

2 重点項目

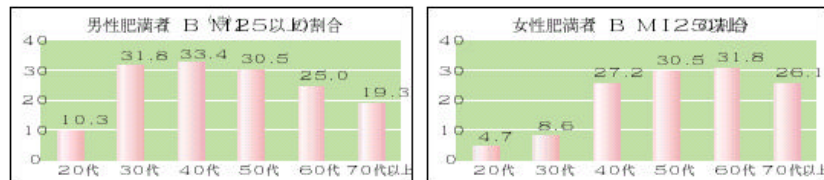
- 重点項目 1 適正体重の維持
2 バランスの取れた食生活・食習慣の実現

- 1 スローガン ● 太りすぎに気をつけよう
● 3度の食事は、おいしく・楽しく・バランスよく
● 適塩生活を心がけよう

2 現状

県民の4人に1人が肥満

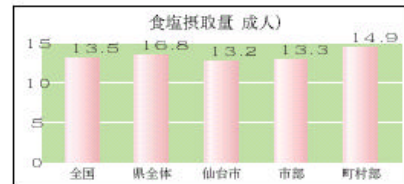
県民の肥満者は全体の23.9%で全国と比べて少し多く、特に男性は30代、女性は40代から肥満の人が増えています。



(注) BMIの解説 P.1

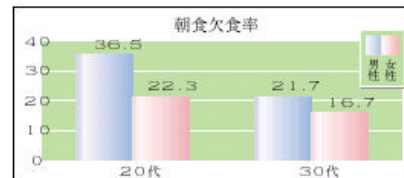
まだまだ取りすぎの塩分

塩分摂取量は、全国平均よりも0.3g多く、特に町村部は14.9gと適正量の10g未満より5g近く多くなっています。



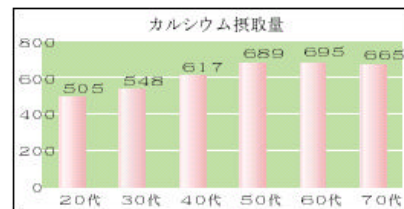
20代男性の3人に1人は朝食抜き

朝食を週に4～5回以上食べない人の割合は、女性より男性の方が多く、年齢が若いほど朝食抜きの人が多いという傾向がありました。



20～30代で不足するカルシウム・ビタミン

カルシウムやビタミン類は、20～30代で不足していました。カルシウム豊富な食品（乳製品、豆類）、ビタミン豊富な食品（野菜、果実類）も20～30代では不足していましたが、50代以降は十分に食べられています。



データはすべてH12県民健康栄養調査

3 目標値

項目	現状（2000年）	目標（2010年）
肥満者の割合の減少	28.8%	25%以下
肥満者の割合の減少	28.5%	25%以下
朝食欠食者の割合の減少	27.7%	23%以下
朝食欠食者の割合の減少	18.4%	15%以下
食塩摂取量の減少（成人）	13.8 g	12.5 g以下
カリウム摂取量の増加（成人）	2.9 g	3.2 g以上
カルシウム摂取量の増加（20～30代）	528mg	580mg以上
野菜摂取量の増加（成人）	325 g	350g以上

4 具体的施策

項目	推進主体	推進内容	対象
栄養・食生活に関する情報発信	県	・ホームページを通じた食品の栄養機能や安全性などの情報提供 ・定期的な県民健康栄養調査の実施と栄養情報データベースの構築	県民、市町村、関係機関
	県、市町村、関係機関	・望ましい食生活実践の方法の普及と効果的な普及方法の検討	県民
栄養や食生活に関する学習や相談の場の提供	県	・保健所での専門的・広域的栄養相談や学習会の実施 ・給食施設での栄養相談や学習会実施のための施設への支援や、給食を食べる人に対する健康教育などの実施	障害者、難病患者 労働衛生管理者、栄養士、給食を食べる人
	市町村	・生涯にわたり健康で暮らしていくため身近な場所での栄養士による相談や学習会の開催	県民
	宮城県栄養士会	・栄養や食に関する県民向け講演会や栄養ヘルスダイヤル相談のPRによる利用促進	
	食生活改善推進員などのボランティア	・望ましい食生活の実践者を増やすための、調理実習などを交えた具体的な普及講習会や啓発活動の推進	
食環境の整備	県	・ヘルシーメニュー提供店、外食の栄養成分表示店増加の働きかけ、表示店への技術的支援の実施 ・外食や加工食品の栄養成分表示制度の普及と周知 ・給食施設での適正な栄養管理の推進のための支援	調理師会、飲食店、食品製造業者、県民 給食施設
	県、市町村、関係機関	・年齢や病気、障害の有無に関わらず、誰もが買の高い食事が続けられるための食材の宅配や給食サービスの充実	食事サービス提供者、外食産業等
	関係機関、ボランティア等への支援	・市町村、病院、福祉施設、学校、地域活動など各職域栄養士の連携強化と専門性向上のための研修会の実施 ・自主的な食生活改善ボランティア活動をしている県内5000人の食生活改善推進員などの活動支援	栄養士 食生活改善推進員