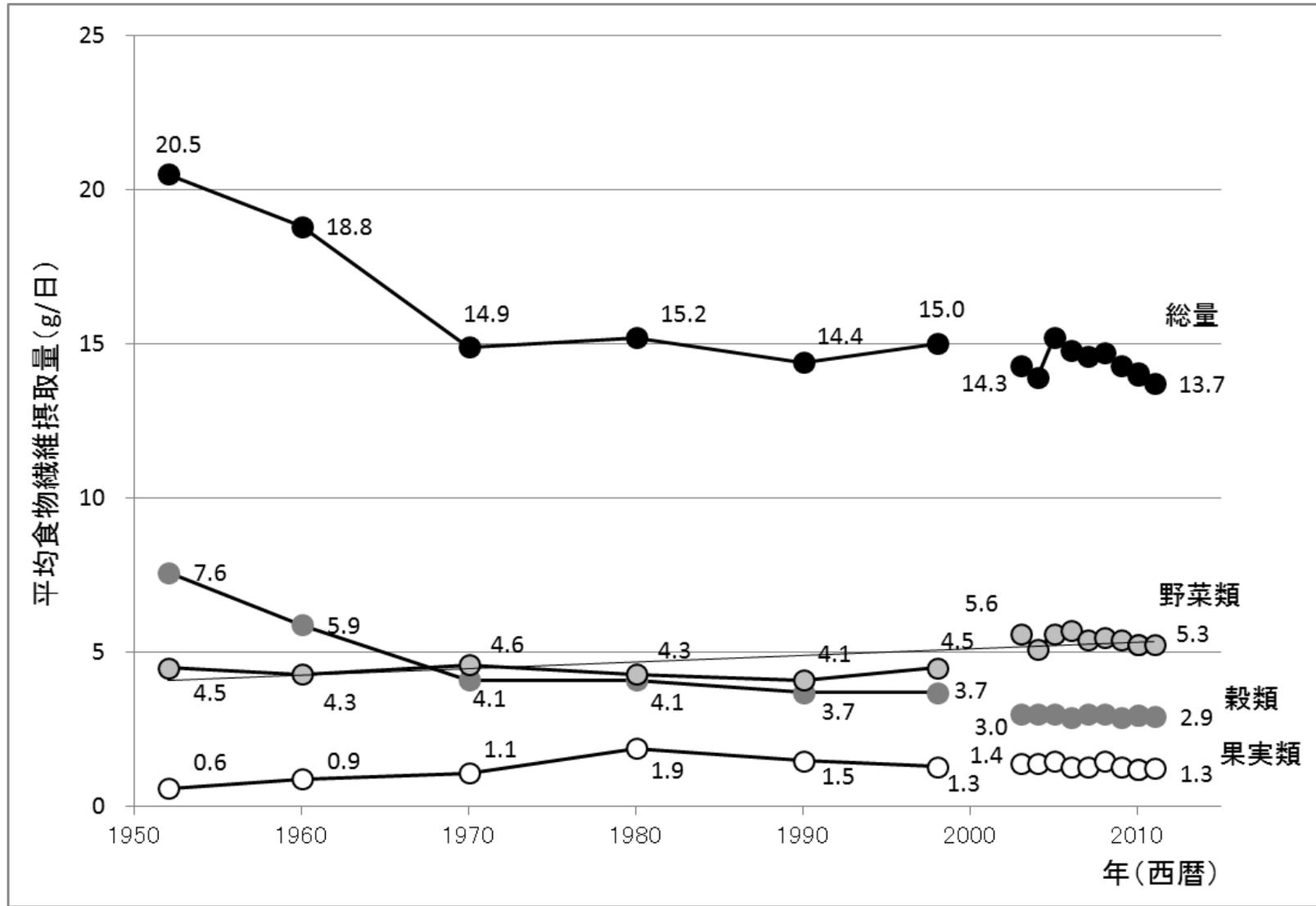


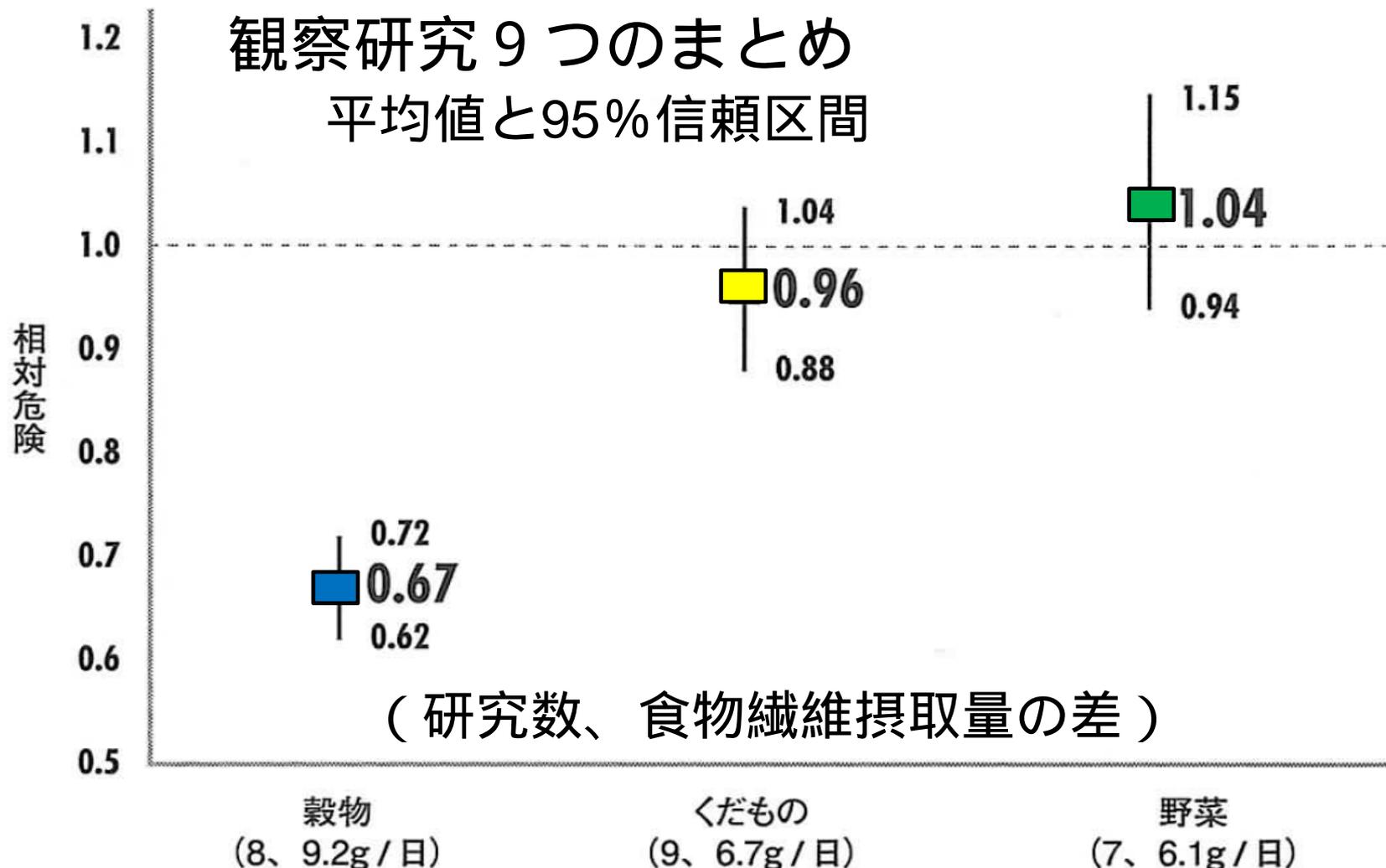
日本人における食物繊維摂取量（平均値）の推移



国民健康・栄養調査

Nakaji S, et al. Eur J Nutr 2002; 41: 222-7.

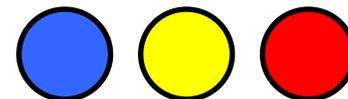
どの食物繊維が糖尿病の予防に有効か？



#11732. Schulze MB, et al. Arch Intern Med 2007; 167(9): 956-65.

どの食品が悪い/良いという情報よりも（だけでなく）、
国民ひとりひとりが自分のおよその栄養素摂取状態を知り、
それに応じて、食品を選べる社会にしたい

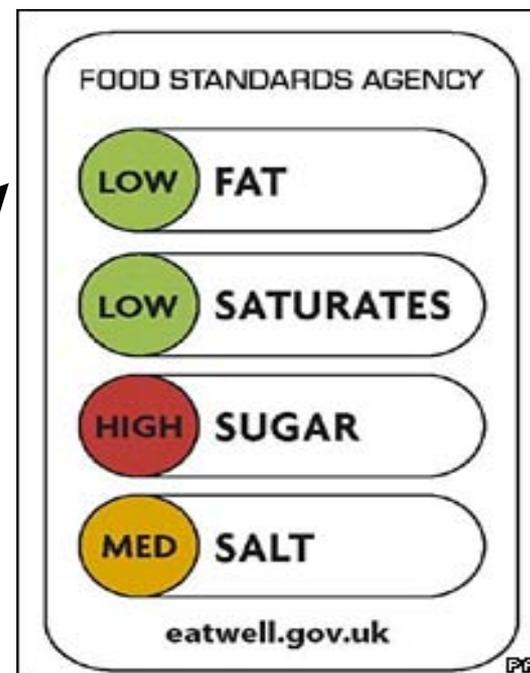
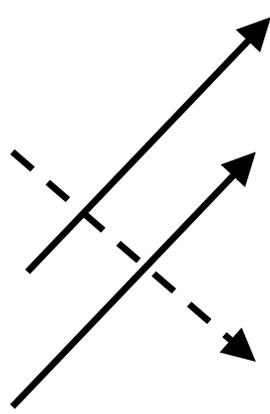
あなたを知ろう。自分のために選ぼう



BDHQ あなたの結果 一般基本編（信号の色）

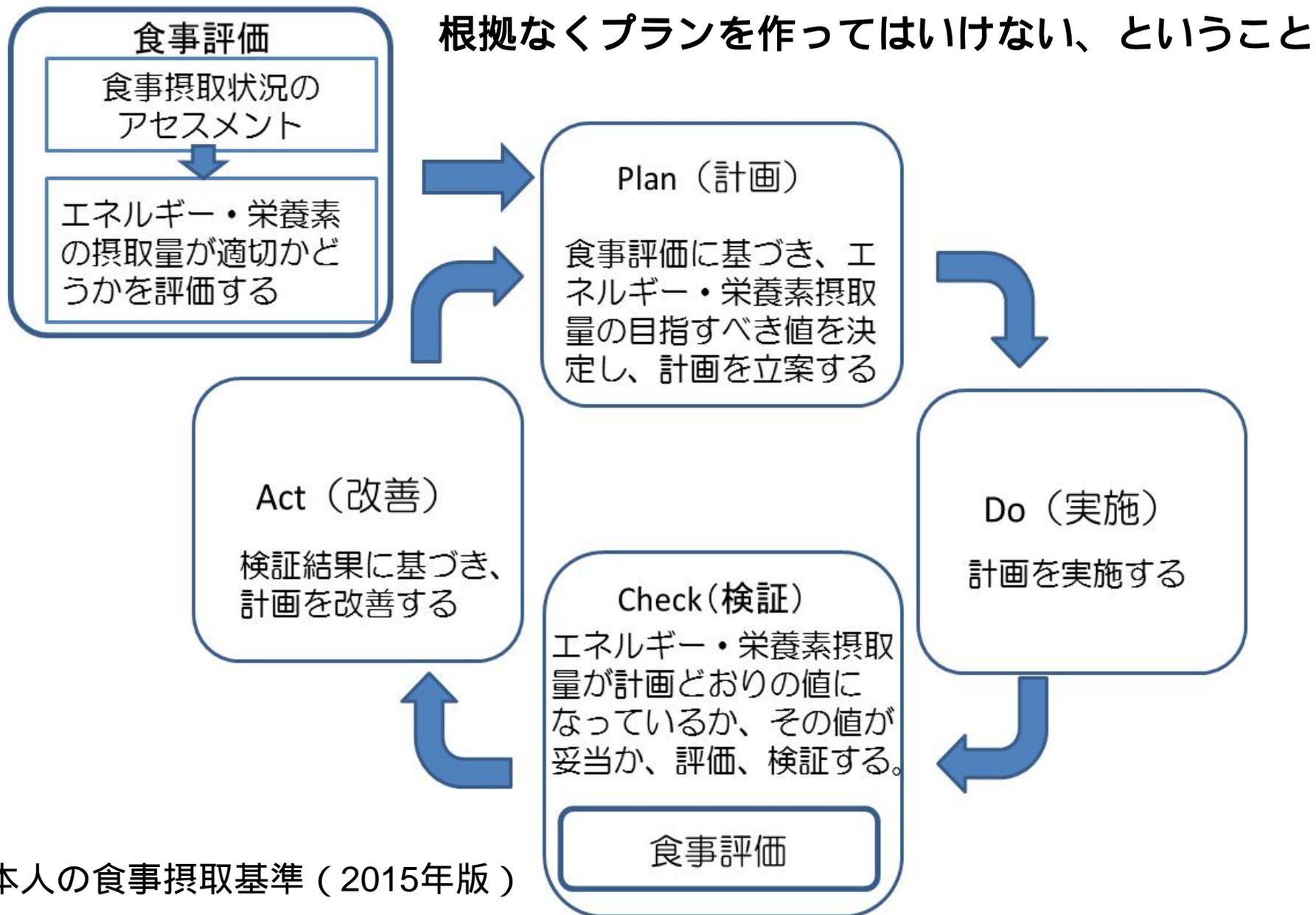
栄養成分表示

栄養素	食物繊維をじゅうぶんにとっていますか？	●	精製度の低い穀類、野菜、豆 す。
	カリウムをじゅうぶんにとっていますか？	●	野菜、果物、精製度の低い穀 ます。
取り過ぎが 気になる 栄養素	食塩を取り過ぎていませんか？	●	調味料だけでなく、加工食品 スープにも多く含まれている
	脂肪を取り過ぎていませんか？	●	料理に使う油（揚げ物や炒め バターやマーガリン）、肉の ぎないように、少なめにす
	飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？	●	乳製品や肉類（鶏肉以外）、 ないように気をつけましょ 必要です。
	コレステロールを取り過ぎていませんか？	●	卵や魚、肉類に多く含まれて 控えめにした方がよいでし
			●



これはぼくには**買いだ**！

図5 食事摂取基準の活用とP D C Aサイクル



日本人の食事摂取基準（2015年版）

総論 (p.20)

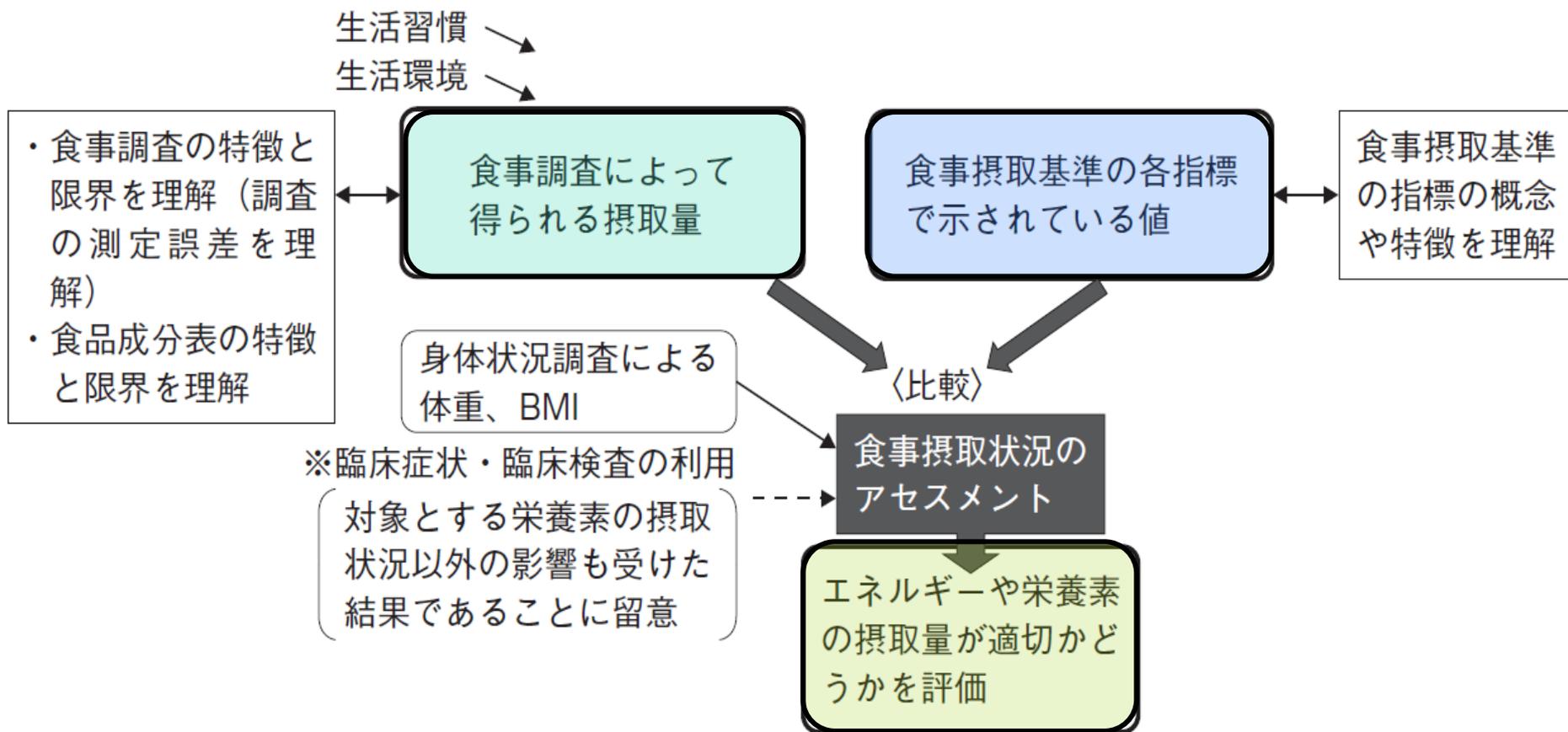
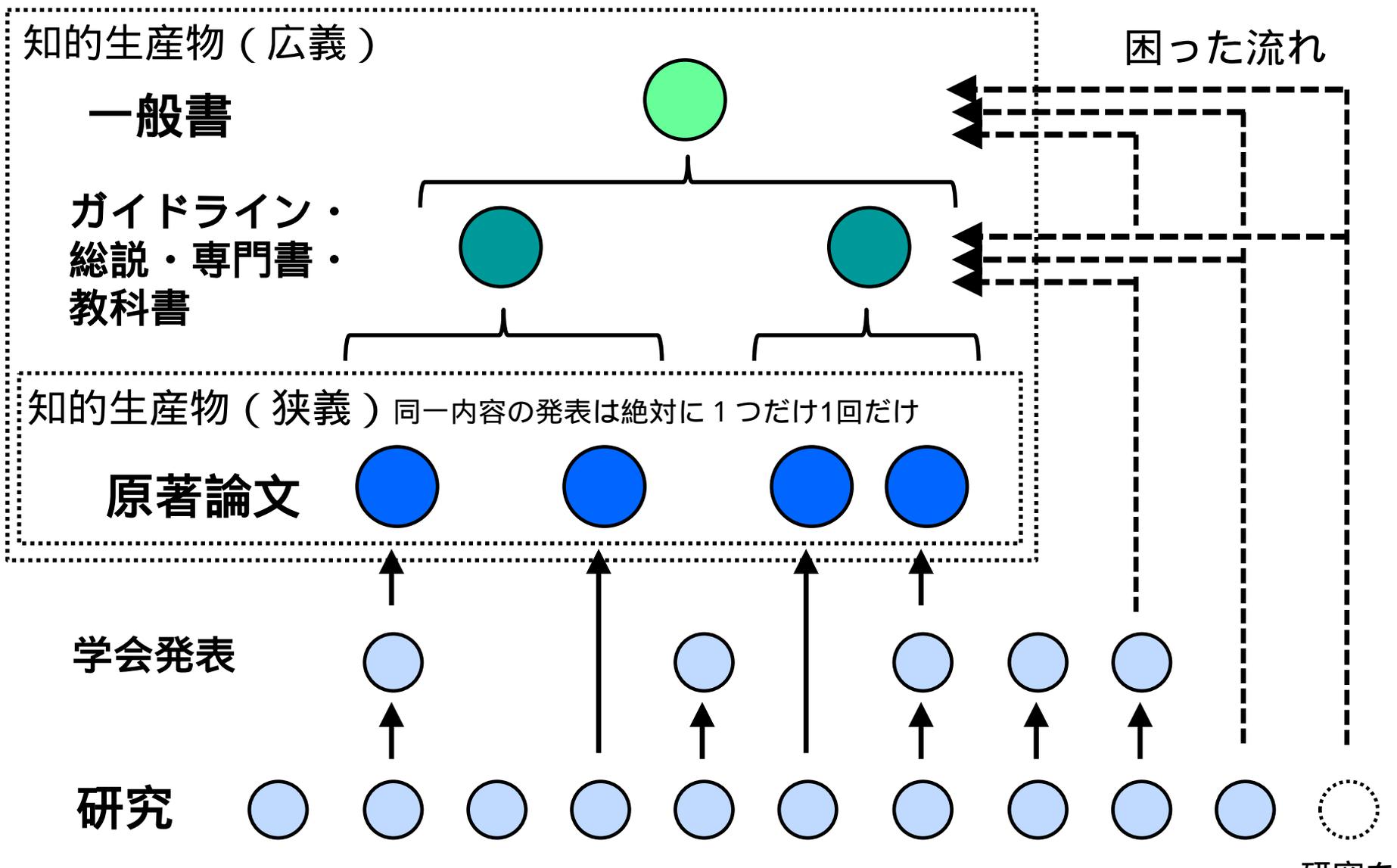


図6 食事摂取基準の活用と食事摂取状況のアセスメント

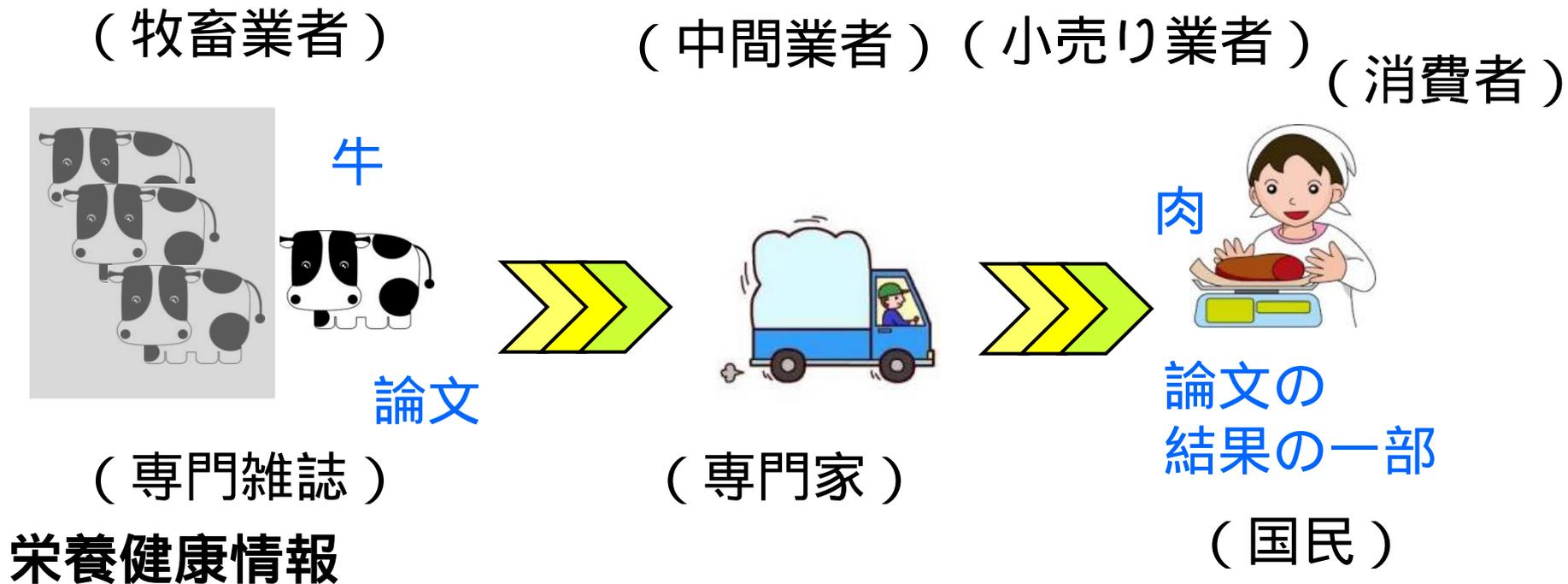
生活を支える科学情報（知的生産物）の構造



学会発表以下は知的生産物ではない点に注意したい

研究を
やっていない

BSE



参考文献番号と文献リストは必須！

「栄養と健康」の専門家の育成が急務！

わが国の基幹大学に教育・研究システムが存在しない！

日本人における
トランス脂肪酸摂取量の実態と健康影響の推測

『食事摂取量測定の科学性』の問題
食塩の過剰摂取と世界の動向
食物繊維の摂取不足と健康影響

広い視野に立ったご議論をよろしくお願いいたします

お疲れさまでした。