

健康で持続可能な食事とは



女子栄養大学 栄養学部 食生態学研究室
准教授 林 芙美

食生活が私たちの健康と密接に関係しているのは周知のことですが、また、一人ひとりの食生活は食料自給率や食品ロスなど、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。このような背景から、女子栄養大学准教授の林芙美先生を代表とする研究チームは、健康面だけでなく環境面も配慮した食生活を実践するためのガイド『人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド』を作成しました。その趣旨と実践する上でのポイントについて、林先生に伺いました。

健康だけでなくSDGsの観点も取り入れた食事支援ガイドを開発、発表

●今回発表されたガイドについて、その趣旨と作成の経緯をお教えてください。

健全な食生活の実践は、私たちの健康寿命（自立した日常生活を過ごし、健康に過ごせる期間）の延伸に寄与することはよく知られていますが、具体的に何をどう食べたら良いか分からない人が少なくありません。また、私たち一人ひとりの食事のあり方は、食料自給率や食品ロスなど、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。そこで私たちの研究グループは令和2年、厚生労働科学研究費補助金を受け、「健康な食事」を支援するためのガイ

ド開発に向けた研究*をスタートしました。

この研究に盛り込まれたのは、健康という側面だけではなく、SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) という観点です。研究は令和4年度で一区切りが付き、その成果を『人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド』(以下、本ガイド)として発表するに至りました(図1)。健康面に重点を置きつつ、食材の選び方や調理法などを見直し、環境面にも配慮してもらうための工夫を提案しています。

*: 正式名称は、令和2～4年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣対策総合研究事業)「『健康な食事』の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」

●本ガイドの内容について、もう少し具体的にお聞かせください。

健康な食事という観点では、朝・昼・晩の3食とも主食・主菜・副菜が揃った食事をとることを基本とし、加えて1日のどこかで牛乳・乳製品と果物を摂取することを目安として示しています(図2)。この考え方は、厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」と変わりません。

主食は、ごはん、パン、麺などから1つ、主菜は肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から2つ、副菜は野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から3



図1 『人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド』表紙

つを揃えて組み合わせると栄養バランスがとれることも強調しています。また主食はエネルギー源であると同時に食物繊維の供給源でもあるので、玄米や大麦入りごはん、ライ麦入り食パン、そばなど精製度の低い穀類を推奨しています。

主食・主菜・副菜を揃える和食は栄養バランスに優れていますが、食塩の摂りすぎにつながるものが欠点です。そこで、本ガイドでは減塩のポイントについても詳しく解説しています。

●持続可能という部分は、どのように説明されているのでしょうか。

環境負荷が小さい食事の選び方については、国際的にもいろいろな方法が提唱されていますが、日本人の文化に馴染むことと、経済的な負担をあまりかけずに行えることに留意しました。有機食品は環境負荷が小さいのですが、高額な食品では現実的ではないため、手頃な価格で取り組めることを重視しました。具体的には次の5つの方法を持続可能な「健康な食事」として挙げています。

①食事を楽しむ

▶可能な限り、だれかと一緒に食事をする。

②適度な量とバランスのよい食事で適正体重の維持を

▶主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを整える。
▶自分に見合った食事量かの判断は、体重の変化で確認する。

③米を主食とする日本食(和食)スタイルを活かしつつ、食塩は控えめに

▶地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しむ。
▶食塩を減らすには、酸味やうま味を生かして、甘味は控えめに。

④調理や食材選択の工夫で環境負荷の小さい食事を

▶植物性食品(米、野菜、いもなど)を中心に、多様

なたんぱく質源となる食品(肉、魚、卵、大豆製品)を組み合わせる。

▶食料資源を大切に、食べ残しや食材の無駄・廃棄を減らす。

⑤積極的に食事づくりに参加する

▶食材や調理方法に関する知識や技術を身につける。
▶手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせる。
▶手頃な価格で入手可能な食物を活用する。

●④にある「多様なたんぱく質源となる食品を組み合わせる」は、環境負荷の低減にどうつながるのでしょうか。

動物性食品は、植物性食品よりも温室効果ガスの排出量が多く、また動物性食品のなかでも牛は鶏の3倍近く排出量が多いとされます。動物性食品は飼料の生産や飼育、食肉処理などの過程も含むため、温室効果ガスの排出量が多くなるのです。また、牛はゲップによるメタンの発生も無視できません。したがって、たんぱく質を摂取する際に、いろいろな食材を組み合わせることは、栄養面だけでなく環境面でも勧められるのです。本ガイドではこのような理由まで詳しく説明していませんが、動物性食品と植物性食品の温室効果ガス排出量の比較をグラフで示すとともに、環境負荷の小さい料理の選び方を紹介しています(図3)。

環境負荷の小さい料理の選び方

1. 動物性食品を摂り過ぎない
2. 肉なら、牛肉や豚肉より鶏肉を選ぶ
3. 牛肉より魚介類を選ぶ
4. 主菜として大豆製品を多く取り入れる
5. 主菜を摂り過ぎず、主食や副菜もしっかり食べる



※各料理のポーションサイズは、「健康な食事」の「適度」に則っています。すべて食品の生産から加工、流通(調理前)までに排出される温室効果ガスを示しています。

温室効果ガス(g-CO₂eq/人/日)とは、製品の生産から消費、廃棄に至るまでに排出される温室効果ガス(二酸化炭素(CO₂)など地球温暖化の主要な原因とされている化学物質)の総量を表す。



図2 「健康な食事」とは

『人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド』より

図3 環境負荷の小さい料理の選び方

『人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド』より

7つの食生活タイプごとに無理なく取り組める方法を提案

●本ガイドの特徴として、他にどのようなものがありますか。

食事の実践方法について、(1) 自分で調理することが多い方、(2) 買って食べる・外食が多い方、(3) 用意されたものを食べる方が多い方の3タイプに分け、さらに(1)と(2)についてはそれぞれ3つに分類し、計7つの食生活タイプごとに適した方法を記載しています(表)。

このグルーピングをするにあたり、事前に主に単身世帯の20～40歳代の人を対象にインタビュー調査をしました。食事の関わり方や食に対する価値観などを調べると、多くの人は「栄養」や「健康」を気にしているものの、「野菜を積極的に食べる」

など具体的な意識を持っている人と、漠然と「栄養は大切」程度にしか考えていない人に大別されました。そこで、本ガイドでは「1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろう日がほぼ毎日」と「野菜を増やすことを意識している」の2つの質問を評価項目として用い、実践レベルに応じて具体的な目標を立てられるようにしました。

また、この7タイプそれぞれの概要版リーフレットも作成しました(図4)。本ガイドでは全タイプの食事のポイントを掲載しているためボリュームが増えてしまいましたが、リーフレットはタイプ別に付けてコンパクト化しました。

無理なく減塩、野菜料理を摂取するポイントをわかりやすく紹介

●食事のポイントについて、具体的にお教えください。

前述の通り、主食・主菜・副菜をそろえることに加えて減塩が大切です。食塩の高摂取は、運動不足よりも将来の健康への影響が2倍近く大きいことがわかっています。「スマートミール」という、既に健康な食事として認証されているものがありますが、私たちはそのメニュー分析から、プロが実践する美味しく減塩できるコツを分析し、次のようなポイントを提示しています。

- 味のついていないご飯を主食に
- 混ぜご飯、寿司、パンのおかずはいつもより薄味に
- 柑橘類や酢、こしょうや香辛料で味にアクセントを
- 食事の飲み物は汁物より水やお茶に
- 汁物をつけるなら、野菜などを多く使ってひとつのおかず

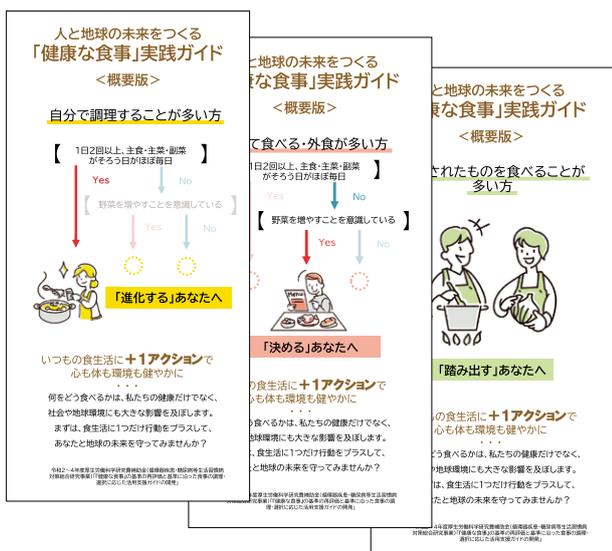


図4 『人地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド』<概要版>

表 7つの食生活タイプ

| タイプ | 食事への意識 | 食事のポイント (一部抜粋) |
|----------------------|----------------------------|---|
| (1) 自分で調理することが多い方 | 1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろう日がほぼ毎日 | ○健康のための食事の秘訣 主食・主菜・副菜プラス減塩 ○あなたの方でエシカル消費を広げてみませんか？ |
| | 上記には該当しないが、野菜を増やすことを意識している | ○手間を減らして主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？ ○省エネ・時短・節約につながるエコ調理、始めませんか？ |
| | 上記2つのいずれにも該当しない | ○まずは野菜から、無理なく増やしてみませんか？ ○まずは野菜から、無駄なく使い切ってみませんか？ |
| (2) 買って食べる・外食が多い方 | 1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろう日がほぼ毎日 | ○栄養バランスも大切。でも、見えない塩にも気を付けて！ ○外食やコンビニ弁当でも！エコの輪を広げてみませんか？ |
| | 上記には該当しないが、野菜を増やすことを意識している | ○注文・購入時のルールをパターン化。野菜料理はデフォルトに！ ○環境負荷の小さいメニューを選び、持続可能な食生活を |
| | 上記2つのいずれにも該当しない | ○はじめませんか？ バランスのよい食事から健康づくりを ○デフォルトは「てまえどり」。食品ロス削減に貢献しませんか？ |
| (3) 用意されたものを食べる方が多い方 | — | ○できることから食事づくりに参加してみませんか？ ○食と地球環境の関わりを知っていますか？ |

その他、本ガイドでは「『健康な』レシピ活用術」として減塩のコツをご紹介しています。例えば「野菜炒めの素」など複合調味料には意外と食塩が多く含まれており、パッケージの表示通りに調理すると食塩過多になる恐れがあります。野菜を増やして具沢山にして、1品で主菜・副菜を満たす料理にすれば、1食の食塩摂取量を抑えることができることなどをお伝えしています。

また、「買って食べる・外食が多い」人に対しては、コンビニ弁当や惣菜などの注文・購入時のルールをパターン化することで、野菜料理を無理なく摂取するコツをご紹介しています。とは言っても全てを買うとなると食塩が過剰になってしまうため、主食は用意しておくとし塩も購入金額も減らせることも併せて記載しています。

●牛乳や乳製品に対しては、どのようにお考えですか。

牛乳・乳製品は、手間をかけずに栄養が摂取できるという点で非常に優れた食品です。また、高血圧予防という点でも意味があります。最近、減塩だけでなくナトリウム・カリウム比が重視されるようになってきました。野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(食塩相当量)を体外に排出する作用があるため、カリウムの積極的な摂取が大切です。牛乳・乳製品もカリウムを豊富に含むので、その意味でも活用する意義は大きいといえます。

また、私の研究室で高齢者の食事を調べたところ、一次加工品をそのまま利用する高齢者は比較的栄養バランスがとれていることがわかりました。食材に手を加えることも大切ですが、高齢者の場合は利用しやすい牛乳・乳製品を上手に食生活に取り入れれば、無理なく栄養バランスを整えられます。

買い物・調理・保存・片付けにおける環境負荷低減のコツとは

●環境面での工夫としては、どのようなことを推奨されていますか。

「自分で調理することが多い方へ」のページでは、「環境や社会のためにもう一步!」と題して、買い物・調理・保存・片付けの4つの場面でのコツを、

次のように紹介しています。

買い物では

- 地元や近隣で生産された食材を購入する
- 国産の食材を購入する
- 過剰包装されていない食材を購入する
- 商品棚の手前から賞味期限の近い商品を購入する

調理では

- 野菜のへたや根の切り取りは最低限にする
- 皮まで食べられる野菜は皮ごと食べる
- 鍋の水気はふき取ってから加熱する
- 電子レンジだけで料理を1品以上作る

保存では

- 過剰なラップフィルムの使用は避け、密閉容器を使用する

片付けでは

- 食器や調理器具の油の汚れはふき取ってから洗う
- 生ごみは水気を十分に切って捨てる

「買って食べる・外食が多い方へ」のページでも同様の工夫を紹介しています。また、さらに詳細な情報は、適宜掲載したQRコードを読み取ることでアクセスできるように工夫しています。

簡単な料理でもよいので、自分で調理できることが健康長寿につながる

●最後に、今後の展望と、読者に対するメッセージをお願いします。

今回のガイドは成人全般を対象として作成しました。次のアプローチとして、欠食など食生活の問題が多い若年者や、一人暮らしで食事づくりが大変な高齢者など、ライフステージ別に方策を考える必要があると考えています。

持続可能な食事として手軽さは大切ですが、自分で作って食べることも重要なライフスキルです。以前に行った調査で独居高齢者の食事内容を分析したところ、買って来た食品と作り置き料理を組み合わせている人ほど、栄養バランスや内容が良好なことがわかりました。手の込んだ料理でなくてもよいので、ぜひ調理スキルを高めたいと思います。

本ガイドは以下のWebサイトからアクセスすることができます。
<https://llab.eiyo.ac.jp/shokuseitai/kenkounasyokuji/>

