

第2次東御市健康づくり計画 後期計画

健康とうみ21 食育編

令和2年度～令和6年度

食は命の源であり、私たちが生きていくために欠かせないものです。近年、社会経済状況がめまぐるしく変化し、ライフスタイルの多様化が進む中で食が乱れ、健康への影響が懸念されます。また、食の生産と消費する場とが遠くなり、「いただきます。」という食への感謝の気持ちを感じにくくなっています。

このような状況の中で、市民が健全な食習慣を身につけ実践するよう、「食」に関する適切な判断力と選択能力を養う食育や、生産から消費、廃棄に至るまでの一連の「食」を取り巻く環境を意識した食育に取り組み、「**元気な心とからだ**」と「**豊かな人間性**」を育みます。



令和2年3月

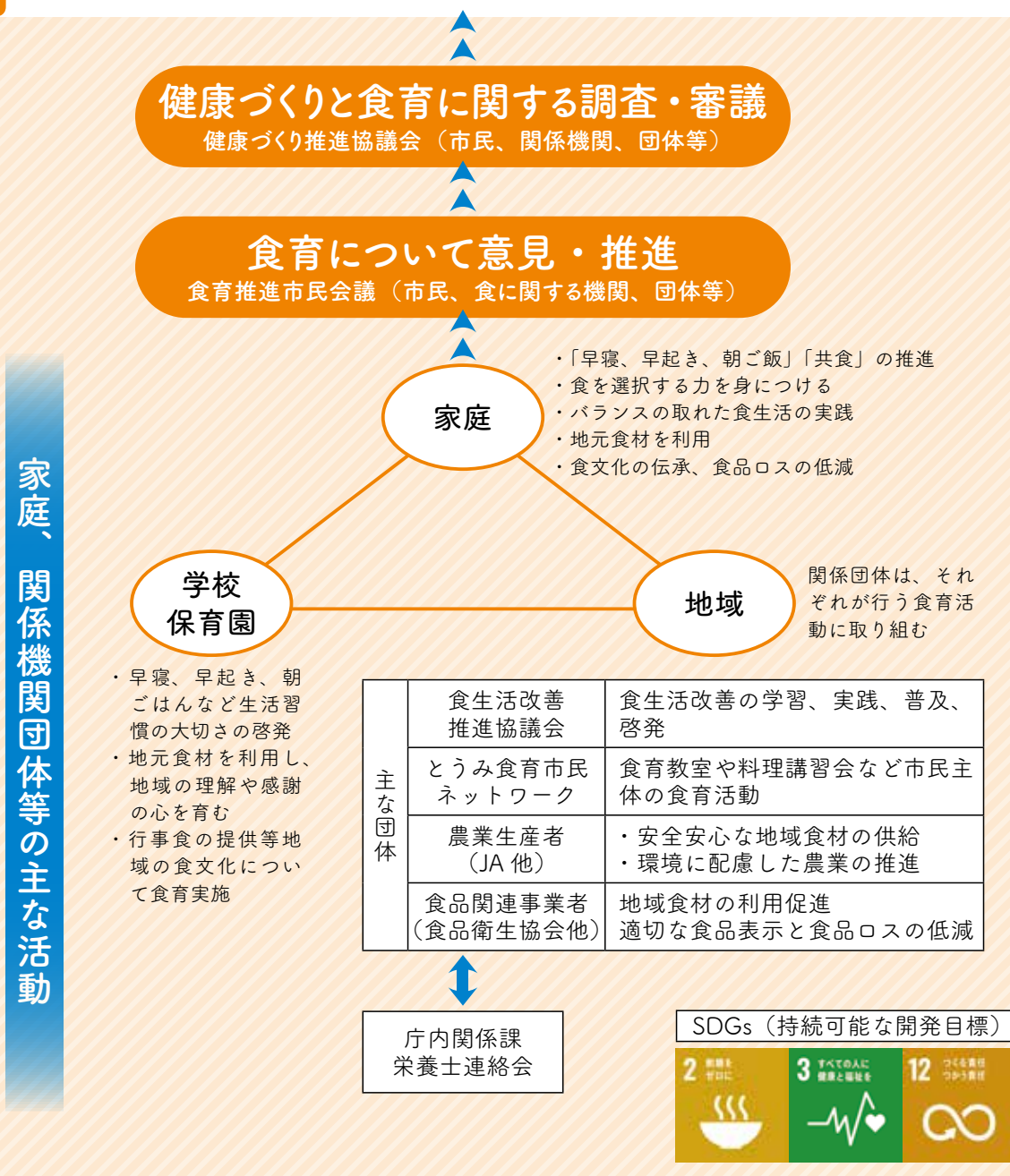
東 御 市

食育推進体制

市民・関係機関・団体及び関係部署が相互に連携、協力し、それぞれの立場から健全な食生活を築いていけるよう食育推進活動に取り組みましょう。

基本目標

「共に支え合い、みんなが元気に暮らせるまち」



世界一の健康長寿を目指す。



発行・編集

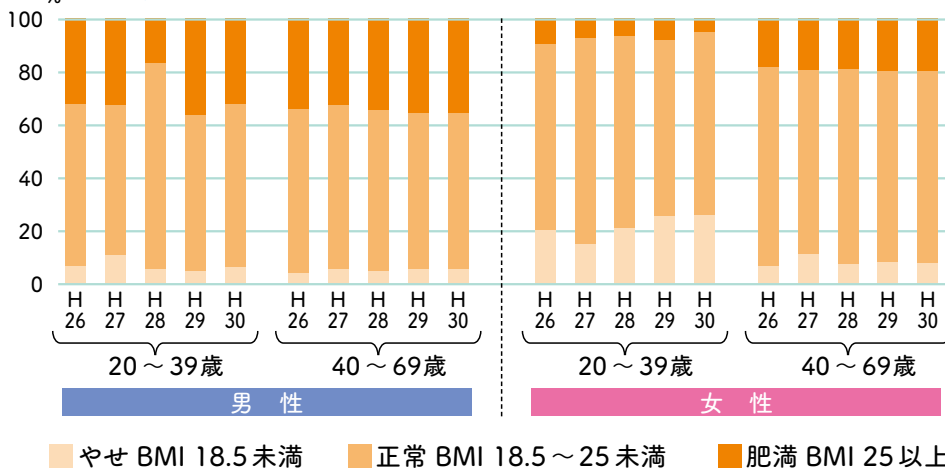
東御市健康福祉部健康保健課
〒389-0502 東御市鞍掛197 ☎ 0268-64-8882

「信州 ACE プロジェクト」は、健康長寿世界一を目指して長野県が取り組んでいる健康づくりの県民運動です。

肥満は生活習慣病の入り口です!

青年期・壮年期の肥満・やせ

青年期・壮年期の肥満・やせ



成人男性の3人に1人は肥満であり、割合はここ5年間横ばいです。

20～30歳代の女性の2割以上はやせであり、その割合は微増しています。

R6年度の目標

●肥満者の割合

20～69歳男性	28%以下
40～69歳女性	19%以下

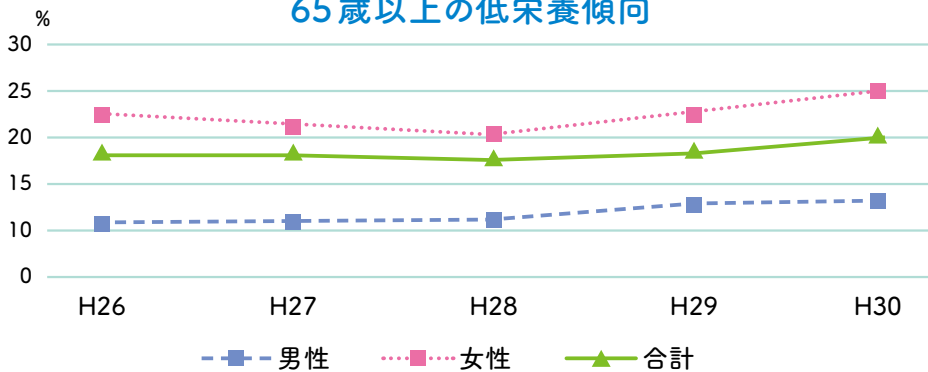
●やせの割合

20～39歳女性	20%以下
----------	-------

〔国保特定健診・若年健診〕より

高齢期の低栄養傾向

65歳以上の低栄養傾向



高齢期の低栄養傾向（BMI 20以下）の割合が増加しています。

R6年度の目標

●低栄養傾向の割合

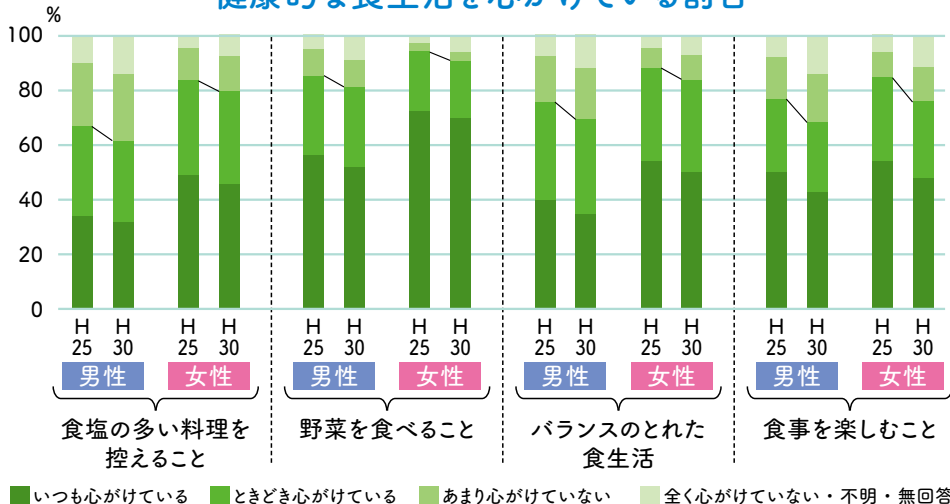
65歳以上	22%以下
-------	-------

〔国保特定健診・後期高齢者健診〕より

国・県ではBMI 20以下を低栄養傾向としています。

成人の食への意識

健康的な食生活を心がけている割合



「食塩の多い料理を控えること」を心がけている割合は、男性で約6割女性で約8割です。「野菜を食べること」を心がけている割合は、男性で約8割女性で9割以上です。男性の塩分への意識が低い傾向にあります。

「バランスのとれた食生活」と「食事を楽しむこと」を心がけている割合は、男性で約7割女性で約8割です。

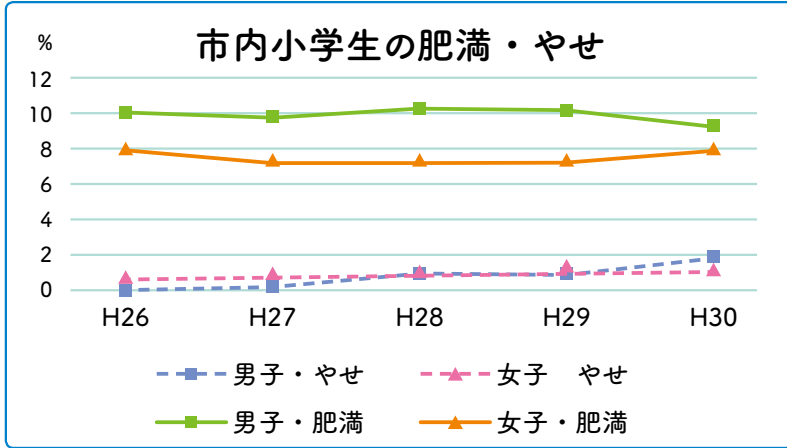
平成25年度より平成30年度で意識が低下しています。

〔保健事業アンケート〕より

東御市の現状と目標

学齢期の肥満・やせ

小学生の肥満傾向の割合は、8～9%です。やせ傾向の割合は、2%以下です。男子の肥満傾向割合が多い状況です。



R6年度の目標

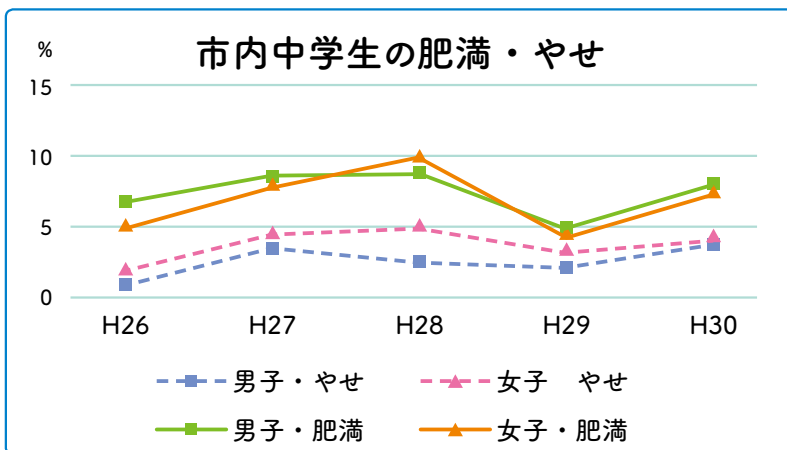
- 肥満傾向の割合

男子	10.0%以下
女子	7.5%以下
- やせ傾向の割合

男子	1.0%以下
女子	1.0%以下

「学校保健統計調査」より

中学生の肥満傾向は8%前後です。やせ傾向は4%前後です。やせ傾向は全体の中では多くないものの、県平均より高い状況です。



R6年度の目標

- 肥満傾向の割合

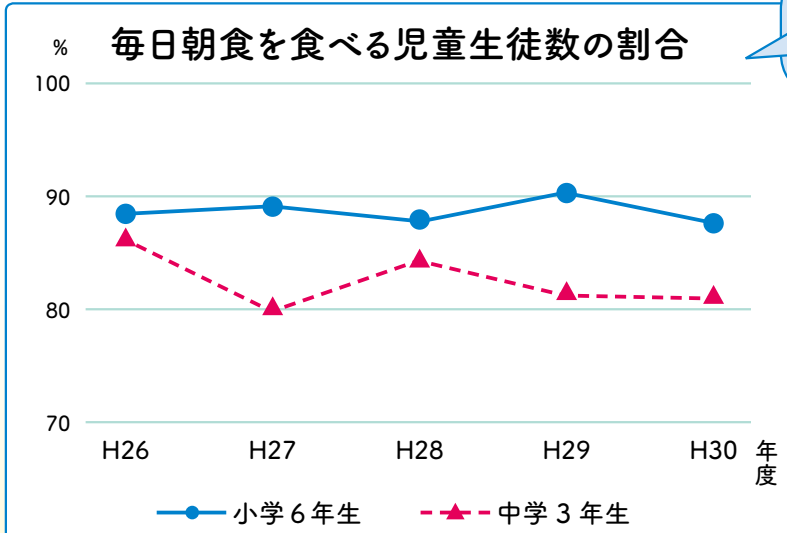
男子	7.5%以下
女子	7.0%以下
- やせ傾向の割合

男子	3.0%以下
女子	4.0%以下

「学校保健統計調査」より

児童生徒の朝食

毎日朝食を食べる割合は中学生で減少傾向です。



朝食を食べると脳に栄養が補給され、午前中の勉強の効率アップにつながります！

早寝・早起き
朝ごはんの習慣
を身につけよう

● 朝食を欠食する割合

	H30年度	R6年度の目標
小学6年生	4.7%	4%以下
中学3年生	5.7%	5%以下

「全国学力・学習状況調査」より

食の環境と地域の食を意識した食育

- ・ 地域で生産された食材を利用しよう
- ・ 行事食や地域に伝わる料理を知ろう
- ・ 食品ロスの低減について関心を持とう

- 地域でどのような食材が生産されているかを知り、使用することで食に対する感謝の心を育もう。
- 地域の食文化である行事食や地域に伝わる料理を知り、次世代に伝えよう。
- 買いすぎ・作りすぎをなくし、食物を大切にし食品ロスの削減に取り組もう。

高齢期の食について ～低栄養、フレイル予防～

「フレイル」とは、**元気と要介護の中間**にある状態のことです。

加齢とともに、低下しやすい筋肉量や筋力を維持するために、適量のタンパク質をはじめとした必要な栄養素を適量摂取し、適正体重を維持することが大切です。意識せずに半年で体重が2～3kg以上減ってきた場合は要注意です。

バランスよく、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう



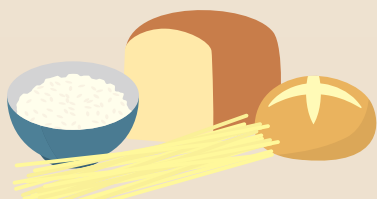
副菜

主に野菜を利用した料理。主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。

野菜は食事のタンパク質を
体のたんぱく質に
作り替えるのに必要

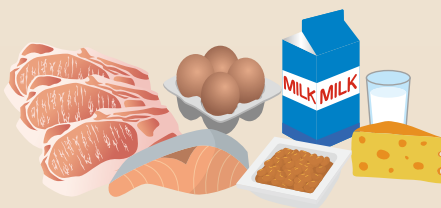
1日の目安量

緑黄色野菜 (人参、ほうれん草)	150g
淡色野菜 (大根、キャベツ、玉ねぎ)	200g



主食

米・パン・めん類など穀類。主に炭水化物によるエネルギー供給源。



主菜

魚・肉・大豆製品・卵など。主に良質たんぱく質や脂質の供給源。副食の中心となるおかず。

1日の目安量

牛乳	200g
卵(Mサイズ1個)	50g
肉	50g
魚	50g
大豆製品	豆腐なら 100～150g

**蛋白質が
体をつくっています。**

基本目標

「共に支え合い、みんなが元気に暮らせるまち」

基本方針 1

自らの健康は自らつくる

市民一人ひとりが「自らの健康は自らつくる」という意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組みましょう。

適塩・適糖・適量の推進

自分の適正体重を知り、維持しよう

- BMIを計算しましょう

$$\text{体重} \square \text{kg} \div \text{身長} \square \text{m} \div \text{身長} \square \text{m} = \text{BMI}$$

適正体重とは、BMI 18.5～24未満です。

糖の適量を知ろう

- 1日の果物の適量を知ろう。
- 清涼飲料水などに含まれる砂糖の量を知ろう。

野菜を食べよう

※1日の野菜の目安量は350gです。また、野菜から食べると脂肪や糖の吸収を抑え、血糖値の上がり方がゆるやかになります。

塩分を控えよう

- 1人1日の食塩摂取量の目安は……

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

- 調味料（塩・しょうゆ・ソース等）の使う量を控えて、素材の味を味わいましょう。

- 食塩摂取量都道府県ランキング

順位	男性		女性	
1位	宮城県	11.9g	長野県	10.1g
2位	福島県	11.9g	福島県	9.9g
3位	長野県	11.8g	山形県	9.8g

（厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」）



長野県民の食塩摂取量は全国で上位です！

基本方針 2

食育の推進

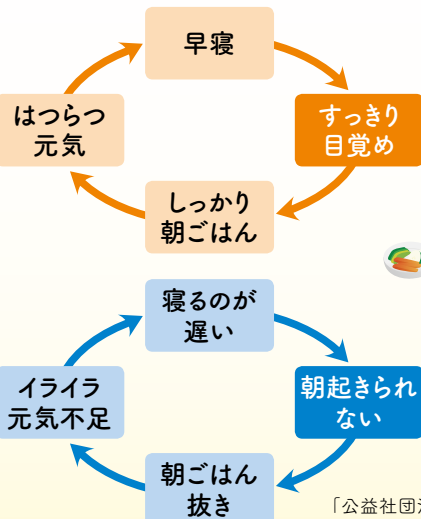
生涯を通じて市民自ら食育に関する取り組みを実践しましょう。

健全な食生活のための食育

朝ごはんをしっかり食べよう

しっかり朝ごはんを食べて、良い生活リズムで生活しましょう。

夜更かしをして朝ご飯を食べないと、体のリズムが狂ってしまいます。



家族や友人などと一緒に食事をしよう

誰かと一緒にの食事を通して、感謝の気持ちを育みマナーを身につけよう。



「公益社団法人 全国学校栄養士協議会リーフレット」 改変