

第6章 正しい食生活と食への理解の促進

本章では、食育基本法第18条に基づく食育推進計画の内容を示します。本プランにおける食育推進計画は、1つの基本目標と2つの個別目標を定めます。一つひとつの個別目標には、健康増進計画と同様、区民に呼びかける健康づくりに向けた取り組みと、区民の健康づくりを支援する区の取り組みをそれぞれ示しています。また、指標と計画終了年度の目標値を定めて、区民の健康状態を把握する目安とします。

「健康日本21（第二次）」で示されている生活習慣病の発症予防、健康寿命を延伸するための基本的要素としてあげられている「栄養・食生活」に関する項目を「食を通じた健康づくりを進める」として個別目標①に、さらに食育推進計画の基本的な方針を「食への理解を育む」として個別目標②に含めています。

【食育推進計画】

基本目標	個別目標
正しい食生活と食への理解の促進	① 食を通じた健康づくりを進める
	② 食への理解を育む

基本目標4 正しい食生活と食への理解の促進

本プランは、健康増進計画であるとともに、食育基本法に基づいた食育推進計画としても位置づけています。そのため、健康づくりのための生活習慣の一つである食生活に関する区民の取り組みとともに、健康的な食事に対する理解を深め、豊かな食生活を送ることを促します。

基本目標4 正しい食生活と食への理解の促進

個別目標1 食を通じた健康づくりを進める

食は人が生きていくためには欠かせないものです。しかし、社会情勢の変化により、忙しい日々を送る中では、健康的な食事の習慣化は難しいものです。

健全な食生活の実践に向けて、欠食や栄養の偏りを改善するよう意識し、行動に結びつけることが重要です。

区民の取り組み① 毎日、朝食をとろう

脳のエネルギー源となるのはブドウ糖です。ご飯などの主食にはブドウ糖が多く含まれているため、朝食をとって補給することで、朝から勉強や仕事に集中できるようになります。

また、朝食をとることにより、消化器官は動きはじめ、体温が上昇し、体が1日の活動の準備を整えます。朝食は1日を活動的に過ごすための重要なスイッチです。少量であっても、毎日朝食をとるよう心がけましょう。

区民の取り組み② 栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう

適正体重を維持するためには、適切な量と質の食事を取り、必要な栄養素をバランスよく摂取することが重要です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本とした多様な食品を組み合わせることが大切であり、特に、若い女性のやせに対しては、過度なダイエットや偏った食事をしないことが生涯を通じた健康づくりにもつながります。また、一人暮らしの高齢者や小さな子どもがいる共働き世帯などで食事を揃えることが難しい場合は、調理済み食品（中食）などを上手に利用して、低栄養や偏食傾向に陥らないように、バランスを整えるよう心がけましょう。

区民の取り組み③ 野菜をたくさん食べよう

野菜をしっかりとることで、高血圧症などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に効果があることが確認されています。国では、1日の野菜の摂取目標量を350g（1食小鉢1皿（約70g）以上、1日5皿以上）と掲げています。健康維持のためにも、意識して野菜を摂取することが大切です。現状の都民の1日の平均摂取量ではあと1皿（70g）分の野菜が足りません。いつもの食事に野菜1皿（約70g）をプラスすることを心がけましょう。

コラム

1日5皿（350g）を目標に、 今よりも1皿プラス！

350g以上の野菜を摂取すると、1日あたりに必要なカリウム、ビタミンC、食物繊維等を確保することが期待できます。

1日5皿のイメージ



区取り組み① 適切な食生活の普及啓発・実践指導

食生活の観点から区民の健康を維持・増進するため、食事相談や各種料理教室を実施します。また、食に関する正しい知識や情報の普及・啓発を目的として、楽しみながら学べるイベントや講演会等を保育園・小中学校・保健所・保健センター・品川栄養士会・学生ボランティア等と連携し実施します。

【主な取り組み例】

食の啓発事業、健康学習、食事指導講習会講師派遣、食事相談

区取り組み② 適切な食生活の環境づくり

外食・中食などでも主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が選択できるよう、食事を提供する事業者等に対して、「健康的な食事」についての啓発を行い、バランスの良い食事が入手できるよう食環境の整備を推進します。また、閉じこもりがちな虚弱高齢者に対し、配食サービスを利用して昼食を提供することにより、栄養改善を図るとともに生活機能の低下予防を行います。

【主な取り組み例】

食環境づくり事業、配食サービス栄養改善事業

【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値
1	朝食をほとんどとらない人の割合	15.0%	14.2%
2	主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47.9%	50.2%
3	野菜を1日5皿(350g)以上食べている人の割合	2.8%	増やす

指標 No.1～3の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」

コラム ▶ 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、健康的な食生活を送るため、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを示したものです。食事バランスガイドを参考に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日3回、他に乳製品や果物も取り入れるよう心がけましょう。



(参考)農林水産省
(URL)<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

個別目標2 食への理解を育む

区民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためにも、食育を推進することは重要です。食を通じた様々な経験により、食文化の継承をはじめ、食への感謝の念を持ち、健康で豊かな食生活を実践することができます。

区民の取り組み① 減塩に取り組もう

生活習慣病を予防する観点から、減塩の必要性は広く周知されています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させて脳卒中や心臓病など循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、胃がんや骨粗しょう症などの疾患にも関連しています。

高血圧症を含む生活習慣病は若い頃からの予防が重要です。子どものころからうす味に慣れるよう減塩の工夫を取り入れた食生活を送ることが重要です。

区民の取り組み② 食事を一緒に食べる機会をつくろう

少子高齢化の進展や共働き世帯の増加により、子どもや高齢者が一人で食事をする孤食傾向が進んでいます。国は、こうした状況を踏まえ、地域や関係団体の連携・協働を図り、子どもや高齢者が健全で充実した食生活を実現できるように共食の機会の提供等を行う食育を推進しています。

共食頻度が高い児童・生徒は、野菜・果物・ご飯をよく食べるなど、良好な食習慣が形成される傾向にあることが報告されており、高齢者においても、低栄養予防やうつ病のリスク低減への効果が指摘されていることから、身近な人とコミュニケーションをとりながら食事をとることが重要です。地域のコミュニティに積極的に参加し、誰かと一緒に食事をする機会をつくることも大切です。

区民の取り組み③ 食育イベントや体験活動に参加しよう

区内外で実施されている食育活動は、食について知り、食の大切さや食文化などを楽しく学ぶ機会となっています。また、日々の食生活は、自然の恩恵のうえに成り立ち、食べ物生産から消費に至る食の循環を意識し、多くの関係者により支えられていることを理解する機会にもなります。食に関する感謝の念を学ぶためにも、食育イベントや体験活動に積極的に参加してみましょう。

区の取り組み① 減塩に向けた取り組みの推進

生活習慣病の予防や悪化防止など、減塩の大切さを正しく普及啓発するために、食育月間における広報周知、ホームページ、健康づくり推進委員活動や出張健康学習等において、積極的に啓発していきます。

【主な取り組み例】

食に関する相談、栄養成分表示等講習会、給食施設指導

区の取り組み② 共食の推進

共食には、心の豊かさを育み、楽しく食べる雰囲気の中で栄養摂取量やバランスが保たれることや、規則正しい食事時間の確保が可能になるなど、大きな効果が期待されます。食育月間等における広報やホームページによる周知を行い、共食の重要性を啓発していきます。

【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値
1	食事は一人でとることが多い人の割合	32.8%	31.1%
2	食に関する相談の相談件数	684件	718件
3	家庭での味付けは外食とくらべてうすいと感じている人の割合	61.9%	64.9%
4	エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合	49.3%	51.7%

指標 No.1、3、4の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」
指標 No.2 の出典：品川区「令和元年度 品川区の保健衛生」

コラム ▶ 栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう

食品に表示されている「エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」などの栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどの食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。日頃から栄養成分表示を確認する習慣をつけ、健康づくりに役立てましょう。



栄養成分表示 (1枚当たり)	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.04g

(参考)消費者庁