

「健康な食事研究会」設立宣言

戦後の栄養改善施策は栄養欠乏症をなくすことに成功し、また、生活環境の向上と医療の進歩により、日本は世界一の長寿国になりました。しかし、身体活動の低下、肥満・糖尿病の増加、高齢者の虚弱、若年女性のやせなど、新たな健康課題への対応が求められています。

厚生労働省、農林水産省、文部科学省の3省は、栄養教育の視点で健康づくりを図ってきました。「食生活指針」は食事のありようを示し、「食事バランスガイド」は望ましい食材と摂取量を提示しています。また、厚生労働省「日本人の長寿を支える健康な食事のあり方に関する検討会」（平成26年10月）では「健康な食事」を構成する料理として主食、主菜及び副菜が定義され、1食ごとの望ましい料理食材を提言しています。さらに第3次食育推進基本計画では、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践が提言されています。

しかし、「健康な食事」あるいは栄養バランスに優れた「日本型食生活」に、必ずしも科学的根拠が十分にあるわけではありません。さらに、「健康な食事」の普及には社会が一体となった取り組みが必要であると考えられます。

また、近年、食生活における家庭内料理以外の食事、即ち、外食、中食（惣菜、弁当等）、給食の比率が急速に高まっています。核家族化、高齢化、女性の社会進出などに伴い、この傾向は今後ますます加速すると予想され、日本人の今後の食生活を支える上でも、また「健康な食事」を社会に普及する上でも、大変重要な存在となりつつありますが、その実情は十分把握されておらず、一方で栄養バランスの視点からは課題を指摘する声も少なくありません。

このような背景のもと、国際生命科学研究機構では、①科学的根拠に基づく日本人の「健康な食事」の概念を構築する、②外食、中食、給食の実情を調査し、「健康な食事」概念に基づくメニュー導入および普及を検討する、③その社会実装を通して国民の健康維持・増進に寄与する、を目的とした「健康な食事研究会」の設立をここに宣言します。

本研究会に産・官・学の様々な分野から広く参加と活動を頂くことを通じて、日本人の健康づくりに関わる多くの関係者の活動に裨益（ひえき）し、国民の健康的な食生活の実現に貢献することを期待します。

2017年2月22日

国際生命科学研究機構 会長 木村修一
理事長 安川拓次