

Press Release



学校法人 香川栄養学園
女子栄養大学大学院
女子栄養大学
女子栄養大学短期大学部
香川調理製菓専門学校

報道機関各位

2023年7月26日 11:00

自分の健康も、SDGsにも配慮できる

“人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド”を開発

関連研究としてガイド研究代表者 林美美准教授が共同でスマートミール(※)509食を解析。

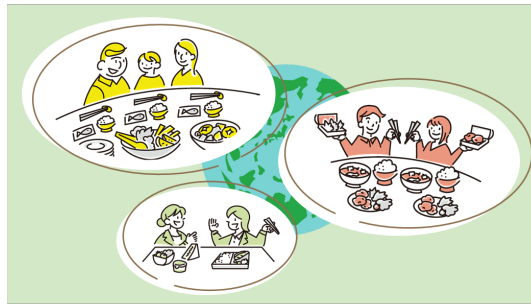
温室効果ガス排出量(GHGE)を最も抑える肉類は鶏肉で

同カロリーでも主菜の食材選択により GHGE は最大約 10 倍の差があることが判明。

私たちの食事の在り方は、個人の健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。毎日の食事で、何をどう食べるか、食生活をめぐる諸問題の解決に向けて、健康面だけでなく、環境面にも配慮した食生活の実践をサポートするための“「健康な食事」実践ガイド”を開発しました。

ガイドの開発過程において、健康と環境の両方に良い食事の在り方を探るために、スマートミール(※)認証を受けた食事(509食)を分析したところ、使用するたんぱく質源となる主菜の食材によって、環境負荷が大きく異なることを明らかにしています。

人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイド



令和2～4年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)によるもので、女子栄養大学 林 美美 准教授(食生態学研究室)が研究代表者となり、人々の健康と環境の双方に配慮した「健康な食事」の実践をサポートするために作成しました。

本ガイドは、令和 2～4 年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)によるもので、女子栄養大学 林 美美 准教授(食生態学研究室)が研究代表者となり、人々の健康と環境の双方に配慮した「健康な食事」の実践をサポートするために作成しました。

ガイドには下記項目等が掲載されています。

タイプ別ガイド

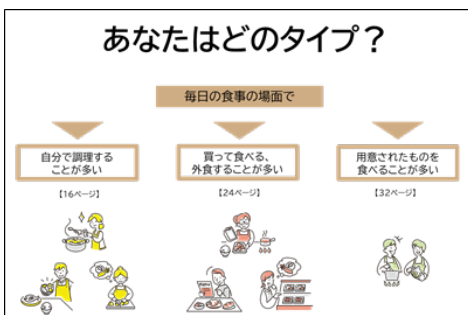
現在の食生活を7つのタイプに分け、栄養面・環境面の両面から、無理のない改善内容を提案します

レシピ集

適塩で美味しいワンプレートメニューや調理経験に合わせたメニューを掲載しています

資料集

コンビニ弁当や惣菜の組み合わせ方、レシピ・栄養成分表示の活用術、減塩のコツ、SDGs 関連の用語について解説しています



また、ガイドに関連し、お茶の水女子大学 赤松利恵 教授（基幹研究院自然科学系）らと、スマートミールの主菜のたんぱく質源別に温室効果ガス排出(GHGE)の推定について、共同研究を行いました。

その結果、1食の総 GHGE の平均値±標準偏差は $1044.7 \pm 614.9 \text{g-CO}_2 \text{ eq}/650 \text{kcal}$ でした。最小値は $412.5 \text{g-CO}_2 \text{ eq}/650 \text{kcal}$ 、最大値は $4268.5 \text{g-CO}_2 \text{ eq}/650 \text{kcal}$ であり、同カロリーの記事であっても主菜のたんぱく質源の食材により、GHGE は最大約 10.35 倍の差があることがわかりました。また、主菜の肉類については、鶏肉を主としているものは GHGE が低値でした。

健康だけでなく GHGE の低減につながる食事を取り入れることは、気候変動の解決に貢献する可能性があり、本研究で得られた知見は、環境面を考慮した日本人の食事ガイドの作成に役立つ可能性があるとしています。

研究結果も踏まえて、ガイドでは「ライフスタイルに合わせて、できることから、持続可能な『健康な食事』をはじめませんか」と提案し、役立つコンテンツを掲載しています。

※スマートミール

2018年からはじめたスマートミールとは、複数の学協会が継続的に健康的な環境で「健康な食事」を提供する外食・中食・事業所給食の店舗や施設を認証する制度です。

<https://smartmeal.jp/smartmealkijun.html>

人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド 情報

○研究代表者

女子栄養大学 林 芙美 准教授（食生態学研究室）

○リンク

<https://llab.eiyo.ac.jp/shokuseitai/kenkounasyokuji/>

論文情報

○タイトル

Estimation of Greenhouse Gas Emissions from Japanese Healthy Meals with Different Protein Sources

○著者名

Himeno Sameshima, Rie Akamatsu, Fumi Hayashi, Yukari Takemi

○雑誌

Frontiers in Sustainable Food Systems

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsufs.2023.1232198/full>

○連絡責任者

お茶の水女子大学 赤松 利恵 教授（基幹研究院自然科学系）

お問い合わせ先

学校法人 香川栄養学園（女子栄養大学）

広報部 学園広報課

TEL 03-3915-3668

FAX 03-3915-3635

E-mail gkoho@eiyo.ac.jp