

第2部 各論

9つの項目

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

たばこ

アルコール

歯の健康

糖尿病

循環器病

がん

現在、健康を考える上で、もっとも重要と考えられている「9つの項目」について考察しています。

各項目における、福生市の現状と課題を挙げ、それぞれに目標を設定しました。そして、その目標を達成するための具体的な取り組み方法について、また、それを評価するための指標も設定しています。

栄養・食生活

現 状

食生活が変わっています

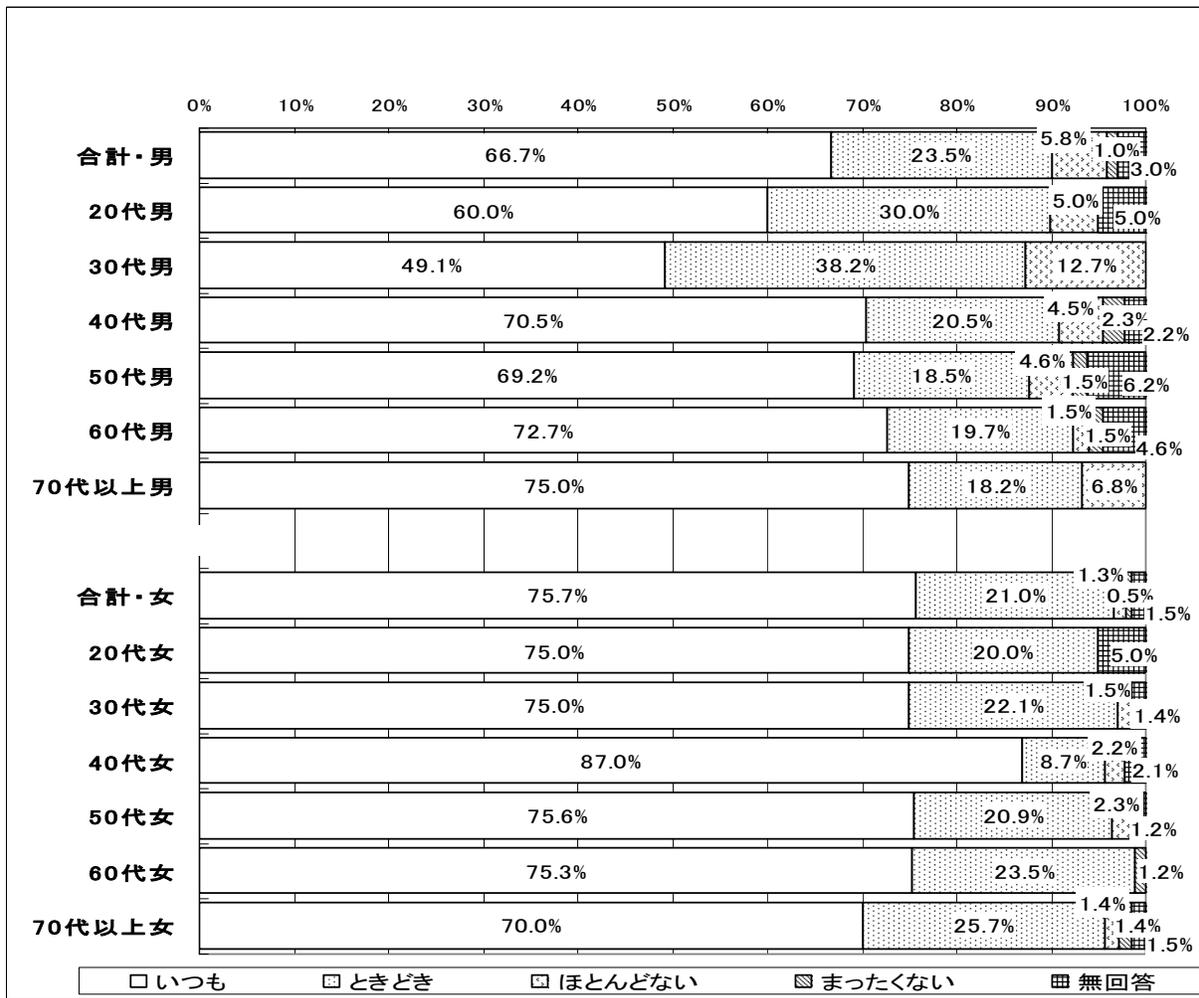
①核家族化や多様なライフスタイルとともに、家庭での食卓を中心とした団らんの機会が減りましたが、コンビニエンス・ストアや深夜まで営業しているレストラン等が増え、食事を家庭で作らなくても、家庭に戻らなくても、食事をあまり不自由なく摂ることができるようになり、この様なことから孤食も増えています。

また、朝食を軽く済ませたり摂らない人の増加により、1日の始まりのリズムであった朝食をしっかり食べる食習慣を持つ人が減少しているようです。

市民アンケートによると30代男性に1日2食が多く、30・40代男性と70歳以上の男女に孤食が多く、特に30代男性はゆとりを持って食事を楽しむことができないようです。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問) 食事がおいしい(又は楽しい)と感じられますか。



②私たちの食生活は、豊富な食材に恵まれ、永く親しんで来た米を主食とした和食だけでなく、肉類などの動物性食品を主体とした欧米型の食事をすることも増えています。

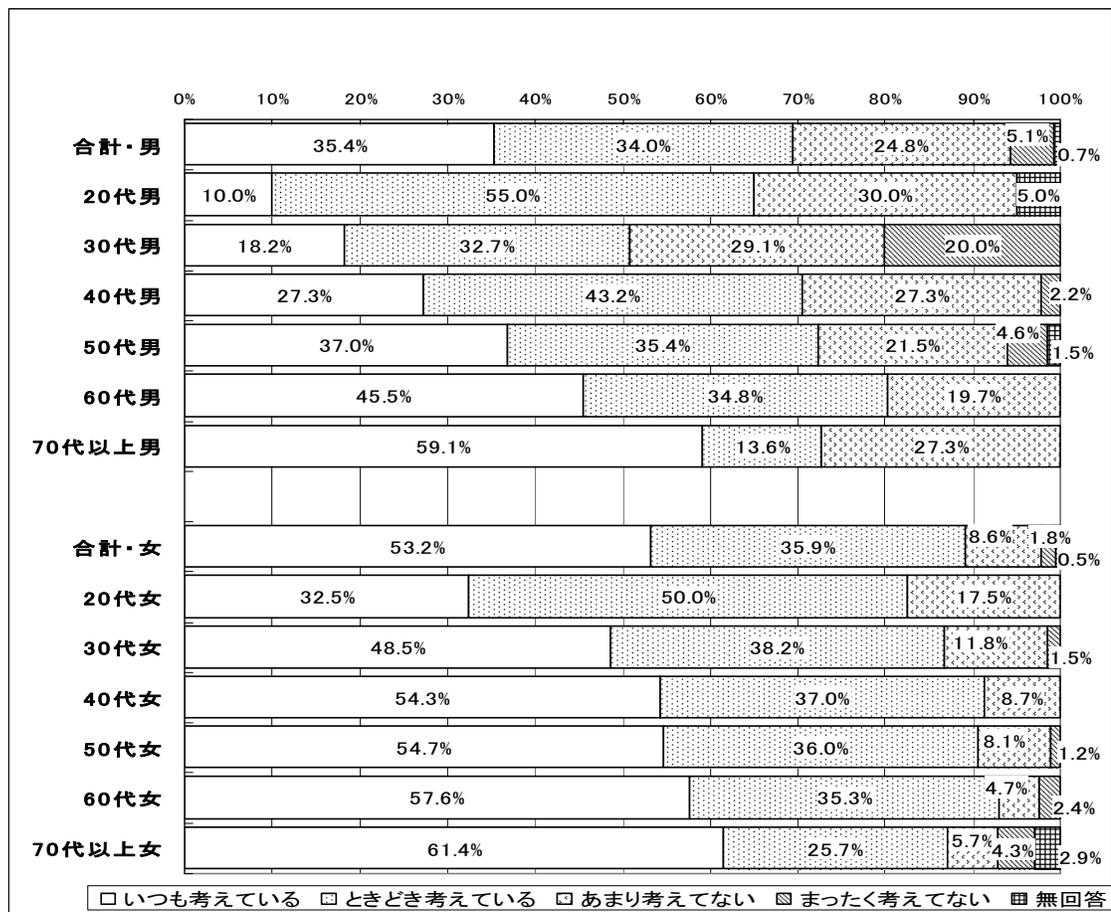
少量の食事をつくる時や外食等では、多くの食材を取り入れるのが難しいため、このような食生活が中心となる場合は栄養バランスをとるのがとても困難です。

市民アンケートによると45.6%の人がいつも栄養バランスを考えて食事をとっていますが、20代では25.0%と低く、若い年代ほど関心が低くなっています。

健康を保つのに食生活の大切さを認識している市民は多いようですが、男性は女性に比べ野菜の摂取回数が少なく、特に仕事に追われている30歳代の摂取回数が低くなっています。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

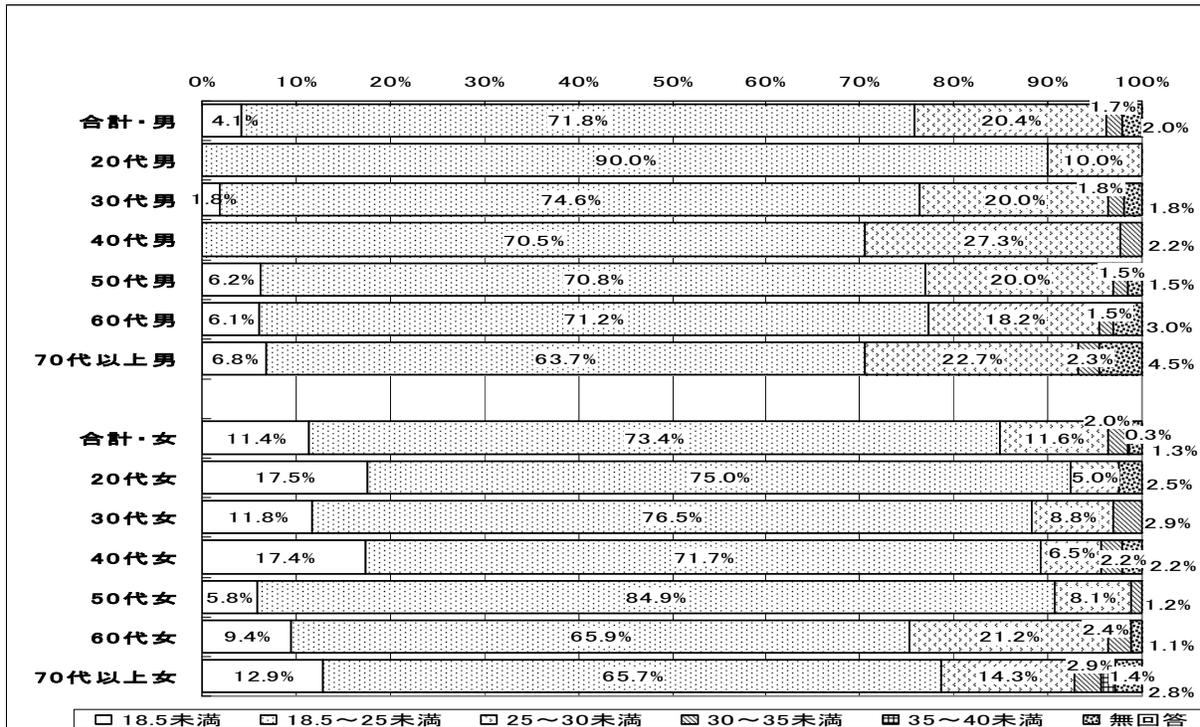
問)食事をとる時、栄養のバランスを考えていますか。



③飽食の時代と言われるように、食生活は豊かになり、食べたいものはいつでも、何でも食べられるようになりました。食事の内容が豊かでなかった時代は、3食きちんと食べることで必要なエネルギーが摂取できていました。今は、食べることに制限をしないと、何でも便利になり身体を動かすことが極端に減ってきていることから、体内で消費するエネルギーより、食事によるエネルギー摂取のほうが多くなり、脂肪として蓄積され、気がつくやうな立派な肥満体型になっています。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問)あなたのBMI(肥満度を測るための国際的な指標)はいくつですか。



課題

おふくろの味は文化だよ

食生活の環境が変わり食事も変わった

- ・朝食を軽く済ませたり、摂らない人が増えています。
- ・夕食の時間帯が幅広くなり深夜にまで及んでいます。
- ・毎日3食、決まった時間に食べない人が増えてきました。
- ・家庭で記念日などに食べる楽しみなご馳走がなくなりました。
- ・孤食の回数が増えています。
- ・「おふくろの味」が減り、出来合いのものを食べるが増えています。

楽しい食事の機会が少ない

- ・家族団らんで食事をする機会が減っています。
- ・お腹を満たすだけの食事が増えています。
- ・食事にかかる時間が減っています。

食材の季節感が薄れた

- ・いろいろな食材が旬に関係なく食べられるようになり過ぎました。
- ・旬の時期に食べる意識が薄らいています。

栄養のバランスを意識している人が少ない

- ・男性は女性に比べ意識が低く、若い世代ほど顕著です。
- ・特に30代男性の意識が低く、一人暮らしの人も同様です。
- ・若い世代は食べてれば、よしとする人もいます。
- ・脂肪分の多い食生活に偏っている人が増えています。

外食等が多い

- ・味付けが濃いものが多いので塩分の摂り過ぎになっています。
- ・脂肪分の摂り過ぎや野菜不足になりがちです。

一度に作る食事の量が減っている

- ・食材の種類が少なくなってしまうがちです。

カロリーの意識が低い

- ・若い世代はカロリーの摂り過ぎが多いが、女性は逆に低すぎる人もいます。
- ・高カロリーの食事・食品を摂る機会が増えています。
- ・肥満傾向にある人ほどカロリーの高い食事をしているように見受けられます。

食べ過ぎてしまう

- ・早食いのため食べ過ぎてしまいます。
- ・満腹以上に食べてしまいがちです。

目 標

知識と意識を食生活に活かす
まちを目指しましょう

バランスの良い食事与健康家族

- ◆おいしい食事を、楽しく味わって食べましょう。
- ◆バランスの良い食事を摂りましょう。
- ◆適正体重を維持しましょう。

指 標

ごはんだ、ご飯だ、ごはんだよ

指 標	現 状	目 標
食事がおいしい（又は楽しい） と感じられる人（問 16）	71.8%	↑ 増やす
バランスの良い食事をいつも心 掛ける人（問 12）	45.6%	↑ 増やす
BMI 指数が 18.5～25 の人 （問 5）	男性 71.8% 女性 73.4%	↑ 増やす

取 り 組 み

この食事、後にも先にも1回だけ



ひとりひとりの取り組み

①食を楽しむ

- 家族一緒に食べる回数を増やしましょう。
- 友達等と食べる機会を持ちましょう。
- 食事はゆとりを持って、ゆっくり味わって食べましょう。
- 匂の香り、みずみずしさを食卓にのせましょう。
- 家庭の味を伝えましょう。

②栄養のバランス

- 毎食、主食・副菜・主菜を摂りましょう。
- 野菜はたっぷり、匂の物も楽しみましょう。
 - ・ゆでる・煮る・炒める等でかさを減らしましょう。
 - ・多くの種類を摂りましょう。
- カルシウムも忘れず摂りましょう。

③食事による肥満予防

- 食事は腹八分目で抑えましょう。
- 食事の回数は一日3回、間食はしないようにしましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 適正カロリーを保った食事をしましょう。
- 肉は脂肪の少ないものを選びましょう。



地域での取り組み

- 食事を一緒に摂れる仲間づくりをしましょう。
- 食材を持ち寄り、料理作りの世代間交流をしましょう。



行政での取り組み

- 料理教室を開催し、作る楽しみと仲間作りの機会を提供します。
- 栄養・食生活に関する知識の普及啓発に努めます。
- 食育の推進に努めます。



健康一口メモ

○BMIとは (Body Mass Index)

肥満度を測るための国際的な指標です。標準値は22.0で、統計的にいちばん有病率が低くなっています。25.0以上を肥満とし、18.5未満は痩せとしています。

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

痩せ	18.5 未満
普通体重	18.5以上25.0未満
肥満	25.0 以上

○適正カロリー

$$\text{適正カロリー (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times 30\text{kcal}$$

$$\text{※適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

○主食、副菜、主菜

区分	食品名	主な栄養素	働き
主食	ごはん、パン、 麺	糖質	主に活動のエネルギー源
副菜	野菜、いも、 きのこ、海藻	ビタミン、 ミネラル	活動に欠かせない体内の調整を行う
主菜	肉、魚、卵、 大豆	たんぱく質	筋肉、髪、爪などを作る