

食育を推進していきたいあなたに

重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

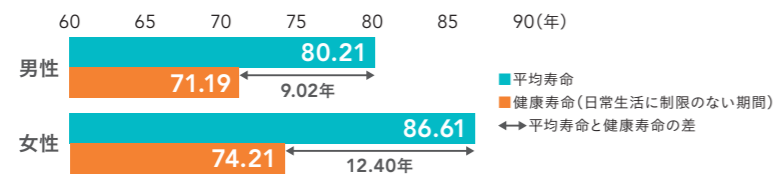
# 長寿国だからこそ考えたい 健康寿命を延ばすための食育

世界でも有数の長寿国といわれる日本において、人々の生活習慣病の予防や改善への取組は、健康寿命の延伸を実現させる上で、重要であり、優先的に取り組むべき課題の一つとなっています。健全な食生活を一人一人が実践できるよう、関係機関や団体、食品関連事業者等が連携して、サポートをしていきましょう。

平均寿命と健康寿命の差を縮めましょう

平均寿命が今後も延びることが予想される中、健康寿命との差を縮めていくことは、個人の生涯にわたる生活の質を向上させる上でとても重要です。

●平均寿命と健康寿命の差



資料：平均寿命(平成25年)は、厚生労働省「平成25年簡易生命表」、健康寿命(平成25年)は、「国民生活基礎調査」を基に厚生労働省において算出

●生活習慣病の予防や改善への意識と食生活の実践状況

項目	意識	実践	とても気をつけている	気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	無回答
エネルギー(カロリー)を調整すること	14.4	14.0	48.0	41.5	31.0	6.5	0.1
塩分を取り過ぎないようにする(減塩をすること)	24.7	23.4	48.5	45.0	22.5	4.3	-
脂肪(あぶら)分の質と量を調整すること	21.6	20.2	52.8	49.0	21.8	3.8	0.1
甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	18.6	16.9	49.4	45.7	27.0	4.9	0.1
野菜をたくさん食べるようにすること	45.0	39.9	42.9	42.6	9.8	2.2	0.1
果物を食べることに	24.2	22.2	43.0	42.8	26.5	6.2	0.1

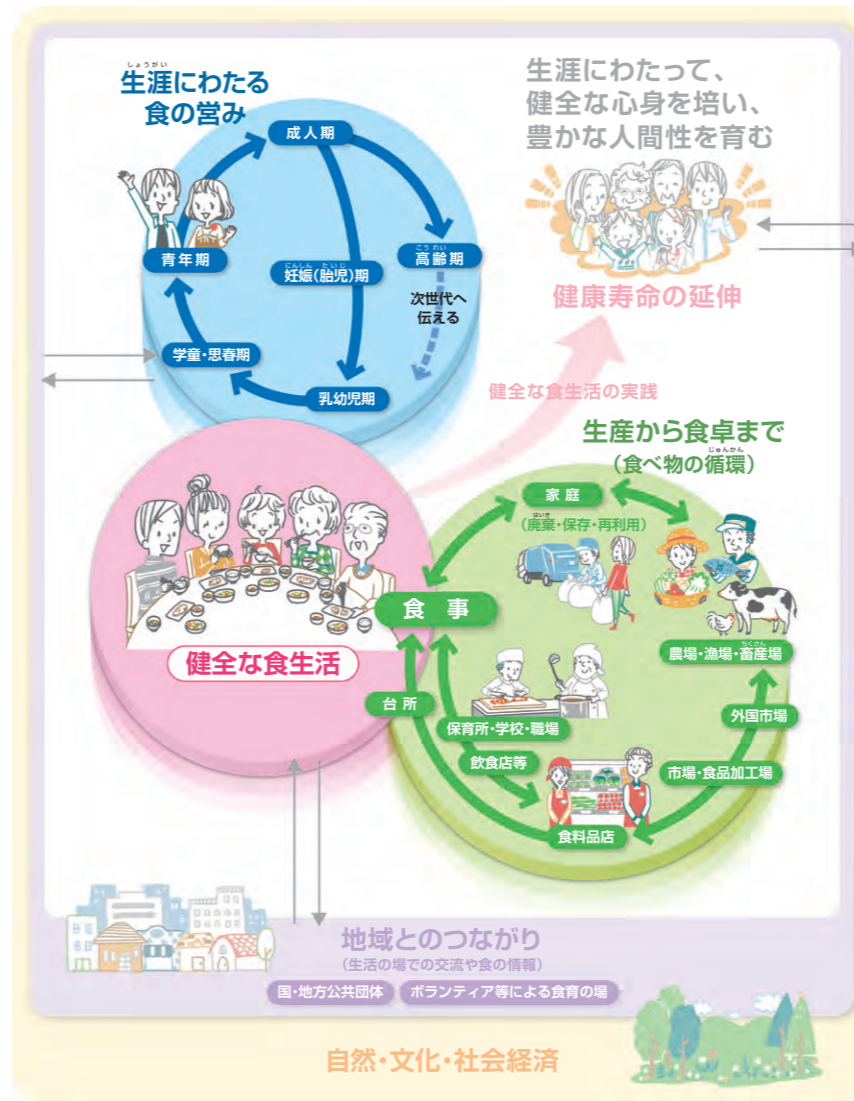
資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)

生活習慣病の発症に関わる、エネルギー(カロリー)や塩分、脂肪などについて「気をつけている」と答えながら、実践に至っていない現状があります。

## 健康づくりや、生活習慣病の予防や改善のための食育を推進しましょう

今や日本人の死因の約6割を占めている生活習慣病。しかし実は、健全な食生活について心がけている人は4人に3人もいます。だからこそ、この意識を実践につなげるサポートが大切です。全ての人が健康寿命を延ばしていくためには、食品関連事業者や企業をはじめ、関係機関や団体が多様な連携・協働を図りながら、食育を推進していくことが求められます。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

### 健康経営は企業価値も高める！ 従業員の健康づくりをサポート

企業にとって、従業員が長い期間安定して働き続けられる環境づくりは、重要な経営戦略の一つです。社員食堂のある企業では、ヘルシーメニューや減塩メニューといった、生活習慣病の予防や改善につながる栄養バランスに配慮した食事を提供していたり、健康に関する情報を発信している会社もあります。

### 幅広いニーズに応える多様な商品開発が 消費者の健康づくりの一助に

食環境の改善は、健康への第一歩。それを広く消費者に提案できるのが、食に関わる事業者です。たとえば、食塩を含む食品のラインアップに減塩タイプを加えるなど、多様な商品開発により消費者が選択の幅を持てる環境を整えることで、消費者はその時々自分のからだの状態に合った商品を能動的に選べるようになり、健康づくりにも役立てられるようになります。

もっと詳しく知りたい >>> スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省)

### 多面的な取組で減塩活動を支援

日本高血圧学会減塩委員会では、学会の目標である食塩摂取量1日当たり6g未満を目指して、減塩活動を推進しています。例えば、加工食品の減塩化を通じた食環境の整備として、基準を設け、優良な減塩食品をリスト化して紹介し、その中から減塩化に貢献した食品を表彰しています。また、減塩イベントや地域の減塩活動を支援しています。このように、多面的に学会の特徴を生かしてわが国の減塩化に取り組んでいます。

ホームページ [https://www.jpnsn.jp/general\\_salt.html](https://www.jpnsn.jp/general_salt.html)

