

第2章 基本方針を実現するために取り組む生活習慣等に関わる分野ごとの施策

1 栄養・食生活

栄養・食生活は、子どもたちが健やかに成長し、また、市民一人一人が健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。栄養バランスに配慮した食生活を実践することは、多くの生活習慣病の予防のほか、健康を保持・増進し、生活の質（QOL）の向上のためにも重要です。

また、市民が適正な食生活を送るためには、外食や市販食品に関する企業等の取組、市民の自主的な取組を支援する人材育成なども重要です。

【現状と課題】

- 前計画において、児童生徒及び成人の肥満は減少（改善）しましたが、成人女性を除いて目標値には達せず、20歳代女性のやせの割合は増加（悪化）しました。また、成人の食品摂取量については、食塩摂取量は減少（改善）しましたが、野菜、果物、豆類の摂取量は変わらず、目標値より低い状態でした。

適切な量と質の食事を日常的にとり、適正体重を維持するためには、望ましい生活習慣の定着につながる食育を推進する必要があります。

- 20～40歳代の栄養バランスについて、脂肪エネルギー比率や動物性たんぱく質比率は減少（改善）しましたが、依然目標値より高く、穀類エネルギー比率は変わらず目標値より低い状態でした。また、朝食の欠食率は、20歳代男性の割合が増加（悪化）しました。

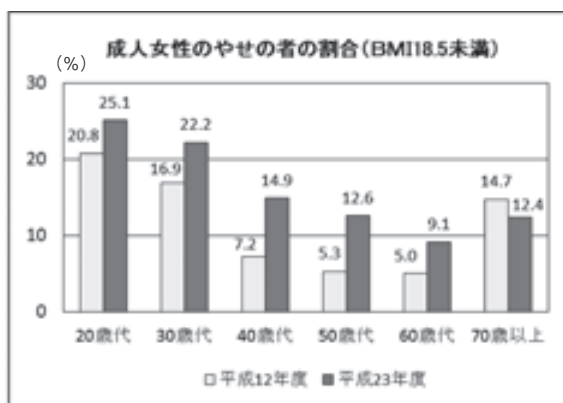
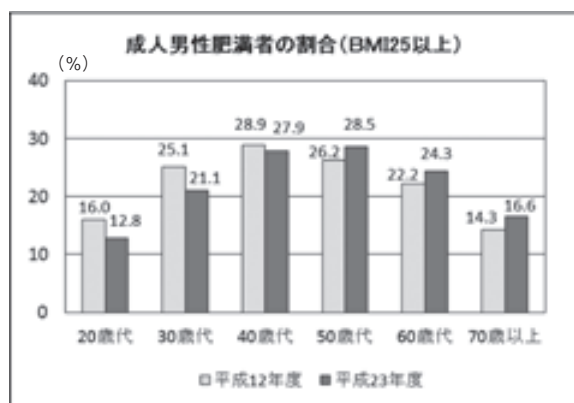
こうしたことから、若い世代に対して、食への関心や朝食摂取、バランスのとれた食事内容について理解を深めることができるよう、食に関する取組を充実する必要があります。

- 外食や食品購入の際に栄養成分表示を参考にする者、適正体重を維持することのできる食事量を理解している者の割合は減少（悪化）しました。

このため、外食も含めた栄養バランスのとれた食生活の実践に取り組むことができるよう支援するとともに、企業等と連携して、市民の健康管理を支援する環境づくりを進める必要があります。

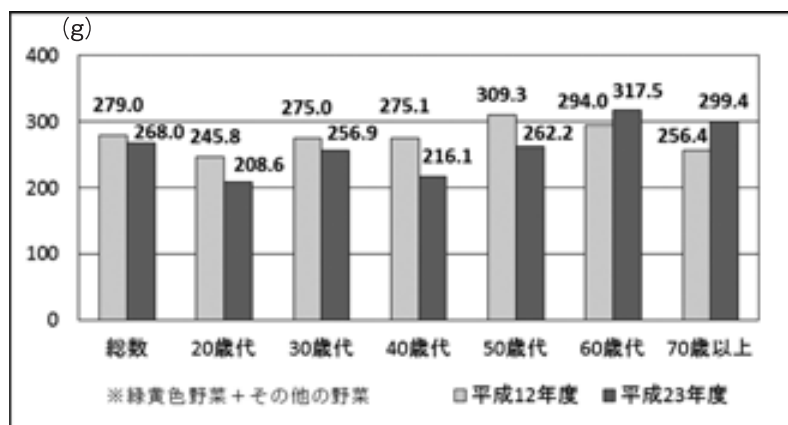
- すこやか食生活推進リーダー等地域の人材の数については増加（改善）しました。市民の健康づくりを支援するため、引き続き人材の育成に取り組むとともに、そのネットワークづくりを支援する必要があります。

■ 成人男性肥満者及び成人女性のやせの者の割合（年代別）



出典：広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

■ 野菜摂取量（年代別）



出典：広島市「市民健康・栄養調査」

【施策の方向性】

(1) 生涯にわたる健全な食生活の推進

自分の適正体重にあった食事量や栄養バランスのとれた食事内容について、理解を深めるため、ライフステージに応じた取組を推進し、望ましい生活習慣の定着を図ります。

また、若い世代に対して、朝食の重要性など食への関心を喚起し、中食、^{なかしょく} 外食も含めて栄養バランスがとれ、かつ適量の食事を選択できるよう、分かりやすい情報提供等に努めます。

主な事業・取組

主な事業・取組	概要の説明
食育教室、食生活相談（再掲）	離乳食・食育教室等の開催、乳幼児健康診査等における食生活指導・相談の実施により、望ましい食生活、子どもの発達に応じた食事の進め方、調理方法などについて普及啓発を行い、子どもと親の健康づくりを推進する。
保育園における食育の推進（再掲）	望ましい生活習慣の確立や規則正しい食事のリズムの大切さ、家族などで食卓を囲む機会の大切さについての啓発を図るため、給食指導や食材に親しむ体験活動を行うとともに、保護者に対して食育通信等を通じて情報提供を行う。
地域子育て支援センター育児講座（再掲）	妊産婦とその配偶者及び乳幼児と保護者等を対象に、子育てや子どもの病気の予防、食生活、う蝕予防に関する教室等を開催する。
「生きた教材」である学校給食を活用した指導（再掲）	栄養バランスの大切さ、食への感謝、食事のマナー、広島の記事などについて、生きた教材である学校給食を活用して指導する。
「20代のための食育」啓発事業	20歳代に対し、「望ましい食習慣の形成・食に関する自己管理能力の育成」を図るため、趣旨に賛同する大学や企業等と連携し大学生を中心とした新しい発想や企画を生かした啓発活動の実施や具体的な取組の検討を行う。