

各 論

第3章 各分野における取り組み

1. 栄養・食生活

スローガン

波をおこそう！！食の安全、^{いのち}生命の教育

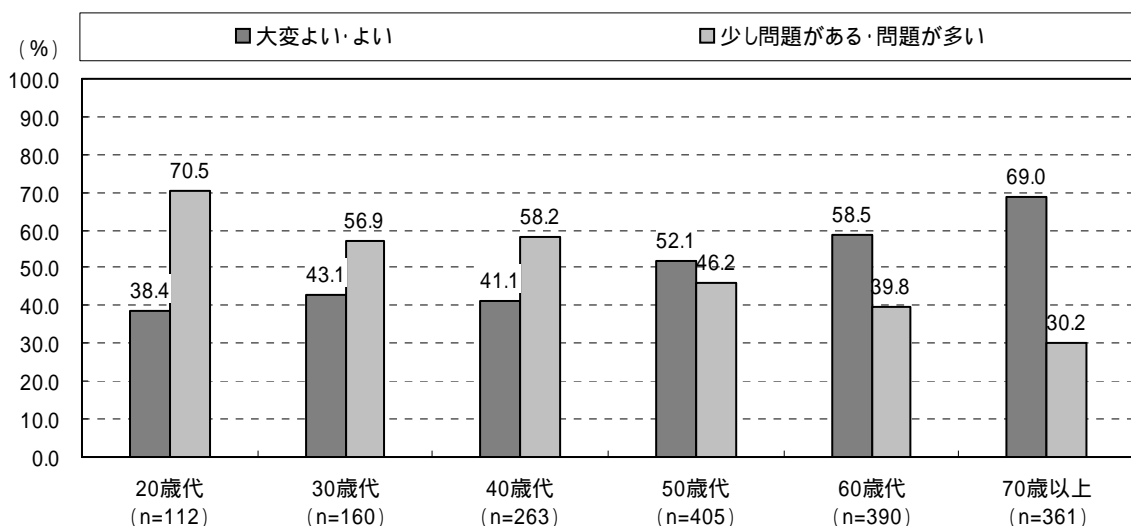
(1) 現状と課題

自分の食生活について、50歳以上の年代では「よい」と感じている人が多くなっています。その一方、20歳代、30歳代、40歳代では「食生活に問題がある」と感じており、自分の食生活への改善意欲も高くなっています。このことから、青年期や壮年期の食生活の改善に努めることが必要です。

また、食生活も「よい」と感じている人の割合が高くなっていますが、適正体重を維持するための食事量に関する知識や食事に十分な時間をかけてとることの必要性などは、あまり意識されていないことがうかがえます。今後、食生活と生活習慣病のつながりなどに関する知識の普及に努めることが大切です。そのためには食に関する学習会に参加するなど、知識を学ぶきっかけが必要だといえます。

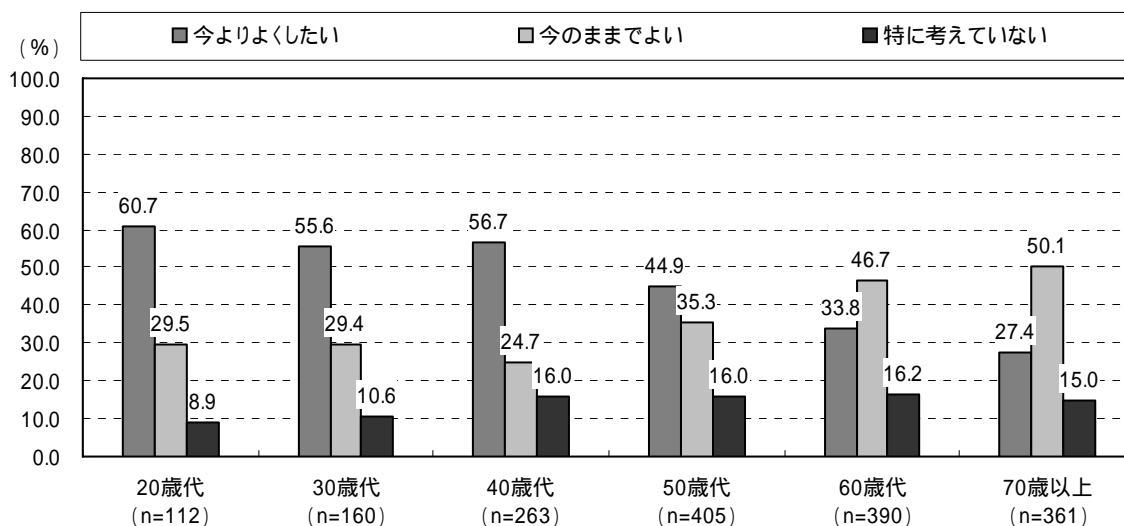
自分の食生活について

自分の食生活を年代別にみると、年代が上がるにつれて「大変よい・よい」が高くなっています。また、20歳代、30歳代、40歳代では、「大変よい・よい」との回答が「少し問題がある・問題が多い」を下回っています。



自分の食生活について、今後どのようにしたいか

自分の食生活に対する改善意欲をみると、食生活に「少し問題がある・問題が多い」との回答が多かった20歳代、30歳代、40歳代において「今よりよくしたい」との回答が多くなっています。



今よりよくしたい理由

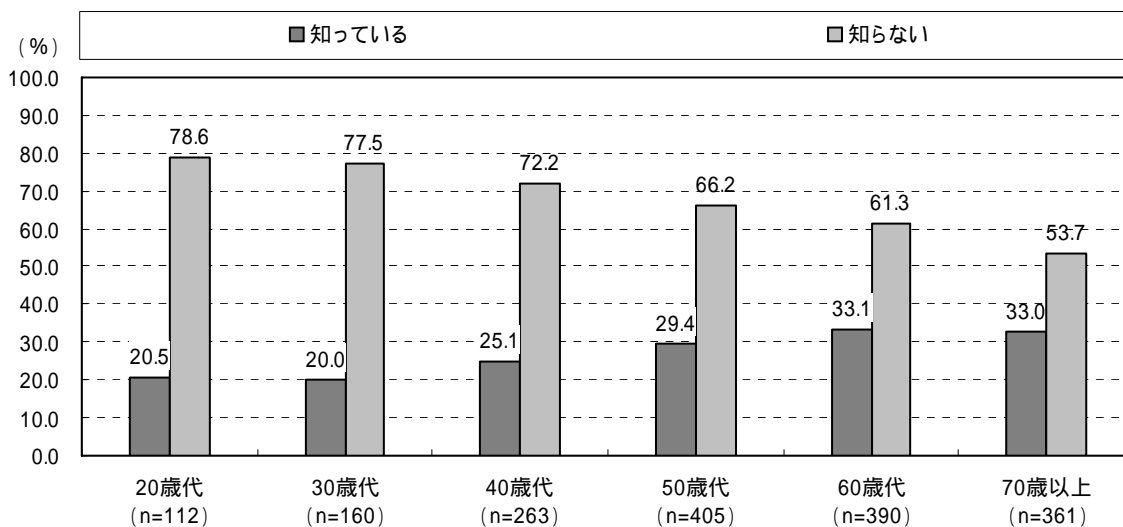
今よりよくしたい理由をみると、20歳代、30歳代では「栄養バランスが偏っているから」が最も高く、40歳代では「食べ過ぎるから」が4割を超えています。また、各年代ともに「野菜不足だから」「食事の時間が不規則だから」が2位、3位となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
20歳代 (n=68)	栄養バランスが偏っているから 41.2%	野菜不足だから 36.8%	食事の時間が不規則だから 35.3%	食べ過ぎるから 26.5%	あまりかまわずに食べるから 25.0%
30歳代 (n=89)	栄養バランスが偏っているから 37.1%	野菜不足だから 36.0%	食事の時間が不規則だから 25.8%	食べ過ぎるから 25.8%	甘いものをよく食べるから 油料理をよく食べるから 23.6%
40歳代 (n=149)	食べ過ぎるから 40.9%	野菜不足だから 28.9%	食事の時間が不規則だから 26.2%	栄養バランスが偏っているから 26.2%	油料理をよく食べるから 23.5%

適正体重を維持できる適切な食事量を知っている人の割合

適正体重を維持できる適切な食事量を知っている人の割合をみると、年代が上がるにつれて高くなっています。

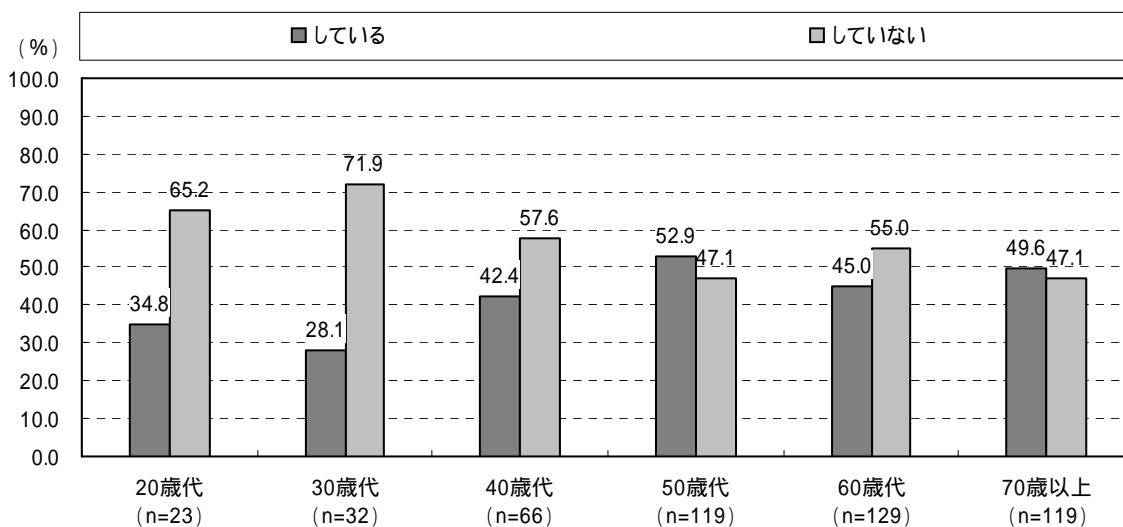
また、各年代ともに「知らない」との回答が「知っている」を大幅に上回っています。



適正体重を維持するために意識的に何かしている人の割合

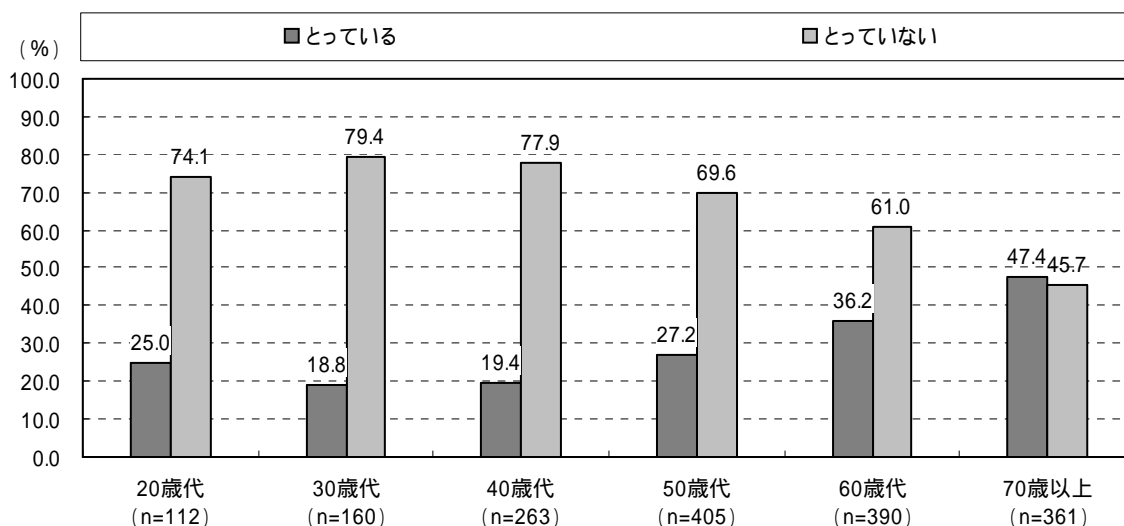
適正体重を維持するために意識的に何かしている人の割合をみると、50歳代、70歳以上で「していない」との回答を上回っています。

そのほかの年代では「している」を「していない」が上回っています。



食事に十分な時間をとっている人の割合

食事に十分な時間をとっている人の割合をみると、70歳以上で47.4%と、「とっていない」よりも高くなっています。20歳代～60歳代までは、「とっていない」との回答が6割以上を超え、高くなっています。今後、食事に十分な時間をかけることと、健康とのつながりについて、知識を普及することが大切です。



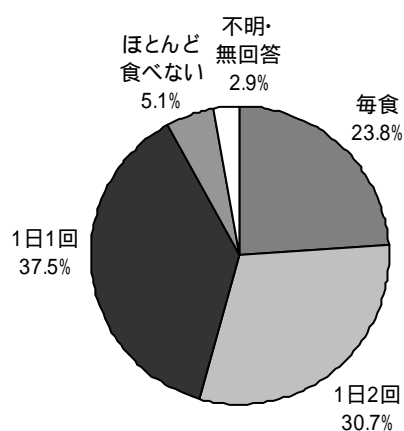
野菜の摂取頻度と魚介類・肉類の摂取頻度

野菜の摂取頻度をみると、「1日1回」が最も多く、次いで「1日2回」「毎食」となっています。

一方、魚介類と肉類の摂取頻度をみると、魚介類のほうが「ほとんど毎日」「週3回以上」との回答が多く、摂取頻度が多くなっていることがうかがえます。

野菜の摂取頻度

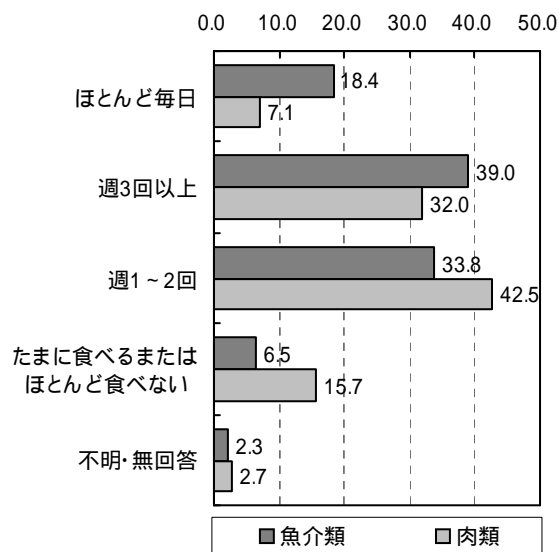
n=1,738



魚介類・肉類の摂取頻度

n=1,738

単位: %



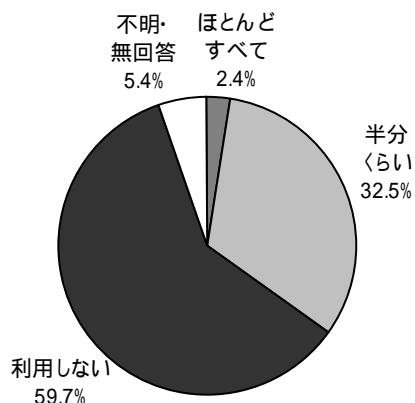
市販の食品の利用頻度と栄養成分表示を参考にする人の割合

市販の食品の利用頻度をみると、「利用しない」が5割以上と高くなっています。

また、栄養成分表示を参考にする人の割合をみると、「参考にしている」「ときどき参考にしている」を合わせて、48.1%となっています。

市販の食品の利用頻度

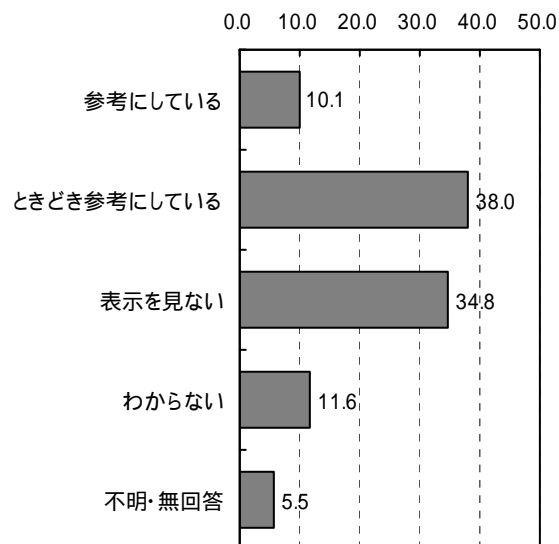
n=1,738



栄養成分表示を参考にする人の割合

n=1,738

単位: %



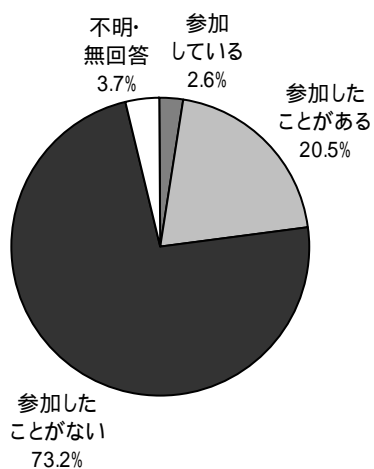
健康や食生活に関する学習会への参加と今後の参加意向

健康や食生活に関する学習会への参加をみると、「参加している」「参加したことがある」の割合の計よりも、「参加したことがない」のほうが高くなっています。

一方、今後の参加意向をみると、「いいえ」が6割弱と高くなっています。

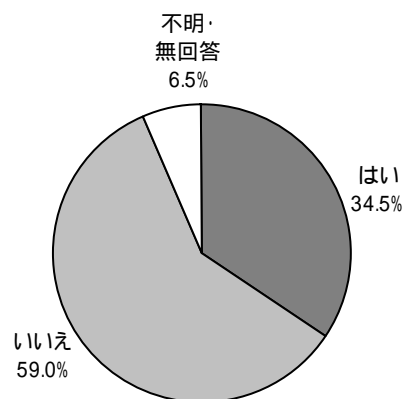
学習会に参加したことがある人の割合

n=1,738



学習会に今後参加したいと思う人の割合

n=1,738



市民の声（市民参加によるワークショップから）

塩分をひかえ、うす味に気をつけることが大切なので、若いうち（子ども）からうす味に慣れさせることが大切。

野菜不足になりがちなので、野菜を中心とした食事をできるだけ毎日つくる。

地物の野菜がおいしい。

手づくり・旬の食材をいかした料理をつくる。

おふくろの味がよい。

素材がよいとうす味でもおいしい。

正しい食習慣を身につけることが大切。

欠食をするとイラ立つ子どもがいる。

若者の食や食習慣に関する意識を変えることが必要。

若い人は朝食を抜くことが多い。

（２）「栄養・食生活」における施策の方向

みんなの行動目標

- 全体** : 地元の食材の良さを知り、食卓に取り入れよう
うす味の大切さを知ろう
自分自身の健康管理のために、正しい食習慣を身につけよう
次世代へ丹後の食文化を受け継ごう
- 子ども** : 地元の農産物や魚介類を通して味覚を育て食べ物の大切さを知ろう
子どもの頃からの食習慣を大事にする食育を推進しよう
生活リズムを整え、朝食をはじめ３度の食事をしっかりとろう
- 青年** : 生活リズムを整え、朝食の欠食をなくそう
健康な体と栄養の大切さを知り、食事内容を選ぶ力をつけよう
- 壮年** : 適正体重を理解し、維持する食事量を知ろう
子育てに重要な食生活を意識し、食育を推進しよう
食事と病気の間接関係を理解し、健康づくりを進めよう
食品表示を理解しよう
嗜好品（酒、お菓子など）の過剰摂取をやめよう
- 高齢者** : 低栄養にならないよう、バランスの良い食事をしよう
おいしく、楽しく、食事をしよう
次世代へ伝統食を継承しよう

施策の方向

子どもから高齢者まで、食の大切さを知り、正しい食習慣を身につけ継続していけるよう、地域の団体と連携して食育を推進するほか、講習会の開催や、効果的な情報の発信など、食に関する知識を学ぶ機会を増やし、食を通じた健康づくりの普及に努めていきます。

< 食育の推進 >

全体	生涯にわたって健康にいきいきと生活できるよう、地元の食材をいかした食育を推進していきます。
子ども	家庭での食育を推進するため、乳幼児期の教室を通じて、保護者などを支援していきます。また、農作業、調理実習などの体験を通じた食育活動を、保育所や小学校、中学校と連携しながら推進していきます。
青年	自分自身の食生活がきちんとできるよう、高校と協力し食育を推進していきます。また、栄養情報の発信、健康支援の体制を構築していきます。
壮年	次世代の社会を担う子ども達の健康づくりのために、食育を推進していきます。また、栄養情報の発信、健康支援の体制を構築していきます。
高齢者	次世代への伝統食の継承を支援するとともに、老人クラブなどの地域の団体や農家などと連携しながら食育を推進していきます。

< 食に関する知識の普及 >

全体	正しい知識をわかりやすく、広報紙、リーフレット、ホームページなどを通じて普及啓発していきます。また、教室開催や団体への講話による啓発や相談を実施していきます。
子ども	乳幼児期の健診や教室をはじめ、保育所、幼稚園、小中学校へ、食（栄養）の大切さ、生活のリズムの重要性などを啓発していきます。
青年	高校などと連携し、生活リズムを整え食事をきちんととること、また自分自身の健康づくりへの関心を高められるよう、啓発していきます。
壮年	教室の開催や、各種団体を通じて、食事と生活習慣病の関係、個人に適した食事量の理解、嗜好品や外食の選び方などを啓発していきます。また子育て世代へは、PTAなどを通じて食育を推進していきます。
高齢者	教室の開催や、老人会などの各種団体を通じて、低栄養からくる寝たきりや認知症を予防する食事について啓発していきます。

< 地域健康づくりの推進 >

全体	健康づくりや食生活改善のための市民の自主的な活動を支援するため、食生活改善推進員などの健康づくり及び食生活改善運動を推進するボランティアの養成や育成を進めていきます。また、食生活改善推進員などと連携しながら、支援が必要な人、一人ひとりに適した食事が安心して確保できるよう、地域の食に関するネットワークづくりを進めていきます。
----	--

数値目標

	項目	現状値	目標値
適正体重を維持している人の増加 【重点項目】	小学校児童の肥満児（男子）	(1) 3.4%	現状以下
	小学校児童の肥満児（女子）	(1) 7.3%	現状以下
	20 歳代女性のやせ	20.3%	15.0%以下(国)
	20～60 歳代男性の肥満	21.5%	15.0%以下(府)
	40～60 歳代女性の肥満	17.9%	10.0%以下(府)
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	20 歳以上男性	48.9%	(2)90.0%以上(国)
	20 歳以上女性	44.6%	(2)90.0%以上(国)
自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人の増加	成人男性	24.4%	60.0%以上(国現状)
	成人女性	32.1%	70.0%以上(国現状)
脂肪エネルギー比率の減少	20～40 歳代	5 年後実施	20.0～25.0%(府)
食塩摂取量の減少	成人	5 年後実施	10g 未満(府)
魚介類を週 3 回以上摂取する人の増加	成人	39.0%	現状以上
野菜を毎食摂取する人の増加	成人	23.8%	現状以上
朝食を欠食する人の減少	中学生	(3) 4.7%	0.0%
	20 歳代男性	18.9%	現状以下
	30 歳代男性	22.9%	現状以下
外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加	成人	48.1%	現状以上
自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	成人男性	63.2%	80.0%以上(国)
	成人女性	72.0%	80.0%以上(国)

現状値は京丹後市健康増進計画アンケート結果の数値。(1)は教育委員会。(3)は平成 17 年度中学生の生活実態調査。(2)は国の目標値で、15 歳以上の男女。
目標値は基本的に府の目標値(府)に合わせており、達成している場合は国の目標値(国)、府や国の現状値よりもかなり低い場合は、それぞれの現状値(府現状、国現状)を採用。

やってみよう！

標準体重の算定方法

あなたの標準体重を知りましょう！

$$\begin{array}{ccc} \text{身長} & \text{身長} & \text{標準体重} \\ m \times m \times 22 = & & kg \end{array}$$

- (例1) 身長 170 cm の人の場合
 $1.7m \times 1.7m \times 22 = 63.58$ 標準体重 63.6 kg
- (例2) 身長 155 cm の人の場合
 $1.55m \times 1.55m \times 22 = 52.855$ 標準体重 52.9 kg

あなたのBMIは？

現在の体重 身長 身長

$$kg \div m \div m = BMI$$

BMI 体格指数
判定

18.5 未満	やせすぎ
18.5 以上 25.0 未満	正常域
25.0 以上	肥満

(日本肥満学会判定基準参考)

- (例1) 体重 65 kg、身長 170 cm の人の場合
 $65 kg \div 1.7m \div 1.7m = 22.5$ 正常域
- (例2) 体重 70 kg、身長 165 cm の人の場合
 $70 kg \div 1.65m \div 1.65m = 25.7$ 肥満

知っていますか？

栄養表示について

(例)「カルシウム入り!」という強調表示のあるビスケットの栄養成分表示

ビスケット		
栄養成分表示		
1袋(50g)あたり		100gや100ml、1食分、1袋分など1単位あたりの含有量が表示されます
熱量	260kcal	熱量からナトリウムまでの項目は必ず表示されます
たんぱく質	3.8g	
脂質	12.1g	この商品は「カルシウム入り」の表示があるので、カルシウムについても表示されます
炭水化物	33.2g	
ナトリウム	205mg	ポリフェノールなど栄養成分でないものは、分けて表示されません
カルシウム	60mg	
ポリフェノール	15mg	

1日の野菜摂取量について

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。野菜は1日に350g以上とり、このうち緑黄色野菜を120g以上とることが目安です。

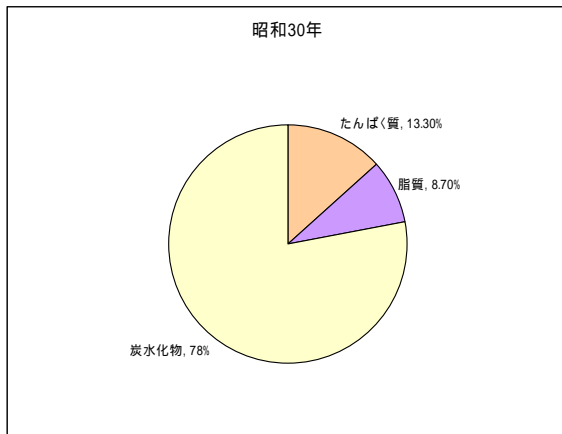


知っていますか？

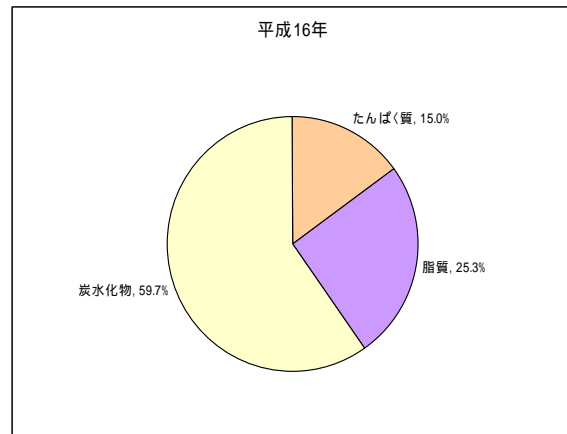
脂肪エネルギー比について

食品のエネルギー源は、たんぱく質、脂質、炭水化物です。

以前と比べると、総エネルギー量は減少しているのですが、総エネルギーに対する脂肪の割合が上昇しています。これは、日本型食生活の減少、外食や加工食品の増加などが影響しており、高脂血症、高血糖、肥満など、生活習慣病の要因になっています。



エネルギー - : 2104kcal



エネルギー - : 1902kcal

(資料: 国民健康・栄養調査より)

知っていますか？

新しい

食生活指針

(平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

★食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



★食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



★1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。



★適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。



★主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



★食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。



★ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。



★調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。



★野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



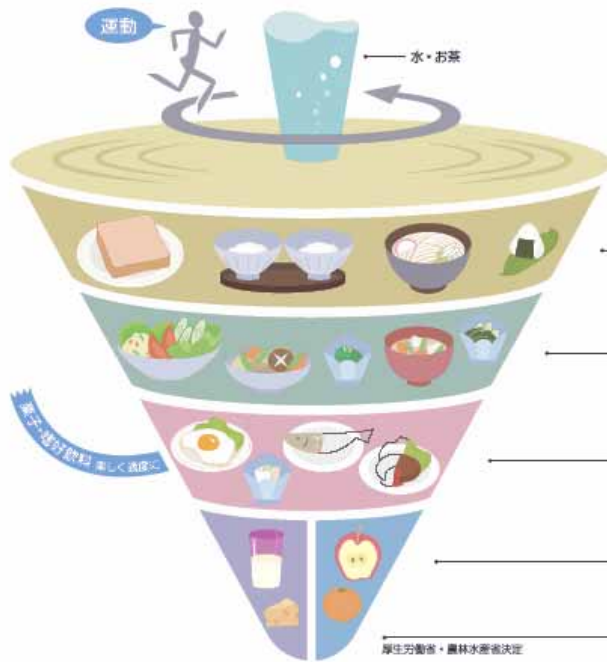
★自分の食生活を見直してみましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。



知っていますか？

食事バランスについて



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン2枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、そば1杯、スッパライ
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐(100g)の炒め物、肉とごぼうの炒め物、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉焼、鶏肉、鶏肉と野菜の炒め物、煮豚、魚の天ぷら、さくさくお肉の煮物 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、はちみつ柑、りんご

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

🔍 日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

🔍 コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

🔍 コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日とする目安の数値と比べることができます。