

食生活力が高齢者の生活を変える

食の健康と世代別食育アプローチに関する研究

～高齢者における食育アプローチ～

第 I 章 高齢者の食育を考える前提と意義

高齢者の食育を考える前提

食育推進運動の問題点

食の理念化・体系化

背景としての政策課題

水平的な展開課題

包括的な展開

アウトサイドインの戦略

国の施策として理念に基づいた統合的な推進

現実の食生活課題との距離感

第Ⅰ章 高齢者の食育を考える前提と意義

昨年の「食育」研究より～世代別食育アプローチの考え方～

●理念に基づいた包括的な食育推進運動を補完する
現実的かつ実効性の高い生活者アプローチの必要性

包括展開による
ターゲットの
拡散化を防ぐ

※世代による食育課題の違い

理念化による
現実課題との
ギャップを埋める

※外部支援も含めた現実対応

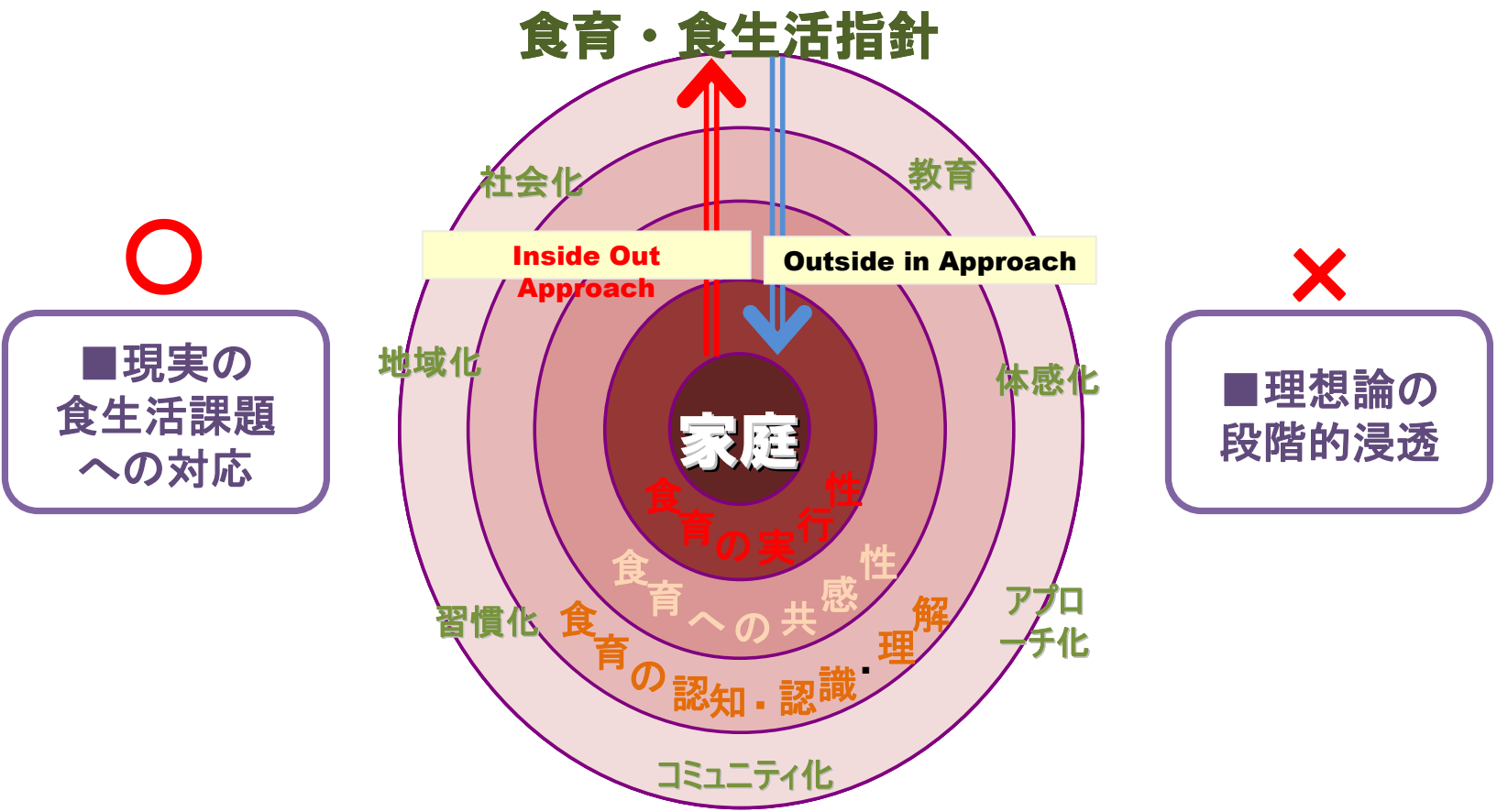
●世代・世帯を垂直的に分解しそれぞれの食生活の実態から
食育課題を割り出し現実的な対応策を考えアプローチを図る

※昨年度は日本の将来を担うかつ食育推進の基本ターゲットとなる幼児・児童に
スポットをあて「幼児・児童を持つ世帯」を対象に研究を進めた

第 I 章 高齢者の食育を考える前提と意義

世代別食育アプローチの視点

家庭からできる食育を考える

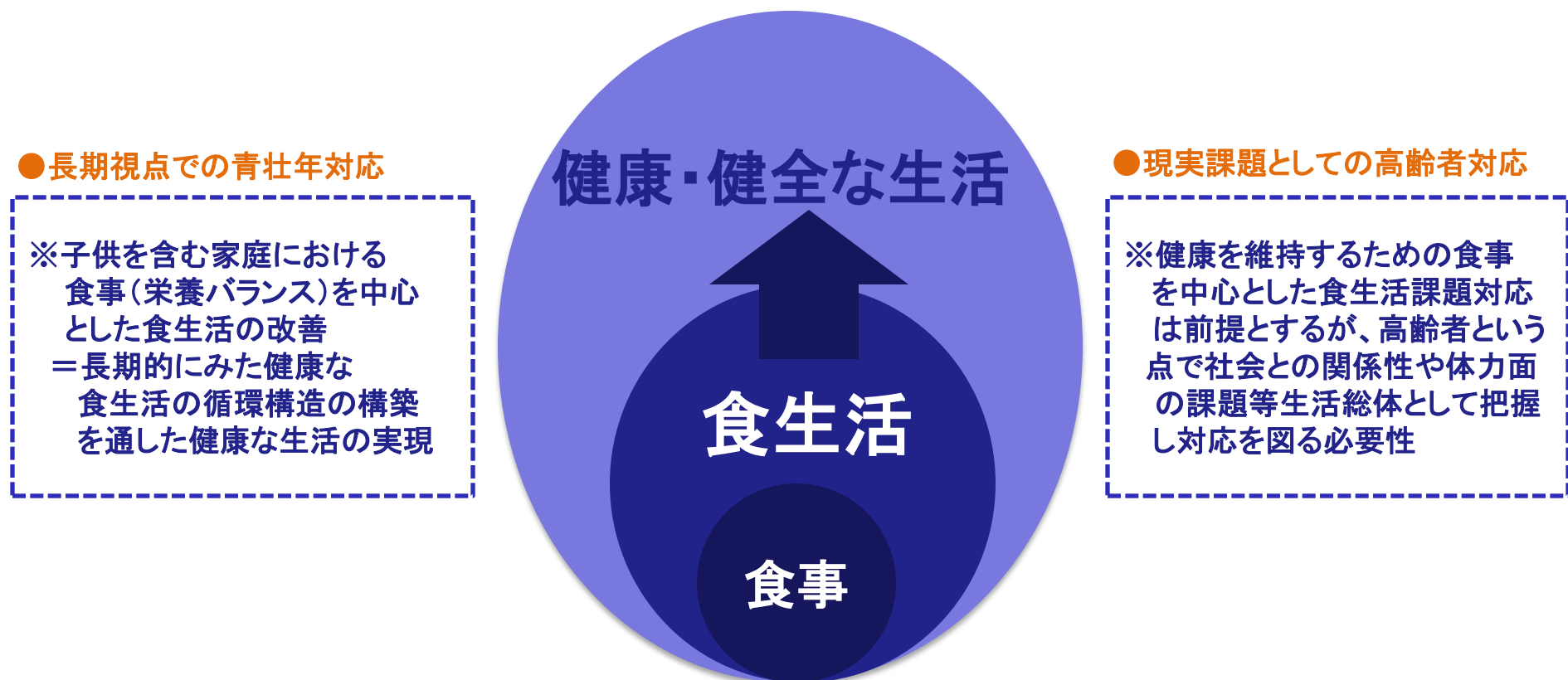


「認知・認識・理解→共感→実行」から家庭の食生活の場での「現実的な実行」へ

第 I 章 高齢者の食育を考える前提と意義

環境変化と生活を見据えた高齢者の食育を考える基本視点

食育の本旨



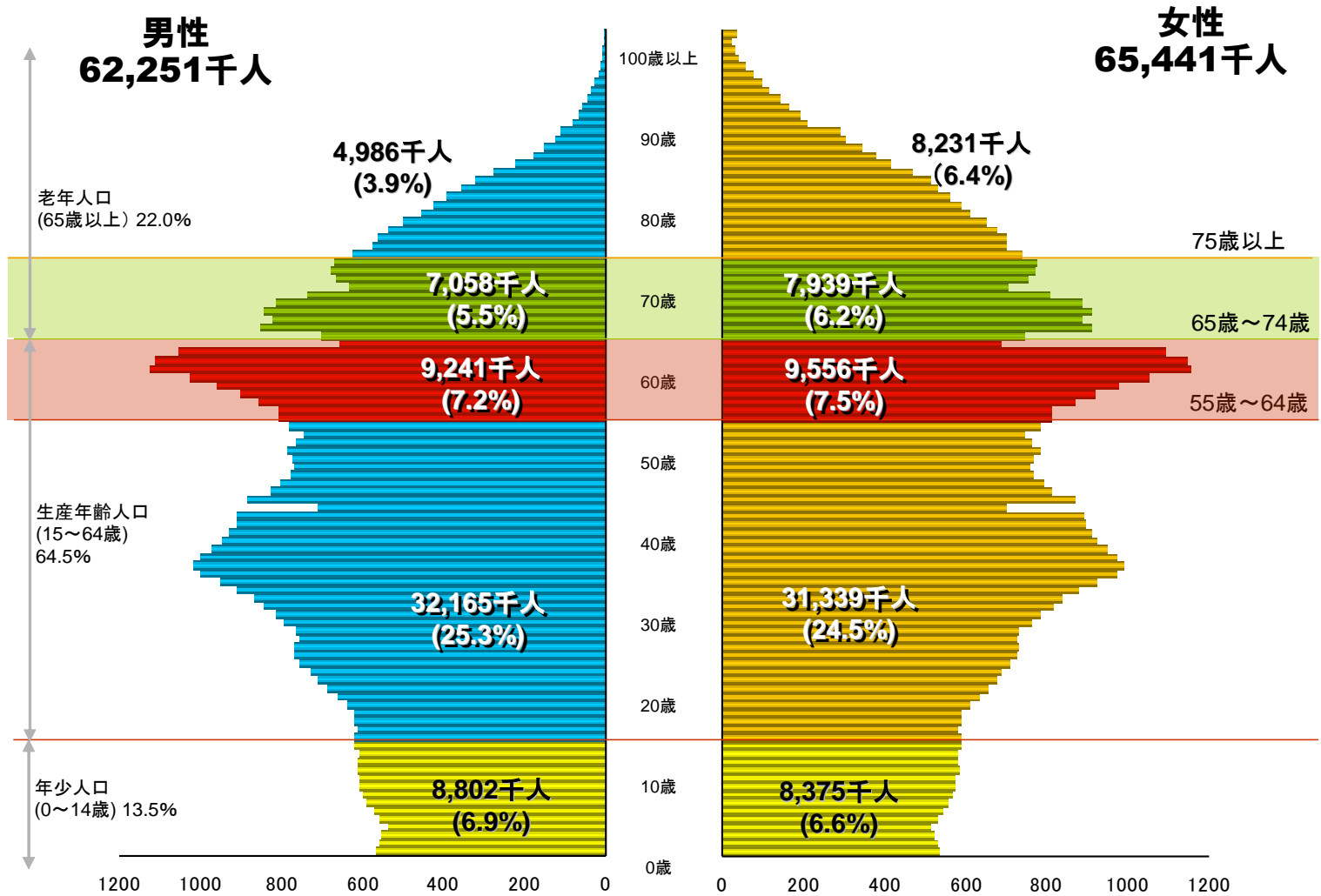
健康・健全な生活を送る上での基礎としての健康・健全な食生活構築

第 I 章 高齢者の食育を考える前提と意義

高齢者食育研究の対象と視点

2008年（平成20年10月1日現在）我が国の人口ピラミッド

総務省統計局「推計人口年報」より



第 I 章 高齢者の食育を考える前提と意義

団塊世代と戦前・戦中派世代～「ニューエルダー」VS「オールドエルダー」より

	団塊世代	戦前・戦中世代
加齢成長 プロセス	経済成長と自由を謳歌	我慢と忍耐で青少年時代をすごした
生活構造 (世帯と家族)	人口が飛躍的に多く、バラエティーに 富む世帯が登場	少数で均一的
生活構造 (学歴)	「高学歴化社会」が始まった世代	初等教育が40%
社会／経済環境 の立脚点	経済の最悪期に50歳台となった	バブル期に50歳台になった
労働環境	年功的処遇が困難になった	失業も少なく定年を迎えた
収入／貯蓄等の 経済環境	収入の伸びの低迷の中、情報／教育 消費に積極的、しかし、ローンなど負 債返済で四苦八苦	安定した経済環境を享受
社会意識	「選択／時間／参加の効用」	「所得／消費の効用」
生活意識	「人とは違う」生活の価値追及	「人並み」

第Ⅱ章 高齢者の食育とは何か

高齢者への食生活指針

●高齢者のための食生活指針

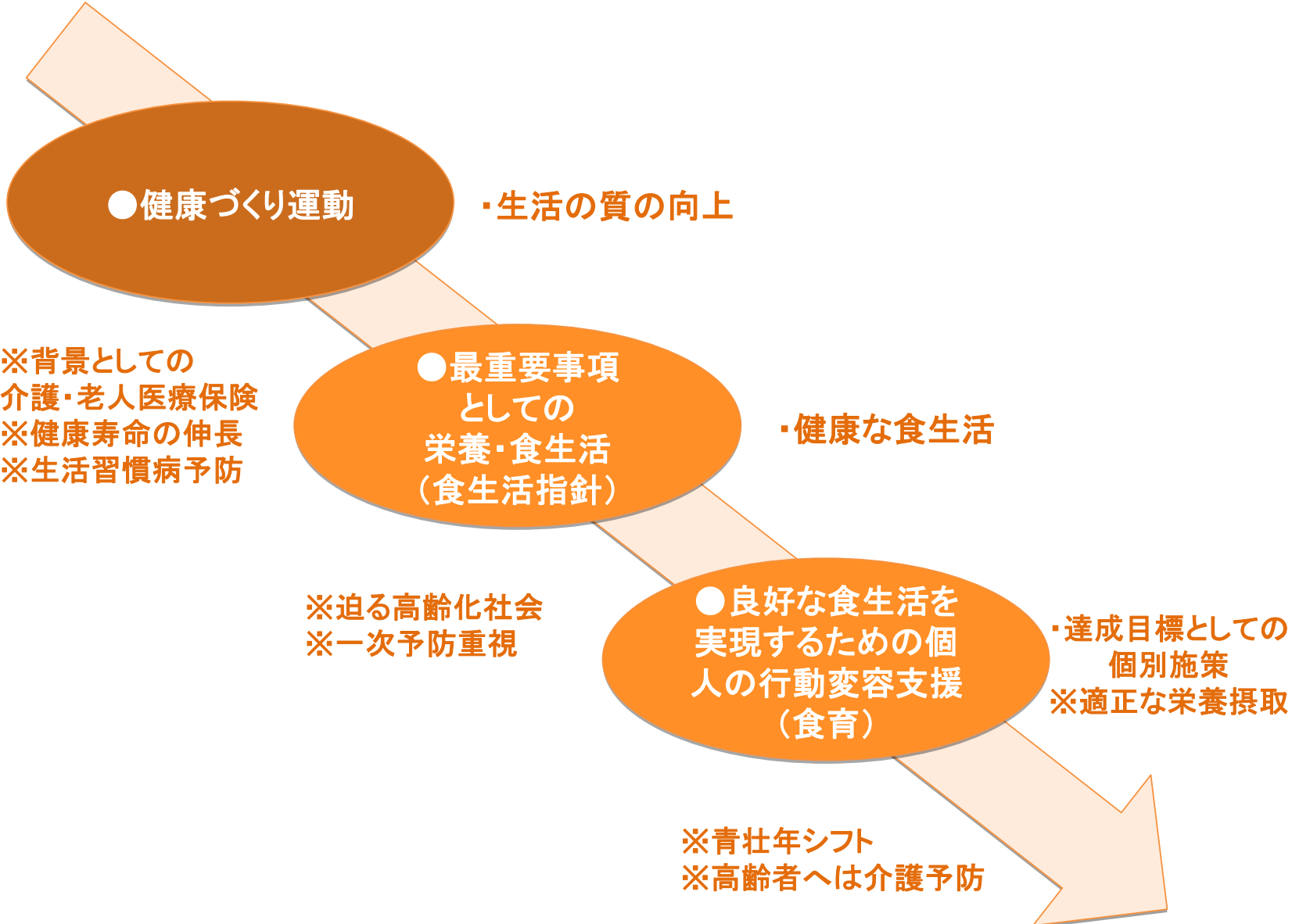
1. 低栄養に気をつけよう
—体重低下は黄信号—
2. 調理の工夫で多様な食生活を
3. 副食から食べよう
4. 食生活リズムに乗せよう
5. よく体を動かそう。空腹感は
最高の味付け
6. 食生活の知恵を身に付けよう
7. おいしく、楽しく、食事をとろう

●低栄養を予防し老化をおくらすための食生活指針

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対避ける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 肉と魚の摂取は 1：1 程度の割合にする
4. 肉は、様々な種類を摂取し、偏らないようにする
5. 油脂類の摂取が不足しないように注意する
6. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
7. 野菜は、緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べる。火をとおして摂取量を確保する工夫をする
9. 食欲がない時はおかずを先に食べ、ご飯は残す
10. 食材の調理法や保存法に習熟する
11. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
12. 味見をしてから調味料を使う
13. 和風、中華、洋風と様々な料理を取り入れる
14. 会食の機会を豊富につくる
15. かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける
16. 健康情報を積極的にとり入れる

第Ⅱ章 高齢者の食育とは何か

食育のおかれた位置

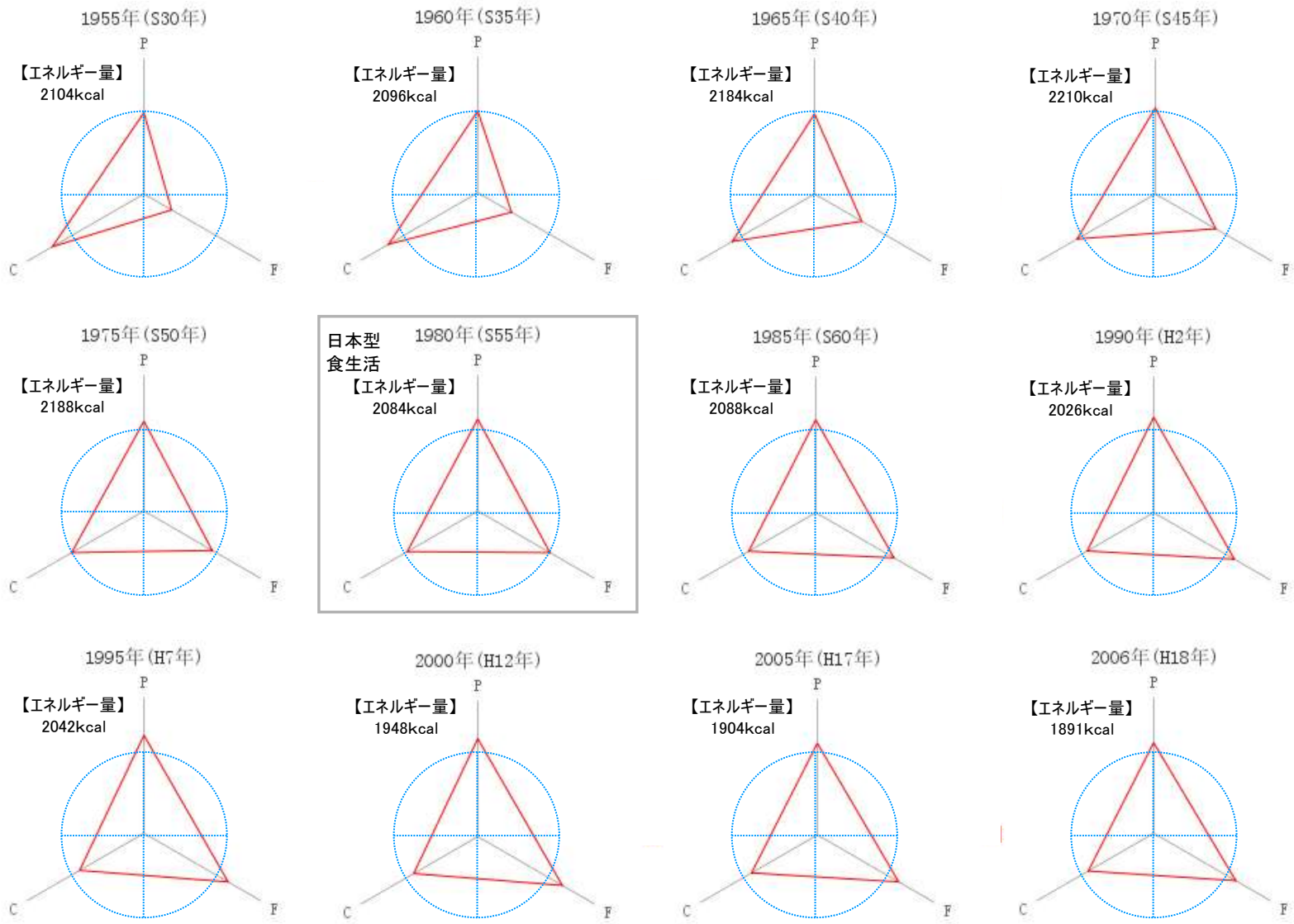


高齢者の食栄養特性

- (1) 朝食欠食の状況
- (2) 野菜摂取量の状況
- (3) 食塩摂取の状況
- (4) 栄養摂取状況

第III章 高齢者食育の方向性

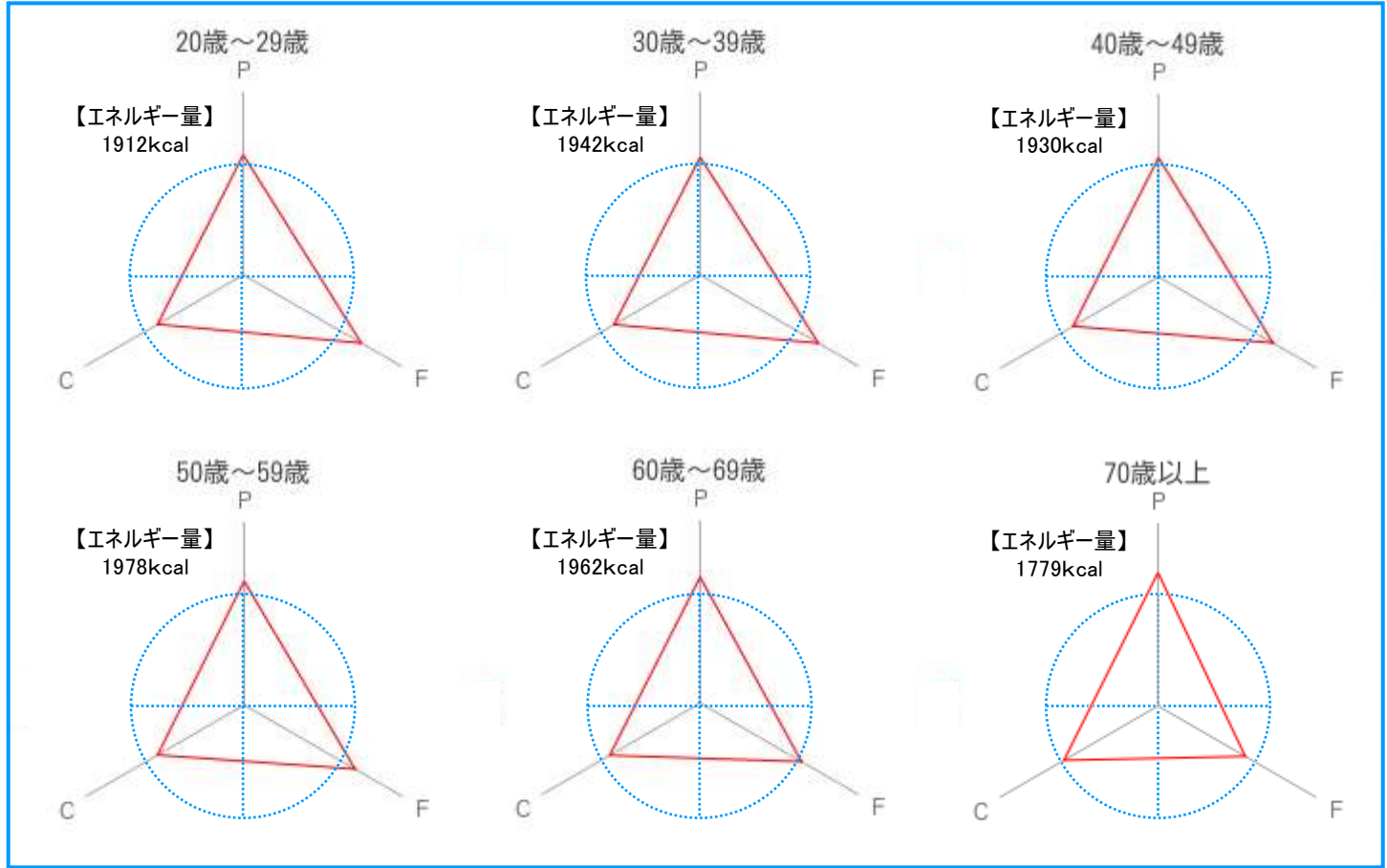
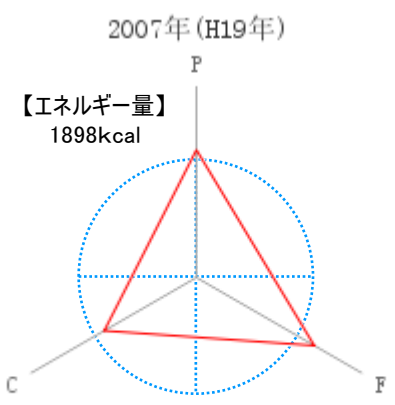
1955年（昭和30年）～2006年（平成18年）までのPFCバランス



©マーケティング総合研究所

第III章 高齢者食育の方向性

2007年（平成19年） 年代別 PFCバランス



©マーケティング総合研究所

三大栄養素【P=13:たんぱく質、F=25:脂質、C=62:炭水化物】を適正基準値とした厚生労働省「国民健康・栄養調査結果概要」栄養素等摂取量(1日当り平均)より算出

第IV章 高齢者の食育を捉える枠組み

食の領域拡大と食生活力

食の判断・選択基準の希薄化

食の判断・選択基準

- 安全性や鮮度
- 何がおいしいのか
- 何が安くて便利か
- どうしたら上手に作れるか
- どうしたら食を通してハッピーになれるか
- ...



食習慣の転換



わからなくなってしまった生活者



伝承の希薄化

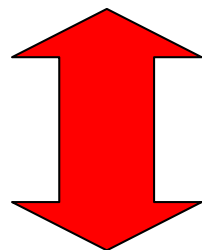
第IV章 高齢者の食育を捉える枠組み

食生活力が問われる時代

生活環境要因に適応した食生活力

生活環境要因

- ・家族形態の変化
- ・情報化社会
- ・利便性
- ・モノの氾濫

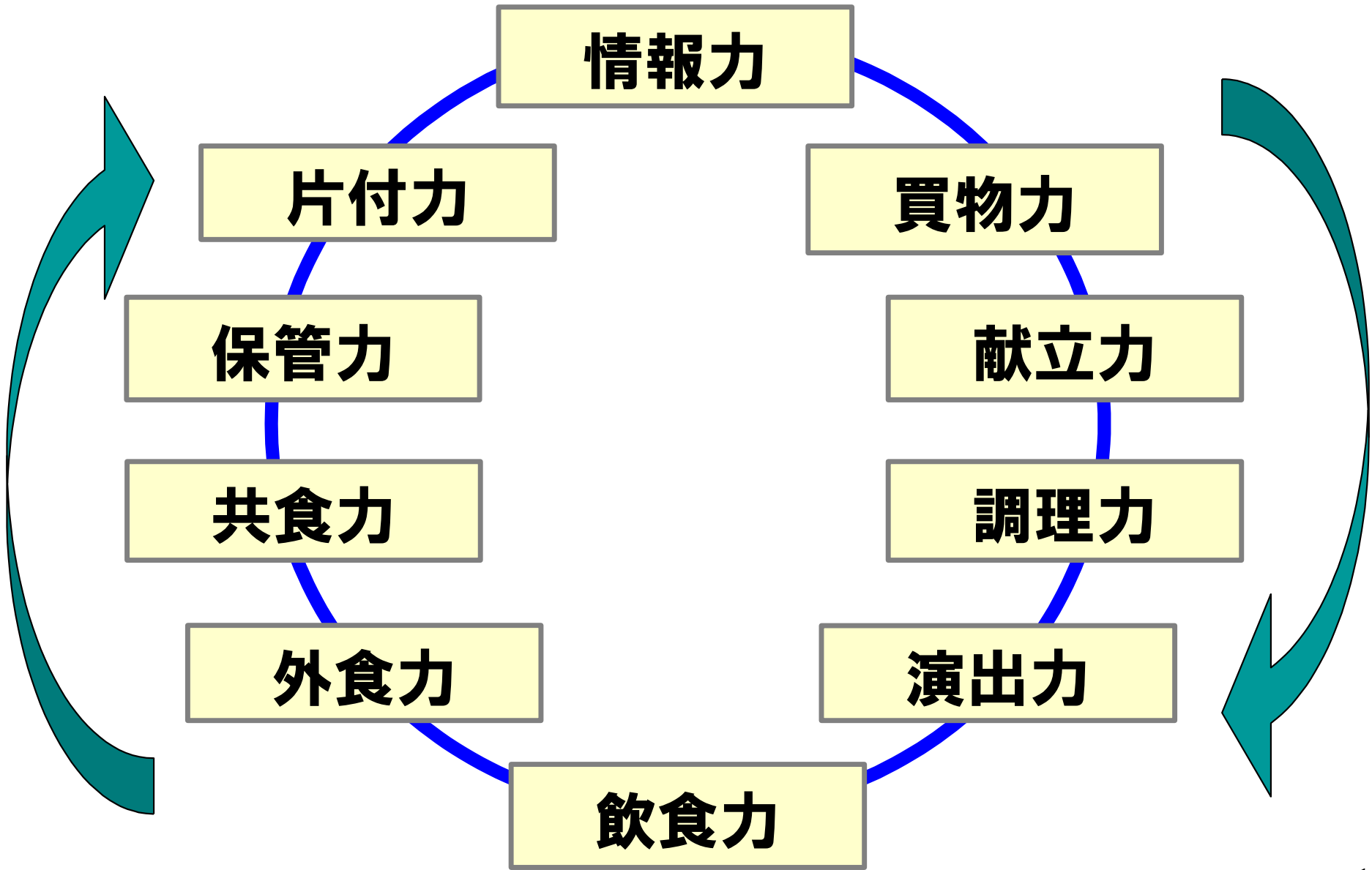


食生活力

生活環境要因の影響に対して、
どのように適応させていくか、という力

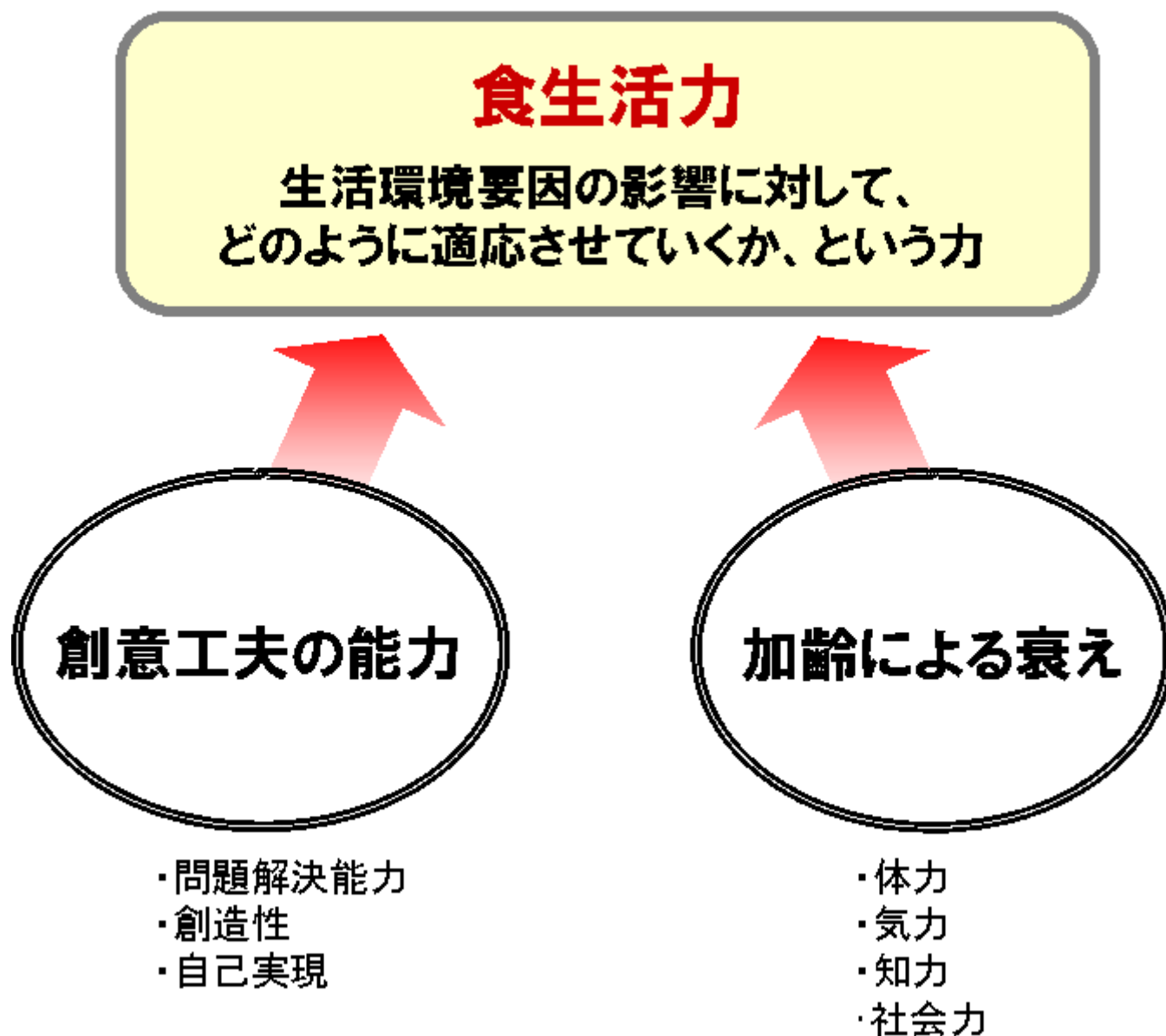
第IV章 高齢者の食育を捉える枠組み

食生活力の10の指標



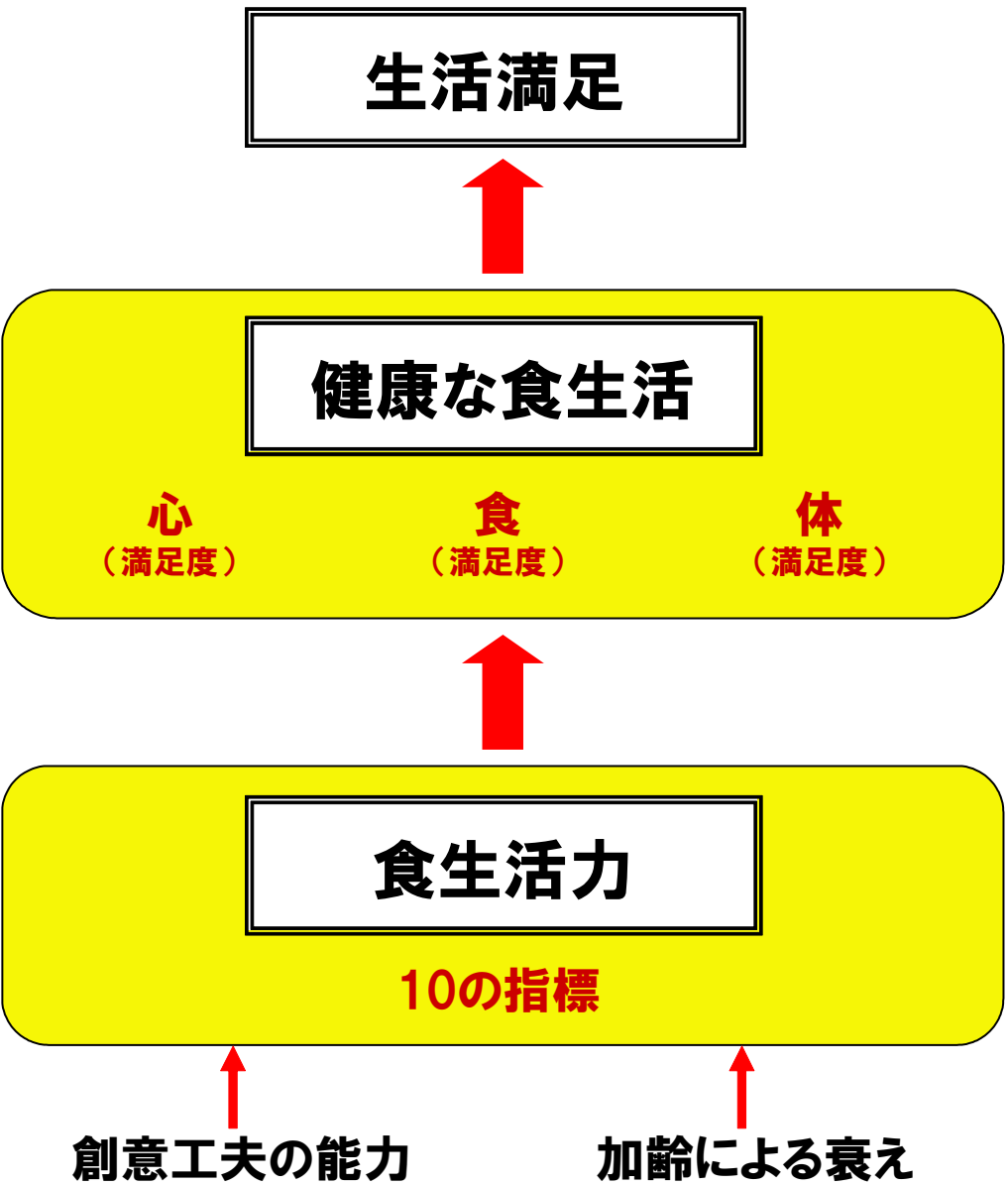
第IV章 高齢者の食育を捉える枠組み

食生活力を支える3つの能力・4つの力



第IV章 高齢者の食育を捉える枠組み

高齢者の食育を捉える枠組み



第Ⅳ章 高齢者の食育を捉える枠組み

実態把握の視点と調査対象

調査対象者を年代と世帯構造で分類し、食生活を中心とした意識と実態を把握する。

①世帯構造（暮らし方）から見えてくる課題

単身世帯、夫婦のみ、2世代・3世代世帯に分けてみていくことにより、生活環境の中で最も影響の大きい世帯構造が食生活にどのような影響を与えているのか、その課題は何かを明らかにする。

②高齢者（65歳以上）の食文化・食習慣と課題

ベンチマークとして65歳以上の高齢者の食習慣をみていくことにより日本型食文化の要素を明らかにする。また、「生涯元気でいきいき人生」のために、求められることがらを洗い出す。

③次期高齢者（55歳～64歳）の食と課題

現在、現役世代としての次期高齢者の食生活実態を把握することにより、「生活習慣改善でずっと健康」のために、何が必要なのかを明らかにする。

第V章 高齢者の食生活の実像

調査実施要領は以下の通り。

□ 調査対象：首都圏在住の、満55～74歳男女。

□ 調査方法：留置法（対象者自記式）、日記式併用。

□ 調査対象者選出法：エリアサンプリング法。

□ 標本数（有効回収数）：440名。

〔属性別内訳〕

（名）

	満55～64歳		満65～74歳		計
	男性	女性	男性	女性	
単身世帯	30	30	30	30	120
夫婦のみ世帯	40	40	40	40	160
2・3世代世帯	40	40	40	40	160
計	110	110	110	110	440

□ 調査実施内容：

調査は次の2本立てで実施。

- ① 食生活等に関する意識・実態等のアンケートを自記式で記入。
- ② 日曜日、および平日の本人の食事の状況を日記式で記入。

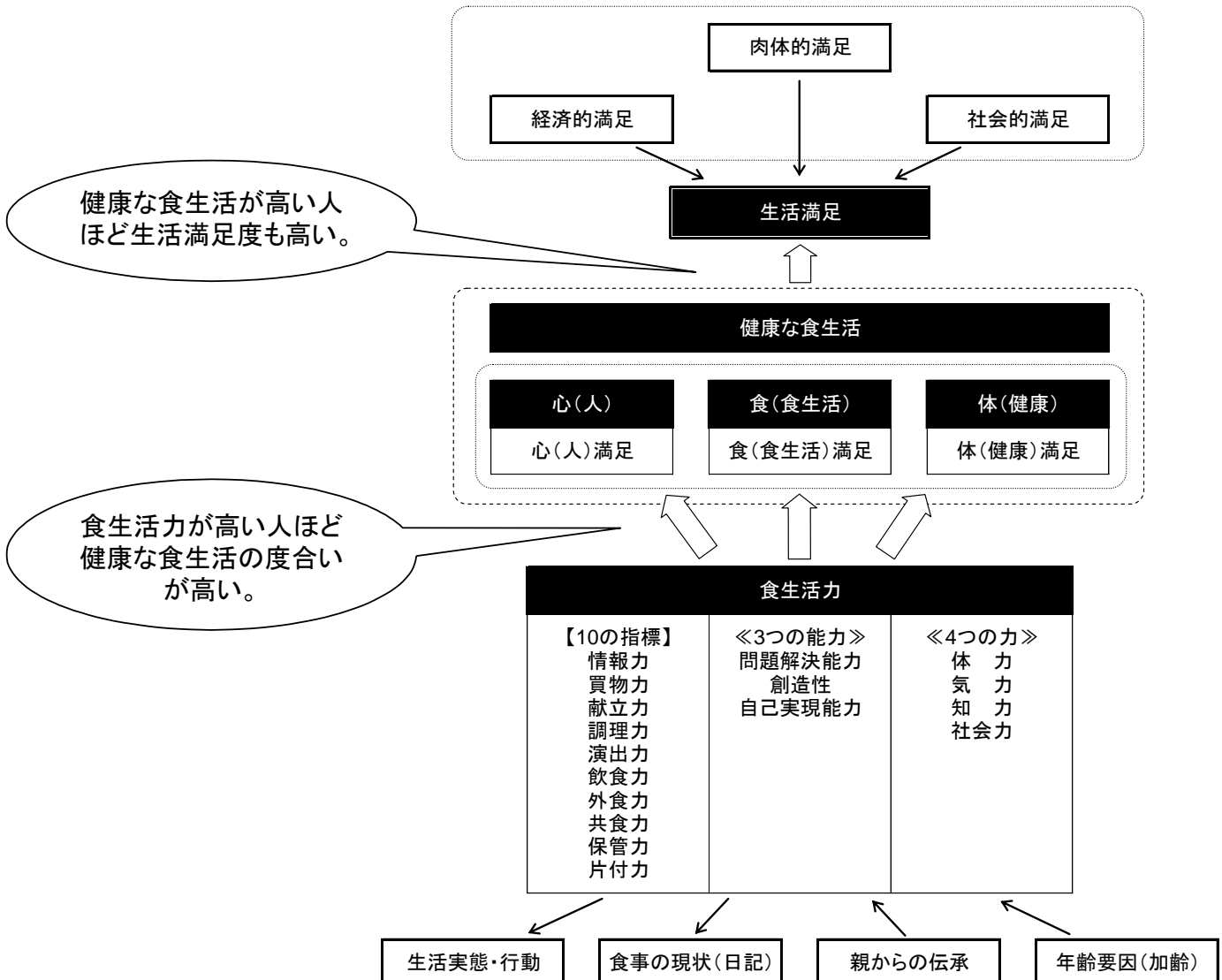
□ 調査実施時期：

2009年6月19日（金）～29日（月）

*日記は、上記期間内の日曜日1日、平日（月～金曜日）1日の2日間。

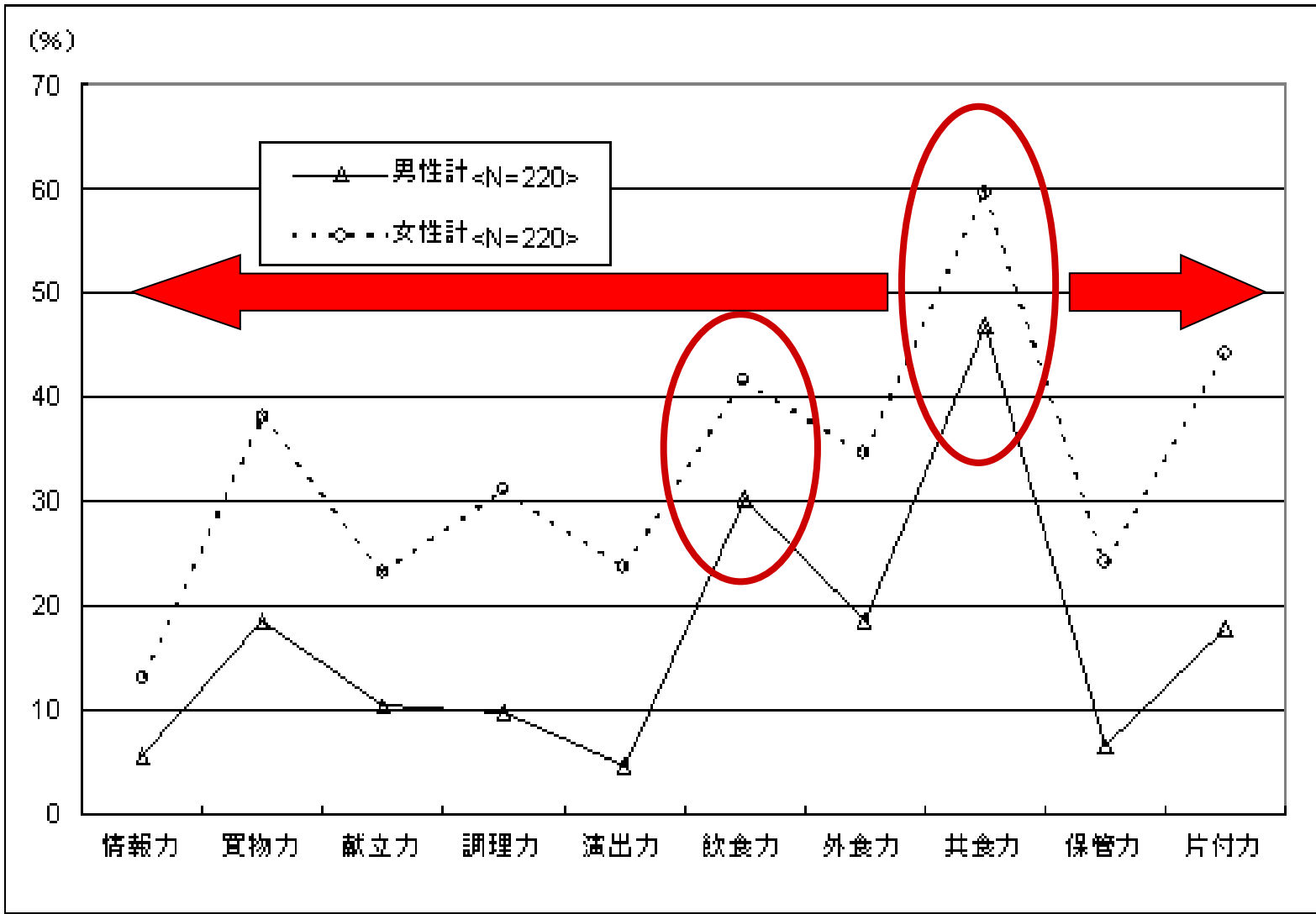
食生活力の意義

食生活力と健康な食生活、生活満足の関係



第VI章 食生活力でみる高齢者の食育課題とアプローチ

食生活力10の指標



第VI章 食生活力でみる高齢者の食育課題とアプローチ

食生活力が高い人と低い人

		高い層	低い層
生活満足		<ul style="list-style-type: none"> ・男性より女性で高い ・65～74歳女性/夫婦のみが最も高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・55～64歳男性/単身が最も低い
健康な食生活		<ul style="list-style-type: none"> ・夫婦のみ世帯で高い ・女性＞男性 	<ul style="list-style-type: none"> ・単身世帯は低い ・2・3世代世帯は55～64歳男女で低い ・男女とも55～64歳ほど低い
心・食・体の満足度	食	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に満足 	<ul style="list-style-type: none"> ・単身世帯(65～74歳男性) ・2・3世代世帯(55～64歳女性)
	心	<ul style="list-style-type: none"> ・女性＞男性 ・女性は夫婦のみ、単身世帯で高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・2・3世代世帯(55～64歳男性)
	体	<ul style="list-style-type: none"> ・女性＞男性 ・65～74歳女性(単身以外) 	<ul style="list-style-type: none"> ・単身世帯(特に55～64歳男性)
食生活力		<ul style="list-style-type: none"> ・女性＞男性 ・65～74歳女性/夫婦のみが最も高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性/単身世帯と夫婦のみ ・65～74歳男性/単身が最も低い
3つの能力と4つの力		<ul style="list-style-type: none"> ・3つの能力は、女性＞男性 ・4つの力は、女性＞男性 65～74歳女性/夫婦のみが最も高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・3つの能力では、創造性が低い 65～74歳男性/単身:創造性、自己実現 ・4つの力では、知力が低い 65～74歳男性/単身:気力、社会力

第VI章 食生活力でみる高齢者の食育課題とアプローチ

食生活力が高い要因

- ① 子供時代の食生活習慣(親からの伝承)
- ② 日本型食生活を体験して育った世代
- ③ 夫婦のみ世帯で時間的・精神的束縛がない/ストレスがない
- ④ 運動、外出、旅行、趣味など活動的な生活
- ⑤ 規則正しい生活
- ⑥ 栄養バランスのよい食事
- ⑦ 食を楽しんでいる

第VI章 食生活力でみる高齢者の食育課題とアプローチ

食生活力向上を推進する枠組み

《自分自身》

《周囲や社会の支援》

- ・趣味を持つ
- ・積極的に参加する

- ・コミュニティや趣味サークルなどを提案

- ・目標を作り、行動する

社会とつながる

- ・買物・運動・趣味の促進

行動(活動)する

- ・自分への問いかけ

食事を楽しむ

- ・意識喚起

- ・規則正しい生活
- ・栄養バランスに配慮

栄養バランスのよい食事

- ・「栄養バランスのよい食事」の啓蒙

モノよりコトで推進

第Ⅶ章 高齢者の食育推進への提言

食生活力向上への提言の背景

我々は、高齢化社会で食育を考える必然性を次のように規定した。

①日本人口の最大ボリュームへの対策を考える

②健康な食生活による予防的対策により、健康寿命を伸ばす

③生活環境の違いによる食生活の違いへの対応を考える

そして、高齢者研究の対象を55歳～74歳とし、次の2つの層に分けてみることにした。

①65歳～74歳の現在の高齢者について、「日本型食生活体験世代」として捉え、日本の食文化・食習慣のベンチマークとして健康な食生活の要素を探る。

②55歳～64歳の次期高齢者の食文化・食習慣の意識と実態を把握し、予防的食育を考える。

第Ⅶ章 高齢者の食育推進への提言

加齢と生活環境要因までを含めて考えることが肝要で、食生活に関わる行動をよりよいものに変えていく推進活動と位置づけている。この考え方に基づき、次の方向性で捉えることとした。

- ①食を起点とした健康な食生活を実現し、生活満足の向上
- ②「健康な食生活」の実現のための、加齢による衰えと生活要因への対策
- ③「健康な食生活」を後押しする肉体的な健康状態や人・社会とのつながりまで含める

第Ⅶ章 高齢者の食育推進への提言

高齢者の食生活力向上への提言
高齢者食育の考え方

世代別食育アプローチの違い

幼児・児童保育世帯

高齢者

栄養バランスのよい食事

食生活に影響を与える
加齢と生活環境要因
への対応

家庭内での
家族一緒にの楽しい食事

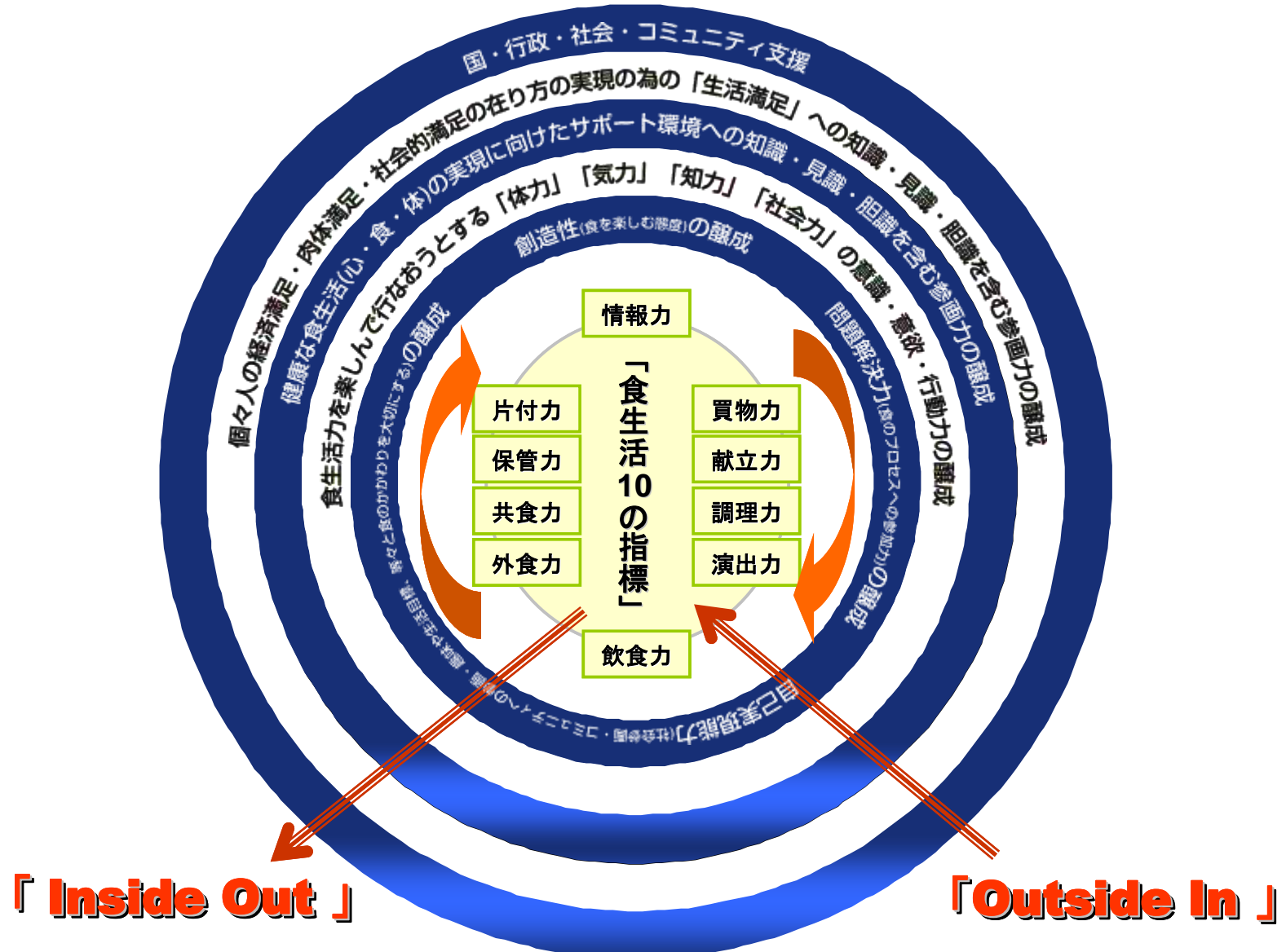
食事を楽しむ

家族一緒にの食行動提案

行動(活動)提案
“社会とつながる”提案

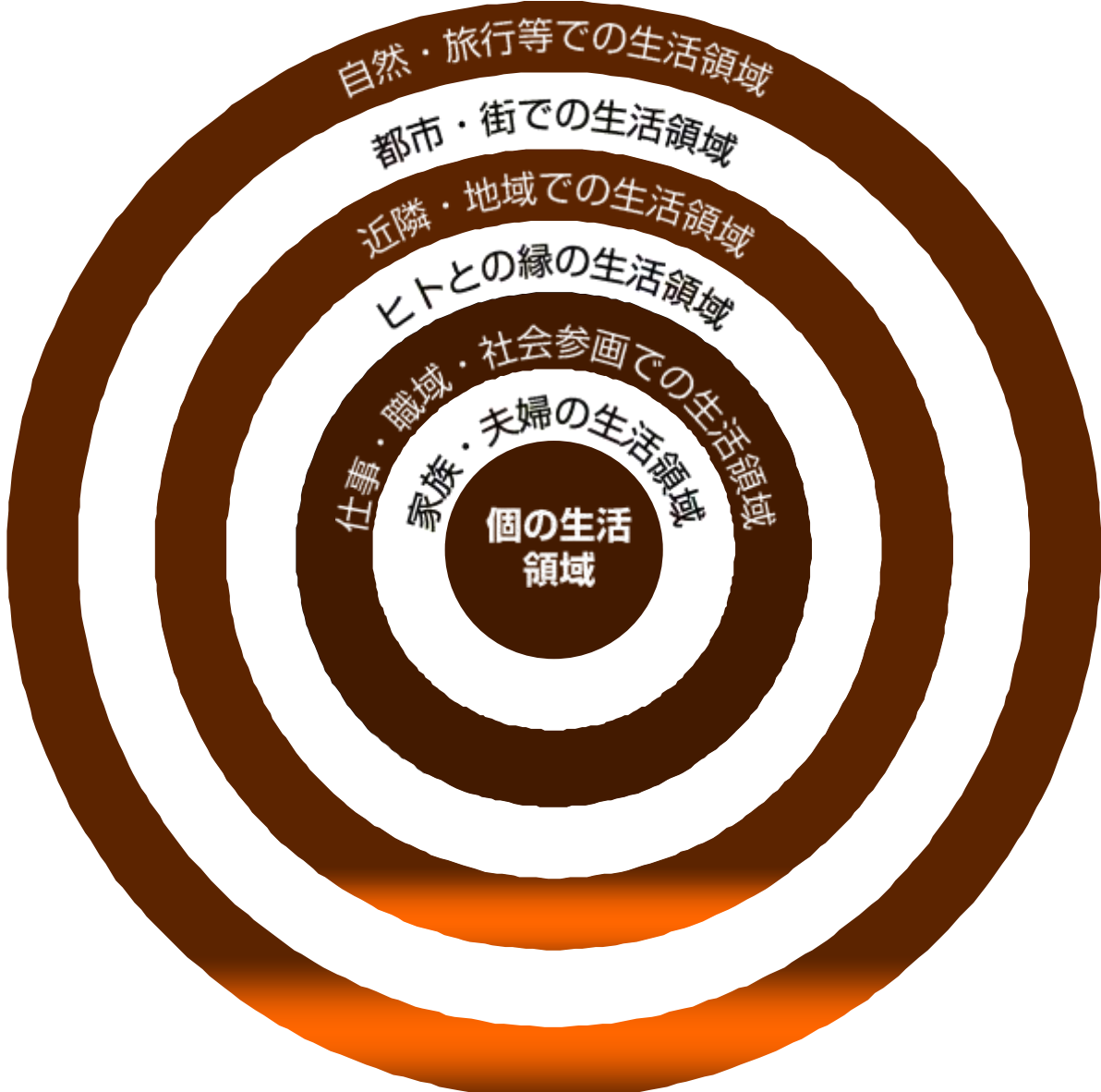
第VII章 高齢者の食育推進への提言

「食生活力を醸成するInside Out・Outside Inの概念」



第VII章 高齢者の食育推進への提言

食生活力に影響を与える7つの生活領域



第Ⅶ章 高齢者の食育推進への提言

食生活力を推進するための行動スケジュール喚起マトリクス

	目標・行動	社会とつながる
活動・意識の喚起	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 週次、月次の行動スケジュールを考える・立て方を知る・立てるコトが規則正しい生活を送れるコトの意識の喚起 ▶ 身体を動かし、参画する場とコミュニティ参画意識の喚起 ▶ 時間消費の上手な生活の仕方と仕組みを提言する ▶ 国・地域・企業を含めた生活支援サポートを知る・理解し実感・体感・参画をする ▶ コミュニティを知る、理解し・参画する ▶ 楽しさを時間消費として実感・体感する ▶ その他 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 個の生活で PC や趣味ツールを活用し、コミュニティの知識・見識を得る・参画をする ▶ 家族でするコトの知識・見識、外出先の知識・見識を得る・参画する ▶ 職場・社会との接点の知識・見識を得る・参画する ▶ 身近なヒトとの接触の為の知識・見識を得る・参画する ▶ 知識のヒトとの接触から情報・活動の知識・見識を得る・参画する ▶ 都市・街・旅行・文化の知識・見識を得る・参画する ▶ 自然との関わりの知識・見識を得る・参画する ▶ その他 (個人として、家族として社会とつながる為の実感・体感の提言と活動支援が求められる)
食事を楽しむ意識の喚起	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 日常の規則正しい食と運動・外出を知る・行動する ▶ 何処で何を買えるのかを知る・行動する ▶ 旬の食材を得る・食べる・料理するを知る・行動する ▶ 片付け・保管の仕方・ゴミの捨て方を知る ▶ 一人で食べても楽しい食の仕方、家族と一緒にでもストレスフリーな食を知る・行動する ▶ 便利・経済性の上手な食を知る・行動する ▶ 時間消費と”食べるコト”の楽しさのノウハウを知る・行動する ▶ ヒトの為に作る楽しみ・食メニューを知る・行動する ▶ その他 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 社会とのつながり、活動の中で “食べるコト”を知る ▶ 自ら “食べるコト”の参画で何ができるのか、何をしよう意識するのかを知る ▶ 料理教室・料理サークルへの参画を知り、生活の一部と考える ▶ 旬と地産地を知る ▶ 地域と食文化に興味を持ち、知る ▶ 身体によい、楽しむ食の演出を知る ▶ “食べるコト”とヒトの係り方を知る ▶ 身体の健康と食べ物、栄養バランスを考えた食を知る ▶ 時間消費の活動の中での食べる場面と場所を知る ▶ 日常のちょっとしたハレ、仲間とのハレの活動と食を知る ▶ その他

参画するコトを提案していく必要性

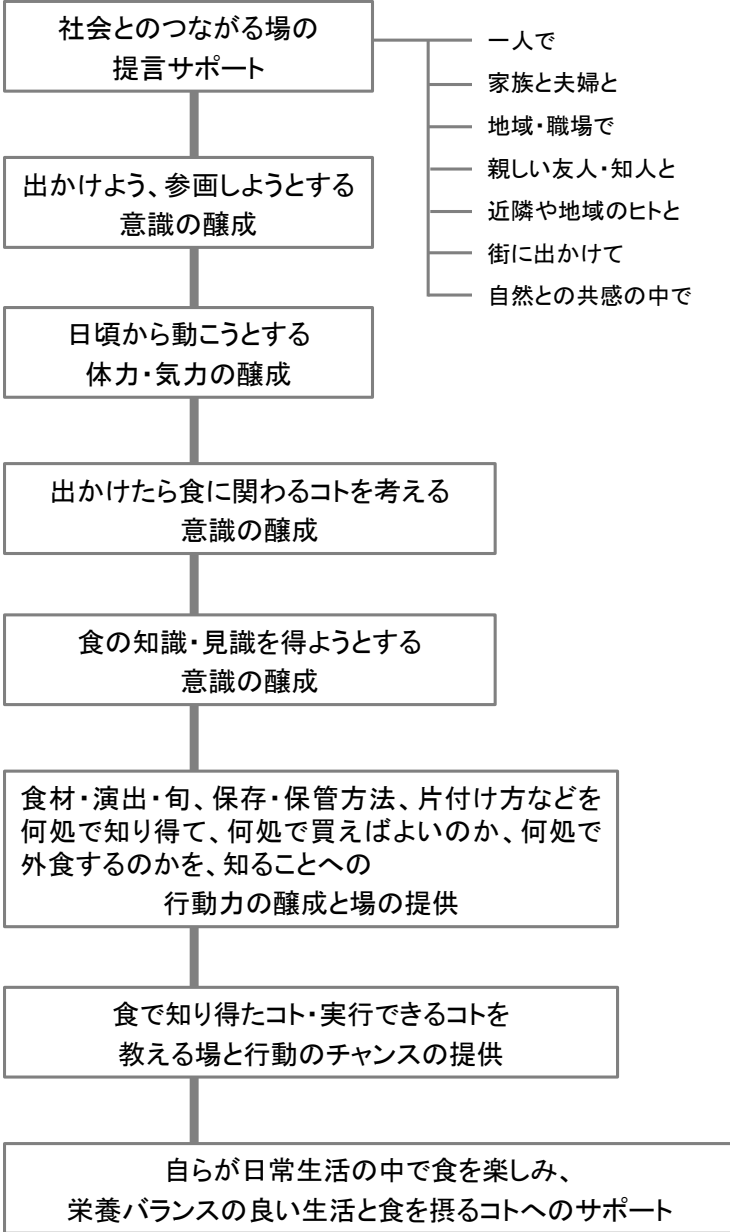
① 自分を磨くコト

② 人と共有・共感するコト

③ 社会に貢献するコト

第Ⅶ章 高齢者の食育推進への提言

食生活力提言のステップ



参加型生活カレンダー

●参加型生活カレンダー

季節	春 暖			夏 暑			秋 涼			冬 寒			
月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
二十四節気(季節の区分)	啓 春 蛰 分	清 明 穀 雨	立 夏 小 満	芒 種 夏 至	小 暑 大 暑	立 秋 処 暑	重 陽 秋 分	寒 露 霜 降	立 冬 小 雪	大 雪 冬 至	小 寒 大 寒	立 春 雨 水	
行事(雑節)	ひな祭り 桃のついで ホウライ節 春の彼岸 春分 徳利	春土用	★八十八の節夜句 端午の節句 母の日	父の梅日	★お盆 七夕祭り	土用丑の日	旧盆・帰省	菊の節句 敬老の日 秋(十五夜)	体育の日 孫の三夜 秋分(三日夜)	七五三 勤労感謝の日	クリスマス 大晦日	元日 三草粥 七五三 鏡開き 冬土用の日	★節分 デレタイン
与件(キーワード)	春野菜 卒業式 春休み	新入学 新学期	G・W 涼味 遠足 運動会	★衣替え 梅雨入り	梅雨 夏休み	夏祭り スタスタ 夏休み	新残暑 夏祭り 秋の味覚	衣替え 遠足 運動会	紅葉狩 号冬枯 冬の味覚	防寒野菜 ゆず湯	新学期 センター 試験	春一番 梅見	
週間	春の全国火災予防運動	春の交通安全週間	児童福祉週間	男女共同参画週間	国家安全週間	水の週間	老人週間	薬と健康の週間	秋の全国火災予防運動	人権週間	防災とボランティア週間	生活習慣病予防習慣	
コトの与件	山菜取りに行く ★たけのこ狩り 町内のひな祭りに参加	★お花見に行く ハイキング・山登り 季節 春野菜の収穫	運動会に参加する 鯉のぼり祭り ★お茶摘み体験 いちご狩り	あじさい、あやめ祭り さくらんぼ狩り しいたけ狩り ★梅酒・らっきょう作り	★七夕祭り 夏祭り ★納涼大会 花火大会・屋形船 もどり お墓参り	秋祭り 秋の収穫体験 敬老の日のイベント に参加 月見団子・おはぎ作り ★新米を食べる	★新米を食べてみる 秋祭り 秋の収穫体験 敬老の日のイベント に参加 月見団子・おはぎ作り ★新米を食べる	紅葉狩り 七五三のお祝い イルミネーション みかん狩り ★新そばを体験	★ゆず湯に入る ケーキ料理教室 おせち料理セミナー 除夜の鐘・カウント ダウン	初日の出を見に行こう 駅伝の応援に行こう ★七草粥・鏡開き	★節分会に参加 梅見に出かけよう 椿祭り スイーツ料理教室		
情報力	たけのこ狩りツアーはあるだろうか	千鳥が淵以外に桜の名所は何処だろうか	茶摘み体験フェスタへ参加してみよう	新鮮なららっきょうを産地からお取り寄せようか	各地で開催される七夕祭りに出かけよう	お盆の帰省、納涼大会も開催されるよ	お米の専門店を探してみよう	近頃流行りのそば打ち教室に初参加	ゆず湯のスーパー銭湯を探してみよう	春の七草って何だっけ	様々なお寺で行なわれる節分会、今年は何処のお寺にしようか		
買物力	帰りに鶏肉と油揚げを買い	菜の花用にからしと新茶を買い	新茶を楽しむための茶器を買い	梅酒作りの為に、青梅とリカーを買い	豪華な七夕飾りを見物した後は、屋台めぐりも楽しみたい	子ども好きなうなぎの長焼きを買い	産地にこだわった新米を買い	一年一度の賀沢を味わう	二つの美味しさを味わう為に、生わさびと辛味大根を買い	冬至だからかぼちゃを買って帰ります	スーパーで七草セットを購入	今年の酢飯はこだわりの「寿司酢」を買ってみたい	
献立力	取ったたけのこでたけのこご飯を作ろうか	花見のお弁当は旬の菜の花を入れよう	お茶の若葉を使って、天ぷらも美味しい	夏バテ予防にカレーライスを食べよう	蒸し暑い夜だから、さっぱり素麺にしよう	とても簡単だけれど、ちよっぴり豪華なうなぎのちらし寿司	炊き立ての新米と秋あじで美味しく食べよう	松茸ご飯と松茸の土瓶蒸し	そば湯も忘れずに	冬至に南瓜は、粘膜や皮膚の抵抗力を強めます	弱った胃腸を休めるために七草粥を食べよう	祭り寿司にチャレンジ	
調理力	油揚げは湯通しして、小口切りから千切に	菜の花は茹でた後に水に入れアク抜きをする	たっぷりの茶葉をじっくり抽出、深い味わいだ	らっきょうのみじん切りを添えて	採れたてのみょうがをみじん切り	炊き上がったご飯は熱いうちに合わせ酢を混ぜて冷ます	新米の水加減は控えてめに	洗わずに、湿らせた布巾で全体をふくだけ	生わさびは、専用の鮫皮おろし板を使うとさらに美味しい	鍋に皮のほうを下にしてかぼちゃをならべ、弱火で煮る	七草をまな板の上でこまかくたたきながら切る	ご飯を炊くときは通常の水加減より寿司酢の分量減らす	
演出力	たけのこの皮にお刺身のせて	新茶の色鮮やかな緑を引き立たせる茶器で初夏の香りを演出	七夕の天の川を見立てて飾りました	大き目の器に盛って彩り良く飾りつけ	炊きたての松茸ご飯に土瓶蒸しの香りが豪華	打ちたての新そばに、生わさび本来の香りと辛味を味わう	打ちたての新そばに、生わさび本来の香りと辛味を味わう	軽く茹で小分けして冷凍庫へ、次の料理にそのまま使える	土鍋の裏の湿気は極力洗わない	節分の恵方巻きは「太巻き祭り寿司」で彩ります			
保存力	取ったたけのこは濡れた新聞紙にくるんで	天敵は「湿度・熱・光・臭気」、お茶缶で密閉	冷蔵所もしくは、冷蔵庫で保存	湿気が少なく風通しの良い場所に保存します	新米の保存は冷蔵所、もしくは冷蔵庫が基本	濡れ布巾などで包み、さらに新聞紙で包んで冷蔵庫へ	生わさびは濡らしたキッチンペーパーに包んで野菜室で	軽く茹で小分けして冷凍庫へ、次の料理にそのまま使える	土鍋の裏の湿気は極力洗わない	豆まき殻付ピーナッツにしておこう			
片付け力	お弁当箱は持ち帰り便利な紙パック	お茶がらを乾燥させて脱臭剤に、冷蔵庫や下駄箱へ			使用後は、水分をよく拭き取り、直射日光を避けて陰干し								
青果	じゃがいも、ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、そら豆、レタス、きゅうり、たけのこ、わさび、たけのこ、ふきのとう、うど、たらの芽、わらび、らっきょう	いちご、オレンジ、アボカド、いよかん、あまなつみかん、はっさく、レモン、マンゴー、パパイヤ、キウイ											
魚介	まかれい、ま鯛、いわし、あさり、にしん、あじ、初かつおさわら、はまぐり、あさり、さざえ、ほたて貝、ほっき貝、つ貝												
飾り言葉	桜たい桜さわら	にしんにたけのこ	初かつお青葉かつお	六月のキヌ苗代あじ麦わたこ祭りはも	土用じみ土用の内のすずき	どじょうとごぼう	戻りかつお秋さば秋かます秋あじ(白さけ)	霜月のあんこう	寒ぶり寒ぼら	節分いわし			

(1) 高齢者、次期高齢者の食生活力の格差を知り、提言する重要性

本研究の目的が現高齢者をモデルとして、次期高齢者を俯瞰することも前提としているからであり、私たちが食生活力提言を前進させる為には、現在の高齢単身者のみならず、次世代(55歳～64歳)の単身及び夫婦世帯における仕事中心の男性に対する、食生活力向上の提言が必要とされる。

特に、「買物力」「情報力」「献立力」「調理力」「演出力」「保存力」「片付力」といった多くの食生活力要項についての提言とアプローチが求められる。高齢者への意識付けから行動喚起に向けて、彼らの生活領域の中で食との関係性を喚起することが求められるが、何よりも優先されるのは、高齢者のコトへの参画意識を喚起し、生活領域を拡大することである。

(2) ベンチマークとしての日本型食生活体験世代の食生活

65～74歳女性のベンチマークとすべき食生活習慣や実態をまとめると、次のようになる。

- ・子ども時代に食行動に参加し、食に関する知識を習得
- ・間食や夜食を控え、朝食・昼食・夕食の食事時間にきちんと食事を摂る
- ・食事は、時間をかけてよく噛んで腹八分目
- ・ご飯にみそ汁を基本に、肉魚野菜をバランスよく摂る
- ・会食機会をつくり積極的に食事を楽しむ

これらは、日本の食文化・食習慣のベンチマークとしての健康な食生活の要素であり、次期高齢者の食生活に今後さらに求められることがらである。また、これからの食育において特に推進していかなければならない要素でもある。日本人の健康な食生活の要素を今後どのようにして伝承していくか、または現代の生活のなかでどのように定着させていくべきかを考え、推進していかなければならない。