

## Ⅱ 健全な食生活を実践するための環境整備

### 1)日本型食生活の実践へ向けた情報の発信

#### (1)今後の方向性

あらゆる世代の市民が、健全な食生活を実施するためには、身近なところで食生活改善に必要な情報が的確に得られ、得た情報を基に自分にあった食生活を実践することが出来る環境整備が必要です。

また、本市には誇るべき天然の恵み“おいしい水”があります。毎日の生活に欠かせない水を市民の健康づくりに活用していくことも重要です。

特に、各区役所を中心に、妊産婦への栄養指導の充実を図ることにより、自らの食や身体について見直す契機とし、本人とその家族の食育を推進します。また、食生活を支える口腔機能の維持等についても、指導や相談などの充実に取り組みます。

#### (2)取り組むべき施策

##### ⑪「食事バランスガイド」「食育ガイド」等を活用した食生活の実践への支援

自分にあった食事量や栄養バランスを理解し、健全な食生活を実践するために、「食事バランスガイド」「食育ガイド」等を活用した食育教室や出前教室などの取り組みを行います。また、「かんたん野菜レシピ」等を作成し、研修会や調理実習等を通して、野菜摂取量の増加に取り組みます。

##### ⑫区役所保健子ども課等における食育に関する普及啓発活動の推進

区役所保健子ども課等を中心に、育児相談や健康相談日のPRを行い、妊産婦・乳幼児から高齢者に対する栄養指導相談体制の充実を図ります。

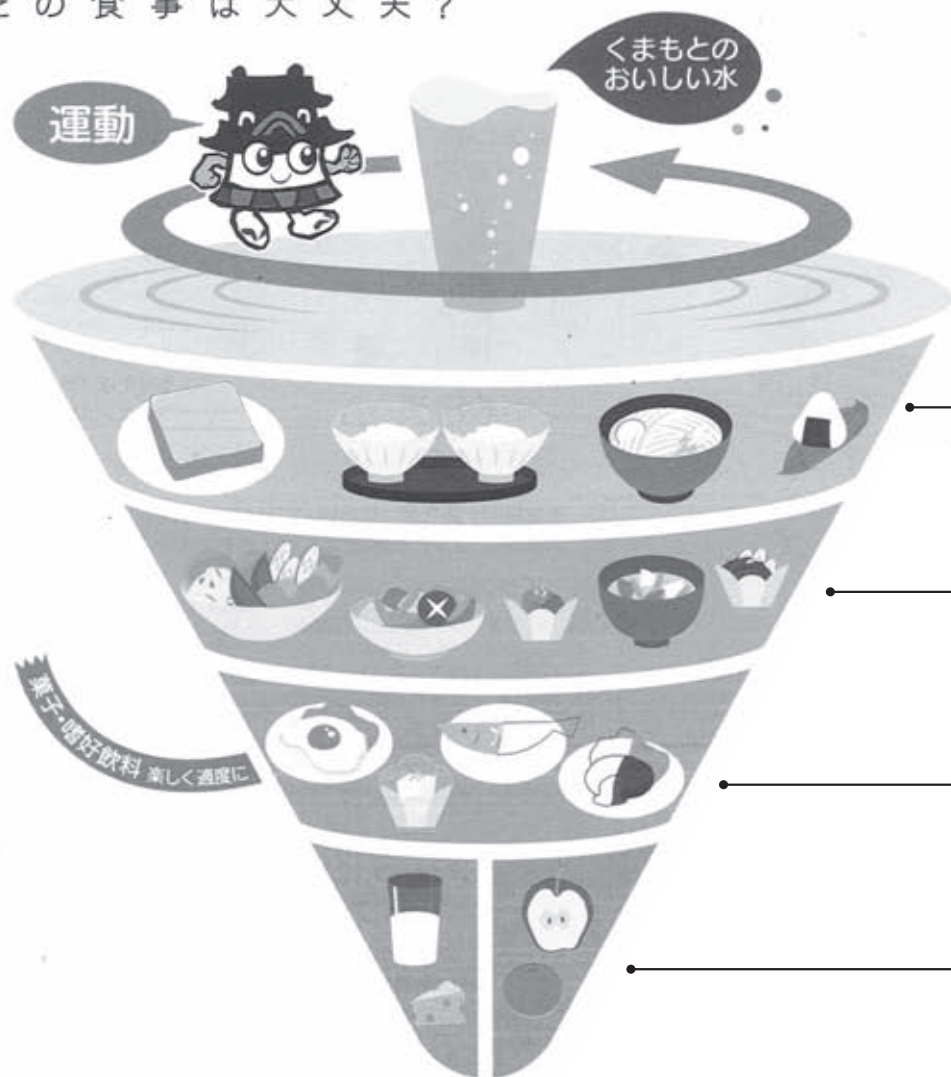
##### ⑬生活習慣病予防等についての啓発

生活習慣病予防対策としては、実際に、適切な食事、定期的な運動、定期的な体重測定を継続的に実践している市民の割合を増やしていくことが重要です。

生活習慣病予防について正しく理解し、市民一人ひとりが生活習慣の見直し、健全な食生活や適度な運動などを実施できるよう啓発します。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



このコマは厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、  
熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです。

「食事バランスガイド」は、1日の食事の望ましい組み

まずは、右の表から自分にあつた目安量を  
チェックして見ましょう！

※肥満（成人でBMI $\geq$ 25）の場合には、体重変化を見  
ながら適宜エネルギー量を「1ランク」下げる等の  
工夫が必要です。

こんな人
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6～9 歳の子ども</li> <li>・ 身体活動量の低い女性 (高齢者を含む)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほとんどの女性</li> <li>・ 身体活動量の低い男性 (高齢者を含む)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 12 歳以上のほとんどの男</li> </ul>

1日分

2200Kcal±200Kcalの場合

**5~7** 主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6** 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

**3~5** 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

**2** 果物

みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = = = = = = =

ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = =

ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スpaghettiー

1つ分 = = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たくさん 味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = = = 2つ分 = = =

冷奴 納豆 目玉焼き一面 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = = = = 2つ分 =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2カップ 牛乳瓶1本分

1つ分 = = = = = = =

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

	エネルギー (Kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	1,600Kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
	1,800Kcal					
	2,000Kcal	3~5つ				
	2,200Kcal					
	2,400Kcal	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
	2,600Kcal					
	2,800Kcal					

### (3) 成果指標

項目⑧	栄養に関する表示等を参考にしている市民の割合
基準値	69.0%(時々参考にしている以上)(平成24年度)
目標値	80%(平成30年度)
出典資料等	熊本市食の安全安心・食育推進計画に関する市民アンケート

項目⑨	内臓脂肪症候群の予防や改善のために適切な食事、定期的な運動、定期的な体重測定を継続的に実践している市民の割合
基準値	27.7%(平成24年度)
目標値	50%(平成30年度)
出典資料等	熊本市食の安全安心・食育推進計画に関する市民アンケート

(指標とする理由)

生活習慣病予防対策の実践者の割合を指標にすることで、食育実践に向けての取り組みが評価できます。

### (4) 具体的な取り組み

- 食事バランスガイドを普及し、栄養バランスのとれた日本型食生活の実践ができるような取り組みを行います。
- 「すこやか食生活改善講習会」等を開催し、食事バランスガイドを活用した健全な食生活を身に付けられるような機会を提供します。
- 区役所保健子ども課等からは、妊産婦から高齢者まで、各ライフステージに応じた食育情報と体験の場を提供していきます。
- 区役所保健子ども課等で行われている健康相談のより一層の充実を図り、身近な場所で気軽に相談ができるような体制づくりを行います。
- 生活習慣病予防で大切なことは「健全な食生活」と「適度な運動」であることを伝えるため、各種健診等を利用した啓発を行います。
- 健康状態に応じた栄養や運動の指導を行います。
- 「ふれあい出前講座」で行われている「食育講座」のより一層の充実を図り、食育についての理解と関心を高めます。

## (5) 市民・関係団体・行政の役割

市民(消費者)	生産者	食品関連事業者	教育関係者等	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>●「食事バランスガイド」等を活用し健全な食生活を実践する。</li> <li>●各区役所や市のホームページ等からの食に関する情報を有効に利用し、講習会等に積極的に参加する。</li> <li>●必要な食事量や運動を理解し実践する中で、体重の管理も行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養バランスのとれた日本型食生活を支える食材を提供する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「食事バランスガイド」等を活用し、市民が選択しやすい販売形態、食品づくりに努める。</li> <li>●自社食堂等に「食事バランスガイド」のポスター貼付やカードを配備して社員に啓発する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「食事バランスガイド」の活用や栄養成分表示の見方など日本型食生活の実践へ向けた啓発を行う。</li> <li>●区役所等と連携した食育活動を実施する。</li> <li>●医療保険者は医療機関等においては特定保健指導を行い、生活習慣病予防に必要な知識の向上と実践を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「食事バランスガイド」等を利用し、日本型食生活を啓発する。</li> <li>●各区役所における相談体制の充実を図り、ライフステージに合わせた学習・体験の場を提供する。</li> <li>●市政だよりやインターネット等の広報媒体により、情報提供を工夫する。</li> <li>●生活習慣病予防のための食育活動を実施する。</li> </ul>

※教育関係者等とは、教育・保育・養護・介護・医療及び保健に関する職務に従事する人や関係機関及び団体をいいます。



## 2)食生活改善をサポートする人材の育成

### (1)今後の方向性

市民一人ひとりが健全な食生活を実践しやすい環境を整備するためには、さまざまな角度から市民の食育をサポートする人材が必要です。地域における食生活の課題を分析し、具体的な生活習慣の改善指導ができる管理栄養士・栄養士、専門調理師等専門的知識を有する人材が中心となって食育推進することが求められています。

食生活改善推進員等地域支援者の食育に関しての地域に根ざした活動は、食育の推進においては欠かせないものです。身近なところで相談できる体制づくりを進めるため、食育地域リーダーとしての食生活改善推進員を育成します。

### (2)取り組むべき施策

#### 14 管理栄養士・栄養士、専門調理師等、専門的知識を有する人材育成と活用促進

食育に関する専門知識を備えた管理栄養士等の専門職の研修等を実施し、資質向上に努めるとともに、栄養士会等との連携を密にした活動を強化します。また、生活習慣病予防の栄養指導相談体制の充実を進めます。

#### 15 食生活改善推進員等、地域支援者の育成

地域における食育地域リーダーとして食生活改善推進員の育成に努めます。

### (3)成果指標

項目⑩	食育推進に関するボランティア数の増加
基準値	1,208 人(平成 24 年度)
目標値	1,600 人(平成 30 年度)
出典資料等	食生活改善推進員、8020 推進員の数

(指標とする理由)

食生活改善をサポートする人材を育成することで、地域に根ざした取り組みの強化を図る指標とすることができます。

