

1. より良い生活習慣をつくる

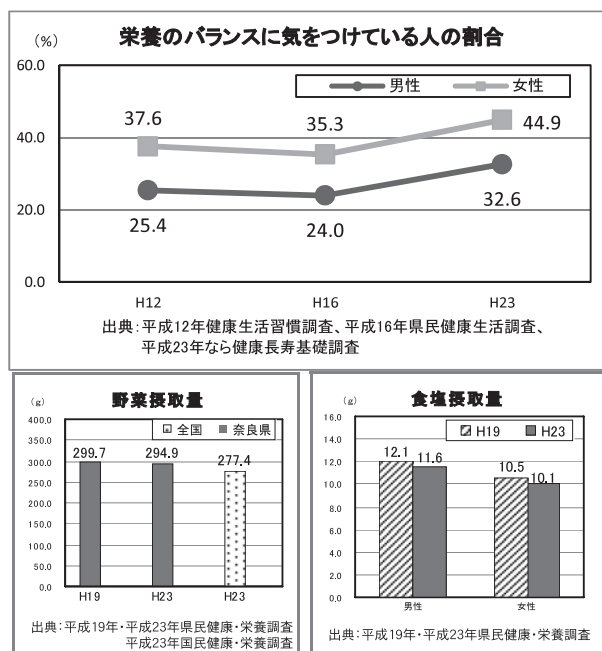
(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持や子どもの健やかな成長など、健康でいきいきと生活するために欠くことのできないものです。また栄養の過不足や偏りは、生活習慣病をはじめ生活の質、社会機能の維持・向上などに様々な影響を与えます。

栄養・食生活が、身体をつくり心を育てる源であることを再認識し、望ましい食習慣を確立することが大切です。

■ 現状・課題

- ・ 栄養バランスに気をつけている人は増加しています。しかし、1日の摂取目標量である野菜 350g、食塩 8g を達成できていません。意識を行動へとつなげる取組が必要です。
- ・ 家族規模の縮小や生活リズムの多様化等により、一人で食事をする子どもが増加しています。子どもの頃の家族との食事は、その後の望ましい食習慣の確立につながるため、その取組の推進が求められます。
- ・ 望ましい食習慣の実践に向け、飲食店や食品企業においても野菜の摂取量の増加や、食塩または脂肪の摂取量の低減に向けた取組が望まれます。



■ めざす姿

- ・ 栄養・食生活に関する正しい知識を身につけ、健康的で楽しい食生活を実践している。

■ 指標

- ・ 「3食3品（以上）3角食べ」をしている児童・生徒の割合
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事（日本型食生活）をほぼ毎日とっている人の割合
- ・ 食塩摂取量（男性/女性）
- ・ 脂肪エネルギー比率（20歳代/30歳代/40歳代）
- ・ 野菜摂取量
- ・ 果物摂取量 100g 未満の人の割合
- ・ 肥満者（BMI25以上）の割合（20～60歳代男性/40～60歳代女性）
- ・ 20歳代女性のやせ（BMIが18.5未満）の割合
- ・ 子どもの肥満（中等度・高度肥満傾向児）の割合（小学校5年生・男子/女子）
- ・ 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合
- ・ 朝食を1人で食べる子どもの割合（小学生/中学生）
- ・ 夕食を1人で食べる子どもの割合（小学生/中学生）
- ・ 健康的なメニューを提供する店舗等の数

■ 施策

望ましい食習慣の確立に向け、栄養・食生活の現状や課題の周知を図り、正しい知識の普及啓発や実践支援をライフステージに応じて展開します。そのため、専門職や食に関するボランティアなどの人材育成や、関係機関・団体、企業等の多様な主体と連携した取組による食環境づくりを進めます。

第2期奈良県食育推進計画と一体となった取組を展開します。

① 知識普及と意識啓発

家庭、地域、保健・医療・福祉関係機関、教育機関、企業、市町村等と連携した取組を展開します。また、ライフステージや関心の程度に応じたわかりやすい具体的な方法で普及啓発をします。

(取組例)

- ・ 妊娠期や乳幼児期の食に関する情報提供
- ・ 大学生による高校生や大学生への食育の実施
- ・ 事業所への出前講座などで働き盛り世代への食育の推進
- ・ 関心度別にわかりやすい啓発ツールの開発

② 望ましい食習慣の実践支援

「調理力」「食品の選択能力」「家族や友人との食事を楽しむ」など具体的な方法を習得する機会を関係機関・団体等との連携のもと提供し、望ましい食習慣の実践へとつなげます。

(取組例)

- ・ 県内の大学や地域と連携した中学生・高校生の調理力向上講座の開催
- ・ 調理初心者向けの講習を動画で発信
- ・ 家族で朝ごはんの推進
- ・ 壮年期男性を対象とした調理教室の開催

③ 食環境の充実

飲食店や企業等と連携し「健康」を意識したメニューやお弁当等の提供を促進します。

食に関わるボランティア活動の支援と人材育成により、地域での取組を推進します。

管理栄養士・栄養士等の専門職の資質向上に努め、ライフステージに応じた栄養管理や生活習慣病の予防と重症化予防の充実を図ります。

(取組例)

- ・ 「健康なら協力店」の充実と拡大
- ・ 県内大学との協働による食育ボランティア養成講座の開催
- ・ 管理栄養士・栄養士等の研修会、事例検討会等の開催