

栄養・食生活

- 量や質のバランスのとれた食事は、健康の基盤です。
健康で豊かな生活を送るためには、おいしく、楽しく、偏りのない食事をすることが大切です。
- 毎日の食生活は、糖尿病、高血圧、高脂血症、がん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の発症と密接な関係があり、生活の質の向上にも大きく影響します。
- 食事についての正しい知識が得られる機会や情報を提供する場が必要です。

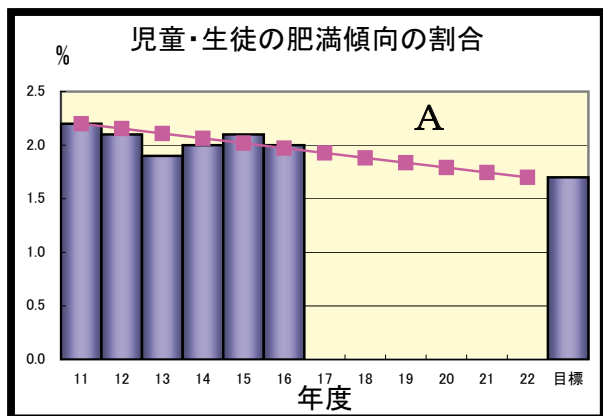
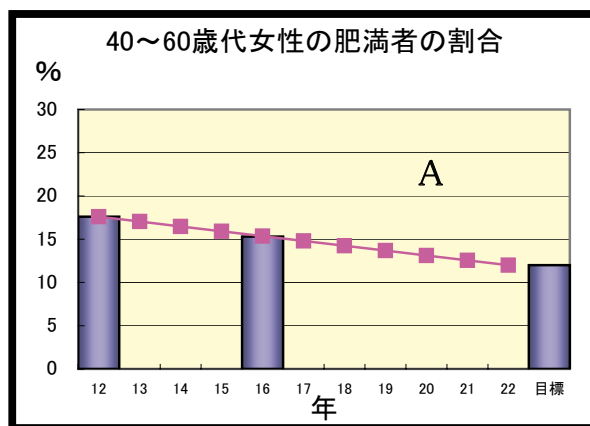
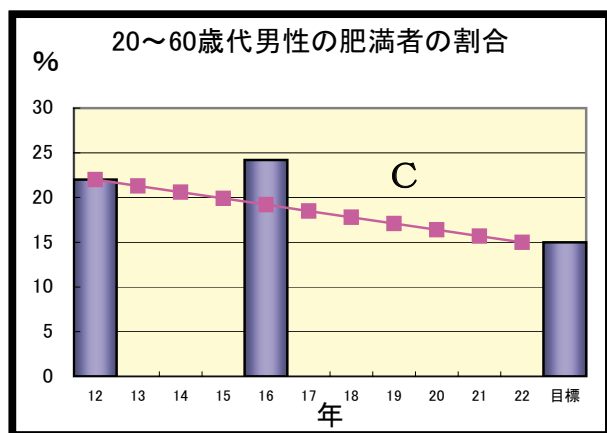
【中間評価の現状と課題】

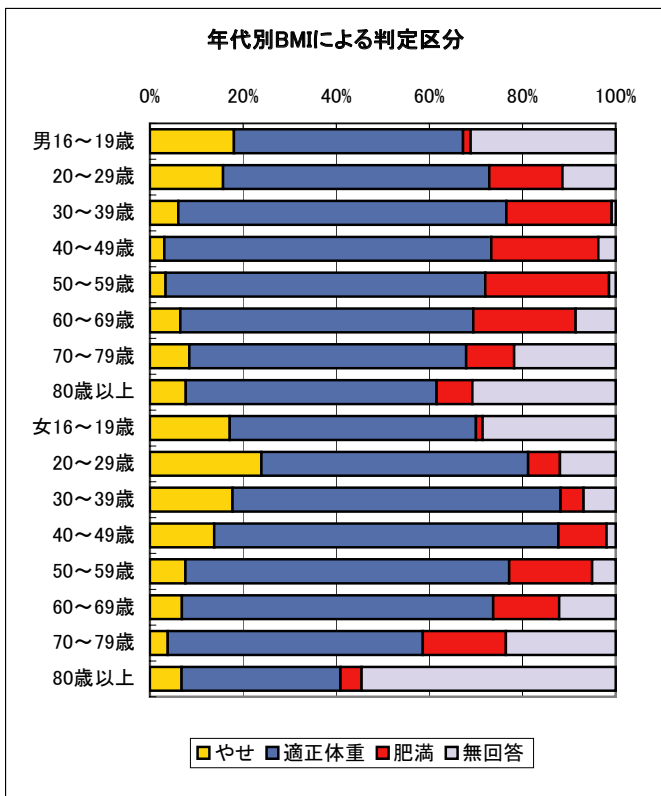
(中間評価における指標の達成等の状況)

分野	達成(A)	改善(B)	悪化(C)	保留(D)	不明(E)	合計
栄養・食生活に関する指標	7 (30.4%)	4 (17.4%)	10 (43.5%)	1 (4.3%)	1 (4.3%)	23 (100%)

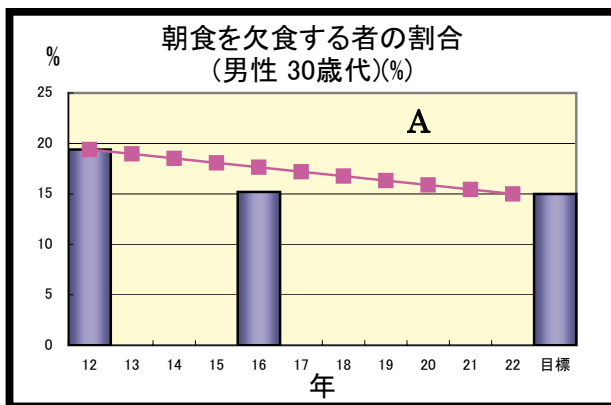
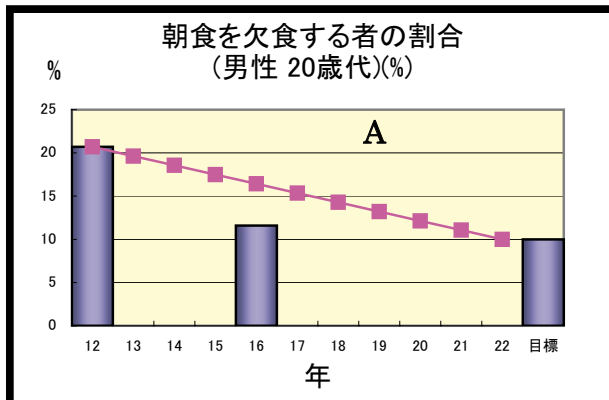
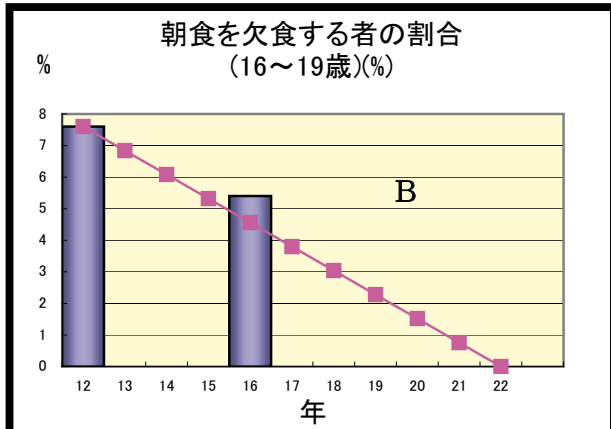
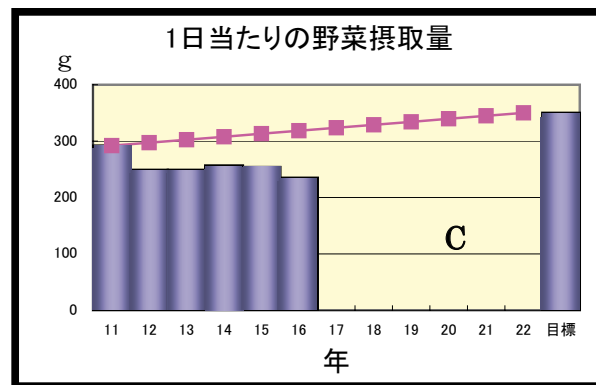
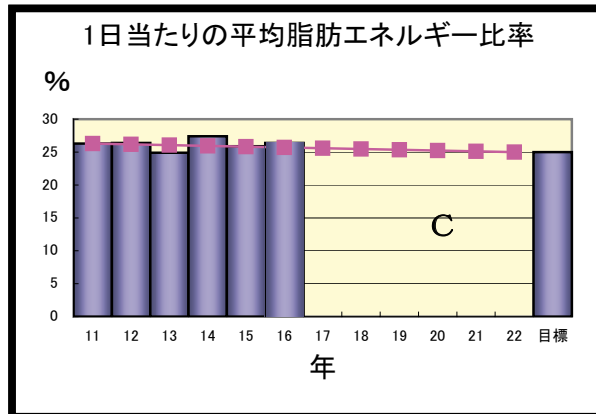
(現状)

- 20歳から60歳代男性肥満者、20歳代女性のやせの割合が増えています。
- 1日あたりの野菜の摂取量が減少しています。
- カルシウムを多く含む食品の摂取量が減少しています。
- 1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合が減少しています。





資料:愛知県「生活習慣関連調査」(平成16年)



(課題)

- 食生活の中で塩分量や薄味は浸透しつつあるものの、わかりにくい脂肪エネルギー比率や野菜摂取量についてはより一層の普及啓発が必要です。
- 健康志向の高まりから朝食を欠食する者の割合は減少傾向にあるものの、栄養のバランスのとれた食事内容までの実践がなされていません。
- 正しい情報の提供からも外食栄養成分表示店の促進や健康づくりの普及啓発活動を進める食生活改善推進員等の十分な活用が望まれます。

【 取組方向 】

(県民自らの取組)

- 量や質のバランスを考えながら、楽しく食事をするを心掛けます。
- 規則正しい生活リズムにするために、毎日朝食をとるよう心掛けます。
- 自分の適正体重を把握し、肥満予防や低栄養予防のために毎日体重を測ります。
成長期：欠食や偏食、孤食をなくし、健康を培う食習慣を身につけます。
成人期：脂肪や塩分のとりすぎや過食を避け、生活習慣病のリスクを軽減します。
老年期：食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤、おいしく楽しい食事でご年を重ねます。

(行政の取組)

- 生活習慣病予防のために、標準体重の啓発や身近な正しい栄養・健康情報を伝えます。
- 食生活改善推進員(ヘルスマイト)や地域活動組織を養成し、普及啓発活動のために活用します。
- 栄養について、正しい知識が得られる学習の場を提供します。
- 飲食店や加工食品の栄養成分表示を定着促進するために「食事バランスガイド」(P25参照)を活用するなど食環境整備に努めます。
- 医療機関・地域・学校・職域などと連携して、正しい栄養知識を普及啓発します。

(関係機関の取組)

- 医療機関・地域・学校・職域等と連携して、食育を推進していきます。
- 良好な食生活を実現するための、個人の行動変容を支援する環境づくりを進めます。