

栄養・食生活

毎日3食、腹八分
楽しく食べて健康づくり



目標

- ・ 食生活に気をつけている人の増加
- ・ 適正体重を維持している人の増加
- ・ 栄養素の適正な摂取に配慮している店の増加
- ・ 食生活改善のための学習の機会がある人の増加

これまでの主な取り組み

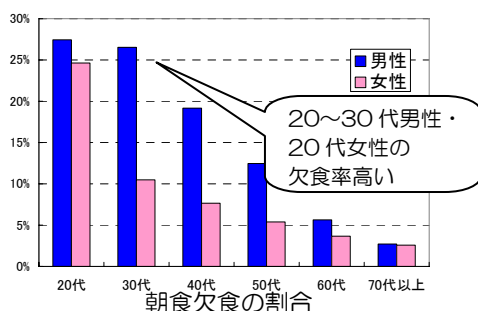
- ・ 栄養改善協議会が「食育ガイドブック」を作成し地域へ配布・活用した。
- ・ 保育園・幼稚園・学校・農政局と連携して食育についてのイベントや、朝ごはんのすめを行った。
- ・ 料理教室を開催し、バランスのとれた食事のレシピを地域で広めるよう努めた。また、ふだん食事をつくる機会の少ない人も参加できるよう、男性料理教室も開催した。
- ・ 適正体重を維持する大切さを講演・講座やイベントなどで伝えた。
- ・ 栄養成分表示の店が増え、店の場所などをホームページ等で情報提供した。
- ・ 健康市民おかやま21に取り組む団体の6割(約300団体)が栄養・食生活に関する学習や取り組みをしている。最も取り組みの多い分野である。(P.43 参照)
- ・ 健康市民おかやま21推進宣言で栄養・食生活に関する宣言が多い。
(平成19年3月時点2984件受付) (P.44 参照)

主な目標項目の達成状況

(達成度：◎目標値に達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化)

	策定時	現状値	目標値	達成度
腹八分目に気をつけている割合※1	—	68%	70%	—
バランスよく食べている割合※1	—	56%	60%	—
若い人の朝食をとらない割合※1	20~30代男性	27%	24%	—
	20代女性	25%		
適正体重を維持している人の割合※2 (肥満度(BMI)18.5以上25.0未満)	69%	68%	増加	△
栄養成分表示を利用している割合※1	34%	39%	48%	○
	男性 21% 女性 43%	男性 25% 女性 52%		

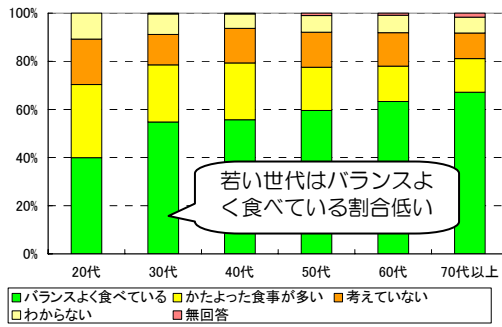
データ出典 ※1 市民アンケート調査 ※2 基本健康診査
(すべての指標、目標値、達成状況、データの出典の詳細はP.115から掲載しています)



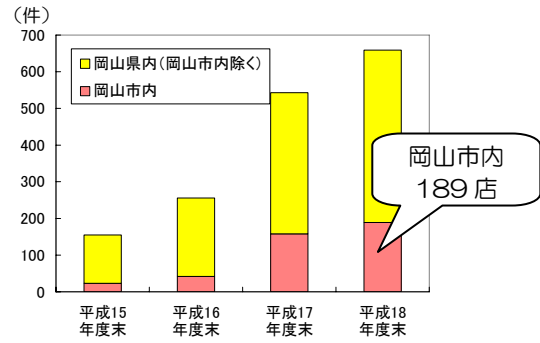
(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)

若い世代の食生活に赤信号！

満腹まで食べてしまう、バランスが悪い、朝食を食べないなど、若い世代の食習慣が乱れています。このような不健康な食習慣を続けていくと、40代頃には肥満や生活習慣病になってしまいますよ！



栄養のバランスのとりにかた
(平成19年度健康市民おかやま21中間評価アンケート調査)



栄養成分表示の店登録件数

現状と課題

- ・ 食べ過ぎず腹八分目にしている人は約7割だった。
- ・ バランスよく食べている人は約6割いたが、性・年代別にみると20～40代男性、20代女性はバランスよく食べていない割合が高い。
- ・ 20～30代の朝食をとらない割合は約3割と高い。
- ・ 適正体重を維持している人の割合は増加していない。
- ・ 栄養成分表示を利用している割合は男女とも増加していた。
- ・ 推進宣言やイベントなど栄養に関する組織・団体の取り組み割合は高い。

今後の重点項目

- ・ 腹八分目の食事量、バランスのよい食事を守っている人の増加
- ・ 朝食を毎日食べる人の増加
- ・ 適正体重を維持している人の増加
- ・ 食品栄養成分表示の利用者の増加

今後の取り組み

- ・ 食事バランスガイドを活用し、主食(ごはんやパンなど)、副菜(野菜など)、主菜(肉や魚など)を適量食べる方法を身につける。
- ・ 家庭、保育園、幼稚園、学校、地域で連携し、食育を充実させる。
- ・ 幼児期から一日3食食べる生活リズムをつけ、朝食欠食を減らす。
- ・ 若い世代の食への関心を高める
- ・ 生活習慣病予防と合わせて、適正体重を意識した食習慣を広める。
- ・ 外食や食品購入時に栄養成分表示を利用する習慣を身につける。
- ・ 地域で栄養成分表示の店を増やす。



★なぜ適正体重の維持が大切か

適正体重の人は「やせ」や「肥満」の人よりも病気にかかりにくく、寿命も長いとされています。適正体重を維持することが大切です。

★朝食がなぜ大切か

朝食を食べないと脳や身体へのエネルギーが不足します。仕事の能率や集中力が低下し、身体も活発に動きません。また習慣的に朝食を食べないと、太りやすい体質になってしまいます。