



兵庫県民の食生活のすがた

平成 28 年度ひょうご食生活実態調査からわかった主なこと

※この調査は 1,103 世帯 2,728 名の方々からご協力いただきました。



肥満

40 歳代、50 歳代の
男性 3 人に 1 人が
肥満

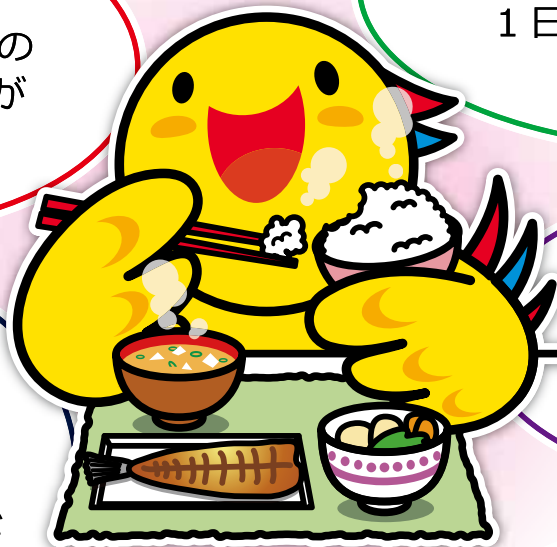
食塩摂取

20 歳以上男女の
約 6 割が
とり過ぎている



野菜摂取

20 歳以上男女の約 7 割が
1 日の目標量 350g に
足りていない



やせ

20 歳代女性の
約 2 割がやせ
高齢者の約 2 割が
低栄養傾向

食の備え

非常時の食の備え
を用意している
世帯は約 7 割



朝食

20 歳代、30 歳代男性の
半数が朝食欠食
朝食でごはん(米)を
食べる人は約 2 割

栄養バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事をほぼ毎日食べている人は
20 歳以上では約 4 割

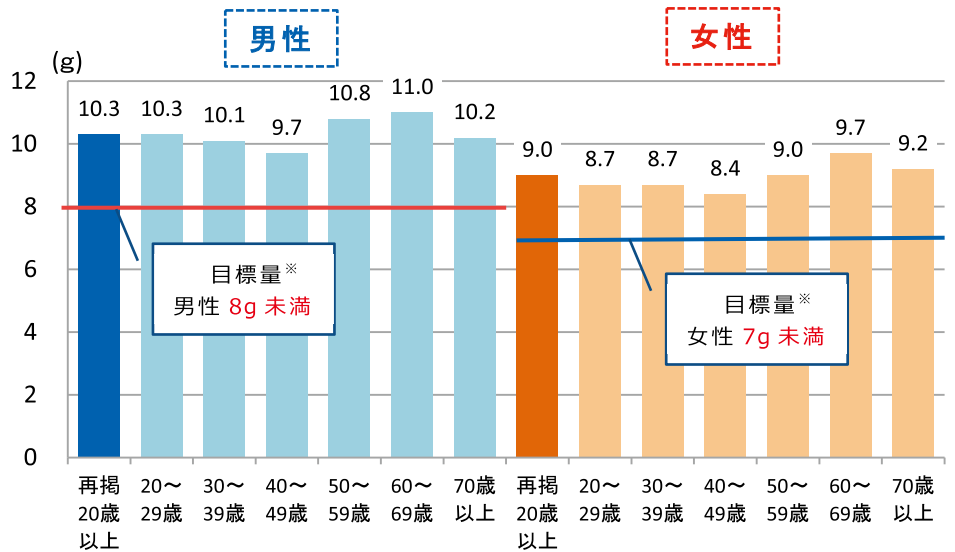


おいしく減塩 めざせ!1日 マイナス2g

1人1日あたりの食塩摂取量の
 平均値(20歳以上)は、全体9.6g、
 男性10.3g、女性9.0gでした。
 目標(健康づくり推進実施計画)
 8gと比べると、男女とも約6割
 は目標量を超えています。

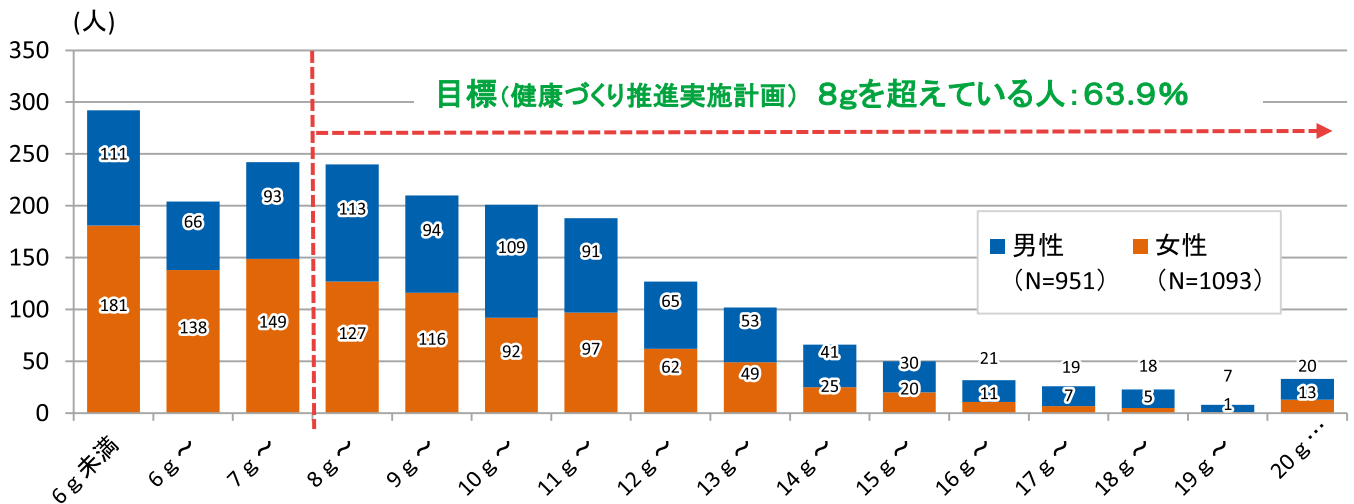
食塩のとり過ぎは、高血圧
 の原因になるだけではなく、
 脳卒中、心臓病、腎臓病
 などの生活習慣病や胃がん
 にかかりやすくなります。

◆食塩摂取量の年代別平均値



◆食塩摂取量の分布(20歳以上)

※目標量：日本人の食事摂取基準 2015



食塩とりすぎ! ? チェックリスト ~チェックの数が多い人は要注意~

- 濃い味付けを好むほうですか。
- おかず、しょうゆ、ソース、食塩等の調味料をよくかけていますか。
- みそ汁、すまし汁、スープなどの汁物を1日3杯以上、食べていますか。
- 麺類(うどん、そば、ラーメン等)の汁は、ほとんど全部飲んでしまいますか。
- 塩蔵品(塩さけ、佃煮等)や漬物などを、よく食べていますか。
- 寿司、丼、炊き込みご飯などを、よく食べていますか。
- インスタント食品などの加工食品、市販のお弁当やそう菜をよく食べていますか。

★食品パッケージの栄養成分表示を活用し、食塩量の少ないものを選ぶようにしましょう。

栄養成分表示	食品単位	当たり
熱量(エネルギー)	〇〇	kcal
たんぱく質	▲▲	g
脂質	□□	g
炭水化物	◆◆	g
食塩相当量	★	g

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量(g)}$$

栄養バランスのとれた食べ方をマスターしよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人は、20歳以上では約4割(42.2%)。最も組み合わせて食べられていない料理は、副菜(野菜・いも類・きのこ・海藻)66.1%でした。

汁物は野菜や海藻をたくさん使って第2の副菜に!

果物や乳製品はデザートや間食にも組み入れましょう

主菜(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)
体をつくるもと

献立のメイン1食1品が目安!
年をとったらおかずが大切



主食(ごはん・パン・麺類)
体を動かすエネルギーのもと

朝食で“毎日ごはん(米)を食べる人”は、20歳以上で6人に1人

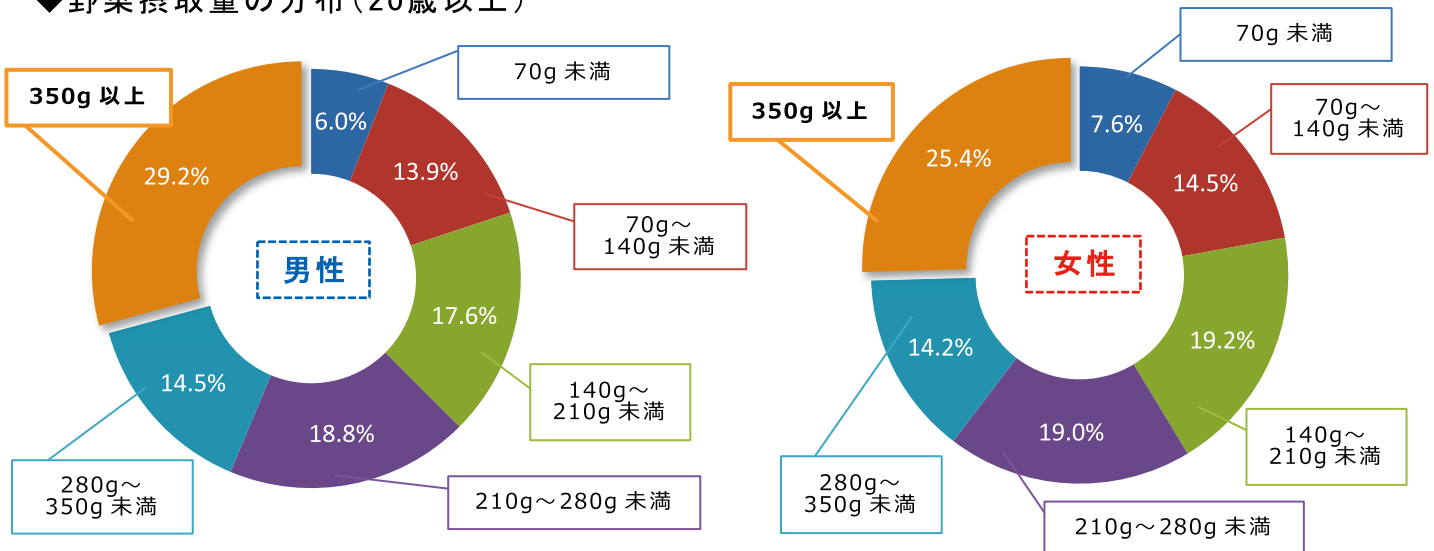
副菜(野菜・いも類・きのこ・海藻)
体の調子を整える

1日に食べる野菜料理の皿数は“2皿”が最も多く、3皿以上は20歳以上で2人に1人

毎日の食事に 野菜料理(副菜)をプラス一皿

野菜摂取量の平均値(20歳以上)は男性286g、女性266.3g。目標である350g以上の野菜を食べている人は、男性で3人に1人、女性で4人に1人でした。

◆野菜摂取量の分布(20歳以上)



★1日5皿(=350g)の野菜料理を「3食にわけて」食べましょう。



★野菜をたっぷり食べるコツ

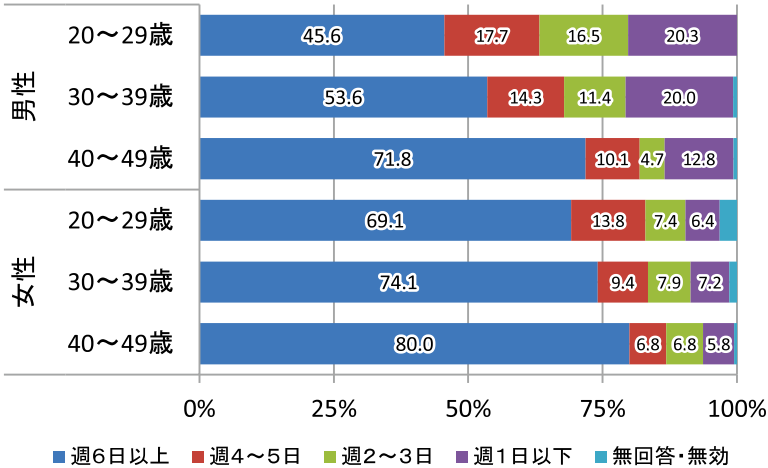
- ①加熱して「かさ」を減らす
- ②カット野菜を上手に使う(具たくさんスープ、炒め物など)

バランスのよい朝ごはんは1日を元気にスタート!

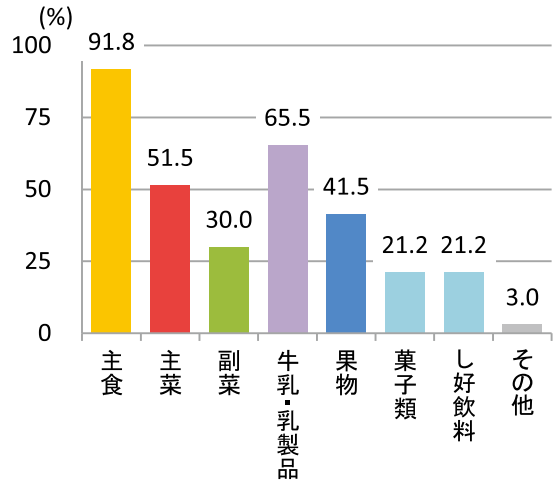
20歳代・30歳代の男性の2人に1人は、毎日朝食を食べていません。

子ども(1～14歳)の朝食内容は「主食、牛乳・乳製品、主菜、果物」の順に多く、副菜を食べている子どもは3人に1人でした。

◆朝食を食べている人



◆朝食内容(1～14歳/複数回答)



★朝ごはんを食べていない人は…
果物や牛乳・乳製品など、
食べやすいものから始めましょう。

★ごはんやパンしか食べていない人は…
サラダやおひたしなどの野菜料理、卵料理、
果物など、いつもの朝ごはんにもう1品プラス
してバランスアップをめざしましょう。

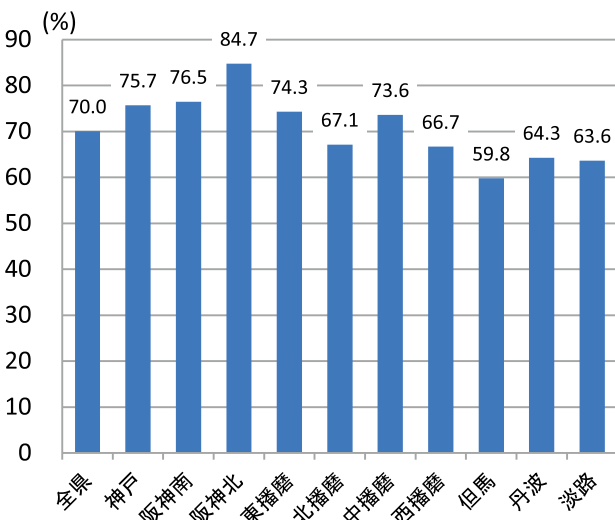
いざという時の心構え 災害時の食に備えよう

非常時の食の備えを用意している世帯は約7割。

備蓄内容は、飲料 56.2%、主食 49.3%、熱源 44.2%、おかず(主菜)44.1%の順に備えていました。

飲料水、食料品ともに“3日以上”の備蓄をしている世帯は約4割でした。

◆非常用の食糧などを用意している世帯



★家族構成を考えた食品も用意しましょう

乳幼児や高齢者、食物アレルギー、慢性疾患のある人など、日頃から家族の状況に合った食品を選んで備えましょう。

乳幼児がいる場合



高齢者がいる場合

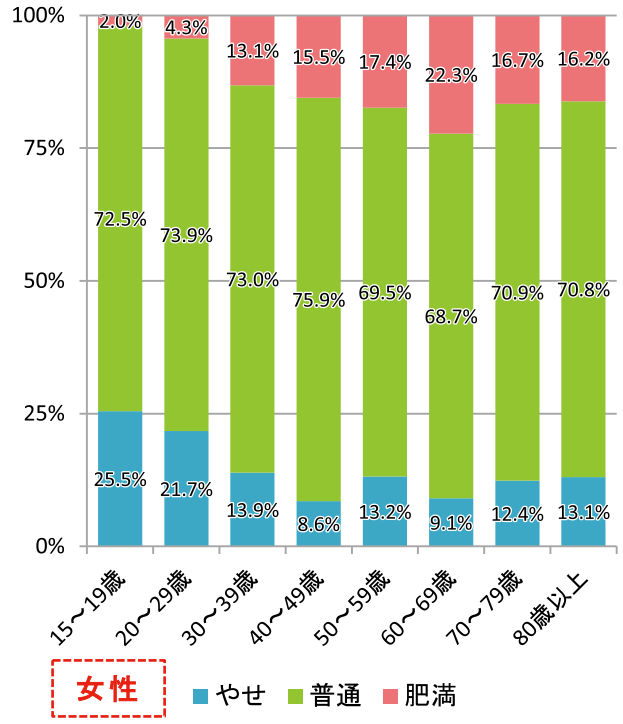
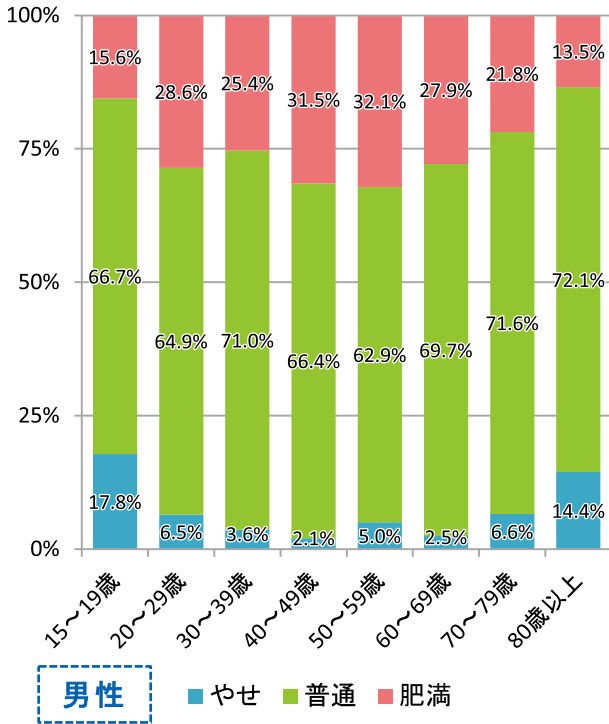


毎日 時間を決めて 体重計にのろう

肥満者 (BMI \geq 25kg/m²) の割合は、40 歳代・50 歳代の男性で割合が高く、3人に1人が肥満でした。

◆ 肥満とやせの割合 (BMI)

やせ (BMI18.5 未満) 普通 (BMI18.5 以上 25 未満) 肥満 (BMI25 以上)



65 歳以上の低栄養傾向 (BMI \leq 20kg/m²) の方は5人に1人 (21.8%)。全国値 16.7% (H27) を上回っていました。体重の減少は低栄養を発見するためにも重要な指標です。定期的に体重を測りましょう。

★BMI は次の計算式で求めます。 **BMI = 体重 (Kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))**

BMI早見表

■ 18.5未満はやせ □ 25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

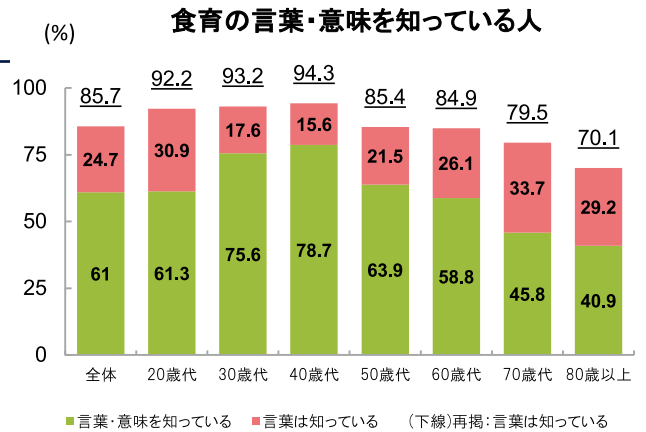


食育推進計画(第3次)～食で育む

兵庫県では、県民みんなが力を合わせ、食育の実践と連携の環を広げ、食育で地域の元気をつくる「心身の健康の増進と豊かな人間形成、明るい家庭と元気(健康)な地域づくり」の実現をめざし、4つの重点課題と取り組みの柱を定め、“ひょうごの食育”を推進します。

食をめぐる現状

- 朝食摂取の状況は20歳代が他の世代より低くなっています。
- 人口減少、高齢者世帯、ひとり親世帯の増加など、家族形態が多様化しています。
- 壮年期のメタボ該当者は年代上昇とともに増加。
男性：40歳代13.9%→50歳代22.7%→60歳代27.4%
女性：40歳代1.9%→50歳代4.4%→60歳代8.0%
- 食育の言葉も意味も知っている人は61%。
言葉を知っている人は85.7%。
- 食育に関心のある人は86.8%、実践している人は47.4%。



【出典：県民意識調査(H27)】

第2次計画(H24～H28)の取り組みの評価

第2次計画で設定した目標(22指標36数値目標)のうち、8項目が目標達成、15項目は改善したが、「朝食をほぼ毎日食べる人」など13項目は進捗が見られません。

○主な指標の評価 (◎：目標値達成、○：計画時と比較して向上、▲：計画時と比較して進捗なし)

柱1 健全な食生活の実践

指標	計画策定時	目標値	実績値	評価
朝食をほぼ毎日食べる人	(20歳男性)	64.7%	71%以上	51.4% ※1 ▲
	(20歳女性)	70.0%	77%以上	69.2% ※1 ▲
食事づくり(買物・調理・後片付け)に参加する人	(15歳以上男性)	26.7%	40%以上	67.5% ※1 ◎
	(15歳以上女性)	81.7%	95%以上	90.2% ※1 ○

柱2:「農」と農の営みを支える活動の推進

指標	計画策定時	目標値	実績値	評価
楽農生活交流人口数	1,081万人/年	1,100万人/年	1,153万人/年 ※2	◎
直売所等利用者数	18,949千人/年	25,000千人/年	23,842千人/年 ※2	○

柱3:ひょうごの食文化の継承と創造

指標	計画策定時	目標値	実績値	評価
地域の行事食、郷土料理を知っている人	64.9%	80%以上	41.4% ※1 ▲	
地域の行事食、郷土料理を作ることができる人	27.1%	30%以上	18.4% ※1 ▲	
地元や県内でとれた農林水産物を買っている人	58.0%	70%以上	71.7% ※3 ◎	

柱4:食育活動の推進と連携体制の強化

指標	計画策定時	目標値	実績値	評価
食に関する指導において体験活動を実施する学校(延)	3,179校	4,500校	4,402校 ※4	○
食の健康協力店の店舗数	6,389店	8,000店	7,947店 ※5	○
地域と連携した食育活動に取り組む組織・団体数	82団体	200団体	360団体 ※5	◎
市町食育推進計画の策定率	73.2%(30市町)	100%(41市町)	100%(41市町) ※5	◎

※1 県民意識調査(H27) ※2 兵庫県楽農生活室調べ ※3 ひょうごのゆたかき指標県民意識調査(H27) ※4 兵庫県体育保健課調べ ※5 兵庫県健康増進課調べ

元気なひょうご“プラス1の食育実践”～

食育推進計画(第3次)の概要【期間:5カ年(H29～H33)】

【基本理念】

「心身の健康の増進と豊かな人間形成、
明るい家庭と元気な地域づくり」の実現

【基本方針】

- すべての県民がさらに食育活動をすすめ、元気な地域をつくる
- 県民が生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、すべての関係者で食に関する環境の整備を図る
- “ひょうごらしさ”を活かした食育をすすめる
(ひょうごの五つの国(地域)の特徴、震災の経験と教訓)



◇キャッチフレーズ◇
食で育む 元気なひょうご
“プラス1の食育実践”



◎ 県民やすべての関係者が今の取り組みに
プラス1の食育実践をめざしましょう。

重点課題

○若い世代の食育力の強化

- ・食に関する知識と実践力の向上
- ・次世代(親から子)へ伝えつなげる食育

○多様な暮らし方を支援するための食育推進

- ・家庭状況やライフスタイルの多様化に応じた豊かな食体験と共食の推進
- ・健康寿命の延伸につながる減塩等の推進
- ・生活習慣病や低栄養の予防・改善

○食や「農」への理解を促進するための食育推進

- ・風土や農山漁村への理解促進
- ・食文化の継承と創造

○食育活動を充実するための連携強化、推進体制の充実

- ・食育活動に取り組むボランティア等の組織強化、ネットワークの構築

取り組みの柱と施策展開

柱1 若い世代を中心とした健全な食生活の実践

- (1) 健やかな発育、基本的な生活習慣の形成
(乳幼児期・学童期・思春期)
- (2) 幼稚園、保育所、認定こども園における食育推進
- (3) 学校における食育推進
- (4) 健康的な生活習慣の定着と実践(18～30歳代)
- (5) 家庭の食育力の強化

柱2 健やかな暮らしを支える食育活動の推進

- (1) 健康寿命の延伸に向けた食の健康の推進
(働き盛り～高齢期)
- (2) 食品表示への理解促進、リスクコミュニケーションの普及
- (3) 災害時の食の備えの普及

柱3 食や「農」に積極的に関わる活動の推進

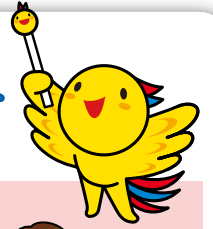
- (1) 消費者と生産者が支え合う県産県消(地産地消)の推進
- (2) 食と「農」への積極的な関わりの推進
- (3) 地域色豊かな食文化の継承と創造

柱4 食育推進のための体制整備

- (1) 食育に資する人材育成、ボランティア活動の充実強化
- (2) 県民と一体となった活動の推進、連携体制の強化
- (3) 栄養・食生活に関する調査研究、情報収集、発信

食育セルフチェック

* 最近1か月を振り返ってみましょう。



すべてのライフステージ



- 家族や友人と楽しく食事をしていますか？
- 食育に関心がありますか？
- 何か食育活動を実践していますか？

乳幼児期(0歳～)

- 早寝、早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- “いただきます・ごちそうさま”をしていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- 間食(おやつ)は時間と量を決めて食べていますか？

学童期(小学生)

- 早寝、早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんに野菜を食べていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- 食事づくりのお手伝いをしていますか？

思春期(中学生・高校生)

- 自分の適正体重を知っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんに野菜を食べていますか？
- 夕食が遅い時は食べる量や内容を考えていますか？
- 朝ごはんやお弁当づくり等、食事づくりをしていますか？

若い世代(18歳～30歳代)

- 自分の適正体重を知っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べていますか？
- 夕食が遅い時は食べる量や内容を考えていますか？
- 毎日、食事づくりをしていますか？

働き盛り世代(40歳～64歳)

- 体重を測り、やせ・肥満に気をつけていますか？
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べていますか？
- 就寝の2時間前には、夕食や夜食を食べ終えていますか？
- 毎日、食事づくりをしていますか？
- 行事食や郷土食等、食に関する知識や知恵を次世代へ伝えていきますか？

高齢期(65歳以上)

- 体重を測り、やせ・肥満に気をつけていますか？
- 少量でも、毎日3食食べていますか？
- 肉や魚、卵、大豆・大豆製品を毎食食べていますか？
- こまめに水分をとっていますか？
- 行事食や郷土食等、食に関する知識や知恵を次世代へ伝えていきますか？

～ 10月は「ひょうご食育月間」・毎月19日は「食育の日」～

★★ 食育推進計画(第3次)の詳しい内容は兵庫県ホームページ [ひょうごの食育](#) [検索](#) ★★



兵庫県マスコット はばタン

【問い合わせ】 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
TEL.078-341-7711 FAX.078-362-3913
E-mail kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

29 健 P2-117A4