

# 日本人の長寿を支える「健康な食事」

日本人の平均寿命・健康寿命が世界でも高い水準を示していることは、日本人の食事が一助になっていることが考えられます。今後、高齢社会が進展することを踏まえて、「健康な食事」とは何かを明らかにするために、厚生労働省において検討が進められ、平成 26 年 10 月にそのまとめが発表されました。



この「健康な食事」は、事業者が食事を提供するための基準として策定され、事業者はこの基準を満たした料理を市販する場合は、マークを表示することが出来ます。

## 「健康な食事」のシンボルマーク

黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食・主菜・副菜の3つの料理の組み合わせを意味します。

## 「健康な食事」とは？

日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の知恵によってはぐくまれてきた食文化、気候と地形の多様性に恵まれた季節ごとの旬の食べ物、また、地域ごとに産物があるという特徴があります。

「健康な食事」とは、こうした日本の食事の特徴を生かし、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した食生活が無理なく持続している状態を意味します。すなわち、多様な食べ物を組み合わせて料理し、おいしく楽しく食べることで、バランスのとれた食生活を送ることが出来るのです。

## 「健康な食事」の基準

毎食の献立は、①精製度の低い米や麦等の穀類を利用した主食、②魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした主菜、③緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜（いも類、きのこ類、海藻類

も含む) を使用した副菜を組合せることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

また、1日の食事において、牛乳・乳製品、果物を摂取することも忘れないようにしましょう。

更に、「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化を引き継ぐとともに、おいしさや楽しみを伴っていることも大切です。



## 生活習慣病予防・健康増進を目的として提供する食事の目安

|             | 一般女性や中高年男性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け<br>[650 kcal 未満]  | 一般男性や身体活動量の高い女性で、生活習慣病の予防に取り組みたい人向け<br>[650~850 kcal]   |
|-------------|--|---|
| 主食<br>(料理Ⅰ) | 穀類由来の炭水化物は 40~70 g   | 穀類由来の炭水化物は 70~95 g  |
| 主菜<br>(料理Ⅱ) | 魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は 10~17 g   | 魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は 17~28 g  |
| 副菜<br>(料理Ⅲ) | 緑黄色野菜を含む 2 種類以上の野菜 (いも類、きのこ類・海藻類も含む) は 120~200 g   | 緑黄色野菜を含む 2 種類以上の野菜 (いも類、きのこ類・海藻類も含む) は 120~200 g  |
| 牛乳・乳製品、果物   | 牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の 1 回提供量を目安とする。<br>牛乳・乳製品：100~200 g 又は ml (エネルギー150 kcal 未満*)<br>果物：100~200 g (エネルギー100 kcal 未満*)<br>* これらのエネルギー量は、650 kcal 未満、または 650~850 kcal に含まない。  |   |
| 料理全体        | <p>【エネルギー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は 650 kcal 未満</li> <li>○単品の場合は、料理Ⅰ：300 kcal 未満、料理Ⅱ：250 kcal 未満、料理Ⅲ：150 kcal 未満</li> </ul> <p>【食塩】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量 (食塩相当量) は 3 g 未満 (当面 3 g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減)</li> <li>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにすること (当面 1 g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減)</li> </ul> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること<br/>※2 不足しがちな食物繊維など栄養バランスを確保する観点から、精製度の低い穀類や野菜類、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を利用することが望ましい</p> | <p>【エネルギー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合のエネルギー量は 650~850 kcal 未満</li> <li>○単品の場合は、料理Ⅰ：400 kcal 未満、料理Ⅱ：300 kcal 未満、料理Ⅲ：150 kcal 未満</li> </ul> <p>【食塩】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合の食塩含有量 (食塩相当量) は 3.5 g 未満 (当面 3.5 g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減)</li> <li>○単品の場合は、食塩の使用を控えめにすること (当面 1 g を超える場合は、従来品と比べ 10%以上の低減)</li> </ul> <p>※1 エネルギー、食塩相当量について、見えやすいところにわかりやすく情報提供すること<br/>※2 当該商品を提供する際には、「しっかりと身体を動かし、しっかりと食べる」ことについて情報提供すること</p> |