

② 適切な量と質の食事をとる者の増加（再掲）

・ 栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合の増加（再掲）

適切な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本の1つであり、栄養バランスのとれた日本型の食生活を実践することで、栄養素の過不足のない食事をとることができ、良好な栄養状態を保つことができることから、「栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合の増加」を目指し、第2次広島市食育推進計画の目標（80%以上）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

・ 食塩摂取量の減少（再掲）

減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させます。また、食塩や高塩分食品を摂取することは、胃がんのリスクを上げることも示されていることから、「食塩摂取量の減少」を目指し、国目標（8.0g）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

・ 野菜の摂取量の増加（再掲）

野菜の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があること、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があること、食道がんや胃がんとの関連が示され、不足しないことが推奨されていることから、「野菜の摂取量の増加」を目指し、国目標（350g）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(2)働く世代の健康」に同じ。）

③ 朝食を食べることが習慣になっている者の割合の増加（再掲）

食生活は、健やかな心身を育むうえで不可欠な生活習慣であり、幼少期からの食習慣は成人期の食習慣に影響を及ぼします。また、規則正しく食べる、よく噛んで味わって食べる等、健康的な食べ方は、望ましい食習慣を身に付ける意味でも重要であることから、特に子どもや朝食の摂取率が低い若い世代を対象に「朝食を食べることが習慣になっている者の割合の増加」を目指し、広島市子ども施策総合計画及び第2次広島市食育推進計画の目標（小・中学生100%、20歳代・30歳代男性85%以上）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2「(1)次世代の健康」及び「(2)働く世代の健康」に同じ。）

④ 食卓を囲む家族等との団らんを実践している者の割合の増加（再掲）

家族との「共食」は、望ましい食習慣の実践や、食の楽しさを実感させ精神的な豊かさをもたらすと考えられます。特に、家族との共食頻度が低い児童生徒においては、肥満・過体重が多いことが報告されており、孤食頻度が高い中学生は様々な自覚的症状の訴えが多く、共食頻度が高い中学生は野菜・果物・ご飯をよく食べる者が多いなど、食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されています。また、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することが報告されています。これらのことから「食卓を囲む家族等との団らんを実践している者の割合の増加」を目指し、第2次広島市食育推進計画の

目標（80%以上）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の第1章2〔(1)次世代の健康〕に同じ。）

⑤ **すこやか食生活推進リーダーの活動実績の増加（再掲）**

正しい食生活の知識の普及を進めるため、栄養・食生活の分野において市民の主体的な健康づくりを支えるための人材である「すこやか食生活推進リーダーの活動実績の増加」を目指し、倍増することを目標に設定します。（現状及び目標は前述の第1章3〔(1)市民の主体的な健康づくりを支える地域づくり〕に同じ。）

⑥ **元気じゃけんひろしま21協賛店・団体（食生活協賛）の認証数の増加（再掲）**

外食や市販食品の栄養成分の改善は、多くの方に影響を及ぼし、特に食生活に対して無関心な層や時間等の条件により実行することが難しい層に大きな影響をもたらすことから、栄養成分表示等を行うなど市民の健康づくりを支援する「元気じゃけんひろしま21協賛店・団体（食生活協賛）の認証数の増加」を目指し、倍増することを目標に設定します。（現状及び目標は前述の第1章3〔(2)健康づくりに関する団体・機関等との連携の強化〕に同じ。）

⑦ **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の増加（再掲）**

特定給食施設で提供される給食内容が栄養的・衛生的に配慮されたものであれば、その食事をとる者の健康の維持・増進が期待できることから、「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の増加」を目指し、国目標の算定方法に準じて、現在の特定給食施設全体の管理栄養士・栄養士の配置率65.8%以下の施設（児童福祉施設や事業所等）において、その配置率が65.8%に達した場合の全体の平均値（75.5%）を目標に設定します。（現状及び目標は前述の第1章3〔(2)健康づくりに関する団体・機関等との連携の強化〕に同じ。）