

元気UP 滋賀!

滋賀の健康・栄養マップ特集号

平成16年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査がまとまりました。
この調査結果から県民のみなさんの食生活の実態をみてみましょう。

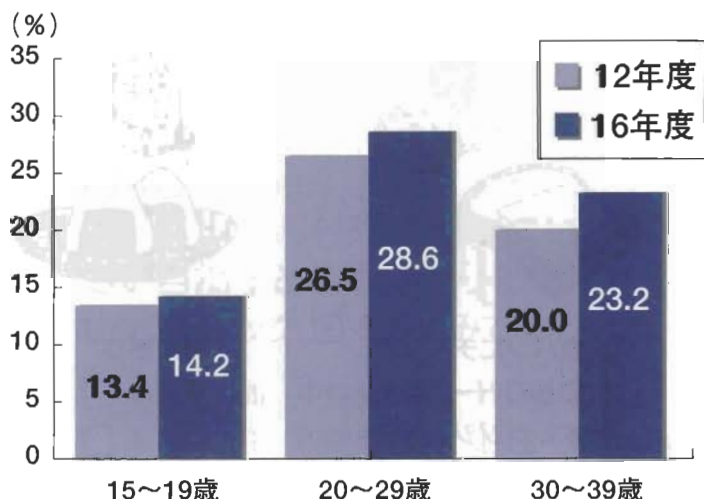
どうして!?

朝ごはんを食べない人が増えています!

朝食について

週4～5日以上食べない人の割合は、15～39歳男性で、平成12年度よりも増加しています。

朝食を週に4～5日以上食べない男性の割合



健康いきいき21ー健康しが推進
プランーでは平成22年度までに

朝食を週4～5日以上食べない男性
の割合を、15～19歳を7%以下 20
歳代、30歳代を15%以下にすること
を目標としています。

あなたは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？

朝ごはんを食べないとどうなるの？

●朝ごはんを食べない体は？



- ・体温は常に低い
- ・血糖値も低いまま
- ・体は眠ったまま
- ・イライラ
- ・集中力低下
- ・体がだるいなど体調不良

●朝ごはんを食べたことでこんな効果が期待できます！



- ・仕事や勉強もはかどります。
- ・体や脳のエネルギー源となって活発に活動できます。

朝食を食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、昼食を食べるまでやる気や集中力が出にくくなってしまいます。頭と体をちゃんと動かすためにも、朝ごはんを食べることは大切です。

今日からしっかり朝ごはんをいただきます！

●理想的な朝ごはん



●忙しい人の朝ごはん



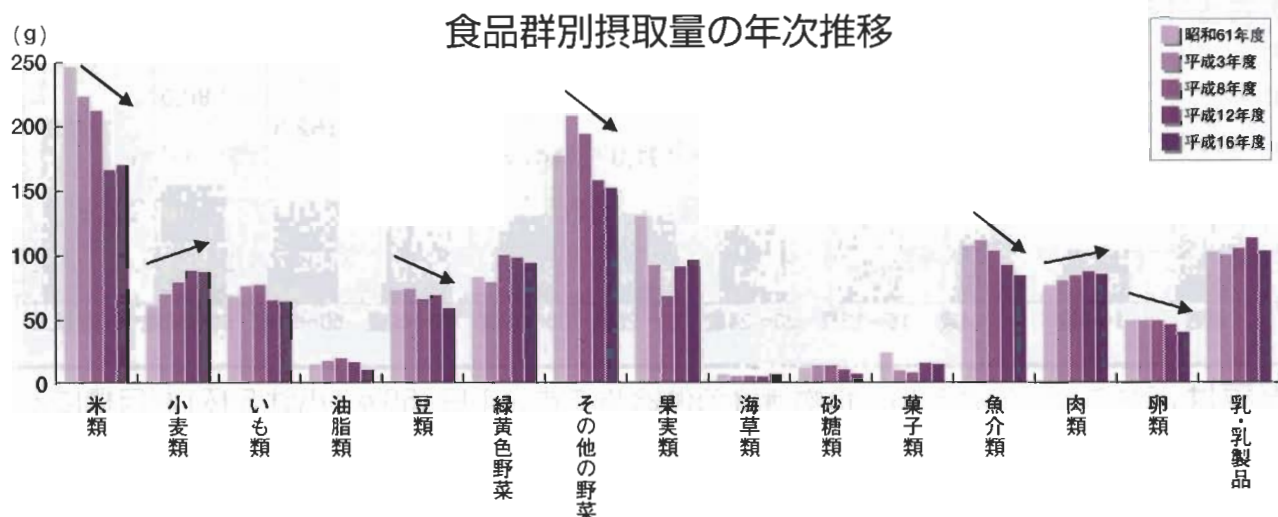
簡単でもいいので、まず食べることを習慣を身につけましょう。

他にもこんな結果が出ています。

きちんと食べていますか？ 日常の食生活を思い出してみてください。

食品群別摂取量について

食品群別の摂取量変化を昭和61年から見ると、減少傾向にあるのは、米類、豆類、その他野菜類、魚介類、卵類です。また、増加傾向にあるのは、小麦類、肉類です。



肉類中心の食事になるとどうなるの？

肉料理や油を使った食事が中心になると、どうしても肥満の原因になります。肥満はほとんどすべての生活習慣病の原因となりますから食事はバランスよく、野菜をたっぷり摂取することを心がけて食べましょう。

■ メタボリックシンドロームについて

不規則な食生活・運動不足・ストレス過剰・飲酒・喫煙など不健康な生活習慣を続けることが原因となり生活習慣病につながります。

肥満の人が軽症でも「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病を一人で2つ以上持っている「メタボリックシンドローム」です。本人に自覚症状はありませんが、動脈硬化を急激に悪化させます。

●太っている人(過去に太っていた人) ※P7のBMI算出法で確認してください。

思い当たるところはありませんか

セルフチェック をしてみてください。次のうち2つ以上当てはまると要注意です。

- ★高脂血 中性脂肪値…150mg/dl以上 またはHDLコレステロール値…40mg/dl未満
- ★高血圧 収縮期(最大)血圧…130mmHg以上 または拡張期(最小)血圧…85mmHg以上
- ★高血糖 空腹時血糖値…110mg/dl以上
- ウエスト周囲 男性≥85cm 女性≥90cm

野菜の摂取量について

野菜の平均摂取量は調査対象者の平均が244.4g、20歳以上の成人は255.4gで、1日の野菜摂取目標量の350gにはほど遠い状況でした。

野菜の摂取量(総計・年代別)

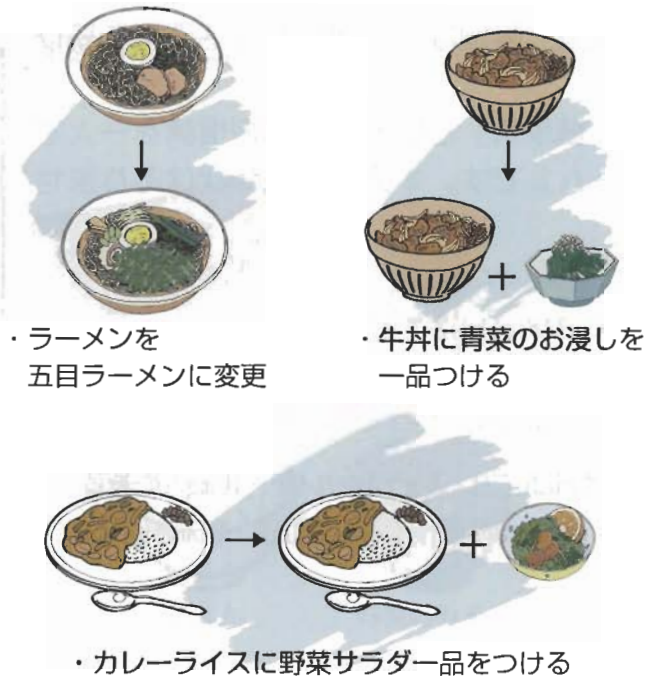


野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源です。1日350g(小鉢5杯)を目標にとりましょう。350gのうち、緑黄色野菜を片手2杯(120g)、その他野菜を両手2杯(230g)とりましょう。

不足しがちな野菜はどうして食べたらいいの？

野菜は意識的に食べるように心がけましょう。

●こんな料理選びをする



●こんな調理法にする



調理法によってかさがへり生野菜よりもたくさん食べられます

外食がどうしても多いあなたの食生活管理に役立ちます！

栄養成分表示をしているお店を紹介しています

外食が多くなると栄養が偏りがちです。滋賀県では食事管理の必要な人ばかりでなく、県民皆さんの健康管理に役立つように、飲食店のメニューに栄養成分表示をしているお店を増やしています。滋賀の健康・栄養マップ調査では女性の約4割（70歳以上除く）、男性の約2割の人が栄養成分表示を「いつも参考にしている」「時々参考にしている」と答えています。

健康いきいき21 - 健康しが推進プラン - では

平成22年度までにふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている人の増加について、「いつも参考にしている」+「時々参考にしている」人が男性で50%以上、女性で80%以上になることを目標としています。

栄養成分表示のお店は、県内に約200店舗あります。滋賀県健康づくり県民会議ホームページで紹介していますのでぜひアクセスしてみてください。

http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/kenkai/



このマークが目印です

栄養成分表示店で見つけた
**このマークは
どんな意味**



“野菜がたっぷり” マーク

1日に必要な野菜の1/3の量がとれるメニューにはこのシールが貼ってあります。



“カルシウムが多め” マーク

1日に必要なカルシウムの1/3の量がとれるメニューにはこのシールが貼ってあります。

滋賀県民の30～59歳、4人に一人が「肥満」です！
肥満は万病のもと！今すぐ解消！

肥満の原因

肥満は生活習慣病の原因

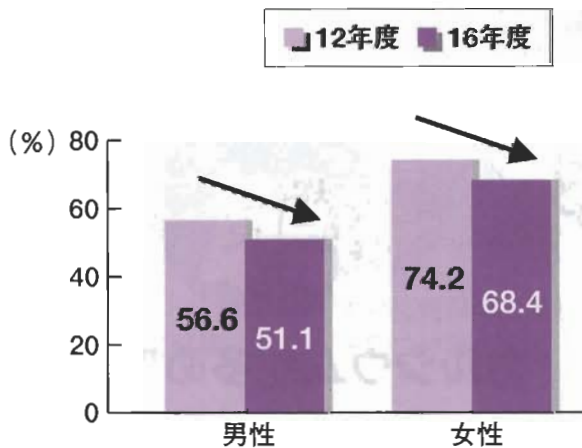


- ・過食（エネルギーのとりすぎ）
- ・不規則な食事（1日1食、早食い等）
- ・運動不足

- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・高脂血症

もっと気にして自分の体重!!

標準体重に近づけるよう
心がけている人の割合



体重管理について

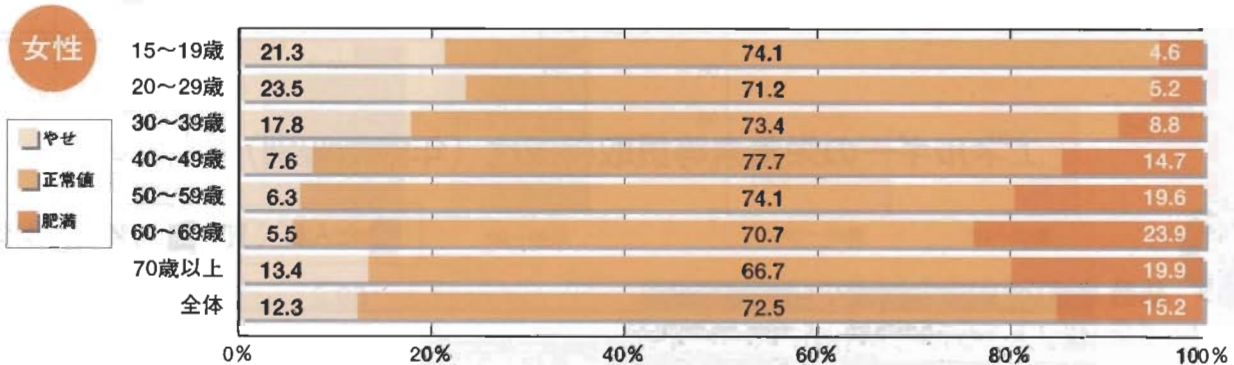
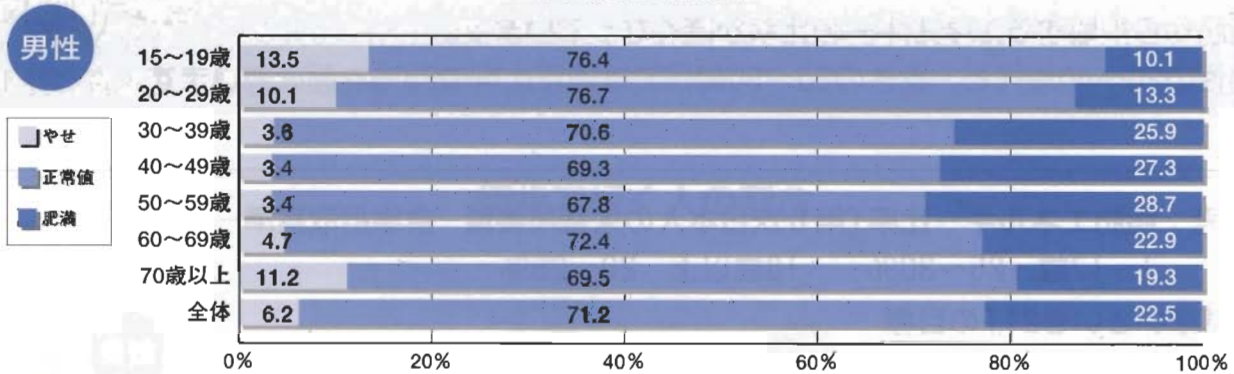
男性の約5割、女性の約6割が心がけていて、その割合は男女とも平成12年度調査より減少しています。

滋賀県民の30歳から59歳の4人に一人が「肥満」であることがわかりました。肥満は生活習慣病などの原因になります。十分注意しましょう。

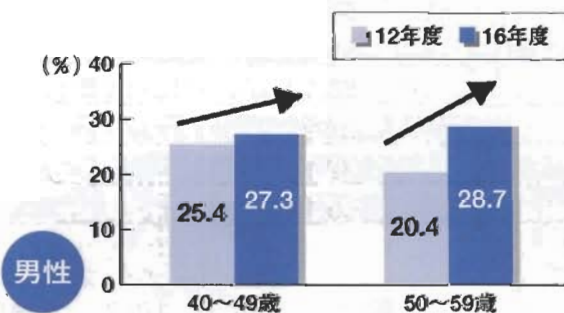
肥満の状況について

30～59歳の4人に一人が「肥満」となっています。また15～29歳の女性は5人に一人が「やせ」となっています。

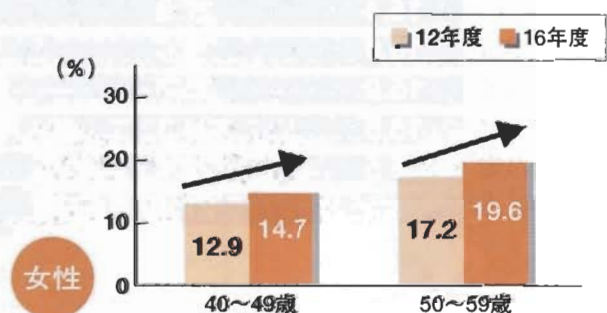
年代別肥満度



男性の肥満



女性の肥満



自分の標準体重とBMIを知ろう!

肥満度 (BMI) 算出方法

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

- BMI**
- 18.5未満 「やせ」
 - 18.5以上25.0未満 「正常域」
 - 25.0以上 「肥満」

適正体重 (kg) は 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で求められます。



肉類や脂を使った食事中心になっていませんか？
野菜たっぷりのヘルシーな食事を心がけて肥満にストップ!!

エネルギーの栄養素別摂取構成比について



脂肪から摂取するエネルギーの比率が高くなっています。
男性の20～40歳代と、女性の20～50歳代では適正比率の25%を超えています。

参考：脂肪エネルギー比率（第6次日本人の栄養所要量－食事摂取基準－）

1～17歳 25～30% 18歳以上 20～25%

「健康いきいき21」の目標

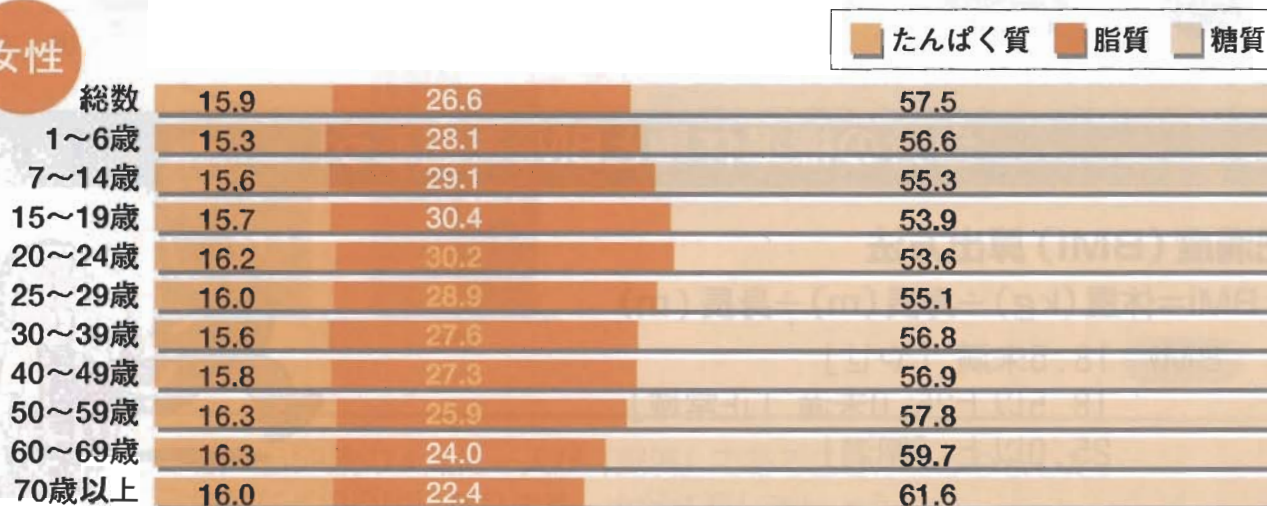
成人の1日あたりの平均脂肪エネルギー比率の減少 2010年 25%以下

エネルギーの栄養素等摂取構成比（年齢階級別）

男性



女性

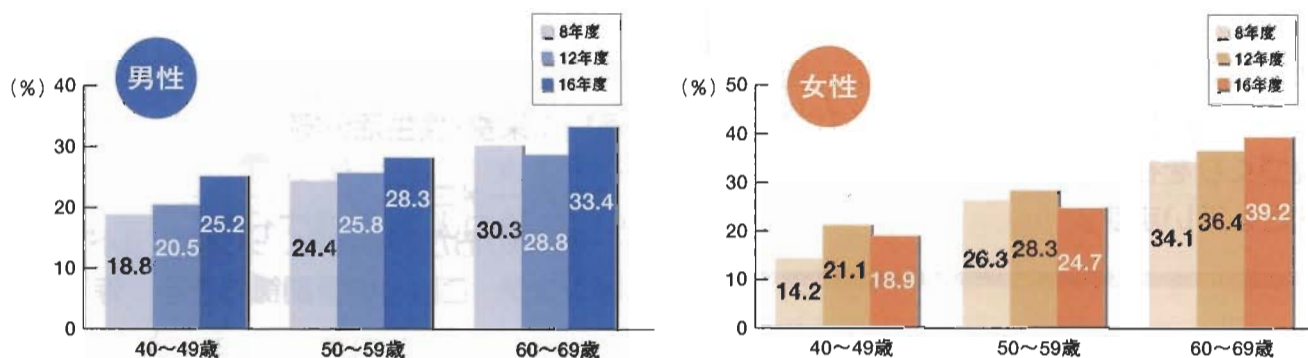


便利な生活に慣れていませんか？ 少しでも体を動かす習慣をつけましょう！

徒歩10分の場所への移動方法について

男性は徒歩で行く人の割合が増加傾向にありますが、女性の40歳代、50歳代では平成12年度調査よりも割合が減っています。

徒歩で行く人の割合



日常生活で運動量 UP

～今までよりも意識的に体を動かして、活動量を増やす事からはじめましょう～

日常でできる運動

1



エレベーター、エスカレーター
のかわりに階段を使う

2



いそぎ足で歩くよう心がける

3



買い物や通勤を徒歩か自転車
にする

4



テレビなどはリモコンを使わ
ない

5



好きな音楽をかけながら、リズ
ムにのって掃除機をかける

6



休日にごろ寝と決めつけず家庭菜園に
チャレンジしたり、ウインドショッピング
などにでかける。

ご存じですか？

滋賀県では、健康づくり運動習慣の定着をめざし、「健康づくりサポーター事業」を行っています。
滋賀県健康づくり県民会議はこの事業を支援しています。

会員の中で、この事業への出店・協力ができる方は、住所地の保健所にお問い合わせ下さい。

健康づくりサポーター事業について

個人の健康づくりを支援する 社会環境づくりを目指しています

新たな健康づくりとして、皆さんの生活習慣を改善しやすくするために、皆さんとともに健康づくりを支援する社会環境づくりを社会全体で推進することを目的としています。

ヘルスプロモーション

生活の質の向上
～より健康な生活を求めて～

啓発や情報提供することでみなさんの健康づくりを支援します

県民のみなさんが自ら参加



(例) ■ 歯科分野

歯の健康支援店

フッ素関連商品や、歯周病予防商品を解説を加え、わかりやすく展示し販売するお店を認定

(例) ■ 栄養・食生活分野

ヘルシーメニュー

野菜のおかわり自由、ノンオイルドレッシング、ごはんの量調節できる 等

(例) ■ 運動分野

健康運動支援グループ

県民の運動習慣の確立を支援するグループを認定

■ たばこ分野

受動喫煙ゼロのお店

県内飲食店(店内で飲食できる店)で、店内終日禁煙、店内終日完全分煙のお店を認定

■ 栄養・食生活分野

外食栄養成分表示店

※詳しくはP5をご覧ください。

社会環境づくり
(おだやかな坂道にする)

皆さんとともに健康づくりを支援する社会環境づくりをしています。

あなたの運動習慣チェック

日常生活を思い出し、運動習慣チェックをしてみましょう。
「はい」の数を合計して、判定表で確認してください。

1. 歩ける距離でもタクシーなど乗り物を利用してしまう。
● はい ★ いいえ
2. エレベーターやエスカレーターを必ず利用してしまう。
● はい ★ いいえ
3. 休みの日は家でゴロゴロしていることが多い。
● はい ★ いいえ
4. 週に2日以上午前様になることが多い。
● はい ★ いいえ
5. 自分で動かず人に頼むことが多い。
● はい ★ いいえ
6. 若いときにスポーツをしていたので現在もその貯金で平気だ。
● はい ★ いいえ
7. 運動するときは、そのときだけまとめてするが長続きしない。
● はい ★ いいえ
8. 運動は、暇とお金にゆとりができてからしようと考えている。
● はい ★ いいえ
9. 年齢を重ねるにつれて少しずつ太ってきている。
● はい ★ いいえ
10. 現在いっさい運動する気持ちはない。
● はい ★ いいえ

■ 判定表

「● はい」の数はいくつありましたか？
下の表であなたの運動習慣を確認してください。

「● はい」の数	判定結果
10～7	運動不足です。意識を改めて行動するようにしましょう。
6～3	運動不足の傾向にあります。 生活習慣を見直して改善しましょう。
2～0	意識は高いので問題ありませんが油断は大敵です。 運動の継続を。

お知らせ

誰もが日常の食生活をバランスよくしたいものです。そのためには、食事に興味をもち、考えながら食べる習慣を身につけることが大切です。

ご存知ですか？ 食事バランスガイド。

「食事バランスガイド」は、一日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを示したものです。ぜひ活用してください。

※滋賀県健康づくり県民会議では、リーフレット「食事バランスガイドってなあに？」を作成しています。どうぞご活用ください。



会員募集

みんなで一緒に健康づくりをしたいと思っている方、健康について少し勉強してみたいと思っている方など、少しでも健康づくりに興味のある方なら誰でも会員になることができます。

健康づくり情報・掲載内容募集中

「元気UP滋賀！」では、健康づくりの第一線で活躍されている会員およびその他の皆さまの貴重なご意見、情報をお待ちしております。

ぜひ、滋賀県健康づくり県民会議が健康づくり情報発信の宝庫となるようご支援ください。

滋賀県健康づくり県民会議

事務局：滋賀県健康福祉部健康推進課内

〒520-8577 大津市京町四丁目1-1

TEL：077(528)3615 FAX：077(528)4857

県民の皆さまの健康づくりに役立つ情報が満載されています。ホームページにぜひアクセスしてください。

◎滋賀県健康づくり県民会議ホームページ http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/kenkai/