

目 次

I. 総括研究報告	
「健康な食事」の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発 林 芙美（女子栄養大学）	1
II. 分担研究報告	
1. 「健康な食事」の基準の再評価 横山 徹爾（国立保健医療科学院）	19
2. 「健康な食事」の基準と健康アウトカムとの関連～多目的コホート研究データを用いた検討～ 石原 淳子（麻布大学）	35
3. 「健康な食事」の基準の再評価と健康アウトカムおよびフレイルとの関連 新開 省二（女子栄養大学）	42
4. 食事づくりタイプに応じた「健康な食事」の実践を促すガイドの普及にむけて：食情報の入手と活用状況の実態把握 林 芙美（女子栄養大学）	52
5. 外食・中食事業者における健康な食事づくりの工夫および地球環境に配慮した取組に関する質的研究 赤松 利恵（お茶の水女子大学）	76
6. 活用支援ガイドの開発にむけた、調理をする頻度と調理技能・食事状況との関連 柳沢 幸江（和洋女子大学）	87
7. 主食・主菜・副菜の主材料の食品群数からみた健康な食事の温室効果ガス排出量 赤松 利恵（お茶の水女子大学）	96
8. 日本人の食事の環境負荷の評価と地域による比較～温室効果ガス排出量と窒素フットプリントを用いた検討～ 林 芙美（女子栄養大学）	107
9. 窒素フットプリントを用いた「健康な食事」の持続可能性の検討 江口 定夫（国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構）	119
10. 持続可能な食事の視点での「健康な食事」の再検討 三石 誠司（宮城大学）	129
III. 研究成果の刊行に関する一覧表	134