

栄養・食生活

課題

栄養・食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活をおくるために欠かせません。毎日の食生活は、多くの生活習慣病との関連が深く、また生活の質にも大きく関わります。現代人は、野菜不足であり、生活習慣病予防のためにも、一日3食バランスよく食べるとともに、生活リズムを整えることが必要です。

市民の取り組み

早寝早起きをして生活リズムを整えます。
食事時間を決め、バランスのよい食事を一日3食とります。
食事は、よく噛（か）んで、ゆっくりと食べます。
野菜をたくさん食べます。

市民の目標

肥満者の減少

ローレル指数160以上の小学6年生	目標4.4%以下（現状4.9%）
BMI25.0以上の中学3年生	目標3.7%以下（現状4.2%）
BMI25.0以上の20～60歳代の男性	目標1.5%以下（現状25.0%）
BMI25.0以上の40～60歳代の女性	目標1.1%以下（現状18.3%）

やせの減少

ローレル指数18.5未満の20歳代の女性	目標8%以下（現状15.2%）
----------------------	-----------------

朝食を欠食する人の減少

小学6年生	目標0%（現状12.1%）
中学3年生	目標0%（現状18.5%）
20歳代男性	目標1.3%以下（現状25.6%）
30歳代男性	目標1.4%以下（現状27.0%）

緑黄色野菜を毎日食べる人の増加

青年～高年期	目標60%以上（現状32.3%）
--------	------------------

緑黄色以外の野菜を毎日食べる人の増加

青年～高年期 目標60%以上(現状33.1%)

牛乳・乳製品を毎日食べる人の増加

青年～高年期 目標60%以上(現状41.2%)

豆類を毎日食べる人の増加

青年～高年期 目標60%以上(現状24.2%)

外食時に栄養成分表示を参考にする人の増加

中学3年生 目標34%以上(現状17.0%)

青年～高年期 目標45%以上(現状22.3%)

ひとつメモ

ローレル指数って何？

小学生の肥満度をあらわす指数のことです。

「体重(kg)÷身長(cm)³×10⁷」という計算式であらわされます。

「160以上」を肥満、「160未満」を普通と判定します。

BMIって何？

中学生以上の肥満度をあらわす指数のことです。

「体重(kg)÷身長(m)²」という計算式であらわされます。

「18.5未満」をやせ、「18.5以上25.0未満」を普通、「25.0以上」を肥満と判定します。

栄養成分表示って何？

販売する食品や外食の料理などにエネルギーやたんぱく質、塩分などの栄養価をあらわすことをいいます。

市民を支える取り組み

栄養・食生活に関する情報を提供します。

食生活改善に関する栄養知識を普及啓発します。

関係機関と連携して、栄養・食生活に関する事業の充実を図ります。

健康ボランティアなどの育成を通じて、市民自らが食生活の改善に取り組めるよう支援します。