

福岡県医発第1108号(地)

平成17年9月9日



各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会
会長 竹嶋 康



厚生労働省通知「食事バランスガイド」の普及活用について

標記の件につきまして、厚生労働省健康局長より日本医師会を通じ、別添のとおり通知がありましたのでお知らせいたします。

平成12年3月に厚生労働省及び農林水産省により「食生活指針」が策定され、この指針を具体的な行動に結び付けるものとして、「食事バランスガイド」が、本年6月に公表されました。

本件は、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの分野で活用されることが重要であり、また、この様な背景を踏まえて、関係者が緊密に連携しつつ、各地域や対象者の実情にあわせ「食事バランスガイド」の効果的な普及・活用が図られるよう協力をお願いするものであります。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了解いただき、協力方よろしくお願い申し上げます。

なお、「食事バランスガイド」の詳細は下記URLサイトにてご覧下さい。

厚生労働省ホームページ : <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

小郡三井医師会より

担当理事 廣瀬真恵



日医発第466号（地Ⅲ88）

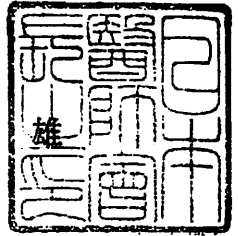
平成17年8月31日

都道府県医師会

会長 殿

日本医師会

会長 植松 治



厚生労働省通知「食事バランスガイド」の普及活用について

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、食育基本法の施行、及びそれに伴う厚生労働省通知「健康づくりのための食育の推進について」につきましては、平成17年8月25日付日医発423号（地Ⅲ82）の文書をもって、協力方ご依頼申し上げました。

今般、厚生労働省健康局長より本会に対し、「食事バランスガイド」の普及活用について、周知、協力方依頼がありました。

「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省共催のフードガイド（仮称）検討会において検討の上、平成12年3月に閣議決定された「食生活指針」（報告書52頁～55頁に掲載）を具体的な行動に結びつけるものとして作成され、本年6月に公表されました。一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの分野で活用されることが重要であり、関係者が緊密に連携しつつ、各地域や対象者の実情にあわせ、「食事バランスガイド」の効果的な普及・活用が図られるよう協力をお願いしたいとのことであります。

なお、「食事バランスガイド」の詳細は下記URLサイトにてご覧いただけるとともに、フードガイド（仮称）検討会報告書も下記URLサイト（「食事バランスガイド」専用ホームページ）からプリントできるとのことです。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、周知、協力方よろしくお願い申し上げます。併せて、貴会管下郡市区医師会に対しましても、よろしくご高配のほどお願い申し上げます。

※厚生労働省ホームページ：

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>



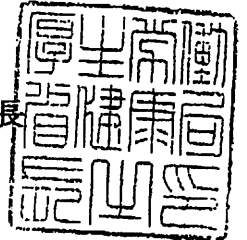
健発第0801004号

平成17年8月1日

社団法人

日本医師会会長 殿

厚生労働省健康局長



「食事バランスガイド」の普及活用について

平成12年3月に文部省、厚生省、農林水産省の連携により「食生活指針」を策定し、それを受けて国民の食生活に関わる各分野における推進の方針を定めた「食生活指針の推進について」が閣議決定されるなど、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発が進められてきました。

しかしながら、生活習慣病予防を中心とした健康づくりという観点から、男性を中心とした肥満者の増加や、食塩・脂肪のとり過ぎ等が問題となっている。また、食生活に関する情報が氾濫する一方、忙しい生活を送る中で毎日の食事が大切であることすら忘れがちとなっており、食生活指針について、国民一人一人が自らの食生活とつなげて、具体的な行動に結び付けるための情報提供が不可欠となっている。

このような状況の中、先に食育基本法（平成17年法律第63号）が成立したところであり、国を始め、地方公共団体、農林漁業者、農林漁業関係団体、食品関連事業者、管理栄養士・栄養士、調理師その他の保健医療福祉の専門家、食生活改善推進員、消費者団体等が連携して、「食」に関する取組を強化・充実することが求められているところでもあります。

厚生労働省及び農林水産省は、「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるものとして、「食事バランスガイド」（別添）を作成し、本年6月に公表したところであります。

その特色としては、①1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したこと、②1日に十分な摂取が望まれる「主食」「副菜」「主菜」の順に並べ、「牛乳・乳製品」「果物」を同程度として並列し、区分ごとに料理として表現したこと、③基本形としては「成人」を対象とし、特に生活習慣病予防の観点から、30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞ってその活用方法を示したことにあります。

「食事バランスガイド」は、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの分野で活用されることが重要であります。

各位におかれましては、このような背景を踏まえて、関係者が緊密に連携しつつ、各地域や対象者の実情にあわせ、「食事バランスガイド」の効果的な普及・活用が図られるよう、御協力をよろしくお願いいたします。

また、貴会会員等に対しましても、これらの趣旨をご理解の上、取組を実践していただけるよう、皆様方から働きかけ下さいますようお願いいたします。

(参 考)

「フードガイド（仮称）検討会」報告書に示された活用方策

(1) 都道府県、市町村等における活用

- ① 広く地域住民に普及させる観点から「食事バランスガイド」に関する情報の提供を行うとともに、健康教室などにおける「食事バランスガイド」の活用、食生活改善推進員等の地域ボランティアや消費者団体等のための講習会の開催、飲食店、給食施設、小売店等での「食事バランスガイド」の活用の支援等
- ② 特に、30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞った取組として、職域や学校等と連携した取組の推進
- ③ これらの取組を推進するために、関係機関や関係団体、民間企業、ボランティア等との連携を図ること

(2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食等における活用

- ① 「食事バランスガイド」のポスターの掲示やメニューにおける掲載、「食事バランスガイド」に沿った商品の開発等の多様な取組
- ② 健康づくりの観点から、料理の量を選択できるようにする、「食事バランスガイド」と併せてエネルギー及び栄養素等の表示を行う等、これまでの取組と併せた展開

(3) 管理栄養士等専門家による活用

- ① 管理栄養士等の専門家は、「食事バランスガイド」の作成のねらいや特徴を十分に理解した上で、栄養指導や栄養教育の対象である個人や集団の健康状態・栄養状態、食生活に関する知識や意識、学習への準備状況、食行動やライフスタイル等を適切に把握・評価し、対象の特性に応じた活用・展開
- ② 食品開発や流通の場、給食などの食事サービス、マスメディア等を通じた情報提供など、管理栄養士・栄養士、調理師等が活動する多様な場で、「食事バランスガイド」の活用に向けた工夫

(4) 地域における食生活改善ボランティアの取組

食生活改善推進員等のボランティアや農業関係者、消費者団体等においては、地域の食生活の改善に関する講習会や料理教室、農業体験教室、勉強会等を開催する中で、「食事バランスガイド」と結びついた情報の提供や、資料の配布等幅広い層への普及に向けた活動

(別 添)

●—— 水・お茶

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分

料 理 例

5.7 主食 (ごはん、パン、麺)

つ(SV) こはん(中盛り)だった54杯程度

56 副菜 (野菜、きのこ、海藻類)

つ(SV) 既製料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物

つ(SV) みかんだつたら2倍程度

厚生労働省・農林水産省決定

Row 1:

- 1つ分 = ごはん半握り1杯
- = 菜心半握り1個
- = 金ごし1袋
- = ローレン2個

Row 2:

- 15つ分 = ごはん半握り1杯
- 2つ分 = うどん1束
- = もりそば1束
- = スパゲッティー

Row 3:

- 1つ分 = 野菜サラダ
- = ちゅうりとひまめしの煮物
- = 具たくさん味噌汁
- = ほうれん草の茹出し
- = ひじきの煮物
- = 豆腐
- = 卵のコンチー

Row 4:

- 2つ分 = 野菜の煮物
- = 野菜炒め
- = 芋の煮つけごうし

Row 5:

- 1つ分 = 肉類
- = 秋鮫
- = 白玉焼酎一盞
- 2つ分 = 肉類
- = 魚の天ぷら
- = さぐろとイカの刺身

Row 6:

- 3つ分 = ハンバーグステーキ
- = 豚肉のしょうが焼き
- = 鶏肉のから揚げ

Row 7:

- 1つ分 = 牛乳コップ半分
- = テーズ1杯
- = スライスチーズ1枚
- = チョークトリスク
- 2つ分 = 牛乳瓶1本分

Row 8:

- 1つ分 = りんごの半1個
- = いも1個
- = かぼちゃ1個
- = 梅干分
- = ふどや半割
- = 漬1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

事 務 連 絡

平成17年8月15日

社団法人日本医師会 御中

厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室

「フードガイド（仮称）検討会報告書」の送付について

平成17年8月1日付で『「食事バランスガイド」の普及活用について』（健発第0801004号 厚生労働省健康局長）通知を発出したところですが、今後とも「食事バランスガイド」の効果的な普及活用が図られますよう、ご支援の程よろしくお願い致します。

この度、標記報告書が完成し、別途送付させて頂きましたのでご査収下さい。

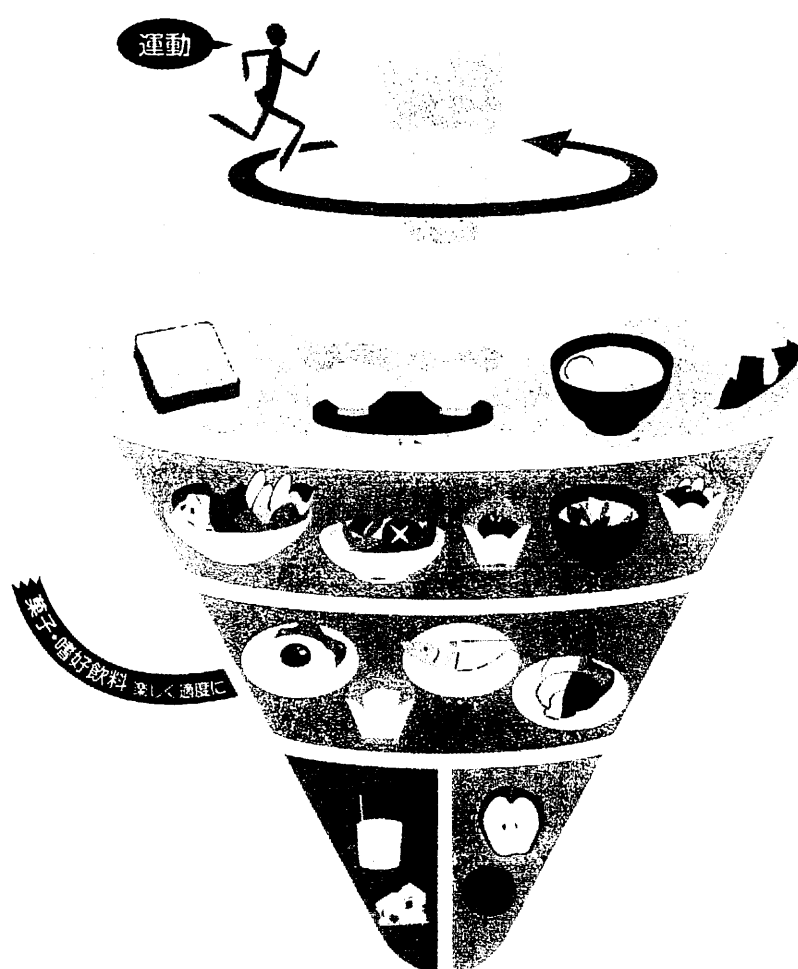
なお、「食事バランスガイド」の詳細は下記URLのサイトにてご覧いただけると共に、標記報告書も下記URLのサイト（「食事バランスガイド」専用ホームページ）からプリントができますことを申し添えます。

・厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

〔フードガイド(仮称) 検討会報告書〕

食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド



平成17年7月
フードガイド(仮称) 検討会