

# 「健康な食事」とは何か。

日本は世界でも有数の長寿国です。

日本人の長寿を支える「健康な食事」とは何か。

栄養学や医学の専門家をはじめ、食品や調理、食文化、給食、生産流通など食に関わる多領域の専門家や実務者の方々により、幅広い観点から検討を進めてきました。

その結果、日本人の長寿を支える「健康な食事」は、健康や栄養バランス、おいしさ、楽しみといったものから、食料生産・流通、食文化まで、様々な要因から構成されていることがわかりました。これらの様々な要因を視野に入れ、「健康な食事」のとらえ方として整理しました。

## 日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

「健康な食事」とは、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します。

「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さ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が大切です。おいしさや楽しみは、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ます。

「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ければなりません。

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・体験活動などの取組と、国民一人一人の日々の実践とが相乗的に作用することで実現し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献します。