

2. 食生活・栄養

〈目標〉

1. 毎日朝食をとる人を増やします。
2. 野菜を1日3回摂取する人を増やします。
3. 1日3回主食・主菜・副菜注のそろった食事をとる人を増やします。
4. 減塩に取り組む人を増やします。
5. 肥満を解消し適正体重を維持する人を増やします。

【市民・家庭の取り組み】

子ども若者世代	◆早寝早起きをし、毎日朝食をとりましょう。 ◆毎食野菜を食べましょう。 ◆好き嫌いをなくし何でも食べましょう。 ◆牛乳・乳製品を摂取し、成長期に必要なカルシウムをとりましょう。 ◆おやつ時間を決め、お菓子や清涼飲料水をとりすぎないようにしましょう。 ◆家族そろって食卓を囲む機会を出来るだけもちましょう。 ◆食べ物に感謝する気持ちを持ち、残さず食べるようにしましょう。 ◆自立した食生活を営むため、食を選択する知識を身に付けましょう。 ◆主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事を用意しましょう。
働き盛り世代	◆朝食欠食をなくし、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとりましょう。 ◆毎食野菜を食べましょう。 ◆家族そろって食卓を囲む機会を出来るだけもちましょう。 ◆適正体重を維持し、生活習慣病を予防しましょう。 ◆高血圧予防のため、減塩に取り組みましょう。 ◆骨粗鬆症予防のため、牛乳や乳製品等カルシウムの多い食品を摂取しましょう。 ◆肥満や虫歯を予防するため、お菓子や清涼飲料水をとりすぎないようにしましょう。
高齢世代	◆主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとり、低栄養を防ぎましょう。 ◆毎食野菜を食べましょう。 ◆家族や友人と楽しい食事をするよう心がけましょう。 ◆高血圧予防のため、減塩に取り組みましょう。 ◆骨粗鬆症予防のために、牛乳や乳製品等カルシウムの多い食品を摂取しましょう。

注：主食とは ご飯、パン、めん類等

主菜とは 肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理

副菜とは 野菜料理、きのこ、海藻類を使った料理

【地域の取り組み】

- ◆出前講座等を利用し食生活改善の実践方法を学ぶ機会をつくりましょう。
- ◆市が実施する食生活改善事業等に、声をかけあって参加するようにしましょう。

【行政の取り組み】

施策	取り組み内容	推進の主体
健診・教室 食育教育等 の充実	◆パパママ学級を開催し妊娠中の適正な体重管理、適切な食事についての知識の普及を図ります。 ◆乳幼児健診・乳児相談時における、離乳食・幼児食の情報提供の拡充に努めます。 ◆離乳食教室を開催し、離乳食に対する保護者の不安の軽減を図ります。 ◆幼児に食育ペープサート劇を開催し、正しい食生活が身に付くよう啓蒙していきます。 ◆児童生徒に対して食育教育を行い、食を選択する力を育みます。 ◆保育所・幼稚園通所児の保護者に対して、幼児に必要な栄養についての普及・啓発に努めます。 ◆高齢者栄養講座を開催し、バランスのよい食事のとり方の普及に努めます。 ◆特定保健指導、栄養教室等の保健事業を通し、個人の状況に合った栄養改善に向けた啓発を行います。	保健課 公民館 社会福祉課 介護福祉課 教育総務課
生活習慣病 予防啓発	◆各種団体と協力し、減塩や野菜の摂取について普及啓発に努めます。 ◆減塩や野菜を使った料理等の試食会を開催し、生活習慣病予防の普及啓発に努めます。 ◆運動教室と栄養教室を組み合わせた、生活習慣病予防講座を実施します。【再掲】 ◆食生活バランスアップ事業において、旬の食材や地場産品を用い、減塩・カロリーを控えたレシピの普及・啓発に努めます。 ◆生活習慣病予防のための食事について、広報・ホームページ等において情報提供に努めます。 ◆保健所との連携により、飲食店における「<u>栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）</u>」^注の普及・啓発に努めます。	保健課 社会体育課
人材養成・ 育成	◆食生活改善推進員養成講座を開催し、推進員の養成に努めます。 ◆食生活改善協議会の育成に努めます。	保健課

注：栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）とは、3品以上のメニューにカロリーなどの栄養成分を表示している飲食店。保健所に登録するとステッカーが交付され、北海道のホームページに紹介されます。

【目標値】

指 標	現状値 (平成 26 年度)	中間目標値 (平成 31 年度)	目標値 (平成 36 年度)
朝食欠食率の減少	乳幼児 3.8% ※1 22.0% ※2	乳幼児 2.5% 18.0%	乳幼児 0.0% 15.0%
野菜を 1 日 3 回摂取する人の割合の増加	12.0% ※2	20.0%	30.0%
バランスのよい食事をとっている人の増加	76.0% ※2	80.0%	85.0%
味付けが濃い人の割合の減少	22.0% ※2	18.0%	15.0%
適正体重を知っている人の割合の増加	25.1% ※2	35.0%	50.0%
やせている人の減少	20 代女性 20.0% ※3	20 代女性 15.0%	20 代女性 10.0%

※1 平成 25 年度食育教育アンケート

※2 根室市健康づくりのためのアンケート

※3 平成 25 年度妊娠届