

参考資料2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、
子育てを担う世代へのメッセージ

肥満が気になる方へ

①食事はバランスが基本、夕食は軽めに！

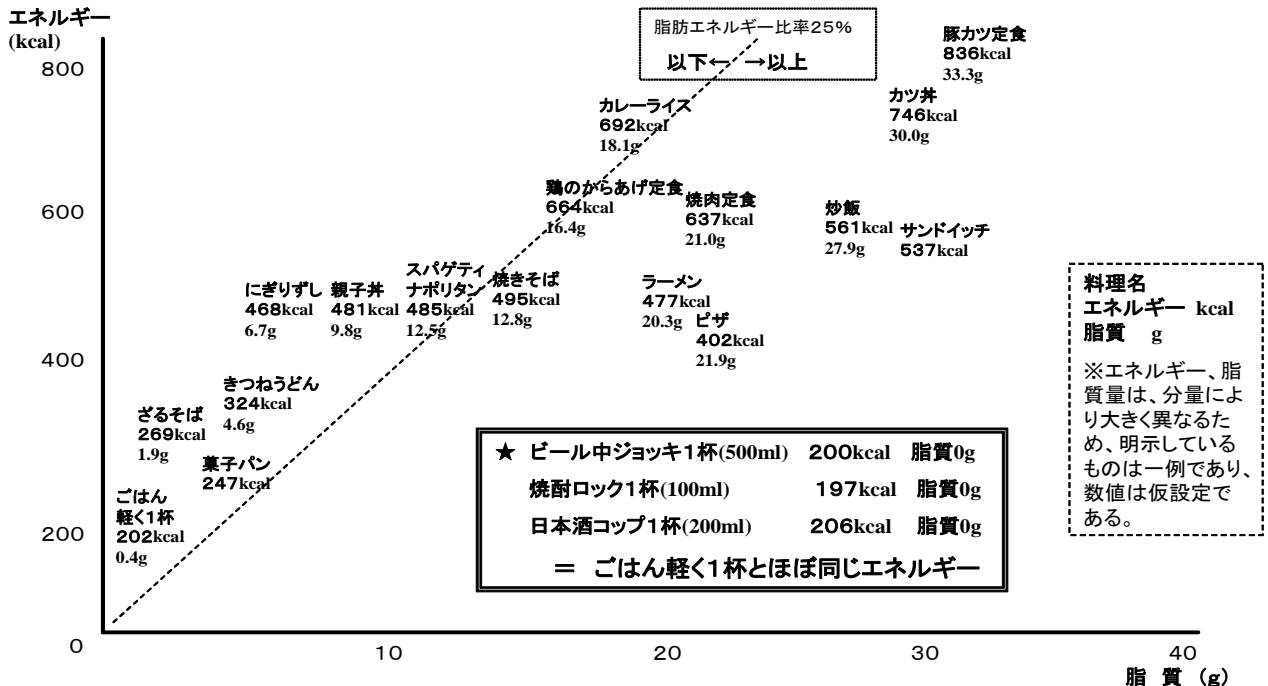
- 男性は、特に30歳代から肥満が増えてきます。
主食、主菜、副菜、必ず3つを組み合わせる。
どれかが欠けても、どれかが多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。

フードガイド（仮称）の
バランスの良い例と悪い例
（特に摂りすぎの例）を図示

②油料理を控える！ 油料理は高エネルギー！

- 料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。

1食分当たりのエネルギー・脂質



脂肪エネルギー比率（脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合）は1日当たり25%未満が適切です。

③野菜をもっと食べましょう！ 野菜料理は1日5皿程度

○野菜が不足すると生活習慣病の危険を高めます。野菜を積極的にとりましょう。

フードガイド（仮称）の
副菜グループを強調したものを図示

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

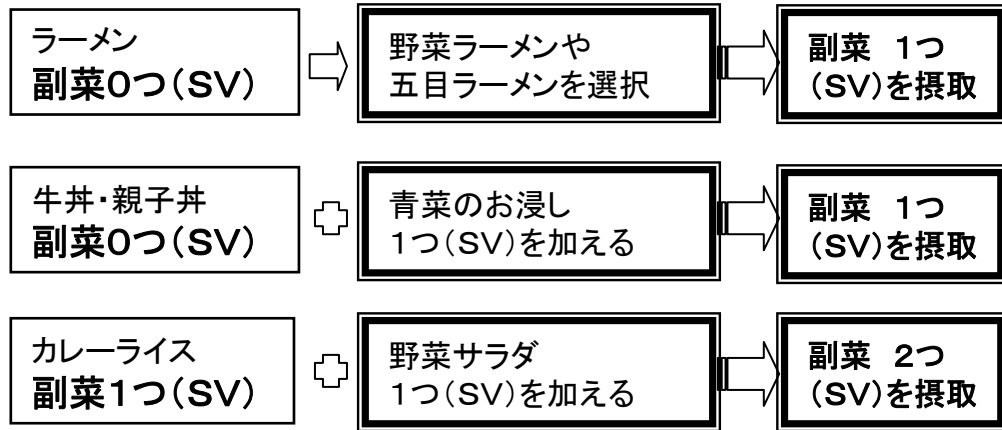
<1食分に含まれる
野菜の目安量>

野菜炒め 2つ(SV)
八宝菜 2つ(SV)
筑前煮 2つ(SV)
ふろふき大根 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)

・・・etc

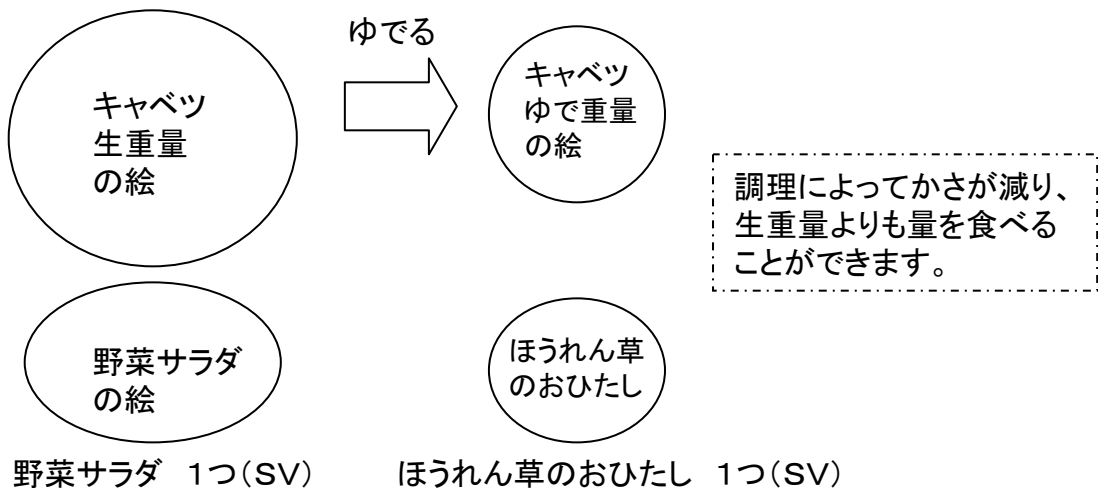
これらの情報を
絵を入れて表示

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○1日5皿程度（350g）生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。

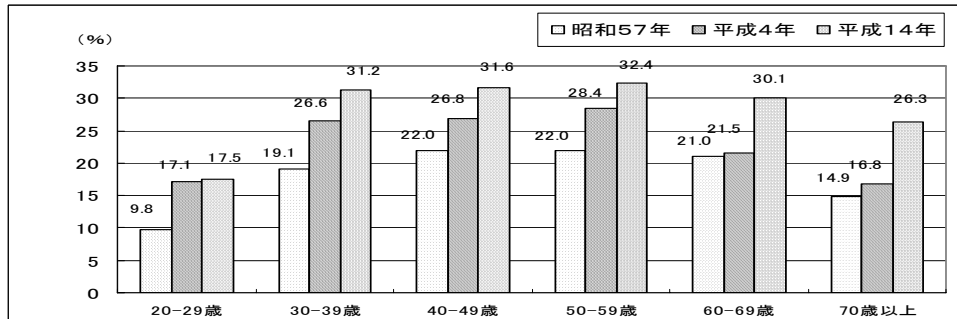
<調理法による野菜の量>



～最近のデータから～

○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI≥25)の割合

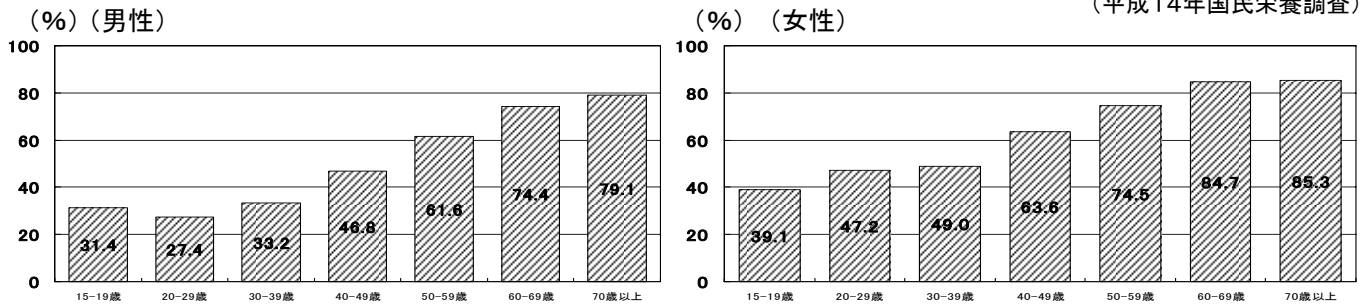


BMIは「体重kg/(身長m)²」
により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5≤BMI<25
肥満: BMI≥25

○若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。

油の多いものを控えている者の割合

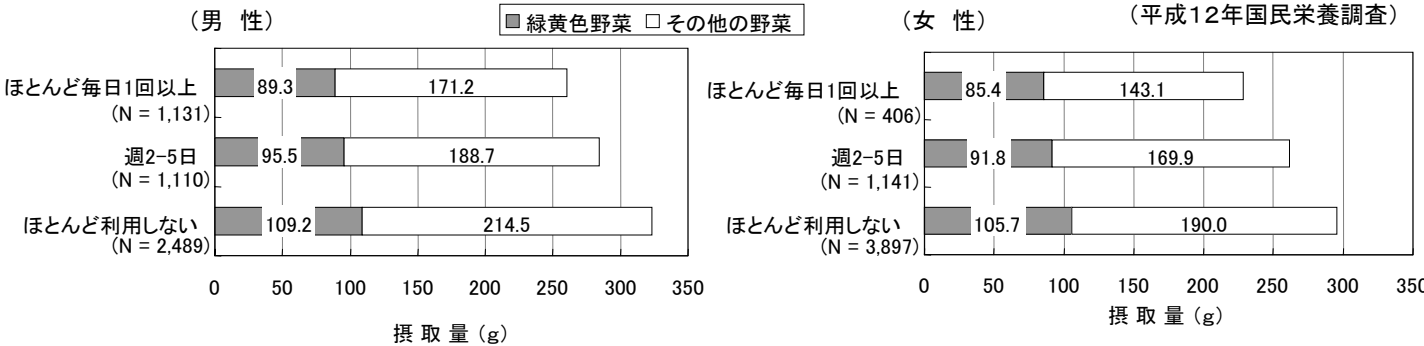
(平成14年国民栄養調査)



○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

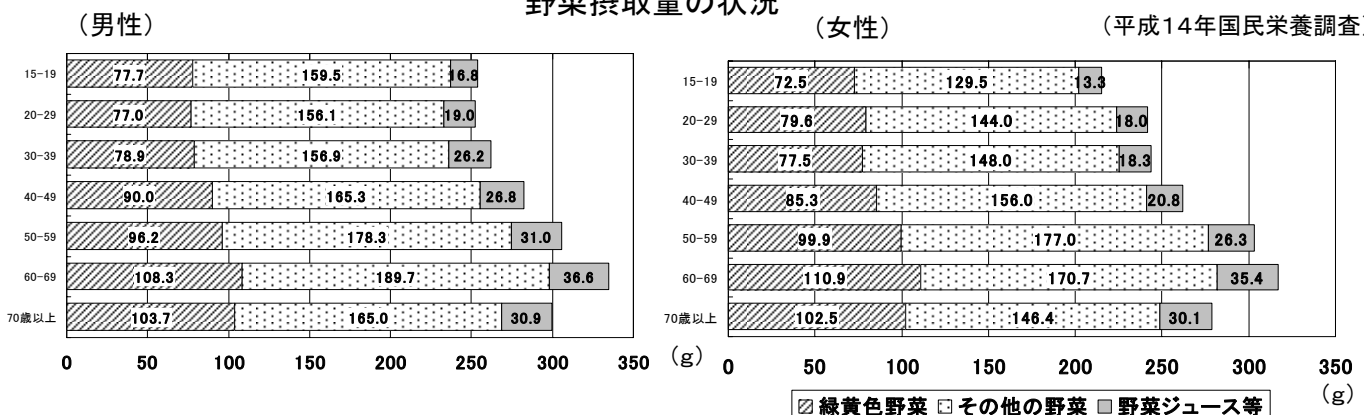
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)



単身者の方々へ

①朝食は欠かさずとる！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、主菜、副菜、3品そろえる努力を。

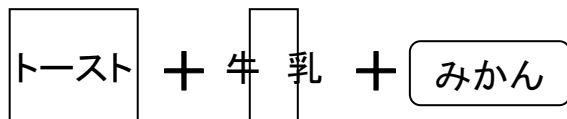
＜お手軽バランス朝食の例＞



これらの情報を絵を入れて表示

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞

主食、乳製品、果物



これらの情報を絵を入れて表示

○朝食で副菜を食べない時は、昼食か夕食で補おう。

フードガイド（仮称）の
朝・昼・夕の分配例を図示

朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されています。

②野菜をもっと食べましょう！ 野菜料理は1日5皿程度

○野菜が不足すると生活習慣病の危険を高めます。野菜を積極的にとりましょう。

フードガイド（仮称）の
副菜グループを強調したものを図示

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

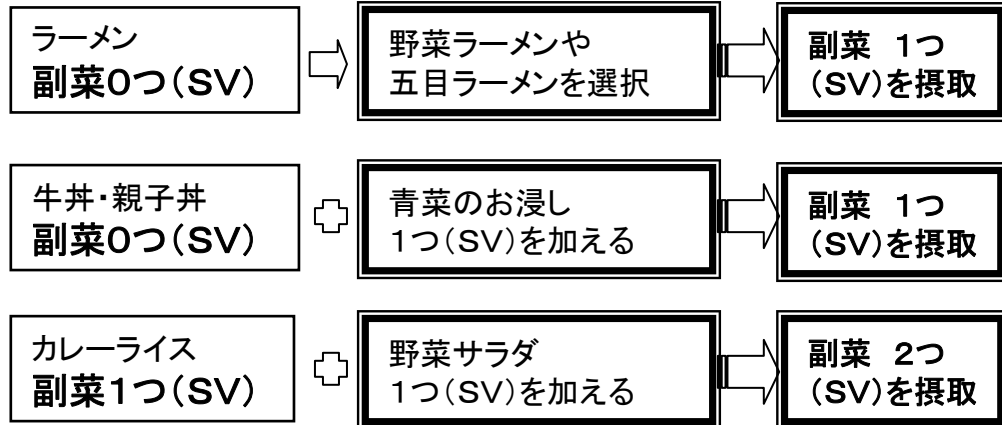
＜1食分に含まれる
野菜の目安量＞

- 野菜炒め 2つ(SV)
- 八宝菜 2つ(SV)
- 筑前煮 2つ(SV)
- ふろふき大根 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)

・・・etc

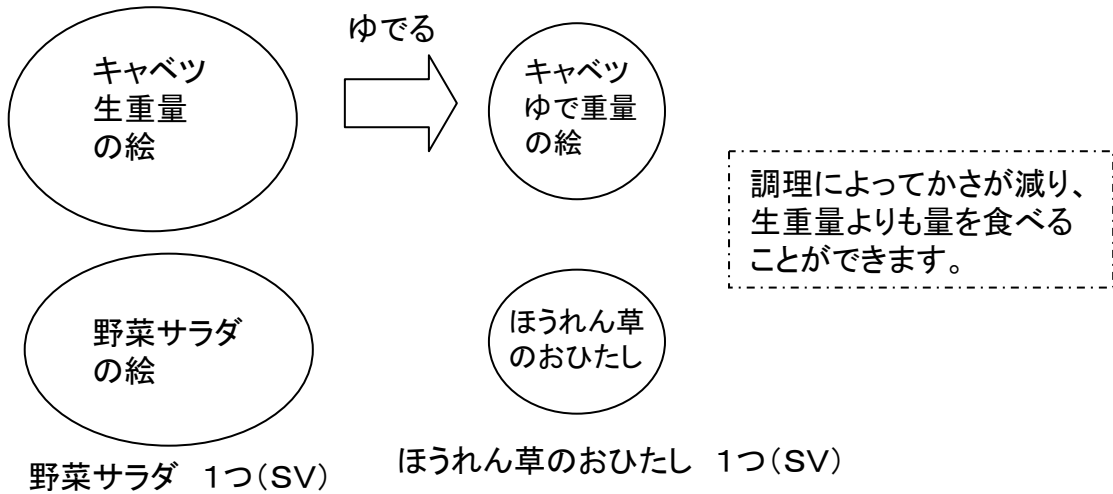
これらの情報を
絵を入れて表示

＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞



○1日5皿程度（350g）生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。

＜調理法による野菜の量＞



③食事が基本！ まずは食事からきちんととる

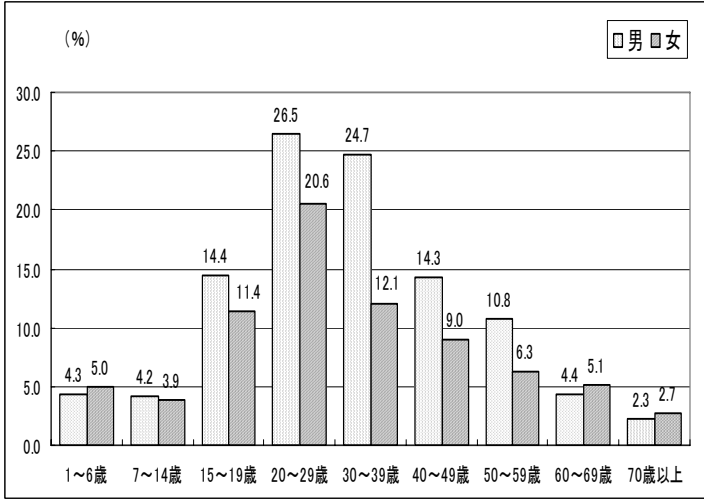
○主食、主菜、副菜、必ず3つを組み合わせる。
どれかが欠けても、どれかが多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。
いわゆる健康食品、栄養補助食品などに頼らず、まずは食事からきちんと。

フードガイド（仮称）の
バランスの良い例と悪い例
（特に夕食に偏った例）を図示

～最近のデータから～

○朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い。

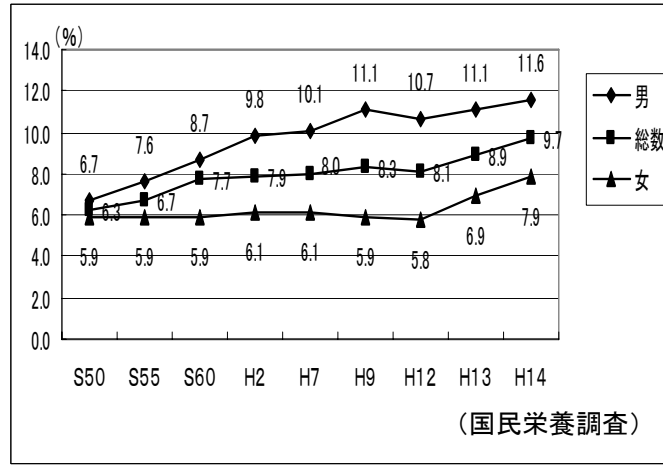
朝食の欠食率



(平成14年国民栄養調査)

○朝食の欠食率は年々増加。

朝食欠食率の年次推移



(国民栄養調査)

※欠食は、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

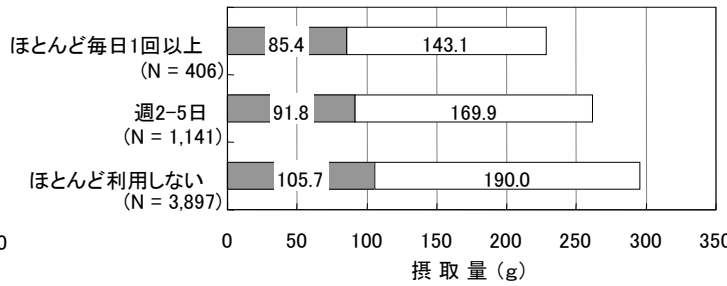
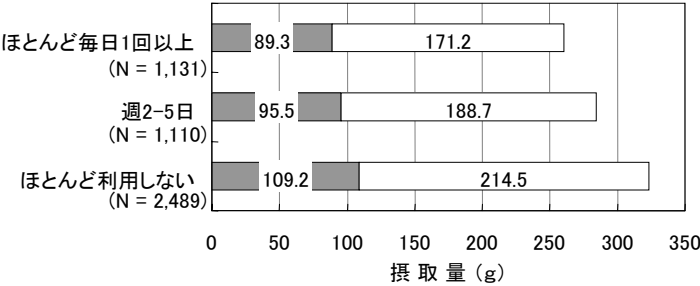
外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

(平成12年国民栄養調査)

(男性)

■ 緑黄色野菜 □ その他の野菜

(女性)



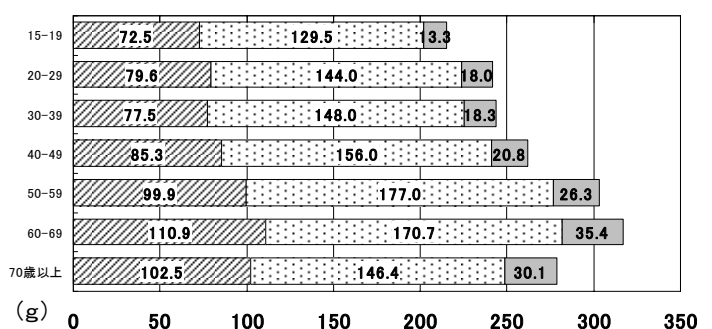
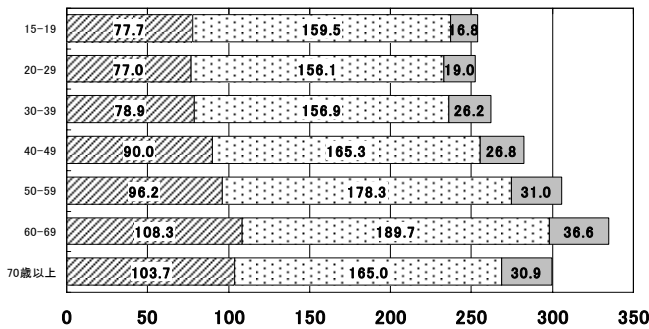
○若い世代ほど野菜摂取量が少ない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)

(男性)

(女性)



■ 緑黄色野菜 □ その他の野菜 ■ 野菜ジュース等

子育てを担う世代の方々へ

①「朝食は欠かさず、3食楽しくたべる」を親子で習慣に！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」主食、主菜、副菜、3品そろえる努力を。

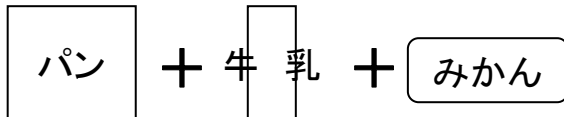
＜お手軽バランス朝食の例＞



これらの情報を絵を入れて表示

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞

主食、乳製品、果物



これらの情報を絵を入れて表示

○朝食で副菜を食べない時は、昼食か夕食で補おう。

フードガイド（仮称）の
朝・昼・夕の分配例を図示

朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていくことが必要です。

②食事はバランスが基本！

○主食、主菜、副菜、必ず3つを組み合わせる。

どれかが欠けても、どれかが多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。

フードガイド（仮称）の
バランスの良い例と悪い例
（特にエネルギー不足の例）を図示

③野菜をもっと食べましょう！ 野菜料理は1日5皿程度

○野菜が不足すると生活習慣病の危険を高めます。
野菜を積極的にとり、いろいろな野菜の味覚を知りましょう。

フードガイド（仮称）の
副菜グループを強調したものを図示

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

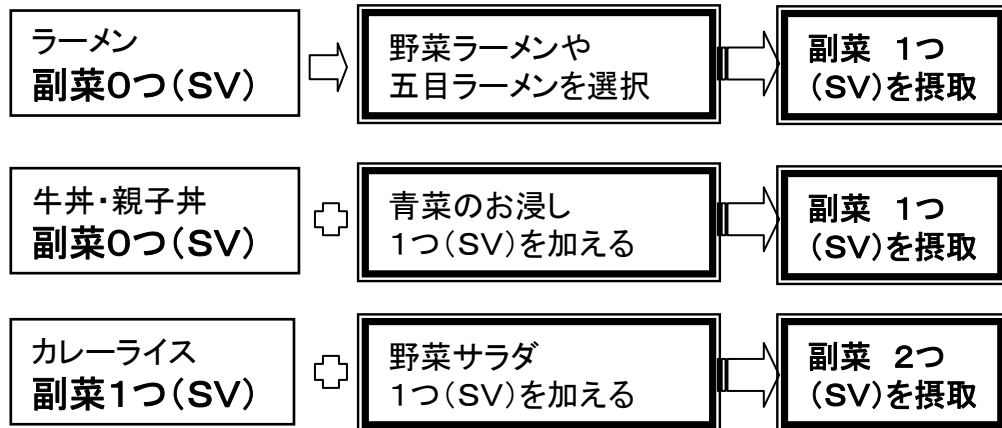
<1食分に含まれる
野菜の目安量>

野菜炒め 2つ(SV)
八宝菜 2つ(SV)
筑前煮 2つ(SV)
ふろふき大根 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)

・・・etc

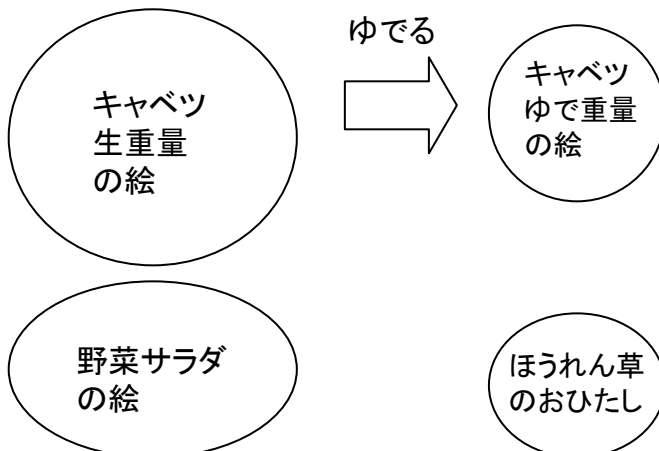
これらの情報を
絵を入れて表示

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○1日5皿程度（350g）生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。

<調理法による野菜の量>



調理によってかさが減り、
生重量よりも量を食
べることができます。

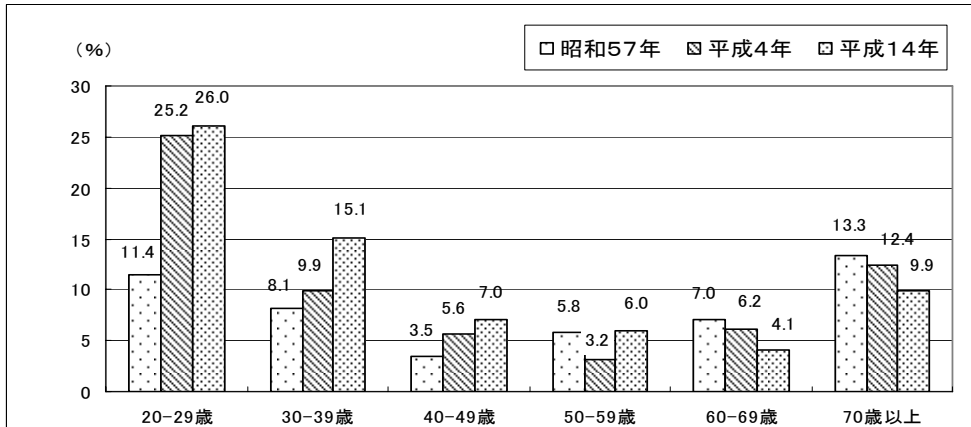
野菜サラダ 1つ(SV)

ほうれん草のおひたし 1つ(SV)

～最近のデータから～

○母親となる世代の低体重(やせ)が増えています。

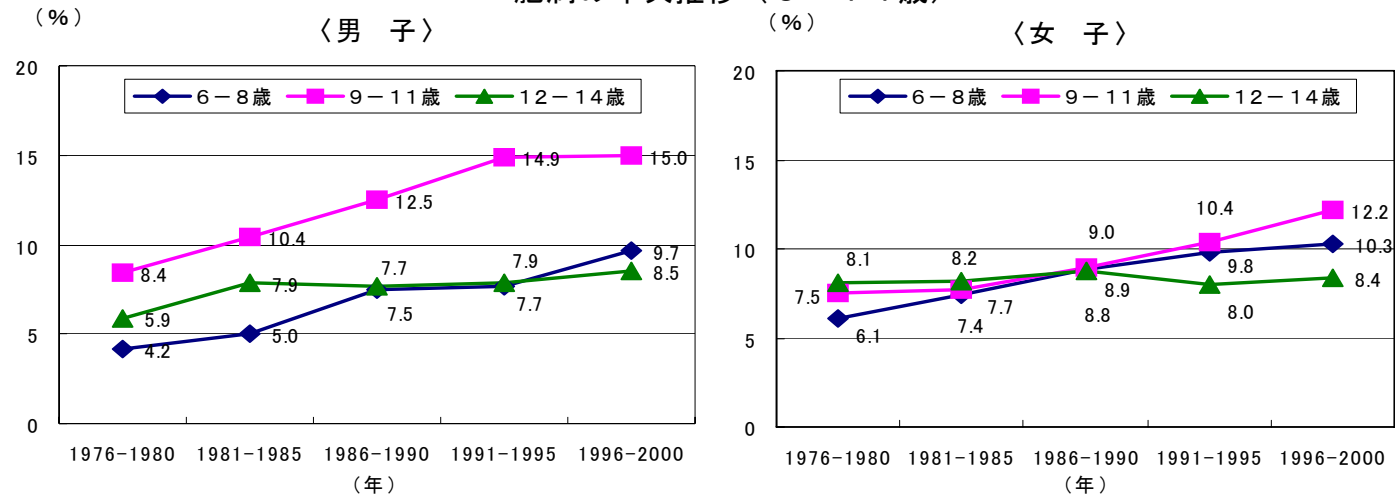
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)²」
により算定
やせ(低体重): BMI<18.5
正常: 18.5≤BMI<25
肥満: BMI≥25

○子どもの肥満が増えています。

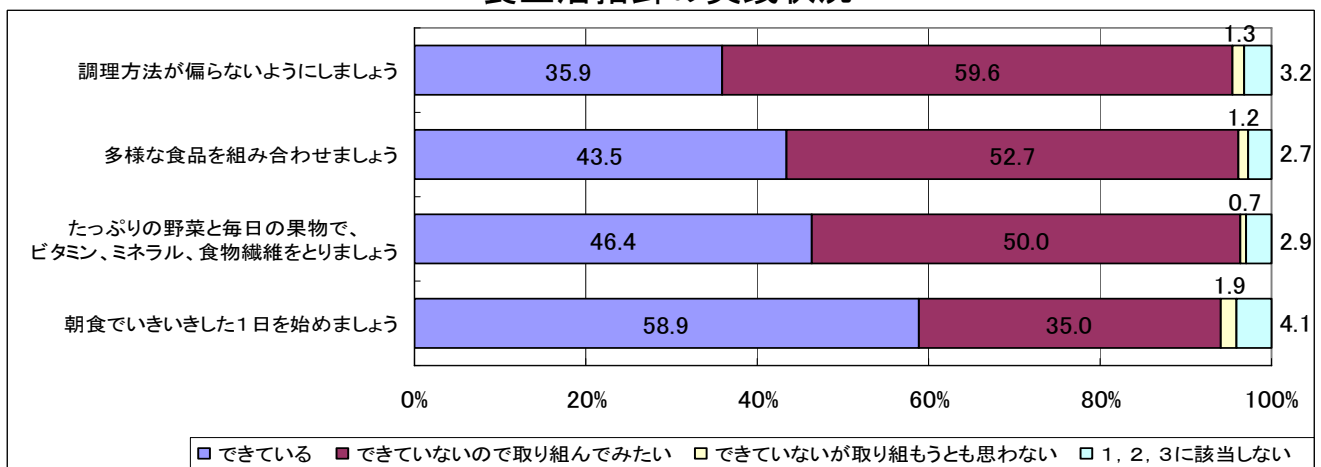
肥満の年次推移(6~14歳)



日比式による標準体重20%以上を肥満とした(国民栄養調査)

○子どもの食生活が乱れています。

食生活指針の実践状況



(「児童・生徒の食生活等実態調査」平成12年 独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ : 保護者が回答)