

## 2 栄養・食生活

### 健やか山梨21 - 2008年版 -

#### <現状と課題>

- 野菜摂取量の減少
- 脂肪摂取の超過(脂肪エネルギー比率が25%を超えている。)
- 食塩摂取量の超過(1日の食塩摂取量が10gを超えている。)

#### 基本指針

##### 《取り組みの方向性》

- 食育の推進
- 健康的な食生活のために必要な情報の提供
- 食事バランスガイドの普及
- 自主活動グループによる食生活改善活動の促進

## ◆ 評価

目標設定	対象	目標値	ベースライン値 (H11)	中間評価 (H16)	直近実績値 (H22)	評価
脂肪エネルギー比率の減少	男女(20~40歳代)	25%以下	27.2%	27.4%	27.2%	C
食塩摂取量の減少	男女(20歳以上)	10.0g未満	13.8g	13.2g	11.8g	B
野菜の摂取量の増加	男女(20歳以上)	350g以上	375.3g	304.5g	335g	D
朝食を欠食する人の減少	中学、高校生	0%	11.3%	10.9%	なし	E
	男性(20歳代)	15%以下	30.5%	24.3%	50.0%	D
	男性(30歳代)	15%以下	35.5%	20.8%	38.5%	D
適正体重を維持している人の増加	児童・生徒の肥満児	5%以下	7.02%	6.6%	なし	E
	女性(20歳代のやせの者)	15%以下	19.0%	33.3%	25.0%	D
	男性(20~60歳代の肥満者)	15%以下	32.2%	26.1%	29.3%	B
	女性(40~60歳代の肥満者)	15%以下	27.0%	23.2%	22.9%	B

A 目標に達した      B 目標値に達していないが改善傾向にある      C 変わらない  
D 悪化している      E 評価困難

#### 【現状と課題】

- 脂肪エネルギー比率は、県民栄養調査の結果、計画策定時と変化がなかった。
- 塩分摂取量及び男性・女性の肥満者は改善傾向にあるものの、目標値には達していない。
- 野菜の摂取量については、策定時に比べて減少傾向にある。
- 朝食を欠食する者及び女性20歳代のやせの者が増加している。
- 「H23山梨県新体力テスト・健康実態調査報告書」では、小中学生は、男女共に朝食の欠食割合が加齢に伴い増加。毎日及び時々欠食する児童・生徒は約10~20%いるが、H17と比較するとほとんどの年代で改善傾向にある。なお、朝食摂取習慣が運動習慣と関係しており、体力・運動能力の向上に大きな影響を及ぼしている。

○児童生徒の肥満児については、山梨県健康実態調査の調査方法が、策定時と現在とでは異なることから、評価不能となっている。

○学校保健統計調査によると、児童生徒の肥満児(肥満の出現率)では、男子は全学年、女子では10歳、12歳、16歳を除く全学年で全国平均を上回っている。肥満傾向は、運動やスポーツをする機会の少ない児童生徒で顕著となっている。肥満傾向の児童生徒に対しては個別指導を行っているが、心理的不安や拒食等の問題を引き起こすのではないかという不安や心配、保護者や児童生徒の考え方が影響するなど指導が行いにくい現状がある。

#### 【今後の方向性】

○食の外部化やライフスタイルの多様化が進む中で、望ましい食生活へ改善するためには、家庭、学校、職場等の各領域における具体的な食育実践に向けた一層の取り組みの推進が必要である。

○これからもより一層、健康づくり関係団体、地域組織との連携を図る必要がある。

○児童生徒については、今後も、運動実施とともに、朝食摂取を中心とした食生活に関する指導が必要である。

#### 【参考】 健やか山梨21推進会議、構成団体の取組みの一部(H23)

山梨県栄養士会	児童館や小規模事業所への出前栄養相談、電話による栄養相談開設(栄養ケア・ステーション)
山梨県食生活改善推進員	減塩調査、おやこの食育教室、よい食生活をすすめるための料理教室
山梨県調理師会	保育所での味覚教室
山梨県スポーツ少年団	認定員新課程講習会での「食育」の講義の実施
市町村	(昭和町)はつらつ栄養教室、(笛吹市)学童食育出前講座、(市川三郷町)男性の料理教室
県消費生活安全課	食育推進シンポジウム、食育推進ボランティア事業
県保健福祉事務所	生活習慣病予防講習会、小規模事業所への出前健康講座