

第13回 健康日本21全国大会 パネルディスカッション
「1に運動, 2に食事, しっかり禁煙 健康寿命をのばそう」

大事な人のため, 自分のため
食生活の改善と食環境整備の推進を

2012.10.19

女子栄養大学・大学院 武見ゆかり
(厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 委員)

1. 栄養・食生活分野の 目標項目の全体構造

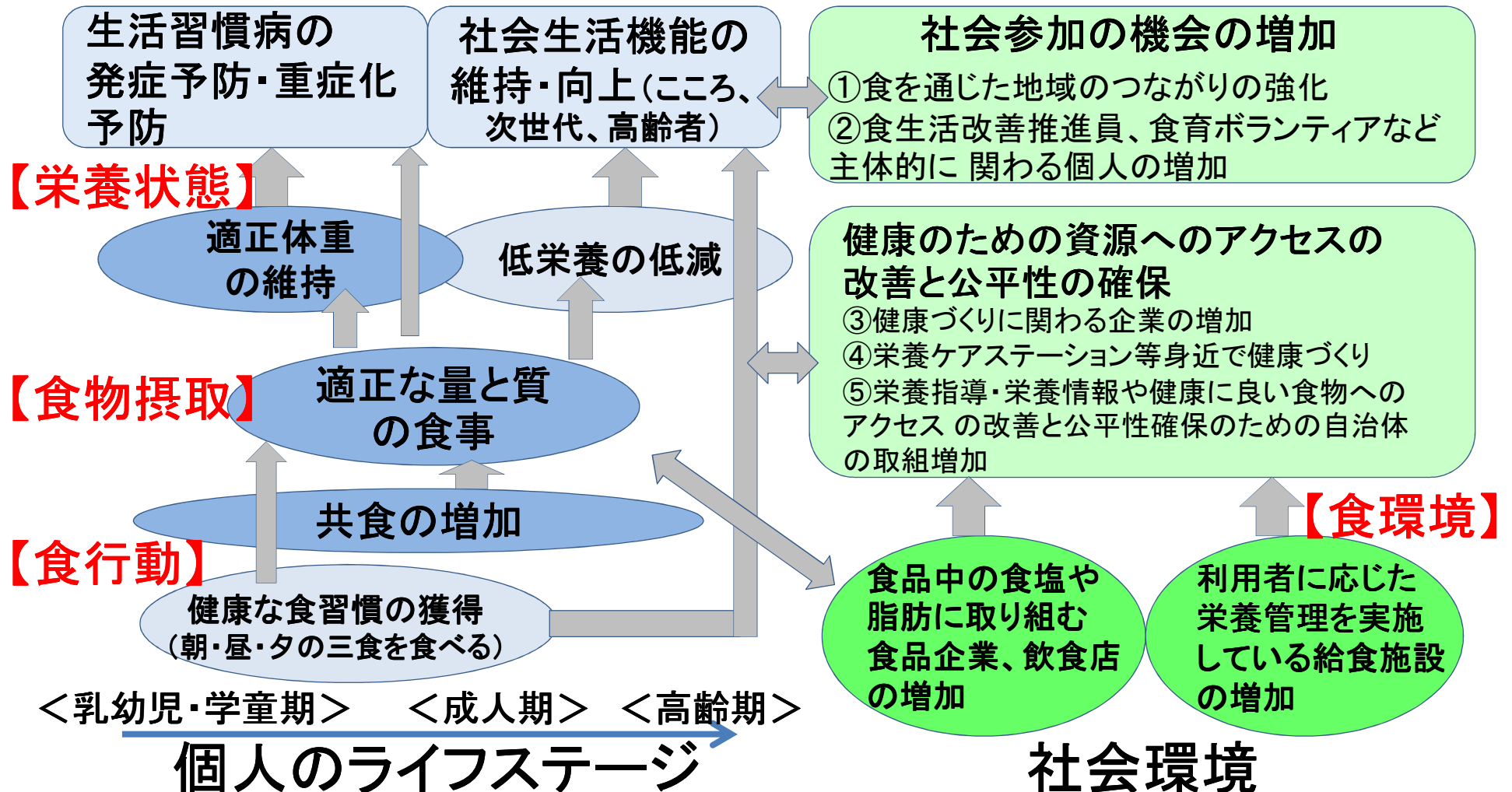
栄養・食生活目標設定 全体の考え方

参考資料p.92を
一部改変

健康寿命の延伸 ・ 健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上



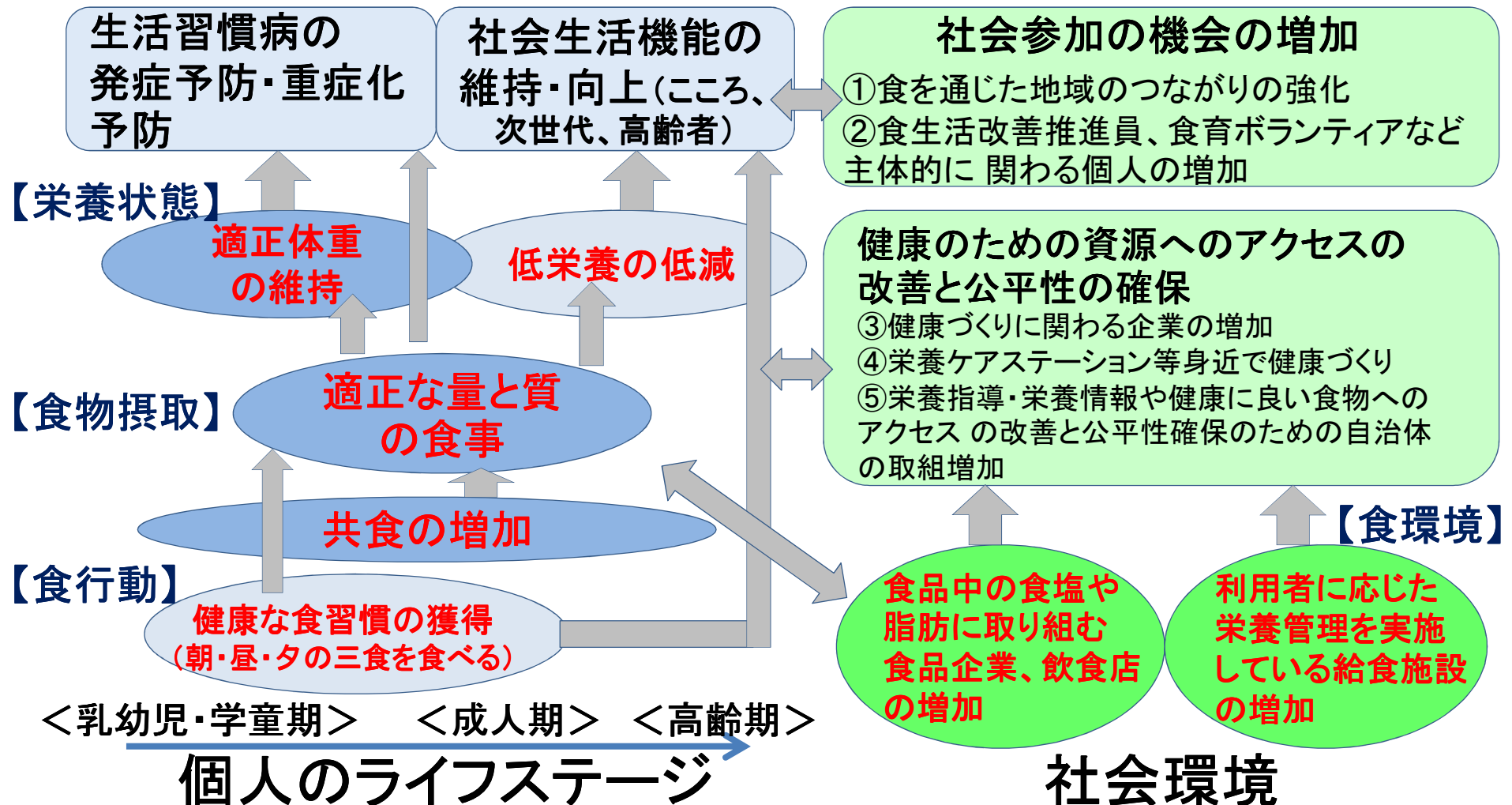
栄養・食生活目標設定 全体の考え方

参考資料p.92を
一部改変

健康寿命の延伸 ・ 健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上



栄養・食生活の目標項目 現状と目標値

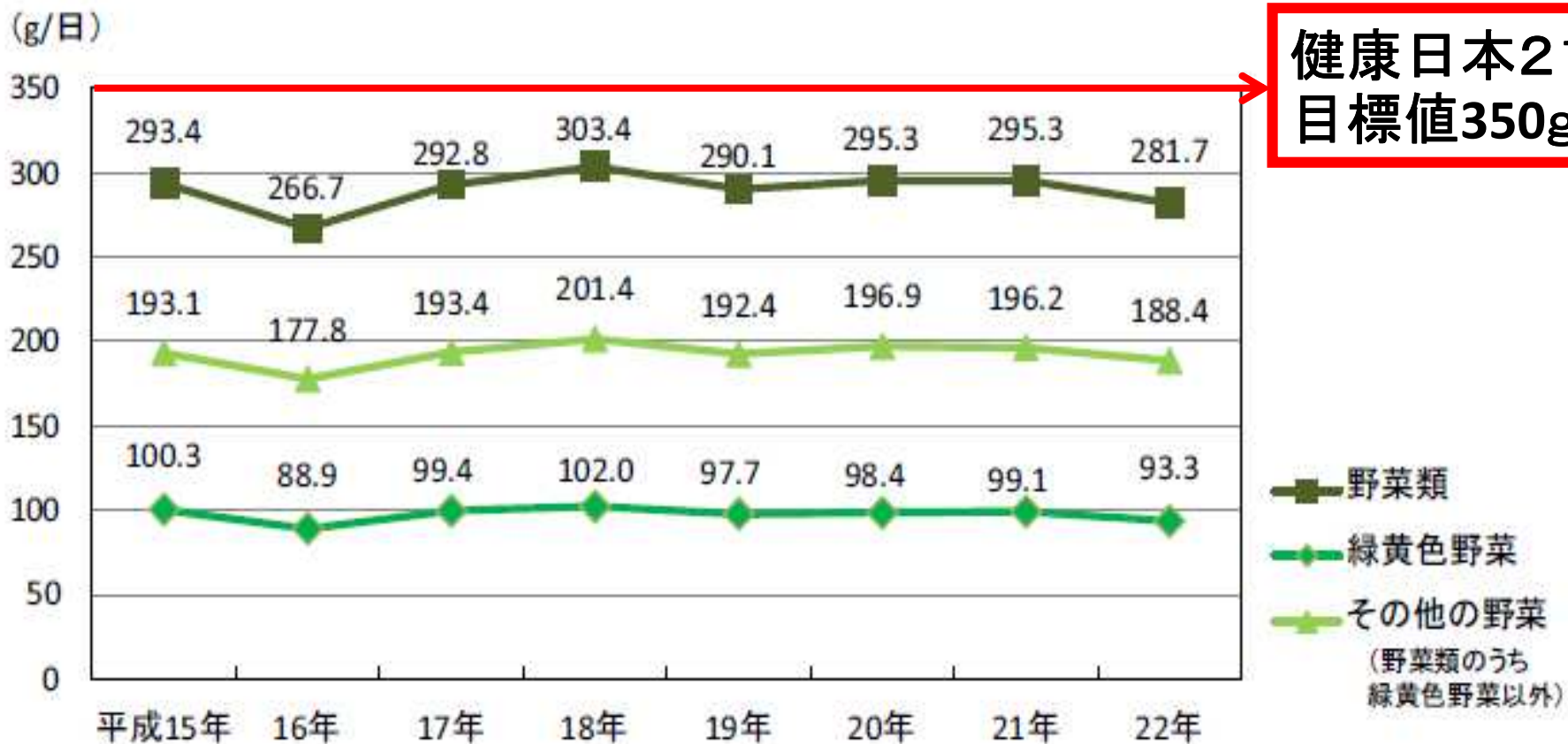
【食物摂取】 適切な量と質の食事をとる者の増加

	目標項目	現状	目標値
料理の組合せ	・主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上がほぼ毎日の者の割合	68.1%	80%
食品	・野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量 平均 282g	350g
		果物摂取量100g未 満の者の割合 61.4%	30%
栄養素	・食塩摂取量の減少	10.6 g	8 g

2. 食生活の改善のために
わかりやすく, 覚えやすく,
実行しやすい情報提供を

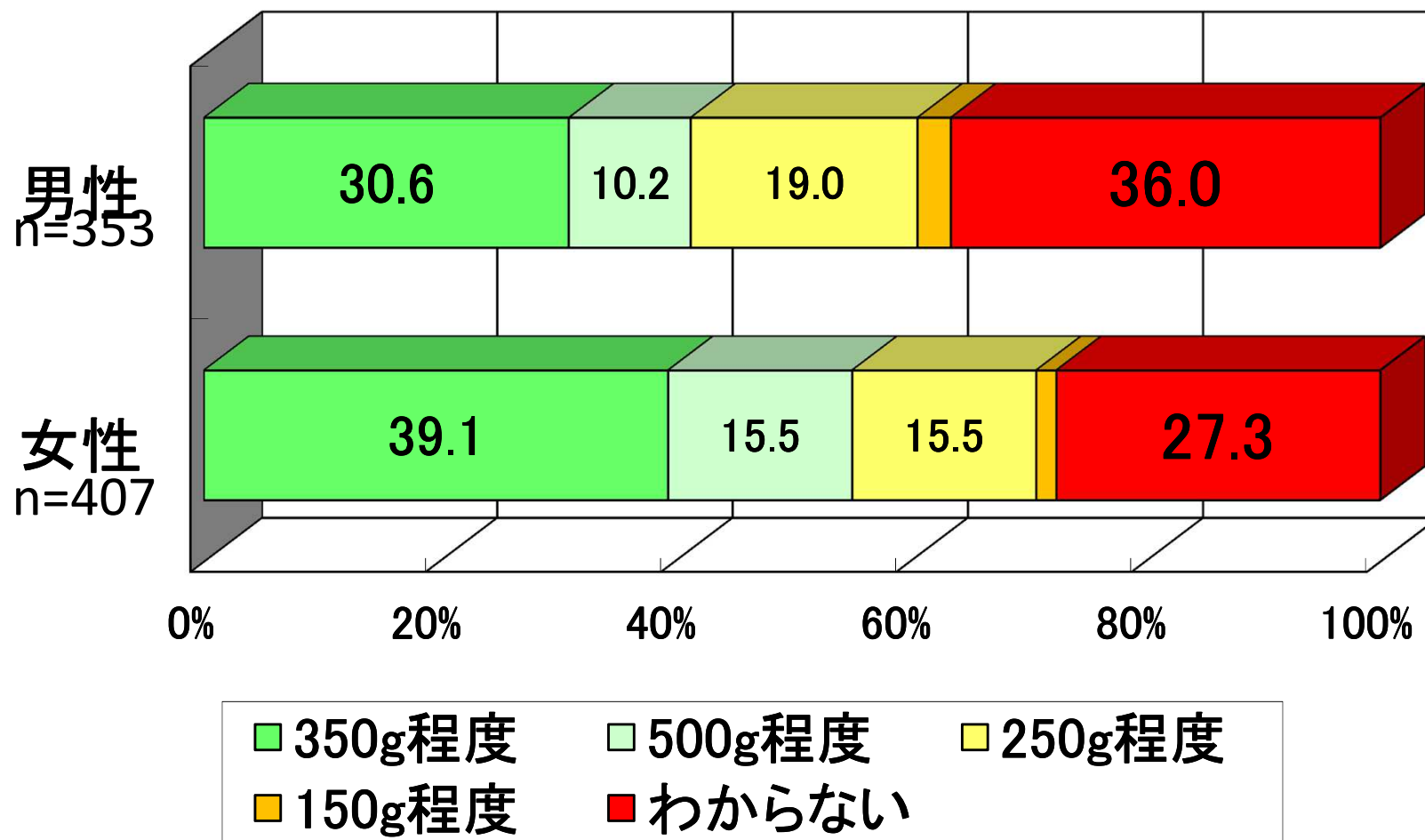
野菜摂取量の平均値の年次推移

図21-1 野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15年~22年)



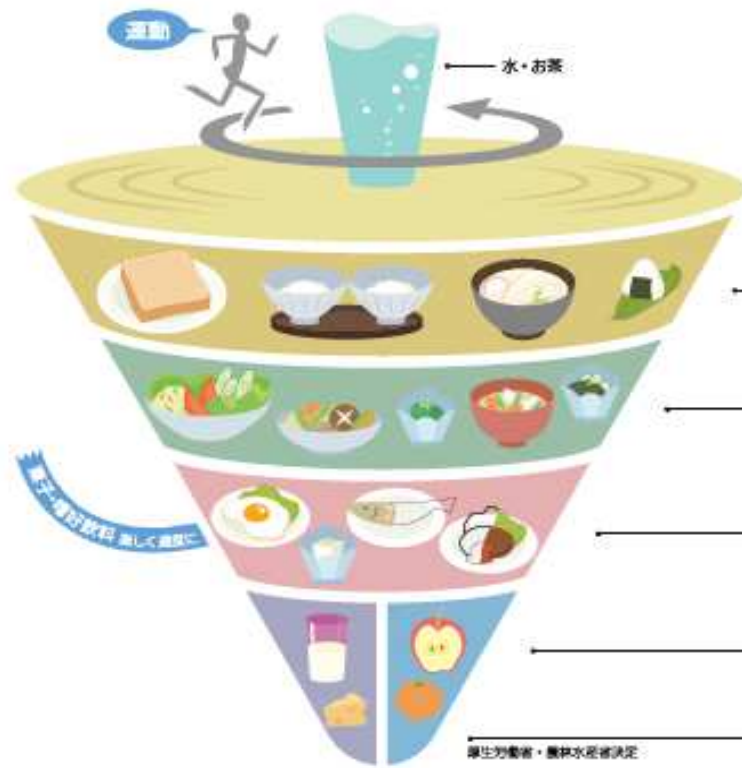
食知識：健康のために1日に食べる ことが望ましい野菜の重量は？

埼玉県内4市の無作為抽出した30～50歳代男女



副菜は、野菜料理 5皿程度

見てイメージできる
何を、どれだけ、食べたらいいかの目安



食事バランスガイド

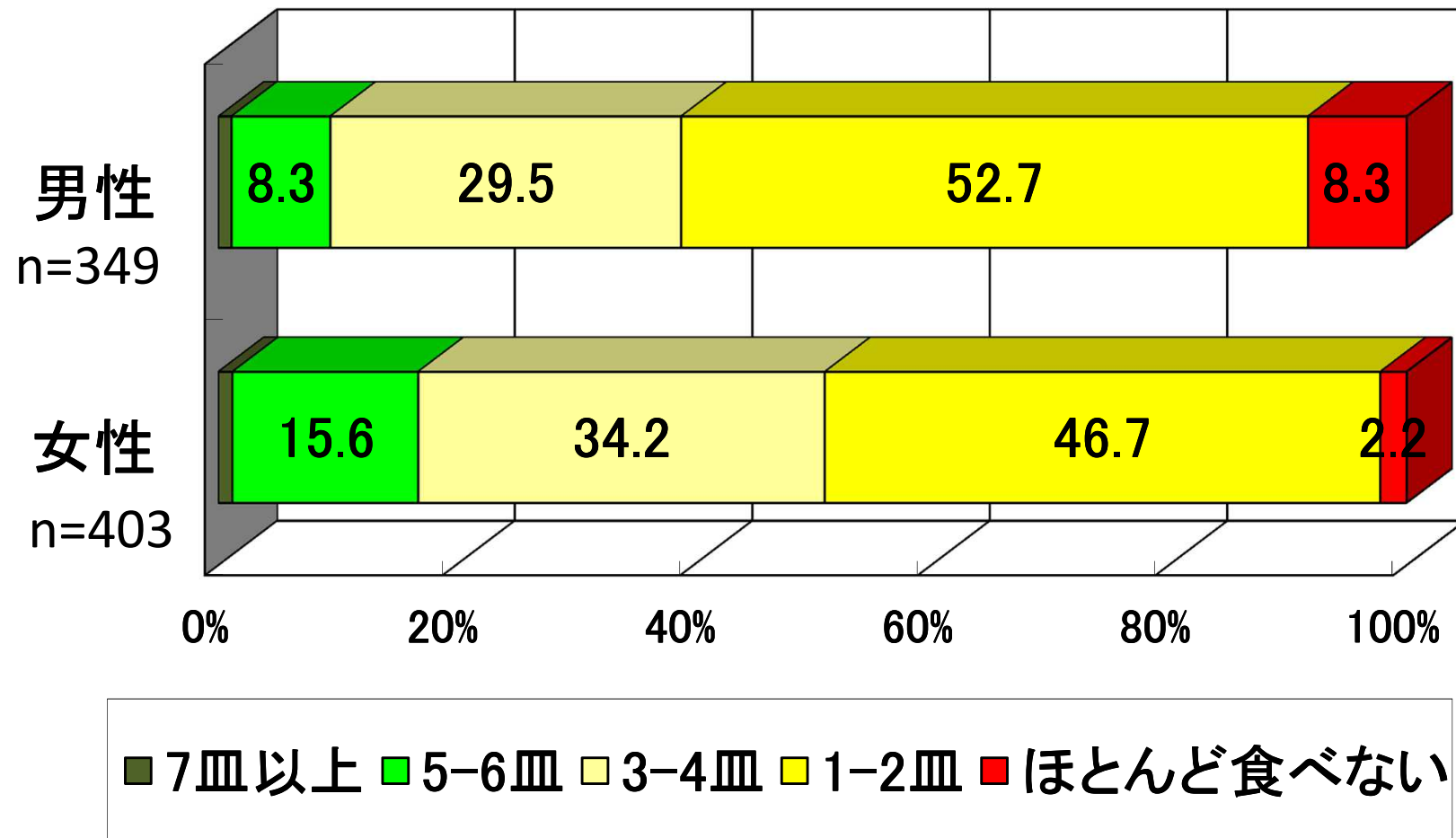
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、焼うどん、ロールパン2枚 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、もやし炒め1杯、コッパチンコ 2つ分 = ごはん(中盛り)2杯、うどん2杯、もやし炒め2杯、コッパチンコ
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、ゆず湯(ゆずのみ)、お味噌汁、ほうとう(そば)、お漬物、煮豆、お肉(ステーキ) 2つ分 = 野菜の味噌汁、お味噌汁、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、卵類、大豆料理(豆腐)1皿、煮魚、魚の天ぷら、ホウチン(大豆料理) 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉(しょうゆ)の焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)1本、ヨーグルト(200g)1杯、アイス(200g)1杯、牛乳(100ml)2杯 2つ分 = 牛乳(1本)2本
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご(中)1個、バナナ1本、葡萄(房)1房、ぶどう(房)1房、梨1個

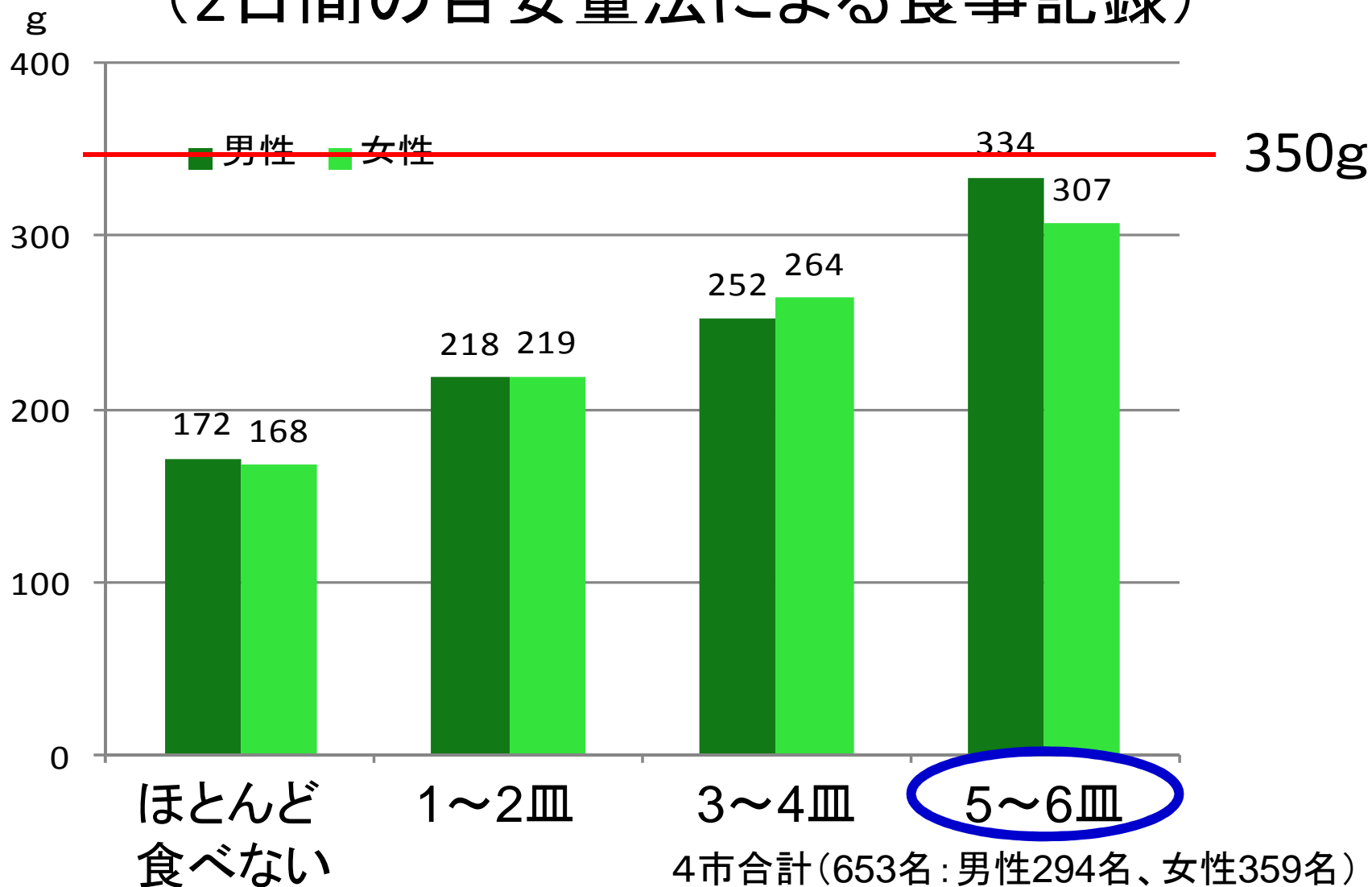
※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

食卓で食べる時の状態で考えるツール 「料理で」

自己申告による野菜料理摂取皿数



野菜料理摂取皿数別 平均野菜摂取量 (2日間の目安量法による食事記録)





平成23年度埼玉県民健康・栄養調査

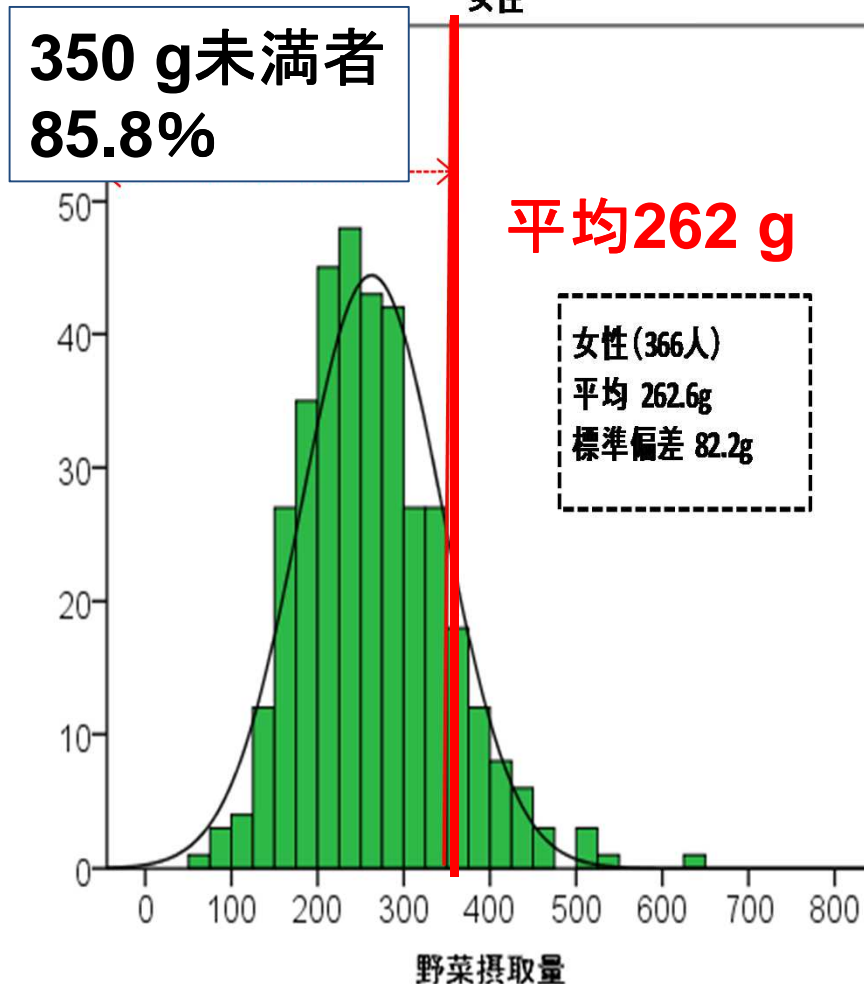
習慣的野菜摂取量の現状値 および

プラス1皿(70g)摂取した場合の分布 (女性)

武見ゆかり・小澤啓子
未発表資料

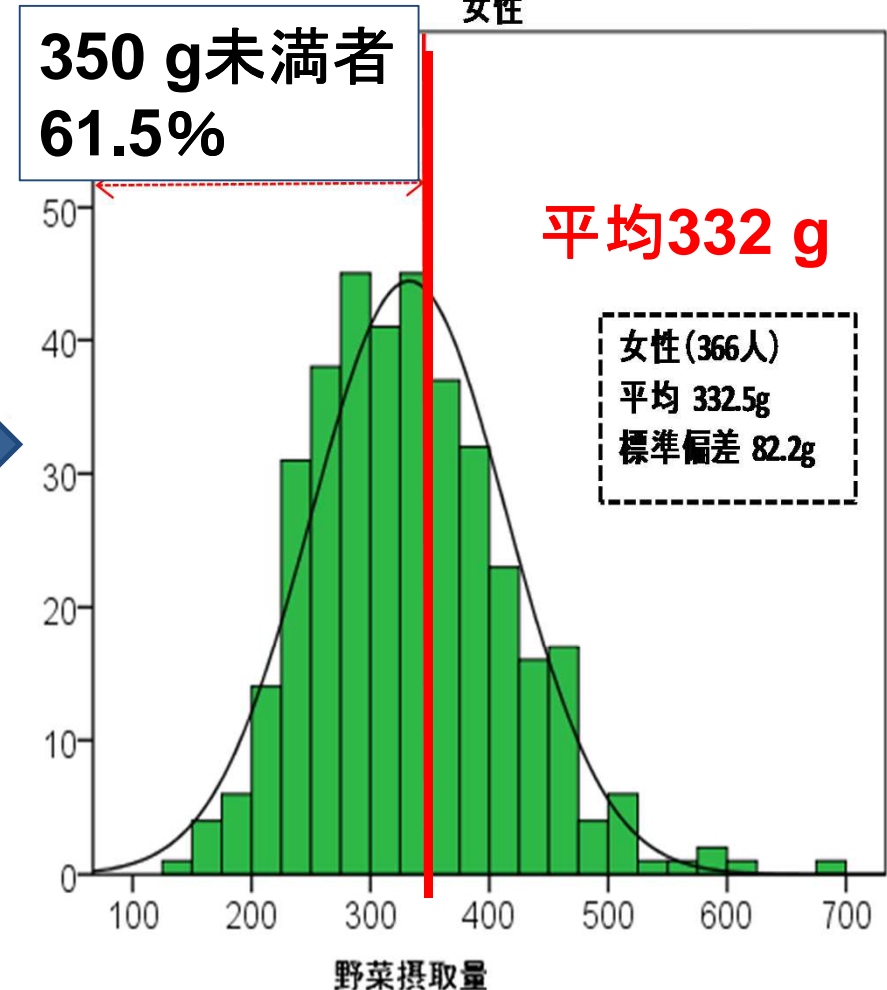
野菜類の習慣的摂取量の分布(現状値)

女性



現状値 + 1皿(70g)摂取した場合の分布

女性



横山による「食事調査による習慣的摂取量の分布推定プログラムver.1.1」を用いて算出



大事な人のため、
自分のため

毎日プラス1皿、
野菜で
健康生活



毎日の元気は、バランスの良い食事から。
大人が一日に必要とされる
野菜の摂取量は350gと言われており、
これは日本人の平均摂取量に
もう一皿加えた量に相当します。
意識して美味しく野菜を摂ることで、
理想的な食生活に近づきます。

1 皿

3. 食環境整備の推進 食情報へのアクセスと 食物へのアクセスの改善

そのための法的整備を！

ニューヨーク市 飲食店における カロリー表示の義務化

▶対象店舗

NY市保健精神衛生局の許可証を保有するレストラン、カフェ、移動式ベンダー等で、全米15店舗以上のチェーンを持つ店舗。

▶対象食品

対象店舗のメニューに値段とともに記載されているあるいはかかっている全ての食品・料理、飲料、またそれらの組み合わせ。ただし、30日以内しかメニューに載らないものは対象外。

▶表示場所

メニュー・ボード、メニュー表、アイテム・タグ(値札)

▶施行時期: 2008年春～

NYC-DOHMH. Available at http://www.nyc.gov/html/doh/html/cdp/cdp_pan-calorie.shtml



ニューヨーク市におけるソーダなどの砂糖入り飲料の大型サイズの販売規制

PORTIONS HAVE GROWN
SO HAS TYPE 2 DIABETES, WHICH
CAN LEAD TO AMPUTATIONS

CUT YOUR PORTIONS. CUT YOUR RISK.
Call 311 for your Healthy Eating Packet

NYC HEALTH DEPARTMENT

韓国：子どもの食生活を健全に守る特別法

Special Act on Safety Control of Children's Dietary Life

2009年施行

- ▶ 学校の周辺(200 m 圏内)でジャンクフードの販売を規制

Green Food Zone



- ▶ 子どもでもわかりやすい 栄養成分表示の方法を推進 信号表示

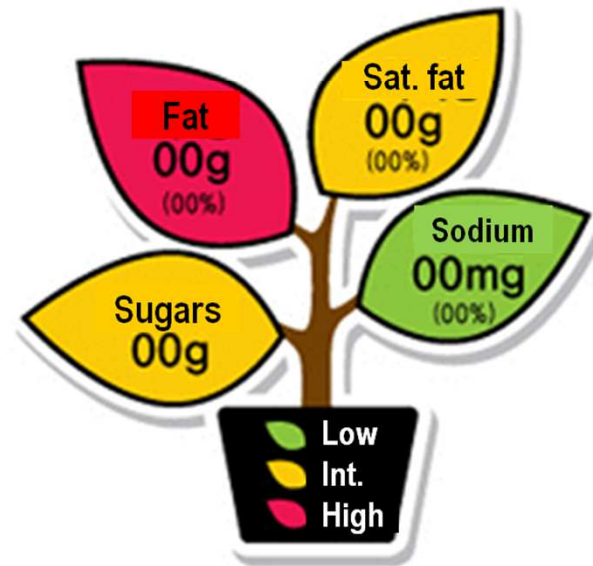
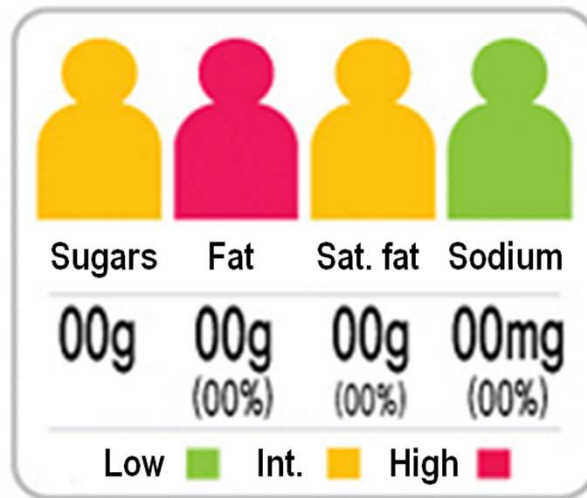
- ▶ 子どもを対象としたジャンクフードのテレビ広告規制

5:00 ~ 7:00 PM daily with Sunset rule



韓国における信号(3色)栄養表示

Traffic light nutrition label



World Action on Salt and Health

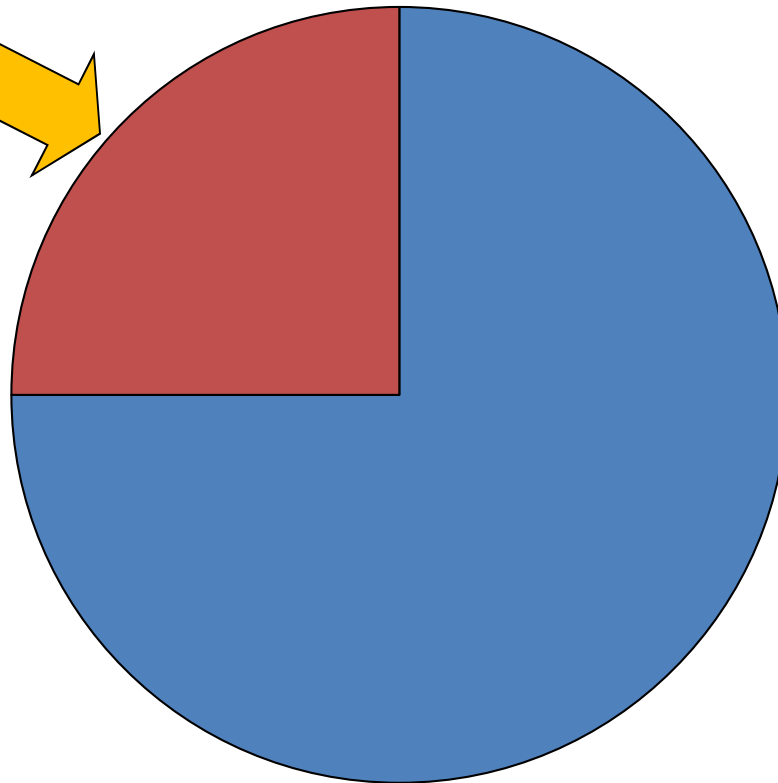
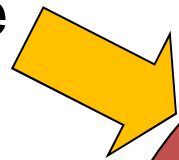


WASH

- 2005年に開始された全世界的な減塩運動(現在85カ国が参加)
- ねらいは, 国民の食塩摂取量減少による健康水準向上への寄与
- 減塩のターゲットは, 調理時や食べる時に食卓で使う食塩を減らすことだけでなく, 食塩の主要供給源となっている加工食品や外食の食塩を減らすこと

イギリスにおける食塩の供給源

% of salt
added by the
consumer



% of salt already
in the everyday
foods we buy



WHO/ WPRO Regional Consultation on strategies to reduce salt intake.
Jun 2-3, 2010, Singapore の時の Dr. Addison (FSA, UK) の資料より

WASH Salt Reduction Strategy

①行政の 関与戦略

Government
engagement
strategy



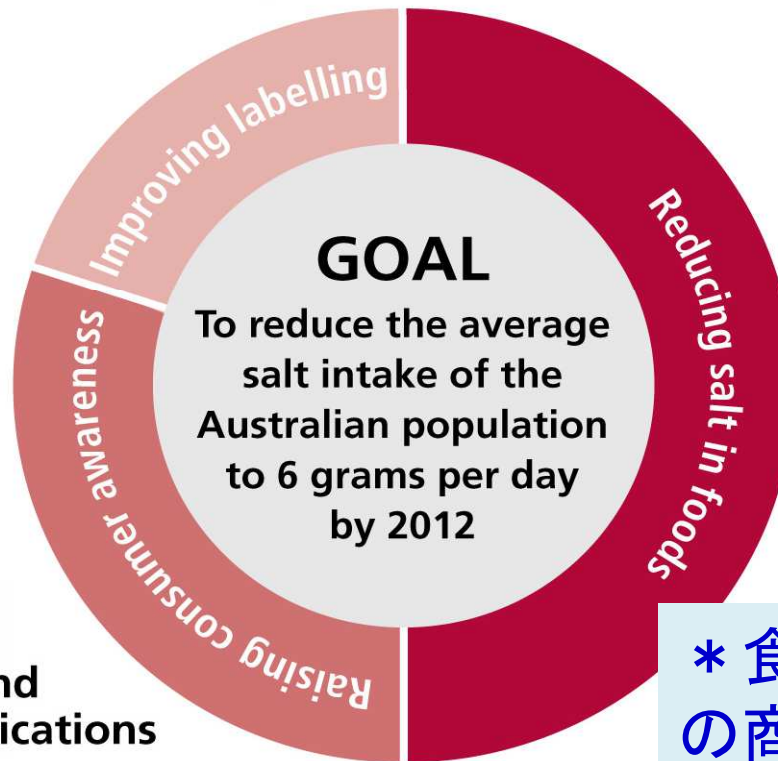
②食品企業 巻き込み戦略

Food industry
strategy

* 食品企業に対し、すべての商品の食塩量を、今後5年間で40%低減してもらうように働きかける

Media and
communications
strategy

③メディア・ 情報戦略



健康日本21(第2次)の【食環境】の目標

目標項目	現状	目標値
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加	食品企業登録数 14社 飲食店登録数 17,284店舗	100社 30,000 店舗
利用者に応じた食事の計画, 調理及び栄養の評価, 改善を実施している特定給食施設数の割合の増加	(参考値) 管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合 70.5%	80%

- 食品中の食塩の低減は, 高血圧対策として費用対効果が高い。
- 市販食品や外食の栄養成分の改善は, 無関心層など行動変容しにくい層にも影響をもたらすことが期待。
- 職場の給食や栄養管理の改善が, 利用者の体重コントロール, 栄養改善につながる。
- 給食施設は, 全国に8万4千施設 ⇒ポピュレーションアプローチとしての効果が期待。

栄養・食生活目標設定 全体の考え方

参考資料p.92を
一部改変

健康寿命の延伸 ・ 健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上

