



公益社団法人
日本栄養士会

サステナブルで健康な食生活に関する 日本栄養士会の取組と今後の推進

公益社団法人 日本栄養士会

会長 中村丁次

副会長 鈴木志保子

(神奈川県立保健福祉大学)

「サステナブルで健康的な食生活」に関する日本栄養士会の取組

栄養の日・栄養週間を通じた取組

- 8月4日は、栄養の日！ **たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日。**
- 日本栄養士会は、2017年から**8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」とし**、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「**栄養を楽しむ**」生活を応援。
- 食生活を意識して、やってみて、体感して、さらに多くのことを取り入れて、**環境にやさしく、自分の健康に貢献するサステナブルな食生活**を今年度も提案。

INTRODUCTION

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

はじめよう！ 栄養の整理整頓

LET'S TIDY UP YOUR NUTRITION!

日本栄養士会

知る

観る

作る

栄養の整理整頓 100

2021 市民公開講座 ON AIR!

めし防 YOBOMESHI

まだまだ見てほしいものがあります！

LET'S TIDY UP YOUR NUTRITION!

鈴木志保子 長野美郷 JOYさん

消費者へ、環境にやさしい「栄養の整理整頓」を提案

- 管理栄養士・栄養士が、このコロナ禍に自ら日々実践している食事の工夫を、「栄養の整理整頓 100」としてWebサイト、指導用媒体等で紹介。

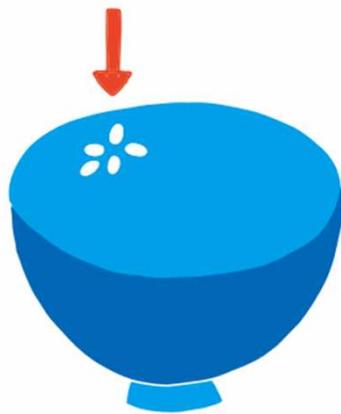
「食品ロス」対策に関する情報の例

No.087

他

お米一粒に
七神宿る

ViSiBle!



内側が白いお茶碗に白いご飯を入れると見えにくく、ご飯粒を残す原因に。特にご飯粒を残しやすい子どもや高齢者は、内側に色がついているお茶碗を使うと、ご飯粒がはっきりと見え、食べ残しを減らせます。

No.091

他

和食で貢献するSDGs

日本のエネルギーベースの食料自給率は約40%。和食と洋食で使う材料の食料自給率を比べると、例えば和食の朝食(ごはん、みそ汁(豆腐とわかめ)、納豆、さけ、ほうれん草のおひたし)は約68%、洋食の朝食(食パン、サラダ、オムレツ、ヨーグルト、オレンジジュース)は約17%。メニュー選びに困ったら、和食を選ぶほうが、日本の食材を活用できる可能性が高いのです。

No.070

○

健康と環境に配慮した
「やさしいほぞん」

まとめ買いしたり、大容量の食品を買ったりすると割安になる傾向がありますが、作り過ぎや食べ過ぎ、食品ロスにつながることも。食材にあった保存方法を選ぶことで、日持ちを長くすることも可能です。例えば、一度に使い切らないしょうがやねぎなどの薬味野菜は、すりおろしたり、小口切りにしてから冷凍保存すると便利。

No.020



鮮度長持ち
切り口ラップ

切った野菜の残りは切り口をラップで包み、酸素や他の野菜と触れないように保存することで鮮度が長持ちします。冷蔵保存する時はペーパータオルで包むことで適度な水分を保ち、乾燥防止や冷気の直撃を避けられるのでおすすめです。

No.050



肉や魚の鮮度を保つ
真空冷凍の方法

肉や魚を保存するときは、酸素に触れないようにすると、脂質の酸化を抑えられます。脂質の酸化は風味を損なったり、栄養価を損なう油焼けの原因にもなるので、冷凍する際はラップで包みジッパー式の保存袋に。ジッパーを締める際にできるだけ袋の中の空気を抜いて真空に近い状態にすると効果的。

No.047



野菜の栄養素を保つ
保存のちょっとした工夫



生長点

野菜は収穫後も自らの中にある栄養素を利用して生長しようとするので、そのまま保存していると可食部分から生長点のある芯(野菜によって場所はさまざま)へと栄養素が移動し続けてしまいます。そこで白菜やキャベツ、レタスは芯の部分の数カ所に爪楊枝をさしたり、にんじんは食べられない上部の芯と先端を事前に切り落とすことで、野菜内の栄養素を長期間保つことができます。

SDGs 達成に向けて国連が特に重視する6つのポイント

- 国連事務総長から任命された科学者のグループは、SDGsを中核とする「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の達成に向けて、「持続可能な食料システムと健康的な栄養パターンの構築」等の6つの重要なエントリー・ポイントを設定するとともに、今後10年間で緊急に対応すべき20の重点的対策を整理し、初めて報告書※を作成(2019(令和元)年9月公表、今後は4年に一度作成)。
- 報告書では、SDGsを達成するためには、経済成長と環境破壊の相関関係を絶つと同時に、富や所得、機会へのアクセスという点での社会とジェンダーの不平等を是正することが根本的に必要であると強調。

※報告書(「Global Sustainable Development Report」)は、2019(令和元)年のSDGsサミットの参考資料として、2016(平成28)年に国連加盟国が作成を委託。国連事務総長が任命した15人の専門家からなる独立した科学者グループが作成。

6つのエントリー・ポイント

- ① 人間の福祉と能力の強化
- ② 持続可能で公正な経済へのシフト
- ③ **持続可能な食料システムと健康的な栄養パターンの構築**

(重点的対策)

- ▶ 環境への影響を最小限に抑えながら、世界中で健康を促進し、栄養不良を解消する食料システムと栄養システムに移行するために、全てのステークホルダーは、既存のインフラストラクチャー、政策、規制、模範、嗜好に実質的な変革を起こすように取り組む必要がある。
 - ▶ 各国は、品質を向上させ、強靱性を高め、環境への影響を減らすために、食料の消費に関連するバリューチェーン全体に対して責任を負わなければならない。併せて先進国は、発展途上国の持続可能な農業の成長を支援する必要がある。
- ④ エネルギーの脱炭素化とエネルギーへの普遍的なアクセスの実現
 - ⑤ 持続可能な都市及び都市周辺部の開発の促進
 - ⑥ 地球環境コモンスの確保



(出典) United Nations「Global Sustainable Development Report 2019 - The Future is Now: Science for Achieving Sustainable Development」(2019(令和元)年9月)(https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/24797GSDR_report_2019.pdf, 2021年1月12日アクセス)

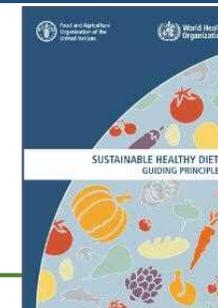
(出典)「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」報告書(2021(令和3)年6月30日厚生労働省公表)を基に、日本栄養士会で一部改変

持続可能で健康的な食事に関する指針(FAO・WHO)

- 国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機関(WHO)が協働し、SDGsの達成に資するものとして、持続可能で健康的な食事の実現に向けた指針を、2019(令和元)年7月に策定。
- 持続可能で健康的な食事の実現のためには、**健康面と環境面での対策が重要**であり、こうした観点から、**食料等の生産から廃棄までの一連の食料システムについて取組を強化していくためのアクション等を提言**。

指針の概要

- SDGsの達成※には、持続可能で健康的な食事の供給を支える食料システムが必要。
 - ※ 食料消費(food consumption)と食事(diets)は、SDGsの目標1(貧困をなくそう)、目標2(飢餓をゼロに)、目標3(すべての人に健康と福祉を)、目標4(質の高い教育をみんなに)、目標5(ジェンダー平等を実現しよう)、目標12(つくる責任つかう責任)、目標13(気候変動に具体的な対策を)と特に関連。
- 現行の食料システムには、健康面や環境面など解決すべき問題が多数存在。



主な構成

1. 序文
2. 序論
3. 持続可能で健康的な食事の目的
4. 持続可能で健康的な食事のための指針
5. 持続可能で健康的な食事の実行のためのアクション
6. 国際協議の要約報告

健康面

- 不健康な食事は第2の死亡リスク因子。
死亡数1,100万人、2億5,500万DALY(障害調整生存年数)と関連(2017(平成29)年)
- 健康障害や若年死亡により膨大な社会経済的損失が発生。
栄養不良全体で年間3.5兆ドルの損失(うち、過体重・肥満で年間5,000億ドルの損失(2016(平成28)年))

環境面

- 一連の食料システムは、環境破壊や天然資源の枯渇の主要因。
食料システムからの温室効果ガスの排出量は全体の約20~35%を占めると推定

- 栄養不良への対策として食事の改善が必要となり、それには生産から廃棄までの一連の食料システムを検討対象とすることが必要。

- 2050(令和32)年までに世界人口が97億人に達すると予測される中、環境破壊等の影響により、現在の食料システムが持続できなくなるおそれ。

- 持続可能で健康的な食事を供給する食料システムの構築には、**健康面だけでなく、環境面も含めた対策が重要**。
- 食料システムの変革に向けて、以下のアクション等を提言。

持続可能で健康的な食事の実行のためのアクション

- ① 持続可能で健康的な食事の供給を可能とする環境づくり(インセンティブ、法的枠組み、持続可能で健康的な食事に寄与する食品の製造・流通・表示・マーケティング・消費の促進等)
- ② 一貫した政策の展開(地方・国内・国際レベルでの関連政策の連携等)
- ③ 代表的なベースラインの設定(健康面と環境面双方の効果判定のためのベースラインの設定・活用)
- ④ いかなる状況下でも入手・調達可能な食品の確認
- ⑤ 現行の食料システムの分析(持続可能で健康的な食事の実現のための生産から消費までの現行の食料システムの分析)
- ⑥ 各種トレードオフの最適化(持続可能で健康的な食事の実現に向けて生じる各種トレードオフの調整)
- ⑦ 手頃な価格での購入の保障(貧困格差への対策)
- ⑧ 各国の食品ベースの食事ガイドラインの策定(社会、文化、経済、生態学、環境等を考慮した食事ガイドラインの策定)
- ⑨ 行動変容に向けた能力開発の推進(消費者のエンパワーメント、栄養教育の推進)

(出典) FAO and WHO 「Sustainable healthy diets - Guiding principles」(2019(令和元)年7月)

(<http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf#search=%27FAO+WHO+sustainable+healthy+diets+guiding+princioles%27>, 2021年1月12日アクセス)

(出典) 「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」報告書(2021(令和3)年6月30日厚生労働省公表)を基に、日本栄養士会で一部改変

「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会（厚生労働省健康局主催）」について

検討会の設置背景等

- 活力ある「人生100年時代」の実現に向けて、健康寿命の更なる延伸が課題となっている中、**健康無関心層も含め自然に健康になれる食環境づくりの推進が急務。**
- こうした中、「成長戦略フォローアップ」等において、上記の食環境づくりを推進するため産学官等の連携体制を構築していく方針が明記。
- この食環境づくりを推進するに当たっては、今後、次期国民健康づくり運動に向けた議論が本格化していくことも見据え、国民の健康の保持増進につなげていく視点が必要な一方で、適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の持続可能性を高めていく視点も重要。
- 以上を踏まえ、**自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた産学官等連携の在り方を検討**するため、関係省庁*1との連携の下、厚生労働省健康局長の主催により、本検討会を開催(2021年2月～6月計4回、座長：武見ゆかり 女子栄養大学大学院研究科長)。 ※1 農林水産省・経済産業省・**環境省**・消費者庁 ※2 **日本栄養士会理事が本検討会構成員として参画。**

検討会報告書のポイント

【食環境づくりの方向性】

- 全世代や生涯の長きにわたり関係し得る**重要な栄養課題として、「食塩の過剰摂取」に優先的に取り組みつつ、「若年女性のやせ」や「経済格差に伴う栄養格差」にも取り組む。**併せて、**「栄養・食生活」と「環境」の相互作用性を踏まえ、事業者が行う環境保全に資する取組にも焦点。**
- 健康関心度等の程度にかかわらず、**誰もが自然に健康になれるよう、事業者による栄養面・環境面に配慮した食品(商品)*の開発、販促、広報活動等を、産学官等が連携して推進。**
※ 当面は、ないしょく内食(家庭内調理)及びなかしょく中食(持ち帰り弁当・惣菜等)を対象。

【主な取組の内容】

- 厚生労働省は、2021年夏頃を目途に、関係省庁の協力を得て、産学官等連携の下、**健康的で持続可能な食環境づくりを本格始動するための組織体を立ち上げる。**以後、「環境・社会・企業統治(ESG)」評価の向上に資する視点を加味した、専用ウェブサイトを用意。
- 参画事業者は、**栄養面・環境面に関する具体的な行動目標・評価指標を設定し、本組織体に登録の上、毎年、進捗を評価。**これらの内容は、本組織体での確認を経て、上記専用ウェブサイトに公表。事業者インセンティブとして、**事業者のESG評価の向上、事業機会の拡大等が期待。**
- 少なくとも、**SDGsの期限である2030年まで本取組を継続する必要がある。**それ以降も関係省庁の協力を得て、**発展させていくことが望まれる。**

「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」報告書

(2021(令和3)年6月30日厚生労働省公表)【抄】

第5 主な取組

1 栄養面等に配慮した食品の選択及び利活用の推進に向けた取組

(7) 職能団体、市民社会等に期待される主な取組

管理栄養士等の職能団体については、学術関係者と連携して(5)に示した管理栄養士等の育成を行うことや、**地域の管理栄養士等に対し、必要な技術支援**を継続的に行うことが期待される。

管理栄養士等の栄養専門職のほか、市民社会の関係者等については、地域レベルでの取組を軸に、**事業者への建設的な提言や、消費者と事業者の適切な仲介等が期待**される。また、成人のみならず、**次世代を担う子どもに対しても、健康的で持続可能な栄養・食生活が活力ある持続可能な社会の実現につながる**ことについて、**創意工夫をもって伝えていくことや、こうしたことを主体的に楽しく学べる機会を作っていくことなどが期待**される。



日本栄養士会は、**自治体、事業者、学術、医療・介護等の様々な領域の会員（管理栄養士・栄養士）のネットワークを活かし**、上記内容をはじめ、「**栄養・健康面**」と「**環境面**」を両輪とした、**持続可能な社会の実現に向けた取組を強力に推進**していきます。