

(2) 栄養・食生活

現状及び社会情勢

- 朝食を食べない人は、男性では30歳代、女性では20歳代で多く見られます。また、生活リズムの乱れ等から朝食を欠食する子どもも増えています。
- 昼食の外食率は、30歳代男性が最も高く、4割を超えています。
- エネルギーの栄養素別摂取割合の年次推移をみると、主食である米等の穀類を主体とする炭水化物が減少する一方で、脂質が増加しています。また、年代別に脂質からくるエネルギーの割合をみると、30歳代が目標上限である25%を超えていました。
- 野菜の摂取量は1日平均316.8gで減少傾向にあり、適正量より少ない状況です。
- 20~60歳代男性の25.3%、40~60歳代女性の23.4%は「肥満」と判定されています。また、20歳代女性の26.2%は「やせ」と判定されています。
- 子どもの頃から食の選択力を育み、将来にわたる健康的な食習慣を身につけることを目指して、平成19年3月に「新潟県食育推進計画」を策定し、県民総参加の食育県民運動を推進しています。

～なぜ、朝食が大切なの？～

- 朝食の欠食は、肥満等の生活習慣病の発症を助長することや、午前中のエネルギーの供給が不十分となり体調が悪くなることなど、問題点が多く指摘されています。
- 県の調査では、朝食の欠食状況は男性では30歳代、女性では20歳代に多く見られます、児童生徒が欠食する割合も増加しています。
- 朝食を食べない理由については「食欲がない」「時間がない」の2つをあげる児童生徒の割合が高く、夜寝る時間が遅く朝起きられない等、生活リズムの乱れが影響しています。
- 県の学力調査の結果を分析すると、朝食をとる習慣を身に付けている児童生徒は学力が高いという結果がでています。
- 朝食を食べる習慣は、家族が学校や職場でいきいきと活動するための、また、実力を十分發揮するための原動力になります。
- 元気な1日をスタートするために“家族みんなで朝食をとる習慣！”始めてみませんか。



重点目標1

生活リズムに合わせた規則正しい食事を摂る。

評価指標		策定時値 (H13)	現状値 (H16)	目標値
朝食を欠食する人の割合	7~14 歳	男子	3.9%	0.0%
		女子	1.9%	0.0%
	15~19 歳	男性	10.2%	15.6%
		女性	8.4%	4.0%
	20 歳代	男性	26.3%	18.0%
		女性	17.2%	20.3%
	30 歳代	男性	18.5%	19.5%
		女性	5.2%	7.0%



目標達成のために必要な取組

- ◆ 規則正しい生活リズムの普及啓発
- ◆ 家族みんなで朝食を摂ることの推進
- ◆ 朝食の重要性の普及啓発



« 関係機関の役割分担及び連携方策 »

保育所・学校	● 食育の推進
市町村	● 食育に関する普及啓発 ● 子育てサークル等と連携した食育の普及
県・市町村・食育関係機関	● 生活リズムや朝ごはんに関するキャンペーン等の実施

～ 食育県民運動に参加してみませんか、合言葉は“おいしいかお”～

県では平成 19 年3月に「新潟県食育推進計画」を策定し、県民総参加の食育県民運動を展開しています。食育の取組の中心は家庭ですが、その取組を保育所、学校、地域等が応援します。詳しくは新潟県ホームページをご覧ください。

- お** はよう、元気のもと！毎日みんなで朝ごはん
い ただきます、「ごちそうさま」、しっかりあいさつ
し よくじバランスガイド、コマで知る、自分の適量！
い つも安全・安心 にいがたの地元食材を食卓に
か しこい先人の知恵！にいがたの食文化を伝えましょう
お 一きな輪！食育県民運動を地域で広げましょう



重点目標2

穀類(米飯等)を主食とし、副菜、主菜がそろった食生活にする。

評価指標		策定時値 (H13)	現状値 (H16)	目標値
1日当たりの野菜の摂取量 (成人)	野菜類	340.7g	316.8g	350g 以上
	(野菜類のうち) 緑黄色野菜	97.8g	95.0g	120g 以上
1日当たりの穀類エネルギー比率 (成人)		43.5% (H10)	44.2%	50%
1日当たりの脂肪エネルギー比率	20歳代	27.0%	27.1%	20%以上 30%未満
	30歳代	24.9%	25.6%	20%以上 25%未満
	40歳代	23.9%	24.2%	20%以下
やせと肥満の割合	20歳代女性	やせ	20.2%	15%以下
	20~60歳代男性	肥満	25.6%	
	40~60歳代女性	肥満	23.9%	



目標達成のために必要な取組

- ◆ 「食事バランスガイド」に関する普及啓発
- ◆ 新潟の米をはじめとする地元食材を活かした「日本型食生活」に関する普及啓発
- ◆ 健康づくりや生活習慣病予防のための栄養や食事に関する普及啓発
- ◆ 飲食店、スーパー・マーケット等での栄養成分表示や健康に配慮したメニュー等の提供
- ◆ 特定給食施設等におけるバランス食の提供と健康・栄養情報の提供

« 関係機関の役割分担及び連携方策 »

保育所・学校	<ul style="list-style-type: none"> ● 食育の推進
県・市町村・ 食育関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ● 「食事バランスガイド」に関する情報発信や活用の仕方に関する講習会等の開催 ● 新潟県版「日本型食生活」やバランス食に関する情報発信、レシピ集の作成、料理講習会の開催 ● 直売所等の充実 ● 「健康づくり支援店」のPRと件数の増加、健康に配慮したメニュー等の提供支援
保育所・学校・事業所等の特定給食施設	<ul style="list-style-type: none"> ● バランス食の提供と健康・栄養情報の提供
県	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定給食施設等の指導の充実

● BMIによるやせと肥満の判定基準

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

BMIとは？

Body Mass Index の略で体格指数のこと

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

ご存知ですか？「食事バランスガイド」

食事バランスガイドは、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせてバランスの良い食事がとれるよう、1日分のおおよその量をイラストで示したものです。

自分の1日の食事を料理毎に1つ2つと数えて、「1日分」の目安の数値をあてはめると、「何を」「どのくらい」食べたらよいか分かります。

食事バランスガイド



～ 健康づくり支援店とは？～

県民の皆さんのが自らの健康管理を行いやすい環境づくりの一環として、これまで「栄養成分の表示」のみだった「外食栄養成分表示協力店」を、野菜たっぷりメニューや低カロリーメニューなど、「健康に配慮したメニューの提供」や、半量サイズの選択や野菜のおかわりができる「健康に配慮したサービスの提供」などの取組を行っているお店も「健康づくり支援店」として指定が受けられるよう全面リニューアルし、平成19年3月からスタートしたものです。

飲食店などを利用する方に、健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」の提供などを行い、食生活の面から県民の皆さんの健康づくりを支援するお店として、県又は新潟市が指定します。

また、平成20年7月からは、禁煙・分煙対策に取り組み、「健康に配慮した空間」の提供を行っている飲食店も、「健康づくり支援店」の指定を行っています。

「健康づくり支援店」に指定されたお店には、ステッカーと支援マークが交付されます！



(健康づくり支援店のステッカーと支援マーク)

栄養・食生活分野目標及び取組等一覧

〔実現目標〕1 食の楽しみや食卓でのコミュニケーションを通して生活の質の向上や望ましい食生活ができる。

望ましい姿	評価指標	項目	H22実行計画策定時			
			指針策定期 (H13)	現状値 (H16)	H22目標値	目標設定の理由
(1)家族や友人とともに食卓を囲む機会が多い	1 1日の食事の中で家族や友人と食卓を囲むことがほとんどない人の割合		8.4%	—	4%	半減
(2)食事や食事づくりが楽しめる ・友人や家族等と食事が楽しめる ・食事づくりを楽しめる	2 家族そろって食事を楽しむようにしている人の割合		74.7%	—	82%	増加
	3 楽しみながら食事づくりをしている人の割合		—	23.9%	50%	増加

〔実現目標〕2 自らの生活リズムや環境に配慮した適正な食事の作り方、摂り方が実行できる。

望ましい姿	評価指標	項目	H22実行計画策定時			
			指針策定期 (H13)	現状値 (H16)	H22目標値	目標設定の理由
(1)適正な食事リズムと配分ができる	4 朝食を欠食する人の割合	全体	6.4%	7.1%	—	「健康日本21」に同じ
		7～14歳男子	3.9%	0.0%	0%	【小、中、高校】0%を目指す
		7～14歳女子	1.9%	0.0%	0%	【若年層】欠食が多いため2割減少を目指す
		15～19歳男性	10.2%	15.6%	15%以下	
		15～19歳女性	8.4%	4.0%	15%以下	
		20歳代男性	26.3%	18.0%	15%以下	
		20歳代女性	17.2%	20.3%	15%以下	
		30歳代男性	18.5%	19.5%	15%以下	
		30歳代女性	5.2%	7.0%	5%以下	
(2)自分で食事を作ることができる	5 自分で食事づくり（配膳や後片付けを含む）をする人の割合	ほぼ毎日～週に1日程度	—	64.3%	71%	増加
(3)環境に配慮した食事づくりができる（安全性を含む）	6 自給率や食材の安全性、生産地等を考慮した食材を選択している人の割合		—	45.3%	50%	増加
	7 家庭で発生する生ゴミの量（参考）	県民1人当たり	—	約150g	参考値	—

〔実現目標〕3 自分の適正な食事の質と量を判断し摂ることができます。

望ましい姿	評価指標	項目	H22実行計画策定時			
			指針策定期 (H13)	現状値 (H16)	H22目標値	目標設定の理由
(1)穀類（米飯等）を主食とし、主菜、副菜がそろった食生活を維持している	8 主食（米飯等）をしっかりと食べる人の割合	1日当たりの穀類エネルギー比率（成人）	(H10) 43.5%	44.2%	50%	増加

：重点目標の評価指標等

H24実行計画改定					
直近現状値	目標値の国参酌標準	H24目標値	H24目標値設定の考え方	目標達成のために必要な取組	関係機関の役割分担・連携方策
—	—	4%	H16値がなく推移が不明のため、H22の目標値を適用する。	<ul style="list-style-type: none"> ○家族等で食卓を囲む機会の促進 ○親子や世代間における食を通じたコミュニケーションの場の促進 ○食前・食後のあいさつ、箸の持ち方、姿勢、配膳、食べ方等のマナーに関する普及啓発 ○「食育の日」「食育月間」の普及 ○豊かな食生活を楽しむための歯や口の健康づくり 	<p>【保育所・学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育の推進 <p>【市町村】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育に関する普及啓発 ○子育てサークル等と連携した食育の普及 <p>【県、市町村、食育関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域での食育に関する料理教室や体験活動等の充実 ○「食育の日」「食育月間」のPR <p>【県、市町村、保育所、学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○むし歯や歯周病の予防・普及啓発活動
—	—	90%	県食育推進計画で「食育に关心をもつ人」及び「食育の認知度」90%を目標とすることから、食育の最も基本となる本指標を引き上げる。		
—	—	50%	H13値がなく推移が不明なこと、また、H22の目標値がH16値の倍増と高いため、H22の目標値を適用する。		

：重点目標の評価指標等

H24実行計画改定					
直近現状値	目標値の国参酌標準	H24目標値	H24目標値設定の考え方	目標達成のために必要な取組	関係機関の役割分担・連携方策
—	健康日本21及び食育推進基本計画の目標（20歳代男性、30歳代男性：15%以下）を参考に地域に実情に応じて設定する。	—	H13値からH16値の推移より、改善がみられない年代であることから、引き続きH22の目標値を適用する。	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活リズムの普及啓発 ○家族みんなで朝食を摂ることの推進 ○朝食の重要性の普及啓発 	<p>【保育所・学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育の推進 <p>【市町村】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育に関する普及啓発 ○子育てサークル等と連携した食育の普及 <p>【県、市町村、食育関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○生活リズムや朝ごはんに関するキャンペーン等の実施
—		0%			
—		15%以下			
—		15%以下			
—		15%以下			
—		5%以下			
—	—	71%	推移が不明のため、H22の目標値を適用する。	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭や地域での食育（特に作る）体験の機会の提供と利用促進 	<p>【保育所・学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育の推進 <p>【食育関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域の料理教室や体験活動等の充実
—	—	50%	推移が不明のため、H22の目標値を適用する。	<ul style="list-style-type: none"> ○食の安全性に関する普及啓発 ○食と環境に関する普及啓発 ○環境と調和のとれた農林水産業の推進と理解促進 	<p>【県】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食品表示に関する正しい知識の普及啓発 <p>【食育関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学校や地域におけるエコクッキングに関する情報提供、調理講習会等の開催 <p>【農林水産業関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○農林水産業関係機関による環境に配慮した生産方法の食材の供給、講習会等の開催
—	—	参考値	参考値		

：重点目標の評価指標等

H24実行計画改定					
直近現状値	目標値の国参酌標準	H24目標値	H24目標値設定の考え方	目標達成のために必要な取組	関係機関の役割分担・連携方策
—	—	50%	H13値とH16値の推移より、目標値の達成が難しいことから、引き続きH22と同じ目標値を適用する。	<ul style="list-style-type: none"> ○「食事バランスガイド」に関する普及啓発 	<p>【県、市町村、食育関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「食事バランスガイド」に関する情報発信や活用の仕方に関する講習会等の開催

〔実現目標〕3 自分の適正な食事の質と量を判断し摂ることができる。

望ましい姿	評価指標	項目	H22実行計画策定時			
			指針策定期 (H13)	現状値 (H16)	H22目標値	目標設定の理由
(1)穀類（米飯等）を主食とし、主菜、副菜がそろった食生活を維持している	9 副菜として野菜、特に緑黄色野菜の積極的な摂取ができる人の割合	1日当たりの野菜摂取量（成人）	340.7g	316.8g	350g以上	「健康日本21」に同じ
		1日当たりの野菜摂取量（成人）（このうち緑黄色野菜）	97.8g	95.0g	120g以上	「健康日本21」に同じ
(2)自らの体格や運動量に見合った食事の量や内容を判断できる	10 1日当たりの脂肪エネルギー比率	20歳代	27.0%	27.1%	20%以上30%未満	
		30歳代	24.9%	25.6%	20%以上25%未満	食事摂取基準2005年版による
		40歳代	23.9%	24.2%		
(3)主として疾病予防の観点から、栄養素に配慮した食事ができる	11 やせと肥満の割合	20歳代女性 やせ	20.2%	26.2%	20%以下	
		20～60歳代男性 肥満	25.6%	25.3%	15%以下	「健康日本21」に同じ
		40～60歳代女性 肥満	23.9%	23.4%	15%以下	
		児童肥満傾向（参考） 生徒肥満傾向（参考）	11.2% 10.7%	10.6% 10.8%	参考値	
		成人	12.4g (男性) (女性)	11.6g (13.3g) (11.6g)	10g未満	食事摂取基準2005年版による
(4)アルコールと上手につきあうことができる	12 食塩1日当たりの平均摂取量	成人	101.3g	99.2g	130g以上	「健康日本21」に同じ
		13 乳類1日当たりの平均摂取量				
		14 豆類1日当たりの平均摂取量				
(5)主として疾病予防の観点から、栄養素に配慮した食事ができる	15 食物繊維1日当たりの平均摂取量	成人	63.0g	66.5g	100g以上	「健康日本21」に同じ
		成人	16.9g	15.9g	20g	食事摂取基準2005年版による
		16 (自分にとって)食品や料理の栄養成分表示が必要であると思う人の割合	56.0%	—	63%	増加
(6)自己啓発活動に取り組むことができる	17 健康づくり支援店数		—	(外食栄養成分表示協力店) 618店舗	参考値	—
			—			
(7)自己啓発活動に取り組むことができる	18 特定給食施設での栄養表示実施割合		—	80.1%	全ての特定給食施設	健康増進法施行規則第9条第3項特定給食施設における栄養管理の基準
			—	男性6.6% 女性0.5%	参考値	—
(8)自己啓発活動に取り組むことができる	19 多量飲酒者※の割合 ※多量飲酒者とは：1日の平均純アルコール60g以上摂取する者。アルコール60gとは日本酒3合、ビール中瓶3本(1500ml)をいう。	男性（参考） 女性（参考）	—			
			—			

：重点目標の評価指標等

H24実行計画改定					
直近現状値	目標値の国参考標準	H24目標値	H24目標値設定の考え方	目標達成のために必要な取組	関係機関の役割分担・連携方策
—	健康日本21の目標（成人の1日当たりの平均摂取量350g以上）を参考に地域の実情に応じて設定する。	350g以上	H13値とH16値の推移から、目標の達成が難しいため、引き続きH22の目標値を適用する。	○新潟の米をはじめとする地元食材を活かした「日本型食生活」に関する普及啓発 ○健康づくりや生活習慣病予防のための栄養や食事に関する普及啓発	【保育所・学校】 ○食育の推進 【県、市町村、食育関係機関】 ○新潟県版「日本型食生活」やバランス食に関する情報発信、レシピ集の作成、料理講習会の開催 ○直売所等の充実 ○健康づくり支援店のPRと件数の増加、健康に配慮したメニュー等の提供支援 【特定給食施設等：学校、保育所、事業所】 ○バランス食の提供と健康・栄養情報の提供 【県】 ○特定給食施設等の指導の充実
—	—	120g以上	H13値とH16値の推移から、目標の達成が難しいため、引き続きH22の目標値を適用する。	○飲食店、スーパー・マーケット等での栄養成分表示や健康に配慮したメニュー等の提供 ○特定給食施設等におけるバランス食の提供と健康・栄養情報の提供	
—	健康日本21の目標（20～40歳の1日当たりの平均摂取量25%以下）を参考に、地域の実情に応じて目標を設定する。	20%以上30%未満	推移が不明のため、H22の目標値を適用する。		
—	20%以上25%未満	20%以下	H13値とH16値の推移から、目標の達成が難しいため、引き続きH22の目標値を適用する。		
—	健康日本21の目標（20～60歳代の男性：15%以下、40～60歳代の女性：20%以下）を参考に、地域の実情に応じて設定する。	15%以下			
—	—	15%以下			
—	—	参考値			
—	—	10g未満	推移が不明のため、H22の目標値を適用する。	○健康診断結果等を活用した食生活の改善 ○自分に合った食事量と運動量がわかる学習の場の提供 ○肥満や生活習慣病予防のためによく噛んで食べる習慣の普及啓発	【保育所、学校】 ○肥満ややせ等に対する個別指導の実施 【医療保険者】 ○特定健診・特定保健指導の適切な実施 【市町村】 ○生活習慣病予防に関する健康教育等の実施
—	—	130g以上	H13値とH16値の推移から、目標の達成が難しいため、引き続きH22の目標値を適用する。		【県、市町村、食育関係機関】 ○「食事バランスガイド」「エクササイズガイド」等を活用した講習会等の実施 ○民間とも連携・協働した県民減塩運動の推進
—	—	100g以上			
—	—	20g			
—	—	68%	新潟県食育推進計画で「健康づくり支援店数」1700店舗以上を目指すことを踏まえ、2割以上の増加を目指す。	○飲食店やスーパーにおける栄養成分表示の促進、健康・栄養情報の提供 ○特定給食施設等における栄養成分表示の促進、健康・栄養情報の積極的な提供	【県、市町村、食育関係機関】 ○健康づくり支援店のPRと件数の増加、健康に配慮したメニュー等の提供支援 【飲食店、スーパー等】 ○栄養成分表示の促進とその見方の普及、健康・栄養情報の提供 【特定給食施設等】 ○栄養成分表示の促進とその見方の普及、健康・栄養情報の提供 【県】 ○特定給食施設等の指導の充実
—	—	1,700店舗以上	H22は参考値であったが、新潟県食育推進計画で「健康づくり支援店数」を評価指標としたことから、それに併せて目標値「1700店舗以上」を目指す。		
—	—	全ての特定給食施設	H22の目標値を適用する		
—	健康日本21の目標（男性：3.2%以下、女性：0.2%以下）及びその考え方（2割以上の減少を目指す）を参考に、地域の実情に応じて設定する。	男性5.2%以下 女性0.4%以下	H22は参考値であったが、国の参考標準を参考に2割以上の減少を目指す。	○適正飲酒に関する普及啓発	【県、市町村、食育関係機関】 ○適正飲酒に関する普及啓発

※注)「食育関係機関」とは、保育所、学校、農林水産業者、食品関係事業者、ボランティア団体、栄養士・調理師団体、有識者をいう。