

栄養・食生活

現 状

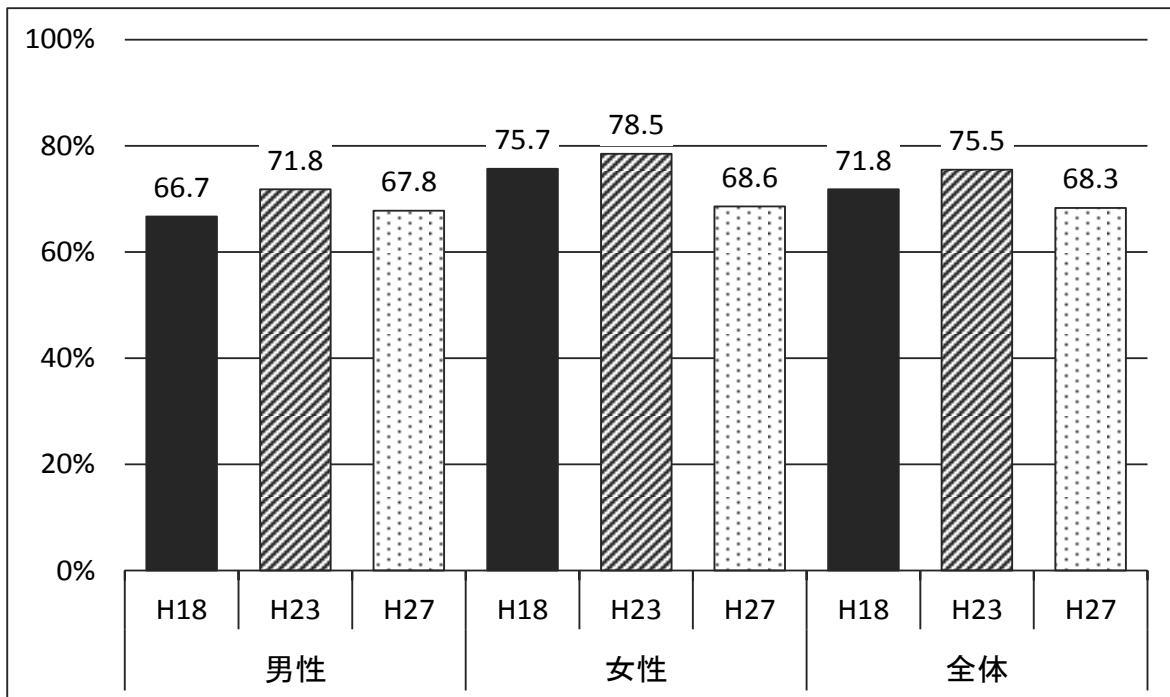
食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、孤食や朝食欠食が問題となっています。福生市民の健康に関するアンケート（以下市民アンケート）結果でも朝食を抜いている人が多くなっており、3歳児健康診査のアンケートでは16.3%が子ども一人で食事をするところがあると回答していました。

食事がおいしい（又は楽しい）と「いつも感じている人」は68.3%で平成23年度の市民アンケートより7.2ポイント減となりました。しかし「ほとんど・まったく感じない」と回答した人は減少しており、「ときどき感じている」と回答した人は7ポイント増加しました。また「いつもおいしい」と回答した人は、20代～50代で2世代世帯の人が多くなっていました。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問10)食事がおいしい(又は楽しい)と感じられますか。

《いつも感じている人の推移》



(%)

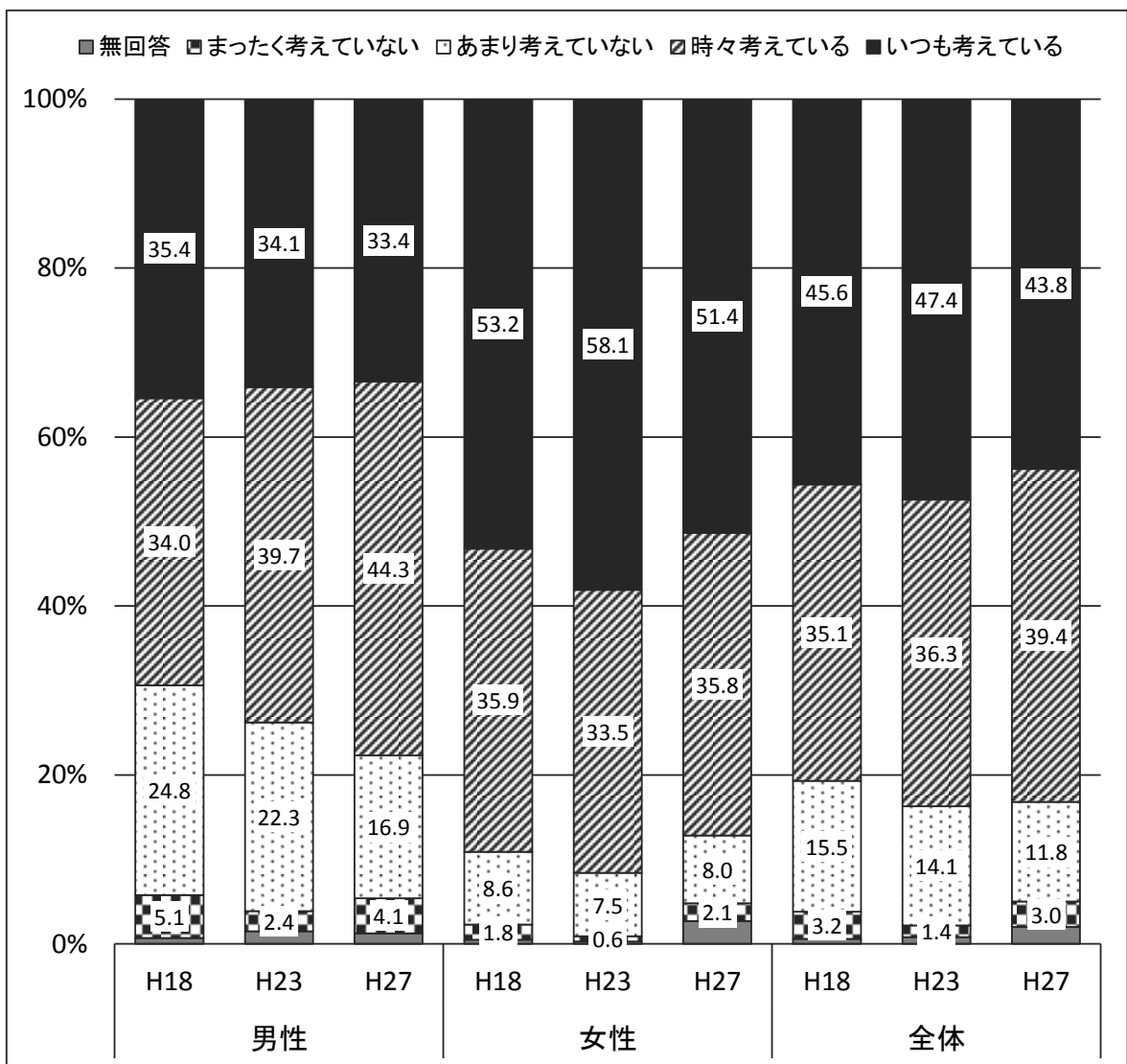
	男性			女性			全体		
	H18	H23	H27	H18	H23	H27	H18	H23	H27
いつも	66.7	71.8	67.8	75.7	78.5	68.6	71.8	75.5	68.3
ときどき	23.5	22.0	27.1	21.0	17.3	25.9	22.1	19.4	26.4
ほとんど	5.8	5.6	3.2	1.3	1.7	2.6	3.2	3.4	2.8
まったく	1.0	0.0	0.6	0.5	0.8	0.5	0.7	0.5	0.5
無回答	3.0	0.6	1.3	1.5	1.7	2.4	2.2	1.2	2.0

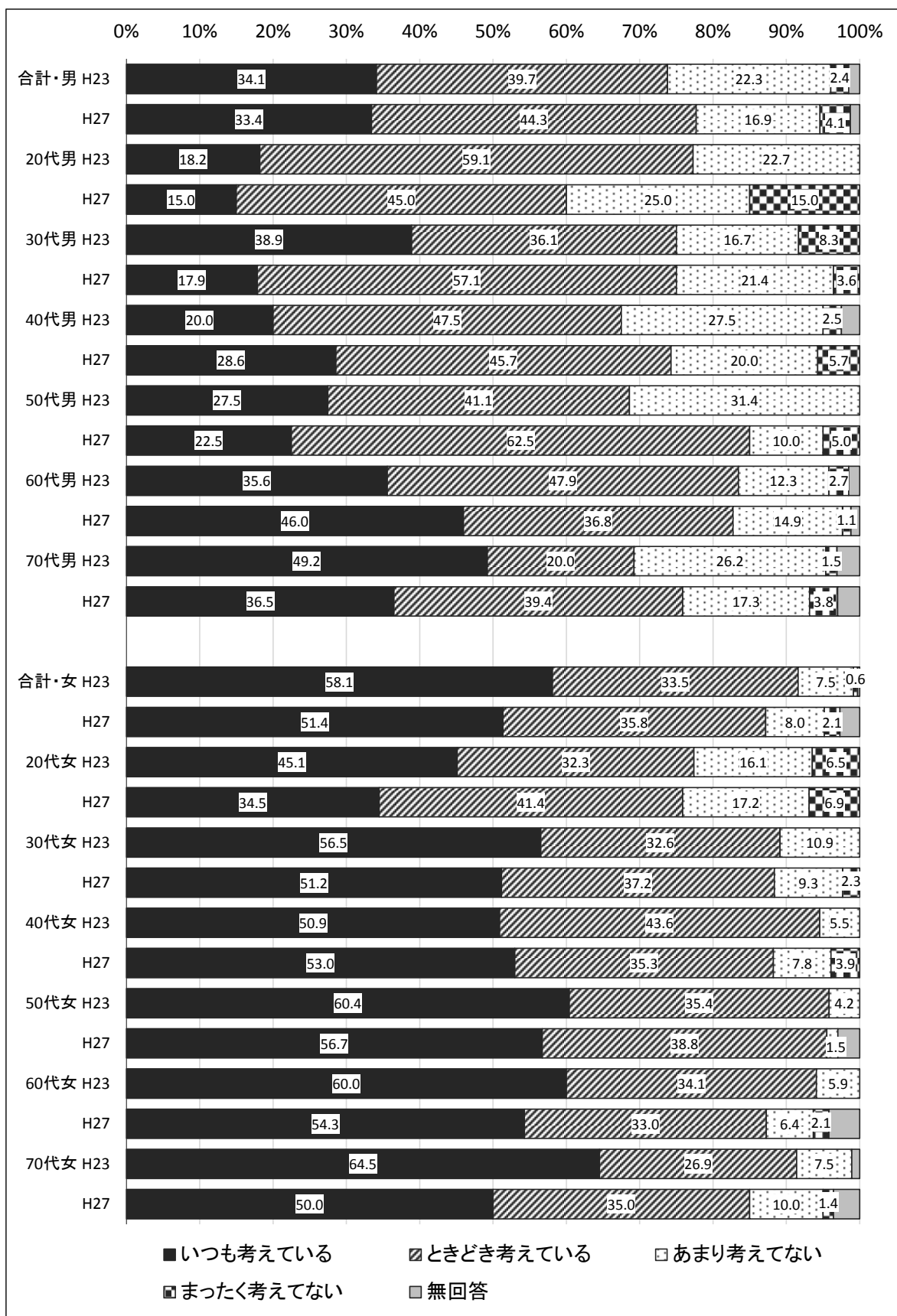
バランスの良い食事を「いつも考えている人」が、平成23年度の市民アンケートより3.6ポイント減となりました。「いつも考えている」が増加しているのは、40代の男女と60代の男性だけでした。20代は男女とも一番低い割合となりました。前回同様男性は女性に比べて意識が低くなっていますが、前回より「あまり考えていない人」は減少し、「時々考えている人」は増加しました。

健康に関して気をつけていること（問37-1）は食事と回答した人が一番多かったことから、食事への関心は高くなっています。しかし野菜の摂取量については、1日の目標である350gを摂取している人は、2.8%とかなり低い数値となりました。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問9)食事をとる時、栄養のバランスを考えていますか。





* グラフの70代は70歳以上の方の集計となります。(以下 全グラフ共通)

BMIが正常値（普通体重）を維持している人は、男女とも増加しており、脂肪分の多い食事をよく食べる人は11.9ポイント減少し、肥満も減少しています。食生活に気をつけている人が増えている一方、食事のバランスガイドを知っている人は23.6%、実践している人は5.0%と低い数値となっています。また20代女性のやせは31.0%と高い数値となっています。

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

***BMIとは**

Body Mass Index（肥満指数）の略で、肥満度を測るための国際的な指数です。日本肥満学会が定めた判定基準では、統計的に最も有病率の低いBMI22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けています。

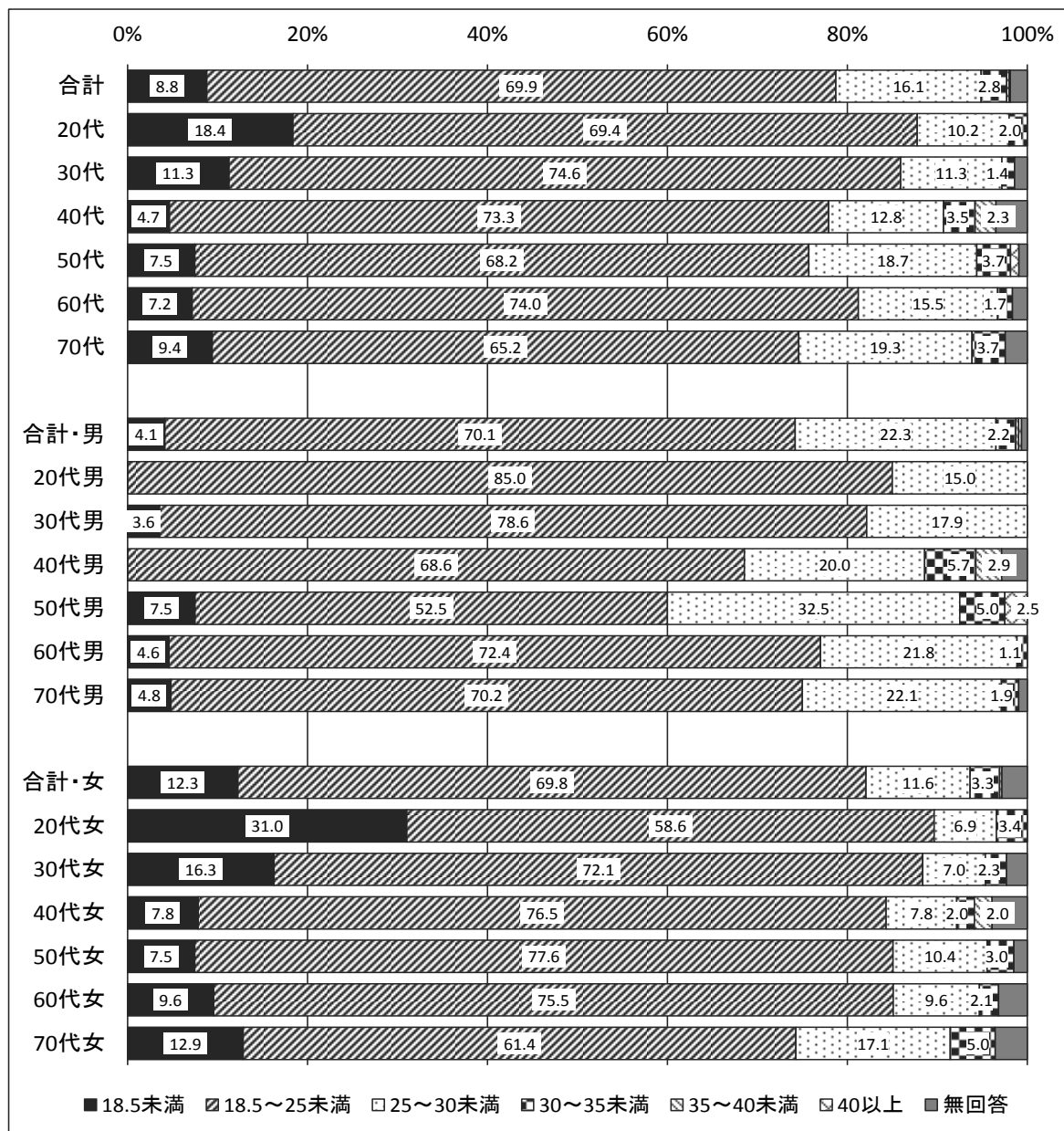
肥満度の判定基準（日本肥満学会2011）

	BMI
低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満（1度）	25以上30未満
肥満（2度）	30以上35未満
肥満（3度）	35以上40未満
肥満（4度）	40以上

※BMI35以上を「高度肥満」と定義

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問5) あなたの体重と身長をご記入ください。(身長と体重をもとにBMIを算出しました。)



(%)

	男性			女性			全体		
	H18	H23	H27	H18	H23	H27	H18	H23	H27
18.5 未満	4.1	3.8	4.1	11.4	12.6	12.3	8.3	8.7	8.8
18.5~25 未満	71.8	66.6	70.1	73.4	65.6	69.8	72.7	66.0	69.9
25~30 未満	20.4	22.3	22.3	11.6	13.4	11.6	15.4	17.4	16.1
30~35 未満	1.7	3.1	2.2	2.0	1.7	3.3	1.9	2.3	2.8
35~40 未満	0.0	2.1	0.3	0.3	5.0	0.2	0.1	3.7	0.3
40 以上	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
無回答	2.0	2.1	0.7	1.3	1.7	2.8	1.6	1.9	2.0

課題

食事をいつもおいしい(又は楽しい)と感じている人が少ない

- 小さい頃からの食育が大切です。
- 一緒に食事ができる仲間づくりができる場が必要です。

栄養のバランスを考えている人が少ない

- 栄養や食品、バランスのとれた食事について正しい知識が必要です。
- 自分に合った食事の内容や、量を知ることが大切です。
- 生活習慣病予防のため、栄養に関して若い世代への正しい知識の普及啓発が必要です。
- 実践しやすい環境の整備が必要です。

自分の適正体重を知らない

- 生活習慣病予防のため、適正体重を維持する必要があります。
- 各世代を通して適正体重を低く捉えられている傾向があるため、正しい知識の普及啓発が必要です。

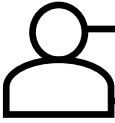
目標

- ◆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取りましょう。
- ◆適正体重を維持しましょう。

指標

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10)	68.3%	↑ 増やす
バランスの良い食事をいつも心掛ける人(問9)	43.8%	↑ 増やす
BMI指数が18.5~25の人(問5)	男性 70.1% 女性 69.8%	↑ 増やす

取組



一人ひとりが取り組むこと

食を楽しむ

- 家族や友人等と一緒に食べる回数を増やしましょう。
- 小さい頃から食事に関心を持たせましょう。
- 食に関するイベント等に積極的に参加しましょう。

栄養のバランス

- 1日3食、食べましょう。
- 食事バランスガイドを活用して、主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 野菜はたっぷりとりましょう。
 - ・旬のものを取りましょう
 - ・茹でる・煮る・炒めるなどして、かさを減らして食べましょう。
 - ・多くの種類を取りましょう。
- 日本の食文化を大切にしましょう。
- 塩分を減らす工夫をしましょう。

適正体重

- 自分の適正体重を知りましょう。
- 油を減らす工夫をしましょう。
- 栄養成分や食品表示を参考にして食品を選びましょう。
- 体重を量る習慣を付けましょう。



地域で取り組むこと

- 食事を一緒に取れる仲間づくりをしましょう。
- 大人から子どもへ、食の伝統を継承しましょう。
- 地域で食について考える機会を持ちましょう。
- 健康づくり推進員が中心となり、レシピ集の発行など食に関する普及活動を行います。



市が取り組むこと

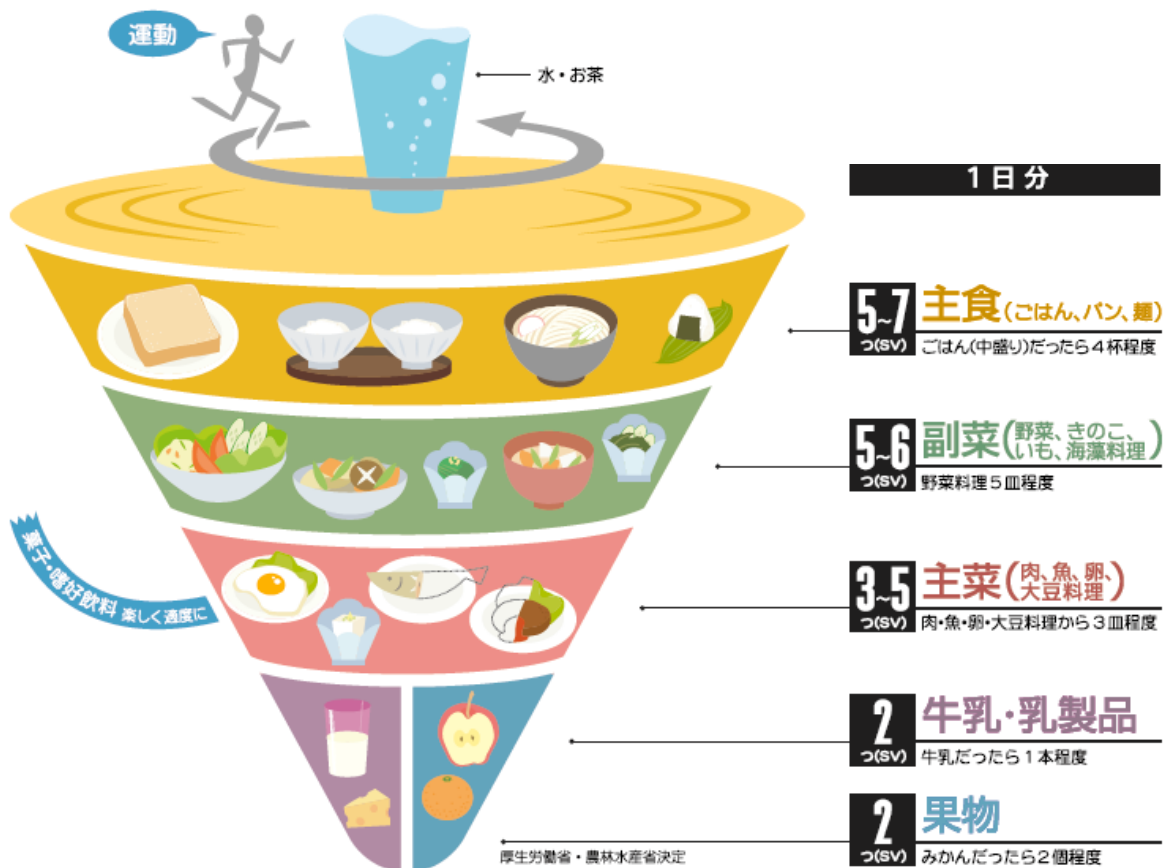
- 各施設等に出向いて、栄養に関する相談が気軽にできる機会を提供します。
- 若い世代を対象に健康教育を実施します。
- 料理教室等食事について考えたり、体験する機会を提供します。
- 食事バランスガイドの普及に努めます。
- 食育の推進に努めます。
- 子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けられるよう、健診や各種事業等で栄養バランスや間食・甘い飲み物に関する情報を提供します。



ご存じですか？ 食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に何をどれだけ食べればよいのかをコマの形とイラストで表したものです。食材別ではなく、料理で表してあるので誰でも簡単に、日々の食事のチェックができます。

あなたのコマはバランスよく回っていますか？



※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

1日分

料理例

5~7 **主食** (ごはん、パン、麺)
 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



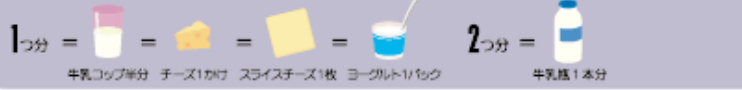
5~6 **副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 **主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)
 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
 つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 **果物**
 つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9歳 身体活動量 低い 70歳以上 身体活動量 ぶつう以上 10~11歳 身体活動量 低い 12~17歳 18~69歳 身体活動量 ぶつう以上	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	
2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	
女性 6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い 12~17歳 18~69歳 身体活動量 ぶつう以上						

※身体活動量

「低い」…… 一日中座っていることがほとんど

「ぶつう以上」…… 「低い」に該当しない人

(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です)

※牛乳・乳製品の子ども向けの目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。