

健発0909第3号  
平成27年9月9日

各 { 都道府県知事  
保健所設置市長  
特別区長 } 殿

厚生労働省健康局長  
(公 印 省 略)

### 「健康な食事」の普及について

日本人の平均寿命が延伸し、世界でも高い水準を示していることには、日本人の食事が一助になっていると考えられる。また、日本の食事の特徴は、気候と地形の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物といった多様な食べ物を組み合わせて、調理して、おいしく食べることで、バランスのとれた食事をとってきたことにある。

こうした特徴を生かし、日本人の長寿を支える「健康な食事」について、国民や社会の理解を深め、取り組みやすい環境の整備が重要であることから、平成25年6月から「健康な食事」のあり方に関する検討を重ね、平成26年10月に検討会報告書としてとりまとめられたところである。「健康な食事」は、健康や栄養バランス、おいしさや楽しみから、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。こうしたことを踏まえ、今般、「健康な食事」に関する考え方を整理したリーフレット（別添1）を作成したので、今後、食生活改善に関する施策の推進の参考にされたい。

また、「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ており、

その実現においては、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが重要である。しかしながら、若い世代を中心にこれらのそろそろ食事がとられていない状況が見受けられる。

このため、厚生労働省では、「健康な食事」のとらえ方を踏まえ、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを確保する観点から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の更なる推奨を図るよう、シンボルマーク（以下「マーク」という。）を作成し、マークの使用規約（別添2）を定めたので、通知する。マークを活用し、ポスター、リーフレット、ホームページ等各種媒体を通して、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践が促進されるよう、効果的な啓発普及をお願いしたい。なお、本マークは、個別の商品に貼付すること等は認められていないので、ご留意願いたい。

また、生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安について、別途通知する旨、申し添える。