

1 栄養・食生活

～生活習慣病予防のための食生活の推進～

基本的な考え方

長い間の食生活は、多くの生活習慣病と関連が深く、生活の質にも大きく関わります。一人ひとりの健康と生活の質の向上を図るためには、バランスのとれた食生活の実現が重要です。最近の国民栄養調査によると、日本人の平均栄養摂取状況は、概ね良好ですが、個々にみると塩分のとりすぎ、カルシウムの摂取不足などいくつかの問題がみられます。

私たちは食物を摂取することによって生命を維持し、活動エネルギーを保っています。そのため栄養が不足しても過剰になっても身体に影響を与え、病気などの発生の誘因、要因にもなります。

特に、生活習慣病予防の観点から健康と栄養に関する正しい知識を、子どもの頃から身につけて、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。そして適正体重を維持することも病気の発生を防ぐことにつながります。

また、最近市民のライフスタイルの多様化から、若い世代の朝食の欠食が問題となっています。朝食は1日のリズムを保つために必要なもので、社会生活を営む上でも正しい食習慣は大事であり、朝食の果たす役割は大きいと言えます。

健康的な食生活や食習慣の実践を通して生活習慣病を未然に予防し、生活の質を向上させることをめざします。

目 標 食に関心を持ちましょう

健康づくりのためには、食事の大切さを子どもの頃から認識させるとともに、日頃から質・量ともにバランスのよい食事をとることが大切です。生涯を通じた健康的な食生活を送るためには、食に関心を持ち、家族で食事を楽しむことが、豊かで健康な食習慣を身につけることにつながります。

食生活で注意・実行していることがある人の増加

若い世代で「バランスのよい食事を心がける」「食事を1日3回きちんと食べる」等「食生活で注意・実行している人」の割合は、20～30歳代男性 46.5%（男性全体 62.1%）、20～30歳代女性 68.2%（女性全体 79.2%）と低く、これをそれぞれ60%以上、75%以上とすることを目標とします。

食生活で注意・実行していることがある人の割合の増加		
対 象	現 状 値	目 標 値
20～30 歳代男性	46.5%	60%以上
20～30 歳代女性	68.2%	75%以上

(現状値は、平成 14 年度「市民健康生活アンケート」による)

目 標 バランスのよい食事を心がけましょう

食事は 1 日 3 回しっかりバランスよく食べることが大切です。人は昼間活動して、夜は眠るという生活のリズムが一般的であり、朝食を食べないと、その日の身体の活動に必要なエネルギーが不足してしまいます。朝食をしっかりと食べて元気な一日のスタートにしましょう。また食事内容は、脂肪や塩分の摂取を減らし、野菜を多くとるように努め、高血圧や高脂血症予防にこころがけることも大切です。

朝食を食べない人の減少

20～30 歳代の男性は、朝食を「全く食べない」「たまに食べている」人の割合が、他の年代と比べて高く、20 歳代で 42.1%、30 歳代で 31.4%となっています。この割合を半分以上とし、20 歳代を 20%以下、30 歳代を 15%以下にすることを目標とします。

朝食を食べない人の割合の減少		
対 象	現 状 値	目 標 値
20 歳代男性	42.1%	20%以下
30 歳代男性	31.4%	15%以下

(現状値は、平成 14 年度「市民健康生活アンケート」による)

高血圧・高脂血症を含めた生活習慣病の改善

さわやか健診の結果、高脂血症、高血圧などの生活習慣病の占める割合が高いことがわかります(5 ページ参照)。生活習慣病は食生活に大きく影響を受けます。野菜の量を増やし、脂肪・塩分の過剰摂取に気をつけ、カルシウムに富む食品を摂取し、バランスのよい食事をとることで生活習慣病の改善を目標とします。

目 標 適正体重を維持しましょう

生活習慣病をはじめ、いろいろな病気の予防にもつながることから、¹適正体重を維持することが大切です。肥満の原因である食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足などの生活習慣は同時に、高脂血症・糖尿病などの生活習慣病も引き起こします。肥満は生活習慣病以外のさまざまな健康障害の原因にもなることから、²適正体重を維持することが大切です。

肥満者の減少

成人の肥満者（BMI²が25.0以上に該当する人）の割合をみると、男性（20～60歳代）が26.9%、女性（40～60歳代）が20.5%となっています。肥満者の割合を男女とも20%以下とすることを目標とします。

肥満者の割合の減少		
対 象	現 状 値	目 標 値
20～60歳代男性	26.9%	20%以下
40～60歳代女性	20.5%	20%以下

（現状値は、平成14年度「市民健康生活アンケート」による）

1 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

2 BMI（ビ・エム・アイ）は肥満の目安となる指数です。

BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) で求められます。

【肥満の判定】

BMI	判定
22	適正体重
18.5未満	やせ
18.5以上 25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

（日本肥満学会「肥満症診断基準」より）

肥満が関係するいろいろな病気

高血圧： 全身に血液を送るため血液量が増え血圧が高くなる

糖尿病： 脂肪組織が多くなるとインスリンの作用が悪くなる

心肥大： 全身に血液を送りだすために心臓が肥大する

高脂血症： コレステロールや中性脂肪が増え動脈硬化になりやすい

高尿酸血症・痛風： 食べ過ぎ飲み過ぎで血中の尿酸が増える

動脈硬化： 動脈の壁が脂肪等の沈着により、硬くなったり厚くなったりする

狭心症・心筋梗塞： 血液中の脂質が環状動脈を硬化させる

脂肪肝： 食べ過ぎ飲み過ぎで中性脂肪が肝臓にたまりやすい

胆石： 脂肪の多い食事や不規則な食事でもコレステロール系の胆石が増える

睡眠時無呼吸症候群・いびき： 脂肪組織が気道を圧迫したり狭くして起こる

変形性関節症： 重い体重が関節に負担をかけ痛みや変形を引き起こす

腰痛： 重い体重が腰に負担をかけ痛みを引き起こす

性ホルモンの異常： 大量の脂肪は性ホルモンのバランスを崩す

市民の健康づくり

<市民のこころがけ>

[食に関心を持ちましょう]

子どもの頃から食事の買い物、準備などを一緒にし、食事づくりの手伝いを
しましょう

家族と一緒に食卓を囲む機会を多く持ち、食事を楽しみましょう

子どもへ地場産の知識や伝統料理を伝えましょう

[バランスのよい食事を楽しく食べましょう]

主食、主菜、副菜で、食事のバランスをとりましょう

野菜を毎食とりましょう

1日1回は、家族や仲間と楽しみながらゆったりと食事をしましょう

夕食は早めに食べ、朝食を食べるために少し早起きしましょう

朝食欠食を避けるために、すぐに食べられるものを用意しておきましょう

朝食をとることにより、生活のリズムを整えましょう

朝ご飯を家族でしっかり食べましょう

バランスのよい食事をとるためには

野菜は、1日 350g 以上食べましょう

そのうち緑黄色野菜を1日 120g (ほうれん草なら 1/2 把) 以上食べましょう

カルシウムに富む食品を毎日とりましょう

牛乳・乳製品を1日 200g (牛乳ならコップ1杯) 以上

豆類の摂取量を1日 100g (豆腐なら 1/4 丁) 以上

塩分は、ひかえめに (1日 10g 未満に) しましょう

脂肪は、ひかえめに (脂質エネルギー比率を 25% 以下に) しましょう

食物繊維の多い郷土の特産品 (きのこ・野菜・いも類など) を多く食べましょう

(「元気県ぐんま21」より)

[適正体重を維持しましょう]

適正体重を知り、体重を定期的に計りましょう

適正体重の維持のために、適切な食事量をとるようにしましょう

よく噛んでゆっくり食べましょう

脂肪のとりすぎに気をつけましょう

料理は作りすぎない、余ったら保存する習慣をつけましょう

空腹時の買い物は、買いすぎないように心がけましょう

寝る前に食べないようにしましょう

栄養成分表示を参考にして、1日の栄養摂取量に気をつけましょう

健康診査を受けましょう

< 市のとりくみ >

市民の皆さんが参加しやすい栄養教室を実施します

家族で食卓を囲めるようなメニューやヘルシーメニューについて紹介します

地場産の食材を利用したメニューの紹介をします

多くの機会を通じて食事や適正体重維持についての情報提供を行います

「朝ご飯をしっかり食べよう」の啓発をします

地域や企業で行う健康づくりを、健康教室(出前講座)で支援します

訪問栄養指導の充実に努めます

栄養士会・食生活改善推進協議会等の関係団体と一緒に、食生活改善を推進していきます