

第2期 奈良県食育推進計画の指標 (新)

(2) 指標

■ ライフステージに応じて進める食育

施策領域	指標	現状値	目標 (H29)
乳幼児期 (0~6歳)	・ 夕食を午後7時までに食べている幼児の割合	62.1%	70%
	・ 食事を楽しみにしている幼児の割合	85.0%	増加
少年期 (7~18歳)	・ 3食3品(以上)3角食べ(※1)をしている児童・生徒の割合	14.2%(小学5年生) 10.3%(中学2年生) 13.9%(高校2年生)	増加
	・ 家庭科や保健体育で食生活について学んだことを実行している生徒の割合	22.0%(中学生) (※2) 18.3%(高校生)	増加
	・ 清涼飲料水の糖分量を知っている生徒の割合	32.5%(中学2年生) 36.6%(高校2年生)	増加
	・ 「弁当の日」(自分で作った弁当持参)を導入している中学校・高校の数	8校(中学校) 2校(高校)	増加
	・ 若い世代の少食、偏食が将来の骨粗鬆症に繋がることを知っている生徒の割合	54.6%(中学2年生) 47.1%(高校2年生)	増加
青年期 (19~39歳)	・ 朝食に3品以上食べる人の割合	50.5%	増加
	・ 1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	26.8%(※3)	33%
	・ 就寝前2時間以内に食事をする人の割合	22.4%	減少
	・ 自分にとって適切な食事の量を専門家から聞き、正確に知っている人の割合	2.4%	5%
	・ 日本型食生活(※4)をほぼ毎日とっている人の割合	23.1%	増加
壮年期 (40~64歳)	・ 腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8%(※5)	46%
	・ 1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	34.8%(※3)	40%
	・ 就寝前2時間以内に食事をする人の割合	18.5%	減少
	・ 肥満者の割合(40~69歳男性)	33.5%	減少
	・ 自分にとって適切な食事の量を専門家から聞き、正確に知っている人の割合	5.1%	10%
	・ 日本型食生活(※4)をほぼ毎日とっている人の割合	38.1%	増加
高齢期 (65歳~)	・ 家族や友人と一緒に食事をする機会が多い人の割合	64.6%(※6)	71%
	・ 適正な体重の人の割合	72.6%	増加

(※1) 3品以上のご飯やおかずを、まんべんなく順番に食べることを

(※2) 食生活について学校で学んだことを実行している生徒の割合

(※3) 野菜を1日350g以上食べている人の割合

(※4) 6ページのコラムを参照

(※5) お腹いっぱい食べない人の割合

(※6) 家族などと夕食をとっている60歳以上の男性の割合

第2期 奈良県食育推進計画の指標 (旧)

(2) 指標

■ ライフステージに応じて進める食育

施策領域	指標	現状値	目標 (H29)
乳幼児期 (0~6歳)	・ 夕食を午後7時までに食べている幼児の割合	62.1%	70%
	・ 食事を楽しみにしている幼児の割合	85.0%	増加
少年期 (7~18歳)	・ 3食3品(以上)3角食ベ(※1)をしている児童・生徒の割合	25年度に把握・設定	
	・ 家庭科や保健体育で食生活について学んだことを実行している生徒の割合	22.0%(中学生) 18.3%(高校生) (※2)	増加
	・ 清涼飲料水の糖分量を知っている生徒の割合	25年度に把握	増加
	・ 「弁当の日」(自分で作った弁当持参)を導入している中学校・高校の数	25年度に把握・設定	
	・ 若い世代の少食、偏食が将来の骨粗鬆症に繋がることを知っている生徒の割合	25年度に把握	増加
青年期 (19~39歳)	・ 朝食に3品以上食べる人の割合	50.5%	増加
	・ 1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	26.8%(※3)	33%
	・ 就寝前2時間以内に食事をする人の割合	22.4%	減少
	・ 自分にとって適切な食事の量を専門家から聞き、正確に知っている人の割合	2.4%	5%
	・ 日本型食生活(※4)をほぼ毎日とっている人の割合	23.1%	増加
壮年期 (40~64歳)	・ 腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8%(※5)	46%
	・ 1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	34.8%(※3)	40%
	・ 就寝前2時間以内に食事をする人の割合	18.5%	減少
	・ 肥満者の割合(40~69歳男性)	33.5%	減少
	・ 自分にとって適切な食事の量を専門家から聞き、正確に知っている人の割合	5.1%	10%
	・ 日本型食生活(※4)をほぼ毎日とっている人の割合	38.1%	増加
高齢期 (65歳~)	・ 家族や友人と一緒に食事をする機会が多い人の割合	64.6%(※6)	71%
	・ 適正な体重の人の割合	72.6%	増加

(※1) 3品以上のご飯やおかずを、まんべんなく順番に食べること

(※2) 食生活について学校で学んだことを実行している生徒の割合

(※3) 野菜を1日350g以上食べている人の割合

(※4) 6ページのコラムを参照

(※5) お腹いっぱい食べない人の割合

(※6) 家族などと夕食をとっている60歳以上の男性の割合