



食欲の秋ですが…食生活について見直してみませんか？



「食育基本法」が施行されました

国、地方公共団体、国民が一体となって、食育の推進に関する取り組みを総合的・計画的に推進していくために、「食育基本法」が平成17年6月17日に公布され、7月15日に施行されました。

平成15年度県民健康・栄養調査によると、30歳～60歳代男性の約3割に肥満がみられ、10年前、20年前に比べると全ての年齢階級において肥満が増えているという深刻な状態です。また、栃木県は全国と比べて、女性の肥満者の割合が高くなっているのが目立ちます。肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症など生活習慣病の危険因子であり、その原因には、過食、摂食パターンの異常、運動不足などが考えられます。

また、朝食の欠食者の割合は、男性は30歳代で最も高く33.8%と約3人に一人、女性は20歳代で23.4%と約4人に一人が朝食を欠食している状態です。このようなことから、特に「30歳～60歳代の男性肥満者」「子育てを担う世代」食事のパラドクスを失いがちな「単身者」に、それぞれメッセージを絞り込んだ食生活の改善を、促していく必要があります。

図9 朝食の欠食者の割合

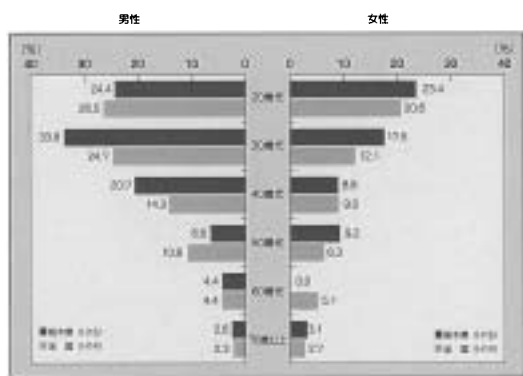
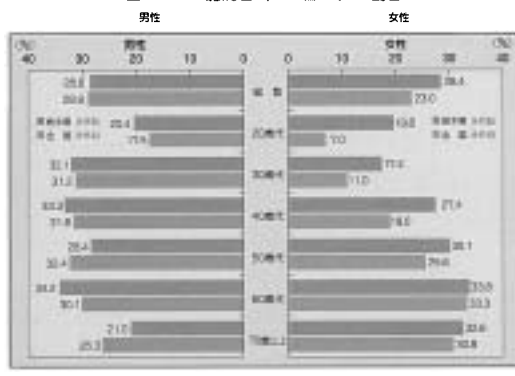


図4-1 肥満者 (BMI≧25) の割合



*「朝食の欠食」とは、朝食において、「何も食べない」もしくは「錠剤、ドリンク剤等のみ」や「菓子や果物のみ」の摂取をした場合としました。

平成15年度県民健康・栄養調査結果より

◎30歳～60歳代の男性肥満者
特徴：「若い世代ほど、油を控えている者が少ない」「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない」「外食の利用頻度が多い人ほど野菜摂取量が少ない」などが言えます。

①食事はバランスよく！夕食は軽めに！

②油を使った料理は控えめに！

③野菜をもっと食べましょう！

◎単身者

特徴：「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も多く、年々増加している」「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない」などが言えます。

①食事が基本。健康は食事から！

②朝食は欠かさず！

③外食・昼食でも、もっと野菜料理を！

◎子育てを担う世代

特徴：近年母親となる世代の「やせ」が増えている。また、子どもにおいても肥満が増えており、食生活の乱れも見受けられる。

①食事はバランスよく！親子で楽しく！

②朝食は欠かさず！

③めざせ！野菜大好き！

上三川町食生活改善推進員とは…

本町では、「私達の健康は私達の手で」をモットーに、地域に根ざした食生活改善活動を目指して「食生活改善推進員（ヘルスメイト）」が活躍しています。ヘルスメイトとは、町で実施する食生活改善推進員養成事業の修了者で、現在上三川町食生活改善推進協議会では36名のヘルスメイトが活動に参加しています。

主な活動としては、生活習慣病検診結果説明会の健康食の試食や、地区に出向いての健康教育、健康福祉まつりへの参加、会で作成した「1万歩マップ」の活用促進、朝ごはんを食べようPRなど様々な活動を展開しています。

また、今年度は男性を対象に「基本的な男の料理教室」を開催します。料理をしたことのない人。料理の苦手な男性大歓迎です。皆さんもぜひヘルスメイトと一緒に、自分の健康を見直してみませんか！

「基本的な男の料理教室」

▼日時 11月29日(火)・12月6日(火)の2

回 コース 午前9時30分～午後1時30分 予定

▼場所 保健センター

▼対象 成人男性(先着20名)

▼内容 食生活と健康に関するミニ講話、簡単な調理実習・試食

▼参加費 1回500円(資料代・材料費)

▼申し込み先

町食生活改善推進協議会事務局

(健康福祉課内) ☎99132