

1 栄養・食生活

【県民実践目標】

主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活や適切な食塩摂取量を理解し、無理なく実践します。

(1) 現状と課題

○やせている人の割合が増加しています。

- 20~60歳代男性及び40~60歳代女性の肥満者の割合は減少傾向にある一方で、20歳代女性のやせ（BMI18.5以下）の割合が増加しました。
- 子どもの肥満の出現率（H27）は、男子・女子ともに全国と比較して高い傾向にあります。（資料編参照）
- 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者が増加しました。

○食塩摂取量と野菜摂取量は目標値に達していません。

- 1日当たりの食塩摂取量（成人）は徐々に減少しているものの、目標値としてきた10g未満に達しておらず、全国平均を上回っています。
- 1日当たりの野菜摂取量（成人）は、全国平均を上回っていますが、目標値としてきた350gには満たない状況です。

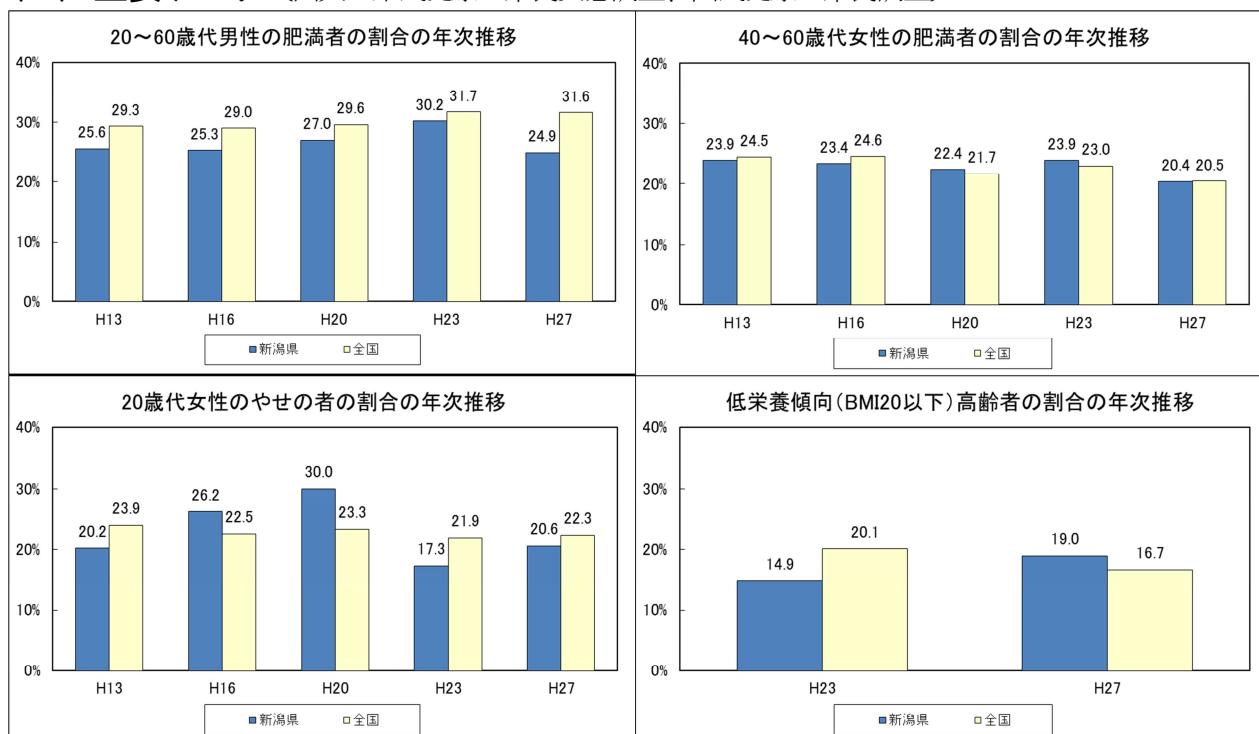
○朝食を食べない人の割合は減少しています。

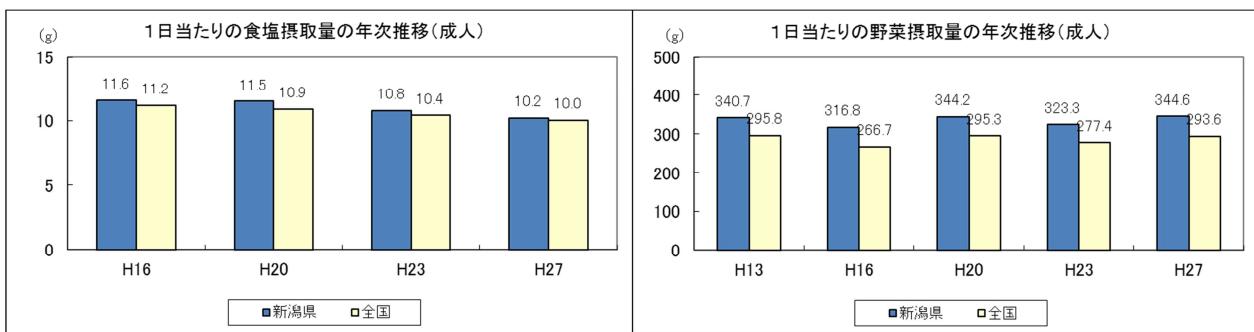
- 朝食を食べない人の割合は20歳代女性では増加しましたが、15~19歳男女、20歳代男性、30歳代男女では減少しました。

○企業・団体等と協働し、食環境の整備を進めています。

- 健康づくり支援店⁵で支援内容を2つ以上実施する店舗数は769店舗（H28.3現在 全指定店舗数1,829店舗）となっています。（資料編参照）
- 適切な栄養管理を行う特定給食施設（管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合）は増加傾向にあります。（資料編参照）
- 移動手段が限定される買い物困難な高齢者等の増加が懸念されます。

(2) 主要データ [出典：県民健康・栄養実態調査、国民健康・栄養調査]





(3) 評価指標項目と目標値

○適正体重を維持している人の増加

評価指標項目	値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
20~60歳代男性の肥満者の割合	(H13) 25.6%	(H16) 25.3%	(H20) 27.0%	(H23) 30.2%	(H27) 24.9%	(H32) 24%	(H34) 24%
40~60歳代女性の肥満者の割合	(H13) 23.9%	(H16) 23.4%	(H20) 22.4%	(H23) 23.9%	(H27) 20.4%	(H32) 19%	(H34) 18%
20歳代女性のやせの人の割合	(H13) 20.2%	(H16) 26.2%	(H20) 30.0%	(H23) 17.3%	(H27) 20.6%	(H32) 20%	(H34) 20%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の推定数、割合	—	—	—	(H23) 9.3万人 (14.9%)	(H27) 13.0万人 (19.0%)	(H32) 10.9万人 (16%)	(H34) 11.5万人 (16%)
肥満傾向にある子どもの割合(小学5年生)[参考値]	男子 —	—	(H20) 10.1%	(H23) 10.8%	(H27) 7.4%	(H32) 減少させる	(H34) 減少させる
	女子 —	—	8.3%	8.0%	9.4%	減少させる	減少させる

○適切な量と質の食事を摂る人の増加

評価指標項目	値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合(成人)	—	—	—	(H24) 62.1%	(H27) 46.0%	(H32) 76%	(H34) 80%
ふだんの食事における減塩の取組状況(成人)	—	—	—	(H24) 64.8%	(H27) 61.7%	(H32) 77%	(H34) 80%
食塩摂取量(成人)	(H13) 12.4g	(H16) 11.6g	(H20) 11.5g	(H23) 10.8g	(H27) 10.2g	(H32) 9g未満	(H34) 9g未満
野菜と果物の摂取量(成人)	野菜摂取量 (H13) 340.7g	野菜摂取量 (H16) 316.8g	野菜摂取量 (H20) 344.2g	野菜摂取量 (H23) 323.3g	野菜摂取量 (H27) 344.6g	野菜摂取量 (H32) 350g	野菜摂取量 (H34) 350g
	果物摂取量 100g未満の人の割合 —	—	54.8%	56.9%	54.6%	42%	39%
朝食を欠食する人の割合	小学5年生 (H13) —	小学5年生 (H16) 2.6%	小学5年生 (H20) 0.8%	小学5年生 (H23) 1.1%	小学5年生 (H27) 1.1%	小学5年生 (H32) 0%	小学5年生 (H34) 0%
	15~19歳 男子 (H13) 10.2%	15~19歳 男子 (H16) 15.6%	15~19歳 男子 (H20) 17.4%	15~19歳 男子 (H23) 11.4%	15~19歳 男子 (H27) 0%	15~19歳 男子 (H32) 0%	15~19歳 男子 (H34) 0%
	15~19歳 女子 (H13) 8.4%	15~19歳 女子 (H16) 4.0%	15~19歳 女子 (H20) 6.0%	15~19歳 女子 (H23) 10.9%	15~19歳 女子 (H27) 3.3%	15~19歳 女子 (H32) 0%	15~19歳 女子 (H34) 0%
	20歳代 男子 (H13) 26.3%	20歳代 男子 (H16) 18.0%	20歳代 男子 (H20) 25.9%	20歳代 男子 (H23) 20.8%	20歳代 男子 (H27) 17.8%	20歳代 男子 (H32) 15%	20歳代 男子 (H34) 15%
	20歳代 女子 (H13) 17.2%	20歳代 女子 (H16) 20.3%	20歳代 女子 (H20) 23.0%	20歳代 女子 (H23) 18.1%	20歳代 女子 (H27) 20.5%	20歳代 女子 (H32) 15%	20歳代 女子 (H34) 15%
30歳代	30歳代 男子 (H13) 18.5%	30歳代 男子 (H16) 19.5%	30歳代 男子 (H20) 18.0%	30歳代 男子 (H23) 28.7%	30歳代 男子 (H27) 18.8%	30歳代 男子 (H32) 15%	30歳代 男子 (H34) 15%
	30歳代 女子 (H13) 5.2%	30歳代 女子 (H16) 7.0%	30歳代 女子 (H20) 14.4%	30歳代 女子 (H23) 16.9%	30歳代 女子 (H27) 16.2%	30歳代 女子 (H32) 15%	30歳代 女子 (H34) 15%

○食の環境づくりに取り組む企業、団体等の増加

評価指標項目	値の推移			基準値	現状値	目標値	長期目標値
健康づくり支援店の支援内容が充実している店舗数	—	—	—	(H23) 34.5%	(H27) 42.0%	(H32) 58%	(H34) 64%

(4) 施策の展開

○食生活改善の推進

- ・ 食事を楽しむことを基本に、栄養バランスの良い食事（1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事）の実現につながる取組を推進します。
- ・ 栄養士会、調理師会、食生活改善推進委員協議会等関係団体と協働して取組を推進します。

○食環境の整備

- ・ 様々な団体や民間との協働による食環境の整備に取り組みます。
 - ① 健康づくり支援店の取組内容の充実、店舗数の増加及び情報発信力の強化
 - ② 特定給食施設での栄養管理の質の向上
 - ③ 食品関連事業者による、健康づくりに関連する商品開発等の取組展開
 - ④ 買い物弱者等食生活面で不利な人に関する情報収集と関係機関との連携検討

○推進体制の構築

- ・ 既存の各種研修体制を有効に活用し、行政栄養士や給食施設等の栄養士等資質向上につながる研修等の充実を図り、人材育成に取り組みます。
- ・ 施策を推進するためのネットワーク構築・強化を図ります。
 - ① 多様な組織が協働しながら、お互いの目的を達成するような仕組みづくり
 - ② 健康づくりに主体的に関わる県民を増やすための仕組みづくり
 - ③ 在宅療養者等が継続した支援を受けることができるよう、医療・介護分野と連携した栄養改善支援体制の構築

○普及啓発

- ・ 乳幼児期から高齢期まで全ての世代に対し、対象特性に応じた働きかけに取り組みます。
 - ① 保育園・学校等における食に関する知識、食を選択できる力の習得に関する普及啓発
 - ② 若年女性に対する健康的な食習慣形成に向けた普及啓発
 - ③ 職域における食環境の整備と連動し、食生活改善に向けた普及啓発
 - ④ 在宅療養者等の栄養状態の向上に関する普及啓発
 - ⑤ 栄養バランスの良い食事、適度な運動、良好な睡眠等、望ましい生活習慣に関する普及啓発
 - ⑥ 「にいがた減塩ルネサンス運動」による減塩、野菜・果物摂取量増加に関する普及啓発
 - ⑦ 栄養成分表示の活用に関する普及啓発
 - ⑧ 対象者に応じた新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネット等の媒体を活用した普及啓発

* 5 健康づくり支援店

健康に配慮した「情報」・「メニュー」・「サービス」などの提供ができるお店として、新潟県又は新潟市が指定したお店

～ にいがた減塩ルネサンス運動～

胃がん・高血圧対策として、平成21年度から平成24年度までをステップ1、平成30年度までをステップ2として、10年間かけて「食塩2g減少」「野菜2皿の増加」「果物1皿の増加」に取り組む運動です。これらの目標が達成されることにより、次のような効果が試算されています。



この運動は、「おいしく、気軽に、健康に」をモットーとして、県・市町村・学校・企業など多様な担い手により運動を推進していきます。

▶ 注目！塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣

「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」において、新潟県立大学が新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(2013-2015)し、明らかにした食習慣です。

- 1 食事は満腹になるまで食べる
- 2 主食を重ねて食べる(例:ラーメン+チャーハン、弁当・おにぎり+カップ麺など)
- 3 丂もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる
- 4 煮物を1日に4皿以上食べる
- 5 潬物を1日に2種類以上食べる
- 6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
- 7 めん類の汁を1/3以上飲む
- 8 濃い味付けを好んで食べる
- 9 外食を週に2回以上する
- 10 毎日飲酒する

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(新潟県立大学/2013-2015)
「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成(2015)



ここあたりはありませんか？
あてはまる項目が多いほど食塩の
とりすぎにつながります。

～ 主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活～

「日本型食生活」は、日本の気候風土に適した米(ごはん)などの主食を中心に、魚や肉などの主菜、野菜や海そうなどの副菜と多様なおかずを組み合わせて食べる食生活のことをいいます。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいることが特徴です。

自分にぴったりの一食分がひと目でわかる方法の一つとして、3・1・2弁当箱ダイエット法がありますので紹介します。

○3・1・2弁当箱ダイエット法

ルールはとにかく簡単です。たった5つのルールを守だけです。これなら、めんどうな栄養計算をしなくても、適量で栄養バランスのよい1食分の目安がわかります。

たった5つのルールを守るだけ!

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
弁当箱の容量(ml)=1食の必要なエネルギー(kcal)
- ②料理を動かないようにしっかり詰める
- ③料理の組み合わせは
主食3:主菜1:副菜2の表面積比に
- ④同じ調理法のおかずを重ねない
- ⑤何よりも大切なことは、
おいしそうで、きれいなこと

主食:主菜:副菜

3:1:2



(『3・1・2弁当箱ダイエット法』／群洋社から引用)