

1 栄養・食生活

(1) 現状と課題

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合は減少しています。

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合は、平成24年以降減少しており、年代別では、男性では30～50歳代、女性では20～30歳代で低くなっています。
- ・ 1日当たりの野菜摂取量（成人）は横ばいで推移しており、目標値の350gには達していません。

○食塩摂取量は平成23年と比較して減少しましたが、目標値に達していません。

- ・ 県、市町村、学校、企業など多様な担い手が協働して取り組むにいがた減塩ルネサンス運動など、様々な減塩の取組を行ってきました。
- ・ 1日当たりの食塩摂取量（成人）は平成23年と比較して減少しているものの、目標値としてきた9g未満に達していない状況です。

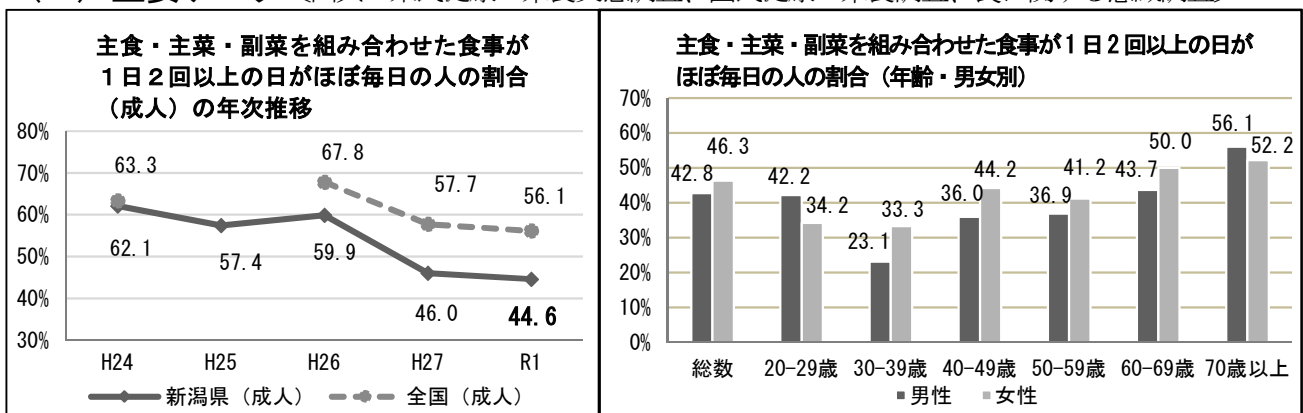
○成人の肥満の割合は、男女ともに増加傾向です。

- ・ 20～60歳代男性及び40～60歳代女性の肥満者の割合は平成27年より増加しました。
- ・ 子どもの肥満の出現率（令和元年）は、男子・女子ともに全国と比較して高い傾向にありますが、年度によってばらつきがあります。
- ・ 20歳代女性のやせの割合は、平成27年からほぼ横ばいでした。また、女性のやせの割合は、20～30歳代で2割を超えています。

○健康づくりに取り組みやすい食の環境づくりを進めています。

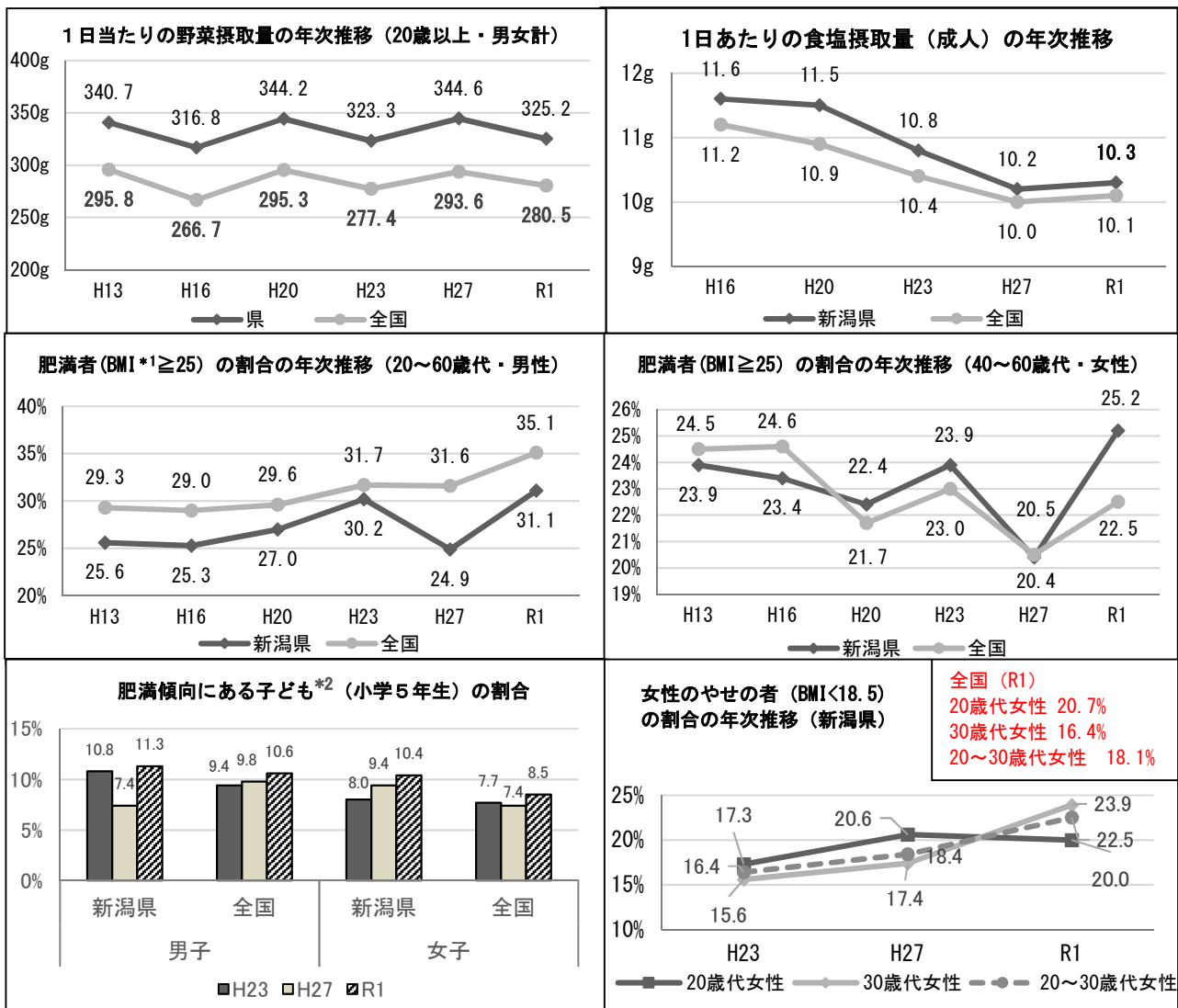
- ・ 健康づくり支援店*は1,973店舗（令和2年3月末現在）あり、飲食店を中心に健康に配慮した取組が広がっています。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事等、県民が健康づくりを行いやすい食の環境づくりを推進しています。
- ・ 食品表示法の施行により、加工食品の栄養成分表示が義務化され、健康づくりのための栄養成分表示の活用等について啓発しています。

(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、食に関する意識調査]



* 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



(3) 施策の展開・取組

【 目指す姿 】

主食・主菜・副菜をそろえた食事や適切な食塩摂取量について理解し、無理なく実践します。

【 施策・取組 】

■様々な場面や年代における食生活改善の推進

- 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。
- 乳幼児期から高齢期まで全ての世代に対し、対象の特性に応じた普及啓発に取り組みます。
 - ・ 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こと
 - ・ 若年女性に対する健康的な食習慣形成に関すること
 - ・ 職域における食の環境の整備と連動し、食生活改善に関すること
 - ・ 在宅療養者等の栄養状態の向上に関すること
 - ・ 栄養バランスの良い食事、減塩、野菜・果物摂取量増加、適度な運動、良好な睡眠等、望ましい生活習慣に関すること
 - ・ 栄養成分表示の活用に関すること

* 1 BMI

肥満の判定方法。体重 kg / (身長 m)² で算出

* 2 肥満傾向にある子ども

性別・年齢別・標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の児童・生徒
 肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

- ・ 対象者に応じた新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・ホームページ・SNS等の媒体の活用
- 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。
- 食や栄養に係る施策を推進するため、様々な団体が協働しながら、お互いの目的を達成するような仕組みや、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をつくり、県民運動の展開を図ります。

■食の環境づくりの推進

- 様々な団体や民間との協働による食の環境づくりに取り組みます。
 - ・ スーパーマーケット等と協働して主食・主菜・副菜をそろえた食事等、県民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進
 - ・ 企業における健康経営の取組として食生活を含めた健康づくりの推進
 - ・ 給食施設での栄養管理の質の向上
- 各種研修体制を有効に活用し、行政栄養士や給食施設の栄養士等の資質向上のための人材育成に取り組みます。
- 在宅療養者等が継続した支援を受けることができる、医療・介護分野と連携した栄養改善支援体制を構築します。

(4) 指標

評価指標項目	現状値 (R1)	目標値 (R6)	考え方(根拠)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がおおむね毎日の人の割合 (成人)	44.6%	80%	健康日本21 (第2次) と同様に設定
食塩摂取量 (成人)	10.3g	8g 未満	
野菜摂取量 (成人)	325.2g	350g	
20～60 歳代男性の肥満者の割合	31.1%	24%	健康にいがた21 (第2次) の目標値を継続
40～60 歳代女性の肥満者の割合	25.2%	18%	健康日本21 (第2次) と同様に設定
20～30 歳代女性のやせの人の割合	22.5%	20%	20 歳代だけでなく、やせの割合が高い30 歳代も含めた指標とし、健康日本21 (第2次) の20 歳代女性のやせの割合の目標値を参考に設定
低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者 (65 歳以上) の推定数、割合	12.0 万人 (16.8%)	13.1 万人 (18%)	健康日本21 (第2次) と同様に設定
けんこう time 推進店*登録数	127 店舗	増加させる	食環境づくり推進のため増加させることとして設定

【参考値】

項目	現状値 (R1)	目標値 (R6)	(参考)全国現状値
ふだんの食事で主食・主菜・副菜をそろえることを意識している人の割合 (成人)	R2 把握	各項目の数値目標は設定しないが、調査結果の数値と取組・成果等から評価管理を行う	—
ふだんの食事における減塩の取組状況 (成人)	63.8%		—
果物摂取量100g 未満の人の割合 (成人)	61.5%		(H30) 60.5%
肥満傾向にある子どもの割合 (小学5年生)	男子 11.3% 女子 10.4%		(R1) 10.6% 8.5%

* けんこう time 推進店

新潟県独自の基準を満たした惣菜を販売し、望ましい食生活について普及啓発を行う店として県が登録したスーパーマーケット等