

【指標・目標】

番号	重点項目	種類	項目	指標	資料	新指標	県独自指標	策定時		中間評価時		
								ベースライン値	直近値	判定区分	新目標値(単位等)	
1	○	健康	肥満者の減少	20～60歳代男性の肥満者の割合(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			22.0	24.2	C	15 %以下	
				40～60歳代女性の肥満者の割合(%)				17.6	15.3	A	12 %以下	
				児童・生徒の肥満傾向者の割合(%)				2.2	2.0	A	1.7 %以下	
2		健康	20歳代女性のやせの人の割合	20歳代女性のやせの人の割合(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			21.6	27.9	C	14 %以下	
3	○	行動	脂肪エネルギー比率の減少	1日当たりの平均脂肪エネルギー比率(%)	厚生労働省 「国民健康・栄養調査 (愛知県)」			26.3	26.4	C	20%以上 25%未満	
4		行動	食塩摂取量の減少	1日当たりの塩分摂取量 (g)				12.6	10.1	A	8 g未満	
5	○	行動	野菜の摂取量の増加	1日当たりの野菜摂取量(g)	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」			292	235	C	350 g	
6		行動	カルシウムを多く含む食品の摂取量の増加	カルシウムを多く含む食品の1日当たりの平均摂取量(牛乳・乳製品)(g)	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」			139	133	C	200 g	
				カルシウムを多く含む食品の1日当たりの平均摂取量(豆類)(g)				69	60	C	100 g	
				カルシウムを多く含む食品の1日当たりの平均摂取量(緑黄色野菜)(g)				109	83	C	120 g	
7	○	行動	朝食を欠食する人の減少	欠食する人の割合(16～19歳)(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			7.6	5.4	B	0 %	
				欠食する人の割合(男性 20歳代)(%)				20.7	11.6	A	10 %以下	
				欠食する人の割合(男性 30歳代)(%)				19.4	15.2	A	15 %以下	
8		行動	量、質ともに、きちんとした食事を する人の増加	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(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			65.1	62.3	C	80 %以上	
9		行動	外食や食品を購入する時に栄養 成分表示を参考にする人の割合	栄養成分表示を参考にする人の割合 (%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			11.5	10.7	D	40 %以上	
10		行動	自分の適性体重を維持すること のできる食事を理解している人 の増加	食事量を理解している人の割合(男 性)(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			58.1	59.7	B	80 %以上	
				食事量を理解している人の割合(女 性)(%)				63.4	64.1	B	80 %以上	
11		環境	外食の栄養成分表示店指定数 の増加	栄養成分表示店指定数(件)	愛知県「栄養成分表示 店定着促進事業報告」	○	○	130	1,377	B	3,000 件以上	
12		環境	学習の場の増加と参加の促進	食生活改善推進員養成数(人)	愛知県健康づくり食生 活改善協会報告			-	6,222	-	9,000 人以上	
				栄養についての学習の回数(回)				○	13,639	18,914	A	22,500 回以上
				栄養についての学習の場への参加者 数(人)				○	275,406	207,430	C	440,000 人以上
13		環境	愛知県内で流通販売された食品 のうち栄養成分表示を記載した 食品の増加	栄養成分表示加工食品数	愛知県広域監視班が 収去した700食品中の 食品数	○	○	-	475	-	560 食品以上	

注) = 策定時の目標値を変更しました。

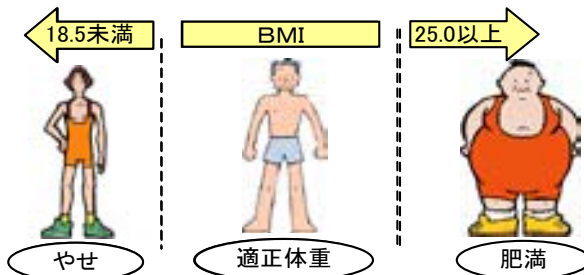
重点項目欄の「○」は、「あいち計画」を効率的に推進
するため、重点的に推進する必要がある項目を示します。
(重点項目一覧については、P79参照)

エアファイからの提案

適正体重を知ろう！

BMIと健康状態の関係を調べると、男性ではBMI 22.2、女性では21.9のときに有病指数*が最も低くなります。そこで本計画では、男女とも $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ の範囲を**適正体重**としています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$



例) 体重70kg 身長165cm の場合
 $70 \div (1.65 \times 1.65) = 25.7$ **肥満**です。

*「有病指数」＝主要10疾患の中で、いくつその病気をもっているか。

（主要10疾患は次の病気です
 心臓病・肺疾患・上部消化器疾患・高血圧・高脂血症
 耐糖能異常・高尿酸血症・肝機能障害・尿所見異常・貧血）

エアファイからの提案

野菜をたくさん食べましょう！

1日 両手3杯の野菜をとりましょう！



野菜100gは、生だと両手に山盛り1杯、ゆでると片手に1杯ぐらいです。本計画では、1日350gの摂取量を目標としています。

(ヘルスプランニング・あいち)

もしも野菜がとれにくかったら・・・

- 野菜たっぷりの鍋料理
- 市販の野菜ジュースを活用
- ゆでたり、煮たり、炒めたりすると量が減り、食べやすい。



あと 一皿、野菜の料理を食べましょう！

「脂肪エネルギー比率の減少」ってどのようにすればいいの？

肥満を防ぐうえで気になるのが、食事に含まれる脂肪です。糖質やたんぱく質が1g当たり4キロカロリーのエネルギー量なのに、脂肪は同じ1gで9キロカロリーもあるため、とりすぎれば、たちまちカロリーオーバーに。

1 植物性・動物性・魚介類の脂肪割合は？

植物性脂肪と動物性脂肪、魚介類の脂肪(魚油)のバランスが大切で、これらを5:4:1の割合でとれば理想的です。

植物性脂肪は料理に使う食用油のほか、豆類やナッツ類、ごまなどにも含まれます。また、魚油に豊富なEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸には、心臓病などを防ぐ効果が認められています。



また 一人一日に使う油は、大さじ1杯が目安です。

2 料理の工夫について教えます！

	← エネルギー →													
	低い			高い										
肉の部位	鶏ささ身	豚もも肉	豚ヒレ肉	牛もも肉	牛ヒレ肉	豚肩肉	牛肩肉	鶏胸肉	鶏もも肉	豚ロース	牛バラ肉	牛リブ	豚サーロイン	豚ばら肉
調理方法	ゆでる (電子レンジで...)			蒸す		網焼き		鉄板焼き		煮る		揚げる		
揚げ方	素揚げ			から揚げ		フライ・てんぷら		フリッター (洋風てんぷら)						
ドレッシング	ポン酢			ノンオイルドレッシング		ドレッシング		マヨネーズ						

(ヘルスプランニング・あいち)



肉や揚げ物が大好きなあなた。
今一度 自分の食生活を振り返ってみましょう。