

1 栄養・食生活

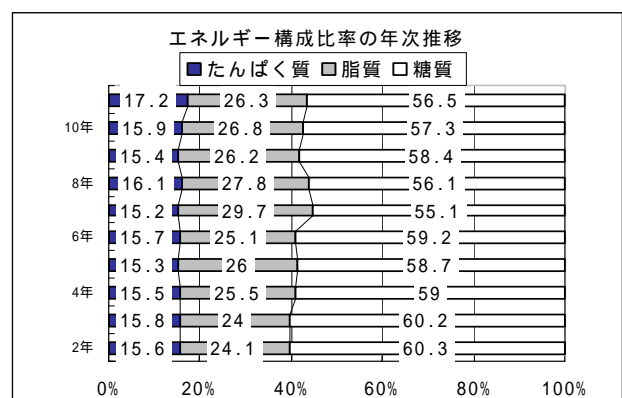
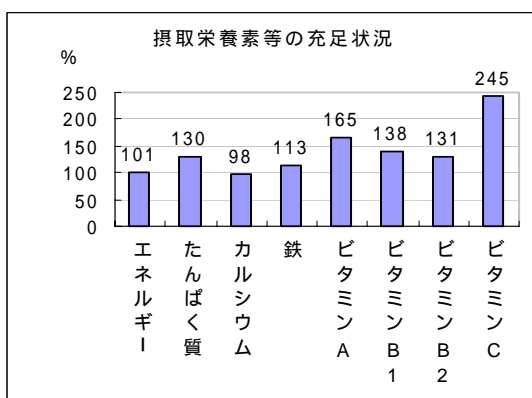
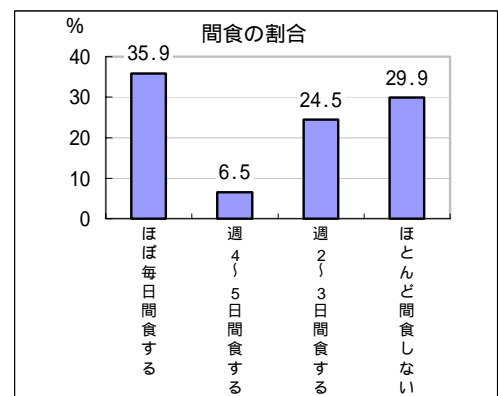
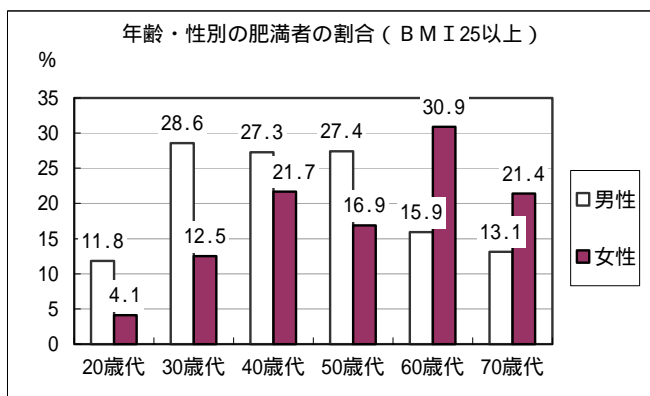
実現したい目標	ふとりすぎない、やせすぎない 楽しい食卓にしよう
---------	-----------------------------

生活スタイルの 提案 (市民の取組み)	適正体重を維持しよう 1. 週に一度は体重計にのろう 2. 自分の適正体重を知ろう 3. 体重のコントロールをこころがけよう 適正な食事内容・量をとろう 4. 自分の必要カロリーを知ろう 5. 1日3食きちんとした食事をとろう 6. 脂肪のとりすぎに注意しよう 7. 塩分を減らそう 8. 野菜を多くとろう 9. カルシウムを多く含む食品をとろう 10. 1日30食品を目標にしよう 11. 外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見て選ぶ 習慣を身につけよう 12. 弁当、レトルト食品などの利用時は一工夫しよう 食事を楽しもう 13. 毎日1食はゆっくりと(30分以上かけて)食べよう 14. 家族、友人と一緒に食事をしよう
---------------------------	---

健康づくり応援 環境の提案 (行政、健康関連 団体等の取組み)	1. 保健センター、保育園、幼稚園、学校、職域、医療機 関などが連携して正しい食事の知識を普及啓発します 2. 正しい食事を学習する場の増加と参加の促進をします 3. 「健康一押しメニュー」のレシピを紹介します
--	--

現状

- 過食などによって生じる肥満は、さまざまな疾病の危険因子であり、特に 30～50 歳代の男性、60 歳代の女性で肥満者の割合が高くなっています。
- 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している女性の割合は、43.5%となっています。
- 肥満傾向の小学生、中学生の割合は、愛知県に比べ高くなっています。
- 自分にとって適切な食事内容・量を知っている女性の割合は、52.9%となっています。
- 栄養素等の摂取状況では、食塩の 12.6 g、エネルギー構成比の脂質が 26.3%とやや多くなっています。
- 肉類、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、菓子類の摂取が増加傾向にあり、穀類の摂取が減少傾向です。
- 若い世代(20 歳代から 30 歳代)では、カルシウム不足と朝食の欠食がみられます。
- ほぼ毎日間食する女性の割合は、47.5%となっています。
- 1 日最低 1 食きちんとした食事を、家族等 2 人以上で 30 分以上かけてとっていない人は、36.5%となっています。



資料：愛知県「生活習慣関連調査」(平成12年)、高浜市「生活習慣関連アンケート調査」(平成14年)、厚生労働省「国民栄養調査」(平成11年)、高浜市児童・生徒健康診断結果(平成13年)

課題

- 成人の肥満対策として、過食を避け自分の適正体重を認識することが必要です。
- 適正な食事内容、量を知ることが必要です。
- 加工食品を選ぶ際には、塩分や脂肪などを摂り過ぎないように気をつけることが必要です。
- 幼児期から正しい食生活(食事内容、食事スタイル)を身につけることが必要です。
- 食事の時間を楽しいと感じられることが大切です。



肥満の判定(日本肥満学会 肥満の判定より)

BMI (Body Mass Index = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) を用いて判定
(成人に適用)

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上 25.0 未満	正常
25.0 以上	肥満

自分の適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2