棄されているという食料資源の浪費や環境への負荷の増加にも目を向ける必要がある。

これらを踏まえ、「もったいない」という精神で、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことは、食育として極めて大切である。

(2) (実践) において、食品ロスの意義を記述

【参考：第3次食育推進基本計画の目標値に関する記述（13頁）】

(12) 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスについては、年間 642 万トン（事業系 331 万トン、家庭系 312 万トン（平成 24 年度推計））発生していると推計されているが、その削減を進めるためには、国民一人一人が食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠である。このため、食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やすことを目標とする。

(3) (実践) において、「調理や保存を上手にして」を記述（指針からの移動）

6. 指針10番目関係

(1) 指針に「食」に関する理解を深め」を追加

【参考1：食育基本法（平成17年法律第63号）】

（食に関する感謝の念と理解）

第3条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第8条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

【参考2：第3次食育推進基本計画の記述（9頁）】

（7）食品の安全性の確保等における食育の役割

食品の安全性の確保は、国民の健康と健全な食生活の現実に当たって基本的な問題であり、国民の関心は非常に高い。

また、食品の提供者が食品の安全性の確保に万全を期すだけでなく、食品を消費する立場にある国民においても、食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めるよう努めるとともに、自分の食生活について、自ら適切に判断し、選択していくことが必要である。

(2) (実践) に「食品の安全性を含めた「食」への正しい理解を深め」を追加

【参考】上記（食育基本法第8条及び第3次食育推進基本計画の記述）

(3) (実践) に「よりよい食生活を目指しましょう。」を追加

【参考：食育基本法第13条】

（国民の責務）

第13条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

7. その他

(1) 食生活指針の普及啓発

【参考：第3次食育推進基本計画（21頁）】

(2) 取り組むべき施策

国は以下の施策に取り組むとともに、地方公共団体等はその推進に努める。

（「食育ガイド」等の活用促進）

「食育ガイド」や「食事バランスガイド」を通じて、一人一人が自ら食育に関する取組を実践できるよう、関係機関や関係団体はもとより、家庭や学校、小売や外食、職場等を通じて国民への普及啓発に努める。

また、国民の食生活の改善を進めるとともに、健康増進や生活の質的向上及び食料の安定供給の確保等を図るための指針として公表した「食生活指針」について、引き続き普及啓発を進める。

(2) 食生活指針と食料の安定供給確保の関係

【参考】食料・農業・農村基本法（平成11年法律第106号）（抄）

第2節 食料の安定供給の確保に関する施策

（食料消費に関する施策の充実）

第16条 国は、食料の安全性の確保及び品質の改善を図るとともに、消費者の合理的な選択に資するため、食品の衛生管理及び品質管理の高度化、食品の表示の適正化その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国は、食料消費の改善及び農業資源の有効利用に資するため、健全な食生活に関する指針の策定、食料の消費に関する知識の普及及び情報の提供その他必要な施策を講ずるものとする。

食生活指針（改定案）全体の構成

