

(3) 健康づくりと食育

目指すべき姿

- 肥満ややせの者が減少し、適正体重を維持する人が増える。
- 低栄養の高齢者の割合が減少する。
- メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の者、高血圧者・正常高値血圧の者の割合が減少する。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事をする人が増える。
- 口腔の状態に満足している人が増加する。

県民の取組

- 薄味を心がけ、食塩摂取量を減らす。
- みそ汁などの汁ものは野菜などの具をたっぷり入れて作る。
- 外食でも「野菜たっぷり」の食事を選ぶ等、積極的に野菜を食べる。
- 果物を食べていない人は食べるようにする。
- 朝食を食べる。
- 食事バランスガイドや栄養成分表示を利用する。
- 毎年、健康診査を受ける。
- 健康診査の結果に基づき、必要な保健指導や医療機関の診療を受ける。
- 自分の血圧値を知り、生活習慣の改善や受診につなげる。
- 歯や口腔の健康づくりに関する正しい知識を持つ。
- しっかり噛（か）んで食べる。

これまでの取組

【健康に配慮した食環境の整備に取り組めます】

健康に配慮した食環境整備事業

コンビニやスーパー、飲食店等と連携して、塩分や野菜の量に配慮したACE弁当・メニューを提供しています。

■ 健康づくり応援弁当

販売店：セブンイレブン、ツルヤ、イオン、ザ・ビッグ
デリシア、王滝など 708店（H29.1）

<基準>

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- エネルギー500～700Kcal程度
- 野菜の使用量140g以上 ○ 食塩相当量3g未満
- 長野県産の食材を使用している
- 栄養成分表示がある



長野県とセブン-イレブン・ジャパン
共同企画「信州ACE弁当」



「王滝」と保健福祉事務所の共同企画弁当



■ 信州食育発信

3つの星レストラン

登録店：116店（H29.4）



<3つの星レストランとは 1 2 3 がそろっている 飲食店>

- ★1 以下の条件を満たす「健康に配慮したメニュー」を1種類以上提供していること
 - ・ 主食・主菜・副菜がそろっている。
 - ・ エネルギー500～700Kcal程度。
 - ・ 食塩相当量が4g未満。(できるだけ3gに近づくように減塩の工夫を)
 - ・ 野菜を140g以上使用。
- ★2 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承に取り組んでいること（農政部と連携）
地元食材を積極的に使用している、郷土食を提供している など。
- ★3 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組をしていること（環境部と連携）
ご飯の量が調整できる、小盛りやハーフサイズ対応 など。



栄養士会監修メニュー
長野駅ビル内「長野県長寿食堂」



松本大学学生との
コラボメニュー
ピッツェリア 県内6店

ACE弁当・メニューの提供は、県下各地域に広がっています

大学生とのコラボで健康づくりを応援 ～ACEメニュー・弁当・イベントなど学生と保健福祉事務所が共同企画～

○ 県短期大学 × 県庁食堂「ししとう」



★県短生がメニューを考案

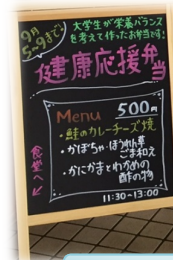
県短期大学の健康栄養専攻の学生が「働き盛り世代の生活習慣病予防」をコンセプトに考えた日替わり定食

夏の恒例イベント
今年のテーマは
「適塩生活のすすめ」
で「味覚チェック」



ドレッシングの選び方などワンポイントアドバイス

○ 松本大学 × 県木曽合庁食堂



★松本大生が「健康弁当」考案

主菜は鮭のカレーチーズ焼き
「カレー粉で塩分控えめに！」



3つの星レストランに「道の駅」が登録（3店舗 H29.1末現在）

○ 道の駅 木曽川源流の里 きそむら お食事処「げんき茶屋」(木祖村)



信州産「福味鶏(ふくみどり)」(※)を使った「ミニ山賊定食」



(↑写真は関東道の駅ホームページより)

(※)信州福味鶏・・・県内の指定農場の平飼鶏舎にてのびのびと飼育された信州を代表する銘柄鶏で、長野県農協直販(株)の登録商品。(農協直販ホームページより)

○ 道の駅 おがわ ふるさと伝統館 食事処「味菜」(小川村)

地元の西山大豆を使った
「西山大豆のおからコロッケ定食」



○ 道の駅 大桑 グルメアキらく(大桑村)



おいしい信州ふーど『信州サーモン』や、木曽郡南部産コンヒカリを使った「信州サーモン定食」

社員食堂を活用した、働き盛り世代の健康づくりを進めます

社員食堂健康づくり応援メニューコンテストの開催(H28.2月)
～“野菜たっぷり、塩分ひかえめ”の健康に配慮したメニューのコンテスト～



審査結果

【最優秀賞】

佐久合同庁舎食堂
(株) あんでーくつく



鶏と野菜のリンゴ生姜ソース
野菜菜と切干大根の白和え
きのこと白菜のみそ汁

【優秀賞】

VAIO(株) 食堂
(株) 魚国総本社



なすの豚肉巻き
塩丸イカのとろろ和え
長いものゆかり和え
貝たくさんみそ汁

【優良賞】

- 上松電子(株) 食堂 (直営)
- (株) 八十二銀行本店食堂 (エムサービス(株))
- (株) コヤマ食堂 ((株) デリクックちくま)
- 富士電機(株)松本工場食堂 (ジー・エフ・フードサービス(株))

健康に配慮したレシピ開発セミナーの開催 (H29.2月7日)

【対象者】社員食堂、飲食店、給食施設等の関係者

【内容】

講演「国循のかるしおレシピ」で減塩でもおいしい」

実演「覚えておきたい！かるしおポイント」

講師 国立循環器病研究センター 調理師長



かるしおレシピの調理実演

〔地域の課題に応じた、食生活の改善に取り組んでいます〕

地域に応じた減塩の取組をモデル地区で実施し、その成果を広く普及します

○地域の健康課題を踏まえて対象地域を選定し、対象地域と連携して講習会の開催や減塩に配慮した食生活に取り組み、改善効果を評価して地域に普及。

・平成28年度モデル地区 対象6地区

- ①駒ケ根市
- ②阿智村
- ③木祖村
- ④山形村
- ⑤信濃町
- ⑥飯山市



・平成29年度

モデル地区の効果的な減塩プログラムをモデル地区プログラム参加者や食生活改善推進員などの「減塩コンシェルジュ」により地域に普及

・佐久地域における管内全域対象「さく”っとうす味みんなでキャンペーン」



減塩に関する川柳を広く地域に募集。
 ・入選作品は「食育地域フォーラムで表彰」
 ・入選作品は地域食育推進連絡会議の構成機関・団体の広報誌や啓発物に使用

これまで減塩できていなかった人が1gの減塩に成功！！

○ 実施地域

駒ケ根市、阿智村、木祖村、山形村、信濃町、飯山市

○ プログラムの内容

まずは学習会

Step 1



減塩はどうして必要？

“減塩のコツ”を体験

Step 2



減塩の調理実習 汁物の塩分チェック

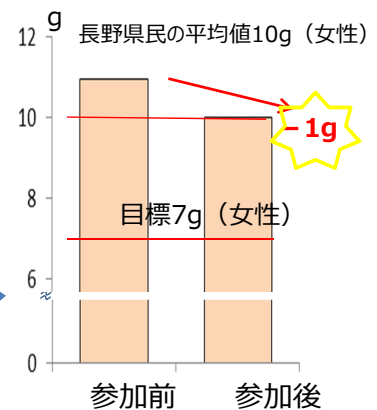
Step 3

自分で目標を定めて いざ実践！

参加者の目標の一例

- よく食べる煮物の塩分に気をつけたい
- 汁物を1日1回に減らす
- ラーメン大好きだけどスープを飲まないようにする

食塩摂取量の変化
(減塩できていなかった人)



注) 摂取量は約9割が尿中排泄として換算した値

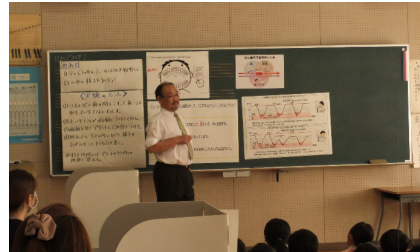
○ 地域課題に応じた減塩等モデル事業の概要

- ・長野県は全国に比べて脳血管疾患死亡率が高く、その危険因子の1つである食塩の摂取量は全国第2位。
- ・県内5つのモデル地区で、減塩に関する参加型プログラムを実施。
- ・参加者には、尿中食塩排泄量を測定して参加前後の食塩摂取量がどのくらい変化したか確認し、効果を「見える化」しています。

〔歯や口の健康は全身の健康とも関連があるため、乳幼児期から高齢者まで、生涯を通じた8020達成に向けた取組を推進しています〕

8020運動推進特別事業・8020運動普及啓発事業

○県民の歯科保健に対する意識の高揚を図るため、県民大会や良い歯のコンクールを実施しています。こども8020食育推進員を育成しています。



小学校における子ども食育推進員の育成

長野県歯科保健推進センター事業

- 市町村歯科保健担当者連絡協議会
歯周病検診マニュアル2016 等の普及のための研修会開催
- 小児期のむし歯予防としてのフッ化物応用推進研修会
- 在宅重度障がい児者の訪問歯科検診



[市町村歯科保健担当者連絡協議会]

【関係機関・団体等の取組】

長野県歯科医師会

○「歯っぴーながの8020推進県民大会」の開催 など



長野県栄養士会

- 野菜たっぷり適塩キャンペーン
- 長野県長寿食堂への献立提供
- 糖尿病公開の開催 など



野菜たっぷり適塩キャンペーン

長野県食生活改善推進協議会

- 生活習慣病予防に関する講習会の開催
- 男性の料理教室の開催
- 高齢者向け料理教室の開催 など



男性料理教室



健診時にみそ汁の塩分子エック

市町村

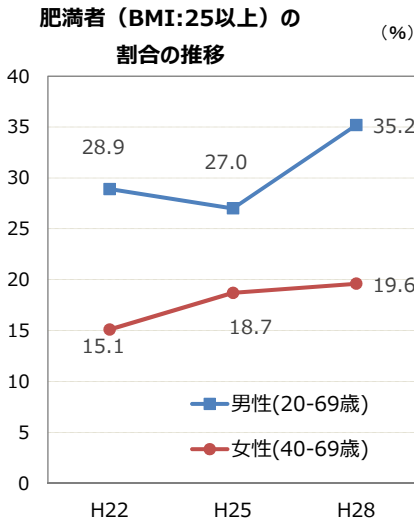
- 減塩レシピ集の活用・普及
- 「栄養講座」等の開催 など



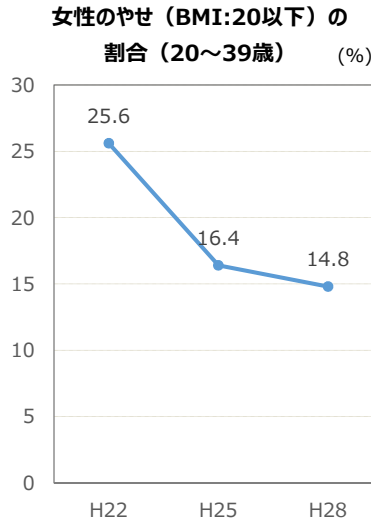
現状

肥満・若い女性のやせ・高齢者の低栄養の状況

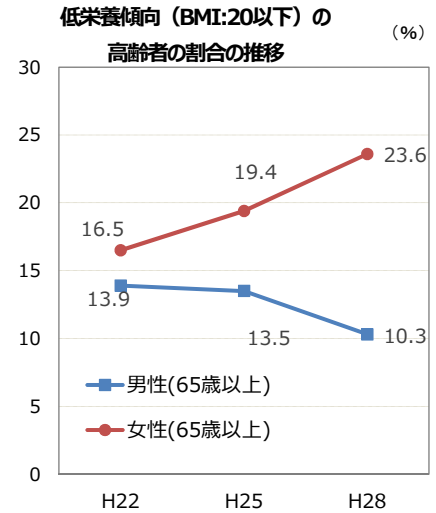
- 「肥満者（BMI:25以上）」の割合は、H22に比べ男性6.3%、女性4.5%増加しており、目標値である男性22%、女性11%を達成できていない。
- 「20～39歳女性のやせ（BMI18.5未満）」の割合は目標値の23%に対し、14.8%であり、目標値に達している。
- 「低栄養傾向（BMI:20以下）の高齢者」の割合は、H22に比べ男性は3.6%の減少で、概ね現状維持されている。一方、女性は7.1%増加している。



県民健康・栄養調査



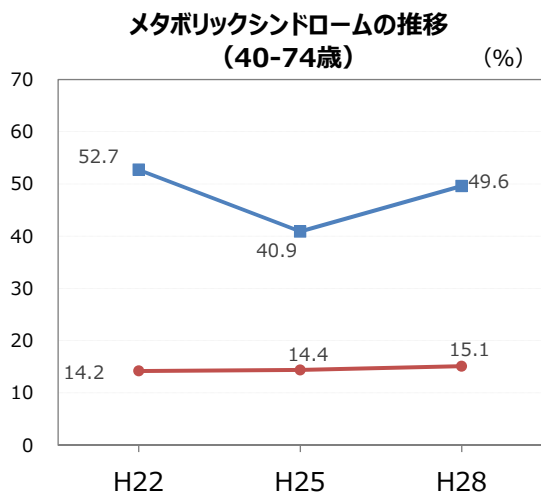
県民健康・栄養調査



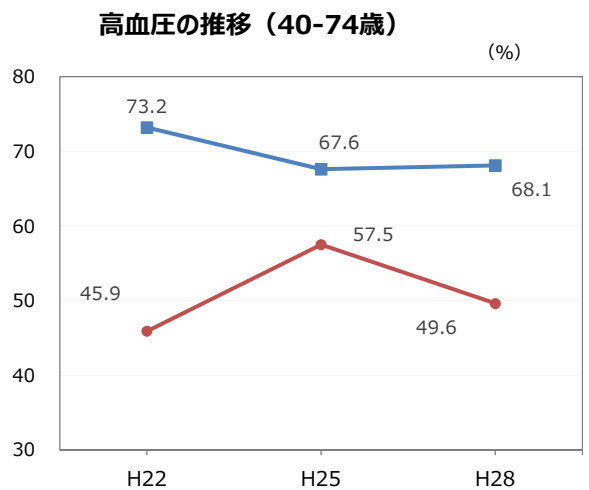
県民健康・栄養調査

メタボリックシンドローム及び高血圧者の状況

- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、H22と比べ男性は3.1%減少、女性は0.9%増加しており、目標値である40～74歳の男性40%、女性10%には達していない。
- 高血圧者・正常高値血圧者の割合は、40～74歳の男女ともに、目標値の男性55%、女性35%に達していない。



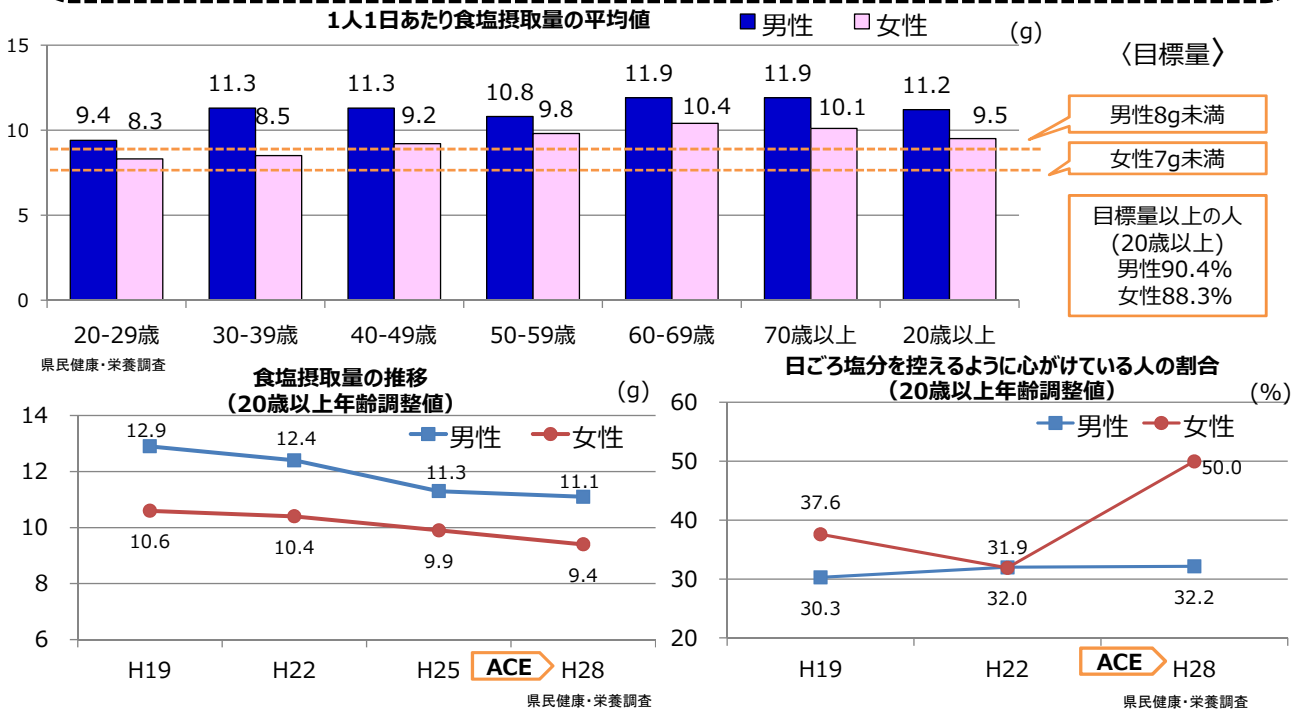
県民健康・栄養調査



県民健康・栄養調査

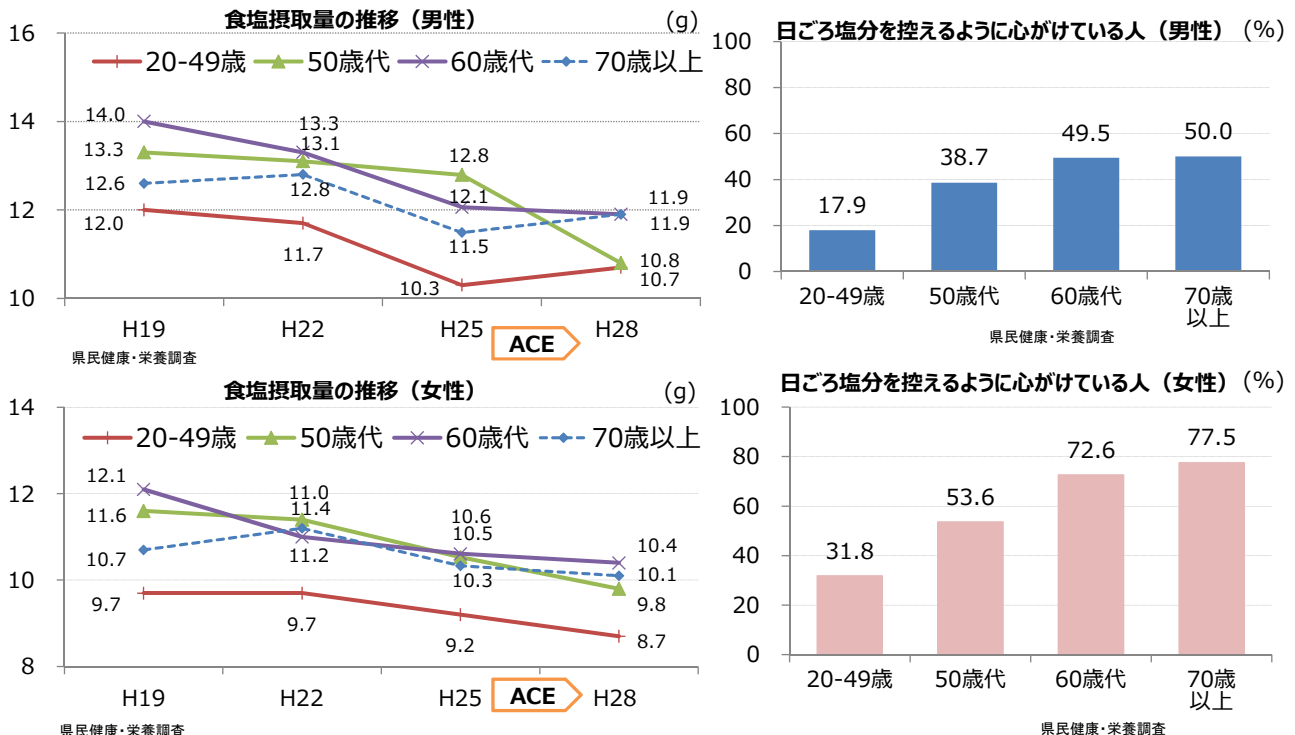
食塩摂取量①

- 20歳以上の「食塩摂取量」の平均値は男性11.2g、女性9.5gで、食塩をとり過ぎている人（男性は8g以上、女性は7g以上）の割合は男女ともに約9割
- 「食塩摂取量」は男女ともに減少傾向にある。
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合は、女性はH22（H25は調査なし）に比べ大きく増加した。



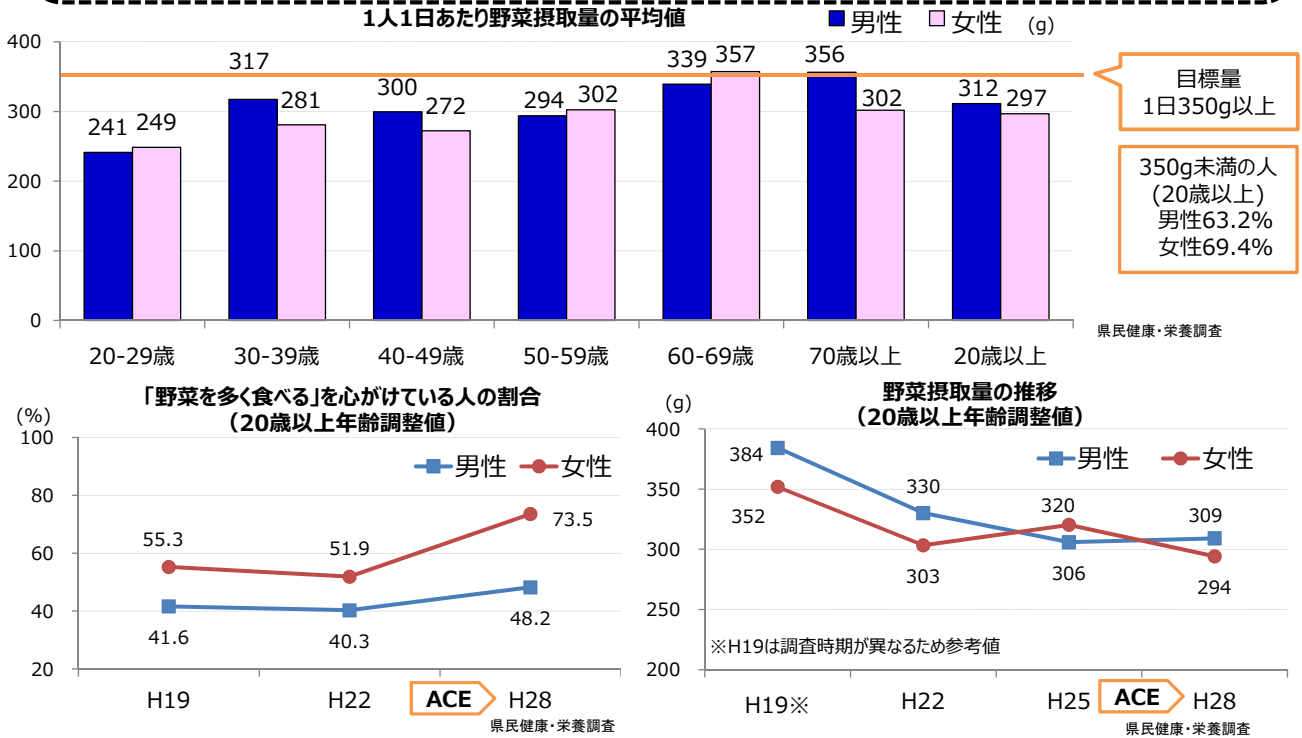
食塩摂取量② (年代別の状況)

- 「食塩摂取量」の推移を年代別にみると、男性の20-49歳と70歳以上を除き、H25に比べすべての年代で減少している。
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合を年代別にみると、男女ともに若い世代ほど、他の年代に比べ低くなっている。



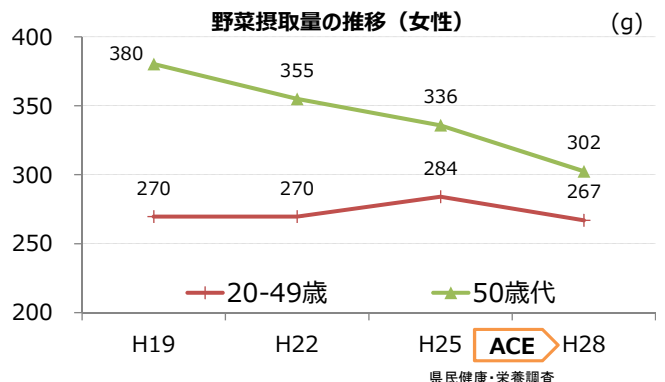
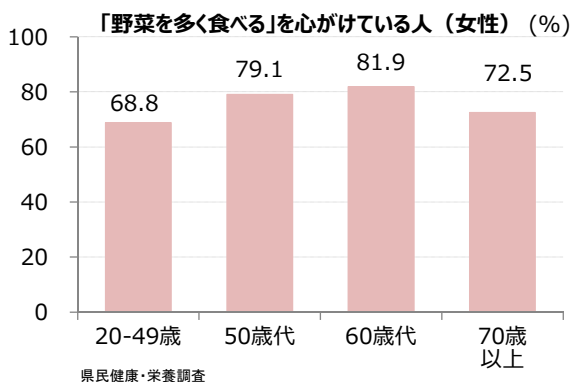
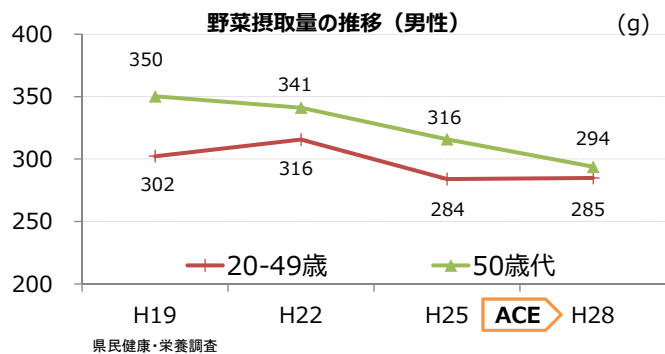
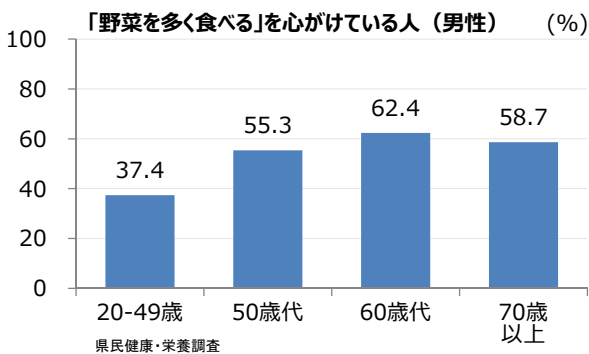
野菜摂取量①

- 20歳以上の「野菜摂取量」の平均値は男性312g、女性297gで、野菜が足りていない人（1日350gに満たない人）の割合は男性は約6割、女性は約7割
- 「野菜摂取量」を年代別にみると、20歳代～50歳代の摂取量が少ない。
- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合は、男女ともにH22(H25は調査なし) に比べ増加した。男性の野菜摂取量は減少し続けていたが、H25に比べ増加傾向に転じた。



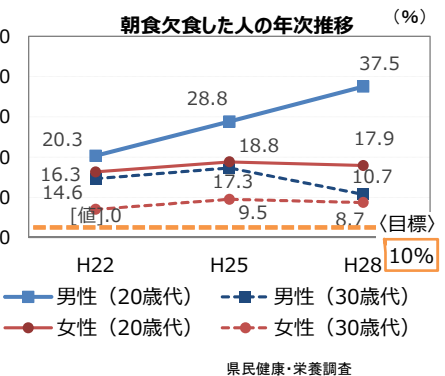
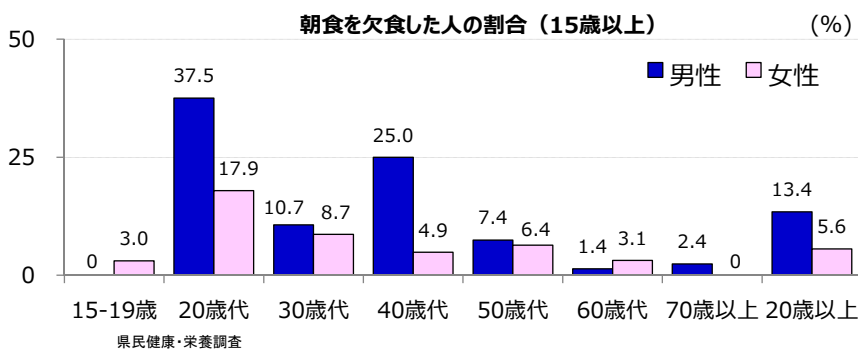
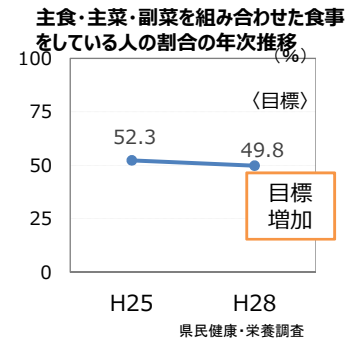
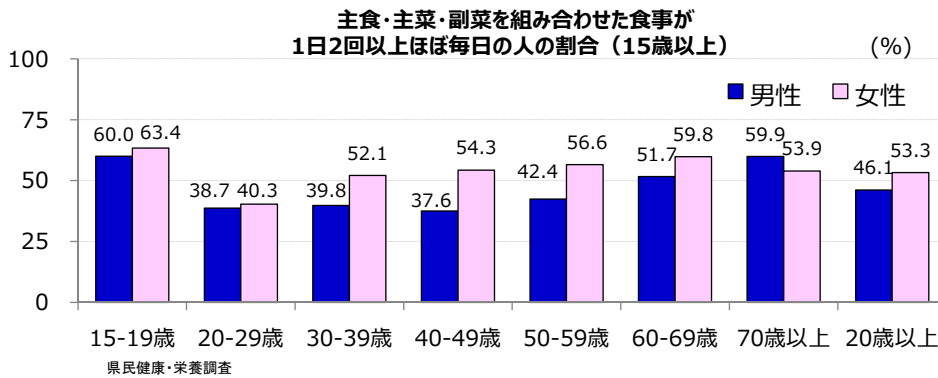
野菜摂取量② (若い世代・働き盛り世代の状況)

- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合を年代別にみると、20-49歳及び50歳代の男性は、他の年代に比べて低くなっている。
- 「野菜摂取量」の推移をみると、50歳代の野菜摂取量は男女ともに減少傾向にある。



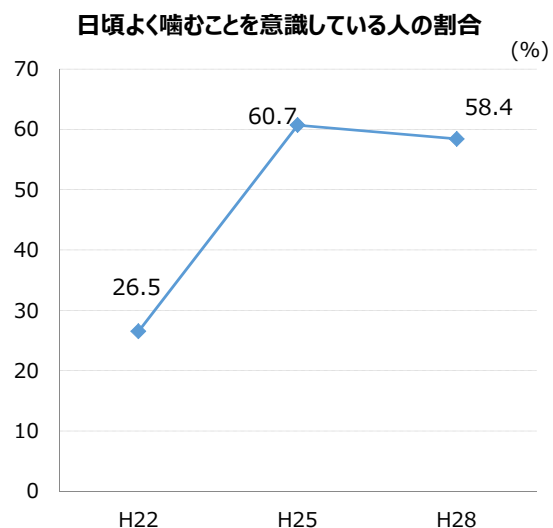
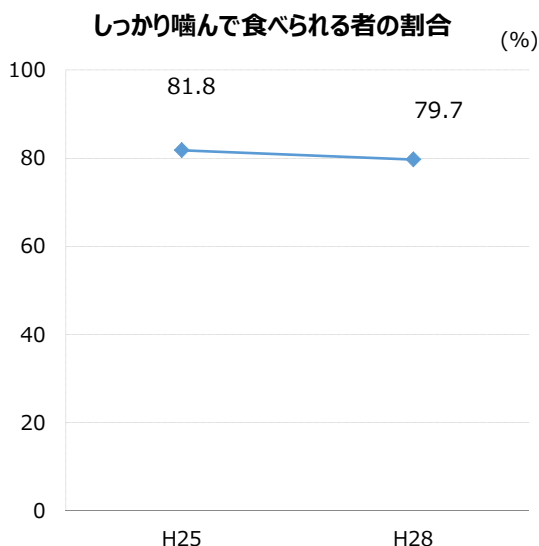
食事のバランス・朝食欠食

- 日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合を年代別にみると、20歳代男女と30歳代～50歳代の男性は、他の年代に比べ低くなっている。全体としては、H25比2.5%の減少で、大きな変化はないが、目標に達していない。
- 「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳代～30歳代の男女及び40歳代の男性は、他の年代に比べ高くなっている。特に、20歳代男性は、H22に比べ増加している。



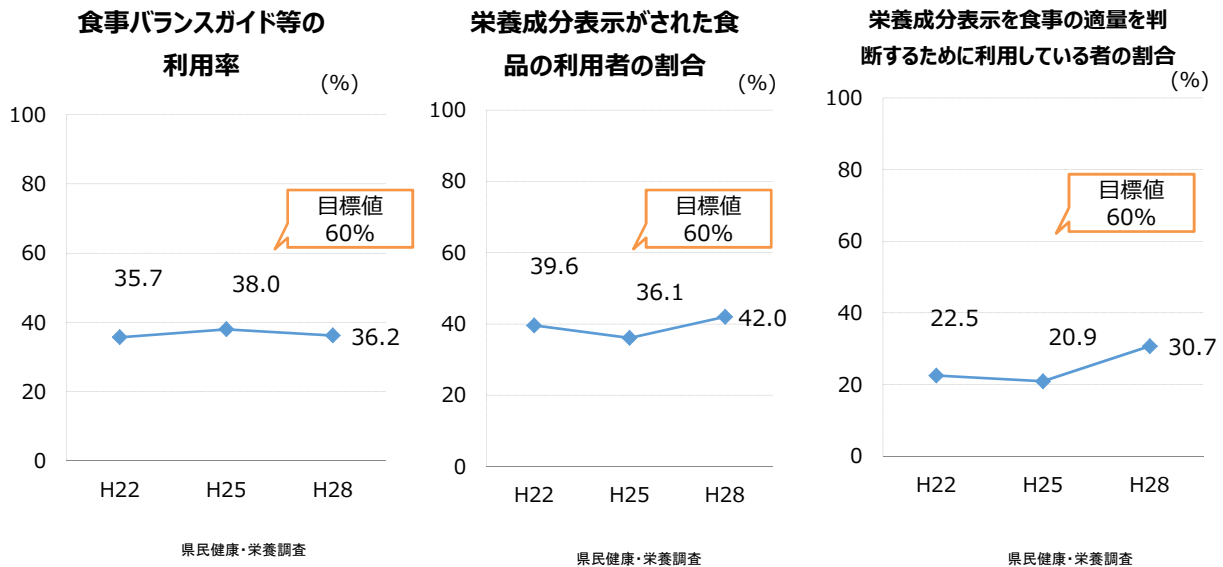
食べ物を噛むことについての状況

- 「しっかり噛んで食べられる」という意識を持つ県民は、8割程度で変化は見られなかった。
- 「日頃よく噛むことを意識している人」は、H22に比べると良くなっており、よく噛むという意識は増加した。



食事バランスガイド・栄養成分表示の利用状況

- 「食事バランスガイド等の利用率」については、36.2%であり、H22とほとんど変化が見られない。
- 「栄養成分表示がされた食品の利用者の割合」については、42.0%となっており、横ばいであり、目標値には達していない。
- 「栄養成分表示を食事の適量を判断するために利用している者の割合」については、増加しているが、目標値には達していない。



今後の課題

若者の朝食欠食への対策が必要である

- 20～30歳代の男女及び40歳代の男性の欠食率が高く、20歳代男性において増加の傾向が認められた。朝食を食べることの重要性について、若い世代に重点的に啓発をする必要がある。

働き盛り世代の健康な食生活への支援（食環境整備の推進）が必要である

- 20～69歳男性及び、40～69歳女性の働き盛り世代の肥満者の割合については、H22と比較して増加しており、肥満者を減少させる取組が必要である。この年代は、家庭での食事以外に、職域での食事や外食・中食での選択も重要である。従って、肥満改善のためには、社員食堂や、飲食店、コンビニエンスストアなどで、健康に配慮したメニューの提供をするなどの食環境整備とともに、これらのメニューを自ら選ぶように県民に働きかけていく必要がある。

高齢期の低栄養を予防する保健事業の実施が必要である

- 65歳以上の女性において、低栄養傾向にある者が増加している。高齢期になる前（働き盛り世代）から自分の食事の適正量が理解できるよう、行政機関と事業所等が連携して取り組む必要がある。また、現在の高齢者に対しては、市町村等における介護予防等の高齢者対策と連携して、自分の食事の適正量を摂るよう支援するとともに、配食サービス関係者にも周知し、連携しながら取り組んでいく必要がある。

健康な食事（減塩・野菜摂取・適正エネルギー等）の普及・啓発が必要である

- 県民全体における課題として、食塩摂取量の減少は見られたものの、目標量には達していないことが挙げられる。また、野菜摂取量についても改善が見られないことから、引き続き県民運動として「減塩」「野菜摂取量の増加」として取り組んでいく必要がある。

よく噛むことへの意識付けと高齢者の摂食嚥下機能の維持についての普及・啓発が必要である

- 「しっかり噛んで食べられる者」については、8割程度であり、変化が見られなかったことから、引き続き普及啓発するとともに、高齢者への摂食嚥下機能の維持について、新たな切り口での啓発が必要である。