

重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

# 決め手は健全な食習慣の実践 健康寿命を延ばして、生涯を通じて健康に！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？これは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。世界有数の長寿国であり、平均寿命が今後さらに伸びていくことが予想される日本において、一人一人がこの「健康寿命」を延ばす努力をしていくことが、とても重要です。まずは、自らの食生活を振り返るところから始めてみませんか。

こんなことはありませんか？

Check!

- 塩辛いもの、味の濃いものが好き
- 揚げ物など、油料理が好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- ジュースやお菓子など、甘いものをよく食べる
- どちらかといえば早食いだ
- あまりカロリー(エネルギー)や栄養バランスを意識して食事をしていない
- 短期間でダイエットをしたことがある



## 日頃からの食への意識が、 生涯の健康につながります

生涯にわたって心身の健康を保つためには、何より健全な食生活を実践することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を意識し、栄養バランスに配慮した食事をとること、カロリー(エネルギー)や食塩の調整を心がけることで、適正体重の維持や生活習慣病の予防になり、ひいては、健康寿命を延ばすことにもつながります。

Point

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより、健康寿命を延伸し、子供から高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向け、食育を推進します。

こんな取組があります

### やせている？太っている？ 自分の適正体重を知ろう

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	標準
	25以上	肥満

BMI:Body Mass Index

BMIとは、人の肥満度を表す体格指数のこと。体重kg÷身長m÷身長mで算出できます。18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「標準」、25以上が「肥満」と分類されます。やせすぎも肥満も注意が必要です。

もっと詳しく知りたい >>> 食育ガイド 私たちのからだ(内閣府)

### 健康管理の第一歩！ 栄養に関する表示を見比べよう

健康づくりや生活習慣病の予防のためには、カロリー(エネルギー)や食塩の調整が有効です。食品や外食のメニューなどに見られる栄養成分の記載や「減塩」「低カロリー」といった表示は、選ぶ際の目安になるかもしれません。

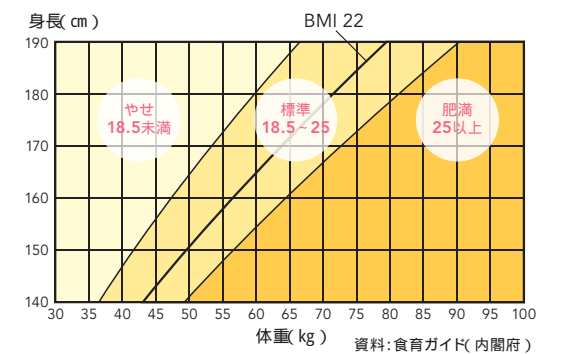
もっと詳しく知りたい >>> 「知っておきたい食品の表示」(消費者庁)

### 種類も豊富になってきた！ 「減塩」や「野菜充実」商品

健康に配慮しつつ、おいしさや見た目にも気を配った商品が多く出回るようになってきました。健康づくりに役立つ表示を目にしたら、まずは手にとってみませんか。料理を作らない人や外食が多い人などにとっては、無理なく続けられる活用しやすい商品が見つかるかもしれません。

### BMI早見表

身長(縦軸)や体重(横軸)の交わる場所を確認しよう



### 働く世代の食生活改善を支援

ファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)では、「1日5皿分(350g)以上の野菜と、200gの果物を食べましょう」をスローガンに、企業、生産者、行政と連携して、野菜や果物の摂取を促す活動を行っています。スーパーなどでこんなマークを見たら要チェック！従業員食堂等では、野菜たっぷりのメニューの提供等を通じて働く世代の健康づくりなどを行っています。



ホームページ

<http://www.5aday.net/>