

1. 元気なからだ (3) 栄養・食生活

- ⑥ 毎日食べよう朝ごはん
- ⑦ 野菜たっぷり 塩は“かるしお” 重点目標
- ⑧ 和食でバランスよく食べよう

(1) めざす姿と課題

食生活は心や身体を育む上で不可欠な生活習慣であり、子どもの頃の食習慣は、成人になってからの生活習慣に大きく影響を与えます。また、美味しく食べる、楽しく食べるための、団らんや感謝の気持ちを育むことも重要です。

朝食を毎日食べない人は、20～30歳代で2～3割、小・中学生の1割以上で朝食の欠食があります。アンケートの結果、バランスよく食べる人は、20～30歳代で2割で、若い世代はその他の世代より課題が多くなっています。

健康な生活を維持するためには、栄養バランスのとれた食事の実践や、適正体重の維持、減塩等に気をつけた食生活を実践することが大切です。また、さまざまな家庭の状況や生活の多様化、核家族化などによる「食」の環境の変化は著しく、家庭や地域、関係団体等が食育を推進しやすい社会環境づくりが重要です。

(2) 行動目標と目標値

行動目標	指標	現状値	目標値
毎日食べよう 朝ごはん	朝食を毎日食べている小・中学生の割合	小学6年生 85.6%	100.0%
		中学3年生 84.2%	100.0%
	朝食を毎日食べている 20～39歳の割合	74.9%	90.0%
野菜たっぷり 塩は“かるしお”	野菜を必要量食べている人の割合 (緑黄色野菜をきざんで両手に1日に1杯)	45.7%	60.0%
	野菜を必要量食べている人の割合 (淡色野菜をきざんで両手に1日に2杯)	48.8%	60.0%
	食塩摂取量の目安を知っている人の割合	45.0%	80.0%
和食でバランスよく 食べよう	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日が週6～7回の人割合	41.7%	60.0%

毎日食べよう朝ごはん

朝食を毎日食べることは、1日の活動のエネルギー源として大切です。欠食は食生活のリズムを乱すだけでなく、栄養バランスの偏りから肥満や、生活習慣病をまねく原因にもなります。

そのため、『毎日食べよう朝ごはん』を行動目標としました。

指標は、「朝食を毎日食べている小・中学生の割合」「朝食を毎日食べている20～39歳の割合」としました。規則正しく食べる習慣は成長期であるすべての子どもが身につけるべきものであるため、目標値は小・中学生は100%をめざします。また、20～39歳については、成人平均値である90%をめざします。

野菜たっぷり 塩は“かるしお” **重点目標**

適切な量と質の食事は生活習慣病予防の基本の一つであり、生活習慣病との関連について科学的根拠が確立している、野菜摂取や食塩摂取については適正量を守ることが大切です。

そのため、『野菜たっぷり 塩は“かるしお”[※]』を行動目標としました。

指標は、「野菜を必要量食べている人の割合」「食塩摂取量の目安を知っている人の割合」としました。「野菜を必要量食べている人の割合」については、栄養素の適量摂取に必要と推定される量である350gの目安を食べている人を60%にすることをめざします。

「食塩摂取量」については、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において、その目安は成人男性1日あたり8g未満、成人女性1日あたり7g未満、高血圧の人は男女とも6g未満です。減塩の新しい考え方、塩を軽く使って美味しさを引き出す“かるしお”を推進し、食塩摂取量の目安の認知度を80%にすることをめざします。

※「かるしお」は、国立循環器病研究センターの登録商標です。国立循環器病研究センターでは、「塩を軽く使って美味しさを引き出す」という減塩の新しい考え方を一般に広めるため、かるしおに関するさまざまな取り組みを実施しています。

和食でバランスよく食べよう

食事全体のバランスをとることは、適正な栄養素量の摂取につながるとともに、子育て世代の食習慣は、子どもへの影響が大きいことから、バランスのとれた食習慣を推進することは非常に重要です。また和食は、ごはんを中心に主食・主菜・副菜を組み合わせた日本が誇るバランス食として、伝統・文化と合わせて伝えていくことが大切です。

高齢期の適切な栄養摂取は生活習慣病の予防や重症化予防だけでなく、身体機能を維持し、生活機能の自立を確保する上でも極めて重要です。高齢期のやせや低栄養が要介護等の要因となっていることから、たんぱく質等の適正な栄養素量の摂取に加え、とくに「バランスよく食べる」ことの重要性がより高くなっています。

そのため、『和食でバランスよく食べよう』を行動目標としました。

指標は、良好な栄養摂取量と栄養状態につながる事が報告されている、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日が週6～7回の人の割合」とし、目標値は60%をめざします。

(3) 取り組み内容

【わたしの取り組み】	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間などと一緒に、楽しく食べる ・手作りの食事を心がける ・一汁三菜。バランスの良い食事をする ・野菜をたくさん食べる ・塩を控えめにする ・糖質をとりすぎない。お菓子はちょっとだけ ・インスタント食品は控える ・地産地産で旬の物を食べて、季節を楽しむ
すくすく成長期	<ul style="list-style-type: none"> ・三食しっかり食べる ・好き嫌いしない ・朝食を毎日食べる ・おなかをすかせて食事に ・子どもの頃から手作り料理を楽しむ
いきいき青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩で、薄味に。 ・薄味で素材の味を感じられるように ・だしや、香味野菜で塩を控えめに ・腹八分目に食べる ・カルシウムをとって骨を丈夫に
はつらつ高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質（肉・魚）、野菜をバランスよく食べる ・体重を測り、肥満ややせ・低栄養を予防する ・地域で、みんなで輪になって食べる機会を持つ ・次の世代に季節行事の料理や郷土料理等、大切な事を伝えていく

成人の野菜・食塩摂取量の目安

成人が1日に必要な野菜の摂取量
野菜**350g**以上



350gの目安



お料理にすると小鉢5皿分

※緑黄色野菜、淡色野菜を1：2程度の割合

成人1日の食塩摂取目標量

男性**8g**未満 女性**7g**未満 高血圧の人は男女とも**6g**未満



出典:日本人の食事摂取基準 (2015年版)

【行政・関係機関の取り組み】	担当課・関係機関
<p>＜成長期における望ましい食習慣の推進＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健康講座や幼児健診時に食に関する生活リズムや食事バランス・適正摂取量が分かるよう啓発する。 ● 管理栄養士により、面接や電話・訪問にて栄養相談を実施する。 ● 給食の時間、各教科・特別活動等の学校教育活動全体で、発達段階に応じた食に関する指導を計画的に取り組む。 ● 市民や保護者を対象に給食試食会を行い、給食の理解を深め、食生活について学ぶ機会とする。 ● 市内の保育園・幼稚園へ出向き、食育紙芝居を通して食育を行う。 ● 種まきから収穫、収穫した農産物を使った調理・食事を体験し、保育園・幼稚園において食の大切さを学ぶ機会を提供する。 	
<p>＜生活習慣病予防のための食生活の普及＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 関係各課と連携し食育啓発冊子の作成・配布を行い、保育園・幼稚園、小学校において食育について学ぶ機会を増やし、啓発活動を充実する。 ● 食育講演会を開催し、市民に広く啓発する。 ● 「毎日食べよう朝ごはん」「野菜たっぷり 塩は“かるしお”」「和食でバランスよく食べよう」をテーマに生活習慣病予防を目的とした健康講座や調理実習を実施する。 ● 「食生活改善推進員養成講座」を開催し、修了者は、ボランティアとして、地域で食を通じた健康づくり活動を行う。 ● 地域活動栄養士連絡協議会として、生活習慣病予防や健康維持増進のために、地域での栄養指導や講演等を実施する。 ● 松阪市民病院では「減塩の日」を設け、減塩給食の提供や地域での講座等で減塩の啓発を行う。 ● 健康に配慮した食事や健康づくりに関する適切な情報を提供する飲食店「健康づくり応援の店」登録店数を増やし、食の環境整備を充実する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり課 ・地域振興局 ・こども未来課 ・学校教育課 ・給食管理課 ・高齢者支援課 ・農水振興課 ・食生活改善推進協議会 ・健康づくり嬉野Uの会 ・地域活動栄養士連絡協議会松阪支部 ・松阪市民病院 ・松阪保健所
<p>＜高齢期の食生活と低栄養の予防＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 65歳からの介護予防教室(栄養編)において、高齢者の低栄養や骨粗しょう症を予防するために各地区に出向いて開催する。また、3回シリーズ教室を開催し、栄養バランスのとれた献立の食材選びや調理実習を行う。 ● 「介護予防いきいきサポーター養成講座(初級、中級栄養編)」を開催し、介護予防の大切さを地域に伝え、広める人材を養成し、活動を支援する。 	
<p>＜地産地消の推進＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 学校給食の地産物使用割合を増加させるとともに、生産者との交流や栽培活動体験など特色ある食育活動を行う。 ● 松阪市の地産地消を推進するため、「松阪茶グランプリ」「松阪牛まつり」「松阪漁業まつり」などのイベントを通じた販売促進・PR活動に努める。 	