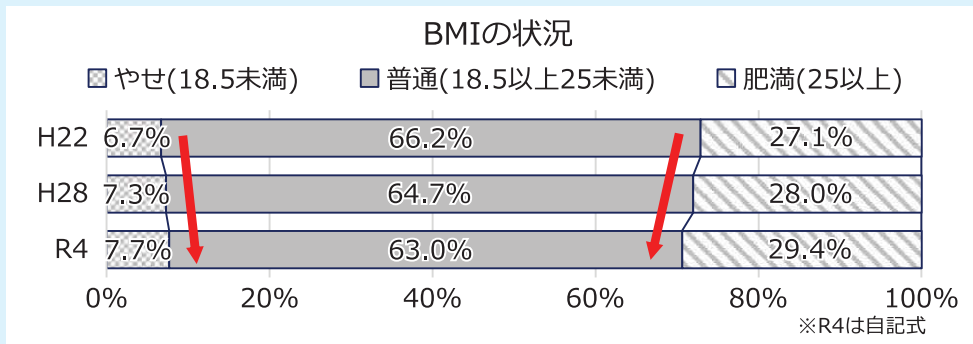


徳島県の現状と食生活指針

～とくしま健康づくりガイド～

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4年10月から11月に県民健康栄養調査を実施し、県内17地区690世帯1,599名の方に御協力をいただきました。

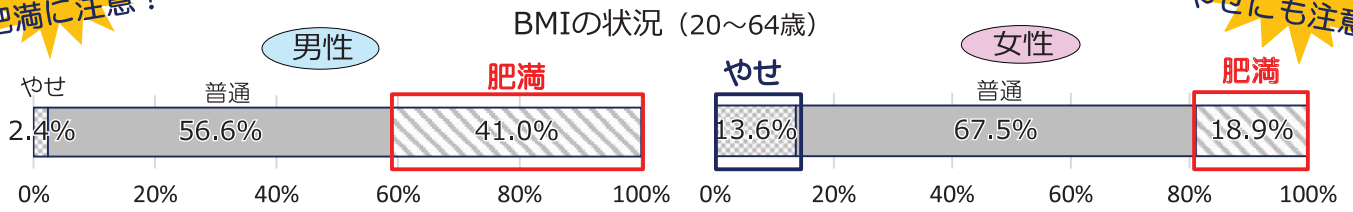
適正体重を維持している人が減少傾向！



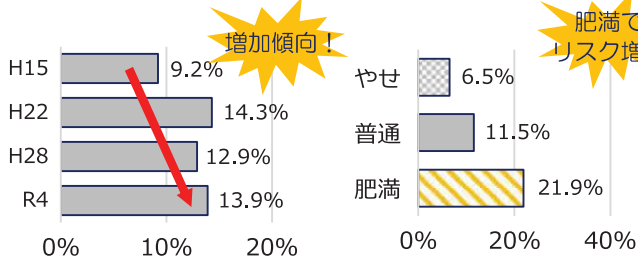
男性は肥満に注意！

詳しく見てみると...

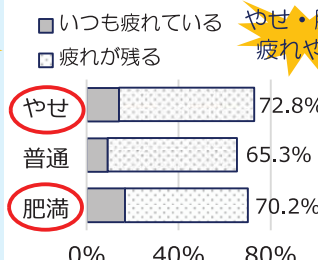
女性はやせにも注意！



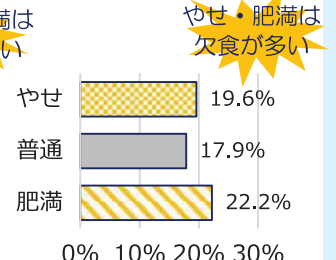
糖尿病と指摘を受けたことがある人の割合



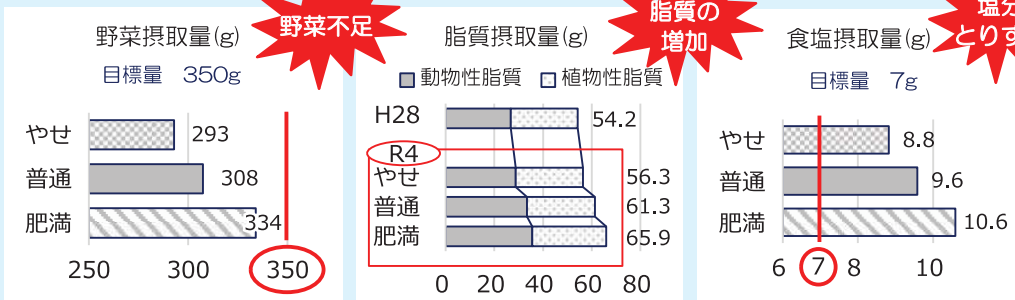
疲労感がある人の割合



欠食習慣のある人の割合



適正体重を維持している人の食生活にも危険信号！



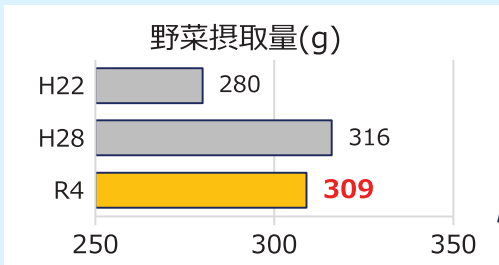
やせや肥満だけでなく、適正体重の人も含めて生活習慣の見直しが必要だね。詳しくは次のページへGO！



STOP! the 野菜不足

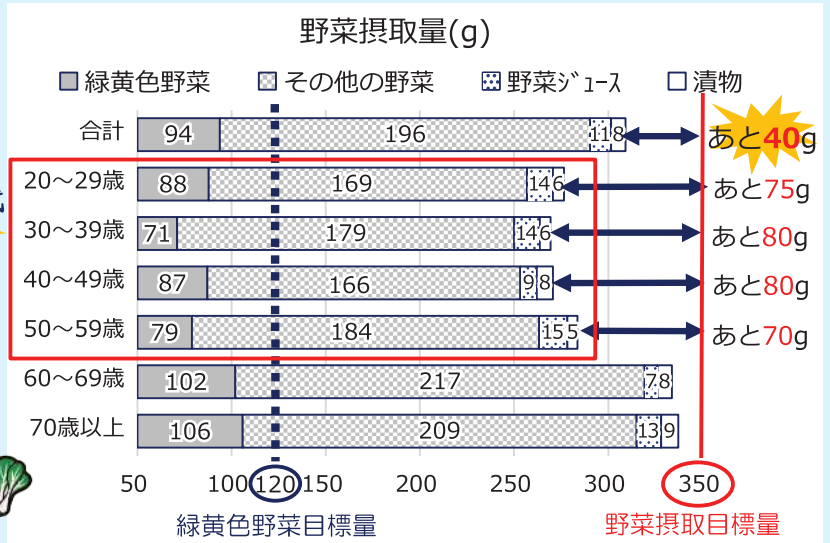
果物不足
にも注意!

野菜摂取量は目標まであと40g!



詳しく
見てみると

働き盛り世代
で少ない!



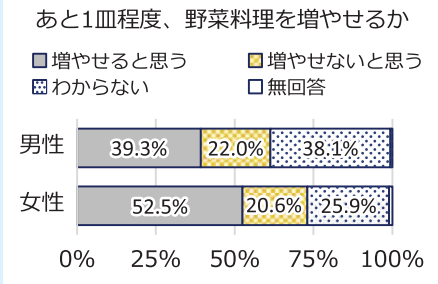
男性も女性も、
20代から50代の働き盛り世代の摂取量が特に少ないね。
60代以上はあと少しで目標量達成だよ!
目標まで毎日「あと1皿」野菜料理を増やせそうかな?



あと1皿増やせそう...?

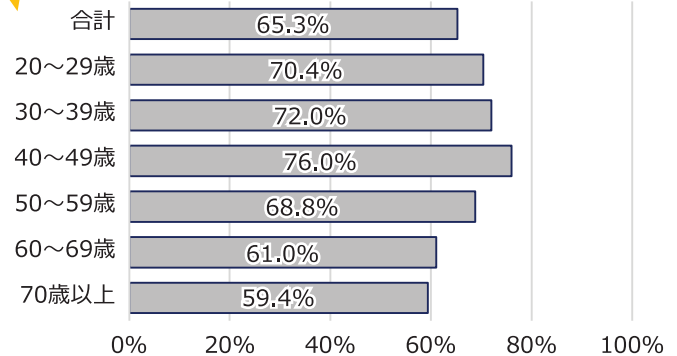
あとちょっと!!

でも実は...



約7割の人が
野菜不足!

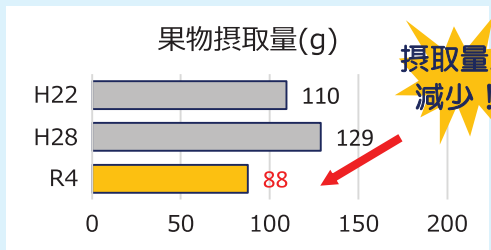
野菜を350gとれていない人の割合



増やせない理由は、
男性では「自分で食事の準備をしないから」
女性では「値段が高いから」
「調理が面倒だから」が多かったよ。

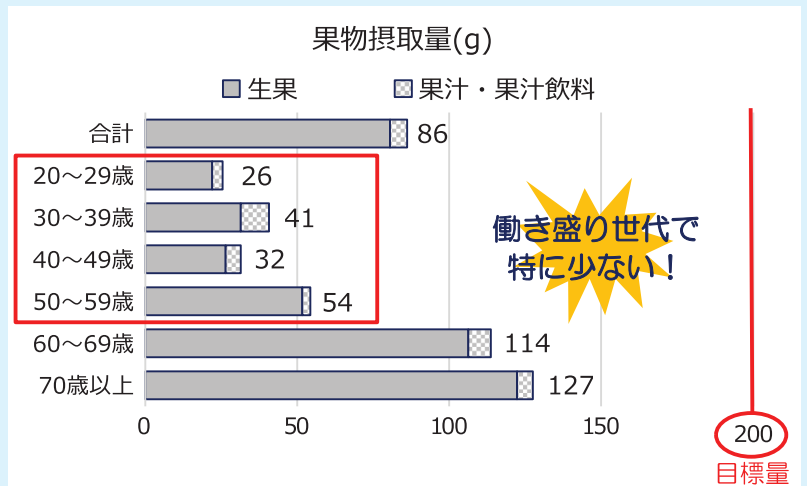


果物摂取量が大幅に減少!



摂取量が
減少!

詳しく
見てみると



働き盛り世代で
特に少ない!

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ることが重要だね。





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！

- たっぶ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 **350**g = 野菜料理で  **1皿** **70g** × **5** 皿分

 × **3食** 料理にすると

生のものなら、**毎食**両手のひらいっぱい

朝・昼・夕
上手に組み合わせて1日**5皿**

野菜たっぷりの野菜炒めは、**2皿分**とれるよ！

例えば…
朝食**1皿**
昼食**2皿**
夕食**2皿** } **5皿**

★少しの工夫で野菜摂取量アップ！

家庭では…

- カット野菜や冷凍野菜を上手に活用
- 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) きゅうり、ミニトマト
- 忙しいときは野菜ジュースも利用



この他にも、
ゆでたり焼いたり加熱すると
かさが減ってたくさん食べられるよ！

徳島県 お野菜たっぷり簡単レシピ集

検索



食生活改善推進員(*)が考えた
おいしく手軽なレシピがたくさん！

＼私たちが作りました！/
食生活改善推進協議会



(*)食生活改善推進員 (ヘルスメイト)

食を通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

外食では…

- 単品よりも定食をチョイス
- 付け合わせ野菜は、しっかり食べる
- 野菜がたくさん使われた商品を積極的に選ぶ (パンならサンドイッチを選ぶなど)
- たっぶり野菜の惣菜やサラダも活用



徳島県 健康づくり推奨店

検索



健康に配慮しつつお食事を楽しんで
いただけるよう、
栄養成分表示や野菜たっぷりメニュー
を提供するなど、
「食」に関する正しい情報を提供
しているお店です。

★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



果物には果糖もたくさん含まれているので、
とりすぎに注意してね。

果物の目標量

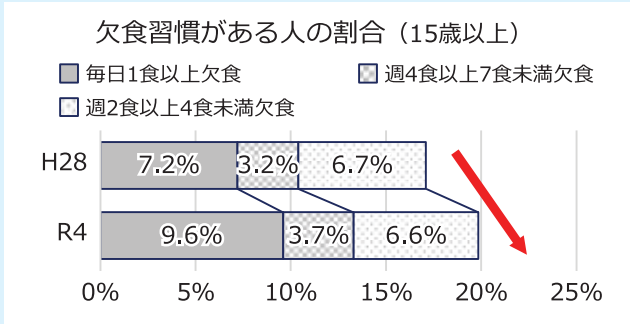
1日 **200**g
片手のひら
1つ分

果物100gの目安

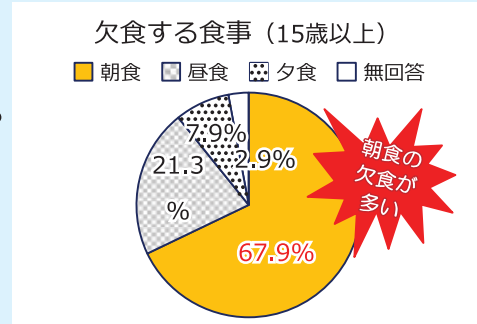


STOP! the 朝ごはん抜き

朝食の欠食率が上昇！ 特に「何も食べない人」が増加！

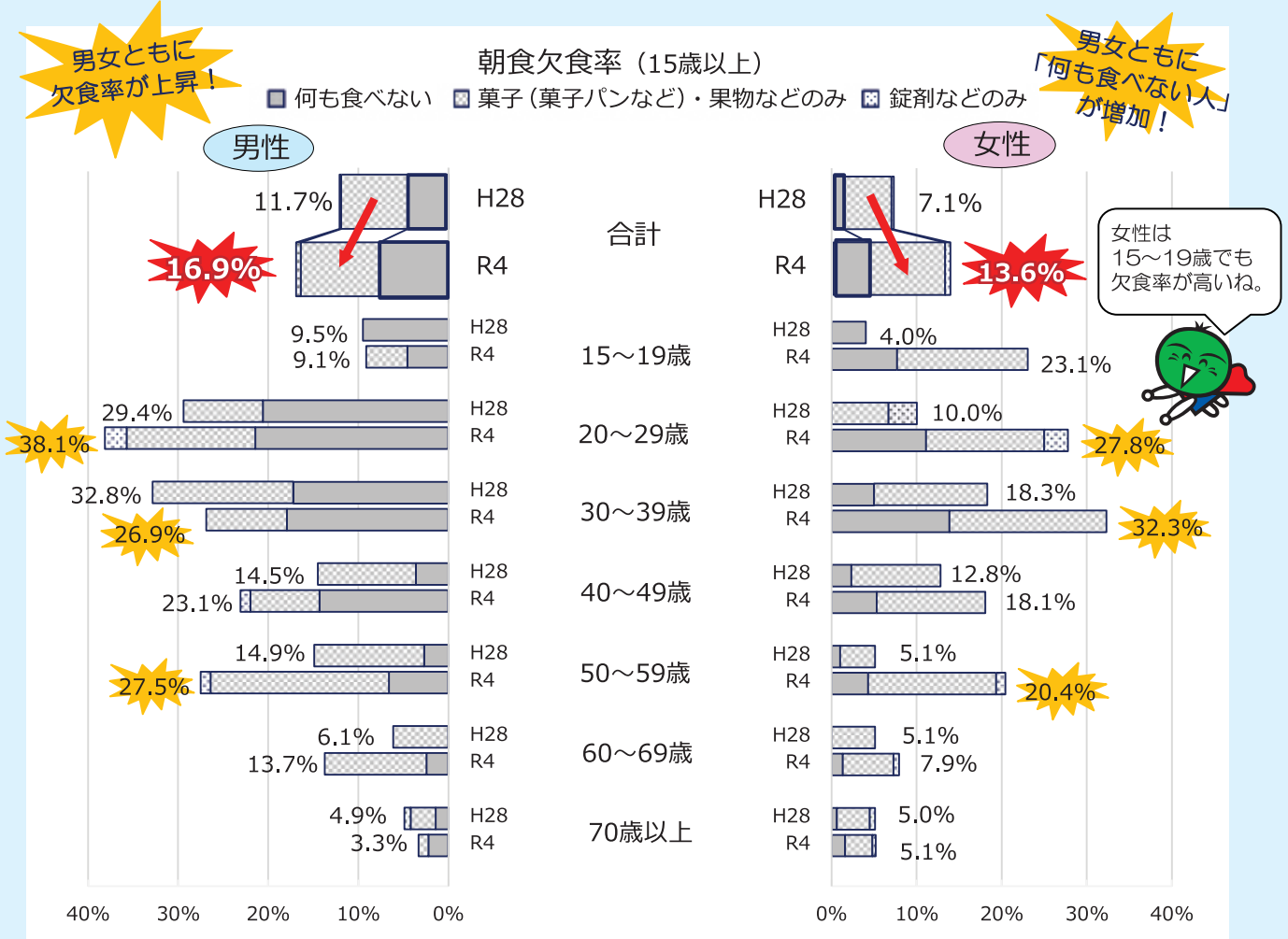


どの食事の欠食が多い？



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（菓子パンなど）・果物などのみ」、「錠剤などのみ」に該当した場合



朝食の欠食率が全体的に増加しているよ。特に20～30代、50代で多いね。
「何も食べない人」が増加しているのも課題だよ。
朝食の大切さを認識して、生活習慣を見直してみよう！





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」と「からだ」を意識して、**食べられる準備**をしよう！

- 夜更かしを避け、少し早く寝よう
- 少し早く起きよう
- 夕食の食べ過ぎに注意しよう
- 飲酒はほどほどにしよう
- 夜食を食べないようにしよう



STEP 2

簡単に「**食べられるもの**」から始めよう！

- そのまま食べられる果物や野菜ジュース、コンビニ商品などを活用しよう

どんなものなら食べられそうかな？



さらに
もう一歩

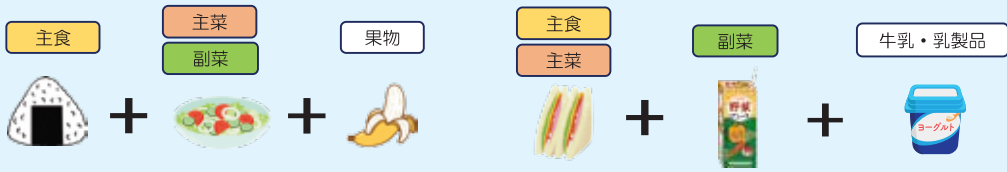
今の朝食に**プラス1品**！



STEP 3

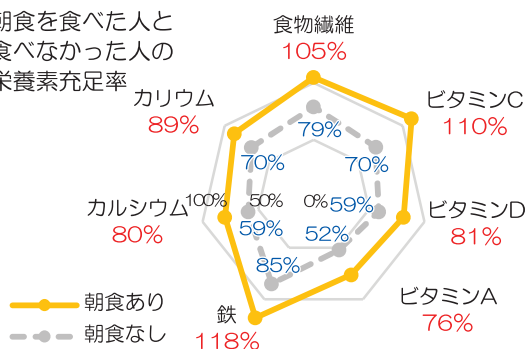
主食 **主菜** **副菜** をそろえて、朝食を充実させよう！

- 朝食の下ごしらえは前日にすませておこう
→食材を切っておいたり、夕食の残りを活用しよう
- 冷凍食品や缶詰等を活用し、簡単にプラス1品しよう

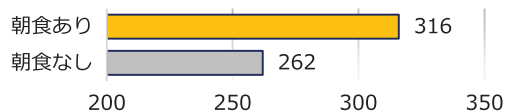


★なぜ朝食が大事なの？

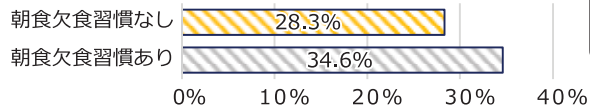
朝食を食べた人と
食べなかった人の
栄養素充足率



1日の野菜摂取量(g)



肥満の割合



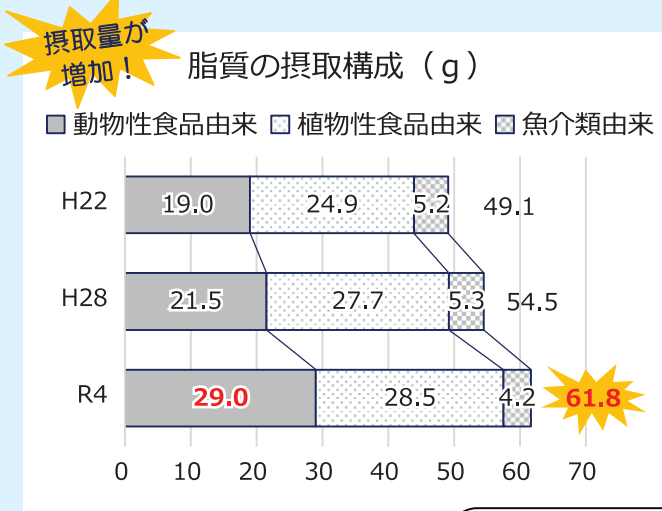
朝食を食べると不足しがちな野菜や栄養素がとれて**栄養バランス**が整いやすくなるんだね。

*朝食欠食習慣あり：欠食習慣がある人で、「朝食」を欠食すると回答した人



STOP! the「あぶら」と「塩分」のとりすぎ

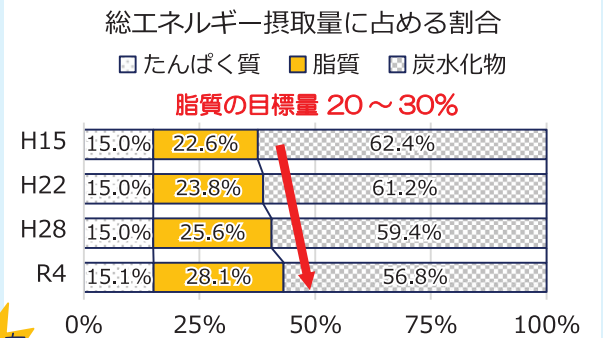
脂質の摂取量が増加！ 特に動物性食品由来の脂質が急増！



バランスを
見てみると



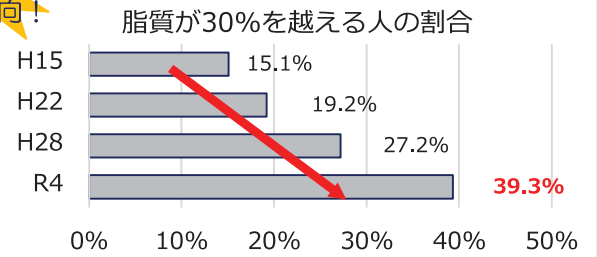
割合も
増加傾向！



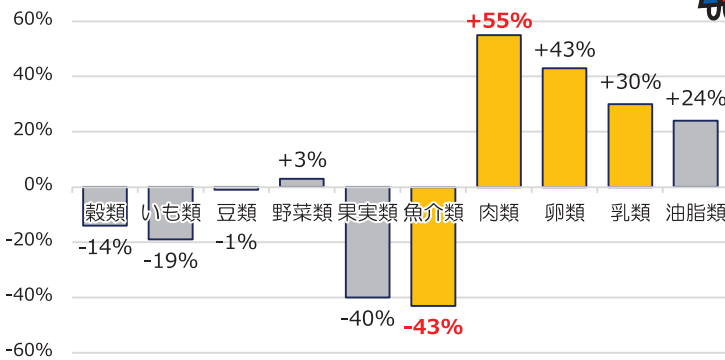
摂取構成に注目すると...



特に肉類・卵類・乳類が増加し、魚介類が減少しているね。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だよ！



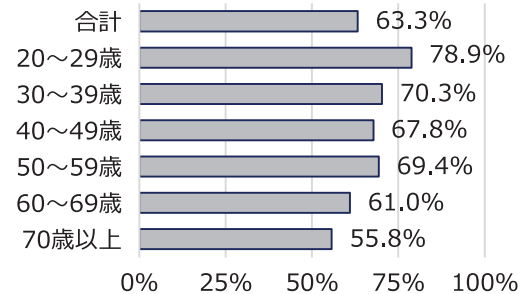
食品群別摂取量の変化(H15に対するR4の割合)



飽和脂肪酸の割合が目標より高い人の割合

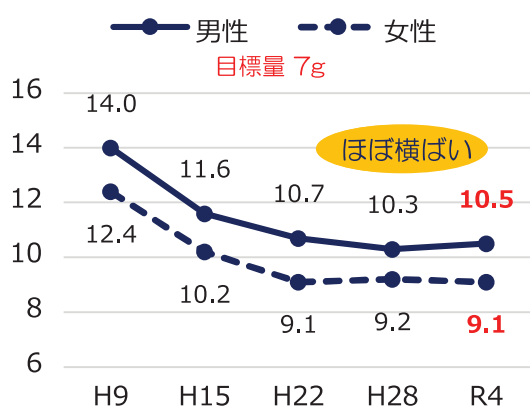
※飽和脂肪酸：肉類や乳製品のほか、パンやスナック菓子などの加工食品に多く含まれる脂質

飽和脂肪酸エネルギー比 目標量 7%以下

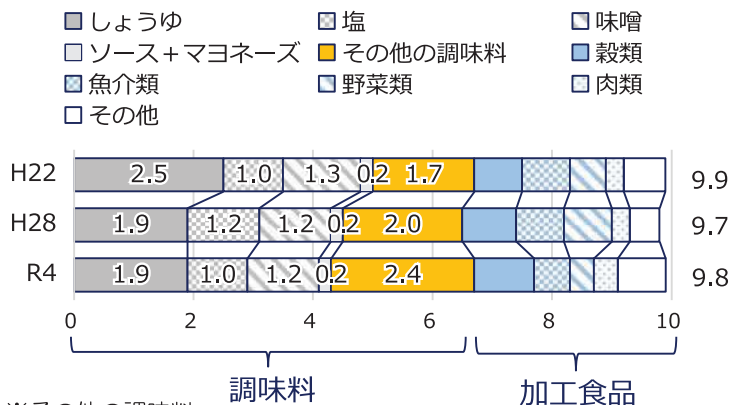


食塩摂取量はほぼ横ばい でも調味料の使い方には変化が！

食塩摂取量(g)



食品群別食塩摂取量(g)



※その他の調味料 固形だし、ドレッシング、粉末スープ、ルウ、鍋の素など

どんな食品から
塩分をとっている？



「その他の調味料」からの摂取量が増えているね！加工食品に含まれる塩分にも注意が必要だよ。



徳島県食生活指針

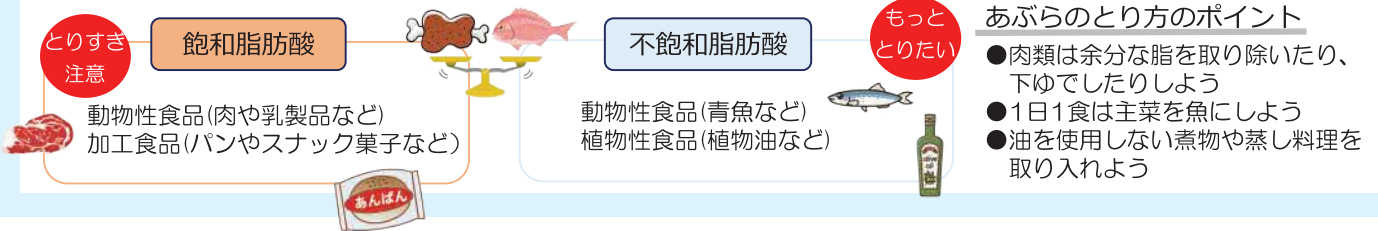


あぶらは質と量を考えて、塩分は控えめにしましょう！

- 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 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。

★バランスよくあぶらをとろう！

それぞれ大切な役割があるよ。
量だけでなく、種類にも気をつけてみよう。



★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)の予防のための目標量は1日**6g**未満

食塩相当量約1gの目安

- しょうゆ・・・小さじ1
- ウスターソース・・・小さじ2
- 焼き肉のたれ・・・小さじ2
- ごまドレッシング・・・大さじ1.5
- ケチャップ・・・大さじ2
- 食パン(6枚切)・・・1枚
- 甘塩鮭・・・1/2切
- かまぼこ・・・3切
- ウィンナー・・・2本
- たくあん・・・2切

減塩のポイント

調理のときには・・・

- 素材そのもののおいしさを生かす
- しそ、生姜、ごまやナッツなどの風味を上手に活用
- わさび、こしょう、カレー粉など香辛料をきかせる
- 汁物は具たくさんに
- 調味料は量って使う習慣を



食べるときには・・・

- 調味料を食卓に置かない
- 調味料は味見してから
- 調味料の代わりに、すだちや柑橘類の酸味と香りを活用
- 調理済み食品、加工食品は食品表示を確認



CKDや心疾患等の予防には**減塩**が大切！



減塩調味料もたくさん使うと塩分とりすぎに！
調味料や食品の**選び方・使い方**に気をつけよう！



★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

- ← 過不足がないか、**適正体重の維持**のためにチェック☑
- ← **食事のバランス**をチェック☑
たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素のバランスが大切。
気になる**脂質**も表示でチェックしましょう。
- ← **1日の塩分の目標量**を参考にしながらチェック☑

栄養成分表示で
みえない「あぶら」と
「塩分」を確認しよう！



栄養成分表示についてもっと知りたい方は・・・

徳島県 栄養表示相談窓口

検索



徳島県食生活指針



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！

- 普段から体重を測り、食事量に気をつけましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 無理な減量はやめましょう。
- 高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

★自分の適正体重とBMIを知ろう！

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

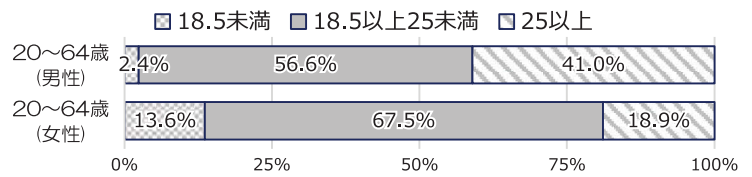
BMIによる分類

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

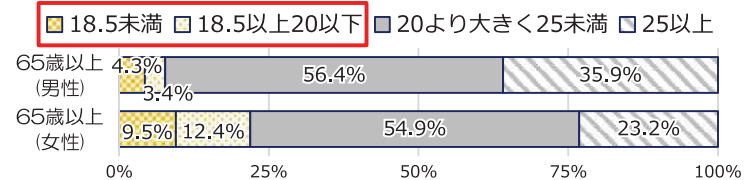
65歳以上は**低栄養**にも注意が必要だよ。
自分の年齢に合った適正体重を維持しよう！



BMIの状況 (20～64歳)



BMIの状況 (65歳以上)



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。
- 手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

★主食・主菜・副菜をバランス良く！

副菜

野菜、きのこ、海藻類など

主菜

魚、肉、卵、大豆製品など

主食

ご飯、パン、めん類など

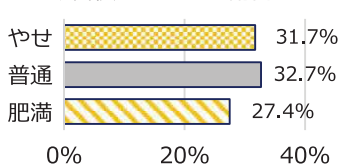
副菜 主菜 (ご飯) 汁物

塩分控えめ 具はたっぷり！

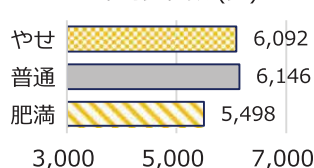
上手に組み合わせよう

乳製品、果物など

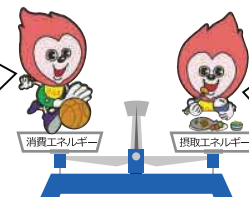
運動習慣がある人の割合



1日の平均歩行数 (歩)



食事のバランスだけでなく、**運動とのバランス**も大事！



1日3食、**主食・主菜・副菜**をそろえることが基本だよ！