

【栄養・食生活】

新規, 変更点・主要な点を下線で示す

健康目標	栄養のバランスのよい食事を3食規則正しく食べる食習慣を身につけます
中間評価結果の概要	<p>「毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける」20代男性の割合が24.8%と9.2Pt増加, 20代女性の割合が37.3%と15.0Pt増加し, 「朝食の欠食率」においては, どの年代層でも減少し, 改善傾向にある」</p> <p>しかし, <u>小学生など未成年者における朝食の欠食者が依然としていることや, 男性20~60代及び女性40~60代の肥満者の割合が増えており, 特に男性肥満者は国と比べてその割合が高い傾向</u>にある。</p> <p>そこで, <u>どの年代層でも, 栄養バランスのよい食事を3食規則正しく食べる食習慣を身に付けることが重要である。</u></p>
重点目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を欠食する人の割合 <ul style="list-style-type: none"> 小学生 3.3% 0% 中学生 13.0% 0% 高校生 11.1% 0% 20代 35.6% 15%以下 30代 25.1% 15%以下 40代 17.6% 15%以下 ・<u>「食事バランスガイド」を参考に行っている人の割合</u> <ul style="list-style-type: none"> 成人 14.7% 60.0%以上 ・<u>「食育」の取組状況(取組んでいる, どちらかといえば取組んでいる人の割合)</u> <ul style="list-style-type: none"> 幼児, 小学生を持つ保護者 41.3% 90.0%以上 成人 21.5% 90.0%以上
今後の重点取組	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>(未成年者)朝食欠食の対策</u> ・<u>食事バランスガイドの普及啓発</u> ・<u>家庭における食育の推進</u>
推進テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを毎日食べよう ・<u>毎食, 野菜を食べよう</u> ・<u>うす味の習慣を身につけよう</u>
実施主体別の取組	<p>【個人, 家庭】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3回食事をする ・<u>食事バランスガイドを参考にする</u> ・<u>定期的に体重を測り, 適正体重が維持できるように心がける</u> ・<u>家族そろって食事をする機会をつくる</u> ・毎食, 主食(米などの穀物), 主菜(肉, 魚, 卵, 大豆製品など), 副菜(野菜, 芋, 海藻, きのこなど)をそろえて食べるよう心がける ・毎日, 牛乳, 乳製品, 果物を食べるよう心がける ・減塩の必要性を理解し, <u>汁物や漬物のとり方に気をつける</u> ・脂肪の摂りすぎを気をつけるとともに, 動物性・植物性の脂肪をバランスよくとる

<p>実施主体別の取組</p>	<p>【保育園, 幼稚園, 学校, 地域, 行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域で栄養に関する催し等を企画し, 栄養に関する正しい知識を普及し実践する ・ 地域の新鮮な農産物や旬の素材を使った料理の普及を図る <p>【職場, 企業, 行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 飲食店や職場給食の「栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」の取組を推進するとともに, <u>食事バランスガイドの普及を図る</u> <p>【地域, 企業, 行政など】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>家庭における食育を推進するための活動を積極的に行う</u> <p>【健康づくり推進員, 食生活改善推進員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>野菜 350gの計量体験を行い, 野菜摂取の啓発を図る</u> ・ <u>塩分を控えるために, 汁物や漬物のとり方について, 地域活動の中で普及する</u> ・ <u>食事バランスガイドを地域の活動の中で普及する</u>
-----------------	---