

4 健康な食生活についての考え方～健康な食生活を応援します～

1. 食育「たべる、たいせつ」による食生活の知識・技術の拡大

「たべること」は「生きること」。私たちが健康に生きていくために欠かすことができない「たいせつ」な営みです。食と健康は密接な関係にあり、食による健康管理は暮らしの基本です。食について学び、望ましい食を選び、人間らしい生き方を作る食育に、産地・取引先、行政、教育機関とともに、事業と活動の両輪で取り組みます。

(1) 手間を楽しむ食卓づくり・食文化の継承

- ①野菜、魚、肉などの食材の特徴を理解し、手間を楽しみながら調理する多彩なメニュー提案に取り組みます。味の多様化、調理技術の向上、適切な栄養摂取につながるオリジナリティ豊かな食卓づくりに貢献します。
- ②魚嫌い、調理が面倒、肉より割高といった理由から、魚離れが進んでいます。日本の食を代表する魚料理を、健康・栄養・旬・作法・生物多様性などあらゆる面からスポットを当て、魚を食べる大切さを広く伝えながら利用につなげます。
- ③食肉は品種や部位ごとに特徴があります。その特徴をわかりやすく伝え、おいしくいただくことに取り組みながら利用を広げます。
- ④日本の食文化である‘和食’‘郷土料理’に込められた想い、栄養効果、おいしく作るコツなどをわかりやすく伝え、素材を生かし、季節を楽しみ調理する機会と技術を広げます。

(2) 個性豊かな野菜・果実の利用拡大

- ①日本には四季折々の旬の野菜・果実があります。旬のものをおいしく食べて、季節を感じる食卓づくりに貢献します。
- ②日本人の約7割が望ましいとされる量の野菜を摂取できていません。健康面で重要な役割をもつ野菜を毎日、おいしく、望ましいとされる量を食べる習慣づくりを推奨します。
- ③野菜・果実は品種ごとに特徴があります。品種を大切に、産地・品種で選べる商品提供と食べ方提案に取り組みます。また、生産量の少ない品種や地域に根差した伝統のある品種について、生産者と一緒を守り育て広めていきます。

(3) 食べ物の成り立ちへの理解を広げる

- ①子どもたちに食べ物をつくることの大変さや、食べることの楽しさ・大切さを伝える取り組みを生産者・お取引の協力をいただきながら進めます。農業・農村体験、工場見学、生産者との交流会、料理教室などの場を広げます。

(4) 食と健康に関する正確な知識に基づく食品利用の推進

- ①食品、食品添加物・農薬、栄養、アレルギーなど、食と健康に関する情報が氾濫しています。フードフェディズム（*1）に陥らないように、正確な知識を身に付けるためのコミュニケーションに取り組みます。
- ②簡単便利な加工食品の利用が年々増えています。その反面、食による健康管理力の低下、味の均一化、調理技術の低下などの懸念が広がっています。簡便商品は特定の食品や食べ方にかたよらず、栄養成分表示を理解しバランスよく上手に利用することを推奨します。
- ③保健機能食品は、効果・効用に安易に頼らずに、あくまでも補完的な位置づけとして利用すべきことをお知らせします。健康維持の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」であることを伝えます。
- ④食品表示に関する情報提供および学習の場を広げます。

2. 健康的な食生活を支える商品の提供

(1) 健康づくりへの配慮とおいしさが両立した商品開発を進めます。

- ①食塩、脂肪、糖類を控えたニーズや、少ない食事量でもしっかりとたんぱく質などの栄養をとりたいニーズに応える商品を開発します。
- ②組合員一人一人の健康増進に資する限りにおいてご利用いただけるよう商品のご案内はていねいに行います。

(2) 保健機能食品の取り扱いについて

- ①保健機能食品は、一定の条件を満たすことで、効果や効用などの機能性の表示ができる食品です。「特定保健用食品（トクホ）」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3つに分類されます。普段の暮らしに必要な商品の範囲で、商品の点検・確認の上、手順に基づき取り扱いを行います。
- ②保健機能食品は、普段の食生活から考えて、健康や栄養不足が気になる人が利用するものです。販売にあたり以下の点について、適宜注意喚起します。
 - ・ 保健機能食品は病気の治療や予防のために利用するもの（医薬品）ではありません。
 - ・ 保健機能食品は、どのような保健の効果が必要なのか、どのような栄養素が不足しているのかなど、普段の食生活をよく点検してから利用することが大切です。
 - ・ 保健機能食品は、たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるものではありません。適量範囲があります。また、過剰な摂取が健康被害を及ぼす場合があります。1日当たりの摂取目安量、摂取の方法、摂取する上での注意事項を確認し必ず守ることが大切です。
 - ・ 保健機能食品さえ摂っていれば健康になるということはありません。商品の持つ健康イメージに惑わされないことが大切です。
 - ・ 保健機能食品に限らず、体調に異変を感じたら速やかに摂取を中止しましょう。
- ③機能性表示食品の取扱いは、消費者庁への届出受理の確認、製造者および取引先評価の重視、関連する情報収集の徹底など、商品の点検・確認をより慎重かつ総合的に行います。

(3) 「その他健康食品」の取り扱いについて

- ①保健機能食品以外の「その他健康食品」は、これまで通り一般食品として、普段の暮らしに必要な商品の範囲で、点検・確認の上、手順に基づき取り扱いを行います。
- ②「その他健康食品」についての商品情報の提供は、優良誤認のないように十分注意します。

【用語解説】

- (＊1) フードファディズム：マスコミや書籍・雑誌の情報を鵜呑みにして、食べ物や栄養が健康と病気に与える影響を過大に信じてバランスの欠けた食行動をとり、かえって健康な食生活からかけ離れてしまうこと