



令和6（2024）年4月から、国民の総合的な健康づくりの方針である健康日本21（第三次）が開始されました。令和6年度の安足健康Net通信では、健康日本21（第三次）の内容をご紹介しながら、皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。今回は、食生活改善についてお届けします。



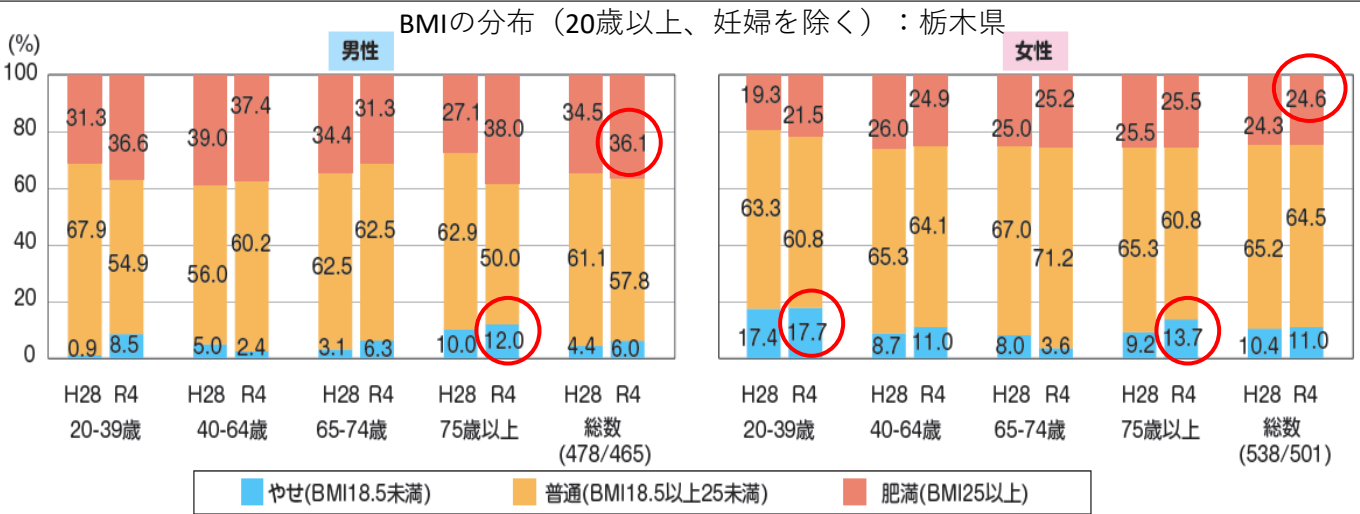
9月1日から30日は「食生活改善普及運動」

栄養・食生活の改善は、生活習慣病の予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも重要となっています。

健康日本21（第三次）では、
栄養・食生活について①～⑥の目標が挙げられています。

（出典：厚生労働省 健康日本21（第三次）推進のための説明資料）

- ① 適正体重を維持している者の増加
- ② 児童・生徒における肥満傾向児の減少



（出典：令和4年度県民健康・栄養調査結果概要）



栃木県では、肥満（BMI25.0以上）の者は男性で36.1%、女性で24.6%となっています。
一方で、75歳以上の男女や20～39歳の女性では、やせ（BMI18.5未満）の者が1割以上となっています。

自分の適正体重を知ろう

身長と体重から体格指数（BMI）を求めることができます！

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。
 例えば18～49歳でみると、18.5～24.9が普通体重とされ、18.5未満は低体重、25以上は肥満とされています。
 年代によって目標とする値が異なり、65歳以上では21.5～24.9が目標となっているので注意しましょう。

体重減少は「フレイル」の兆候の一つでもあります。

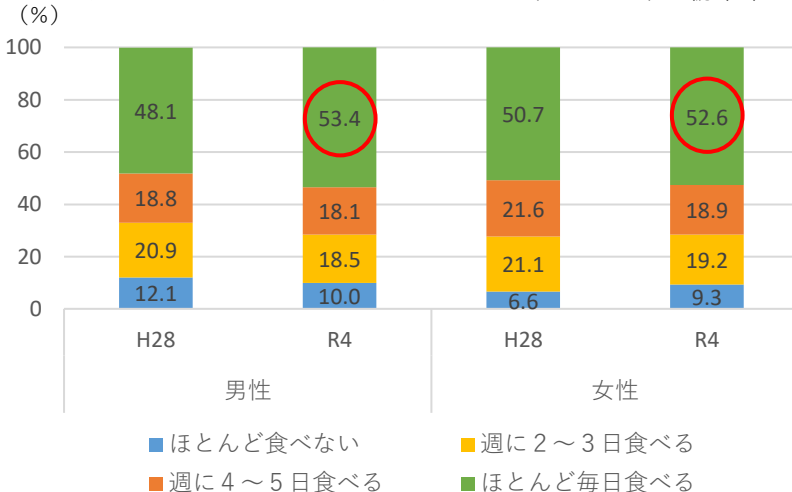
「フレイル」とは、加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で「健康」と「介護」の中間の状態をいいます。

フレイル予防には、栄養（+口腔）・運動・社会参加がポイントです。

栄養としては、低栄養にならないために少量ずつでも多様な食品を食べて、エネルギーやたんぱく質が不足しないよう気をつけましょう。

③ バランスの良い食事を摂っている者の増加

主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（20歳以上）：栃木県



（出典：令和4年度県民健康・栄養調査結果概要）

多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとるために、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせ、て食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

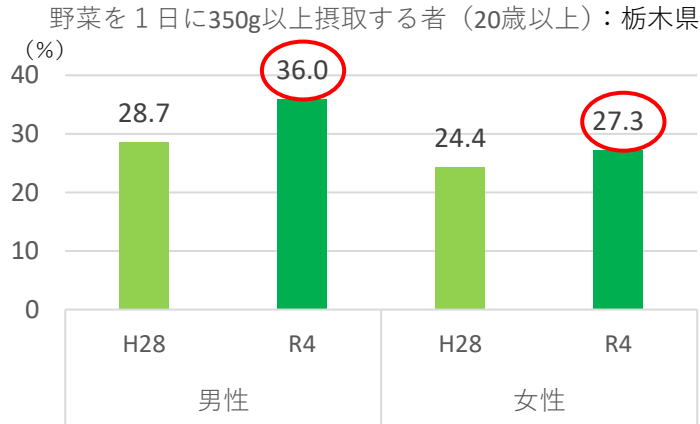


SMART LIFE PROJECT

主食・主菜・副菜を揃えた食事をほとんど毎日、1日2回以上食べている者の割合は男女ともおよそ5割となっています。

主食：ご飯、パン、麺類など
 主菜：肉、魚、卵、大豆製品を使った料理
 副菜：野菜、きのこ、海藻を使った料理

④野菜摂取量の増加



(出典：令和4年度県民健康・栄養調査結果概要)



野菜を1日に350g以上摂取する者の割合は男性36.0%、女性27.3%となっています。

野菜は1日350g摂取が目標です！

栃木県民の野菜摂取量は、1日あたり男性310.5g、女性276.9gと目標量に1皿分（約70g）足りません。

- ランチタイムに野菜サラダや野菜ジュースを追加してみてもいいですか？
- 汁物やスープは野菜で具たくさんにしてみませんか？

下ごしらえの手間を省けるカット済み野菜や冷凍野菜などの便利な野菜も活用しましょう。



⑤果物摂取量の改善

果物は1日200g摂取が目標です！

栃木県民の果物摂取量は、1日あたり男性85.8g、女性96.4gとなっています。



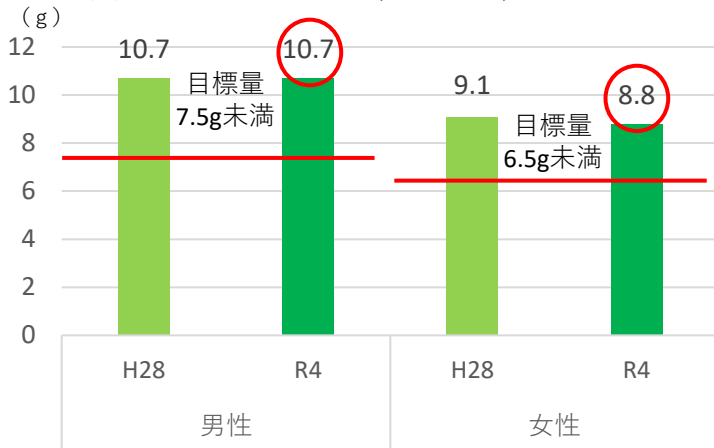
果物には体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれ、血圧上昇を抑制する作用があります。また、ビタミンや食物繊維の供給源でもあります。

糖分が多いシロップ漬けやドライフルーツ、ジャムなどは控えめに、季節の果物を200g摂りましょう。



⑥食塩摂取量の減少

食塩摂取量の平均値（20歳以上）：栃木県



(出典：令和4年度県民健康・栄養調査結果概要)

1日の食塩摂取の目標量
 (日本人の食事摂取基準2020年版)
男性…7.5g未滿
女性…6.5g未滿



栃木県民の食塩摂取量は男女ともに目標量を2g以上超えています。

食塩を摂り過ぎると、脳卒中などの循環器系疾患や胃がんのリスクが高まります。減塩を心がけましょう。

○栄養成分表示を活用してかしく減塩！

栄養成分表示は、食品表示法という法律に基づいたルールで表示されており、商品を選択するときの目安となるものです。



ふだんよく食べる食品や調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方を工夫しておいしく減塩を目指しましょう！

「0%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示も食品選択の参考になります。

とちぎのヘルシーグルメ推進店を知っていますか？

料理の野菜の量や栄養成分を表示したり、健康に配慮したメニューを提供することにより、外食や弁当等を利用される方が自分に合った食事を選択できるよう、健康的な食生活を応援するお店です。



発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
 問い合わせ先(部会事務局)：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
 0284-41-5895
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>