

## | 第2章 |

# 健康づくりのための実践目標

健康づくりのために、まず一人ひとりが健康的な生活習慣を自分で確立することが基本です。

この章では、栄養・食生活や運動・身体活動をはじめとする日常生活における習慣に対して、府民が自ら取り組むためのスローガン、実践目標及び目標値をあげています。

## 1 | 栄養・食生活

私たちは食物を口から取り入れ、その栄養成分を活用することによってからだを維持していますが、栄養は不足しても過剰になってもからだに影響を与え、疾患が生じる原因になります。特に生活習慣病予防の観点から、乳幼児期から栄養・食生活に関する正しい知識や習慣を身につけ、それぞれの年代に応じて質・量ともにバランスのとれた食生活をする必要があります。

### スローガン

「健康的な  
食生活をしよう」



# 府民の実践目標

1日1食は家族や仲間と楽しく食事をしよう

朝食の必要性を理解し、必ず食べよう

食事の選び方、食べ方に心配りをしよう

- ・毎日同じものばかりを食べていないか
- ・野菜のメニューを取り入れているか
- ・昼食を簡単に済ませていないか
- ・薄味を心掛けているか
- ・簡便食品(インスタント食品や加工食品)の使い方を工夫しているか



## 健康づくりのための環境整備

### 正しい栄養・食生活情報の提供

- ・情報発信体制を整備する
- ・外食や加工食品の栄養成分表示を促進する

### 食生活改善の体制整備

- ・個人の生活状況に応じた食生活の自己管理を支援する
- ・食について学習できる機会を増やす
- ・児童、学生への食教育を強化する
- ・集団給食施設を通して喫食者(利用者)への食教育を推進する
- ・食生活改善に向けたボランティア組織活動を強化する
- ・家族そろって食事をする機会を増やす

一口  
メモ

### 家族そろっての食事の効果

家族の一人ひとりが忙しい現代の生活において、家族全員がそろって食事をするのは、難しいことになっているのは事実です。

そのような中、家族そろって食事をするためのメリットを考えてみました。

家族団らんによるコミュニケーションを図るのに役立つ

一人だと簡単に済ませがちな食事内容が充実する

一人で食べるよりおいしく感じる

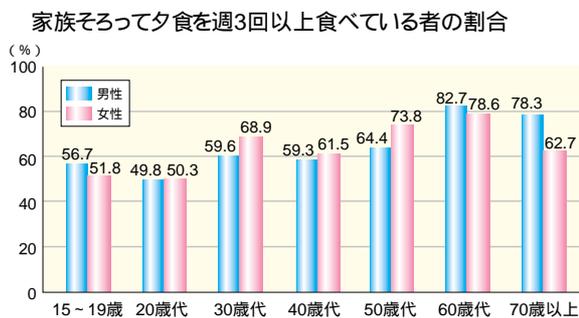
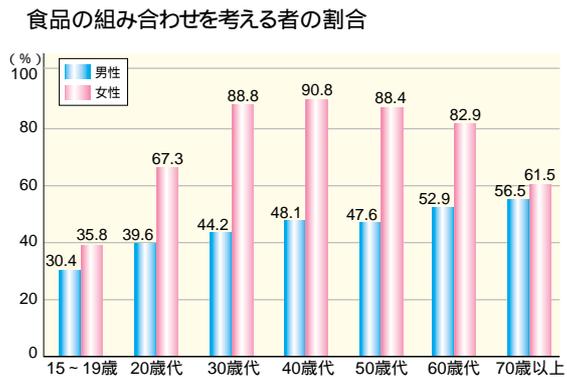
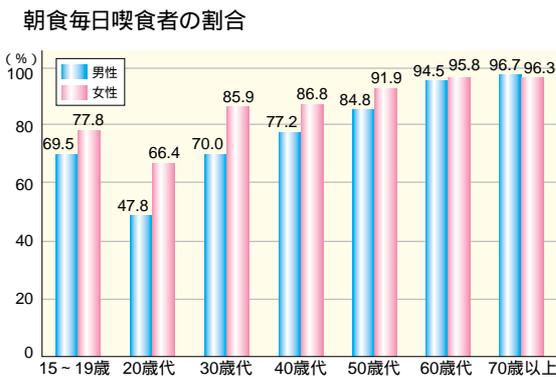
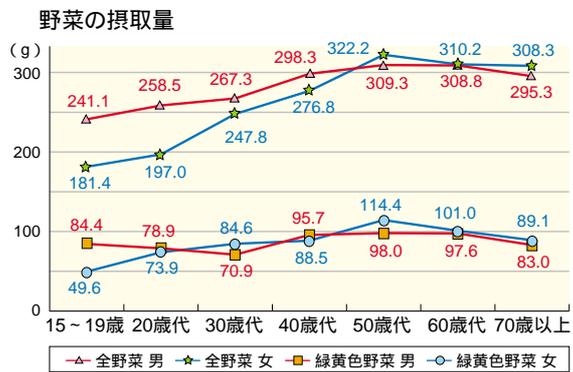
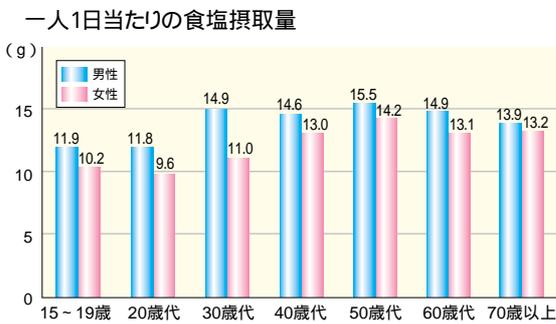
京都府が実施した府民健康づくり・栄養調査において、家族そろって夕食を食べる頻度が多い人ほど、栄養のバランスが良い傾向がみられました。

意識して、家族、友人との食事の機会を増やしてみませんか。

# 現状

## <平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

一人1日当たりの食塩摂取量は13.0g(成人13.5g)で、目標の「1日10g未満」を大きく上回っている。脂質エネルギー比が25.4%と、好ましい範囲の上限である25%を上回っている。(P133 図17) 全年代を通じて野菜の摂取量が不足している。(特に50歳未満で不足が著しい) 朝食を欠食している者が多い。食品の組み合わせをあまり考えていない者が、15歳以上の男性の2人に1人、女性の4人に1人と多い。家族そろって夕食を週3回以上食べている者は、15歳以上の男女とも3人に2人しかいない。



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

## 共に目指す目標

(個人)

項目	現 状	目標(2010年)
食塩摂取量(一人1日当たり)	13.0g	10g未満
成人	13.5g	10g未満
脂質エネルギー比	25.4%	20～25%
20～40歳代	26.7%	20～25%
穀類エネルギー比	43.4%	45～50%
動物性たんぱく質比	51.7%	40～50%
野菜の摂取量	成人 277.2g	350g以上
緑黄色野菜	" 87.9g	120g以上
乳・乳製品の摂取量	" 91.1g	130g以上
豆類の摂取量	" 78.2g	100g以上

(府域)

項目	現 状	目標(2010年)
朝食の毎日喫食率	男性 80.2% 女性 88.4%	男女とも 90%以上
20歳代	" 47.8% " 66.4%	男性 75%以上 女性 80%以上
30 "	" 70.0% " 85.9%	" 85%以上 " 90%以上
食品の組み合わせを考える者の割合	" 47.8% " 77.5%	" 65%以上 " 90%以上
野菜をたっぷり使った料理を1日2食以上食べる者の割合	" 28.1% " 26.6%	男女とも 50%以上
外食栄養成分表示店	-	(増加方向で今後設定)
栄養成分表示を利用する者の割合	-	(増加方向で今後設定)

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

一口  
メモ

一日に必要な野菜の目標量は、成人で350g(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g)です。

主な野菜の目安量は次のとおりで、それぞれを組み合わせ、必要な量の野菜を取りましょう。

### 緑黄色野菜

かぼちゃ(小3切れ 100g)  
にんじん(5cm径1cm 20g)  
ほうれん草(1株 25g)  
トマト(中1個 150g)  
ピーマン(中1個 35g)  
小松菜(1株 30g)

### その他の野菜

たまねぎ(中1/2個 100g)  
キャベツ(中葉1枚 50g)  
白菜(中葉1枚 80g)  
キュウリ(中1/2本 50g)  
なす(中1個 80g)  
大根(7cm径1cm 40g)