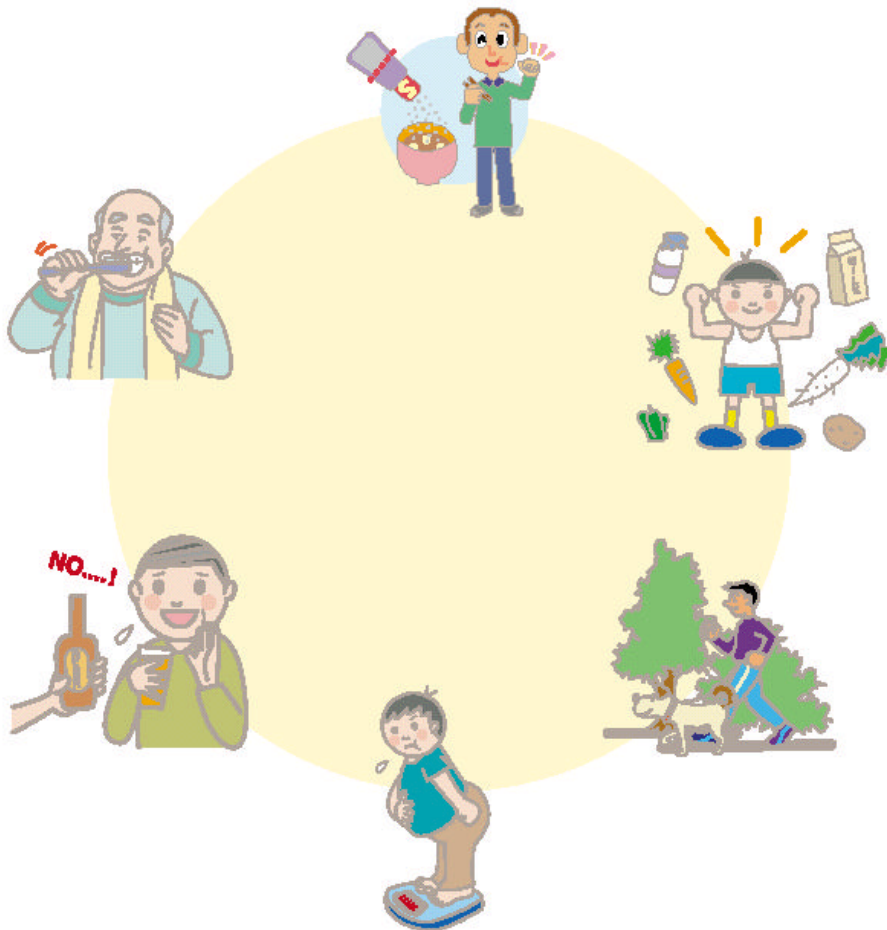


4 重点項目の解説

「みやぎ21健康プラン」では、9分野を重点項目として位置付け、各論においてそれぞれの重点項目についての現状や目標値、目標値達成のために取り組むべき施策などを記載しています。

ここでは、市町村や関係機関など、計画を推進する立場の方が、計画達成のためのアクションをより効果的に行っていただけるよう、目標値が設定された根拠や具体的施策の進め方などの解説をしました。

また、県民向けのチェックリストやリーフレット、Q&Aなども記載しているので、これらを県民向けの健康教育や普及啓発などの教材の1つとして活用することもできるようになっています。



「適正体重の維持」「バランスのとれた食生活・食習慣の実現」の解説

1 スローガンについて

① 「太りすぎに気をつけよう」

適正体重を維持するためには、肥満とやせに気をつける必要があります。国レベルでは、若い女性のやせが問題ですが、宮城県では「やせ」と判断される若い女性の割合は15.4%と、健康日本21の目標値「15%以下」に近い値でした。そのため、今回は特に肥満に焦点を絞って対策をすすめます。

② 「3度の食事はおいしく、楽しく、バランスよく」

食事は体に必要な栄養をとるだけでなく、食事の中の楽しい会話、旬の味を楽しむなど「心や生活を豊かにする」という効果もあります。このスローガンでは「食事を欠かさず、バランスよく食べる」という健康への配慮と、食事をおいしく、楽しんで食べることを提案しています。

③ 「適塩生活を心がけよう」

県民健康栄養調査の結果からも、「減塩」は宮城県の大きな課題であることが分かりました。このスローガンでは、自分の生活を振り返り、自分に適した無理のない減塩法をできる部分から実践していくことを「適塩生活」として提案しています。

2 現状について

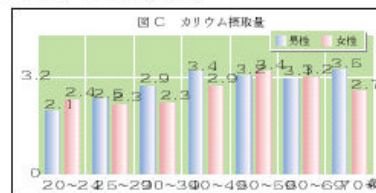
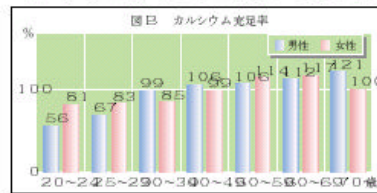
① 塩分の食品群別摂取量

全国と比べみそからの塩分摂取が多く、町村部は漬け物やしょうゆからの摂取も多くなっています。



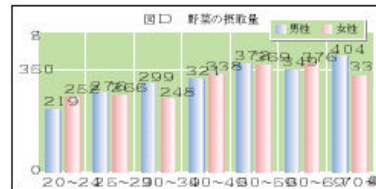
② カルシウム充足率とカリウム摂取量

カルシウムも、カリウムも若い世代で不足がちな傾向がみられました。



③ 野菜摂取量

野菜摂取量も20~30代の若い世代で不足がちな傾向がみられました。



3 目標値について

栄養・食生活の目標値設定の考え方

今回設定した栄養素・食品レベルの目標値は、「集団アプローチ」の効果（集団の平均値を少しでも動かせば疾病発生率には大きな効果がある）を、肥満者の割合は高リスクアプローチ（病気にかかる危険性が大きい集団のリスクを減らす）の視点で設定しました。

今回の目標値には、塩分やカルシウムなど、目標摂取量や所要量が既に県民に浸透しているものがありますが、個人と集団の目標値は整理して考える必要があります。

また、目標値は「実現可能性」を考え設定しましたが、自分の健康や食生活にそれほど関心のない人も含めた平均値を動かすことは決して簡単なことではありません。

しかし、宮城県では全国に先駆けて全市町村に栄養士が配置され、身近な場所で県民が栄養相談を受けられる体制ができています。今後はこの利点を生かし、より効果的な普及啓発や事業の持ち方の検討なども積極的に行っていく必要があります。

4 目標値の設定理由

項目	設定理由	現状値	目標値
肥満者の割合の減少	肥満者の割合は、増加傾向にあるので、肥満者割合が急増する30代以降男性、40代以降女性を対象に取り組み、全国並の割合（現状より15%減）を目指す。	男性（30歳以上）	
		28.8%	25%以下
		女性（40歳以上）	
		28.5%	25%以下
朝食欠食者の割合の減少	20～30代の朝食欠食者は全国でも年々増加傾向にある。県では、男女とも欠食者の割合が全国より高いため、男性は全国並の割合（15%減）を目指す。女性は、全国との差が大きいため、男性と同様15%減を目指す。	男性（20～30歳代）	
		27.7%	23%以下
		女性（20～30歳代）	
		18.4%	15%以下
食塩摂取量の減少	以前から1人10g未満を目指し減塩対策に取り組んでいるが、本県の成人の平均値とは3.8gの差がある。国民栄養調査結果でもここ10年間はほぼ横ばいの状態のため、10年間で3.8g減少させるのは困難である。しかし、本県の脳卒中対策に減塩は急務であり、10年間で1.3g減（1割減）を目指す。	成人 13.8g	成人 12.5g以下
カリウム摂取量の増加	減塩活動と併せて行うことで、より効果的に血圧降下対策を行うために設定（詳しい効果はP56参照）。野菜や果物等カリウムを豊富に含む食品の摂取量増加により、10年間で0.3g増（1割増）を目指す。	成人 2.9g	成人 3.2g以上
カルシウム摂取量の増加	全国ではカルシウム摂取量が所要量を下回っているが、本県では成人全体ではほぼ所要量を満たしている。しかし、20～30歳代では著しく不足していることから、カルシウムに富む食品の摂取量増加により、10年間で72mg増（1割増）を目指す。	20～30代 528mg	20～30代 580mg以上
野菜摂取量の増加	野菜はカリウム、カルシウムなどの給源であり、生活習慣病の予防に効果的なので、全国の目標値を目指す。	成人 325g	成人 350g以上

5 施策について

項目	施策の解説
肥満者の割合の減少	肥満のリスク、体格指数（BMI）、肥満予防のための食事や運動法を普及する。また、自分に見合った栄養量の外食や惣菜を利用できるよう、外食の栄養成分表示の推進を行う。
朝食欠食者の減少	子どもの頃から朝食をとる習慣を定着させるため、親と子両方に対して朝食の大切さや簡単に調理できるメニューの普及などを学校と連携して進める。
食塩の摂取量の減少	従来の減塩活動と併せ、市販の惣菜や外食で減塩メニューが食べられるよう、食環境の整備を行う。
カリウム摂取量の増加	減塩活動と平行して、野菜、果物、いも類などカリウム豊富な食品の知識や、カリウムを摂取することによる血圧降下作用などを普及する。
カルシウム摂取量の増加	学校給食終了後はカルシウム摂取量が低下する傾向があるため、家庭でもカルシウム豊富な食品を摂取する習慣がつくよう働きかける。
野菜摂取量の増加	地元でとれる野菜を使った簡単な料理法や旬の野菜のおいしさを普及する。

※これらの施策を推進していくために作成した、県民向けの普及啓発用リーフレット（P.39～41参照）を積極的に普及啓発に活用する。

6 県民向けのアクションプラン

目標値達成には、県民一人一人のアクションが必要です。そこで、チェックリストや具体的な実践方法をまとめたリーフレットや県民へのメッセージを普及し、1人でも多くの県民が「太りすぎに気をつける」「3度の食事はおいしく・楽しく・バランスよく」「適塩生活を心がける」ことを実践していくことを期待します。



県民のみなさんへ

- ・3度の食事を「おいしく、楽しく、バランスよく」食べて心とからだをはたつにつにしましょう。
- ・みやぎの山の幸、海の幸、里の幸を活かし、旬の味・うす味で食事を楽しみ「適塩生活」をこころがけましょう。
- ・郷土の味、みやぎの食文化を次の世代へ伝えましょう。

幼児期のお子さんがある家庭では … 3つ子の食習慣、100までも！

良い食習慣や味覚が形成される時期です。食事のリズムとバランスを考えてよい食習慣をつけましょう。新鮮な旬の材料を活かして、うす味に慣れさせましょう。

小・中学生のみなさんへ … しっかり朝食・げんきにスタート！

朝食を食べない子どもが増えています。朝食は、脳やからだをげんきに活動できる状態にしてくれます。心とからだ成長する大事な時期です。朝・昼・夕の食事はしっかり食べる習慣をつけましょう。

15歳～20代の方へ … 生活習慣病の予防は今から！

朝食抜き、乳製品の不足など、もっとも食事が乱れる時期です。豆、野菜、果実をたくさん食べて不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミンをとりましょう。女性はやせ、男性は朝食の欠食が気になります。女性も男性も自分からすすんで食事づくりをしましょう。

30代～40代の方へ … 肥満の予防、生活習慣病予備軍を阻止！

生活が不規則になりがちな年代です。高血圧、高脂血症、高血糖などの人が急に増え、男性の肥満も多くなります。肥満防止のために夕食、夜食の食べ過ぎに気をつけましょう。朝食がおいしく食べられることが健康のパロメーターです。外食の時は、献立内容や栄養成分表示を参考にして選びましょう。

50代～60代の方へ … うす味実行、食べ方工夫！

野菜をたっぷり食べ、カルシウムも充足されていて、健康的な食事を心がけている人が多いようです。しかし、塩分のとり過ぎと肥満の人が多くみられます。うす味と食べすぎに気をつけましょう。みそ汁などは1日2杯まで、めん類はつゆを残す、お茶のみなどで漬物、煮物を食べすぎないなど工夫して食べましょう。

高齢者の方へ … 食事を楽しく・元気に生活！

健康的な食事を心がけている人が多いようです。豆類、野菜類、乳類をもっと食べるように心がけ、女性のカルシウム不足を補いましょう。家族や友人と食事を楽しむようにしましょう。食事を作ったり買い物をしたりするのが大変なときは、給食サービスや食材の宅配サービスなどの地域の食事サービスを上手に活用してみましょう。

あなたの身体にいい食生活を進めるために…

- ・食生活の相談は、あなたのまちの栄養士さん、近くの保健所の栄養士さんに相談しましょう。
- ・宮城県栄養士会の栄養ヘルスダイアル相談（栄養相談）TEL：022-265-8007を利用しましょう。

みなさんのアクションプラン



● あなたの適正体重は？

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

例：身長150cmの人の場合
適正体重 = 1.5 × 1.5 × 22 = 49.5kg

● あなたのBMI (Body Mass Index) は？

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例：身長160cm、体重60kgの人のBMI
BMI = 60 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 23.4

BMI判定表

18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上
やせ	普通	肥満



● あなたは、からだ元気になる食事をしていますか？チェックリストに○をつけてみましょう。

チェックリスト

- ① 1日3食規則正しく食べている
- ② 毎食野菜のおかずを1品以上食べている
- ③ 牛乳、乳製品は毎日食べている
- ④ おかずは毎日肉ばかりではなく魚や大豆製品も食べている
- ⑤ みそ汁などの汁物(めん類も含む)は1日2杯までである
- ⑥ 漬け物は食べても1日1回である
- ⑦ 食べ過ぎないように腹八分目になっている
- ⑧ 夜9時以降は飲んだり食べたりしない
- ⑨ 間食に甘いものを食べるのは1日1回程度である
- ⑩ ゆっくりよくかんで食べている
- ⑪ 食事をおいしく楽しんで食べている
- ⑫ 栄養成分表示をみて食品や外食を選んでいる



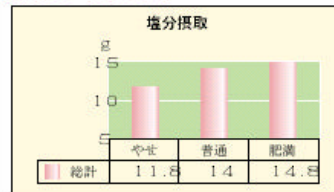
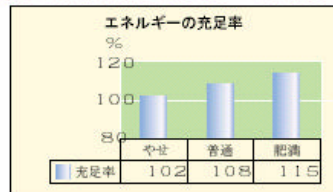
● 肥満を防止するには

チェックリスト①⑦⑧⑨⑩⑫に○がつくようにしましょう。また、食事のとりかたのほかにも身体を動かすことが大切です。あと1000歩、歩幅を広げてさっそうと歩いてみましょう。

● 肥満の人ほど病気にかかりやすく、死亡率も高いと言われています。



● 太っている人はたくさん食べているし、塩分も多いようです。



H12宮城県県民健康栄養調査



1日10gまで

塩分のとりすぎは高血圧を招き、心臓病や脳卒中の原因に！
胃ガンの原因にもなります。

みそ汁・漬物・煮物を食べ過ぎていませんか？
味をみないでしょ油をかけていませんか？

ちょっとした工夫でこれだけ減塩！できることからためしてみよう

みそ汁 1杯 1.8g	▶	みそ汁を1杯減らす みそ汁は具たくさんにして汁を少なく	-1.8g -0.4g
ラーメン 5.5g	▶	めん類のつゆを残す	-2.0g
たくあん3切れ 1.3g	▶	浅漬け小皿1皿に	-0.5g
煮魚 2.0g	▶	魚の塩焼きにレモンを添えて	-1.2g
味のついているものにソースやしょうゆをかけない			-0.6g

そのほかよく食べるものの塩分

梅干し 1個	1.4g	塩ざけ 1切れ	1.1g
野菜煮物 1鉢	1.2g	塩辛大さじ 1	1.2g
あじ干物小 1枚	1.3g	すじこ大さじ 1	1.0g



1日2,000mg
高血圧予防には
3,500mg

カリウムは余分なナトリウムを排泄させ、血圧を下げます。
塩分をとりすぎたかなと思ったら、カリウム豊富な野菜や果物を
多めにとりましょう。

カリウムを多く含む食品 (mg/100g中)

野菜・いも		果物			
ほうれん草	690mg	大根	400mg	バナナ	360mg
さといも	640mg	ブロッコリー	360mg	メロン	340mg
こまつな	500mg	トマト	290mg	キュウイフルーツ	290mg
かぼちゃ	450mg	にんじん	270mg	柿	200mg
じゃがいも	410mg				



1日600~700mg

カルシウム不足はイライラや骨粗しょう症の原因に！骨粗しょう
症になると骨折しやすく寝たきりの原因にもなります。特に女性
は、閉経後ホルモンの関係で骨粗しょう症になりやすいので、若
い頃からしっかり骨に貯金しましょう。

カルシウム200mgの目安

牛乳・乳製品 130g以上
豆類 100g以上
緑黄色野菜 130g以上

乳製品	豆類	緑黄色野菜	その他
牛乳 200ml	納豆(大) 2パック	小松菜 120g	しらす 40g
ヨーグルト 200ml	もめん豆腐2/3丁	つるな 130g	ごま 大さじ 2
チーズ 30g	がんとどき(40g) 2枚	チンゲンサイ 150g	ひじき煮物 2鉢