

日本人の長寿を支える 「健康な食事」

神奈川県立保健福祉大学 中村丁次 学長

今や世界一の長寿国となった日本。それを支える「日本人の食事」が注目を集めている。その一方、食生活の変化や食事バランスの乱れなども指摘され、あらためて日本人にとって「健康な食事」とは何かを明らかにするため、厚生労働省は「日本人の長寿を支える『健康な食事』」のあり方に関する検討会を設置。昨年10月に報告書が公表された。今月号ではその座長である県立保健福祉大学の中村丁次学長に「健康な食事」をめぐって寄稿していただいた。

検討会で議論されたこと

近年、わが国では、肥満や非感染性慢性疾患である生活習慣病が増大する一方で、若年女子、高齢者、さらに傷病者にやせが出現し、過剰栄養と低栄養が混在する「栄養障害の二重負荷」(Double burden of malnutrition: DBM)の状態になっている。一般に、先進諸国では、低所得者層に肥満とやせの頻度が高く、発展途上国では貧困層に低栄養問題が残存しながら、富裕層では過食による生活習慣病が増加しつつある。

このような状況の中で、平成25年6月、厚生労働省は「日本人の長寿を支える『健康な食事』」のあり方に関する検討会を立ち上げた。検討会には、栄養学、医学、食品や調理、食文化、給食、生産、流通など多様な専門家や実務者が委員として参加した。目的は、健康な食事の概念整理を行う



今月の主なニュース

人間ドックのランチメニュー一新

— ランチで食育 —

神奈川県立保健福祉大学5月例会「ボディワーク体験」

「保健室」 藤沢市立大庭小学校 上野 藍

5階フロア全面改装—高質なサービスと快適受診をめざして—

横浜市都筑区「青空フェスタ」でピンクリボン活動



層に低栄養問題が残存しながら、富裕層では過食による生活習慣病が増加しつつある。このような状況の中で、平成25年6月、厚生労働省は「日本人の長寿を支える『健康な食事』」のあり方に関する検討会を立ち上げた。検討会には、栄養学、医学、食品や調理、食文化、給食、生産、流通など多様な専門家や実務者が委員として参加した。目的は、健康な食事の概念整理を行う

い、科学的根拠に基づいた基準とその質を保証する仕組みを作り、健康維持や疾病予防を促進し、関連する健康産業を創出し、「健康な食事」を実践しやすい環境の整備を推進することである。

検討会の前半では、今回のテーマが、日本人の食事の在り方に関する基本的課題であるがゆえに、実に多彩な意見が多かった。大多数の委員は、地中海食、伝

「健康な食事」を実践しやすい環境整備を

さや楽しみを伴っていることが大切であり、おいしさや楽しさは、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成されること。

(2)「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていないなければならないこと。

(3)社会全体での「健康な食事」は、地域の特性を生かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取り組みと、国民一人ひとりの日々の実践とが相乗的に作用することで実現し、食をめぐり地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献すること。

表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)		現在値(20歳以上)	
	男性	女性	男性	女性
たんぱく質	13～20%エネルギー		14.3%	14.9%
	20～30%エネルギー		24.6%*	24.6%*
脂質	7%エネルギー以下		6.5%	7.2%
	飽和脂肪酸	7%エネルギー以下	15.4g/日	13.6g/日
炭水化物	50～65%エネルギー		61.0%*	58.6%*
	食物繊維	20g/日以上	15.1g/日	14.5g/日
ナトリウム(食塩相当量)	8.0g/日未満	7.0g/日未満	11.3g/日	9.6g/日
カリウム	3,000mg/日以上	2,600mg/日以上	2,376mg/日	2,211mg/日

*これらの比率は、個人の値を平均したものである。
[参考文献] 厚生労働省「日本人の長寿を支える『健康な食事』」のあり方に関する検討会 報告書 平成26年10月

「健康な食事」の基準策定

「健康な食事」を實行するには、第一に健康な食事の基本となる、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを保持し、必要とされる栄養素を確保することである。科学的エビデンスに基づき、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維の7つの栄養素を軸として、日本人の食事摂取基準(2015年版)を定め、現在の栄養素摂取状況を踏まえて、改善すべき重要な課題を絞り込んだ。

その結果、たんぱく質や脂質、飽和脂肪酸、炭水化物といったエネルギーを産生する栄養素の摂取量及びバランスは維持しつつ、生活習慣病のリスクを減少させるために食物繊維とカリウムの摂取量を増やし、ナトリウムの摂取量を減らすことが当面の課題としたのである。特に、目標値と現在の摂取量に大きな差が見られた食物繊維、ナトリウム、カリウムは、改善すべき重要な課題を絞り込んだ。

その結果、たんぱく質や脂質、飽和脂肪酸、炭水化物といったエネルギーを産生する栄養素の摂取量及びバランスは維持しつつ、生活習慣病のリスクを減少させるために食物繊維とカリウムの摂取量を増やし、ナトリウムの摂取量を減らすことが当面の課題としたのである。特に、目標値と現在の摂取量に大きな差が見られた食物繊維、ナトリウム、カリウムは、改善すべき重要な課題を絞り込んだ。

健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味する」と定義した。つまり、人間が健康になれる食生活の状態だと定義したのである。

健康な食事の実現条件

健康な食事を実現させるために次のような条件が必要だと考えた。

(1)日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいし

健康な食事は、食事に関するそれぞれの要因が適正に活動している状態をいっていることになる。

健康な食事は、食事に関するそれぞれの要因が適正に活動している状態をいっていることになる。

健康な食事は、食事に関するそれぞれの要因が適正に活動している状態をいっていることになる。