

第2節 世界一の健康長寿を目指す食育

共働き世帯や高齢世帯の増加など、生活様式が変化していると同時に、ライフスタイルも多様化しています。特に、働き盛り世代については、不適切な食習慣などによる肥満や高血圧症等の生活習慣病が増加しています。また、外食や中食を利用する機会が増加するなど食の外部化が進んでいます。健康長寿を目指すためには、働き盛り世代のころからのバランスのとれた食事の実践が重要ですし、併せて健全な口腔機能の維持が不可欠となっています。

一方、高齢者においては、主菜の量が少なくなり、低栄養になる人も見受けられます。「健康で長生き」するためには、自分に必要な栄養が十分取れるよう「主食・主菜・副菜」のそろった食事がさらに重要です。また、自分の口腔状態や嚥下機能に合った食事をするのが、栄養摂取の面から重要です。

働き盛りから高齢期までは、身体の特徴は異なりますが、年齢や自分の体の状況にあった食事をするのが大切です。

そこで、県民一人ひとりが生活習慣病の予防と改善につながる望ましい栄養・食生活を身につけられるよう、県、市町村、関係機関・団体等の幅広い連携と協力による取組を実施し、世界一の健康長寿を実現する食育を推進します。

目指すべき姿と県民の取組

- 県民が、食塩のとりすぎに気をつけ、自分に合った適量の食事を知り、バランスのとれた食事ができるようにします。
- 働き盛りの世代は、適正体重の維持に努め、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に注意した食生活を送るとともに、外食や中食をする際には、健康に配慮したメニューを選べるようにします。
- 高齢期に、必要な食事の特徴を知るとともに、低栄養に気をつけ、フレイル予防に努めます。
- 県民が、よく噛むことを意識するとともに、高齢者においては、噛むことに気をつけるほか、摂食嚥下機能が維持できるよう食事内容や食べ方に気を付けます。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 市町村

- 特定健診・保健指導等を進め、食生活の改善を図ります。
- 生活習慣病予防のための健康教室や健康相談などを実施します。
- 介護予防のための介護予防教室を開催します。
- 歯科保健に関する普及啓発や健康教育を実施します。
- 市町村の介護予防事業や、ディサービス事業で、低栄養リスクの把握等をし、食事支援の介入ができる体制づくりを整えます。
- 地域における健康づくりのイベント等で、食育について普及啓発をします。

(2) 関係機関・団体

- 食に関する情報の提供や相談を行うため、地域で栄養相談室を開催します。
- 県民が身体の状態を正しく理解し、生活習慣病予防や介護予防等ができるよう支援します。
- 県民が気軽に血圧や体重を計測できるような機会を増やすとともに、健診や受診の機会を活用して県民に血圧値や血圧コントロールの重要性を伝えます。
- 歯科保健に関する普及啓発や健康教育を充実します。
- 事業所等の給食施設などで、具体的に減塩につながる味つけ、野菜の適量や、手軽でおいしい野菜料理を紹介します。
- 高齢者の栄養面からのフレイル対策についての周知・啓発を図ります。

(3) 飲食店・食品製造者

- 「野菜たっぷり」や「減塩」、「ごはんの適量の選択（小盛りの選択等）」等の健康づくりメニューを提供します。
- 製品に含まれる食塩の量をできるだけ減らすよう取り組みます。

長野県の取組

- 県民が栄養成分表示等を活用できるよう、普及啓発を進めます。
- 市町村や関係機関・団体等と連携し、「信州ACE（エース）プロジェクト」に取り組みます。
- 県民が健康に配慮した食事を選択できる食環境を整えるため、「野菜たっぷり」や「減塩」、「ごはんの適量の選択（小盛りの選択等）」等の健康づくりメニューの提供をする飲食店等を登録し、県民に情報提供します。
- 飲食店・スーパー・コンビニエンスストア等に対して、健康に配慮したメニュー（弁当）の提供ができるよう相談・支援を行います。
- 事業所給食において、健康に配慮したメニューが提供できるような支援を行います。
- 食に関する情報の提供・共有を行うため、市町村管理栄養士や給食施設等の従事者及び企業や関係機関・団体等を対象に会議や研修会を開催します。
- 適切な栄養管理を行えるよう、特定給食施設等への研修会、巡回指導を実施します。
- 特定健康診査・特定保健指導の従事者に対する研修会を開催します。
- 特定健康診査・特定保健指導、生活習慣病予防に関する普及啓発を行います。
- 関係機関と連携して、高齢者が低栄養状態になることを予防し、フレイル対策に努めます。^⑧
- 歯科保健に関し、普及啓発に努めるとともに、関係機関等との連携体制の構築を進めます。

指標・目標の一覧（第2次計画の指標と現状）

指 標		H28 現状
肥満者 (BMI25 以上) の割合	20～69 歳男性	35.2%
	40～69 歳女性	19.6%
やせ (BMI18.5 未満) の割合	20～39 歳女性	14.8%
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合	65 歳以上男性	10.3%
	65 歳以上女性	23.6%
しっかり噛 (か) んで食べられる者の割合		79.7%
介護予防事業(二次予防事業)対象者の割合	栄養改善	調査なし
メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の割合 (40～74 歳)	男性	49.6%
	女性	15.1%
高血圧者・正常高値血圧の者の割合(40～74 歳)	男性	68.1%
	女性	49.6%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合		49.8%
成人1人1日当たりの食塩摂取量		10.3 g
野菜摂取量(1人1日当たり)	成人	304 g
	参考 20～49 歳	276 g
成人1人1日当たりの果物摂取量が100g未満の者の割合	男性	65.6%
	女性	53.7%
食事バランスガイド等の利用率	成人	36.2%
栄養成分表示がされた食品の利用者の割合	15 歳以上	42.0%
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 15 歳以上		30.7%
朝食欠食率	20 歳代男性	37.5%
	20 歳代女性	17.9%
	30 歳代男性	10.7%
	30 歳代女性	8.7%
日頃よく噛 (か) むこと意識している人の割合		58.4%
食事バランスガイドや栄養成分などの表示をする飲食店の割合		調査なし
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の増加	食品企業	16 社
	飲食店	869 店舗
利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合		65.5%
噛 (か) むことを意識した健康教育の実施市町村数		26 市町村
介護予防事業二次予防事業の栄養改善に取り組む市町村数	通所型(栄養改善単独)	調査なし
	訪問型(栄養改善(配食支援以外))	調査なし
健康づくりメニューの提供飲食店増加のための研修会の開催		実施
市町村管理栄養士等への研修会の開催		10 保健福祉事務所 87 回 (954 人)
特定給食施設等への研修会の開催		10 保健福祉事務所 33 回(2,316 人)
	特定給食施設等への巡回指導回数	543 件
食品衛生責任者補習講習会等で食事バランスガイドや栄養成分表示等について情報提供		23 回 3,893 人
健康長寿ながの 県民減塩運動～今より1g塩を減らそう運動～		実施
介護予防事業の先進事例・好事例等の情報提供		年1回