

《総説》

“持続可能で健康な食事” からみた世界の食事法

World Diet Programs from the Perspective of “Sustainable Healthy Diets”

遠山和成¹⁾ 安達内美子¹⁾

キーワード：持続可能性 (sustainability)、環境 (environment)、健康 (health)、食事 (diet)、
エシカル食行動 (ethical diet-related behavior)

I. はじめに

1) 世界の持続可能な開発への潮流

現在、世界各地で Sustainable (持続可能) という言葉が普遍的に用いられるようになってきた。その背景には、1987年に環境と開発に関する国際連合会議において、ブルントラント委員会がまとめた報告書 “Our Common Future”¹⁾ において「Sustainable Development: 持続可能な開発」が提起され、以降、この概念は急速に広がり²⁾、地球環境保全のための取組の重要な道しるべとなった。

1992年には、国連環境開発会議 (地球サミット) にて、リオ宣言、アジェンダ21、生物多様性条約、気候変動枠組み条約などが採択された³⁾。2000年に開催された国連ミレニアム・サミットにおいては、21世紀における国際社会の目標として国連ミレニアム宣言が採択され、国際会議やサミットで採択された国際開発目標を統合した、MDGs: Millennium Development Goals (ミレニアム開発目標)⁴⁾ が提示された。MDGs では、2015年までに貧困、教育、ジェンダー、環境、保健、等の地球規模の課題を解決するために、8つ目標を掲げている。当時の国際連合事務総長パン・ギムンは、MDGs を「歴史上もっとも成功した貧困撲滅運動」と評価している⁵⁾。しかし、MDGs は途上国の開発問題が中心で、先進国はそれを援助する側という位置づけであ

り、世界全体で考えることが困難で、地球温暖化や環境悪化などの大きな課題も残した。そして、この課題は後継である SDGs に引き継がれた⁶⁾。MDGs は21世紀で一層、持続可能な開発への関心が高まる契機になったと考えられる。

2015年9月に、ニューヨーク国連本部で開かれた持続可能な開発サミットにて、SDGs: Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)⁷⁾ が採択、2016年から発効された。SDGs は、地球上の誰一人取り残さないことを掲げ、先進国、途上国すべての国を対象にしている。また、環境・経済・社会の3つの側面のバランスがとれた社会を目指す世界共通の目標として、2030年までに達成するための17のゴールと169のターゲットから構成されている。

今日では持続可能な開発に関する様々な条約、目標が世界各地で設定されている。それと同時に、SDGs を達成するためには食からの介入も不可欠と考えられており⁸⁾、食事の在り方に対して世界で様々な対策がなされている。

2) 世界と日本における食物の在り方の流れ

1992年12月に初めて FAO: Food and Agriculture Organization (国際連合食糧農業機関) と WHO: World Health Organization (世界保健機関) が共催、159カ国の国連加盟国代表者が参加し、第一回国際栄養会議が開催された。この会議で批准された世界栄養宣言⁹⁾ は、“安

1) 名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科

全で栄養的にのぞましい食物へのアクセスは1人1人の権利である”、“全世界のすべての人々に供給するための十分な食料があるにもかかわらず、一方で不平等なアクセスという重大な問題が存在していることも認めている。それがゆえに世界人権宣言中にうたわれた、食料を含む適切な生活水準に対する基本的な権利に鑑み、飢餓からの解放を実現することを保証するために、協力して行動することを誓う”等¹⁰⁾を謳い、世界で初めて、食物の在り方に対して、人権からアプローチしたものである。世界栄養宣言を経て、世界的に食物の側面から開発問題を解決する働きが始まった。

1995年には第一回国際栄養会議を受け、FAO/WHO が Preparation and Use of Food-Based Dietary Guidelines (食物ベース食生活指針の開発と活用)¹⁰⁾ を発表した。日本では2000年に、文部科学省、厚生労働省、農林水産省が共同で、食生活指針¹¹⁾ を策定した。

3) 食物から食事へ

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。今後、高齢化がさらに進展することを踏まえると、改めて「健康な食事」とは何かを明らかにすることは、日本にとっても国際社会にとっても有意義¹²⁾とされている。そこで2014年10月、厚生労働省は、日本人の長寿を支える「健康な食事」¹³⁾を発表した。「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いる。この食事法は、「主食・主菜・副菜」を1食単位の組み合わせの基本とし、日本の文化の良さや食事の特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせで料理し、おいしく楽しく食べることで、バランスのとれた食生活を送ることを目指したものである。“特定の栄養素や特定の成分、特定の食品を推奨するものではなく、大切なのは毎日の食事である”とし、何をどれだけ食べたらよいかについて、栄養素や食物ベースではなく、食事ベースで評価することへの移行がうかがえる。2015年5月には、WHO が Healthy

diet¹⁴⁾ を発表した。ここでも健康的な食事とはどのようなものか記述されており、食事ベースで考えられている。

このように、世界全体で何をどれだけ食べたらよいかについて、食物ベースから食事ベースでの評価へと移行してきたことが分かる。

4) 食事と環境

2016年に発効されたSDGsを経て、2019年1月に医学雑誌Lancetは、Healthy Diets From Sustainable Food Systems Food Planet Health (持続可能なフードシステムの視点から見た健康な食事)¹⁵⁾ を発表した。この報告書は、2050年までに約100億人に達する¹⁶⁾といわれている人類に、健康な食事を保証するため、健康への貢献と地球環境への負担を両立できるようなバランスの取れたフードシステムの重要性を示したものである。特に環境面に配慮した食事の重要性を説いたものであり、環境負荷が大きい赤肉、砂糖等の消費を減少させ、野菜、果物、豆類の増加と乳製品の適量の摂取を勧めている。

さらに2019年9月には、WHO/FAOはSUSTAINABLE HEALTHY DIETS GUIDING PRINCIPLES (持続可能で健康な食事 活動の手引き)¹⁷⁾を発表した。健康面、環境面、社会・文化面へのアプローチの重要性を説いており、健康的で環境への影響が少ない食事を実践する方法を示している。

これら2つに共通して、それぞれの国や地域、文化に合わせた対策の必要性が述べられており、今後、各国での課題となると考えられる。

現在、日本では農林水産省が、2021年4月施行予定である第四次食育推進基本計画¹⁸⁾の策定を行っている。SDGs達成への貢献を主軸に置いており、特に環境面に配慮した食事づくりに焦点を当てている。

以上のように、食に対する捉え方は時代の流れとともに変化してきている。何をどれだけ食べたらよいかについて、栄養素、食物から食事としての評価の必要性が高まり、今後は環境面に配慮した持続可能で健康な食事の評価が重要になると考えられる。

II. 目的

持続可能で健康な食事が求められていることを鑑み、世界中で活用されている食事法を食事の構成要因の視点から整理することを目的とする。そして、日本における持続可能で健康な食事を実践するための基礎資料とする。

III. 方法

1) PubMed における検索

文献検索データベースである Pubmed において、“Healthy diets”、“Sustainable diets”で検索した場合の論文数について、2011年から2020年まで調べ、動向を整理した。

2) 食事法の抽出

世界の食事法について、healthline¹⁹⁾に記載されている食事法、WHO/FAO「SUSTAINABLE HEALTHY DIETS GUIDING PRINCIPLES」¹⁷⁾に記載されている食事法、British Medical Journal (英国医学雑誌) 掲載論文²⁰⁾に記載されている食事法、国内で公的機関により策定された、または科学的根拠があり広く活用されている食事法から抽出した。さらに、一日または一食単位で毎日実践可能なものを選出し、偏った食事法や、有料会員制の食事法は除外した。

3) 持続可能で健康な食事の構成要因の設定

持続可能で健康な食事を構成する要因について、食生活論の分野における食事に求める要素^{21,22)}に基づき設定し、さらに持続可能性を鑑みて、環境面を加えた。その結果、身体面、精神面、社会・文化面、環境面の4つを構成要因とした。身体面は身体をつくる、栄養素の組み合わせが良い、消化・吸収が良い、精神面は食欲・嗜好を満たす、おいしい、心の発達を支える、社会・文化面は伝統的な文化・食、コミュニケーション、環境面は地球環境を配慮している、入手可能性が高いとした。以上4つの構成要因を満たした食事を持続可能で健康な食事とした。

4) 食事法の分類

2) で抽出した食事法について、3) にて設定した構成要因の有無により分類した。またその食事法を構成要因により、分類グラフに整理した。

IV. 結果

1) PubMed における論文数 (図1)

Pubmed における” sustainable diets” の論文数は、2011年には395件であったことに対して、2020年12月1日現在では994件に増加している。また、“healthy diets” の論文数は、2011年には1,781件であったのに対して、2020年12月1日現在では3,939件に増加している。

2) 構成要因から分類した食事法 (表1, 図2)

22の食事法を抽出することができた。それらについて、構成要因から分類したところ、身体面を配慮した食事法は22/22、精神面を配慮した食事法は13/22、社会・文化面を配慮した食事法は11/22、環境面を配慮した食事法は9/22であった。4つの構成要因をすべて満たした食事法は8/22であった。

V. 考察

1) PubMed における論文数

2020年12月現在、Pubmed における” sustainable diets” の論文数は994件、“healthy diets” の論文数は3,939件となっており、約4倍の差がある。このことから、依然として” sustainable diets” に対する関心が高くないことが考えられる。また、“sustainable diets” の論文数は10年間で約2.5倍に、“healthy diets” の論文数は10年間で約2.2倍に増加した。2016年にSDGsが採択され、“sustainable” という言葉が普遍的に用いられるようになってきたにも関わらず” sustainable diets” の論文数の増加が大きく変動していないことは、環境に配慮した、持続可能な食事への関心が未だ不十分であることが推察される。今後、“sustainable diets” への関心を高め、有益性を示すことが課題とされる。

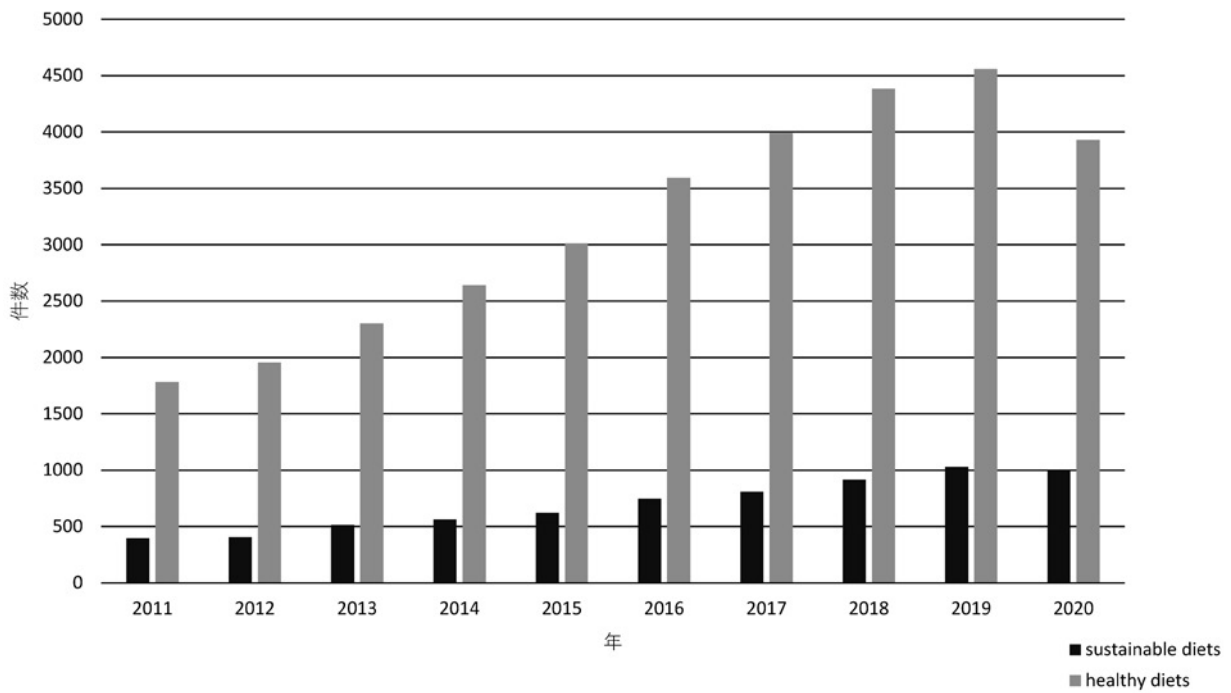


図1 Pubmedにおける“sustainable diets”“healthy diets”検索論文数（2011-2020）

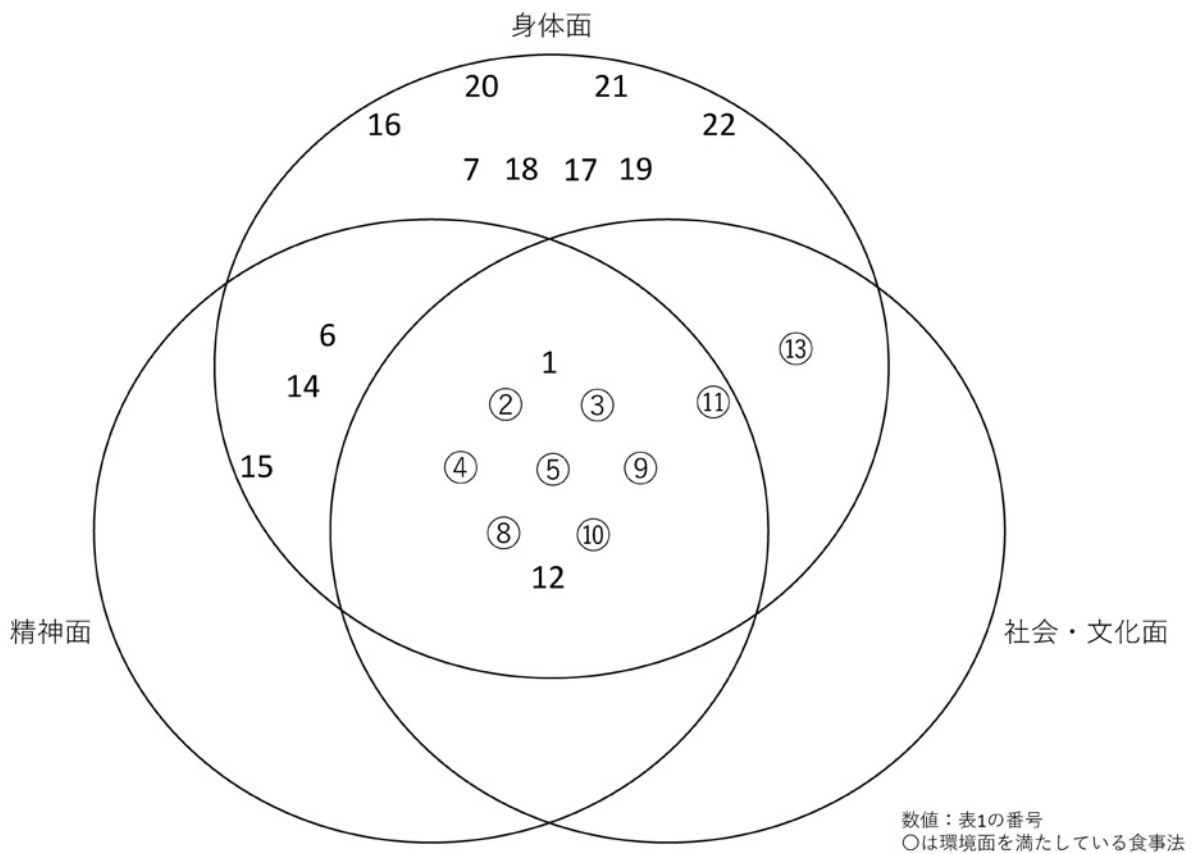


図2 構成要因から分類した食事法

表1 世界の食事法と構成要因

番号	食事法	特徴	構成要因				文献番号
			健康		環境面		
			身体面	精神面	社会・文化面	環境面	
1	和食 Japanese Diet	多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重し、健康的な食生活を支える栄養バランスがあり、自然の美しさや季節の移ろいの表現でき、正月などの年中行事との密接な関わりを持つ食事法である。	○	○	○	×	27
2	沖縄食 Okinawa Diet	島野菜など沖縄らしい食材を使い、独特の調理法でつくられるもので、そこには文化や風習が反映されており、歴史的に受け継がれてきた料理である。島の食物を用い、栄養バランスも整った食事法である。	○	○	○	○	28
3	食事バランスガイド Japanese Food Guide Spinning Top	従来の栄養成分表示とは異なり、5つの料理区分の組み合わせから、栄養バランスを見直すことができるものである。食料自給率や食文化を考慮する食事・食生活は、食材ではなく料理から考え、地域特有の食材や、地域の特色をいかした郷土料理からも、食事バランスを考えた食事法である。	○	○	○	○	29
4	日本人の長寿を支える 「健康な食事」	日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の知恵によって育まれてきた食文化、気候と地形の多様性に恵まれた季節ごとの旬の食べ物、また、地域ごとに産物があるという特徴がある。「健康な食事」とは、こうした日本の食事の特徴を生かし、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した食生活が無理なく持続している状態を意味しており、多様な食べ物を組み合わせて料理し、おいしく楽しく食べることで、バランスのとれた食生活を送ることを支える食事法である。	○	○	○	○	13
5	「3・1・2弁当箱法」 '3-1-2 Lunch Box Magic Method'	1食に何を、どれだけ食べたらよいかのものさしである。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事・食生活づくり法である。「3・1・2弁当箱法」は、地域にくらす人々が、日本の食文化をふまえた、適量で栄養バランスのよい、おいしい、食料自給向上につながる食事を考え、準備し、食べる力の形成に役立ち、地域全体の「食の循環」をうまく回していくことを可能にする。食事法である。	○	○	○	○	30
6	4群点数法	栄養素が似ている食品を4つのグループ（第1群：乳、乳製品、卵、第2群：魚介、肉、豆・豆製品、第3群：野菜、芋、果物、第4群：穀類、油脂、砂糖、その他）に分け、それぞれのグループから必要量を摂ることで、1日に必要な栄養素がほぼ確実に摂れるようになる。また、各食品のエネルギーを1点=80kcalとしており、簡単に摂取カロリーを算出できる食事法である。	○	○	×	×	31
7	糖尿病食事療法のための食品交換表	1日のエネルギー量を適正にして、バランスよく栄養素を配分するために『糖尿病食事療法のための食品交換表』（『食品交換表』）が用いられている。「食品交換表」では、食品を主に含まれている栄養素により6つの表に分類されている。また、80kcalを1単位として、それぞれの食品1単位分の重さ（g）を示している。患者自身が食品を選択することで、簡単に理想的な栄養バランスを整えられる食事法である。	○	×	×	×	32
8	新北欧食 New Nordic Diet	北欧諸国で地域の食材を使用した食事法である。これは、栄養士、科学者、料理人のグループによって2004年に北欧諸国の肥満率と持続可能な農業慣行の増加に対処するために作成されたものである。環境の観点から良く、北欧食は健康的な食事を生涯にわたり実践できる。植物ベースの季節の食物に焦点を当てており、赤身のタンパク質、炭水化物、脂肪が豊富に含まれている。n-3系脂肪酸を使用している点で地中海食との大きな違いである。	○	○	○	○	33
9	地中海食 Mediterranean Diet	1960年にイタリアやギリシャなどの国で人々が食べていた伝統的な食べ物に基づいている。食事方法は一般的に健康的な植物性食品が豊富で、魚やシーフードに焦点を当てた動物性食品は比較的少なく、地域で食物で調達された食材が中心である食事法である。	○	○	○	○	34
10	マインド食 Mind Diet	Mediterranean - DASH Intervention for Neurodegenerative Delayの略。両方の食事と多くの食品グループを共有し、植物ベースの食品を強調されている。特に緑の葉野菜とベリー系の消費を促進し、果物の摂取は促進せず動物ベースの高飽和脂肪食品の摂取を制限する食事法である。	○	○	○	○	35
11	ソノマ食 Sonoma Diet	登録栄養士のコニー・グッターセンによって作成されたソノマ食は、部分管理に基づいた減量プログラムであり、登録されたリストからそれらの食品のみを食べる。全粒穀物、アーモンド、ピーマン、トマト、アロココリー、ブドウ、ほうれん草、ブルーベリー、イチゴ、オリブオイルなど、約10種類の「パワーフード」で構成されており、全粒穀物がリストのトップにあり、炭水化物が全体的に少ない食事法である。	○	△	○	○	36

(表1のつづき)

番号	食事法	特徴	構成要因				文献番号
			健康 身体面	精神面	社会・文化面	環境面	
12	ゾーン食 ZONE Diet	40%の炭水化物、30%のタンパク質、30%の脂肪で構成されている。地中海食と同様に、ゾーンの食品オプシオンには、リーンプロテイン、低グリセミック指数の炭水化物、健康的な脂肪が含まれ、禁止されている食品はないが、推奨されていない食品には、砂糖やでんぷんが多い食品、加工されている食品、精製された炭水化物や砂糖が添加されている食品が含まれ、水が推奨される飲み物である食事法である。	○	○	○	×	37
13	旧石器時代食 Paleo Diet	旧石器時代に消費されたと考えられている野生の食べ物や動物の消費に軸を置かれたとされる健康的な食事パターンである。果物、ナッツ、野菜、魚、卵、赤身の肉が含まれた食事(推奨され、乳製品、シリアルと穀物、マメ科植物と料理の成分(塩、砂糖、精製脂肪を加えたもの)は控える食事法である。	○	×	○	○	38
14	ゴロ食 Golo Diet	サンプリメニウムには、タンパク質、炭水化物、野菜、脂肪の4つの燃料グループからのさまざまなホーフループが含まれている。固形栄養の原則に基づいており、減量と血糖コントロールに役立つ可能性があるが、栄養豊富な食品を奨励し、食品グループを組み合わせてバランスの取れた食事を簡単に作成できる有料の食事法である。	○	○	×	×	39
15	ビッグストルーザー Biggest Loser Diet	低カロリーの食事プログラムであり、定期的な運動を強調している。食事計画は、1日あたり1,200~1,500kcalを提供し、3回の食事に加えて、全食品から2~3回のスナックが含まれる。頻繁に食べることは、身体を健康に維持するのに役立ち、ホルモンのバランスをとり、定期的な運動のためのエネルギーを提供する食事法である。	△	○	×	×	40
16	オーニッシュ食 Ornish Diet	減量を増やし、病気の進行を遅らせると言われている低脂肪のラクトオボベジタリアンダイエットである。オーニッシュ食では、主に低脂肪の植物ベースの食品を食べ、動物性食品、精製炭水化物、高脂肪食品、加工成分を制限する。果物、野菜、マメ科植物、全粒穀物、および植物ベースのタンパク質源は、オーニッシュ食で奨励されている。肉、魚、鶏肉は禁止されているが、高脂肪成分、精製炭水化物、加工食品は制限する必要がある。	△	×	×	△	41
17	DASH 食 DASH Diet	高血圧を止めるための食事療法 (DASH) は、高血圧を予防または治療し、心臓病のリスクを減らした人々に推奨される食事療法である。DASH 食は、果物、野菜、全粒穀物、赤身の肉に焦点を当てている。DASH 食では、鶏肉、魚、豆などの無脂肪のタンパク質源を含みながら、果物や野菜を強調している。食事は赤身の肉、塩、砂糖、脂肪が少ない食事法である。	○	×	×	×	42
18	ポートフォリオ食 Portfolio Diet	血管代謝リスク因子が臨床的に有意に減少させると言われている。主に4つの要素があり、2,000kcalの食事に基づいており、ナッツ42g、豆類からの食物性たんぱく質50g、粘性水溶性繊維20g、強化マーガリンから植物ステロール2gで構成されている食事法である。	○	×	×	×	43
19	低グリセミック食 Low Glycemic Diet	グリセミック指数 (GI) の概念に基づいており、研究によると、低 GI 食は体重減少をもたらし、血糖値を下げ、心臓病や2型糖尿病のリスクを低下させる可能性があると考えられている。GI 指数は、炭水化物を含む食品を血糖値への影響によって分類するランキンゲンシステムであり、GI 指数を合わせることで手軽にできる食事法である。	○	×	×	×	44
20	アトキンス食 Atkins Diet	低炭水化物、中程度のタンパク質、高脂肪の食事である。毎日の正味炭水化物(総炭水化物から繊維と糖アルコールを差し引いたもの)の許容量に基づいている4つの段階に分けられた食事法である。	△	×	×	×	45
21	サウスビーチ食 South Beach Diet	1990年代に作られた、低炭水化物、低脂肪、高タンパク質の食事法である。医療を実践した南フロリダの地域にちなんで名付けられた。食事のステージ1は炭水化物が少なく、脂肪が非常に少ないが、食事はステージ2と3で制限がなくなり、タンパク質の摂取量を高く保ちながら、すべての種類の未加工食品の量を制限する。食事は全体的に栄養価が高いですが、飽和脂肪の不当な徹底的な制限が必要であり、加工野菜や種子油の使用を奨励し、あらゆる種類の健康問題につながる食事法である。	△	×	×	×	46
22	ケトジェニック食 Ketogenic Diet	脂肪が多く、タンパク質が中程度で、炭水化物が少ない食事法である。これは主に、インスリンレベルの下げ、ケトンを生産し、脂肪燃焼を増やすことによって機能させる食事法である。	△	×	×	×	47

○：要因を満たしている △：一部満たしている ×：要因を満たしていない

2) 構成要因から分類した食事法

本研究の限界点として、世界で活用されているすべての食事法の抽出は出来なかったことが挙げられる。しかし、代表的なものは概ね抽出できたと判断する。

抽出した世界の食事法について、身体面を配慮した食事法は多かったのに対し、環境面を配慮した食事法は半数以下であった。この背景には、食事の在り方として、健康の中でも身体面に焦点が当てられており、環境面を配慮する考え方が、今までの食事法には求められることが少なかったのではないかと考えられる。また、図2のように、4つの構成要因を満たした持続可能で健康な食事法は8と少ない。しかし、ただ4つの構成要因を満たした食事法を増やせば良いという問題ではないと考える。例えば、糖尿病食事療法のための食品交換表は、身体面のみを考慮して作られた食事法である。しかし、食事を食べる、またはつくる者が環境面、精神面、社会・文化面を配慮し実践すれば、その食事は持続可能で健康的な食事となり得る。支援者として、食事法の実践方法や、それに繋がる食行動を支援することの必要性があると考えられる。

近年、社会・環境に配慮した消費行動としてエシカル消費（倫理的消費）が注目されている²³⁾。エシカル消費とは、「地域の活性化や雇用なども含む人や社会・環境に配慮した消費行動」²⁴⁾、「消費者自らが環境を含む社会的な課題を解決しようとする消費選択により、持続可能な社会を目指す消費」²³⁾、等と定義されている。具体例として、“エコ商品を選ぶ”、“フェアトレードの商品を選ぶ”、“障がいのある人の支援につながる商品を選ぶ”、“地元の産品を買う”、“被災地の産品を買う”²⁵⁾、等がある。しかし、特に環境問題に強く焦点がいき、倫理的であるのに関わらず、自らの健康という概念が抜け落ちてしまっているように考えられる。そこで、選択して購入する消費行動だけでなく、食事をづくり、食べる行動までを表す分かり易い言葉が必要と考える。それら一連の行動を実践に結びやすくするため、エシカル消費に食行動（食べる行動、つくる行動、情報を交換し食生活を営む力を育て・伝承する行動²⁶⁾、と定義されてお

り、主に健康に重点を置いた行動）の概念を組み合わせ、「エシカル食行動」という新たな行動を提起したい。エシカル食行動とは、「人それぞれが各自の健康や社会、地球環境に配慮した考え方に基づいて、食べる行動、つくる行動、情報を交換し食生活を営む力を育て、伝承する行動」とする。今後は、エシカル食行動を実践する人の特徴を知り、それらを踏まえ、実践する人を増やすための食育プログラムの構築、またエシカル食行動、持続可能で健康な食事を実践することの有益性を検討することが求められると考える。

VI. おわりに

日本を含め世界中で、SDGs 達成のために様々な取り組みがされている。しかし、食からの貢献や関心の面をみてみれば、依然として少ないことが確認された。世界には多様な食事法が存在するが、環境に配慮した食事法は少ない。だからこそ、今後はエシカル食行動を実践する人を増やすことや、その有益性を検討していくことが重要になっていくのではないかと考える。

文献

- 1) United Nations. Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future.
- 2) 阿部治. 「持続可能な開発のための教育」(ESD)の現状と課題. 環境教育 2009; 19(2): 21-30
- 3) United Nations. Sustainable Development Goals. <http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/> (2020年12月アクセス)
- 4) United Nations. Millennium Development Goals (MDGs). <https://www.un.org/millenniumgoals/> (2020年12月アクセス)
- 5) 国際連合広報センター United Nations Information Centre. 「ミレニウム開発目標 (MDGs) に関する最終報告, 7月6日に発表~ MDGsの成功は、今後の持続可能な開発目標へのバネ~」. https://www.unic.or.jp/news_press/info/14975/

- (2020年12月アクセス)
- 6) 吉田綾. SDGs 達成に向けて日本が果たす役割. 環境技術 2019; 48(5): 240-244
 - 7) United Nations. Department of Economic and Social Affairs Sustainable Development. <https://sdgs.un.org/goals> (2020年12月アクセス)
 - 8) 金山紀久. SDGs とわが国のフードシステム. フードシステム研究 2020; 27(1): 1
 - 9) 石川みどり, 三好美紀, 草間かおる, 水元 芳. 1990年代以降の国際機関の食・栄養政策, 食事・栄養素等基準に関する動向. Journal of International Health 2016;31(1):13-21
 - 10) 足立己幸, 西田千鶴. 食物ベース食生活指針の開発と活用. 第一出版株式会社: 2002
 - 11) 農林水産省. 食生活指針. <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html> (2020年12月アクセス)
 - 12) 厚生労働省. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書 (全文). <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059933.html> (2020年12月アクセス)
 - 13) 厚生労働省. 日本人の長寿を支える「健康な食事」. <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000129246.html> (2020年12月アクセス)
 - 14) World Health Organization. Healthy diet. 2015
 - 15) Lancet. Healthy Diets From Sustainable Food Systems Food Planet Health. 2019
 - 16) 国際連合広報センター United Nations Information Centre. 世界人口推計2019年版データブックレット (日本語訳) https://www.unic.or.jp/news_press/info/33789/ (2020年12月アクセス)
 - 17) Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. SUSTAINABLE HEALTHY DIETS GUIDING PRINCIPLES. 2019
 - 18) 農林水産省. 第4次食育推進基本計画の作成に向けた基本的考え方. 令和2年12月(2020年12月アクセス)
 - 19) healthline. <https://www.healthline.com/> (2020年12月アクセス)
 - 20) Long Ge, Behnam Sadeghirad, Geoff D C Ball et al. Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials. BMJ 2020;369:m696
 - 21) 足立己幸, 秋山房雄. 食生活論. 医歯薬出版株式会社. 1987: 11-13
 - 22) 山口茂, 奥田豊子, 濱口郁枝 et al. 食育・食生活論 社会・環境と健康. 講談社, 2011: 3-5
 - 23) 大西茂, 田中勝也. 「エシカル消費」としての地域農産物に対する消費者選好. 環境情報科学論文集 2019; (33): 163-168
 - 24) 環境省. 持続可能な消費行動への転換 倫理的消費 (エシカル消費) とは. <http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h30/html/hj18010302.html> (2020年12月アクセス)
 - 25) 消費者庁. エシカル消費ってなあに?. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_education/public_awareness/ethical/material/assets/ethical_180409_0001.pdf (2020年12月アクセス)
 - 26) 足立己幸. 共食がなぜ注目されているか —40年間の共食・孤食研究と実践から. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2016; (6): 特別号
 - 27) 館 博. 和食と健康. 日本健康医学会雑誌; 2014; 22(4): 239
 - 28) 沖縄観光情報 Web サイト 沖縄に根付く伝統的な琉球料理を伝えたい. https://www.okinawastory.jp/contents/food_trip/guide01 (2020年12月アクセス)
 - 29) 農林水産省. 「食事バランスガイド」について. https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/ (2020年12月アクセス)
 - 30) 食生態学実践フォーラム. 「3・1・2弁当箱法」. <https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako> (2020年12月アクセス)
 - 31) 女子栄養大学. 4つの食品群と栄養バランス. <https://www.eiyo.ac.jp/jissen/study/4gun.html> (2020年12月アクセス)
 - 32) 予防から治療まで正しい知識を 糖尿病サポート ネット. 食事療法. <https://www.kyowakirin.co.jp/diabetes/meal/index.html> (2020年12月アクセス)
 - 33) healthline. Sick of the Mediterranean Diet? Consider the Nordic Diet. <https://www.healthline.com/health-news/consider-the-nordic-diet> (2020年12月アクセス)
 - 34) healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/mediterranean-diet-meal-plan> (2020年12月アクセス)
 - 35) Janie Corley. Adherence to the MIND diet is associated with 12-year all-cause mortality in older adults. Public Health Nutrition Cambridge University Press; 2020(3):1-10

- 36) healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/sonoma-diet-review-does-it-work-for-weight-loss> (2020年12月アクセス)
- 37) healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/zone-diet> (2020年12月アクセス)
- 38) de la OV, Itziar Zazpe, J Alfredo Martínez et al. Scoping review of Paleolithic dietary patterns: a definition proposal. 2020;(2):1-29
- 39) healthline.<https://www.healthline.com/nutrition/golo-diet-review> (2020年12月アクセス)
- 40) healthline.<https://www.healthline.com/nutrition/biggest-loser-diet> (2020年12月アクセス)
- 41) healthline.<https://www.healthline.com/nutrition/ornish-diet-review> (2020年12月アクセス)
- 42) Hossein Farhadnejad, Mina Darand, Farshad Teymoori et al. The association of Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) diet with metabolic healthy and metabolic unhealthy obesity phenotypes. 2019:18690.
- 43) Laura Chiavaroli, Stephanie K Nishi, Tauseef A Khan et al. Portfolio Dietary Pattern and Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-analysis of Controlled Trials. 2018;61(1):43-53
- 44) healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/low-glycemic-diet> (2020年12月アクセス)
- 45) healthline.<https://www.healthline.com/nutrition/atkins-diet-101> (2020年12月アクセス)
- 46) healthline.<https://www.healthline.com/nutrition/south-beach-diet> (2020年12月アクセス)
- 47) healthline.<https://www.healthline.com/nutrition/ketogenic-diet-and-weight-loss> (2020年12月アクセス)