

栄養



現状と課題

● 現状

16歳以上の人で朝食を欠食することがある人は、20歳代が25.4%で全ての年代の中で最も割合が高くなっています。男女別でみると、男性の16～19歳は21.5%、20歳代は28.3%、30歳代は27.0%となっています。女性の16～19歳は16.9%、20歳代は23.7%、30歳代は9.4%となっており、男性の方がその割合は高くなっています。また、肥満の人は、やせている・標準の人より朝食を欠食する傾向があります。

小中学生では、朝食を食べない日がある子どもは、小学3年生が6.5%、小学6年生が14.2%、中学3年生が13.7%です。また、小学3年生では、朝食を毎日食べる子どもは、午後10時前に就寝する傾向があります。

● グループで話し合われた内容

朝食は、1日の活動のエネルギー源として重要であり、「忙しい朝こそきっちり食べたい」と考えますが、若い年代や働き盛りの男性で、朝食を欠食する人が多くなっています。

朝食の欠食から起こってくる問題点（脳の働きや集中力の低下、栄養バランスの乱れなど）を予防するために、子どもから大人まで朝食を食べる習慣づくりをすることが必要です。そのためには、食事のほかに「早寝早起き」などの規則正しい生活習慣の大切さについて、子どもの頃から教育を行うことが大切であり、学校で教育を行うほかに、親を含めた大人に対してそれらの情報を伝えていくことが必要と考えます。

朝食を欠食することがある人



● 課題

朝食を摂取する人を増やす。

● 現 状

16～19歳および20～30歳代では、食事の回数や時間が不規則な人が多く、いろいろな種類の食品を食べている人の割合は低くなっています。この年代は、週に2～3回以上外食をする人が多く、特に20歳代では48.1%と最も割合が高くなっています。

食事の内容にいつも気をつけている人は、若い人ほど割合が低くなっています。食事の内容で気をつけていることとしては、半数以上の人塩分や脂肪・コレステロールを控えるようにしている、カルシウムを多く含む食品や野菜を食べるようにしていると答えています。

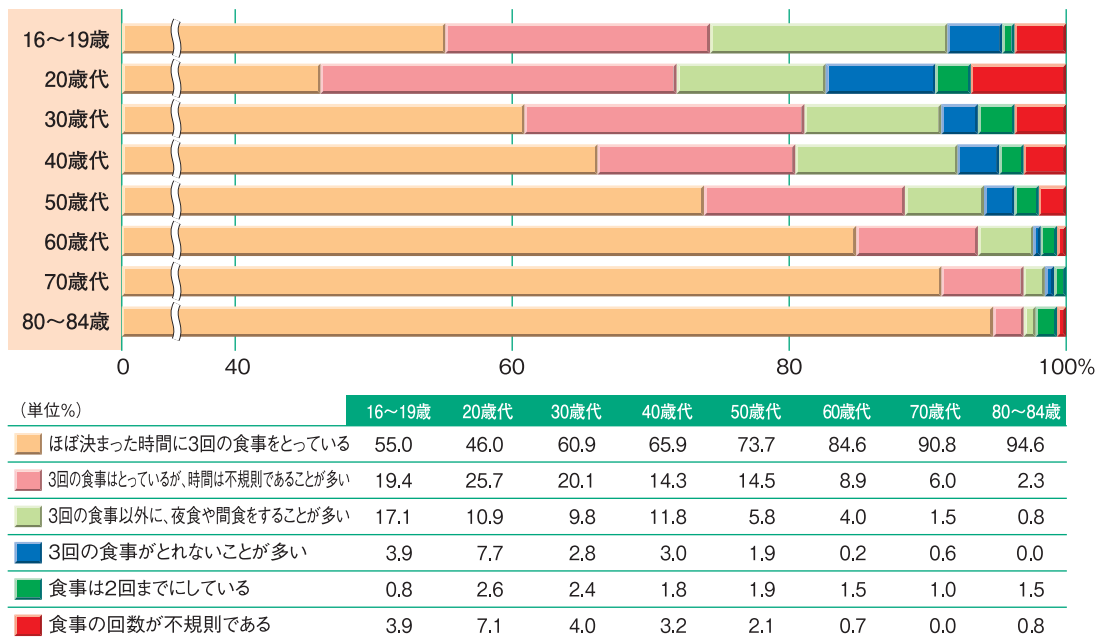
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防する視点からも重要になる体重コントロールについて、適正体重を認識して実践している人のうち、肥満の人は14.8%です。一方、体重コントロールを実践していない人で肥満の人は、24.6%です。

● グループで話し合われた内容

「健康のためにこうしたほうが良い」と理解していても、仕事や生活環境のために実行できないことがあります。外食頻度の多い16～19歳および20～30歳代の人でも、自分にとって適正な食事内容や食事量を理解し、外食栄養成分表示を実施する飲食店が増加するなどの生活環境が変化すれば、家庭の外でも健康に配慮した食事を続けることができると考えます。

また、適正体重を認識して体重コントロールを実践している人を増やし、肥満の人が減少することは、生活習慣病の予防にとっても大切なことです。

1日の食事のとり方



● 課 題

自分にとって適正な食事を理解し、健康に配慮した食事ができる人を増やす。

● 現 状

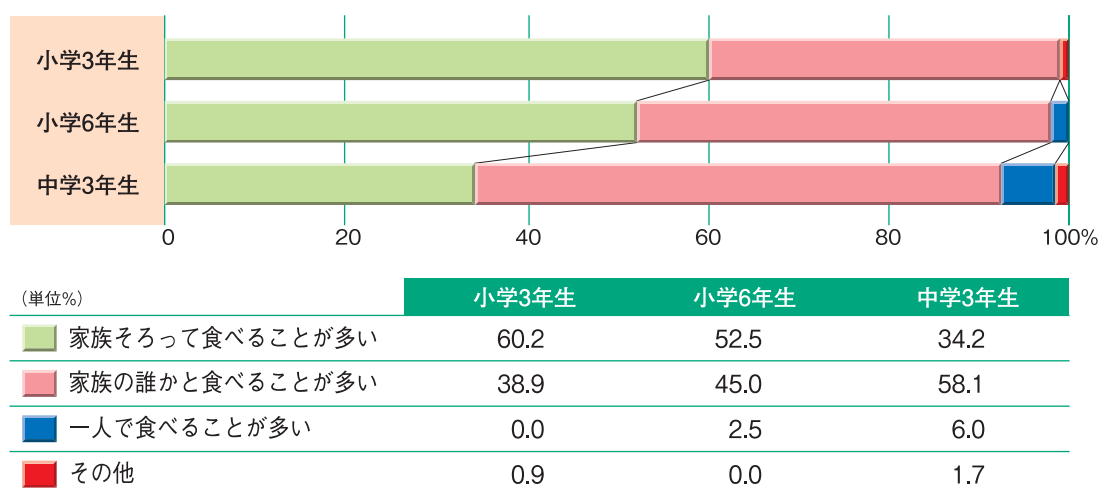
家族そろって食事をしている子どもは、小学3年生が60.2%、小学6年生が52.5%、中学3年生が34.2%と学年が上がるにつれて割合が低くなっています。一方、一人で食べることが多い子どもは、小学3年生が0%、小学6年生が2.5%、中学3年生が6.0%と学年が上がるにつれて割合が高くなっています。

16歳以上の人では、「1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっている」のは、男性が57.7%、女性が67.1%です。年代別では、20歳代が49.0%と最も割合が低くなっています。

● グループで話し合われた内容

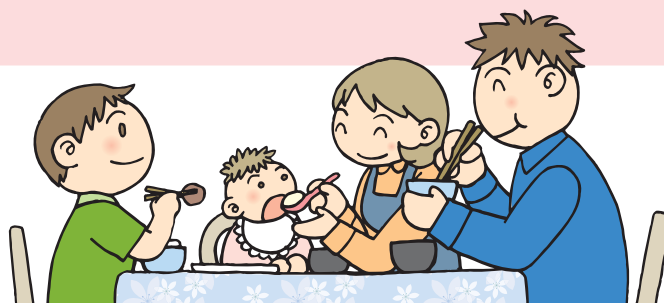
食事は、栄養補給による健康の維持・増進だけでなく、日本の伝統的な食文化を伝え、皆と一緒に食事をすることによって心を豊かにする、行儀作法などのしつけ、家族や友人との交流を図るという役割があります。食事を楽しみ、健康を守るための食事の習慣は、家庭生活の中でつくられていくことから、子どもの頃から家族と一緒に料理や食事をするのが大切だと考えます。

家族との食事



● 課 題

家族そろって食事をする習慣をもつ人を増やす。

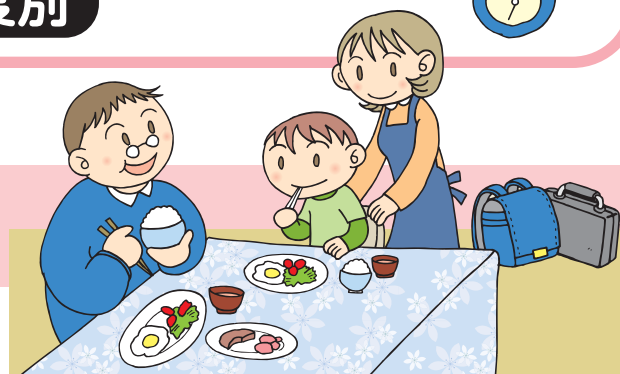


取り組み 年度別



1

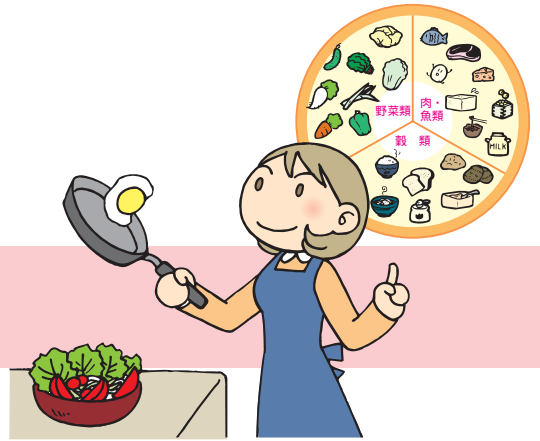
朝食の重要性に関する知識を普及する



	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
<h3>市民の取り組み</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食の重要性に関する知識を習得する ●朝食を摂取する習慣を定着する 			
<h3>関係機関の取り組み</h3> <p>《関係機関名》 幼稚園、保育園 小学校、中学校 食生活改善推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●幼稚園児、保育園児向けの食育に関する教材を作成する（幼稚園、保育園、食生活改善推進員、行政） 	<ul style="list-style-type: none"> ●幼稚園児、保育園児に食育に関する教育を行う（幼稚園、保育園、食生活改善推進員、行政） 		
		<ul style="list-style-type: none"> ●小学生向けの食育に関する教材を作成する（小学校、食生活改善推進員、行政） 	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生に食育に関する教育を行う（小学校、食生活改善推進員、行政） 	
			<ul style="list-style-type: none"> ●中学生向けの食育に関する教材を作成する（中学校、食生活改善推進員、行政） 	<ul style="list-style-type: none"> ●中学生に食育に関する教育を行う（中学校、食生活改善推進員、行政）
<h3>行政の取り組み</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ●広報紙などで朝食の必要性に関する知識を普及する（行政） 			

2

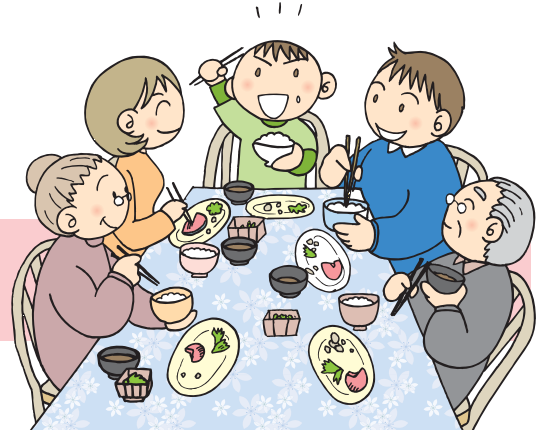
適正な食事摂取のための知識を普及する



	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
<p>市民 の取り組み</p>				
	<ul style="list-style-type: none"> ●自分にとって適正な食事を摂取するための知識を習得する ●自分にとって適正な食事を摂取する 			
<p>関係機関 の取り組み</p> <p>《関係機関名》 愛知県 飲食店 食生活改善推進員</p>				
	<ul style="list-style-type: none"> ●外食栄養成分表示事業を推進する（愛知県） ●外食栄養成分表示店を紹介する（愛知県） ●外食栄養成分表示を行う（飲食店） ●健康まつり、保健事業への協力を通して、適正な食事に関する知識を普及する（食生活改善推進員） 			
<p>行政 の取り組み</p>				
	<ul style="list-style-type: none"> ●広報紙やポスター、チラシなどで健康と食事についての知識を普及する ●メタボリックシンドロームの予防のために、健康教育、健康相談を通して、適正な食事を摂取するための知識を普及する ●外食栄養成分表示の実施を関係機関に働きかける 			

3

食事の役割と家族そろって食事をする ことの重要性に関する知識を普及する



	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
市民 の取り組み				
	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の役割と家族そろって食事をすることの重要性に関する知識を習得する ●家族そろって食事をする ●地域で生産された農産物を使った料理を作る機会を増やす 			
関係機関 の取り組み 《関係機関名》 食生活改善推進員				
	<ul style="list-style-type: none"> ●家族そろって食事をすることの重要性を周知する（食生活改善推進員） ●地域で生産された農産物を使い、栄養バランスのとれた献立を作成・普及する（食生活改善推進員） 			
行政 の取り組み				
	<ul style="list-style-type: none"> ●広報紙などで家族そろって食事をすることの重要性に関する知識を普及する ●広報紙などで地域で生産された農産物を使った献立を周知する 			

評価指標および目標値 **課題別**

課題	評価指標	現状値	目標値
朝食を摂取する人を増やす	朝食を毎日食べる人の割合	20歳代 74.6%	80%以上
		30歳代 83.6%	90%以上
		40歳代 89.3%	95%以上
		小学3年生 93.5%	100%
		小学6年生 85.8%	100%
		中学3年生 86.3%	100%
自分にとって適正な食事を理解し、健康に配慮した食事ができる人を増やす	適正体重を認識し、体重コントロールを実践している人の割合	16歳以上男性 41.5% 16歳以上女性 48.3%	50%以上 60%以上
	夜食や間食をすることが多い人の割合	16歳以上男性 4.8% 16歳以上女性 8.3%	3%以下 5%以下
	食事で食べる量を多すぎないように、少なすぎないように心がけている人の割合	16歳以上男性 51.2% 16歳以上女性 59.8%	60%以上 70%以上
	食事の内容に気をつけている人の割合	16歳以上男性 71.9% 16歳以上女性 85.2%	75%以上 90%以上
	塩分を控えるようにしている人の割合	*16歳以上男性 32.6% *16歳以上女性 43.0%	40%以上 50%以上
	肉、卵、バターなどの脂肪・コレステロールを多く含む食品を食べ過ぎないようにしている人の割合	*16歳以上男性 33.1% *16歳以上女性 44.1%	40%以上 55%以上
	糖分をとり過ぎないようにしている人の割合	*16歳以上男性 28.6% *16歳以上女性 37.3%	35%以上 45%以上
	牛乳、小魚、わかめなどのカルシウムを多く含む食品を食べるようにしている人の割合	*16歳以上男性 28.5% *16歳以上女性 48.1%	35%以上 55%以上
	ほうれん草、にんじんなどの色の濃い野菜や生野菜を食べるようにしている人の割合	*16歳以上男性 32.9% *16歳以上女性 52.0%	40%以上 60%以上
	肥満者の割合	30歳代男性 30.4% 40歳代男性 31.5% 50歳代男性 29.6% 40歳代女性 14.1% 50歳代女性 19.9% 60歳代女性 27.3%	28%以下 28%以下 28%以下 12%以下 17%以下 25%以下
メタボリックシンドロームを知っている人の割合	今後、調査の予定	現状値より増加	
家族そろって食事をする習慣をもつ人を増やす	1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっている人の割合	16歳以上男性 57.7% 16歳以上女性 67.1%	65%以上 75%以上
	食事を一人で食べる人が多い子どもの割合	小学3年生 0%	0%
		小学6年生 2.5%	0%
中学3年生 6.0%		0%	

※ …… 16歳以上の人の性別総数に対する割合として再計算してあるため、「健康に関するアンケート」結果と異なる

食育

国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習などの取り組み

[資料：平成17年食育基本法]

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型の肥満に、高脂血症や高血圧、高血糖の症状が重なると、それぞれは深刻でなくても心筋梗塞や脳卒中などに進行する危険性が高まることから、この状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という。

——メタボリックシンドロームの診断基準——

臍上で測ったウエスト周囲径が、男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、さらに次の3項目のうち2項目以上当てはまる

- ①中性脂肪150mg/dl以上
HDLコレステロール40mg/dl未満
いずれか、または両方
- ②収縮期血圧130mmHg以上
拡張期血圧85mmHg以上
いずれか、または両方
- ③空腹時血糖110mg/dl以上

[資料：平成17年日本内科学会雑誌]

生活習慣病

従来は成人病と称されていたもので、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発病や進行に影響を与えるがん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの病気

[資料：厚生労働白書]

肥満

肥満の判定

BMI (Body Mass Index=体重(kg) / [身長(m)]²) を用いて判定(成人に適用)

BMIと判定

B M I	判 定
18.5未満	や せ
18.5以上25.0未満	正 常
25.0以上	肥 満

[資料：平成18年健康日本21あいち計画(改訂版)]

適正体重

BMIと健康状態の関係を調べると、男性ではBMI 22.2、女性では21.9のときに有病指数が最も低くなることから、男女とも18.5≤BMI<25の範囲を適正体重とする。

有病指数…主要10疾患(心臓病・肺疾患・上部消化器疾患・高血圧・高脂血症・耐糖能異常・高尿酸血症・肝機能障害・尿所見異常・貧血)の中で、いくつその病気をもっているか。

[資料：平成18年健康日本21あいち計画(改訂版)]

外食栄養成分表示店

メニューにエネルギーや塩分などの栄養成分表示をしており、保健所に表示店として指定された飲食店

[資料：平成18年健康日本21あいち計画(改訂版)]

食生活改善推進員

市町村が実施する養成講習会を修了し、食生活の面から健康づくりのボランティア活動を展開する人

[資料：平成18年健康日本21あいち計画(改訂版)]