

子どもたちの健やかな成長と食

講演のアウトライン

1. 子どもたちの健やかな成長と食を考える上で、重要な栄養・食事のリスク要因は何か
2. 健やかな成長のための食物選択を促すには:望ましい食体験の積み重ね
3. 健やかな成長のための食物選択を促すには:食環境づくり
4. 健康を超えて、持続可能で健康な食事の必要性

武見ゆかり (女子栄養大学栄養学部 食生態学研究室)

国立高度専門医療研究センター6機関の連携による「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」公開

- **食塩**の摂取は最小限(注1)に。
- **野菜、果物**の摂取は適切に、**食物繊維**は多く摂取する。
- **大豆製品**を多く摂取する。
- **魚**を多く摂取する。
- **赤肉**(注2)・**加工肉**などの多量摂取を控える。
- **甘味飲料**(注3)は控えめに。
- 年齢に応じて脂質や**乳製品**、**たんぱく質**摂取を工夫する。
- **多様な食品**の摂取を心がける。

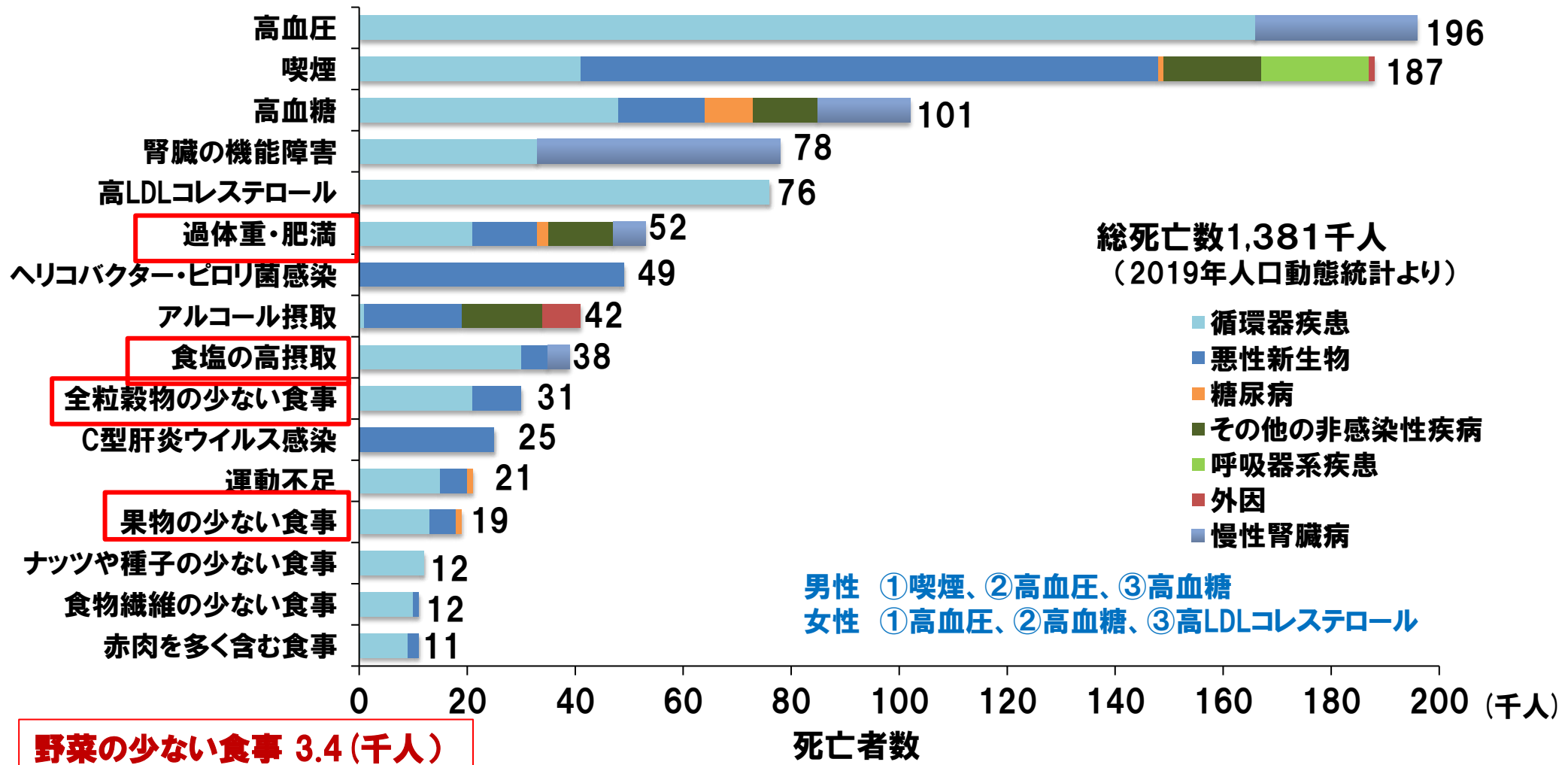
(注1) 男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満(厚生労働省日本人の食事摂取基準)

(注2) 赤肉: 牛・豚・羊の肉(鶏肉は含まない)

(注3) 砂糖や人工甘味料が添加された飲料)

日本におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計(2019年)

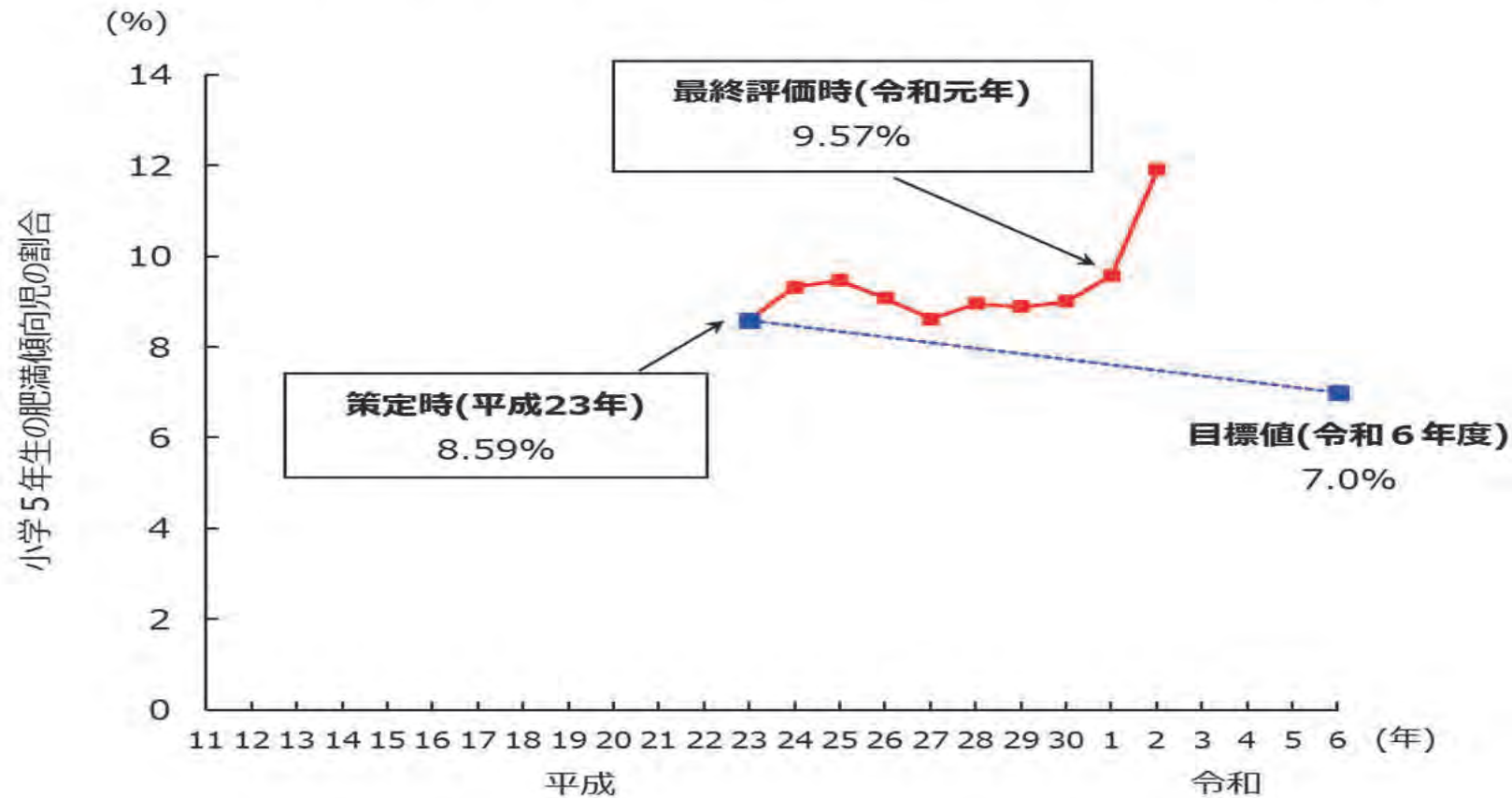
《予防可能な行動要因および代謝性要因34個のリスク要因のうち上位16個》



* アルコール摂取は、糖尿病死亡235人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

健康日本21(第二次)最終評価。目標「適正体重の子どもの増加」 について、① 低出生体重児の減少「変わらない」 ② 肥満傾向の子どもの割合「悪化」

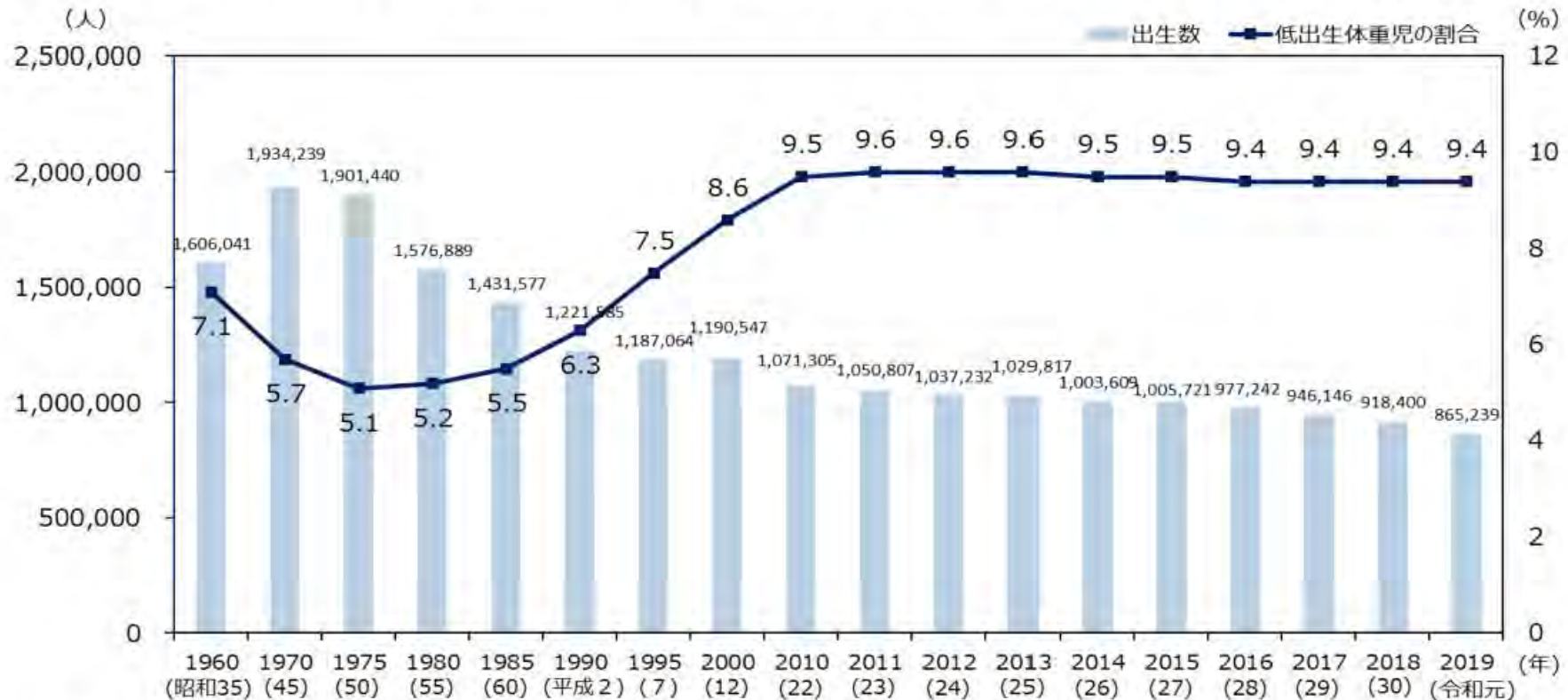
図表Ⅱ-3-(2)-9：小学5年生の肥満傾向児の割合の推移



厚生労働省. 健康日本21(第二次)最終
評価報告書. 第3章
[https://www.mhlw.go.jp/content/0009988
60.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/000998860.pdf) 2022年10月発表

低出生体重児の割合の年次推移

図 18 出生数及び低出生体重児（2,500g 未満）の割合の年次推移

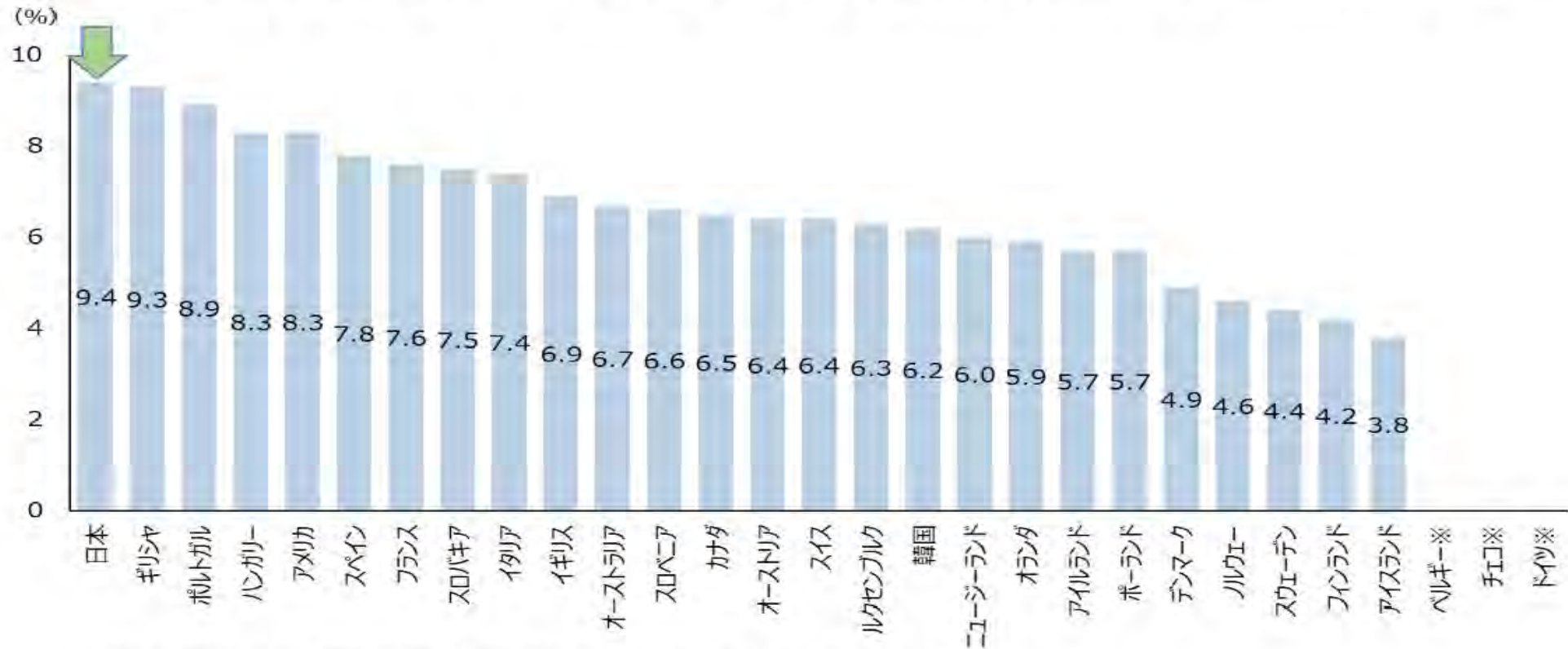


(出典) 厚生労働省「人口動態統計」

厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」報告書 2021.6.23 より

先進諸国の低出生体重児の割合

図 19 低出生体重児（2,500g 未満）の割合の国際比較（2017 年）



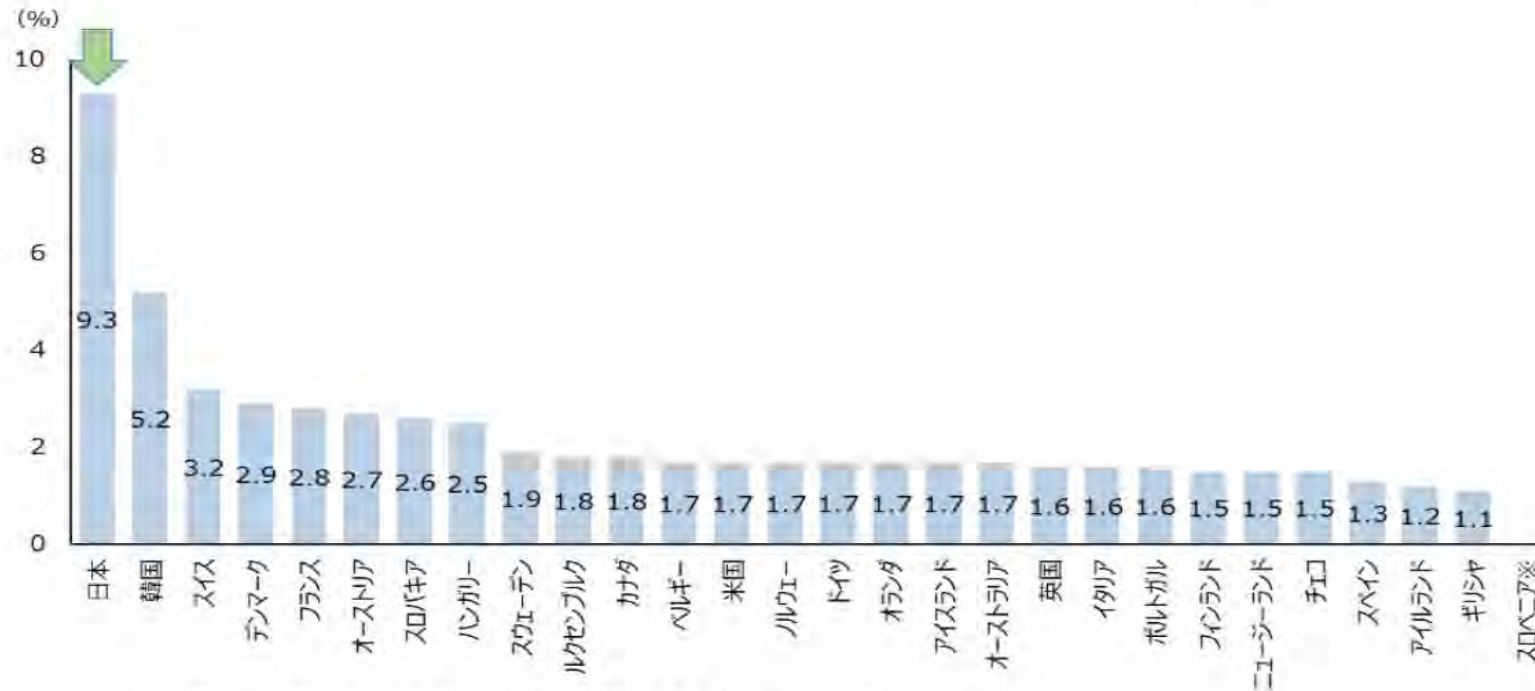
主な先進国として、経済協力開発機構（OECD）開発援助委員会（DAC）加盟国のみ図示
※ベルギー、チェコ、ドイツのデータは不明

（出典）OECD Family database のデータを基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図
（<http://www.oecd.org/els/family/database.htm>, 2021 年 3 月 18 日アクセス）

厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進
に向けた検討会」報告書 2021.6.23 より

日本は先進諸国の中でも、 女性のやせの割合が飛びぬけて高い！

図 17 成人女性のやせ (BMI18.5 kg/m² 未満) の割合の国際比較 (2016 年)



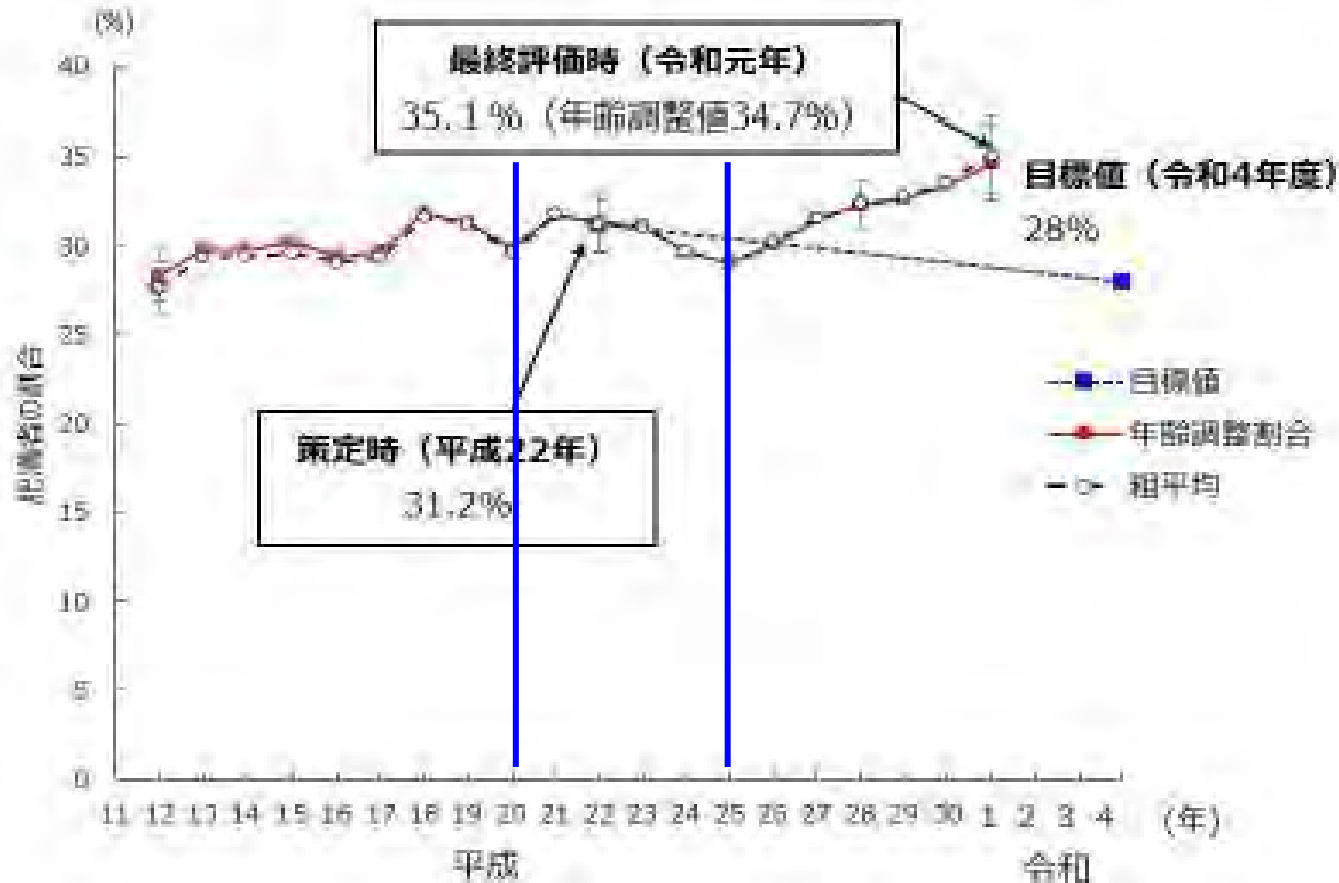
主な先進国として、経済協力開発機構 (OECD) 開発援助委員会 (DAC) 加盟国のみ図示
※スロベニアのデータは不明

(出典) 吉池信男ほか: 肥満研究. 2018; 24(1): 16-21. を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室
で作図

厚生労働省.「自然に健康になれる持続可能な食環境づくり
の推進に向けた検討会」報告書 2021.6.23 より

健康日本21(第二次)最終評価報告書より 男性 成人肥満者の割合の推移

図表 3 : 20 歳~60 歳代男性の肥満者の割合の推移



経年的な推移の分析では、平成22(2010)年31.2%から平成25(2013)年29.1%までは有意に減少したものの、平成25(2013)年から令和元(2019)年は有意に増加。

いずれの年代も同様の傾向。なお、平成12(2000)年から令和元(2019)年までの20年間でみると、有意に増加した。

厚生労働省. 健康日本21(第二次)最終評価報告書 第3章(Ⅱ5~Ⅳ)

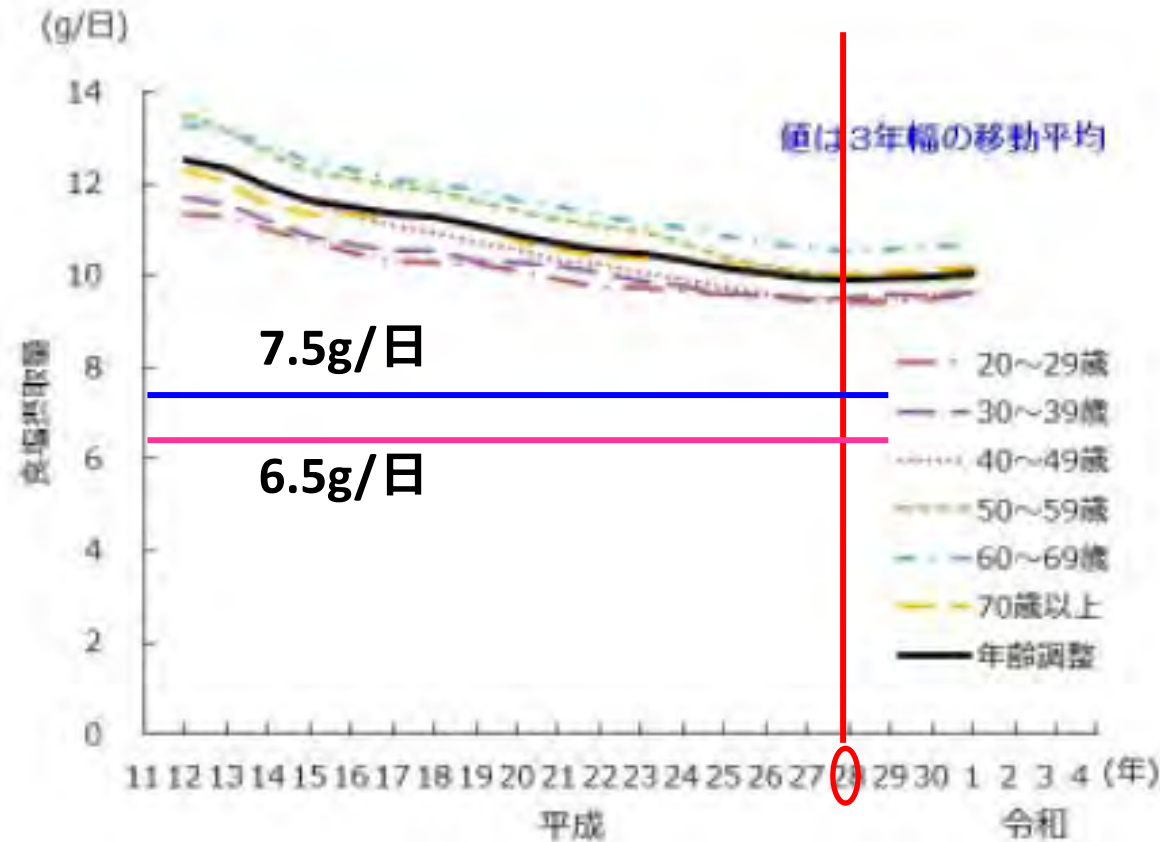
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001000514.pdf>

健康日本21(第二次)最終評価報告書(案)より 食塩摂取に関する目標項目の評価

厚生労働省 第45回厚生学審議会地域
保健健康増進・栄養部会(2022年8月
3日)資料1-2より抜粋

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000972401.pdf>

図表 12 食塩摂取量の平均値の推移(年齢階級別)

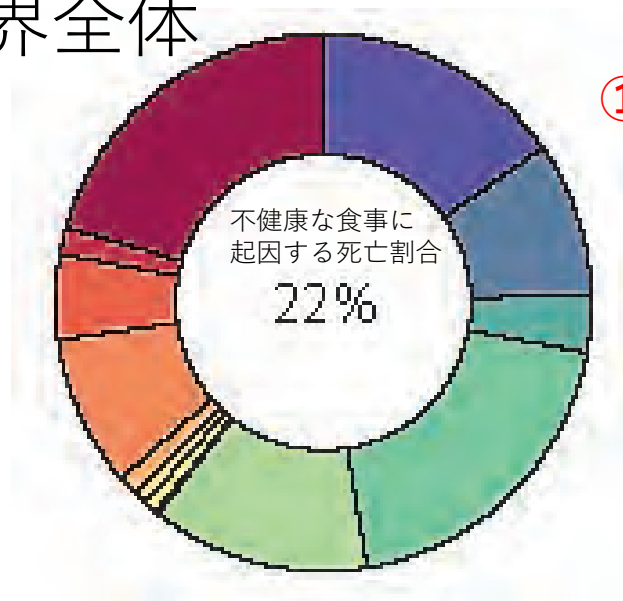


食塩摂取量の平均値は、ベースラインの平成 22(2010)年と比較して有意に減少。しかし、目標(国民平均8 g)の達成は危ぶまれる。

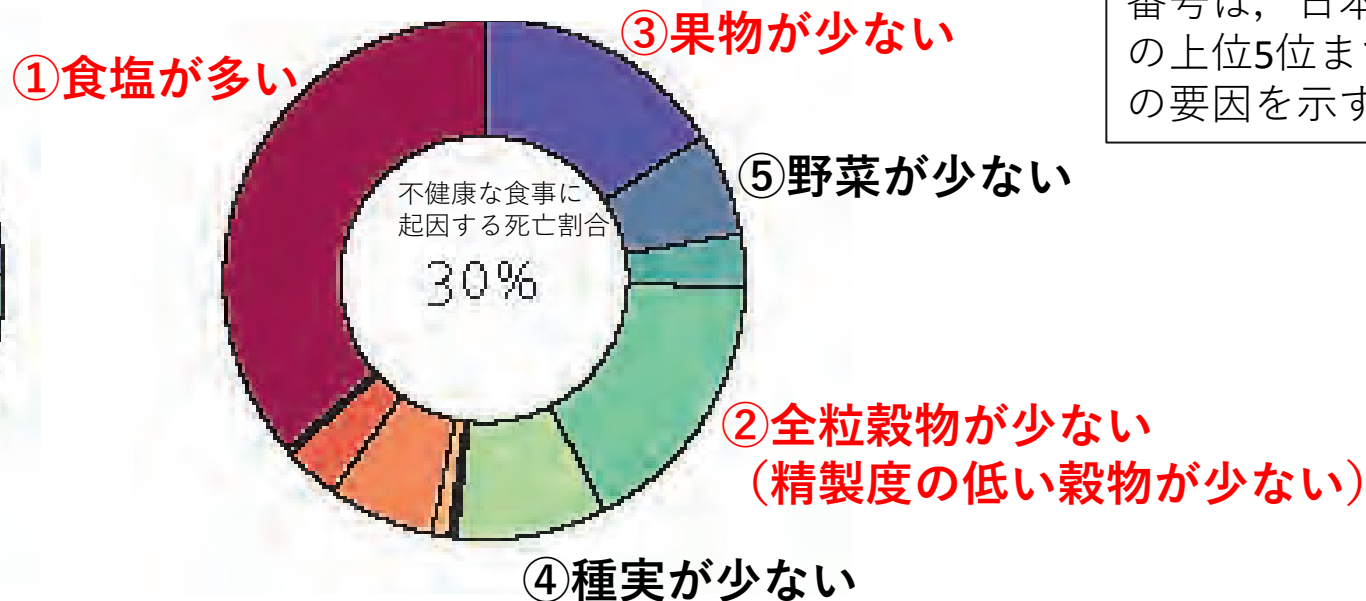
経年的な推移では、平成 22(2010)年から平成 28(2016)年は有意に減少。
平成 28(2016)年から令和元(2019)年は有意な増減がない。

世界全体と東アジアの死亡に占める食事要因

世界全体



東アジア



番号は、日本人の上位5位までの要因を示す

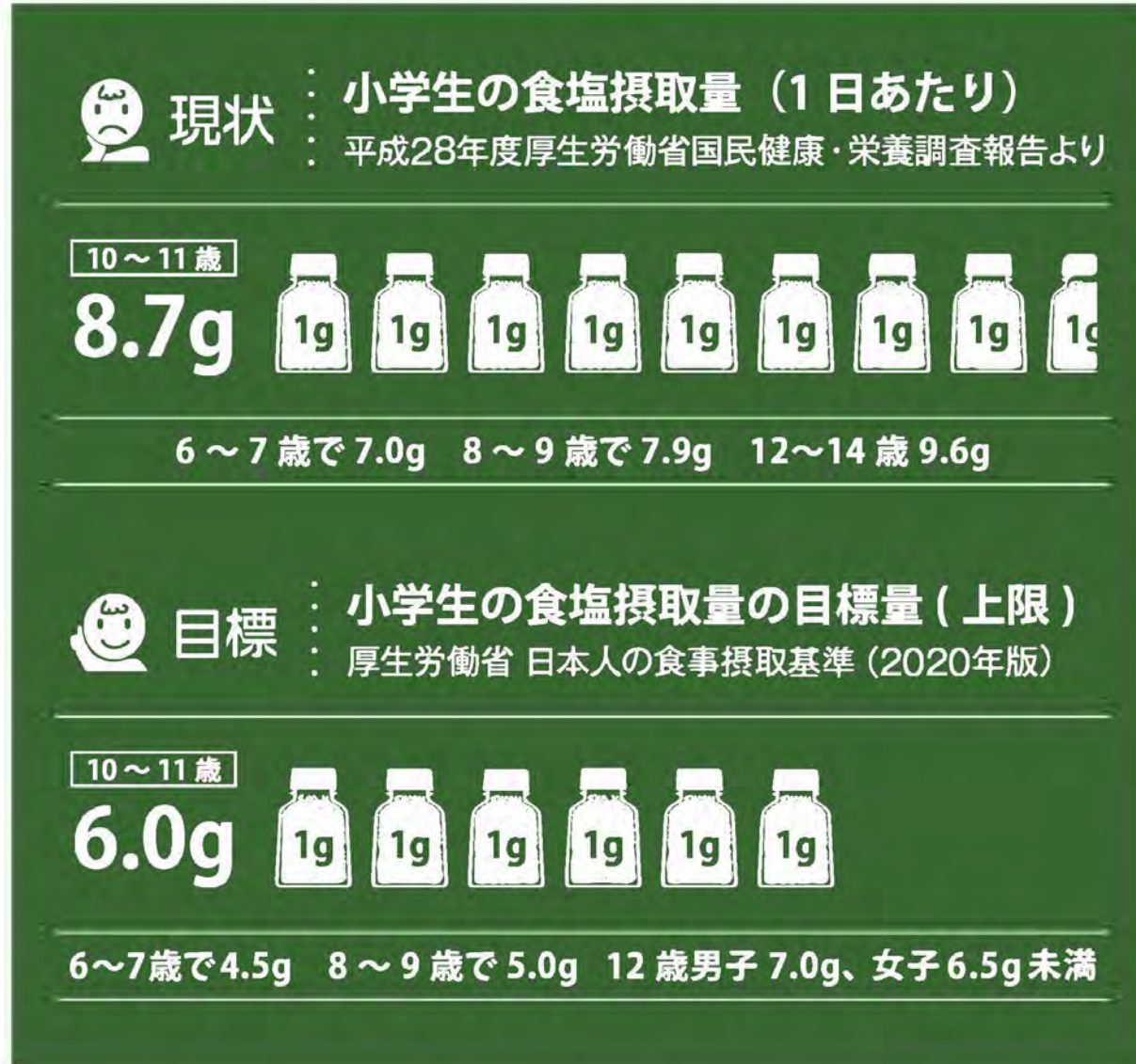
- | | | | | |
|----------------|--------------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| Low fruit | Low whole grains | High processed meat | Low omega-3 | High sodium |
| Low vegetables | Low nuts and seeds | High sugar-sweetened beverages | Low PUFA | |
| Low legumes | High red meat | Low calcium | High trans fats | |

GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet. 2019; 393: 1958-72より抜粋, 武見訳

日本を含む東アジアでは、食塩の過剰摂取による死亡割合が大きい

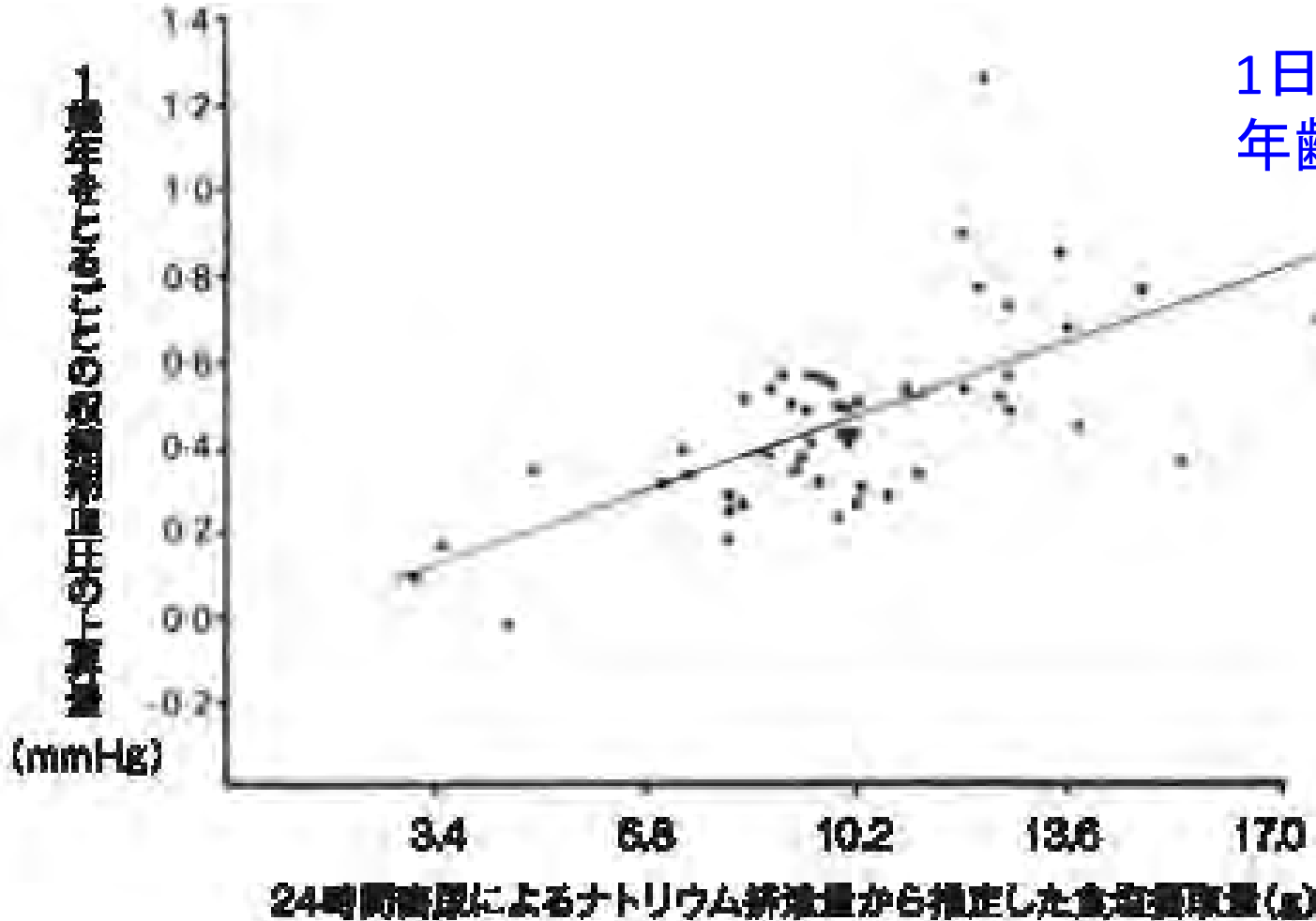
減塩が必要なのは，成人だけではない

◆ 子どもの食塩摂取の現状と目標数値



キッコーマン
「レスソルライフプロジェクト」
リーフレット(監修 武見ゆかり)より抜粋

世界32か国52集団における 尿中ナトリウム排泄量と加齢による血圧の関係

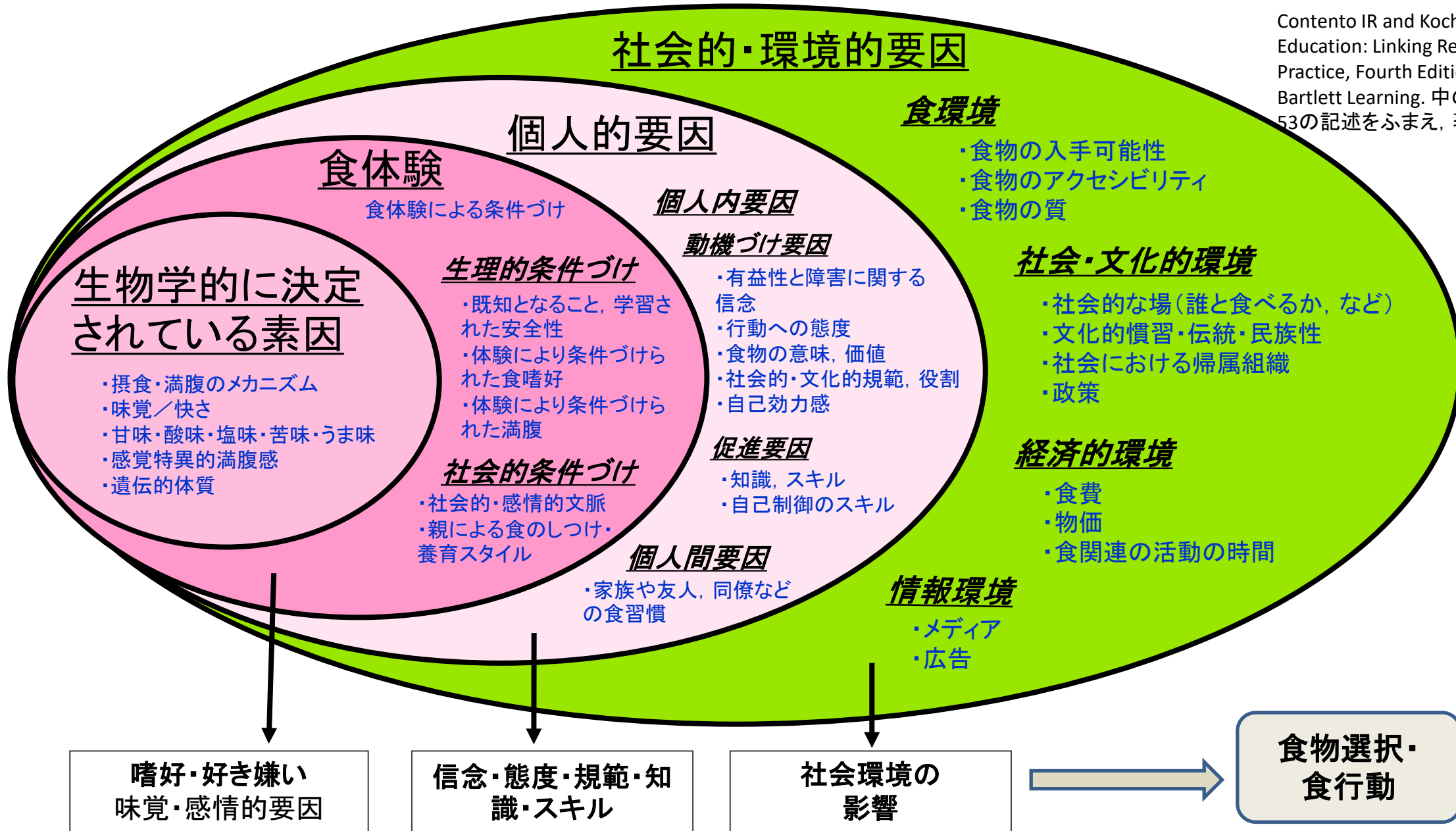


1日当りの食塩摂取量が多いほど、
年齢による血圧の上昇の程度が大きい。

例えば、35歳で収縮期血圧126mmHgの人を仮定すると、1日当り食塩を14g摂取し続けると65歳で150mmHgとなります。しかし7gの食塩しかとっていない人は、同じ年齢で138mmHgに留まるということになる。

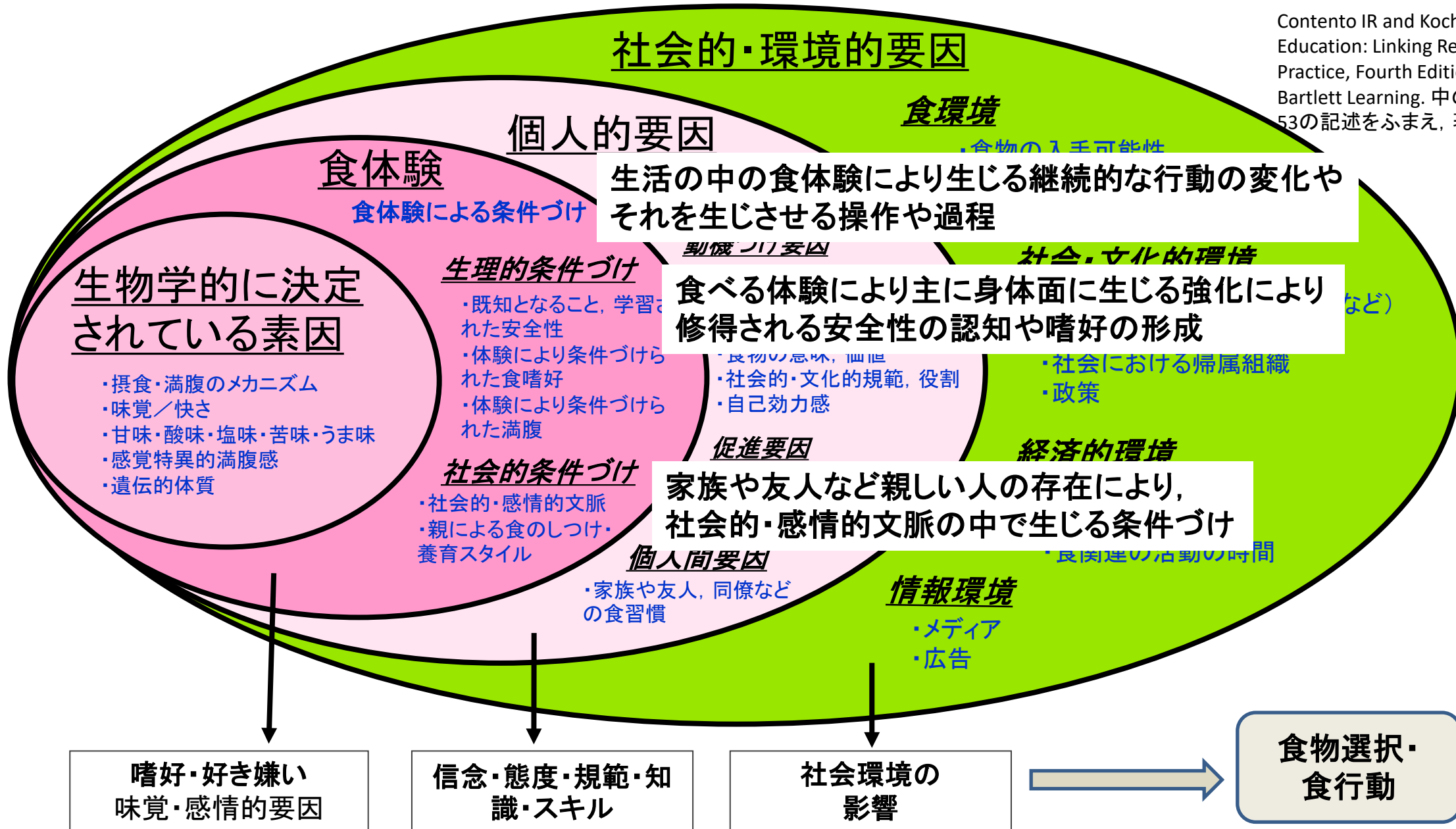
(佐々木敏 佐々木敏の栄養データはこう読む！ 第2版. 2020. p.92-100. 女子栄養大学出版から引用. 修正)

2. 健やかな成長のための食物選択を促すには：
望ましい食体験の積み重ね



食物選択・食行動に影響する様々な要因

管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム準拠 第5巻 武見ゆかり, 赤松利恵編. 人間の行動変容に関する基本. P.32, 医歯薬出版 2022.



食物選択・食行動に影響する様々な要因

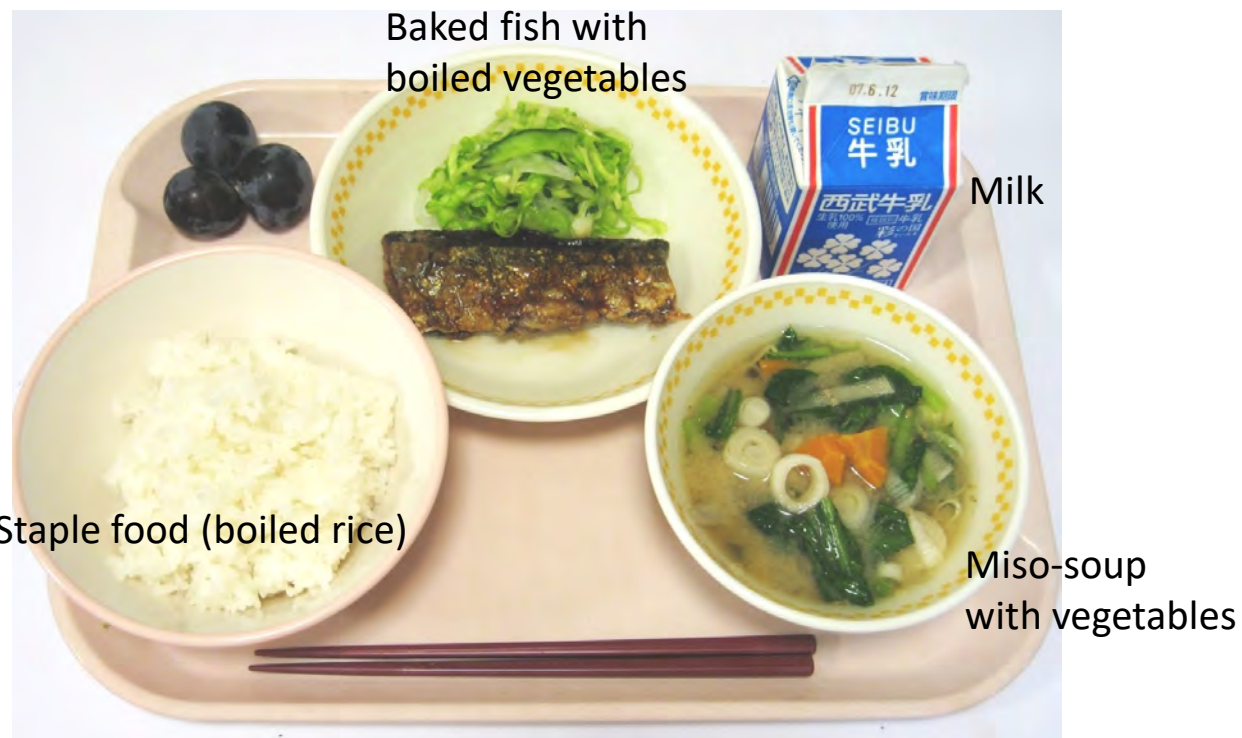
管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム準拠 第5巻 武見ゆかり, 赤松利恵編. 人間の行動変容に関する基本. P.32, 医歯薬出版 2022.

School lunch

- The Nutritional Standards of School Lunches by MEXT based on the School Lunch Act
- Salt: less than 2.0 g/meal for 8-11 years old, less than 2.5 g/meal for 12-14 years old.



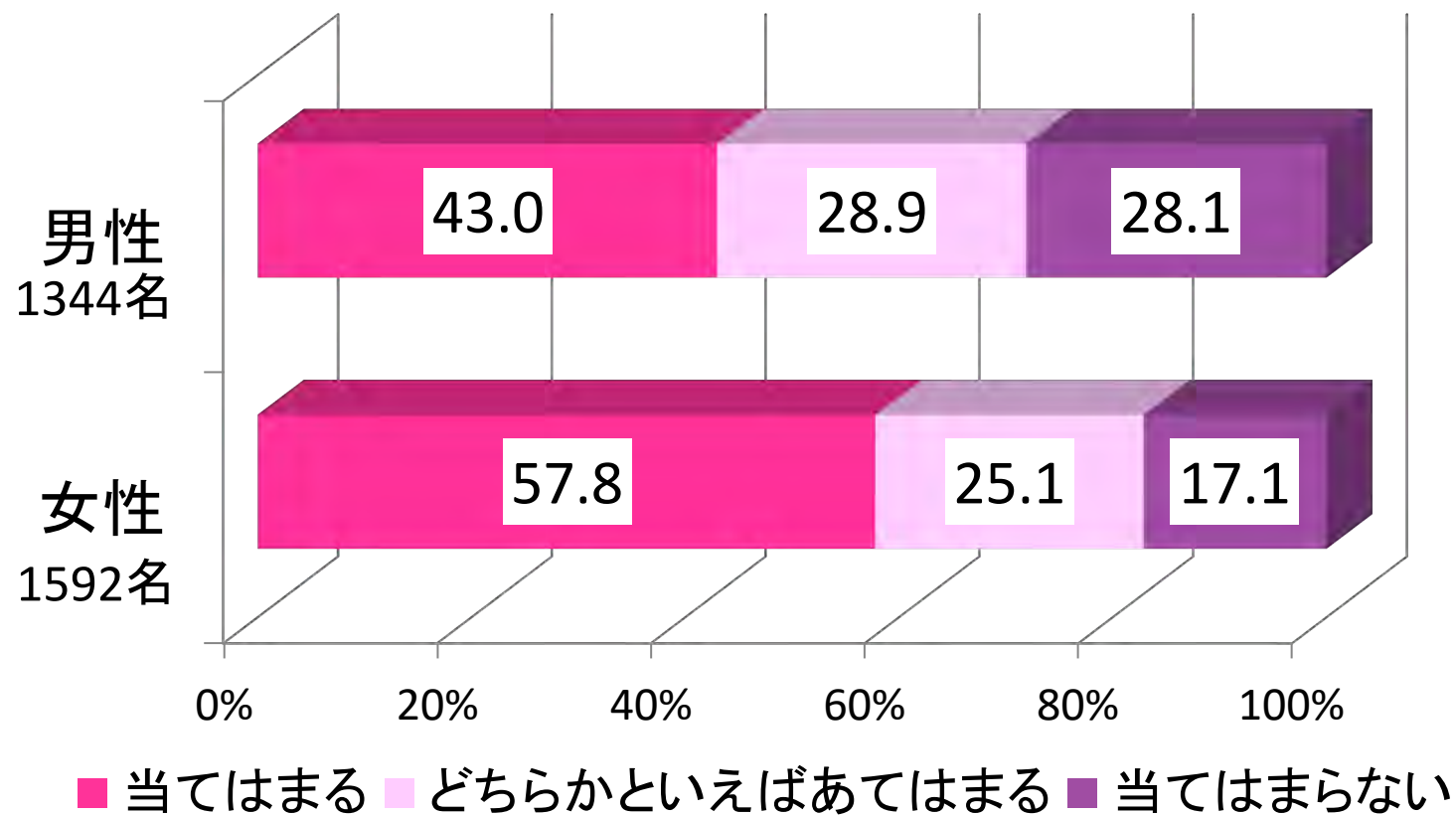
Source: MHLW. Nutrition Policy in Japan to Leave No One Behind.
<https://www.mhlw.go.jp/content/000847743.pdf>



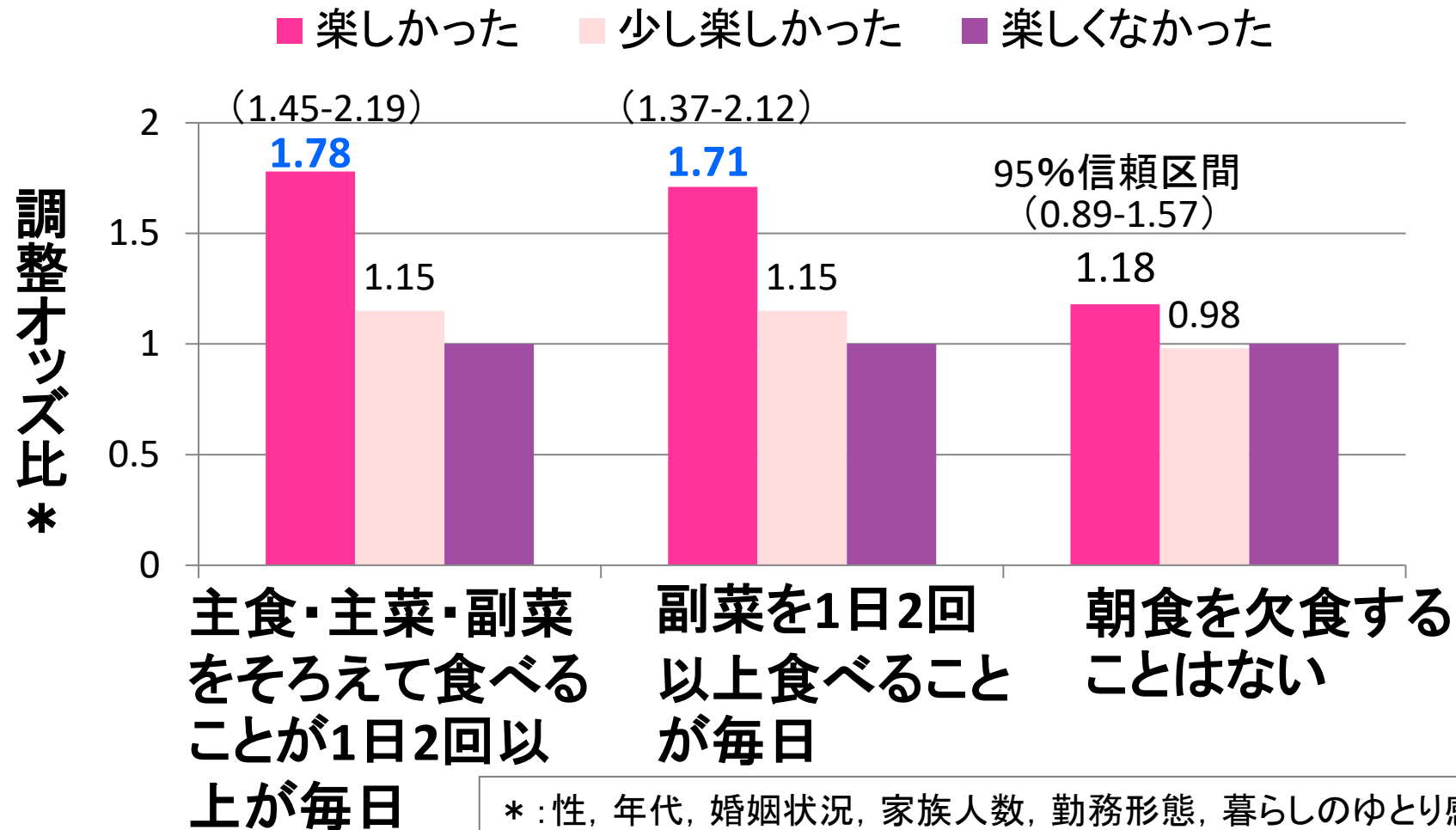
School lunch coverage was 98.5% at primary schools, 86.6% at secondary schools (in fiscal year of 2018.)

あなたは、子どもの頃、 家では食事が楽しく心地良かったですか？

20歳以上の日本人 男性1344名，女性1592名を対象

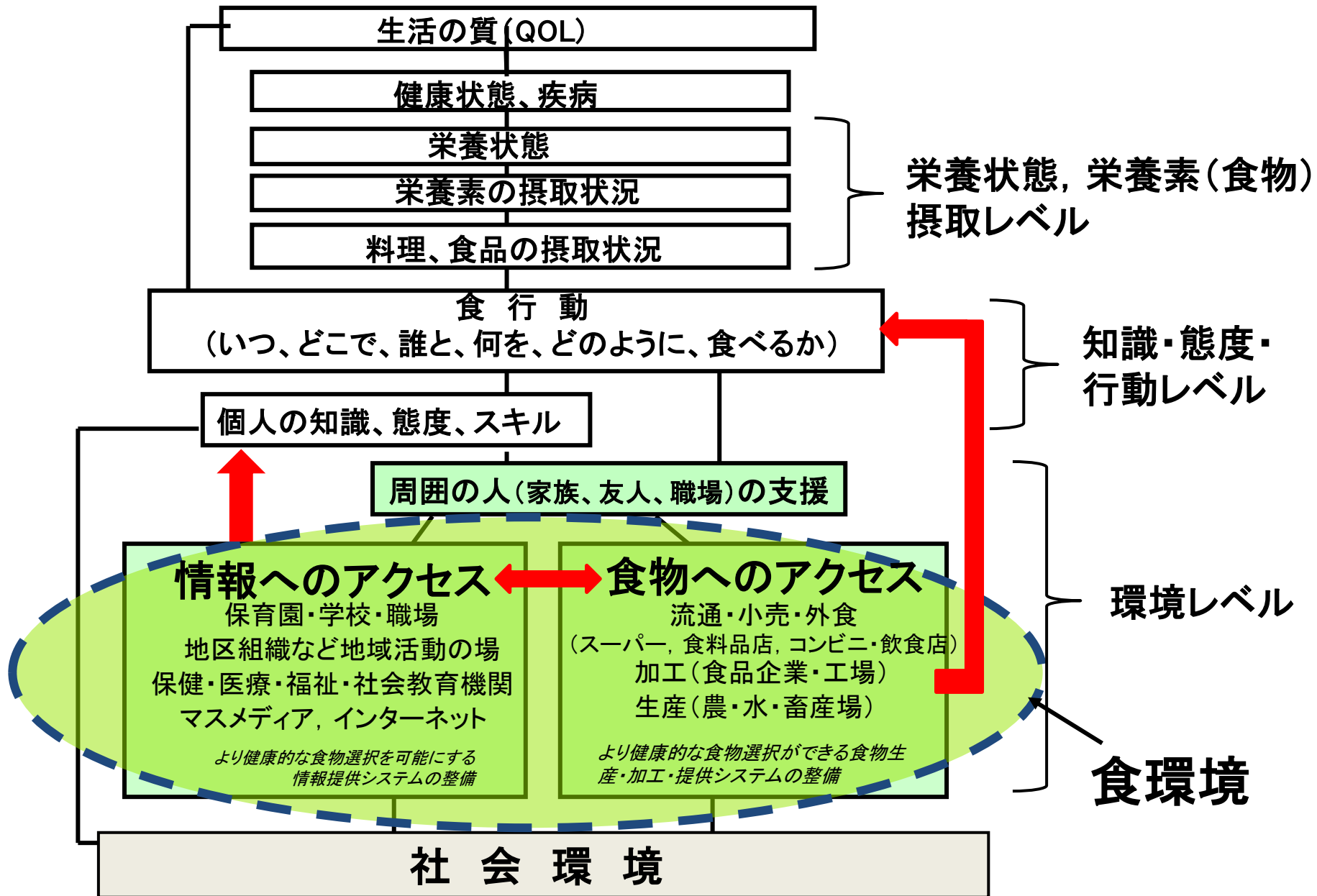


子どもの頃「家では食事が楽しく心地良かった」者ほど、成人後の食習慣が良好



* :性, 年代, 婚姻状況, 家族人数, 勤務形態, 暮らしのゆとり感, 健康度自己評価, 地域性を調整後のオッズ比。青字 p < 0.01

3. 健やかな成長のための食物選択を促すには： 食環境づくり



◆ **食環境とは,** 食物へのアクセスと情報へのアクセス、並びに両者の統合を意味する。



より健康的な食物選択・食事内容になるように食環境を整える:
食環境整備 (づくり)

日本の健康・栄養政策における食環境の位置づけ

イギリスでは、複合型の政策により減塩に成功！

戦略①
国の強力な関与



戦略②
食品企業巻き込みによる
ターゲット食品の減塩化

戦略③メディアキャンペーン
栄養表示の利用促進

Jacqui Webster, Senior Project Manager
Australian Division of World Action on Salt and Health 提供の図に加筆

イギリスにおける減塩戦略

CASH Strategy for Reducing Salt in UK

すべての食パンの食塩量をこっそり減塩

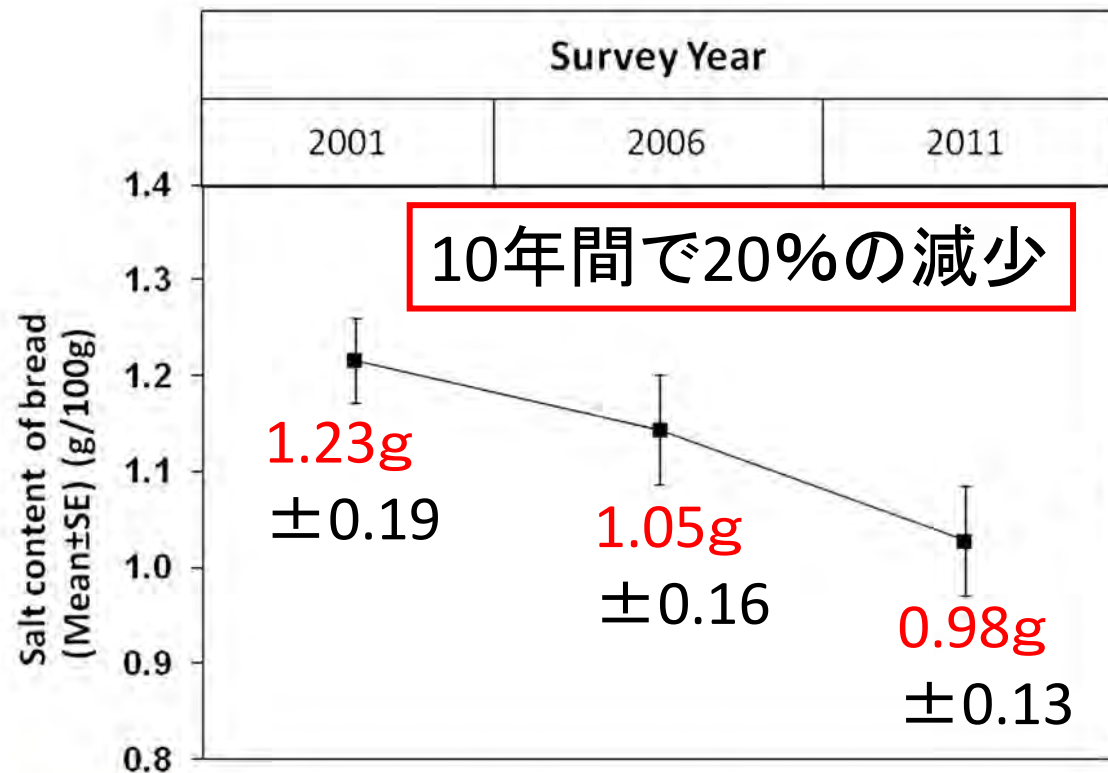


Figure 1 Salt content in bread in repeated surveys, 2001–2011.

国民の食塩摂取量が低下、
血圧が低下、
循環器疾患の死亡が減少

Feng J He, et al. Salt reduction in England from 2003 to 2011: its relationship to blood pressure, stroke and ischemic heart disease mortality

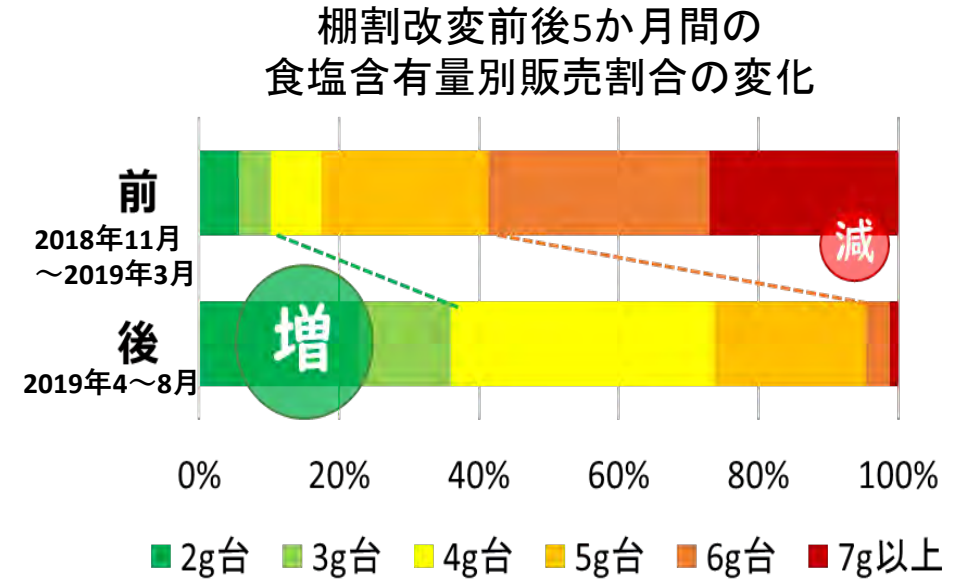
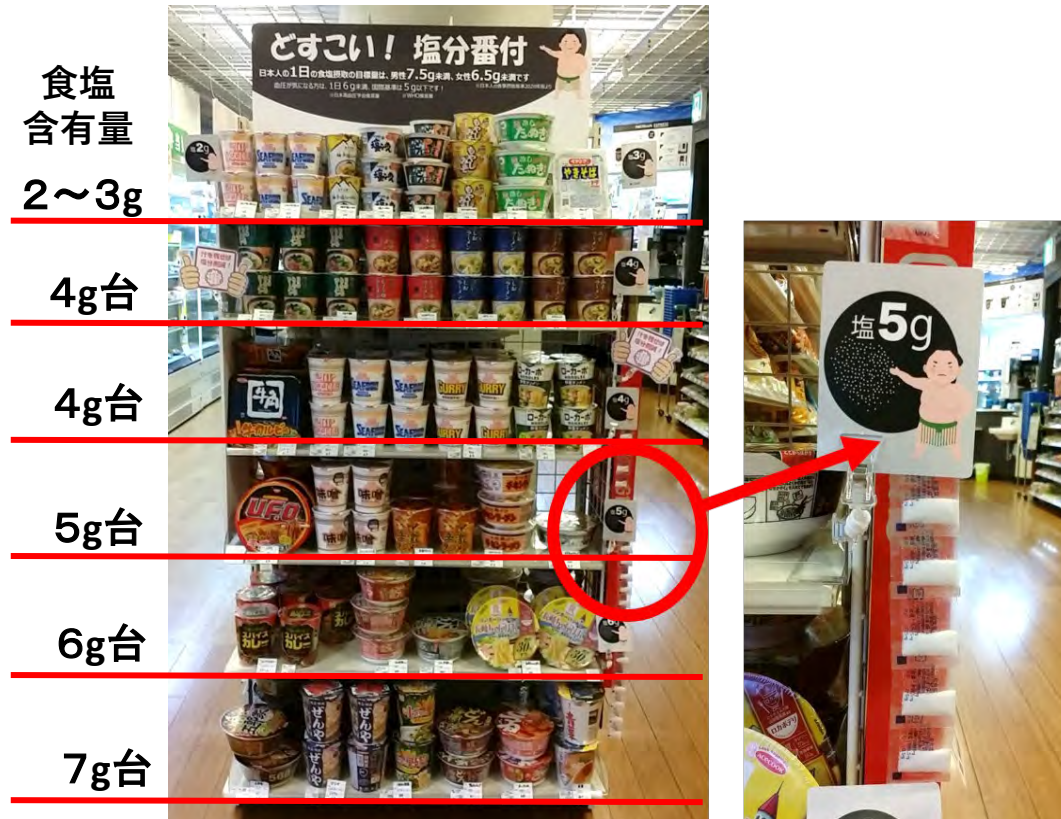
BMJ Open 2014;4:e004549

Hannah C Brinsden, Feng J He, Katharine H Jenner, Graham A MacGregor. Surveys of the salt content in UK bread: progress made and further reductions possible. BMJ Open 2013;3:e002936

東京都内の医療施設内コンビニエンスストアでの取組

スライド作成
川畑輝子（地域医療振興協会
ヘルスプロモーション
研究センター 管理栄養士）

内容：食塩含有量の少ない商品割合を増やし、棚割りを改変。食塩含有量を食塩で表示
結果：食塩含有量の少ない商品の販売数が増え、食塩含有量の多い商品の販売数が減少
売上に変化は無し



販売したカップ麺の食塩相当量の合計(概算)
 改変前5か月→7290g
 改変後5か月→5300g → 5か月間で約2kgの減塩

例① 認知指向型ナッジの組合せ

食塩含有量を、目を引くPOPと実際の食塩を用いて表示。

食塩含有量の少ない商品をアイレベルに、多い商品を下段に



取組内容は、日本栄養士会雑誌；64(9)：20-23でも紹介


スライド作成
川畑輝子(地域医療振興協会
ヘルスプロモーション
研究センター 管理栄養士)


例② 行動指向型ナッジ × 認知指向型ナッジ


スライド作成
川畑輝子(地域医療振興協会
ヘルスプロモーション
研究センター 管理栄養士)


飲料コーナーにおける商品構成割合を、
加糖：無糖=7：3から4：6に逆転させ、加糖を50%未満で維持



 = 糖質多

 = 無糖

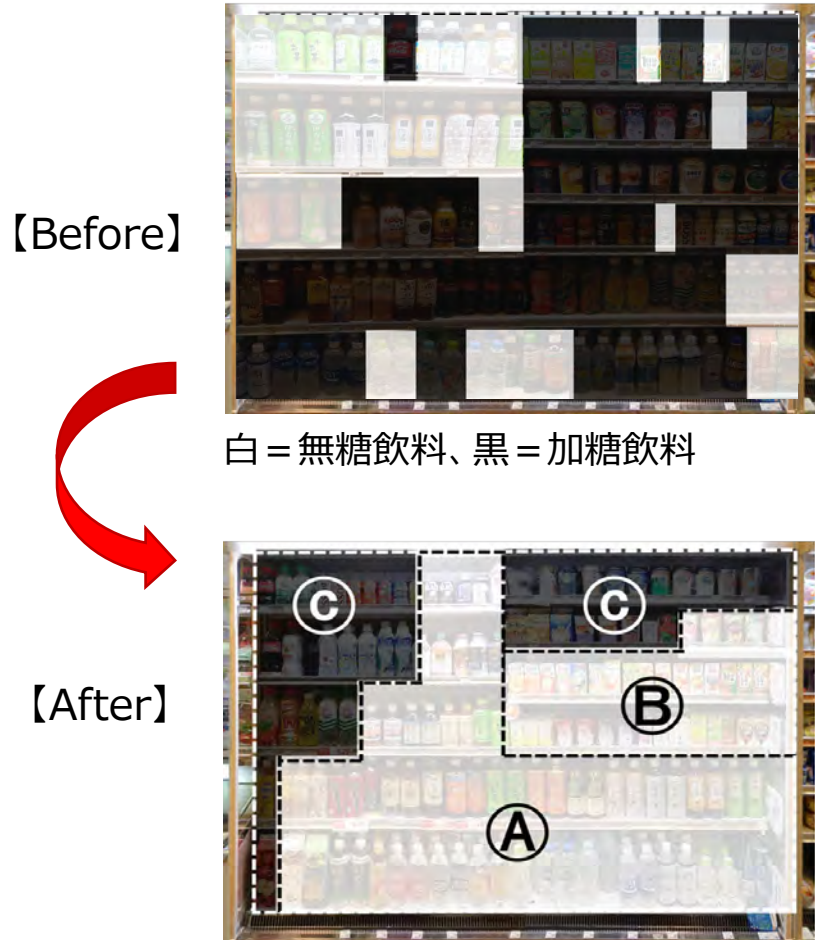
 = 野菜・果物100%

 = たんぱく質補給

棚割の変更による売上げの変化

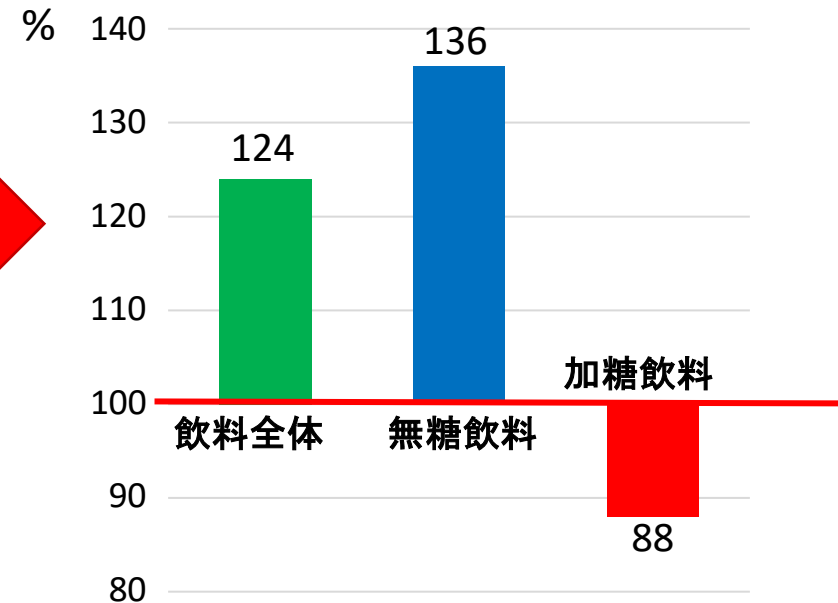
都内の医療施設内コンビニエンスストア、飲料売場の例

内容：無糖飲料：加糖飲料の割合を3:7→6:4に逆転させ、棚割を改変（※無糖飲料＝添加糖を含まない飲料）
結果：無糖飲料の売上が増加し、加糖飲料の売上が減少、**トータルの売上は増加**



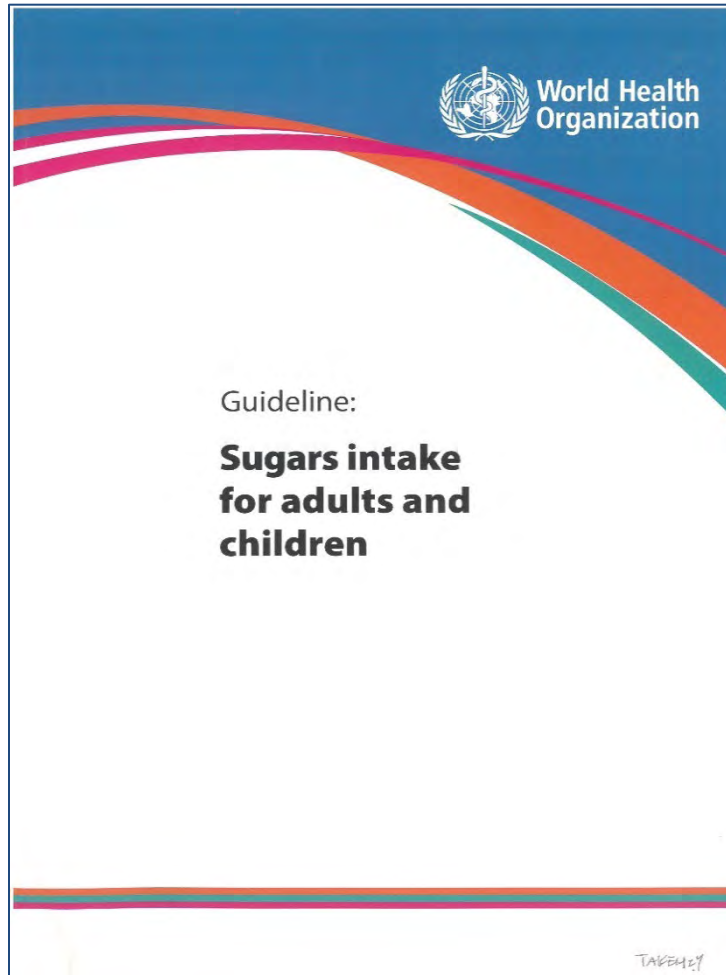
① = 水・お茶・ブラックコーヒー、② = 砂糖不添加の野菜ジュース・牛乳・豆乳など、③ = 甘いコーヒー・甘い炭酸飲料等

棚割改変後7か月間(2019年4月～10月)の平均売上(前年同月間比)



スライド作成
川畑輝子 (地域医療振興協会 ヘルスプロ
モーション研究センター 管理栄養士)

WHOの糖類摂取ガイドライン(2015)



全生涯を通じて

- ・糖類(フリーシュガー)の摂取を減らすことを推奨する(強い推奨)

- ・成人及び子ども共に, 糖類の摂取を, 総エネルギー摂取量の**10%未満**に減らすことを推奨(強い推奨)

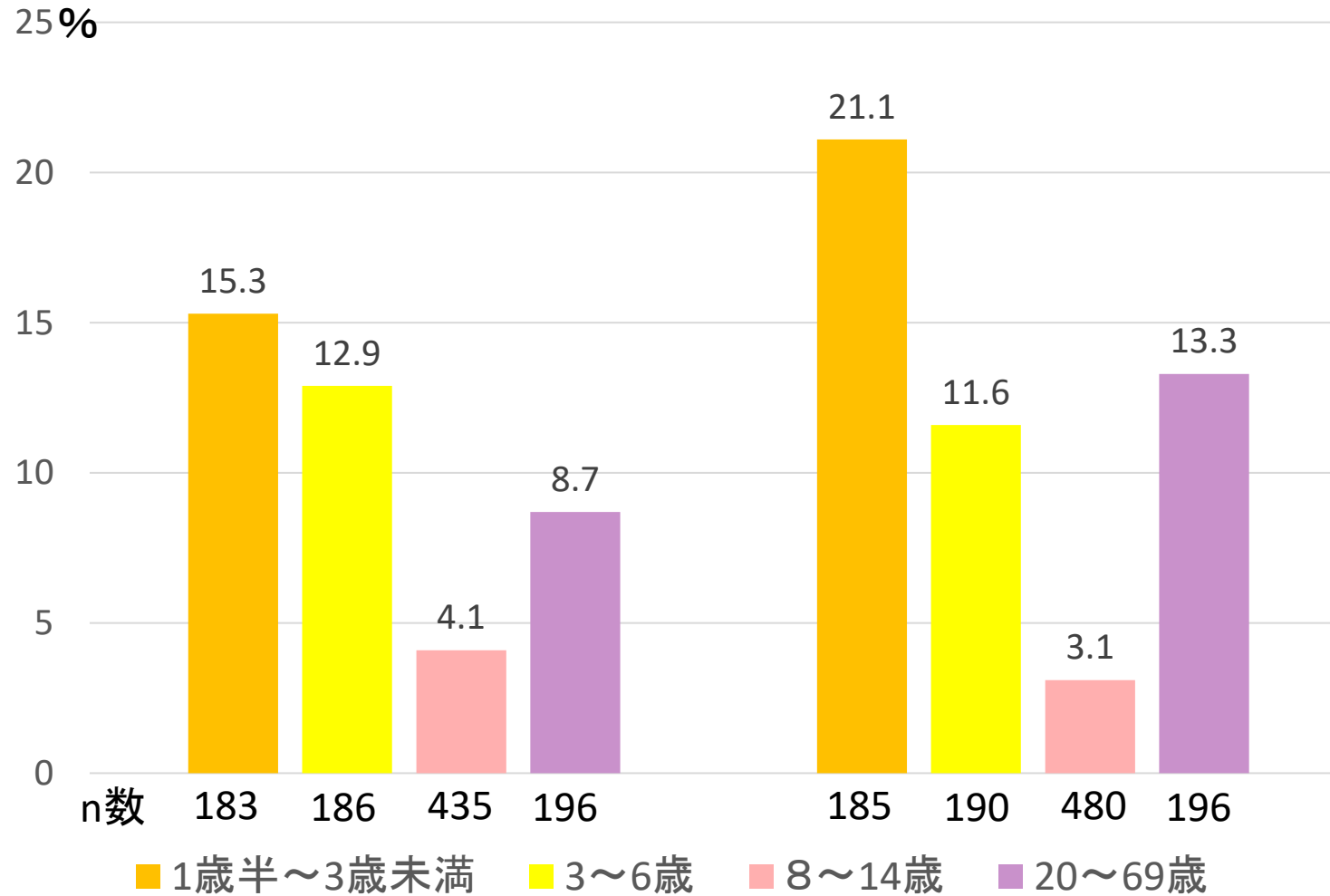
←齲歯との関連

- ・さらに, 糖類の摂取を, 総エネルギー摂取量の**5%未満**に減らすことを提案(条件付き推奨)

糖類(フリーシュガー)

食品加工業者, 調理者, 消費者が食品や飲料に人為的に添加する単糖類と二糖類, 及びはちみつ, シロップ, **果汁**などに含まれる天然の糖類を指す。

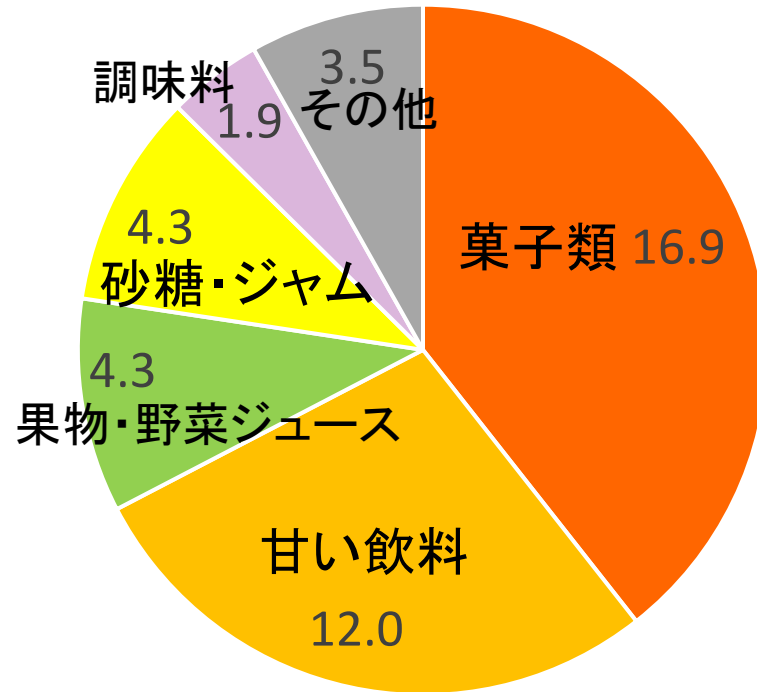
日本人における 糖類の摂取が10%以上の者の割合



糖類摂取量が推奨量を超えている3-6歳児は、それ以外の児に比べ、菓子類、甘い飲料が多い

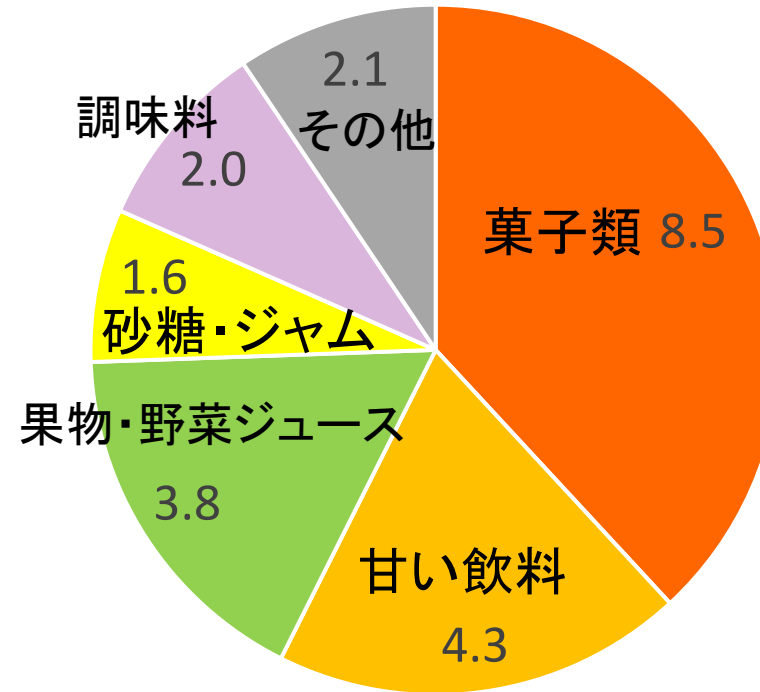
糖類の摂取が総エネルギー量の10%以上の児(72名)

糖類摂取量 43.1 g



糖類の摂取が、総エネルギー量の10%未満の児(260名)

糖類摂取量 22.3 g



糖類摂取量が総エネルギー量の10%以上になる要因

スクリーン時間: 1時間以上の児は、30分未満の児に比べ、オッズ比4.36 (95%CI 1.16-16.35)

睡眠時間: 10時間以上の児は、10時間未満に比べ、オッズ比0.41 (95%CI 0.18-0.94)

Sugary drink taxes around the world



Updated August 2020 by the Global Food Research Program, the University of North Carolina, Chapel Hill. Base map by FreeVectorMaps.com

Fig 1. Global map of countries with SSB taxes. SSB, sugar-sweetened beverage.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003412.g001>

韓国：子どもの食生活を健全に守る特別法

Special Act on Safety Control of Children's Dietary Life

▶ 子どもを対象としたジャンクフード
のテレビ広告規制

5:00 ~ 7:00 PM daily with Sunset rule

2010年に、3年間の時限付きで導入、
その後、2回延長。
2018年1月に施行令を改正、恒久化を決定。



ジャンクフードの広告規制（イギリス政府）

Anti-obesity drive: Junk food TV adverts to be banned before 9pm

By **Justin Parkinson**
Political reporter, BBC News

🕒 24 June 2021 · 🗨️ [Comments](#)

イギリスBBCニュース

2021年6月24日

<https://www.bbc.com/news/uk-politics-57593599?piano-modal>

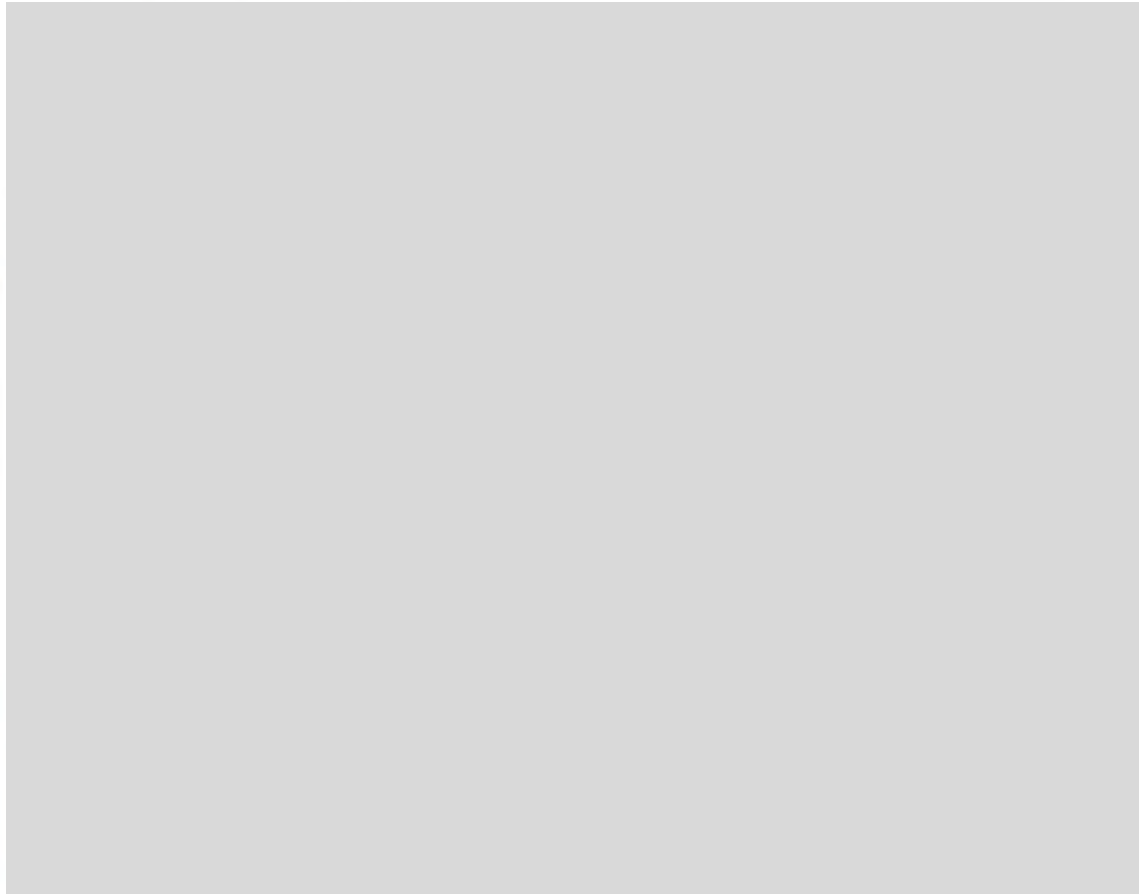
政府方針を受けて、食品企業による自主規制



Championing global commitments that ensure no food marketing to under-16s

Published: 21/04/2022

Average read time: 4 minutes



英国大手消費財メーカー・ユニリーバは、2022年4月、テレビなどの従来のメディアチャンネルとSNSの両方で、16歳未満の子どもへの食品および飲料のマーケティングと広告を停止する方針を発表。

ユニリーバの消費者調査によると、子どもは食事以外の時間に1日約12個のお菓子を食べ、大人の5倍の頻度でアイスクリームを食べていることが明らかになったという。

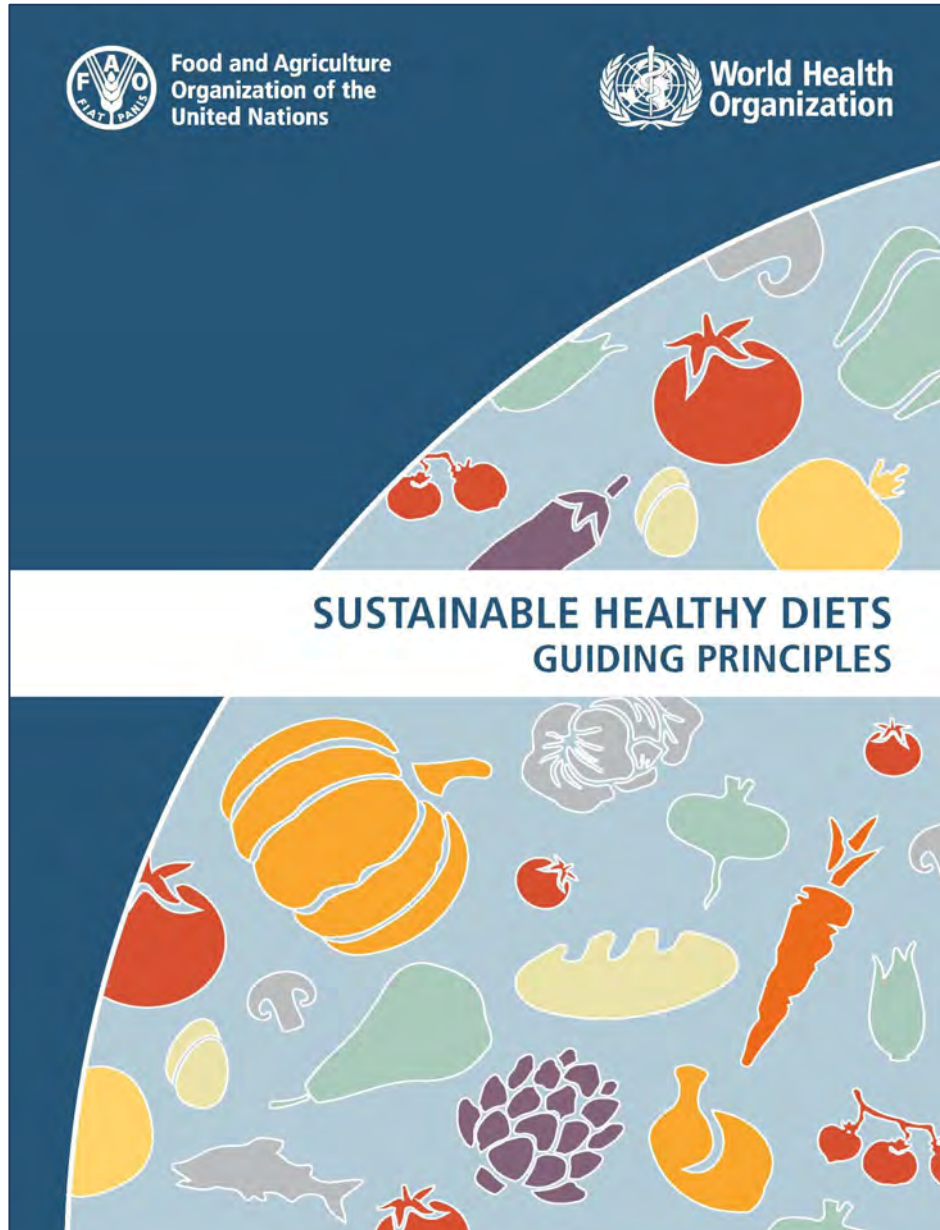
Ideas for good

社会をもっとよくする世界のアイデアマガジン より

<https://ideasforgood.jp/2022/05/27/no-food-marketing/>

4. 健康を超えて、持続可能で健康な食事の必要性

FAOとWHOによる「持続可能で健康的な食事」とは



持続可能で健康的な食事とは、**個人の健康とウェルビーイング**のあらゆる側面を向上させ、**環境への負荷と影響が小さく、入手しやすく、手頃な価格**であり、**安全で公平**で、そして**文化的に受け入れられる食事パターン**のこと。

FAO and WHO. 2019.

Sustainable healthy diets – Guiding principles.

<https://doi.org/10.4060/CA6640EN>

2019年1月 国際的医学誌 Lancetに、地球の健康と人間の健康の双方にとって望ましい食事の提案「EAT-Lancet委員会」報告が発表.



- 全粒穀物, 野菜, 果物, 豆類などの植物性食品を増やし, 赤身肉(牛肉, 豚肉等)と砂糖を半減することを提言。
- 左の図では, 約半分を野菜・果物、肉類や乳製品など動物性食品は全体の1割程度で、残りは全粒穀物、植物性のたんぱく質源(豆類や種実類)と植物油に。

林芙美. Healthy dietを超えてSustainable dietに注目が集まる国際的な研究動向.

フードシステム研究 2020; 27(3): 93-101

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jfsr/27/3/27_93/_article/-char/ja

世界の食料システムは、生物多様性喪失の主原因であり、農業は絶滅の危機にある生物の86%、24,000種への脅威となっている。

食料システムは、人為的な温室効果ガス排出量の30%を占めていて、気候変動の大きな要因である。

国連環境計画(UNEP)の支援でイギリスの王立国際問題研究所が作成した報告書「生物多様性の喪失における食料システムの影響」(2021年2月)より。

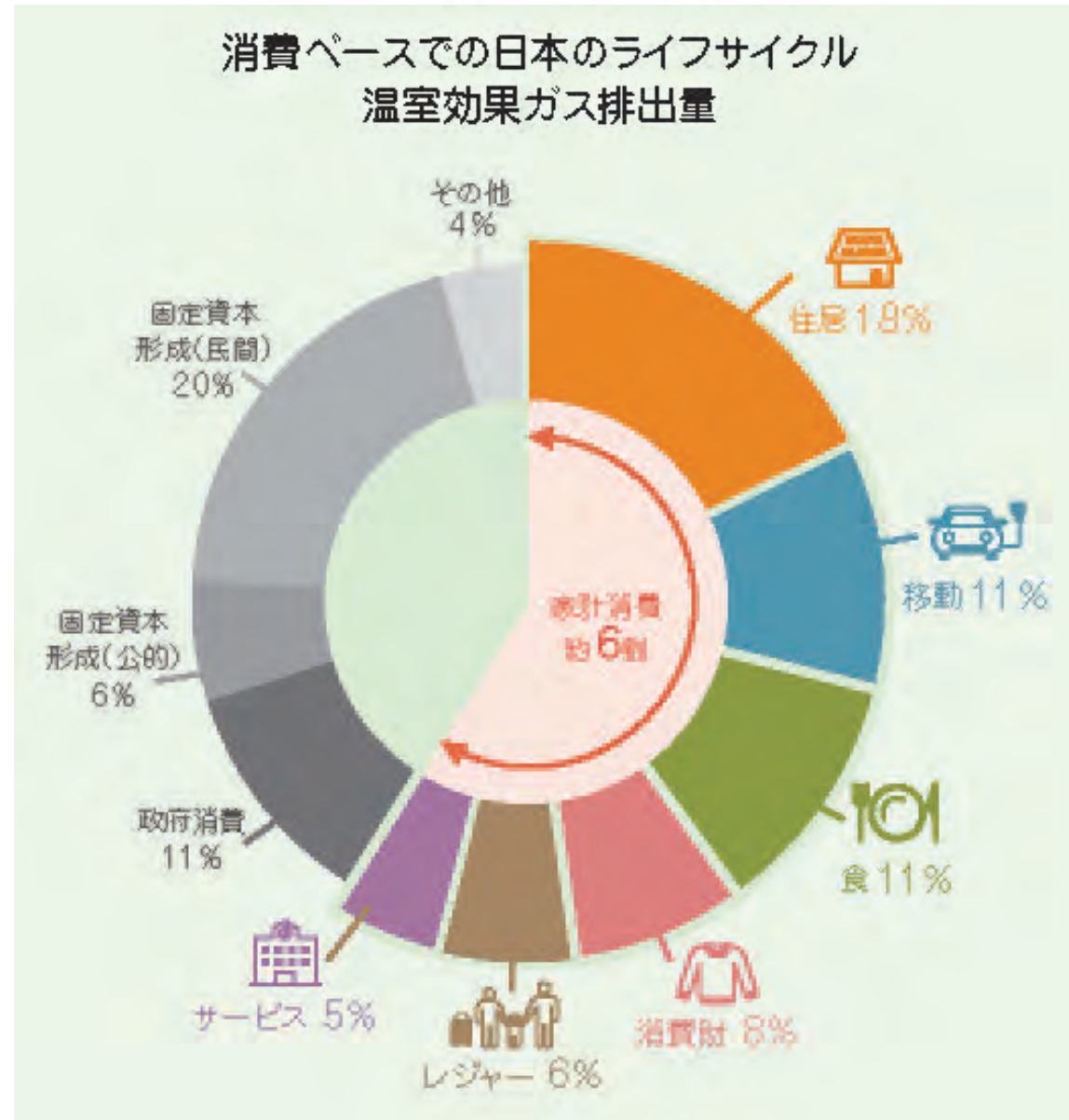
https://www.chathamhouse.org/sites/default/files/2021-02/2021-02-03-food-system-biodiversity-loss-benton-et-al_0.pdf



日本において、温室効果ガス排出量の1割は、食生活による

- 第4次食育推進基本計画では、「持続可能な食を支える食育の推進」が、3つの重点事項のうちの一つ。
- 農林水産省の政策「みどりの食料システム戦略」(2021年5月策定)の消費段階の具体的な取組として食育を位置づけ。

農林水産省. 令和3年度食育白書より
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/r3_index-14.pdf



FAO/WHO 持続可能で健康的な食事の実現に向けた指針

●健康への側面に関して

1. 生後間もなく母乳育児を開始し、**6か月迄は完全母乳育児**とし、それ以降も母乳育児を2歳まで、またはそれ以降も続けて適切な補完的栄養を組み合わせる
2. **超加工食品 (Ultra-processed foods) および飲料製品を制限**し、多様な非加工食品や最小限加工した食品を組み合わせ、食品群全体を通してバランスを整える
3. **全粒穀物、豆類、種実類、豊富で多様な果物と野菜**を含める
4. **卵、乳製品、鶏肉、魚は適度に、赤身肉は少量に抑える**
5. 飲み物の選択肢に安全で清潔な飲料水を含める
6. 成長・発育と、ライフステージを通じて健康で活動的な生活を過ごすために必要な適切なエネルギーと栄養素であること（すなわち過剰でないこと）
7. 食事に関連した非感染性疾患（NCD）のリスクを提言するためのWHOガイドラインに準拠しており、一般の人々の健康とウェルビーイングを確保する
8. 食中毒を起こす可能性のある病原体、毒素、その他の物質を最小限のレベルとするか、できれば含まないようにする

FAO/WHO 持続可能で健康的な食事の実現に向けた指針 つづき

●環境への影響に関して

9. 温室効果ガス、水と土地の利用、窒素とリンの使用、及び化学汚染物質を目標の規定内におさめる
10. 作物、家畜、森林由来の食物、水性の遺伝資源などの生物多様性を保護し、魚や動物の乱獲を避ける
11. 食料生産における抗生物質とホルモンの使用を最小限にする
12. 食品の包装におけるプラスチックおよび派生した商品の使用を最小限にする

●社会文化的側面に関して

13. 食品ロスや廃棄を減らす
14. 地域の文化、料理の実践、知識及び消費パターン、そして食品の調達、生産、消費の方法に関する価値観に基づいて構築され、尊重すること
15. アクセスしやすく、望ましいこと
16. 食品や水の購入や調理、及び燃料の取得などの時間配分が、ジェンダー問題に影響しないこと

主に欧米の食生活指針・フードガイドにおける環境の視点

- 植物由来食品をより摂取する
- 肉の摂取を控える
- 動物由来食品の摂取を控える
- 旬の食品をより摂取する
- 地産地消
- 持続可能な食品をより選択する
- 使い切るための適切・適量の食事メニュー／食品貯蔵
- 摂取エネルギーバランス上十分なカロリーの摂取にとどめる、健康的な体重の維持
- 多様な食品の摂取
- 食品廃棄の削減
- 少ない土地利用
- より少ない水利用・効率的な水利用
- 温室効果ガス削減

農林水産省. 環境の視点を入れたフードガイド策定に向けた検討会報告書より

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kankyo.html>

資料収集対象国: アメリカ, カナダ, イギリス, ドイツ, スイス, オランダ, デンマーク, スウェーデン, オーストラリア, ブラジル

スイスのフードガイドと、食品の環境バランスのポスター（環境フットプリント）



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Le bilan écologique des aliments:

Définition:
L'écobilan est une analyse systématique de l'impact sur l'environnement du début à la fin de son cycle de vie. Il prend en compte les différents types d'émission (CO₂, CH₄, N₂O, particules, aérosols, ions) et l'utilisation des ressources (ex. énergie, eau, terre).

Unités de charge écologique (UCE):
Le résultat de l'écobilan est synthétisé dans une valeur unique, exprimée en unités de charge écologique (UCE). Plus cette valeur est élevée, plus l'impact sur l'environnement est important.

Taille des portions:
De quel type représente une UCE des différents aliments pour une portion? La taille des portions est basée sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse.

Méthode:
L'écobilan est calculé en tenant compte de la méthode de la saturation écologique (MSE). Elle prend en compte l'impact environnemental des différents aliments, de la production et jusqu'à la consommation. Il tient compte de tous les impacts environnementaux directs, indirects, liés au transport jusqu'au domicile, au stockage au réfrigérateur, la préparation, la gaspillage alimentaire et autres facteurs.

Conseils:
Comment équilibrer sa propre alimentation pour qu'elle soit la plus compatible possible avec l'environnement? Vous trouverez des conseils dans notre rubrique "FOODprints", sur www.foodprints.ch

Légende:
Origine:
CH Suisse
EU Europe
UN Hors Europe
PE = production intégrée d'origine

Impressum:
Société SSN - Swiss Foodprint
Création: Zurich, Suisse
© Copyright 2022:
Société Suisse de Nutrition SSN
www.sge-ssn.ch
Avec le soutien de:
 www.healthys3.ch

Boissons	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Café noir	UN	2 dl	976
Thé noir	UN	2 dl	51
Tisane de menthe	CH	2 dl	15
Eau minérale en bouteille PEI	CH	2 dl	90
Eau du réseau	CH	2 dl	0,8

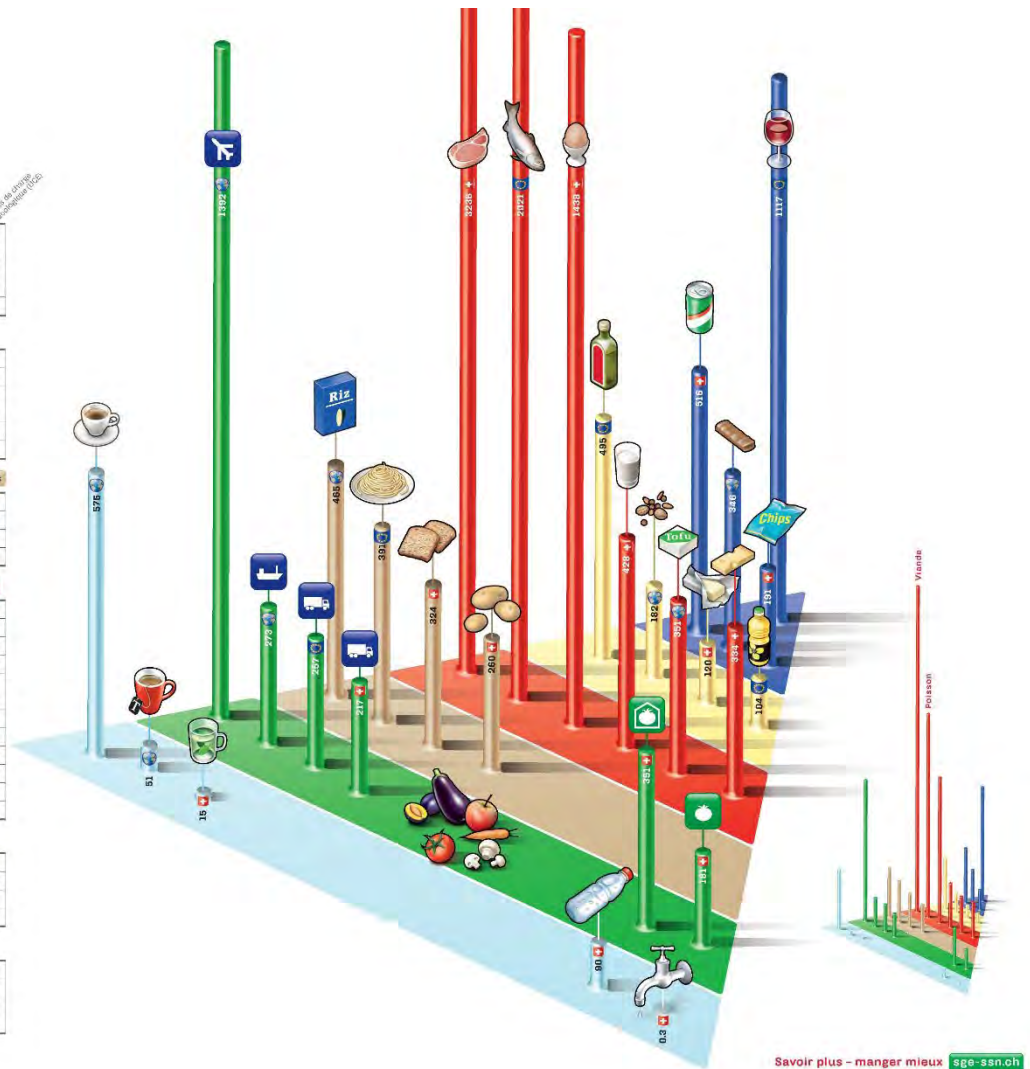
Légumes & fruits	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Transport par avion	UN	120 g	1392
Transport par bateau	UN	120 g	273
Transport par la route	UE	120 g	257
Transport par la route	CH	120 g	217
Légumes sous serre (sans PEI)	CH	120 g	351
Légumes de plein air	CH	120 g	181

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Riz (cru)	UN	60 g	465
Pâtes (cru)	EU	60 g	391
Pain	CH	160 g	324
Pommes de terre	CH	240 g	260

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Viande (O)	CH	110 g	9236
Bœuf (P)	CH	110 g	6928
Porc (P)	CH	110 g	2180
Poulet (P)	CH	110 g	1601
Poisson (O)	UE	110 g	2023
Saumon fumé (élevage)	UE	110 g	8196
Poisson de mer (sauvage)	UE	110 g	1008
Filet de truite (élevage)	UE	110 g	1560
Œufs	CH	110 g	1438
Lait	CH	2 dl	428
Tofu	Mix	110 g	351
Fromage	CH	30 g	334

Huiles, matières grasses & fruits à coque	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Huile d'olive	UE	10 g	465
Amandes	UN	25 g	182
Beurre	CH	10 g	120
Huile de colza	UE	10 g	104

Sucrieries, snacks salés & alcool	Origine	Portion	Valeur de charge écologique (UCE)
Vin rouge	UE	1 dl	1117
Bière	CH	2 dl	516
Chocolat au lait	Mix	20 g	346
Chips	CH	30 g	191



Savoir plus - manger mieux www.sge-ssn.ch

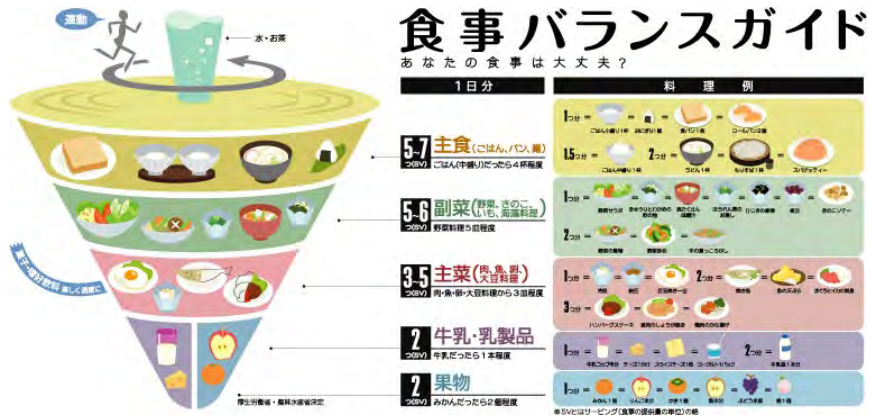
3. 環境の視点を入れたフードガイドで想定されるガイド・表現のイメージ

- 健康づくりのための日常の食生活における食物選択のヒントとして、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イラストで示した現行ガイドに、環境の視点から、【A】環境への負荷、保全回復効果に関する定量的提示により日常の食生活における食物選択のヒントとなる情報、推奨行動、【B】持続可能な環境の実現に向けて、日常の食生活に取り入れることが望まれる啓発的推奨行動のいずれか、または両者の組み合わせで追加する。

「食事バランスガイド」(現行フードガイド)

健康づくりのための日常の食生活における食物選択のヒント

- 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の望ましい組み合わせとおおよその量を図式的・直感的に提示



※「食事バランスガイド」との組み合わせを想定すると、ある程度図式的・直感的に組み合わせられることが望ましいが、海外のフードガイドにおける環境の視点は、啓発的な推奨行動リストであることが多い(調査で確認できた範囲では環境の視点を定量的・図式的に示す例はスイスのフードガイドに係る啓発ツールのみ)。

環境の視点の追加

【A】 環境への負荷、保全回復効果に関する定量的提示により日常の食生活における食物選択のヒントとなる情報、推奨行動

- 環境に係る何らかの指標(代理指標を含む)により、日常の食生活における具体的な食事・食材等の選択のヒントを提供するような情報
- 対象となる環境の視点:一定のデータ精度によるエビデンスにもとづいて消費者の判断材料となる定量的提示が可能なもの

【B】 持続可能な環境の実現に向けて、日常の食生活に取り入れることが望まれる啓発的推奨行動(主に定性的提示)

- 持続可能な環境の実現や将来像に向けた政策上の必要性や目標の達成のため、また消費者自身の意識啓発・行動転換のために、日常の食生活に取り入れることが望まれる推奨行動
- 対象となる環境の視点:持続可能な食を支えるうえで重要で、かつ消費者が日常の食生活で容易に取り組めるもの(消費者のライフスタイルの転換や持続可能な食を支えるうえで重要なもの)

- (表現例)
- 食パターン別の指標値(「食事バランスガイド」の摂取の目安に基づいた場合とバランスが崩れた場合との比較など)
 - 食品(生鮮品、加工食品等)別の指標値、など
- ※上記と推奨行動の組み合わせ、時間軸との組み合わせ(一日あたり/週間あたり、など)

- (表現例)
- 推奨行動リスト(啓発的記述)、など

子どもたちの健やかな成長と食 のために

個人の健康と、地球環境の持続可能性を考えた、
おいしく、栄養バランスのとれた食事を、

- ・継続的に食べる食体験を増やす(家庭, 給食施設)
- ・入手しやすい食環境づくりを推進する
(阻害要因を取り除くことも必要)



Smart Meal

スマートミール

<https://smartmeal.jp/>

Thank you for your attention!