

## 普及啓発に関する発表依頼事項

### 1) 現在の取り組み状況

- ・ TV・ラジオ・新聞・雑誌等での食育等の出演・出版
- ・ 市・町・村・県・府単位の講演活動（パンフレット、レジメ、出版物等使用）
- ・ 栄養士・調理師の協会を通しての学校向け（大学・短大・専門学校）におけるセミナー及びイベント実施、又、授業の中での教育。

### 2) 団体におけるフードガイド活用及び具体的な普及方策

- ・ マスメディア（TV・ラジオ・新聞・雑誌等）での普及活動
- ・ 幼稚園、保育園、小・中・高・短大・大学・栄養・調理の専門学校の教員及び児童、生徒、学生向け資料（ポスター・パンフレット等）の配布。
- ・ 特に、小学生・中学生の義務教育期間中に学生指導要領を基に、食育の授業の中で指導及び、父兄・社会人に特別研修会において指導、及びポスター・パンフレットの配布等の普及活動。
- ・ 子ども向け食のゲーム（組み合わせゲームの開発）及びフードガイドの下敷、コマ、携帯ストラップ等のGoods配布。
- ・ 厚労省、農水省、文科省及び食品企業とタイアップして、ビジュアル化した、家族で楽しめるディズニーランドの様なフードランドの創設。

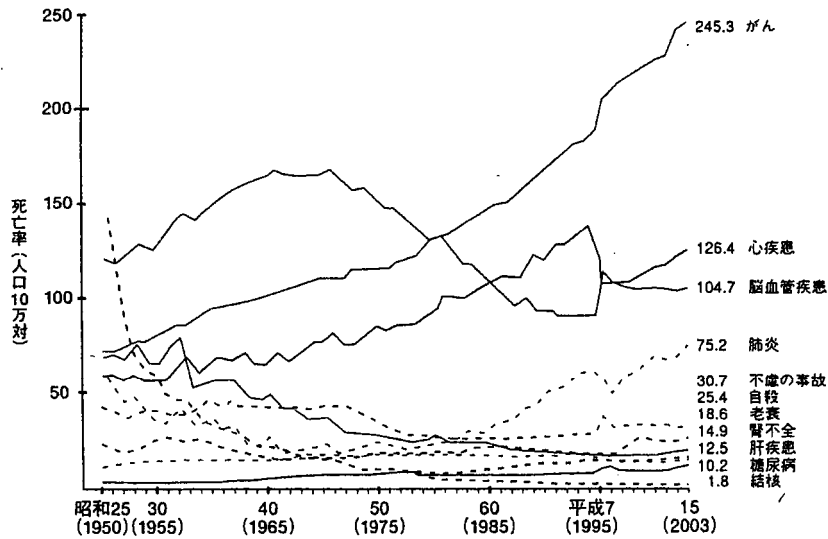
### 3) 特に、各ターゲットに対し、どのようにフードガイドを普及啓蒙していくか。

- イ) 男性肥満者に対する普及啓発  
家庭や飲食店と職場にポスター、パンフレットの配布。
- ロ) 単身者に対する普及啓発  
職場や飲食店にポスター、パンフレットの配布。
- ニ) 子育て世代に対する普及啓発  
保健所、保育所、幼稚園、小児科及びスーパー・コンビニ等においての指導及び、パンフレット等の配布。

2005. 4. 18

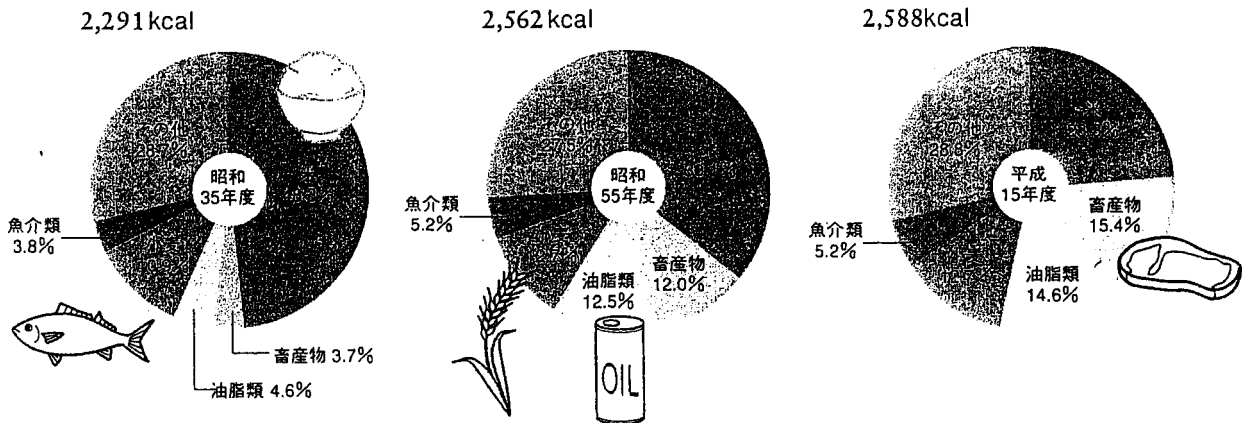
服部幸應

図表Ⅱ-1 死亡原因の移りかわり



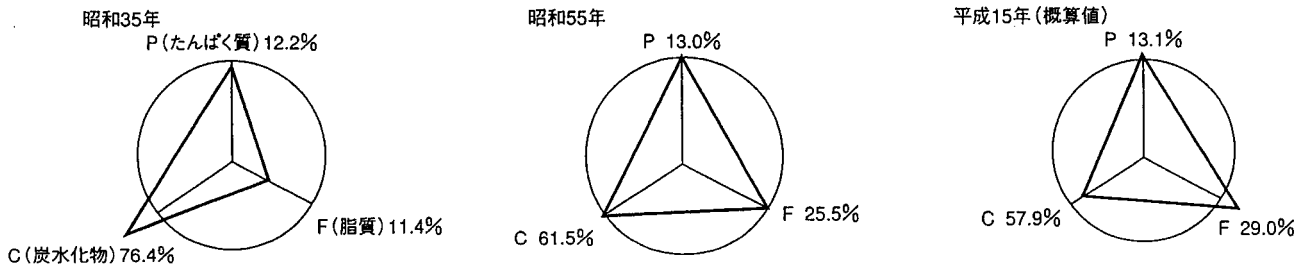
資料：厚生労働省「人口動態統計」

図表Ⅱ-2 食料消費の変化 (供給熱量の構成)



資料：農林水産省「食料需給表」

図表Ⅱ-3 PFCバランスの変化 (供給熱量ベース)



資料：農林水産省「食料需給表」

注：適正比率は、食料・農業・農村基本計画における平成27年度の目標P(たんぱく質)13%、F(脂質)27%、C(炭水化物)60%

指で覚えよう、1日の食べものチェック

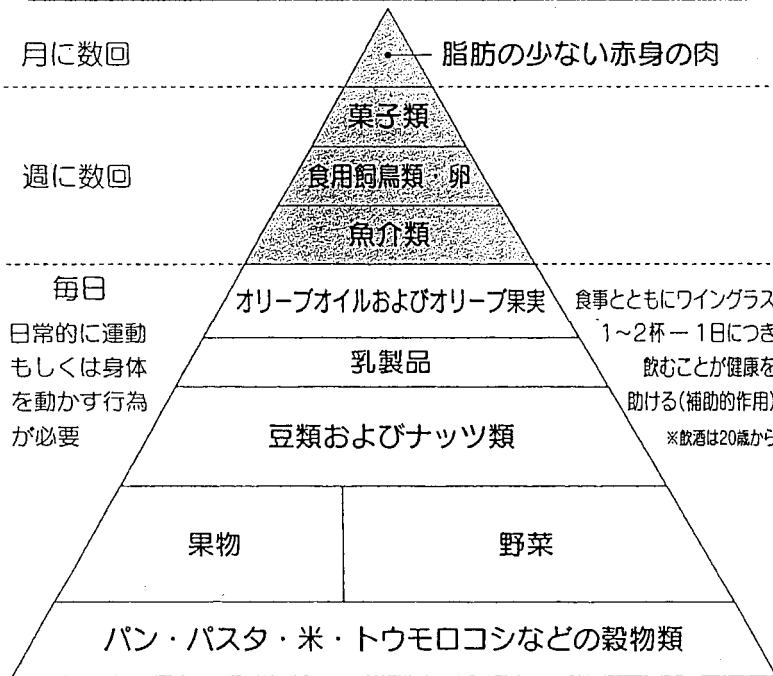
色の濃い  
野菜も摂って、  
βカロテンをGET!  
根菜には食物繊維が  
いっぱい!

海藻には  
ミネラルや  
食物繊維が  
豊富

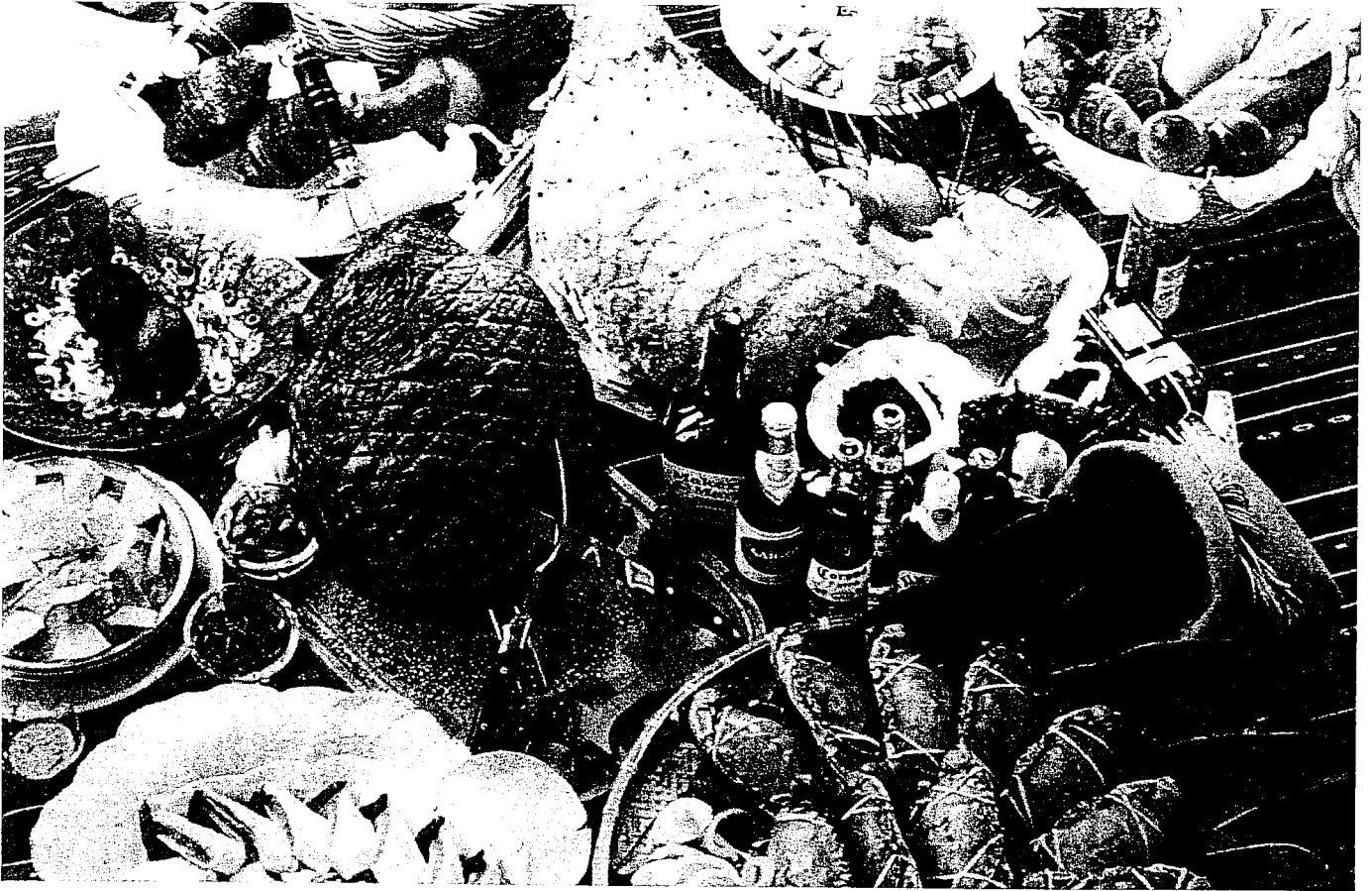
しらす、ちりめんじゃこ、  
ししゃも、いわしなどの小魚を  
食べると、カルシウムも摂れる!  
豆腐や納豆など大豆製品で、  
植物性たんぱく質も摂りたい



## 地中海式ダイエットに見る理想的な食生活



ハーバード大学公衆衛生部(医学部) オールドウェーズ(U.S.A.)  
IOOC(国際オリーブオイル協会の共同開発)



の大統領アイゼンハワーは、副大統領のニクソンを委員長に任命して、国民の健康問題を扱う「大統領諮問委員会」を発足させ、健康促進運動を展開させた。

また61年に大統領に就任したケネディは、心臓病で亡くなるアメリカ国民が増加している状況を憂い、委員会をつくってその対策を研究させた。

しかしながら、こうした大統領主導の委員会が効果を上げなかったことは、アメリカが61年から参戦し、65年からは本格介入したベトナム戦争がはつきりと示した。

このベトナム戦争においても、アメリカ兵の戦死者の動脈硬化の割合は、なお40%という高率だったのである。

69年12月、ニクソン大統領はアメリカ全土から医学者、栄養学者、消費者代表など合わせて1000名をホワイトハウスに招集して「ホワイトハウス会議」を開催した。

正式名は「食品・栄養・健康に関する会議」というものだが、これは医療費がGNPの10%を超えるようになって国家財政の大きな負担になってきたために、こうした人たちを集めて意見を聞き、何らかの対策を講じようとするものであった。

会議の結果、次の四つの勧告が決議された。

- ① 貧困者に対する食料援助
- ② 栄養と健康の関係を調査する
- ③ 食料の生産と供給に関する規則を

つくる

④ 栄養教育

これらをひとことでもまとめてしまえば「増加しつつある成人病を食物を改善することによって減らすことはできないだろうか」ということだが、これは提案であってその後の行動は伴わなかった。

ダイエタリー・ゴール

しかしながら、このアイデアは数年後に実行に移されることになる。

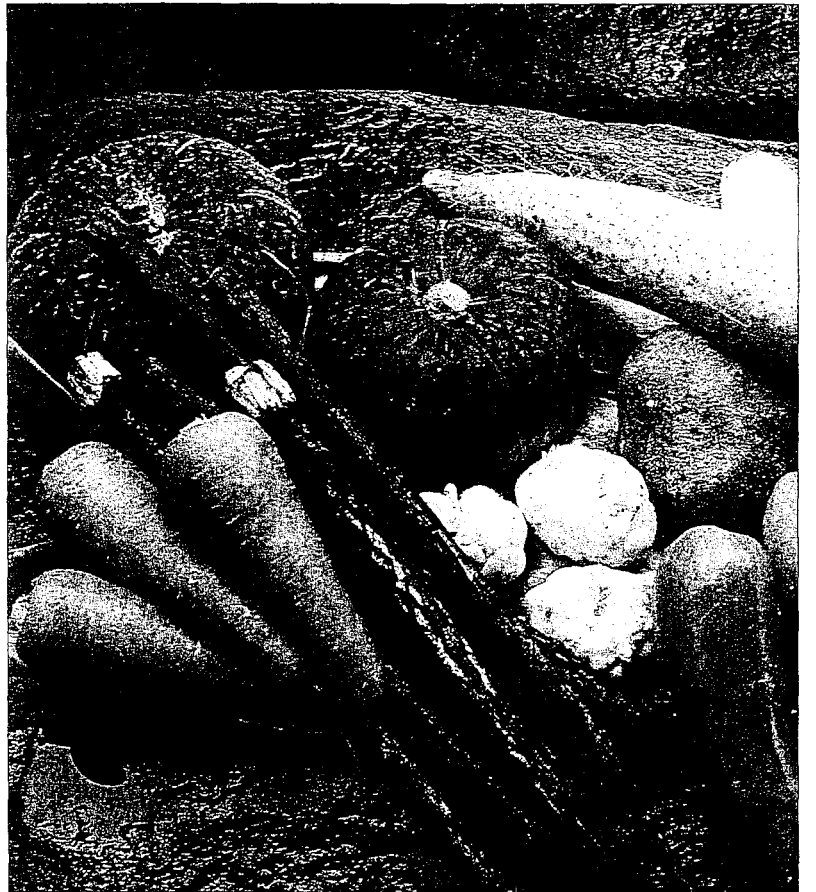
それが前にもちよつと触れた1975年に設立された上院の「栄養問題特別委員会」、別名「マクガバン委員会」(以下M委と称す)である。

正確に言えば、この委員会の発足はホワイトハウス会議に先立つ68年のことで、「飢餓と悪疫問題の解決」を目的として設立された。

だがやがて心臓病、脳卒中、がんなどいわゆる成人病による死亡者が年々増加の一途をたどってきたため、75年になってこの「食事と成人病を検討する委員会」として衣替えされたのである。

さて、大きな期待を担ったM委は実に精力的な活動を行なった。アメリカ国内はもちろんのこと、ヨーロッパはじめ各国から医学者や栄養学者をワシントンに招き、委員会において証言してもらったり、あるいは公聴会に出席してもらって意見を聞いた。

さらに世界中から食事と健康に関



戦争で分かったこと

今から50年前に起こった朝鮮戦争(1950〜53年)は、アメリカ国民の健康に関した二つの重大事を明らかにし、政府の心胆を寒からしめた。

その一つは、アメリカ軍兵士に体力がまったくないことであった。ちよつと訓練しただけでも疲れて動けなくなるし、あるいは腰痛を訴える者が続出したのである。

もう一つは、この戦争中に戦死した兵士をアメリカ軍医務局で解剖したところ、平均年齢が22歳という若さだったにもかかわらず、その45%に動脈硬化がみられたことである。

前者に関しては、こうした現象は成長期に原因があるのだろうと考え、16歳以下の児童、少年に体力テストを行なった。

同じテストをヨーロッパの少年に対しても行ない両者を比較したところ、アメリカでは不合格者が60%に近かったのに、ヨーロッパではたった8%であった。

また後者に関しては、朝鮮軍や韓国軍の同年代の兵士の死者には動脈硬化の兆候などまったくなかったことが分かった。

しかしながら、アメリカ軍とともに行動し、アメリカ兵士と同じ食事を取っていた韓国兵士は、血中コレステロール値が異常に高くなっていることが判明した。

それまでは、動脈硬化というものは老化によって引き起こされるものと考えられていた。

しかしながらこうした事実からすると、食事が原因で起こるのではないかという疑念が生じてきた。そこで1956年になってだが、時

寄稿

# 海を渡ったジャパニーズ・フーズの軌跡

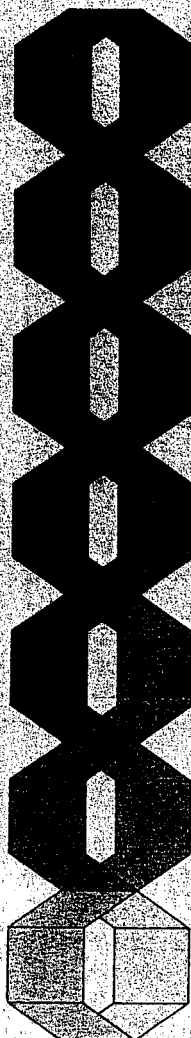
飽食の国アメリカを変革せよ ⑫ 文・写真 松本紘宇

世界で最も太っている国「アメリカ」では、すしがヘルシーフードとして人気を集めている。ニューヨーク初のすし専門店をオープンした松本紘宇氏が、すしを中心にアメリカをはじめ世界各国に普及していった日本食の歴史をたどる。

## 第十二章 国家を挙げて

Nutrition and Your Health

# Dietary Guidelines for Americans



**Eat a Variety of Foods** page 6

**Maintain Desirable Weight** page 9

**Avoid Too Much Fat, Saturated Fat, and Cholesterol** page 15

**Eat Foods with Adequate Starch and Fiber** page 17

**Avoid Too Much Sugar** page 19

**Avoid Too Much Sodium** page 21

**If You Drink Alcoholic Beverages, Do So in Moderation** page 23

Second Edition, 1985  
U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services

米国・農務省と厚生省が作った「食事指針」の小冊子

「この勧告書の目的は、現在の食生活がこれまでに比べ、非常に危機的状態にあることと指摘するためである。われわれは、国民が健康を増進するために一体何を食べたらよいだろうと迷っているのではないかと思っ

また、政府は医療コストを減らすことを望んでいる。

それなら、政府自身がアメリカの国民一人ひとりに具体的な食事目標を示す義務があるのではないかとわれわれは考えたのである」

続いて別の議員が続ける。

「この勧告書が、政府と食品産業の触媒になればよいと願っている。

なぜなら、両者の良好な強調と素早い反応がなければ、アメリカ国民の

健康を増進することはできないからである」

そしてマクガバンはいよいよ、次のように言っ、具体的な食事目標を挙げるのである。

「われわれの食生活は、この50年間に急激に悪化してしまった。しかし、脂肪、砂糖、塩分の取り過ぎが心臓病や心臓まひ、がんや肥満などの原因と密接に結び付いているのが分かった。

すなわち、アメリカにおける死病の上位10位のうち、その六つまでが食生活と深く関連しているのである。

そこでここに六つの食事目標を設立し、アメリカ国民が迷うことなく、健康生活に邁進できるようにしたわけである」

実はこの勧告書は喫煙の弊害についても言及しているのだが、この食事目

- 標の中には入っていない。
- まあたばこの害については、どのみち後で触れなくてはならない。
- ### 七つの食事目標
- M委が掲げる六つの「食事目標」のうち、二つまでは以前に触れてあるが、もう一度それを含めてここで全六項目を挙げてみる。
- ① カロリー総量の55〜60%を炭水化物から取るように。
  - ② 現在取っている脂肪はカロリー総量の40%だが、これを30%に減らすように。
  - ③ その脂肪のうち、飽和脂肪についてはカロリー総量の10%にするように。
  - ④ コレステロールの摂取量は、一日に

# HEALTHY PEOPLE 2000

*National Health Promotion and  
Disease Prevention Objectives*

**Full Report, With Commentary**

U.S. Department of Health and Human Services  
Public Health Service



JONES AND BARTLETT PUBLISHERS  
BOSTON

【ヘルシーピープル2000】の表紙

した研究資料、文献を集め、詳しい検討を行なった。

こうした活動は2年間に及んだのだが、その結果は実に5000ページにも上る膨大なレポートに著された。

その詳細をここにつづるページの余裕がないので、あえて要約すると、

① 今の医学は手術や薬に頼り過ぎている。もっと栄養面に目を向けなくてはならない。

② 現在アメリカ人の死因の大半を占めている病気は、間違った食生活が原因で起こっている。

というものであった。

①についてだが、いま考えてみると誠に不思議なことだが、この1977年当時、一部の医者を除いては、「食

事が原因で病気が増える」などということも考えてもみなかったようだ。

彼ら医者的大部分は「経済的に豊かなアメリカ人に、栄養上の問題など絶対により得ない」と考えていたのだ。

そこでM委は、こうした医学界に対して、「医学はもっと栄養面を考えよ」との警告を発したのだ。

なお、このM委レポートは後になつて「最高の栄養学の書」と評価されている。

さて問題はここからである。レポートがいくら膨大で、栄養学的に優れたことが書いてあるといっても、このままレポートを提出するだけで終わってしまったのは、これまでのほかの

委員会と何ら変わることはない。

しかしM委は違った。

77年2月、79ページからなる「ダイエタリー・ゴール(食事目標)」という勧告書を公刊し、国民に呼びかけたのである。

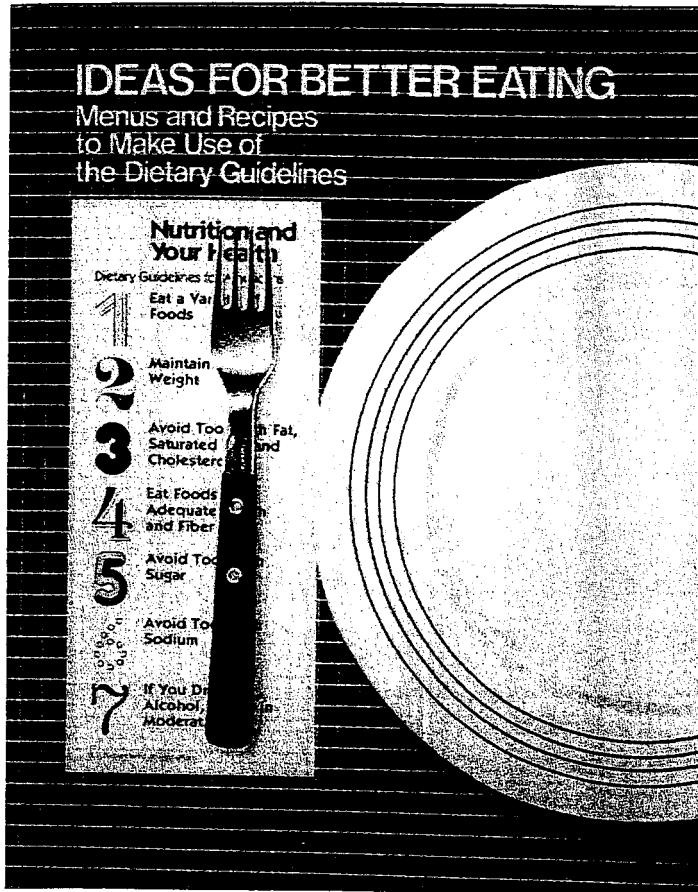
そもそもアメリカは、建国以来、個人の意思を尊重し、自由独立を標榜してきた。だから、政府が個人の生活、いわんや食生活に口を出すことなどもつてのほかのことであった。

「食べることにまで、なぜ政府の干渉を受けなければならないのか」

だが、あえてM委はこの禁を犯した。

勧告書の冒頭でマクガバン委員会はこう述べている。





米国・農務省の「食生活改善献立集」

「食事指針」をそっくりまねたもので

「多様な食品で栄養バランスを」、「日常の生活活動に見合ったエネルギーを」、「脂肪は量と質を考えて」、「食塩を取り過ぎないように」、「心のふれあう楽しい食生活を」など、アメリカの「食事指針」をそっくりまねたもので

「食事指針」をより一層国民に浸透させるのが目的だが、その結果、85年になって「食事指針」の第2版が出版された。

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

「健康」

約300mgにするように。

⑤ 砂糖の摂取量を現在より40%減らして、カロリー総量の15%とするように。

⑥ 塩分の摂取量を現在より50~80%減らして、一日に約3gにするように。

この六項目のすぐ下には、これらを分かりやすく描いた図が添えられているのだが、さらにこの図の隣にも一枚の図があつて、こちらは74年の調査時のアメリカ人の食生活の現状が描かれている。

これらと比較してみれば一目瞭然、いかにこの当時の食生活がひどいものかが分かる。

また次のページには、では「この目標を達成するにはどうしたらよいか」として、具体的なサゼスチョンを行なっている。

① 野菜、果物、穀類を多く食べなさい。

② 牛肉を減らして、鶏肉と魚を多く食べなさい。

③ 全乳の代わりに脱脂乳を使いなさい。

④ バター、卵、そのほかのコレスステロールの多い食品を減らしなさい。

というものだが、これによって以後、アメリカではサラダバーが流行り、パスタ人気が出て、牛肉の消費が減り、チキンや魚を食べる人が増えた。

さて、ここが肝心なのだが、この食事目標を見ることがに気付いた人

がいた。

M委の推奨するこの目標が、実にこの当時の、断つておくが現在ではなく77年当時の日本人の食生活に酷似していたのである。

そこで、日本人が食べているものと同じものを食べれば、政府の言う理想の食事になるという話がたちまちアメリカ人の間に広まり、日本食ブームが巻き起こつたのである。

では一体これをだれが発見し言い出したのかというと、いろいろ調べてみたのだが私には分からない。

M委の勧告書には、「日本人と同じ食事をせよ」などということを書かれていない。

まあその詮索はともかく、この食事目標がアメリカの日本レストランにとつて、実にありがたいご託宣であつたことは間違いない。

一つ付け加えておくと、この77年2月に発表された勧告書は、六つの食事目標で有名になつてしまつたが、実は草案ともいふべきものであつた。発表の後、半年間にわたつて世論調査が行なわれた。

消費者運動の活動家、食品加工業者、食品小売業者、農業生産者、栄養学者、看護・育児関係者など、食物、食生活に関連した人々約1500名に対して、アンケート調査を行なつたのだ。

例えば、「牛肉を減らして、チキンや魚を増やすように」という項目をどう思うかという質問に対しては、消費者運動家の86%が賛成だつたが、

農業者はわずか20%であつた。

また、「バター、卵などを減らすように」という項目に対しての賛成率は、消費者運動家が90%だつたのに対して、農業者は31%であつた。

このように農業生産者の支持率が低いのは、消費が減れば即生産に影響し、死活問題になるから、これは無理もない。

各職業の人たち全般にわたつても支持された項目は「果物、野菜や穀類を増やす」で、この平均賛成率は98%になつた。これなら農業生産者も大喜びだ。

一方、最も低かつたのは「全乳の代わりに脱脂乳を」で、平均賛成率は71%だつた。やはり脱脂乳はおいしくないと思つている人が多いのだろう。

さて、全項目の平均賛成率はどうと、80.7%というかなり高いところであつた。つまり10人中8人がこの食事目標を支持しているということが分かつた。

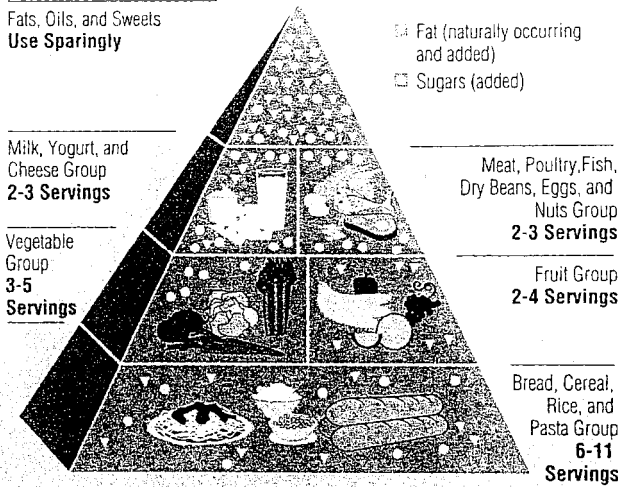
こうした調査に加えて、さらに食品業界各界の意見を聞いた結果、77年12月、ついに決定版が公刊された。

この決定版は、⑥の塩分の摂取量を3gから5gにするという、若干の変更のほかに、新たにもう1項目付け加えられ、全部で7項目になつていった。

その七つ目というのは、「肥満を避けるためには、摂取熱量と消費熱量を同じにすること。もし肥満になったら、摂取熱量を減らして消費熱量を増やすこと」というものだつた。

USDA Recommended Diet

The new guide to daily food choices



MARGARET ENDRES

グラフィックデザイナーも加わって作った「食事指針ピラミッド」



1977年 アメリカ人の食事			
飽和脂肪 16%	不飽和脂肪 25%	複合炭水化物 22%	砂糖 24%
脂質 42%		蛋白質 12%	炭水化物 46%

1977年 マクガバン 勧告が示したアメリカ人の「栄養目標」			
飽和脂肪 10%		複合炭水化物 43%	砂糖 15%
脂質 30%		蛋白質 12%	炭水化物 58%

1977年 日本人の食事			
		複合炭水化物 51%	砂糖 11%
脂質 23%	蛋白質 15%	炭水化物 62%	

松本紘宇(まつもと・ひろたか)氏のプロフィール

1942年東京生まれ。東京大学農学部卒業後、サッポロビールに入社。69年退社後、ニューヨークへ渡る。日本レストランでのアルバイトや魚介類のバイヤーを経た後、ニューヨークで最初のすし専門店「竹寿司」を開業。現在は食文化研究者として活動中。著書に「ニューヨーク竹寿司物語」(朝日新聞社)、「おいしいアメリカ見つけた。」(筑摩書房)、「お寿司、地球を廻る」(光文社)がある。

野菜は、70年に400ポンドだったのが、2000年には550ポンドになっている。という事で、明らかに政府の努力が報いられたことが分かる。それでは肝心の心臓病や脳卒中といった、M委の心配した病気は減少したのだろうか。こちらに関しては別の方面から見たほうが分かりが早いかもしれない。というのは、以上述べてきたのは食生活のみに関与した政府のプロジェクトだが、この食生活を含めて、運動、心の健康、予防接種、医療制度など、健康に関するあらゆる分野を網羅した大プロジェクトが1990年から始まっていたのである。

「ヘルシーピープル2000」という国家プロジェクトで、その目的は①国民が健康に生活できる期間を延長させる。②国内における健康状態の不均等を解消する。③全国民が病気予防のためのサービスを受けられるようにする。というものが、要は「高齢者が増えるにしがって増大する医療費を削減する」、すなわち「老後のための健康づくり」を国を挙げて推進しようということである。

具体的には、「食事から摂取する脂肪を、総エネルギーの30%以下に減らす」といったM委を継承するものから、「20歳以上の紙巻きたばこの喫煙率を15%以下に減らす」など319項目にわたって目標を定め、これらを2000年までに達成させようというものがある。結果はというと、6年間にこれらの目標の65%を達成したが、心筋梗塞は16%、脳卒中は12%減少している。また65歳以上の要介護者に関しては、1982〜94年までの12年間に120万人も減少した。肺がんによる死者は、90〜97年にかけて年平均0.8%の割合で減少した。

ちなみに日本でも厚生省が、このヘルシーピープル2000をまねして「健康日本21」を2000年から始めた。こちらは2010年までに達成する目標を挙げているが、計画を発表するや直ちにたばこ業界や自民党農林部会の反対によって「成人の喫煙率と、1人当たりのたばこの消費量を半減する」という目標は削られた。「たばこ王国日本」の面目躍如である。なお、日本の平均寿命は世界一だが、要介護者、いわゆる寝たきり老人の数はアメリカの5倍である。長生きしてもベッドの中で動けないとは。アメリカ人の多くは多分この事実を知らない。