

徳島県の現状と食生活指針

徳島県では、県民の皆様の健康状態や栄養摂取状況を把握し、これからの健康づくりや糖尿病予防に役立てるため、令和6年10月から11月に県民健康栄養調査を実施し、県内18地区595世帯1,343名の方に御協力をいただきました。

STOP!
the 糖尿病危機

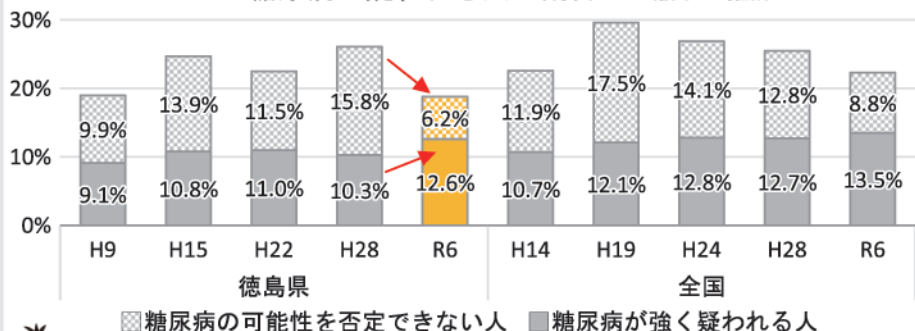
～誰一人取り残さない～

『とくしま健康づくりガイド』



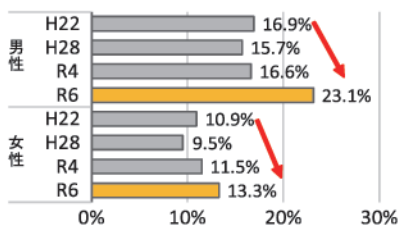
「糖尿病が強く疑われる人」がやや増加
「糖尿病の可能性を否定できない人」は約6割減少！

糖尿病が疑われる人の割合 ※40歳以上推計



- ①糖尿病が強く疑われる人
「ヘモグロビンA1c値が6.5%以上」、
「現在、糖尿病の治療を受けている」、または
「現在、投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）
を受けている」と答えた人。
- ②糖尿病の可能性を否定できない人
ヘモグロビンA1c値が6.0%以上6.5%未満で
①に該当しない人。
- ③今回の調査で正常範囲の人
①②に該当しない人。

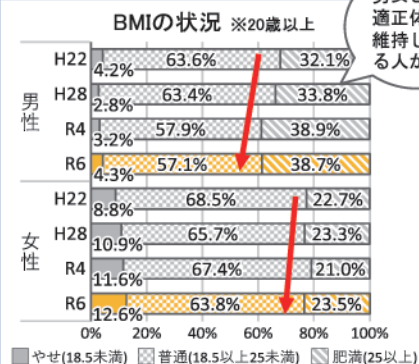
糖尿病と指摘された人の割合 ※15歳以上



2型糖尿病の原因には、遺伝的要因や生活習慣など、様々な背景があります。

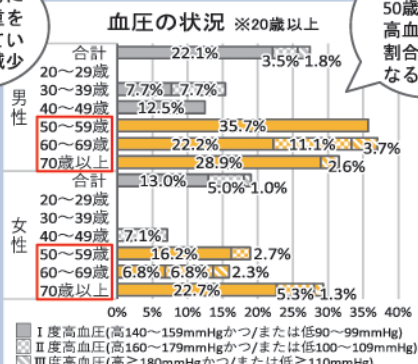
「肥満」

体重に気をつけよう！



「高血圧」

血管をいたわろう！



糖尿病と指摘された人が増加！

男性は約4人に1人、
女性は約7～8人に1人が
糖尿病を指摘されています！

生活習慣病への 注意報発令中！



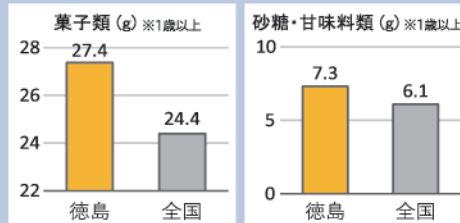
生活習慣病予防には、
食生活の改善が不可欠！

～今日からできる食生活の目標～
徳島県食生活指針

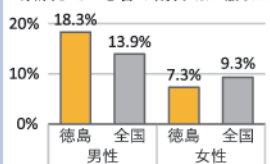
- ・ P2-3
「STOP! the 野菜不足」
- ・ P4-5
「STOP! the あぶらと塩分のとりすぎ」
- ・ P6-7
「STOP! the 乱れた食習慣」

「食事と運動」

生活習慣を整えよう！



生活習慣病のリスクを高める量を
飲酒している者の割合 ※20歳以上



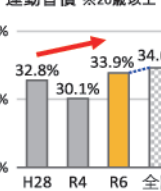
歩数や運動習慣は
増加傾向だよ。
この調子♪



1日の平均歩行数 (歩) ※20歳以上



運動習慣 ※20歳以上



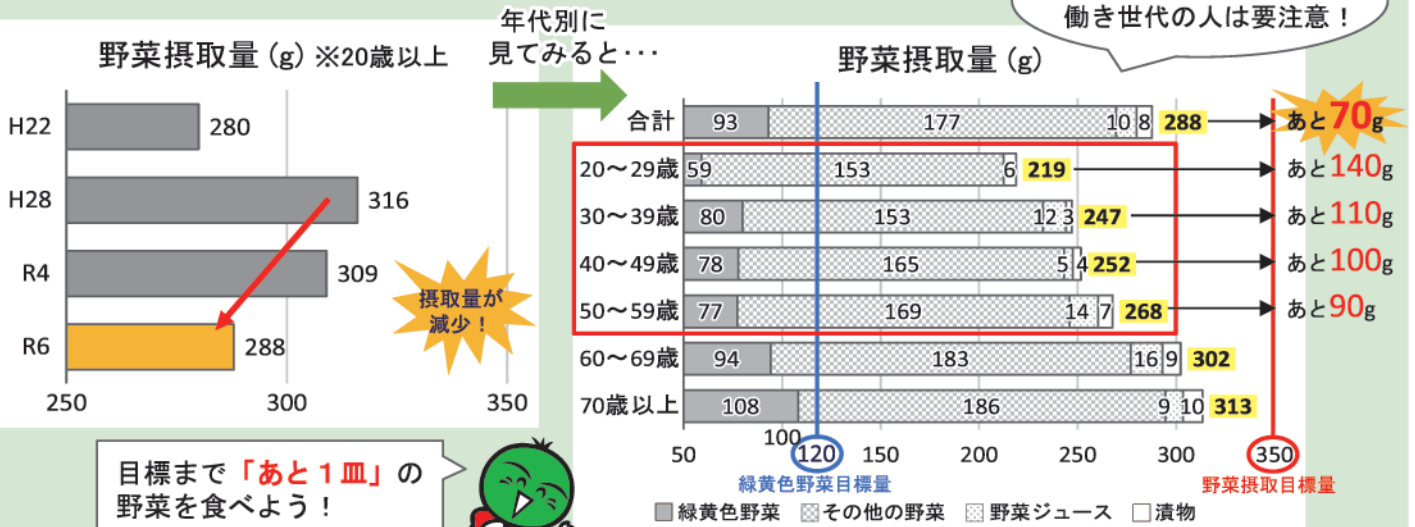
全国に比べて
菓子類などを
多くとっているね。
飲酒量にも注意
だよ。



次のページから
始まるよ～

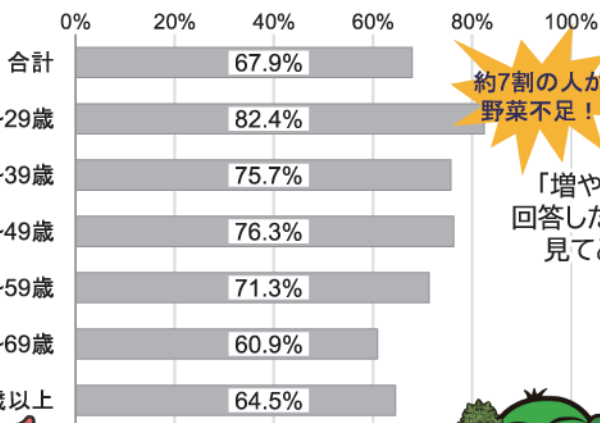
STOP! the 野菜不足

野菜摂取量が減少

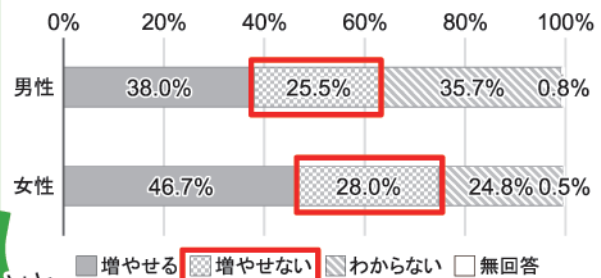


野菜350g食べられそう？

野菜を350gとれていない人の割合

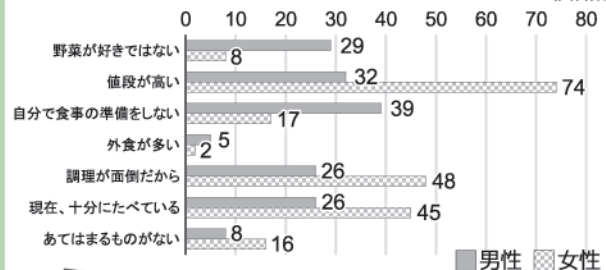


あと一皿程度、野菜料理を増やせるか ※20歳以上



「増やせない」と
回答した人の理由を
見てみると...

野菜をあと1皿増やせない理由 ※20歳以上 (回答数)

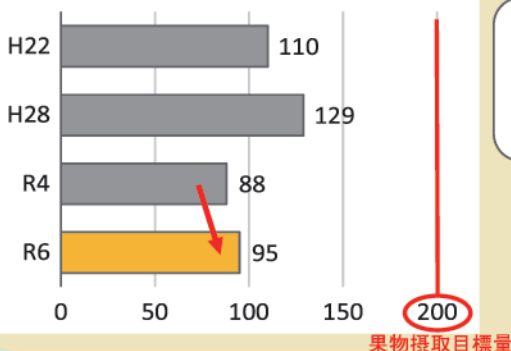


どの世代も半数以上の人
が350gとれていないよ。

野菜を増やせない理由について、
「自分で食事の準備をしない」「調理が面倒だから」
といった意見の人もあるね。

果物摂取量はやや増加

果物摂取量 (g) ※20歳以上



果物には、
ビタミンやカリウム、
食物繊維など身体の
調子を整える栄養素が
多く含まれているよ。

野菜だけでなく
果物もとりよう！

次のページで
「簡単に野菜量を
アップする方法」
を一緒に見ていこう！

徳島県食生活指針

生涯野菜習慣の定着を目指しましょう

- ・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・ 今の食事に野菜プラス1皿を意識しましょう。

★野菜の目標量を知ろう！

1日に必要な野菜は

350g

野菜料理（1皿70g）で

5皿分



350g食べて、
不足しがちな
栄養素をしっかり
カバーしよう！



★食べ方を工夫しよう！

簡単調理であと1皿

- ・ 電子レンジで簡単温野菜
- ・ そのまま食べられる野菜を常備
(例) ミニトマト、レタス
- ・ 切ってゆでるだけ! 焼くだけ!
(例) 焼きなす、おひたし



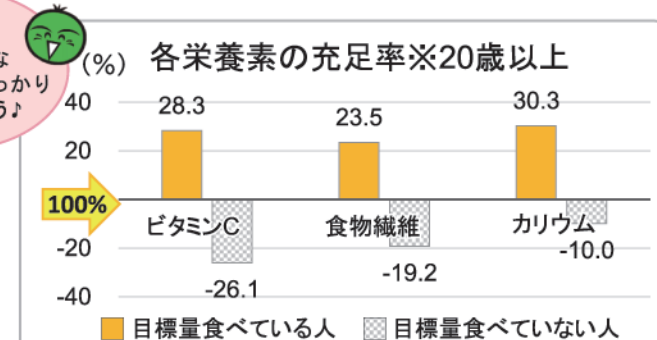
加熱すると
かさが減って
たくさん食べ
られるよ!

カット野菜であと1皿

例えば・・・



インスタントラーメンに入れて野菜量アップ!



スーパーやコンビニを活用して手軽に野菜量アップ!

そのまま 食べられる商品

- ・ サラダセット
- ・ 野菜の惣菜



料理に簡単に 加えられる商品

- ・ 缶詰
- ・ 冷凍野菜
- ・ 乾燥野菜



温めるだけの商品

- ・ レトルトパウチの惣菜
- ・ 冷凍の野菜惣菜

お湯を注ぐ だけの商品

- ・ インスタントみそ汁



インスタントみそ汁は
野菜がたっぷり
入ったものを選ぼう!
乾燥野菜、冷凍野菜を
追加してもいいね!



食生活改善推進員(*)が考えた
おいしく手軽に野菜がとれるレシピがたくさん!



徳島県 お野菜たっぷり簡単レシピ集

私達がレシピを
作成しました!



←レシピは
こちらから

(*)食生活改善推進員(ヘルスメイト)
食を選じた地域の健康づくりの
担い手として活動している団体

★毎日手のひら1つ分の果物を

- ・ 手軽に食べられるみかんやバナナなどを常備しよう
- ・ カット済みのフルーツも利用しよう

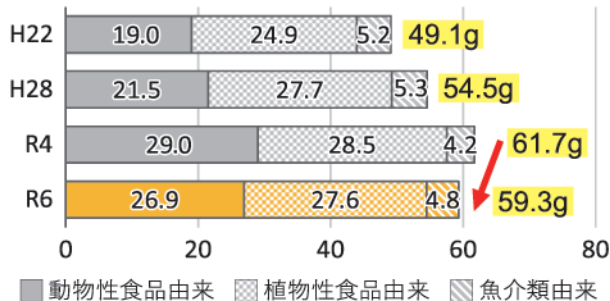


STOP! the 「あぶら」と「塩分」のとりすぎ

脂質の摂取量はやや減少

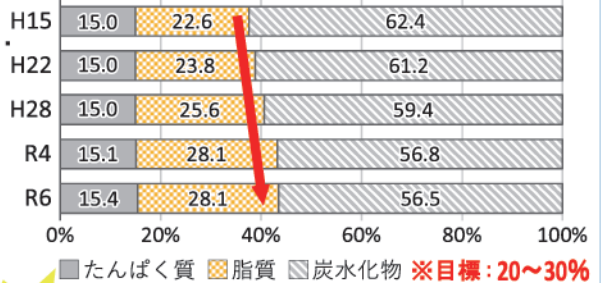
～ただし、動物性由来の脂質は依然多い傾向～

脂質の摂取構成 (g) ※20歳以上



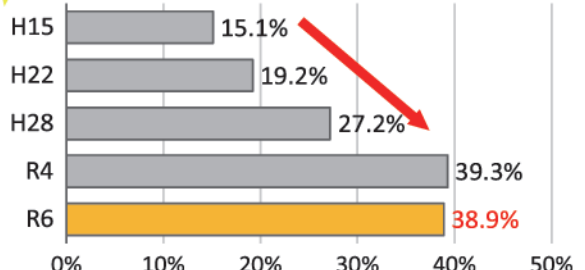
バランスを
見てみると...

総エネルギー摂取量に占める脂質の割合 ※20歳以上



割合は
増加傾向！

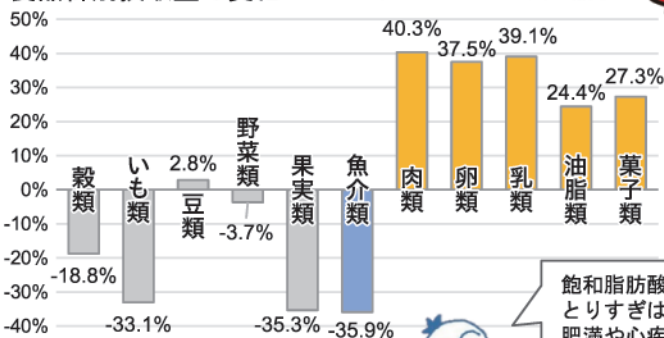
脂質が30%を超える人の割合 ※20歳以上



食品の
摂取構成に
注目すると...

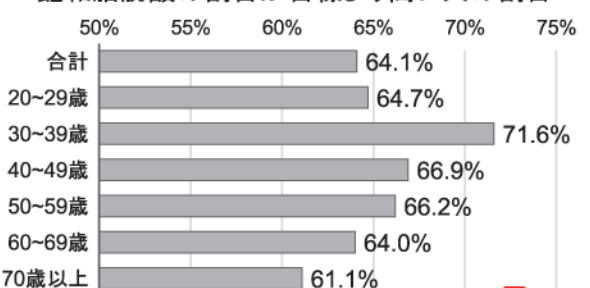
約20年で特に、**肉類・卵類・乳類・菓子類**が増加し、**魚介類**が減少しているね。
飽和脂肪酸は、肉類や乳類、菓子類などに多く含まれるよ。

食品群別摂取量の変化 (H15に対するR6の割合) ※20歳以上



飽和脂肪酸の
とりすぎは、
肥満や心疾患等の
リスク要因だから
要注意！

飽和脂肪酸の割合が目標より高い人の割合

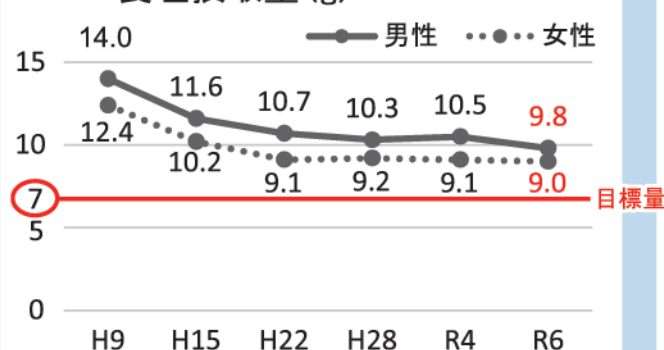


※飽和脂肪酸エネルギー比の目標：7%以下

食塩摂取量はほぼ横ばい

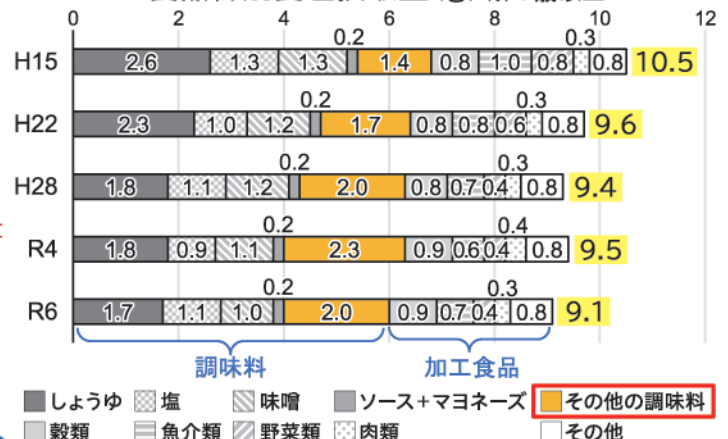
～「その他の調味料」の摂取量が高い傾向～

食塩摂取量 (g) ※20歳以上



目標量

食品群別食塩摂取量 (g) ※1歳以上



調味料

加工食品

■ しょうゆ ■ 塩 ■ 味噌 ■ ソース+マヨネーズ ■ その他の調味料
■ 穀類 ■ 魚介類 ■ 野菜類 ■ 肉類 ■ その他

どんな食品から
塩分をとっている？

「その他の調味料」には、固形だし、
ドレッシング、粉末スープ、ルウ、
鍋の素などが含まれるよ！



徳島県食生活指針

あぶらは質と量を考えて、塩分は控えめにしましょう

- ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランス良くとりましょう。
- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

★バランス良くあぶらをとろう！

飽和脂肪酸

動物性食品（肉や乳製品など）
加工食品（パン、スナック菓子など）

とりすぎに
注意！

不飽和脂肪酸

動物性食品（青魚など）
植物性食品（植物油など）

DHA

EPA

積極的に
とろう！

可能な範囲で調理法を
見直してみよう！



あぶらを減らすおすすめ調理法



蒸す



ゆでる



網焼き

揚げ物は衣で変わる！

素揚げ からあげ フライ 天ぷら

少

油の量

多

★塩分の目標量と目安を知ろう！

1日 **7** g 未満

※高血圧・慢性腎臓病（CKD）
予防のための目標は1日**6**g未満

調味料（小さじ1）に含まれる 食塩相当量の目安

- ・こいくちしょうゆ・・・0.9g
- ・ウスターソース・・・0.5g
- ・焼き肉のタレ・・・0.5g
- ・ケチャップ・・・0.2g
- ・和風だしの素（顆粒）・・・1.2g

食品に含まれる 食塩相当量の目安

- ・カップラーメン・・・6.3g
- ・寿司（10貫）・・・3.7g
- ・カレーライス・・・3.7g
- ・インスタントみそ汁・・・1.9g
- ・食パン（6枚切り1枚）・・・0.7g
- ・ウインナー1本・・・0.3g

★「その他の調味料」の使い方を工夫しよう！

使用量を見直してみましよう！

カレー

加えるルウの量を
減らし、**カレー粉**で
風味をプラス！

ドレッシング

使う量を減らして
みましょう！
オリーブオイル、酢、
少しの食塩で手作りも！

鍋の素

煮込みすぎると
塩分濃度が高くなるため、
水を加えてみましょう！
つゆを残すのもポイント！

「その他の調味料」は
塩分を意識しづらいため
注意が必要だよ。

とっても便利だけど...



★栄養成分表示を参考にしよう！

栄養成分表示	1箱120g当たり
エネルギー	148 kcal
たんぱく質	10 g
脂質	8 g
炭水化物	9 g
食塩相当量	2.1 g

目に見えない「あぶら」
と「塩」は表示で確認！



栄養成分表示について
もっと知りたい方は...



不足しがちな栄養素やとりすぎに注意すべき栄養素は、...

栄養強調表示を活用しましょう！



詳細は
こちらから

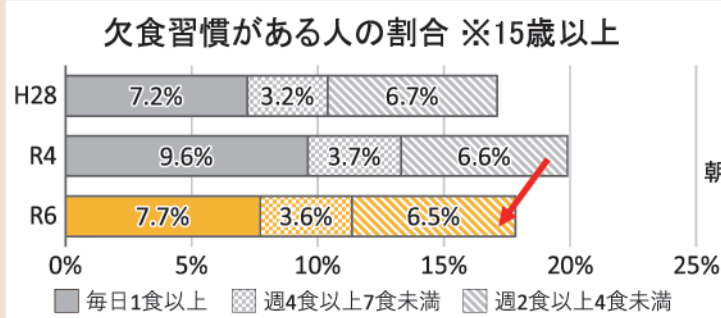


徳島県 栄養表示相談窓口



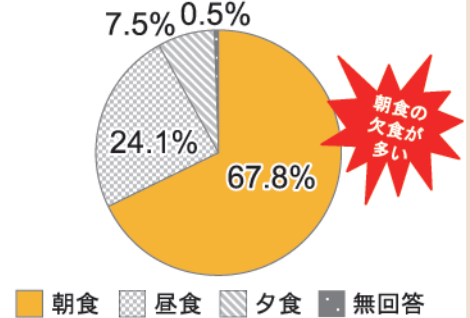
STOP! the 乱れた食習慣

欠食習慣のある人の割合は少し改善

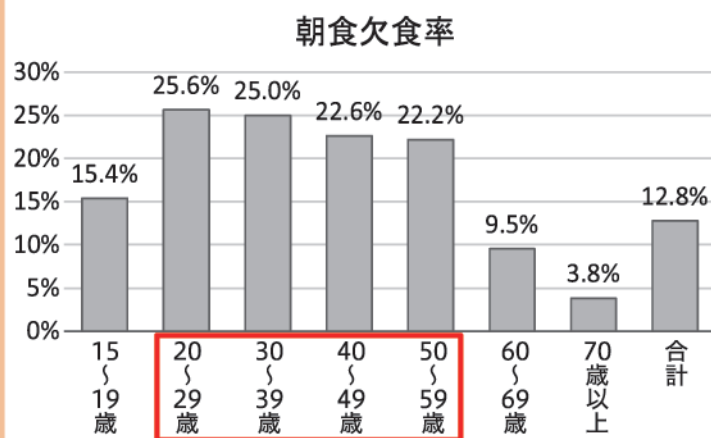


欠食するのは
朝昼夕どの食事？

欠食する食事※15歳以上



「朝食を欠食している人」について詳しく見てみると…

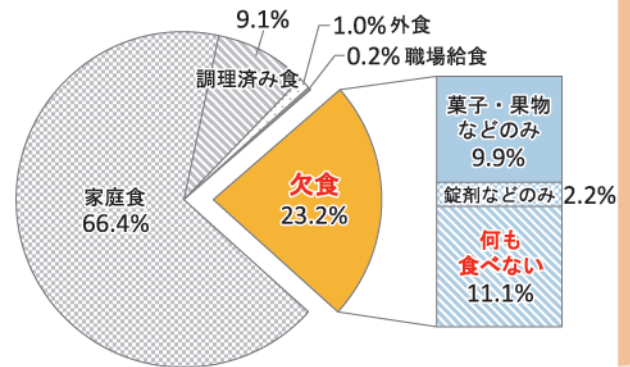


※欠食：調査日において「何も食べない」「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」に該当した場合

働き世代（20～50代）の
朝食の欠食率が高くなっているね。
朝食の大切さを認識して、
生活習慣を見直してみよう！



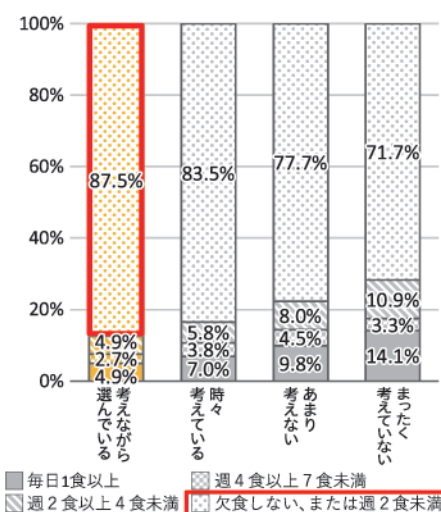
20～50代の朝食状況



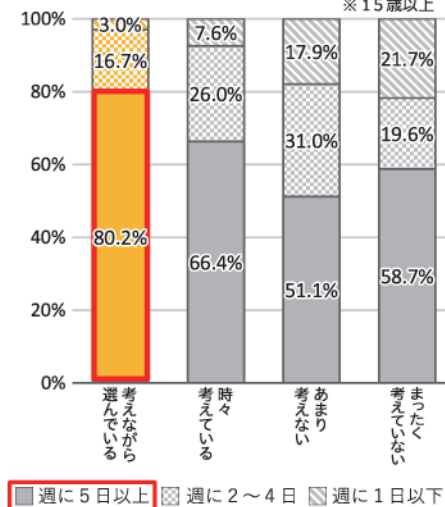
20～50代の
朝食の状況は？

栄養バランスを考えて食品を選んでいる人の食行動は？

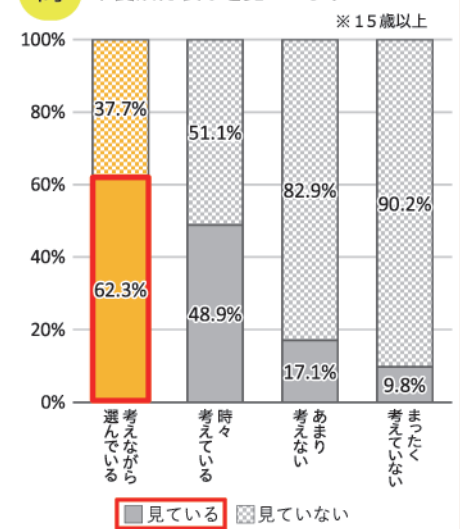
問 普段欠食する（食事を抜く）ことがありますか？ ※15歳以上



問 主食、主菜、副菜がそろった食事が1日に2回以上あるのは週何日ですか？ ※15歳以上



問 栄養成分表示を見えていますか？ ※15歳以上



「栄養バランスを考えて食品を選ぶ」人は…

欠食する人が少ない！

主食、主菜、副菜がそろった食事をとっている！

栄養成分表示を見ている！

1日3食を意識して、
食事の内容について
考えてみよう！



徳島県食生活指針

1日の食事のリズムから健やかな生活リズムにつなげましょう

- ・しっかり朝食をとって、いきいきした1日を始めましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえて、朝食を充実させましょう。

★しっかり朝食をとろう！

STEP 1

時間をつくろう！

- ・夜更かしを避け、少し早く寝る
- ・今より少し早く起きる



さらに
もう一歩

体の状態を整えよう！

- ・夕食の食べすぎに注意
- ・飲酒はほどほどに、夜食は食べない



STEP 2

食べられるものから始めよう！

- ・果物や野菜ジュース、コンビニ商品などを活用する



どんな
ものなら
食べられる
かな？

STEP 3

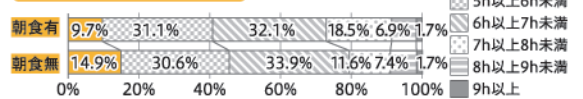
主食、主菜、副菜をそろえよう！



朝食はなぜ大切な？

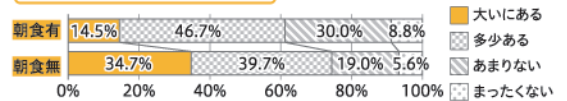
朝食と睡眠の関係

※15歳以上



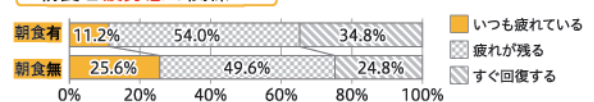
朝食とストレスの関係

※15歳以上

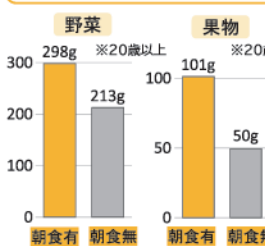


朝食と疲労感の関係

※15歳以上



朝食と野菜・果物摂取量の関係



朝食と栄養バランスの関係

各栄養素の充足率



主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品・調理方法を組み合わせましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

"朝ごはん"は生活リズムを整えるために大切なね。

野菜・果物や不足しがちな栄養素もとれているね。



★主食、主菜、副菜をそろえて食事を充実させよう！

- ・下ごしらえはできるときにすませておこう（食材を切っておく、作り置きを活用する）
- ・冷凍食品やインスタント食品等を活用し、簡単に1品プラスしよう



★電子レンジ編 ★コンビニ編



あなたの『食生活の目標』は定まりましたか？

生涯野菜習慣の定着を目指しましょう



あぶらは質と量を考えて、塩分は控えめにしましょう



1日の食事のリズムから健やかな生活リズムにつなげましょう



主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重を維持しましょう

徳島県
食生活指針



健康寿命をのばす！

食事と合わせて見直す4つの習慣

やせの人の
測定頻度が
少ない傾向



自分のBMIと適正体重を知ろう！

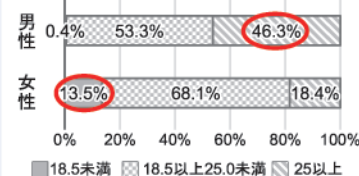
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

65歳以上は
低栄養にも
注意！！

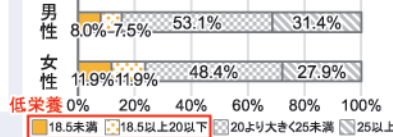
やせ	18.5未満
普通	18.5～25未満
肥満	25以上
低栄養 (65歳以上)	20以下

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

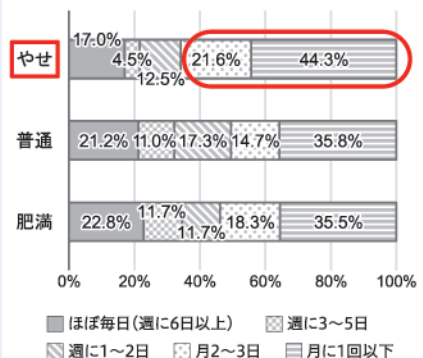
BMIの状況※20～64歳



BMIの状況※65歳以上

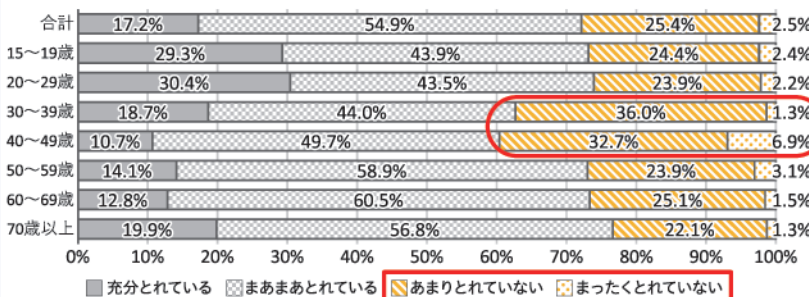


体重測定とBMI※20歳以上

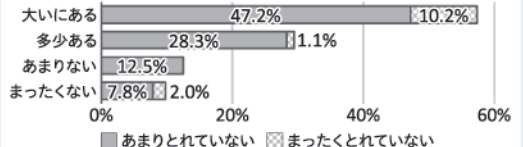


質の良い睡眠でストレスをためないからだづくり

睡眠による休養の充足状況



ストレスと休養の充足度 ※15歳以上

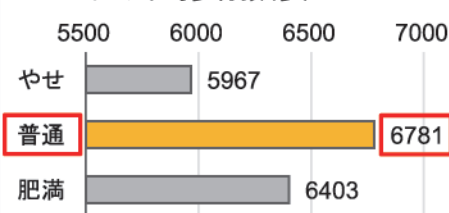


特に30～40代で睡眠の質が悪い人が多いね。
睡眠には、蓄積した疲労や
ストレスから回復させる
重要な役割があるんだよ。



適度な運動を継続しよう！

1日の平均歩行数(歩) ※20歳以上

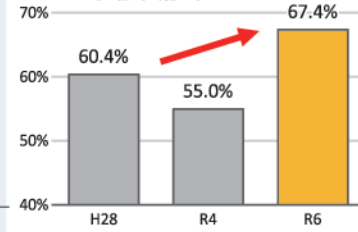


食事のバランス
だけでなく
運動とのバランス
も大事！



健診受診で早期発見・早期治療

健診受診率 ※20歳以上



さあ、
健康な未来へ
向けて、一歩
踏み出そう！

