

2) 栄養・食生活

若い世代を中心に、欠食や栄養の偏りがみられ、また成人や高齢者の肥満の人の割合も高い傾向にあります。
食の大切さを知り食生活の見直し、楽しく食事をしましょう。

取り組み・具体的取り組み 実施主体

課題	目標	具体的な取り組み			指標	現状	2010年の 数値目標
		個人や家庭	地域や関係団体	行政			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠期も含め、特に20～30歳代の食事内容に偏りが見られる ・ 欠食する男性の割合が高い 	<p>食生活の大切さを 知ろう</p>	<p>バランスのとれた食事をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1回の食事の中に色々な食材を取り入れよう <p>honnho</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日1回は家族みんなで食事をしよう ・ 朝・昼・夕、1日3回食事をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善協議会 ・ およこ料理教室の開催 ・ 地域伝達料理講習の開催 <p>社会福祉協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 男性の料理教室の開催 <p>保育所父母会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活共同調査の実施 	<p>福祉・保健サービス</p> <p>健康な食生活の意識づけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ セミナーの開催 ・ 健康相談 ・ 健康教育 <p>〔マタニティスクール 離乳食教室〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児健診 <p>情報共有と協同調査</p> <p>保育所 月間献立表</p> <p>教育委員会 学校給食センター)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 給食だより(小・中学校) ・ 栄養教育 	<p>朝食を欠食する人の割合</p>	<p>小学生 2.0%</p> <p>中学生 3.2%</p> <p>男性 16.0%</p> <p>女性 4.0%</p>	<p>2.0%以下</p> <p>3.0%以下</p> <p>15.0%以下</p> <p>4.0%以下</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 成人の肥満の人の割合が高い ・ 適正体重を知っている人が少ない ・ 50歳代になると高脂血症や糖尿病などの各疾病が増加する 	<p>自分に適した体重と 食事をめざそう</p>	<p>自分のベスト体重を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日、体重を計ろう ・ 食べすぎ飲みすぎに注意しよう <p>健診や健康相談を利用しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養診断を受けよう 	<p>町内会・老人クラブなど</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 会食の内容に気を配る ・ 学習会の企画 <p>商店(商工会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 外食にカロリーを表示する ・ 栄養成分表示の店の推進 	<p>福祉・保健サービス</p> <p>適正体重と食事量の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談 ・ 食事日記による栄養診断 ・ 健康教育 <p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 適正な体重と食事量の周知(全戸配布) ・ 広報やホームページの活用 	<p>肥満の人の割合</p> <p>適正体重を知っている人の割合</p> <p>適正体重を維持することができる食事量を理解している人の割合</p>	<p>男性 34.7%</p> <p>女性 31.6%</p> <p>男性 65.9%</p> <p>女性 69.0%</p> <p>男性 45.7%</p> <p>女性 52.1%</p>	<p>30.0%以下</p> <p>27.0%以下</p> <p>80.0%以上</p> <p>80.0%以上</p> <p>60.0%以上</p> <p>60.0%以上</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜の摂取量が目標の350gを満たしていない ・ 豆類の摂取量が少ない ・ 冬は野菜の収穫が少なくなるので野菜の摂取が不足がちである ・ 旬野菜の栄養価は高い 	<p>野菜や豆類を しっかり食べよう</p>	<p>野菜料理を1日5皿食べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理方法を工夫し、いつもの料理に野菜や豆類を1皿追加しよう ・ 季節の野菜を食べよう ・ 野菜レシピを活用しよう ・ 野菜のおいしい調理法を知ろう 	<p>商店(商工会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜・豆売り場でのレシピの配布、はかりの設置 <p>食生活改善協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ レシピに野菜・豆の使用量を表示 ・ 野菜・豆類のおいしい食べ方の料理教室の開催 ・ 地域や家庭に伝わるおいしい料理方法を伝える <p>農協</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 女性部との連携 	<p>福祉・保健サービス</p> <p>野菜・豆類の適量を普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談 ・ 健康教育 ・ 食事日記による栄養診断 <p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「当別野菜」料理コンテスト ・ 公用車にステッカー貼付 ・ 封筒にスローガン印刷 ・ ポスター作成 ・ 広報やホームページの活用 <p>商店への推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜売り場に数量(g)の表示 <p>江別保健所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 啓発活動 	<p>野菜摂取量</p> <p>豆類摂取量</p>	<p>293g</p> <p>67g</p>	<p>350g以上</p> <p>100g以上</p>