

2 栄養・食生活

基本的な考え方

栄養・食生活は、多くの生活習慣病と関連が深く、生活の質とも深く関わっています。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。

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。

また、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切であり、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予防し、生活の質を向上させることをめざします。

重点目標 食に関する様々な知識と食を選択する能力を身につけましょう

食に関する情報が社会に氾濫する中、消費者が食に関する正しい情報を適切に選択、活用することが難しくなっています。

市民が健全な食生活に欠かせない食に関する知識や判断力を身につけ、望ましい食生活を送ることは、生涯を健康で人間性豊かなものとする基礎となります。

行動目標

朝食を食べない人の割合の減少

20～30歳代の男性は、朝食を「全く食べない」人の割合が、他の年代と比べて高く、20歳代で35.0%、30歳代で11.8%となっています。この割合を20歳代で25%以下、30歳代で10%以下にすることを目標とします。

食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている市民の割合の増加

食事バランスガイドについて、「内容をよく知っている」または「だいたい内容をよく知っている」人は、全体の約5割強で、「よく知っている」または「だいたい知っている」と回答した人の中で、食事バランスガイドを「ほぼ毎日参考にしている」または「時々参考にしている」が約7割弱となっています。全体で見ると、34.7%の人が食事バランスガイドを活用していますが、この割合を50%以上にすることを目標とします。

メタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている市民の割合の増加

メタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合は、85.7%となっています。この割合を95%以上にすることを目標とします。

食育に関心を持っている市民の割合の増加

食育の言葉も意味も知っている人は、40歳代が最も多く、半数以上の人が食育をよく知っています。食育に関心を持っている人の割合を80%以上にすることを目標とします。

食に対する不安を感じる市民の減少

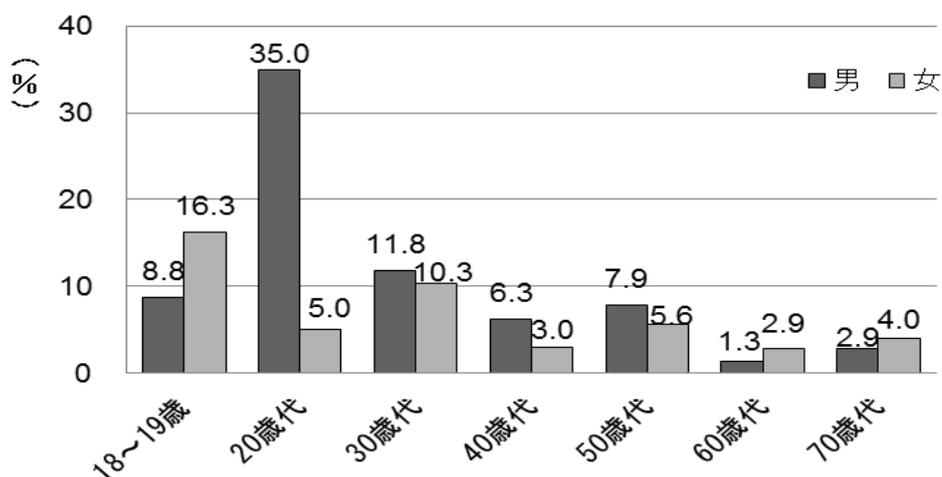
食品の安全性について、「不安を感じている」、または「多少は感じている」人が約8割で、多くの人が食品の安全性について不安を感じています。また、食に関する情報源としては「テレビ・雑誌・インターネット」が約3分の1で最も多く、情報源を持っていない人も約2割弱います。安心・安全な食生活を確保するためには、消費者が自らの判断で食を正しく選択することが必要です。

食に対する不安を感じる人の割合が79.9%となっていますが、この割合を70%未満にすることを目標とします。

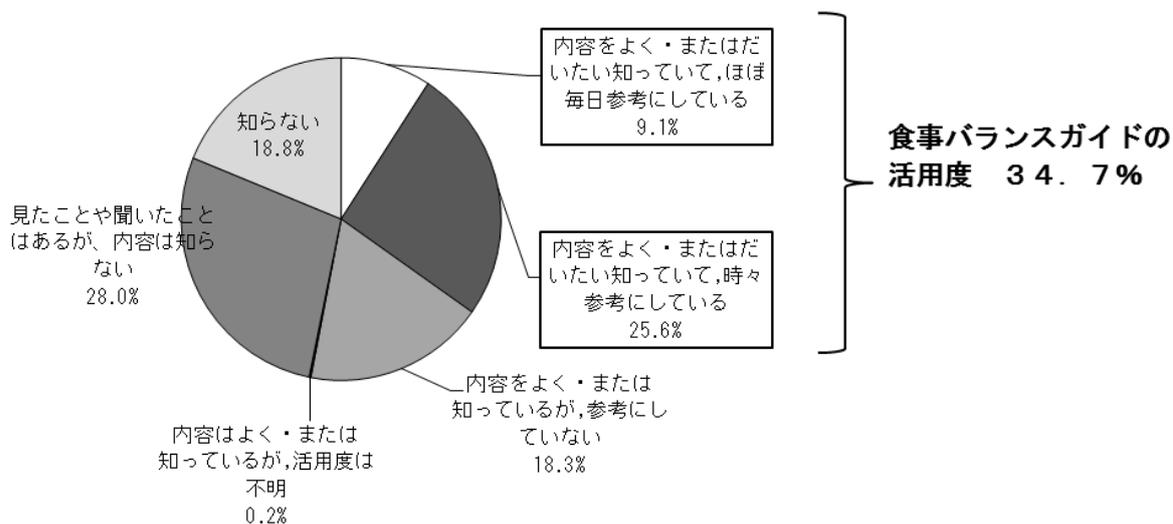
| 目標 | 指標 | | 現行水準 | 目標水準 (H27) |
|-------------------------------|-------------------------------|--------|------------|---------------|
| 朝食を欠食する人の減少 | 朝食を欠食する20歳代、30歳代男性の割合 | 20歳代男性 | 35.0%(H21) | 25%以下 |
| | | 30歳代男性 | 11.8%(H21) | 10%以下 |
| 食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている市民の増加 | 食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている市民の割合 | | 34.7%(H21) | 50%以上 |
| メタボリックシンドロームの言葉と意味を知っている市民の増加 | メタボリックシンドロームの言葉と意味を知っている市民の割合 | | 85.7%(H21) | 95%以上 |
| 食育に関心を持っている市民の増加 | 食育に関心を持っている市民の割合 | | 73.7%(H21) | 80%以上 |
| 食に対する不安を感じる市民の減少 | 食に対する不安を感じる市民の割合 | | 79.9%(H21) | 70%未満 |

◇栄養・食生活についての状況

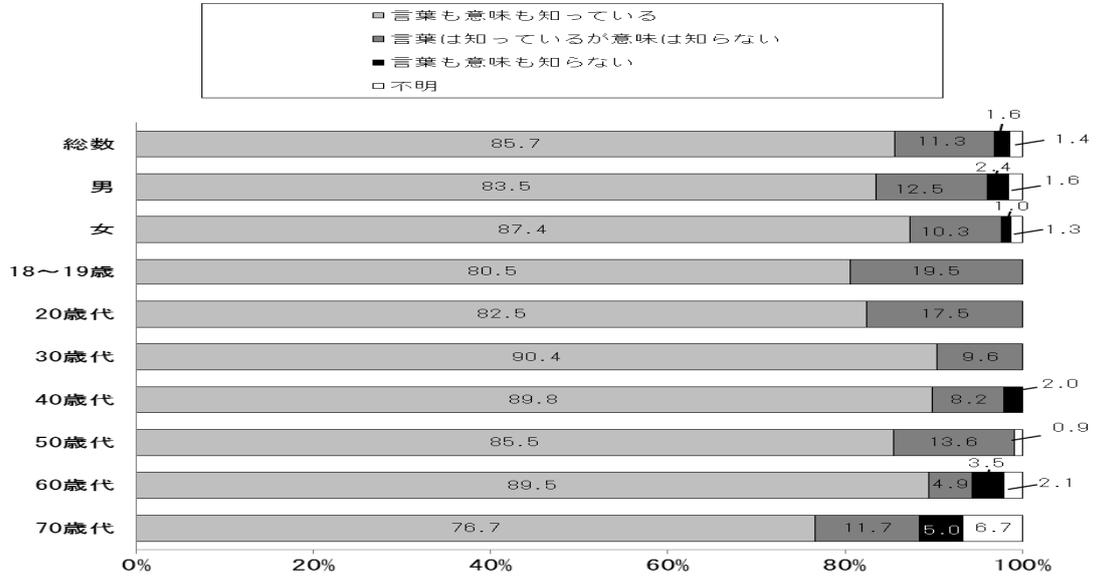
朝食欠食率（男女別）



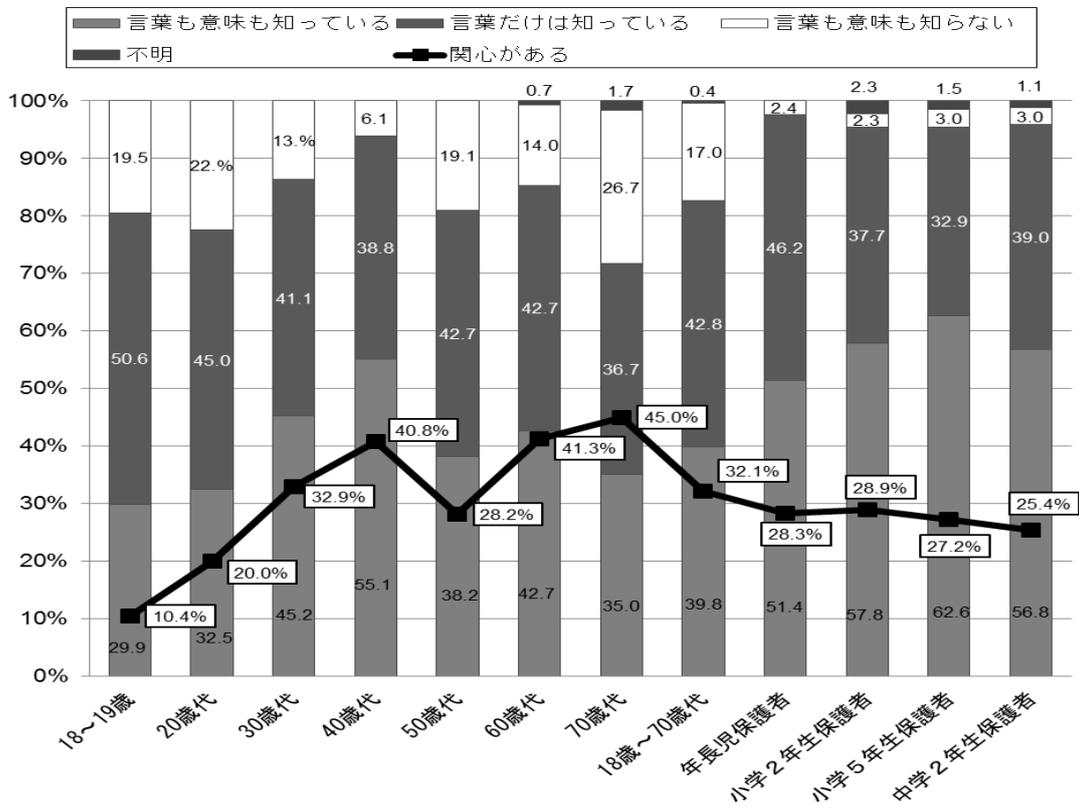
食事バランスガイドの認知度と活用度



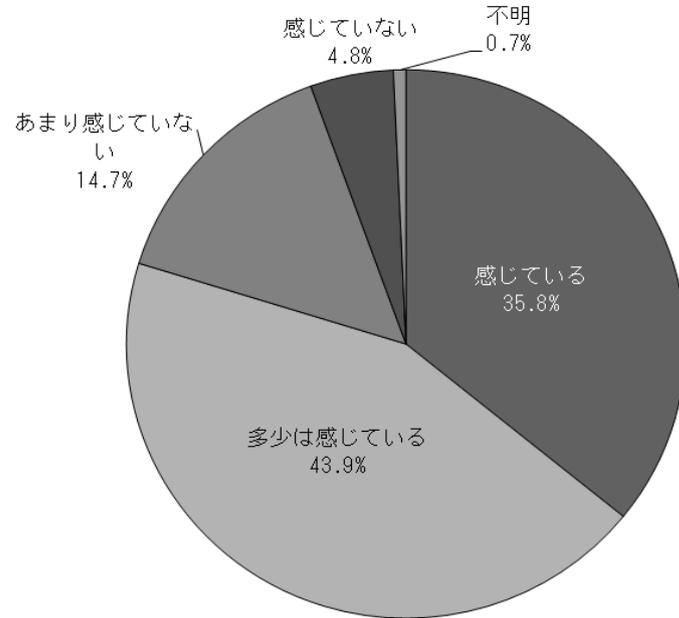
メタボリックシンドロームの認知度



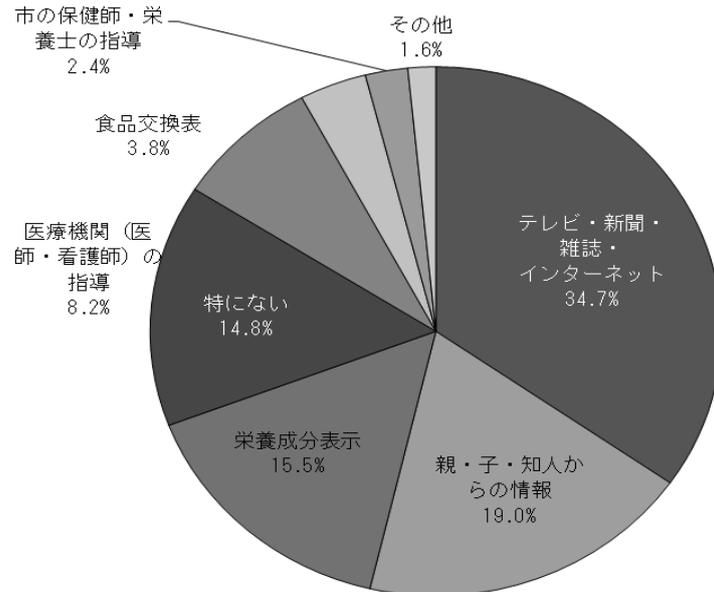
食育の認知度と食育への関心度（年代別、保護者別）



食品の安全性への不安度



食に関する情報源(複数回答)



市民の取り組み

【乳幼児期（0～5歳）】

- 規則正しい食習慣を身につけましょう。

【学童期（6～12歳）・思春期（13～19歳）】

- 朝食は必ず食べましょう。
- 食事は1日3食、栄養バランスを考えた食生活を心がけましょう。

【青年期（20～39歳）・壮年期前期・後期（40～64歳）】

- 塩分を控えめにして、栄養バランスの良い食事をするように心がけましょう。
- 食事はよく噛んで食べることを身につけ、食べ過ぎないようにしましょう。

【高齢期（65歳以上）】

- 自分の健康状態に合った食事を摂るようにし、薄味を心がけましょう。

市の取り組み

- 市民が参加しやすい栄養教室を実施します。
- 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。
- 朝食をしっかりと食べるよう啓発をします。
- 地域や企業で行う健康づくりを、健康教室や出前講座などで支援します。
- 栄養指導の充実に努めます。
- 食生活改善推進協議会等の関係団体と一体となって、食生活の改善を推進していきます。