

# 「医学・栄養学との連携による 日本食の評価」研究戦略

## 【参 考 資 料】

- ・米国の「2010年食事ガイドライン委員会」報告書における記述
- ・バランスの良い伝統的な食事とは
- ・ユネスコ無形文化遺産に登録関係資料
- ・「日本食の評価」の関連資料
- ・国民健康、栄養調査における食生活の変化
- ・栄養摂取量等
- ・日本人の食事摂取基準(2015版)の概要(抜粋)
- ・異分野融合研究の推進について(抜粋)

## 米国の「2010年食事ガイドライン委員会」報告書における記述

**Other Dietary Patterns**

In view of the increasing diversity of the US population, interest in the health effects of non-Western diets is substantial. One group of diets with potential health benefits are those traditionally consumed in Asia, which has experienced some of the lowest rates of coronary heart disease in the world. Both traditional Japanese and Okinawan dietary patterns have been associated with a low risk of coronary heart disease. Nonetheless, compared to the evidence supporting DASH and Mediterranean diets, detailed information on diet composition as well as epidemiologic and clinical trial evidence on health benefits, similar to that available for the other types of diets, is sparse. Also, over time, dietary intakes in these countries have changed and may no longer reflect the healthiest choices.

(事務局仮訳)

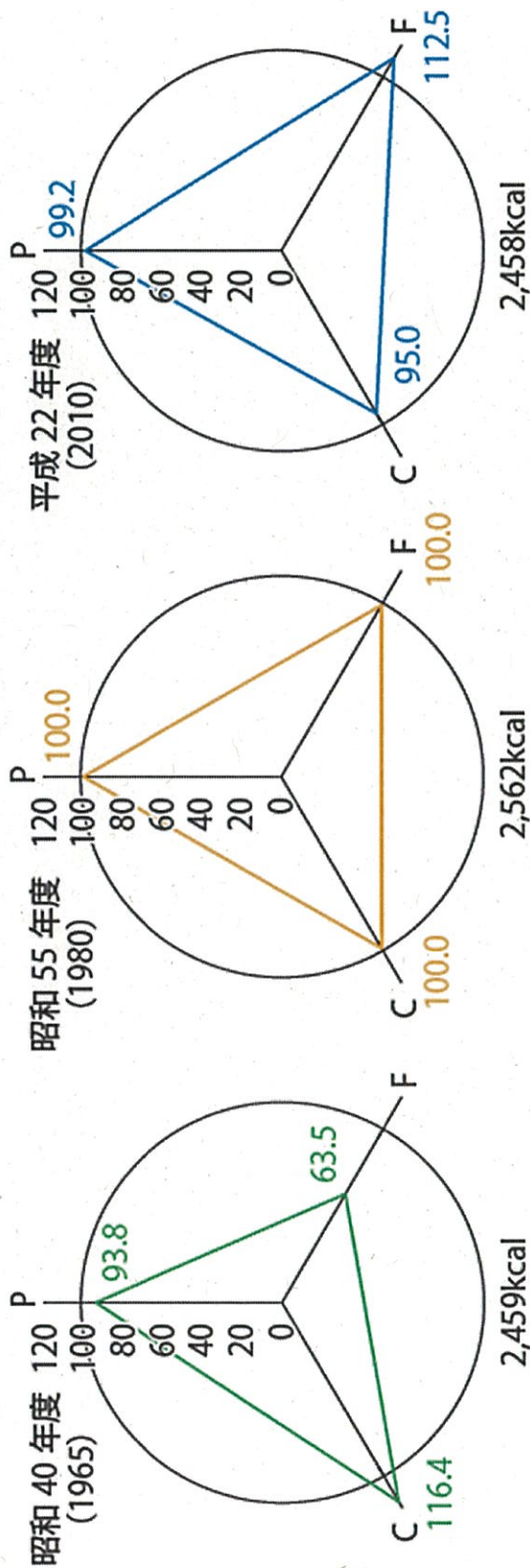
**他の食事パターン**

合衆国民の多様性が拡大する観点からは、西洋的食事以外の健康効能に対する関心は不可欠である。潜在的に健康上有益な食事のグループとしては、アジアにおいて伝統的に食べられている食事があげられる。これらは、世界において冠動脈性心疾患の発症の低減につながるとの経験が示されている。伝統的な日本食や沖縄食は、冠動脈性心疾患のリスク低減に関係があるとされている。それにもかかわらず、DASH\*や地中海食を支持するエビデンスに比べ、他のタイプの食事に対し入手可能なものと同様な、食構成に関する詳細な情報並びに疫学的及び臨床介入研究によるエビデンスが充実していない状況である。これに加え、これらの国々における食事摂取は時を経て変化しており、もはや健康上の最良の選択肢を示しているとはいえないかもしれない。

\* : DASHは米国国立心臓・肺・血管研究所が高血圧を下げるために開発したダイエット法で Dietary Approaches to Stop Hypertension の頭文字。

# バランスの良い伝統的な食事とは？

図1-2 PFC熱量比率の推移(昭和55(1980)年度=100、供給熱量ベース)



資料：農林水産省「食料需給表」

注：1) PはProtein (たんぱく質)、FはFat (脂質)、CはCarbonhydrate (炭水化物)

2) 数値は昭和55(1980)年度のPFC比率 (P: 13.0%、F: 25.5%、C: 61.5%) を100とした指数

一般的には、昭和55年(1980)頃の食事がバランスが取れていたとされる。

# ユネスコ無形文化遺産に登録された 地中海料理の定義

地中海料理もユネスコ無形文化遺産に登録されている。  
(スペイン、イタリア、ギリシア、モロッコの4カ国共同で登録申請し、2010年に登録された。)

その中で地中海料理は、

穀類、魚類、その保全・加工・消費に関わる風景から食事に至る技術、知識、習慣及び伝統に基づく社会的慣習。魚介類、穀類、乳製品、野菜、果物類等をバランス良くとり、油脂分は肉類を少量、オリーブオイルを中心として摂取するもの。

本料理には、コミュニティの健康、生活の質、より良い生活に資するもので、適量のワインを交えながら、ゆっくりとコミュニケーションする食事スタイルを含む。

と定義されている。

# ユネスコ無形文化遺産に登録された 和食と地中海食の対比

## 和食

- 技能や知識、実践や伝統に係る包括的な社会的慣習
- 地域に根差した多様な食材
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 年中行事とも関連して発展し、人と自然的・社会的環境の関係性の変化に応じて常に再構築されてきた。
- 家族や参加者が共に食することに  
より、健康を維持したり社会的結びつきを強めたりする。

## 地中海食

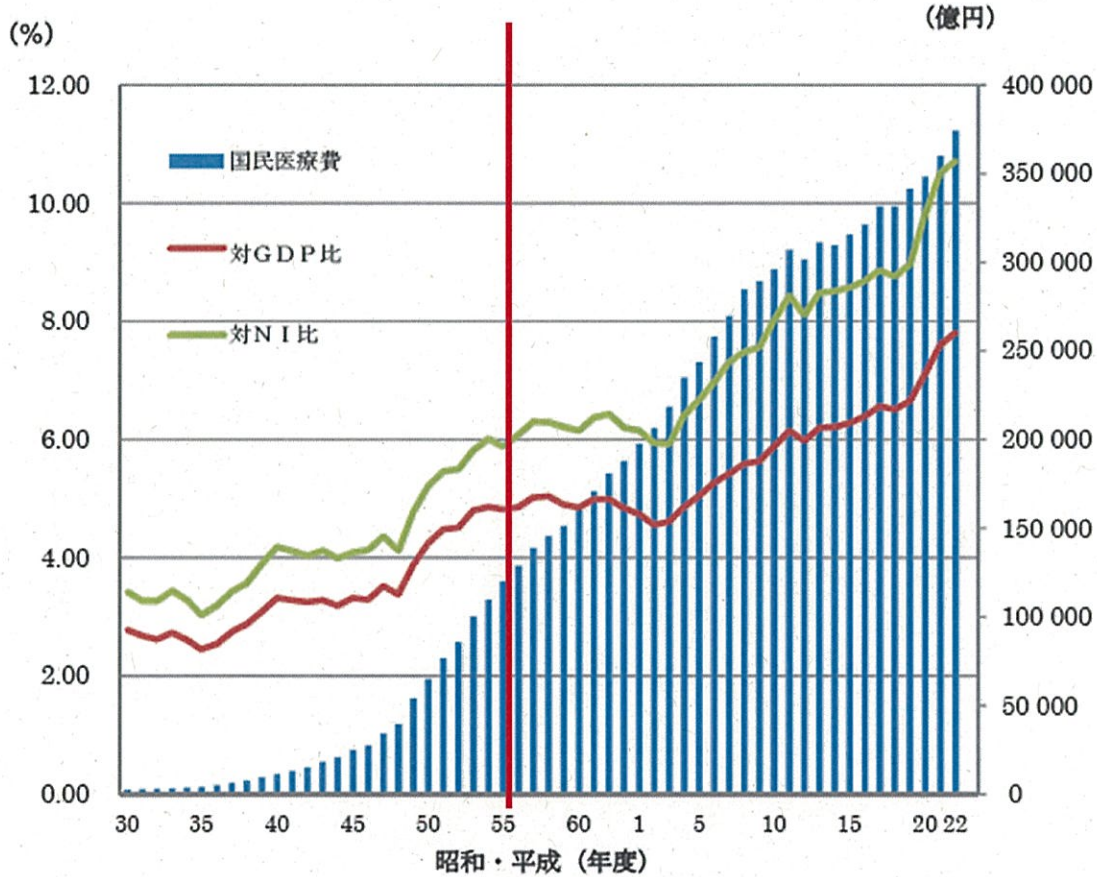
- 知識、習慣及び伝統に基づく社会的慣習
- 魚介類、穀類、乳製品、野菜、果物類等をバランス良くとり、油脂分は肉類を少量、オリーブオイルを中心として摂取する
- コミュニティの健康、生活の質、より良い生活に資するもので、適量のワインを交えながら、ゆっくりとコミュニケーションする食事スタイルを含む

# 「日本食の評価」の関連資料

---

# —医療費の推移—

## 医療費の推移



「平成22年度国民医療費」より

(単位：兆円)

	総計	医科							歯科	保険薬局		
		病院	診療所				病院	診療所				
			大学	公的	法人	個人						
平成19年度	33.4	25.7	17.8	1.94	6.62	8.86	0.36	7.9	2.50	0.11	2.39	5.17
平成20年度	34.1	26.0	18.0	2.02	6.62	9.08	0.31	8.0	2.57	0.12	2.45	5.44
平成21年度	35.3	26.8	18.7	2.14	6.83	9.38	0.30	8.1	2.55	0.12	2.43	5.87
平成22年度	36.6	27.9	19.7	2.31	7.21	9.86	0.28	8.2	2.59	0.12	2.47	6.08
平成23年度①	37.8	28.5	20.1	2.40	7.37	10.09	0.27	8.3	2.66	0.13	2.53	6.56
(構成割合)	(100%)	(75.4%)	(53.3%)	(6.4%)	(19.5%)	(26.7%)	(0.7%)	(22.1%)	(7.0%)	(0.3%)	(6.7%)	(17.4%)
平成24年度②	38.4	29.0	20.6	2.50	7.56	10.29	0.25	8.4	2.69	0.14	2.56	6.64
(構成割合)	(100%)	(75.4%)	(53.6%)	(6.5%)	(19.7%)	(26.8%)	(0.7%)	(21.8%)	(7.0%)	(0.4%)	(6.7%)	(17.3%)
②-①	0.64	0.50	0.48	0.10	0.19	0.20	▲0.02	0.03	0.04	0.01	0.03	0.08

注1. 医科病院は、経営主体別に分類している。

注2. 「大学病院」には、病院のうち、医育機関である医療機関を分類している。

注3. 「公的病院」には、病院のうち、国（独立行政法人を含む）の開設する医療機関、公的医療機関（都道府県、市町村等）及び社会保険関係団体（全国社会保険協会連合会等）の開設する医療機関を分類している。但し、医育機関を除く。

注4. 医療費には、入院時食事療養の費用額及び入院時生活療養の費用額が含まれる。

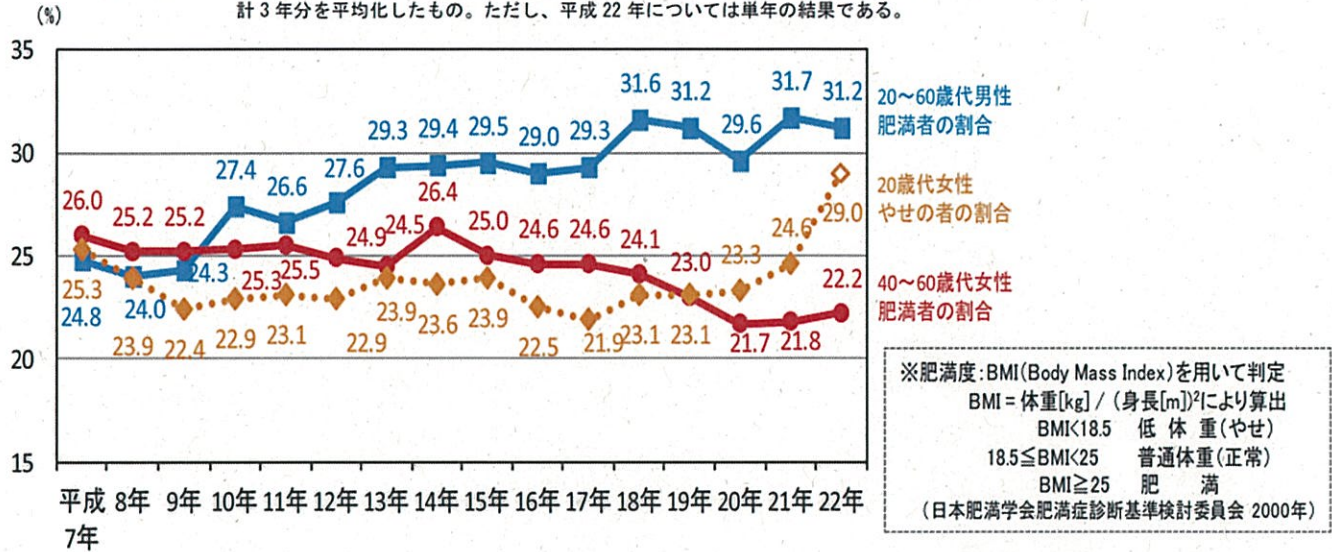
厚生労働省「平成24年度医療費の動向」より

# —生活習慣病等の現状について②—

図1 肥満及びやせの者の割合の年次推移（20歳以上）（平成7年～22年）

※20歳代女性やせの者の割合は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。ただし、平成22年については単年の結果である。



(資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

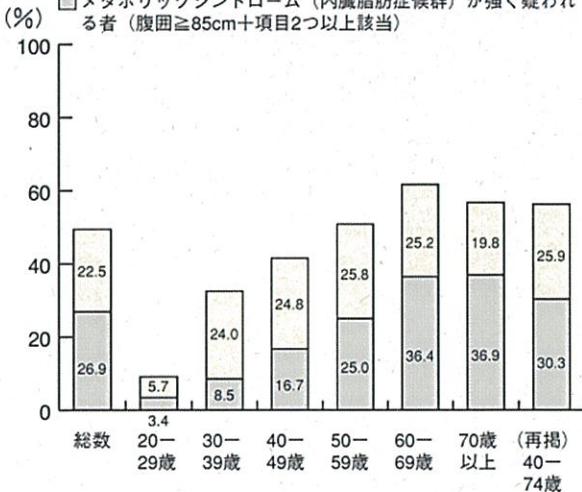
健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より

## 詳細データ④ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) 該当者・予備群の状況

40～74歳については、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者又は予備群と考えられる者であり、該当者数 約1,070万人 予備群者数 約940万人 併せて 約2,010万人 と推定される。

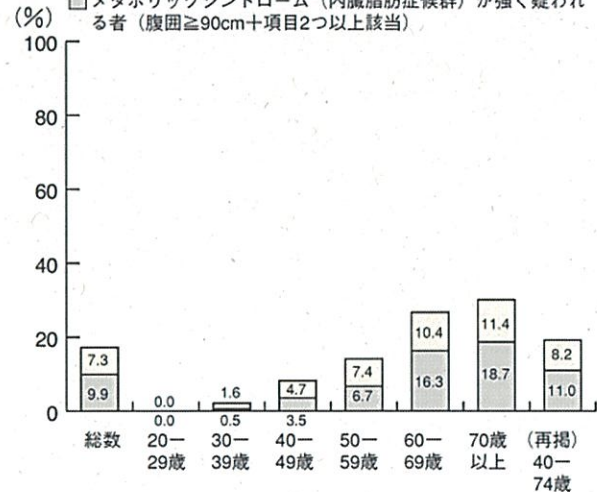
**男性**

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者(腹囲≥85cm+項目1つ該当)
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者(腹囲≥85cm+項目2つ以上該当)



**女性**

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者(腹囲≥90cm+項目1つ該当)
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者(腹囲≥90cm+項目2つ以上該当)



- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者  
 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者  
 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者

資料：厚生労働省健康局「平成19年国民健康・栄養調査」

平成23年度構成労働白書資料編より



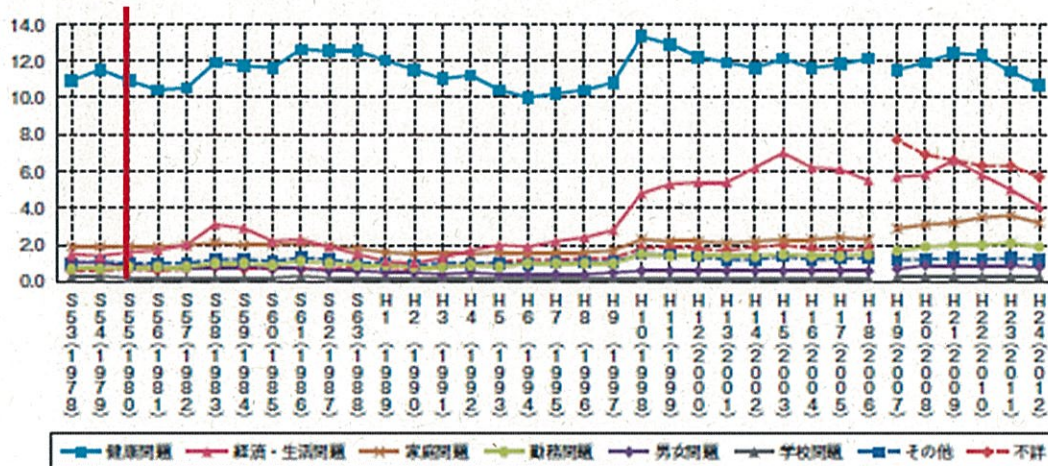
# —自殺の現状について—

## 自殺者数の長期的推移（人口動態統計）



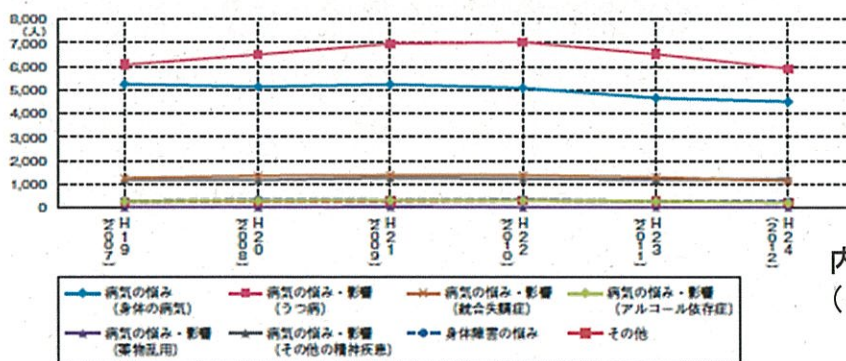
資料：厚生労働省「人口動態統計」

## 図3：原因・動機別の自殺死亡率の推移（昭和53年～平成18年）、（19年～24年）



資料：警察庁「自殺統計」、総務省「国勢調査」及び総務省「人口推計」より内閣府作成

## 図5：「健康問題」における原因・動機詳細別自殺者数の推移



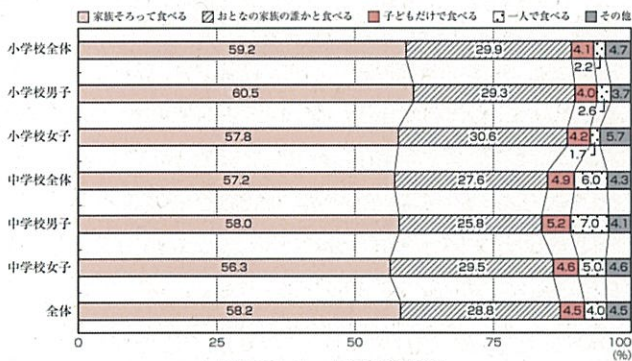
資料：警察庁「自殺統計」より内閣府作成

内閣府 自殺対策白書  
（平成25年6月18日公表）より

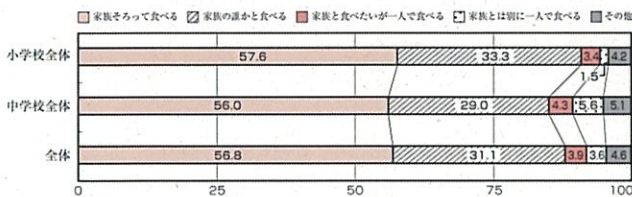
# — 一個食(孤食)について —

- 国内外の研究で家族との共食頻度が低い児童生徒で肥満・過体重が多いことが報告されている。
- 日本人について、孤食頻度が高い中学生は、自覚的症状の訴えが多いこと、共食頻度が高い者は、野菜・果物・ご飯を「よく食べる」者が多いなど食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されている。
- 欧米では、共食頻度が高い児童・生徒ほど、野菜・果物摂取量が多く、清涼飲料水の摂取量が低く、ビタミン、ミネラルの摂取量が多いことが報告されている。
- また、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することが報告されている。

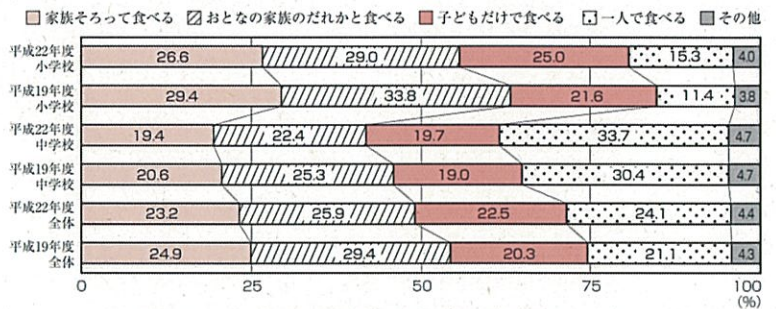
平成24年度国民健康・栄養調査結果の概要より抜粋



図見 25-3 夕食の共食状況



図見 25-4 夕食の共食状況 (平成19年度)



図見 25-2 朝食の共食状況 (平成19年度との比較)

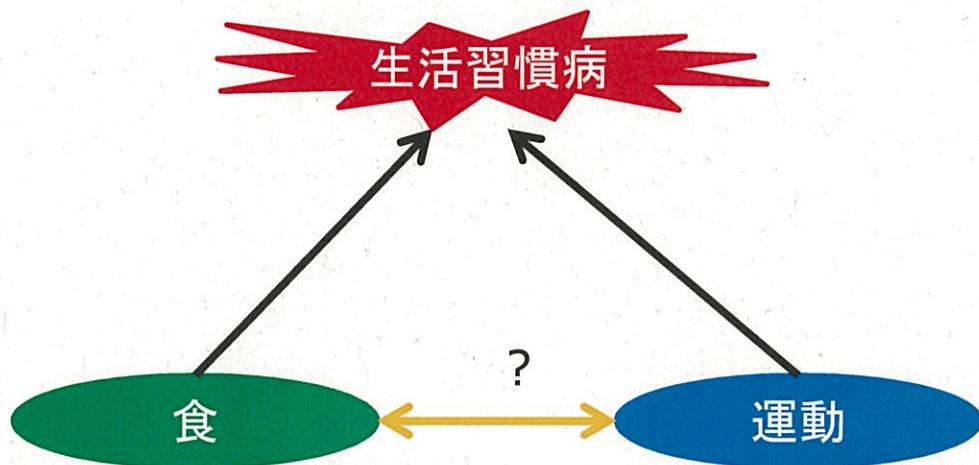
平成22年度児童生徒の食生活実態調査より抜粋

# その他

## • スポーツ(運動機能、選手のパフォーマンス)

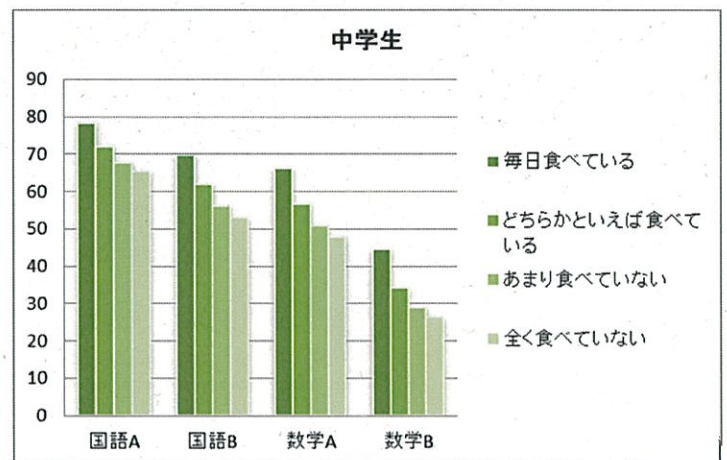
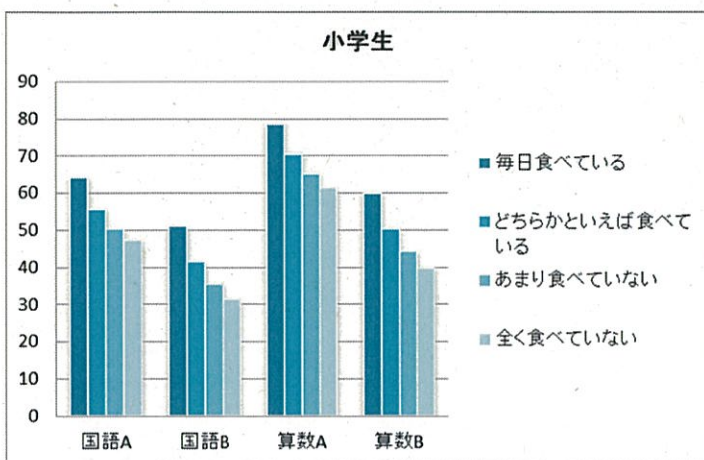
生活習慣病には、食生活や運動が大きく関わっていると言われて  
いるが、食生活は運動にどのような効果を及ぼすのか？

体作りの面でも、食事は重要であり、日本食が運動機能に与え  
る影響を科学的に評価することが重要ではないか。



## • 脳機能・睡眠

朝食と学力の間に相関があるとの報告やストレスと脳・睡眠が強  
く関わっていること等から、日本食が脳機能・睡眠に与える影響を  
評価することが重要ではないか。



平成25年度全国学力・学習状況調査より作成