

食生活指針の解説要領

(抜 粋)

平成 1 2 年 1 2 月

文 部 省

厚 生 省

農 林 水 産 省

食生活指針の解説要領

１．背景

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の増加が国民の大きな健康問題となってきました。これらの疾病は、食事、運動、休養などの生活習慣と密接な関連にあることから、健康的な食生活の実践など、生活習慣を見直すことを通じ、疾病の発症そのものを予防する「一次予防」の推進が重要となっています。また、食生活のあり方は食料自給率にも大きな影響を与え、食べ残しや食品の廃棄は、地球的規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。

食生活は、身体的な健康という観点からは、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素等を摂取することが求められ、その一方で社会的、文化的営みであり、人々の生活の質（ＱＯＬ）との関連が深いものです。また、個々人のライフスタイルが多様化する現状にあって、食生活をめぐる問題は、健康あるいは栄養状態や、栄養素（食物）をどれだけとっているかということにとどまらず、食行動、さらには食料の安定供給、食料資源の問題など、幅広いものとなっています。

これらの諸問題を解決するためには、国民一人一人が主体的に毎日の食生活の見直しに取り組むことが必要であり、また関係機関等がその方向を共有しつつ、食生活の見直しを支援する環境づくりを進める必要があります。

２．国民の栄養・食生活の現状と問題点

（１）生活の質（ＱＯＬ）、健康、疾病

我が国では、戦後の栄養状態の改善、食生活の向上、保健・医療の進歩等に伴い、急性感染症などの死亡率が急速に減少しました。一方、近年、高齢人口の増加、出生率の低下とともに、急速に少子高齢化が進行しています。このような中で、国民の健康を損なう要因として、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が、ますます大きな問題となっており、その多くは食生活との関連が指摘されています。また、小児期においても肥満の増加がみられるなど、生活習慣病の若年化も懸念されています。

食生活は、健康の保持・増進、疾病予防の基本であるとともに、生活の質（ＱＯＬ）との関連が深いものです。人々がおいしさや楽しさなど食事に求めるものは多様で、精神的に満たされることもその重要な要素となっていますが、こういったニーズが満たされにくい状況もみられます。

（２）栄養状態

戦後の食料不足による栄養失調の時代から、食料の安定供給に向けた取組、栄養改善活動による国民への啓発などにより、栄養素等の欠乏症は著しく減少しました。その一方で、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症等、エネルギー及び各種栄養素摂取の過剰や偏りによる問題が増えてきています。中でも、各種疾病の発症に大きく関わる肥満は特に男性での増加が著しく、平成10年国民栄養調査結果では肥満人口（15歳以上）が男性

で1300万人、女性で1000万人と推計されています。また、小学校高学年においても肥満傾向児の割合が増加しています。

（３）栄養素、食物等の摂取状態

平成10年国民栄養調査結果によると、平均的にはエネルギーや各種栄養素の摂取量はほぼ望ましいレベルにあります。しかし、総摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合（脂肪エネルギー比率）は上昇傾向を示しています。脂肪エネルギー比率については、その上昇に伴って、動脈硬化性の心疾患発症率や乳がん、大腸がんによる死亡率の上昇が認められ、成人におけるその適正比率は20～25%とされていますが、20～40歳代ではその上限とされる25%を超えるにいたっています。

また、食塩については、高血圧予防の観点から1日10g未満の摂取が推奨されていますが、平成10年では国民平均1人1日あたりの摂取量は12.7gと依然として過剰摂取の状況にあります。カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどについては、循環器疾患やがん等の予防に効果的に働くと考えられており、これら栄養素の適量摂取には十分な野菜や果物をとることが必要ですが、若年成人ではその摂取量が低い状況にあります。また、カルシウムについては成人で1日あたり600～700mgの摂取量が必要とされていますが、若年成人ではカルシウムの充足率が低い状況にあります。

（４）食行動

ライフスタイルや家族のあり方の多様化、外食産業の市場規模拡大、食関連情報の氾濫等、食生活を取りまく社会環境の変化に伴い、個々人の食行動が多様化する一方で、外食、加工食品、調理済み食品、栄養機能食品、特定保健用食品など利用される食品の形態や機能はますます多様になってきています。

特に、若年成人を中心に食行動上の問題点がみられ、その中には子どもの頃から習慣化しているものもあります。朝食の欠食については、若い男性層を中心に増加がみられますが、20～30歳代で朝食を欠食している人の3人に1人が欠食の始まりを「小・中・高校生から」としています。一方、子どもの朝食では、子ども一人だけで食事をするいわゆる「孤食」の増加がみられます。

また、成人の3人に1人が現在の自分の食事に問題があると評価している中で、20歳代の半数が「食事や栄養について必要な情報を得ていない」、「自分にとって適切な食事内容や量を知らない」など、食事や栄養に関する必要な情報を得る機会が少ない状況がみられます。さらに、若い女性層を中心に一部には極端なやせ志向がみられ、健康への影響が懸念されています。

（５）食料の安定供給、食料資源

我が国の食料自給率（カロリーベース）は、昭和40年度の73%から平成11年度の40%と大きく低下し、主要先進国の中で最低の水準にあります。このような自給率の長期的低下には、食生活の変化が大きく関わっています。具体的には、我が国の気候・風土に適し国内で自給できる米の消費減と、人口に比べ土地が狭く平坦ではないという事情により飼料・原料を輸入に依存せざるを得ない畜産物・油脂類の消費増、などの食生活の

変化が大きな理由になっています。世界の食料需給は今後不安定さを増すとの予測があり、多くの国民が我が国の食料事情に不安をもっている一方、国内農業では労働力の減少・高齢化、水田等農地の減少など生産基盤のぜい弱化が進んでいます。このような中、国内生産の増大に努めるとともに、消費者としても、食生活のあり方と食料自給率との間には密接な関連があることを十分に理解していくことが必要です。

また、我が国の食生活が飽食とも言われるほど豊かなものになってきている一方、世界では約 8 億人が栄養不足の状態にあるとされている中で、食べ残しや食品の廃棄が増大し、食料資源の浪費や環境への負荷が問題になっています。

3．食生活指針策定の趣旨

こうした状況を踏まえ、国民の健康の増進、生活の質（ＱＯＬ）の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、文部省、厚生省及び農林水産省は連携して、10 項目からなる「食生活指針」を策定しました。あわせて各項目ごとにその実践のために取り組むべき具体的内容を定めました。

なお、本指針は、健康の保持・増進の観点からは、先に公表された「第 6 次改定日本人の栄養所要量 - 食事摂取基準 - 」²⁾での数値的な基準をわかりやすい実践的な指針として文章表現するとともに、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」の「栄養・食生活」分野で設定された目標¹⁾に向けて具体的な実践を進めていく手だての一つとして策定したものです。また、食料の安定供給等の観点からは、「食料・農業・農村基本計画」における食料自給率目標³⁾を踏まえ、これを達成していく取組の一環として策定したものです。

4．食生活指針の構成と各項目の解説

この「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れたものとされていることが大きな特徴です。内容については、「食事を楽しみましょう」を 1 番目にするなど、生活の質（ＱＯＬ）の向上を重視した構成になっています。2 番目の「1 日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを」も生活の質の向上に食生活が大きな役割を果たすことを強調したものです。3～6 番目の項目は食べ物の組み合わせについて階層的に示したもので、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」が料理レベル、「ごはんなどの穀類をしっかりと」「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる」が食材（食品）レベル、「食塩や脂肪は控えめに」が栄養素レベルでの重要なポイントを示しています。7 番目の「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を」は食事と身体活動（運動）との関連を示したものです。8 番目の「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」は食料の安定供給や食文化に、9 番目の「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」は食料資源や環境問題に配慮したものです。さらに 10 番目の「自分の食生活を見直してみよう」は、自分の食生活を見直し、自分なりの健康目標を立て、実践し、また見直していく中で、質の高い食生活の実現を目指すものとして最終項目に位置づけています。

以下、食生活指針の各項目ごとにその実践のために取り組むべき具体的内容を掲げるとともに、その解説を記します。

食事を楽しみましょう。

食生活指針の
実践のために

- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- 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。

* 健康寿命とは、日常生活に介護等を必要とせず、心身ともに自立した活動的な状態で生活できる期間をいいます。

食事を味わっておいしく楽しく食べることは、身体的にも精神的にも重要な要素であり、生活の質（ＱＯＬ）の向上を図る上で大切です。また、日々の食事は、生命・健康を維持し、子どもたちが健やかに成長するためにも欠くことのできないものです。

子どもだけで食事をするいわゆる「孤食」が増加しています⁴⁾が、食事を通して、家族や仲間など人とのコミュニケーションを図ること、また食事づくりに参加して、食生活に関する知識や技術を身につけながら、おいしい食事を整えて食べることなどにより、食事の楽しみはますます深まります。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

食生活指針の
実践のために

- 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。

個々人のライフスタイルの多様化などにもとない、朝食の欠食の増加がみられ、特に20～30歳代の男性でその増加が著しい状況にあります⁵⁾。また、朝食を欠食する人では夕食時刻が不規則で、夕食後の間食も多くみられるなど、1日全体の食生活のリズムの乱れがみられます⁵⁾。

朝食の欠食は、栄養素摂取の偏りにもつながり、健康に及ぼす影響も懸念されます。まずは朝食から、活力のある1日を始めましょう。

また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることもあります。また過度の飲酒も、食事リズムを乱す一因となります。

1日の食事を自分なりのリズムで規則的にとることで、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣の実現にもつながります。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食生活指針の 実践のために

- 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 と 外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

食事の内容については、主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

「第6次改定日本人の栄養所要量 - 食事摂取基準 - 」では、特にビタミン、ミネラルの数多くの種類について、欠乏を防ぐために必要な摂取量（栄養所要量）とともに、過剰摂取による健康影響を防ぐための上限値（許容上限摂取量）が策定されました。健康増進、疾病予防のためには、各種栄養素について過不足のない適量をバランスよくとる必要があります。

一方、食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、ただ1つの食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものはありません。特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、主食、主菜、副菜といった栄養面の特徴を異にする料理の組み合わせを基本に食事をするのが望まれます。

主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となります。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となります。また、副菜とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします⁶⁾。

また、食品の選択や食事づくりの際に、食品を組み合わせる具体的方法として、「6つの基礎食品」⁷⁾（同じような栄養素を含んでいる食品を1つの群にまとめて、日常使用する食品を6つの群に分けたもの）を活用することもできます。さらに、摂取食品数が少なすぎれば必要な栄養素量を確保できないので、「多様な食品の組み合わせ」の具体的な目安として、「1日30食品を目標に」といったようなわかりやすい行動目標を掲げて、食品数を増やす工夫をすることも一つの取組です。

調理方法も大切です。食事の楽しさを増すためにも、またエネルギーや脂肪、食塩の過剰摂取を避けるためにも、調理方法が偏らないようにしましょう。炒め物や揚げ物などは油を多く使いますし、煮物や汁物などは塩分が多くなりがちです。

さらに、近年、外食の機会や加工食品・調理食品を利用する機会が増加していますが、主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品の組み合わせを考えるとともに、手作りと上手な組み合わせを工夫することも、食事のバランスを実現することに役立ちます。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

食生活指針の
実践のために

- 穀類を毎食として、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。

近年、国民1人1日あたりのエネルギー摂取量はほぼ適正レベルにあるといえます。しかし、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂肪、糖質の構成比をみると、糖質エネルギー比率が低下傾向にあるのに対し、脂肪エネルギー比率は上昇傾向にあります⁸⁾。動脈硬化等の予防のためには、脂肪エネルギー比率を適正に維持することが望まれ、成人の適正な脂肪エネルギー比率は20～25%とされています⁹⁾。エネルギーの食品群別摂取構成比の推移では、穀類エネルギー比率が低下傾向にあり、特に米類の低下が著しくなっています。主食としての穀類を毎食適量摂取することは、我が国だけでなく世界的な動きになっていますが、糖質エネルギー比率を適正に維持し、脂肪エネルギー比率の上昇を防ぐことにもつながります。

また、米は穀類の中でも日本の気候・風土に適しており、自給可能な作物ですから、日本の国土から生産される米を食べることは食料の安定供給面からみても重要です。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食生活指針の
実践のために

- 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。

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんなどの予防に効果的に働くと考えられています。これらの栄養素を適量摂取するためには、十分な野菜をとることが必要になりますが、若年成人では摂取量が少ない状況にあります¹⁰⁾。発がんのリスクを下げる要因として、緑黄色野菜や果物の摂取頻度が高いことがあげられていることもあり、野菜はたっぷりと、そして緑黄色野菜や果物は毎日とるように心がけましょう。

また、カルシウムについては、成人1日あたり600～700mgの摂取量が必要とされています。学校給食をとっている中学生までは平均的にはほぼ充足していますが、卒業後の若年層ではカルシウムの充足率が低い状況にあります¹¹⁾。カルシウムの適量摂取のために、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などをとりましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

食生活指針の 実践のために

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ、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。

食塩のとりすぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病を起こしやすくします。また塩辛い食品のとりすぎは胃がんを起こしやすくします。しかし、現在、国民平均1人1日あたりの食塩摂取量は12.7g（平成10年国民栄養調査結果）と依然過剰摂取の状況にあります¹²⁾。「第6次改定日本人の栄養所要量」においても、高血圧予防の観点から、食塩の摂取量は1日10g未満が望ましいとされています¹³⁾ので、塩辛い食品を控えるなど、食塩の摂取量を減らすように努めましょう。食塩を控える調理法としては、かんきつ類や香辛料、酢などを利用する方法もあります。

また、脂肪エネルギー比率の上昇にともなって、動脈硬化性の心疾患の発症率や乳がん、大腸がんによる死亡率の上昇が認められています。適正摂取比率は成人で20～25%とされていますが、脂肪エネルギー比率は昭和20年代以降30年余りで3倍近くの急激な増加を示し、国民栄養調査結果によれば20～40歳代で適正比率の上限とされる25%を超えています。なお、脂肪は量だけでなく、種類によって健康に及ぼす影響が異なります。動物、植物、魚類には異なった種類の脂肪酸が含まれているので、これらをバランスよくとることが大切です。

特に、食塩や脂肪は食品や料理の中に含まれていて、食品や料理そのものを見て含有量を把握することは困難ですから、栄養成分表示¹⁴⁾を積極的に活用して食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

食生活指針の
実践のために

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病の発症に大きく関わっています。肥満の判定には、BMI（Body Mass Index）という体格指数が用いられ、「 $(\text{体重(kg)}) \div (\text{身長(m)})^2$ 」で求められます。成人男女ではBMI = 22を標準とし、18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」と判定しています。

「肥満」に判定される人（BMI ≥ 25）は男性で増加が著しく、平成10年国民栄養調査結果によれば、30～60歳代で30%前後を占め、女性では40～60歳代で19.5～31.3%を占めます¹⁵⁾。また、小学生高学年においても肥満傾向児の割合が増加しています¹⁵⁾。適正体重を維持することは生活習慣病の予防にとって重要であり、体重をこまめに量り、体重の変化に早めに気づくことが適正体重の維持を図る上で大切です。

また、現在、国民の日常生活の活動量は低下しており、エネルギー摂取量が過剰にならないよう、日々の活動に見合った食事量に心がける必要があります。特に、健康の保持・増進のためには、活動量が低い状態のままにするのではなく、普段から意識して身体を動かすなど、適正なエネルギー量を消費するようにすることが大切です。

一方、若年女性では、「やせ」に判定される人（BMI < 18.5）の割合が増加し、自分の理想の体重を健康上適正な体重よりも低く認識している傾向がみられます。このように、若年女性では現状も理想もスリム化する傾向にありますが、美しさは健康が基本です。体重だけではなく、健康状態にも留意して、無理な減量はやめましょう。

また、平成8年国民栄養調査結果によれば、特に男性で「食事に十分な時間をとっていない」者が36.7%みられ、20歳～40歳代男性ではその割合が5割前後を占めています。食べ過ぎを防ぐためにも、しっかりかんで、ゆっくり食べるようにしましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

食生活指針の 実践のために

- 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。
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ときには新しい料理を作ってみましょう。

日本には、ごはんを中心とし、各地域の気候・風土に根ざした食料生産と結びついた多様な料理を組み合わせた特色ある食文化が育まれています。また、伝統的行事に供される料理や食べ物もあり、日々の食事においては、四季の変化に応じた旬の味が大切にされてきました¹⁶⁾。

このように食文化は、私たちを取り巻く自然や社会環境との関わりの中で育まれてきましたので、地域の食材を活かす工夫や知恵を次の世代に伝えていくことが重要です。

一方、現在では、伝統的な料理ばかりでなく、各国の様々な料理を取り入れることにより、食事の多様化が進んでいます。このことは多様な食品を様々な調理方法で食べることにつながり、食事のバランスを保つのにも良い影響を与えています。

また、伝統的食材を含めて新しい料理を作り、家庭の味に加えることは、食卓のバリエーションに広がりをもたせ、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。そのためにも、食材に関する知識や料理技術を身につけて、食材の選択や食事づくり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。

食生活指針の 実践のために

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、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。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

世界では食料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、日本では肥満人口（15歳以上）が推計で2300万人に達するとともに（平成10年国民栄養調査結果）、1日1世帯あたりの可食部分の食べ残しや食品の廃棄は台所ごみの35.7%になっているとの事例調査があります¹⁷⁾。肥満予防の観点からも、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。

特に、食品の購入や調理にあたっては、賞味期限や消費期限等の表示をよく見て、必要な適量を心がけ、計画的に使って、無駄にならないようにしましょう。

また、食材の有効利用などのため、冷蔵庫などで使い残した食品がそのままになっていないかを点検し、計画的な献立づくりや、調理や保存方法に上手に取り組んで、無駄や廃棄を少なくしましょう。

自分の食生活を見直してみましょう。

食生活指針の 実践のために

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 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。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- 子どものころから、食生活を大切にしましょう。

健康の保持・増進のためには、一人一人が食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。そのためには、自分なりの健康目標をつくり、食生活をチェックする、あるいは食生活をチェックし、それをもとに次の目標をつくるといったように、目標を立て、それに向かって実践していく習慣を身につけることが効果的です。まずはこの指針の各項目が実践できているか、または実践しようとしているかなど、チェックしてみましょう。

また、食生活は、家族や仲間との関わりの中で営まれるものですから、家族や仲間と一緒に食生活を考えたり、話し合ったりする機会をもつことも大切です。

特に子どものころから、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や食生活を楽しむ態度をはぐくむことは重要です。そのためには、家庭や学校、地域社会等で、子どものころから食生活に関する正しい理解や望ましい習慣を身につけるための学習の機会を提供する環境づくりも必要となります。

(* 文中¹⁾～¹⁷⁾は参考資料番号)