

○ 食に関心を持ち、知識を深めて 正しい食生活を実践しよう



女性では適正体重を維持している人は増加していますが、30～50歳代男性の肥満者の割合が増加しています。また20～30歳代男性で3～4人に1人が朝食を欠食し、また野菜の摂取量も不足しています。生涯にわたる正しい食習慣を身につけるために、子どもの頃から家庭や地域で食育を推進していくことが必要です。

目標

- 食を選択する力をつけます。
- 朝食を欠食する人を減らします。
- 野菜の摂取量を増やします。
- 適正体重を維持している人を増やします。

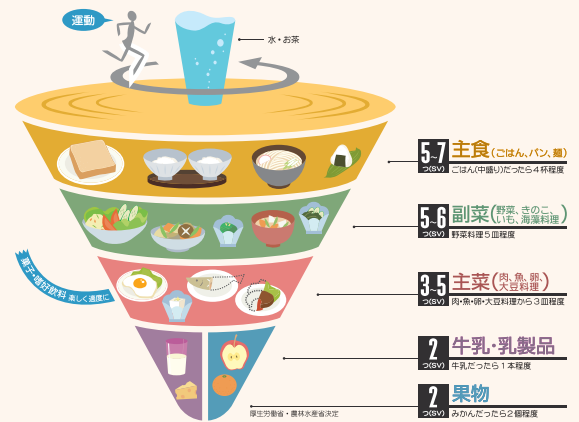


◎主食、主菜、副菜をそろえて食べよう



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」HPアドレス
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
適正体重を維持している人の増加		
● 20歳代女性のやせの者 (BMI<18.5)	19.4%	15%以下
● 30～50歳代男性の肥満者 (BMI≥25.0)	34.2%	30%以下
● 50～70歳代女性の肥満者 (BMI≥25.0)	20.2%	15%以下
栄養摂取に気を付ける人の増加		
● 栄養バランスを考え 食事をしている人	成人男性 48.3% 成人女性 63.1%	増加 増加
野菜を1日に4皿以上食べる人の増加		
● 成人男性	3.2%	増加
● 成人女性	7.3%	増加
● 中学生	10.3%	増加
朝食を欠食する人の割合の減少		
● 小学校6年生	1.5%	0%
● 中学校3年生	2.4%	0%
● 20歳代男性	37.0%	30%以下
「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度の増加		
● 知っている人	29.6%	60%

市民及び関係団体の取組み

- 栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択します。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけます。
- 農業体験や調理体験等を通じて食に感謝する心をもちます。
- 普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。
- 様々な主体が各種教室や体験機会、勉強会を通じて食育活動を推進します。