

食生活改善普及運動

- 「健康日本21（第二次）」の目標の達成に向けて、**毎年9月に実施**
- 令和3年度食生活改善普及運動は、令和2年度と同様、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛等により、家庭で食事をする機会が増加したことから、**家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発することに焦点を当て展開**
- 普及啓発用ツールをウェブサイトに掲載するとともに、取組事例を収集して横展開を進めていく等、バランスの良い食事入手しやすい環境づくりを推進

【令和3年度普及啓発ツール】

既存

普及チラシ

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとるためには、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。おいしく食べる中心にバランスのとれた食事がとりこにすることが大切です。

厚生労働省 健康増進局 食生活改善推進課

おうちご飯に
バランスをプラス

今こそ、主食・主菜・
副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせて食べることで、食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

毎日野菜をプラス1皿

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

SMART LIFE PROJECT

おうちご飯に
野菜をプラス1皿

今こそ、
野菜で健康習慣

大人が必要な野菜を摂取できる1日の野菜の量は350g。健康意識の高まる中、野菜をもう一皿足して、野菜のチカラを、あなたのチカラに。

おうちご飯に
野菜をプラス1皿

SMART LIFE PROJECT

おいしく減塩
1日マイナス2g

-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

SMART LIFE PROJECT

1日マイナス2g
おうちご飯でおいしく減塩

-2

今こそ、
減塩で健康習慣

目標は現在の摂取量から-2g。家で料理をする機会が増えた今、だしや香辛料・減塩食品を上手に使っておいしく減塩しましょう。

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

SMART LIFE PROJECT

毎日のくらしにwith ミルク

牛乳・乳製品で
健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

毎日のくらしに
with
ミルク

厚生労働省

おうち時間にWithミルク

今こそ、牛乳・乳製品
で健康習慣

健康を維持した毎日の献立やくらしに、カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとりましょう。

おうち時間に
with
ミルク

SMART LIFE PROJECT

新規

中食でバランスをプラス

お弁当を買うときは、
主食・主菜・副菜で
健康習慣

お弁当でも
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせて食べることで、食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT

お弁当でもバランスをプラス

なかよく
中食を上手に使って、
主食・主菜・副菜を
揃えよう

おうちご飯に中食をプラスするときは、主食・主菜・副菜が揃うように意識しましょう。食事をおいしく、バランスよく。

中食で
バランスを
プラス

SMART LIFE PROJECT

➤ 小売店、飲食店等で活用可能なPOP類等は、「スマート・ライフ・プロジェクト」のウェブサイト*からダウンロード・印刷して使用
※ <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/plus1tool>

もう1皿の野菜で脳血管疾患予防 ～神奈川県小田原市～

1. **実施期間**：令和3年9月6日（木）から
2. **実施場所**：小田原市内セブンイレブン全39店舗に協力依頼
3. **対象者**：小田原市民

小田原市の平成30年における脳血管疾患による死亡率は、人口10万人当たり101.5人で神奈川県内ワースト1位である。脳血管疾患の予防には食事と運動が大切であるが、コロナ禍で外食を控え、中食の利用者が増えている現状から、**脳血管疾患予防に効果のある野菜のプラス購入を勧奨**することで、脳血管疾患の予防に努める市民を増やそうと、平成29年から協定（※）を結んでいるコンビニエンスストアに協力を依頼し「もう1皿の野菜で脳血管疾患予防」を実施した。

4. 実施内容：

- お弁当コーナーなどに、野菜（サラダ、惣菜を含む）の購入を促すようなPOPを設置
- 食生活の改善や栄養バランスを考えた商品の選び方のチラシを配架

5. 本取組の効果：

- 市の広報やSNSを活用して事業の普及啓発したところ、ツイッターを見てセブンイレブンへ行った等の書き込みがあった。
- 令和4年2月に各店舗に実施したアンケート結果から「POPやチラシについてお客様から聞かれたことがある」、「野菜を購入する人が増えたように感じる」といった感想があった。また、オーナーや従業員の方からも、「自分も野菜を食べることを意識するようになった」「食事に野菜料理が増えた」等、自分自身の変化を促すことができた。

6. 本取組に対するお問合せ先：

小田原市健康づくり課 電話 0465-47-4724

(※)株式会社セブン-イレブン・ジャパンと小田原市政情報発信及び地域見守り活動に関する協定
【「プラスもう一皿！」野菜を食べて脳血管疾患予防】
<https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/welfare/health/brain/p32490.html>
【「野菜たっぷり（ひそかに減塩）弁当」】
<https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/welfare/health/brain/p34135.html>

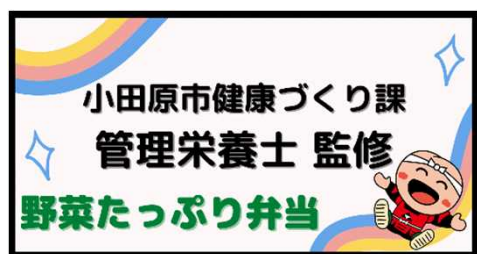


(参考) 取組の広がり

小田原市内に本社のあるヤオマサ株式会社、株式会社小田原百貨店においても、令和3年11月から弁当コーナーやサラダコーナーに野菜（サラダ、惣菜を含む）の購入を促すようなPOPを設置するとともに、小田原市の脳血管疾患の現状や、栄養バランスを考えた商品の選び方のチラシを配架した。さらに令和4年1月18日からは、「野菜たっぷり（ひそかに減塩）弁当※」を販売した。

※ 「野菜たっぷり（ひそかに減塩）弁当」とは、1食食べるだけで1日の1/3の野菜がとれ、ひそかに減塩（食塩相当量が3.5g以下）にもなっている弁当。「小田原市管理栄養士監修」の文字と小田原市観光PRキャラクター「梅丸」のイラストがかかれたシールを貼付している。

【お弁当に使用されているシール】



午前中に完売する店舗もあり、市民の人気を集めています。

【野菜たっぷり弁当例】

1/3日分の野菜がとれる豆腐ハンバーグ彩り重



野菜約160gが摂取できます。

【スーパーでの陳列の様子】



POPやチラシの前で立ち止まって見ていかれたり、質問するお客様もいられるとのこと。スーパーマーケットやコンビニエンスストアの地域での情報発信力は大きいです。

地域ぐるみでの食生活改善普及運動 ～大阪府高槻市～

1. **実施期間**：令和3年9月
2. **実施場所**：①高槻市立保育所・認定こども園 ②高槻市立中央図書館
3. **対象者**：①保育所・認定こども園を利用する児童の保護者、②図書館利用者
4. **実施内容**：

- ①保育所・認定こども園から月に1回定期的に発信する給食献立表（おたより）の一部を利用し、ツールを掲載するとともにバランスのよい食事の重要性について啓発した。
- ②子育て世代向けに離乳食や幼児食、料理作りの本などのコーナーを作り、市で行っている離乳食教室などの情報を提供した。また、主に成人向けに市で実施している「はにたん適塩プロジェクト」の取組紹介や取組の一環で実施中のキャンペーンを周知し、それにあわせて減塩の料理本や高血圧関連の書籍の図書コーナーを設置した。

5. 本取組の効果：

- ①保護者に対する啓発に加えて、各保育所・認定こども園に対しても食生活改善についての意識を高める機会となった。
 - ②健康意識が高い人だけでなく幅広い世代の図書館利用者に対して周知啓発を実施することができ、実施中のキャンペーンの参加数の増加にもつながった。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により健康教育に関する教室等が中止となった代替策としても効果的であった。市内で連携した取組となり、関係課以外にも運動を周知することができた。

6. 本取組に対するお問合せ先：

高槻市 ①保育幼稚園総務課 TEL 072-648-3273
 ②子ども保健課 TEL 072-648-3272
 健康づくり推進課 TEL 072-674-8800

