

ターゲット : 30～60歳代男性肥満 単身者 子育てを担う世代

30～60歳代男性肥満

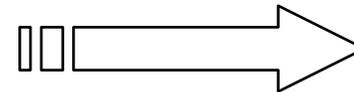
1 肥満とは？

肥満とは？

肥満はなぜ怖い？

なぜ肥満になるの？

2 どんなことに気をつければいいの？



3 どうすれば実践できる？

主食、主菜、副菜の組み合わせ、バランスについて理解する

野菜をしっかり、適量を食べるようにする(1日350g以上)

高エネルギーの料理を理解する

3食のバランスを理解する、夕食偏重にならないように

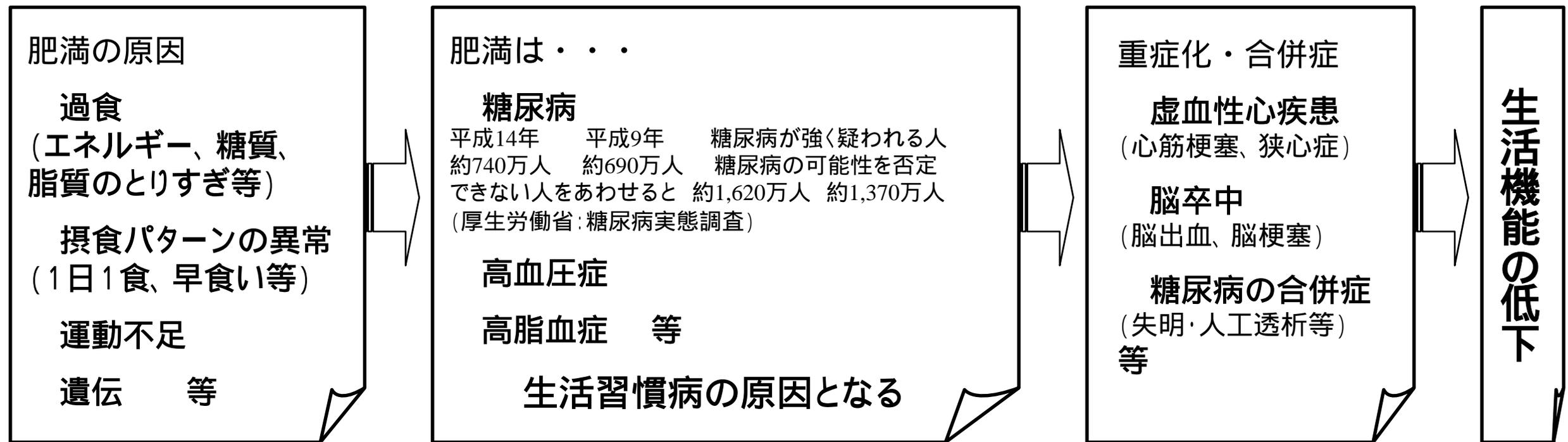
身体を動かす(運動のすすめ)

## 肥満とは？

単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されるが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されている。

肥満度の判定：BMI(Body Mass Index)を用いて判定 BMIは「体重kg / (身長m)<sup>2</sup>」により算定  
やせ(低体重)：BMI < 18.5 正常：18.5 BMI < 25 肥満：BMI ≥ 25

## 肥満の原因と肥満が及ぼす影響



生活習慣病の予防には、肥満の予防、解消が重要

肥満の予防、解消のポイントは、

「適切な栄養・食生活」 「運動の習慣化」

## 30～60歳代男性肥満(案)

<p style="text-align: center;">どんなことに気をつければいいの？ (特に強調すべき点)</p>	<p style="text-align: center;">どうすれば実践できる？ 具体的なメッセージ例 (わかりやすいキャッチコピーやビジュアルでの提示例)</p>
<p>主食、主菜、副菜の組合せ、バランスについて理解する</p>	<p>・基本バージョン  <u>(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案)</u> バランスの良い例、悪い例)                      「主食、主菜、副菜、3つの料理の組み合わせがバランスの基本！」</p>
<p>野菜をしっかり、適量食べるようにする (1日350g以上)</p>	<p>・フードガイドの中で、野菜グループを強調したものを作成。                      ・外食などでの上手な野菜のとり方を例示。                      ・調理法によって、1品の料理でもとれる野菜量が異なることがわかる図。                      生野菜だけではとりにくいことがわかるように。 <u>(図案イメージ1)</u>                      「外食や惣菜だって、野菜はとれる！」                      「1日350g 生野菜だけでとるのは難しい！」</p>
<p>高エネルギーの料理を理解する</p>	<p>・料理のエネルギーを例示し、高エネルギーの料理と低エネルギーの料理を数字で見せる <u>(図案イメージ2)</u>                      「ダイエットしたい人 注目！ 料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違う！」</p>
<p>3食のバランスを理解する 夕食偏重にならないように</p>	<p>・朝昼夕のサービングの分配例を示す。夕食を軽めに。  <u>(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案)</u>                      「朝とお昼でしっかり！ダイエットの秘訣です」</p>
<p>体を動かす(運動のすすめ)</p>	<p>・体を動かすことにより、どれだけの食物をプラスで食べられるようになるか、料理・食品の例示で示す                      「もっと食べたい・飲みたいあなた 体を動かしてから！ね」</p>

## 単身者

### 1 こんな食生活していませんか？

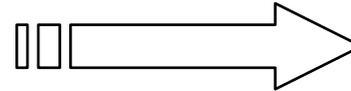
外食を単品料理ですませていますか？

- ・外食の利用頻度の多い人の食生活の特徴は？
- ・野菜をたくさん食べた方が良いのは、なぜ？

不規則な食生活をしていませんか？

- ・朝食抜きは、どうして良くないの？

### 2 どんなことに気をつければいいの？



### 3 どうすれば実践できる？

主食、主菜、副菜の組み合わせ

野菜をしっかり、適量を食べるようにする(1日350g以上)

朝食を欠かさずにとる

## ターゲットを絞った問題提起 単身者（案）

<p style="text-align: center;">どんなことに気をつければいいの？ (特に強調すべき点)</p>	<p style="text-align: center;">どうすれば実践できる？ 具体的なメッセージ例 (わかりやすいキャッチコピーやビジュアルでの提示例)</p>
<p>主食、主菜、副菜の組合せ、バランスについて理解する</p>	<p>・基本バージョン  <u>(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案 バランスの良い例、悪い例)</u>                      「主食、主菜、副菜、3つの料理の組み合わせがバランスの基本！」</p>
<p>野菜をしっかり、適量食べるようにする (1日350g以上)</p>	<p>・フードガイドの中で、野菜グループを強調したものを作成。                      ・外食などでの上手な野菜のとり方を例示。                      ・調理法によって、1品の料理でもとれる野菜量が異なることがわかる図。                      生野菜だけではとりにくいことがわかるように。 <u>(図案イメージ1)</u>                      「外食や惣菜だって、野菜はとれる！」                      「1日350g 生野菜だけでとるのは難しい！」</p>
<p>朝食を欠かさずにとる</p>	<p>・手間のかからない朝食のとり方の図を示す。                      例)主食グループは、ごはんやパン、主菜グループはゆで卵(コンビニでも売っている)、果物(みかんやバナナなら、そのまま食べられる)と牛乳。                      (副菜がない場合は、その分を昼と夕食でしっかり食べることのメッセージを盛込む。)                      「お手軽バランス朝食のすすめ」</p>

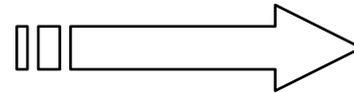
## 子育てを担う世代

### 1 子どもの食生活の実態は？

子どもの肥満も増えている  
子どもの食事の特徴は？

### 2 どんなことに気をつければいいの？

主食、主菜、副菜の組み合わせ  
野菜をしっかり、適量を食べるようにする(1日350g以上)  
3食をきちんと食べる



### 3 どうすれば実践できる？

## ターゲットを絞った問題提起 子育てを担う世代（案）

<p style="text-align: center;"><b>どんなことに気をつければいいの？</b> (特に強調すべき点)</p>	<p style="text-align: center;"><b>どうすれば実践できる？</b> <b>具体的なメッセージ例</b> (わかりやすいキャッチコピーやビジュアルでの提示例)</p>
<p>主食、主菜、副菜の組合せ、バランスについて理解する</p>	<p>・基本バージョン  <u>(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案 バランスの良い例、悪い例)</u>                      「子どもの頃から、主食、主菜、副菜、3つの料理の組み合わせがバランスの基本！」</p>
<p>野菜をしっかり、適量食べるようにする (1日350g以上)</p>	<p>・フードガイドの中で、野菜グループを強調したものを作成。                      ・外食などでの上手な野菜のとり方を例示。                      ・調理法によって、1品の料理でもとれる野菜量が異なることがわかる図。                      生野菜だけではとりにくいことがわかるように。 <u>(図案イメージ1)</u>                      「外食や惣菜だって、野菜はとれる！」                      「1日350g 生野菜だけでとるのは難しい！」</p>
<p>3食をきちんと食べる必要性を理解する</p>	<p>・朝昼夕のサービングの分配例を示す。  <u>(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案)</u>                      「3食バランスよく。子どもの頃からの習慣に」</p>

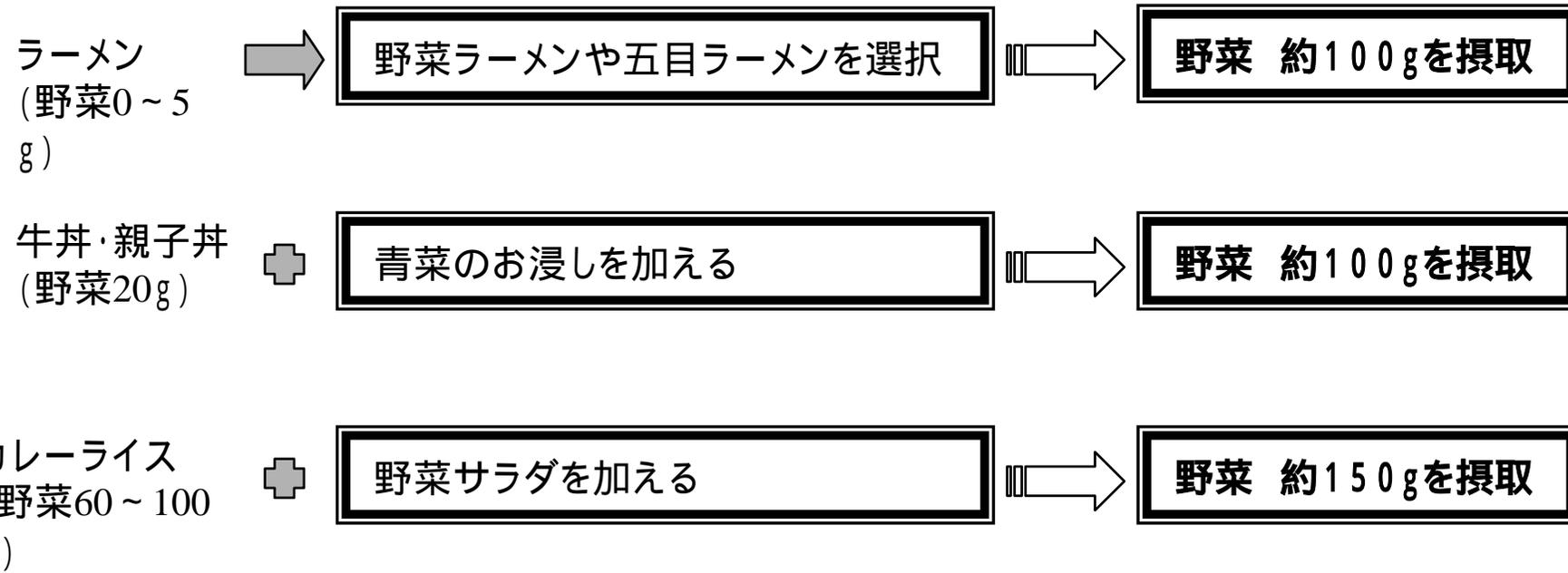
# ( 図案イメージ 1 ) 1食分の野菜のめやす量と野菜摂取のための選択の工夫

「 外食や惣菜だって、野菜はとれる！」

## < 1食分に含まれる野菜のめやす量 >

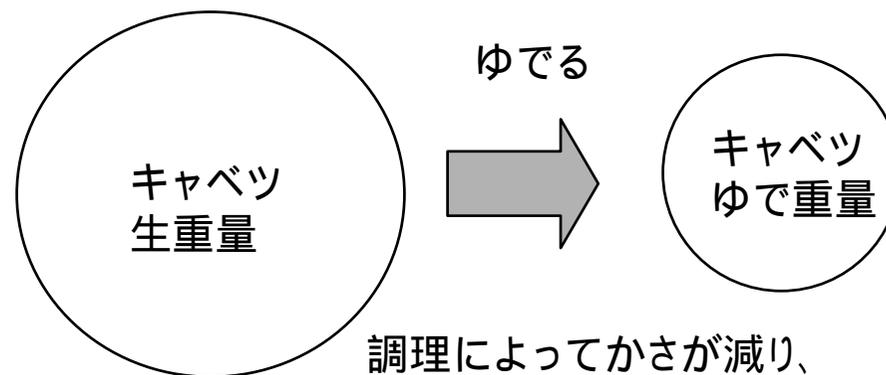
鍋料理	150 ~ 200g
野菜炒め	100 ~ 150g
八宝菜	100 ~ 150g
かぼちゃの煮物	90 ~ 120g
大根の煮物	90 ~ 120g
野菜サラダ	70 ~ 100g
筑前煮	70 ~ 100g
青菜のお浸し	70 ~ 80g
カレーライス	60 ~ 100g
牛丼・親子丼	20g
ラーメン	0 ~ 5g

## < 野菜摂取のための料理選択の工夫 >



「 1日350g 生野菜だけではとるのは難しい！」

## < 調理法による野菜の量 >

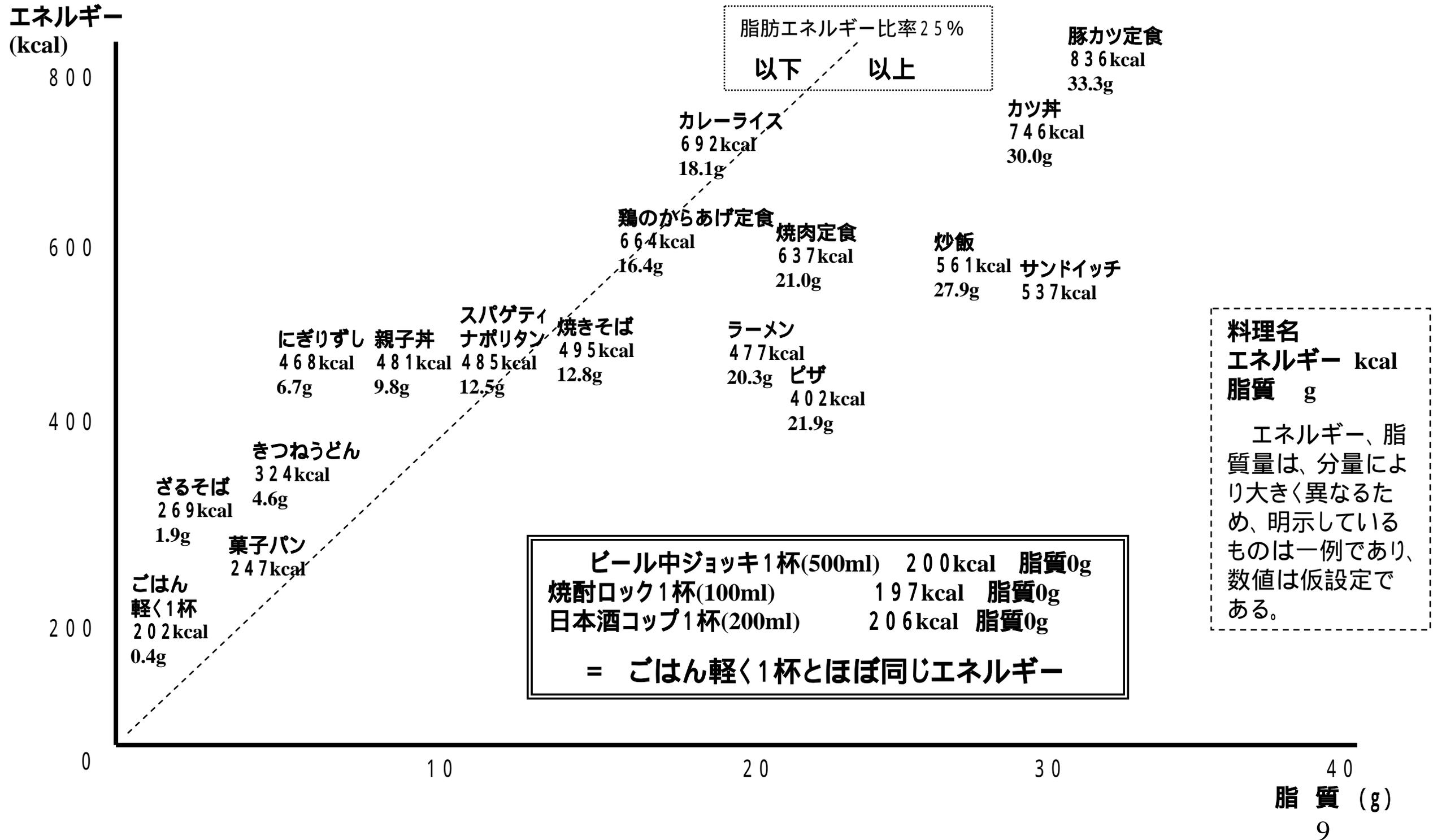


明示しているものは一例であり、数値は仮設定である。

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る。

# ( 図案イメージ 2 ) 1食分当たりのエネルギー・脂質の例

「ダイエットしたい人 注目！ 料理の選び方で、エネルギーはこんなに違う！」

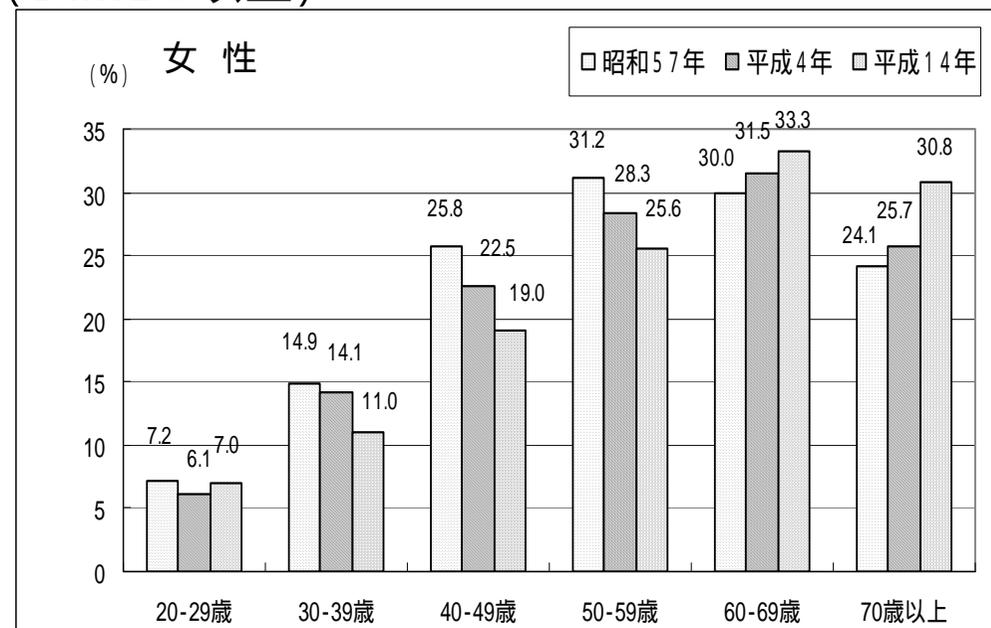
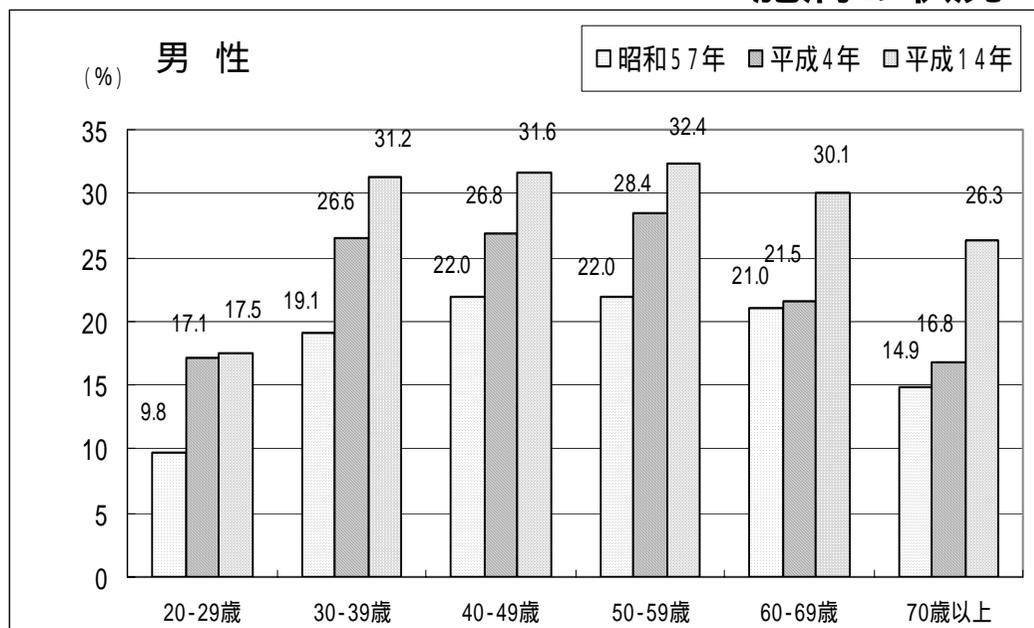


(参考)

男性の30～60歳代で約3割が肥満。 いずれの年齢層においても20年前、10年前と比較して増加傾向。

### 肥満の状況

(BMI25以上)



(国民栄養調査)

肥満度の判定: BMI(Body Mass Index)を用いて判定 BMIは「体重kg / (身長m)<sup>2</sup>」により算定 やせ(低体重): BMI < 18.5 正常: 18.5 BMI < 25 肥満: BMI ≥ 25

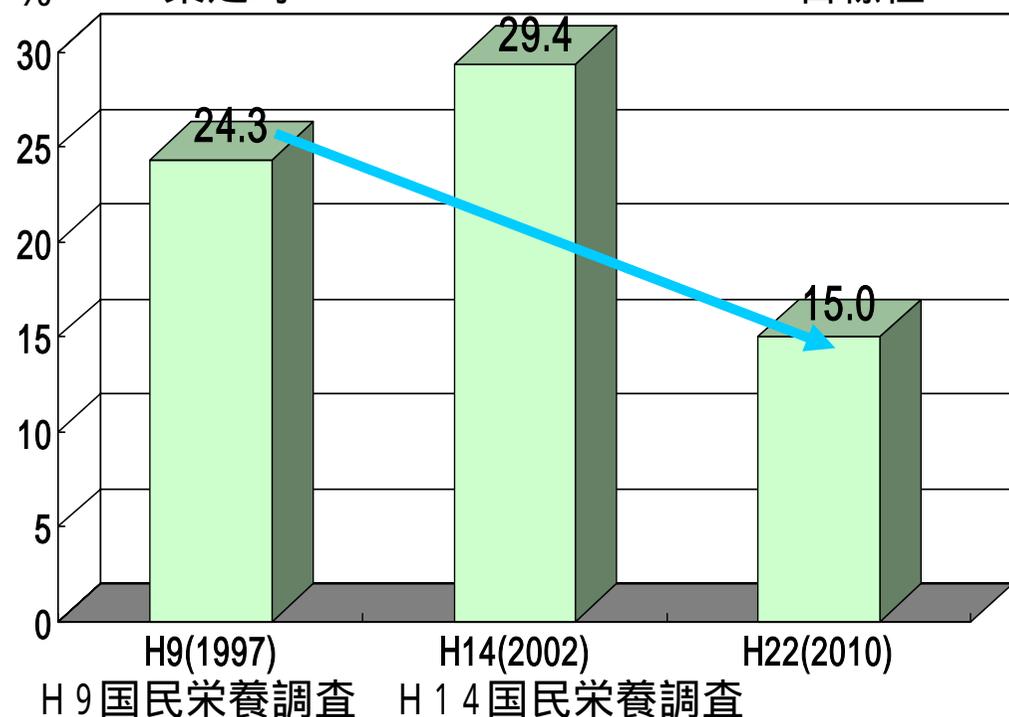
### 「健康日本21」 栄養・食生活 目標:適正体重を維持している人の増加

男性

男性20～60歳代

暫定直近実績値

目標値

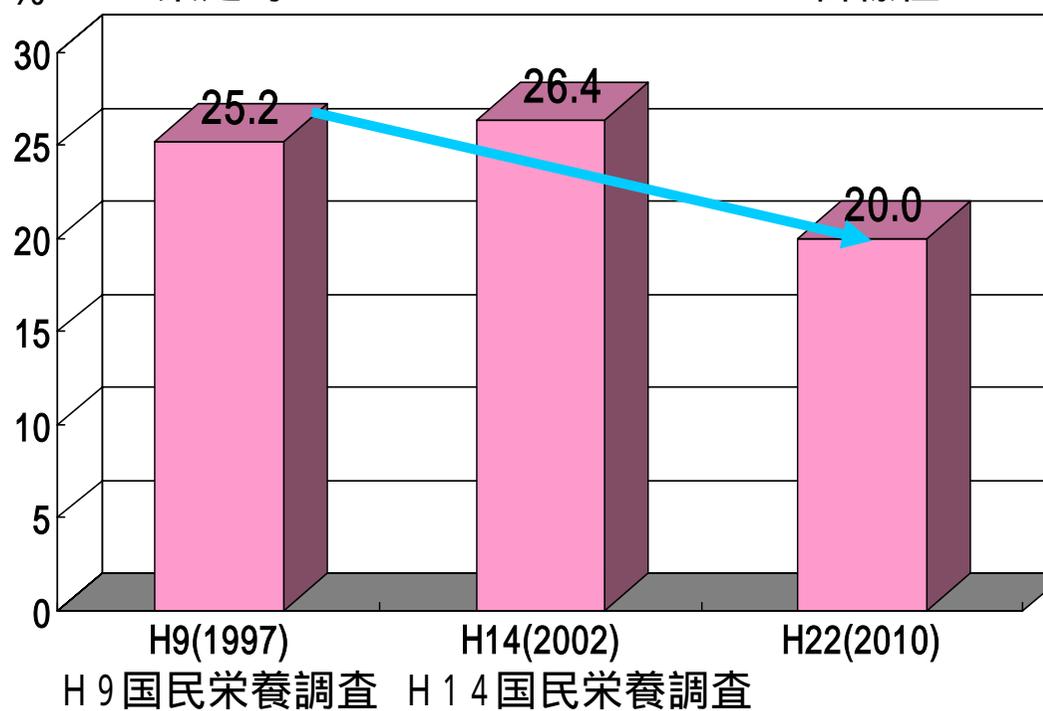


女性

女性40～60歳代

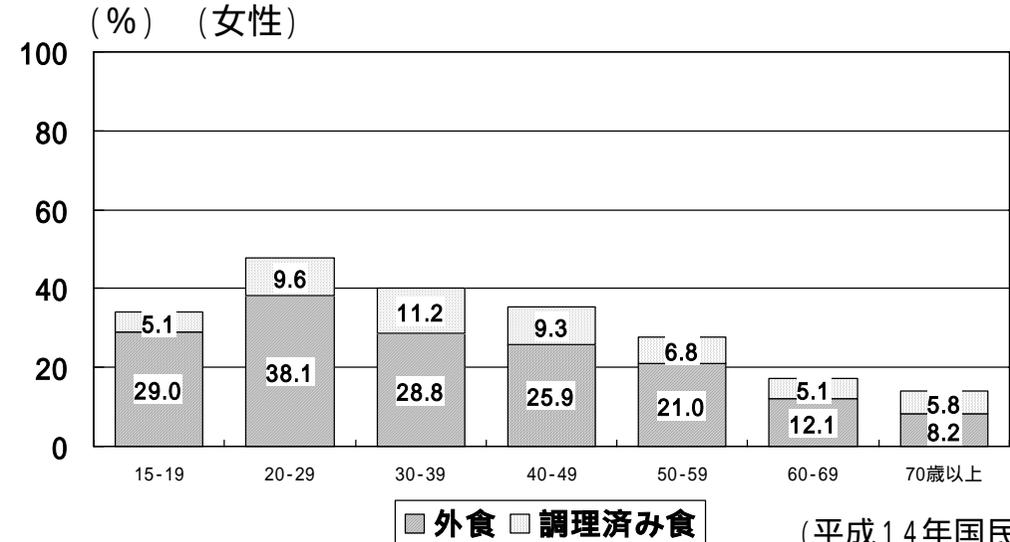
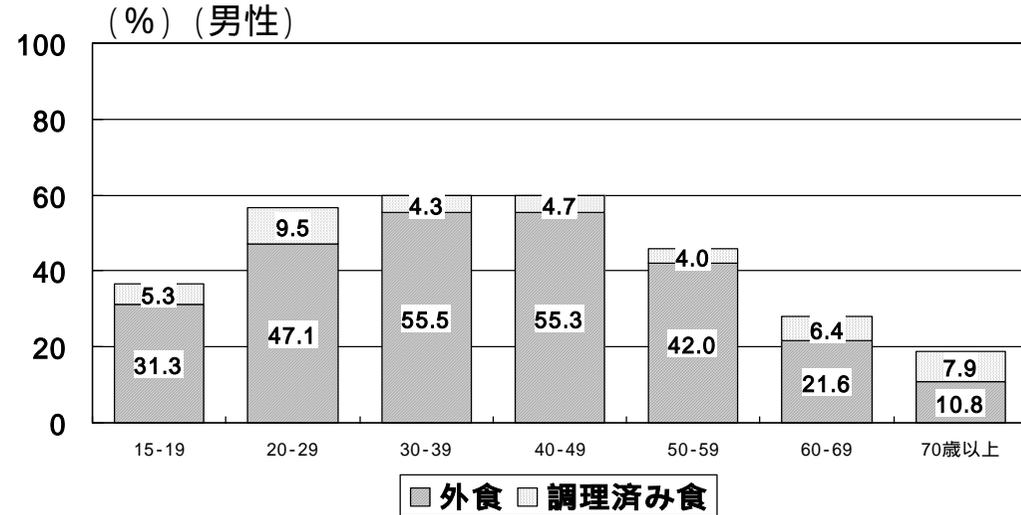
暫定直近実績値

目標値



# 昼食での外食の利用は、20～40歳代男性で最も多く5割以上

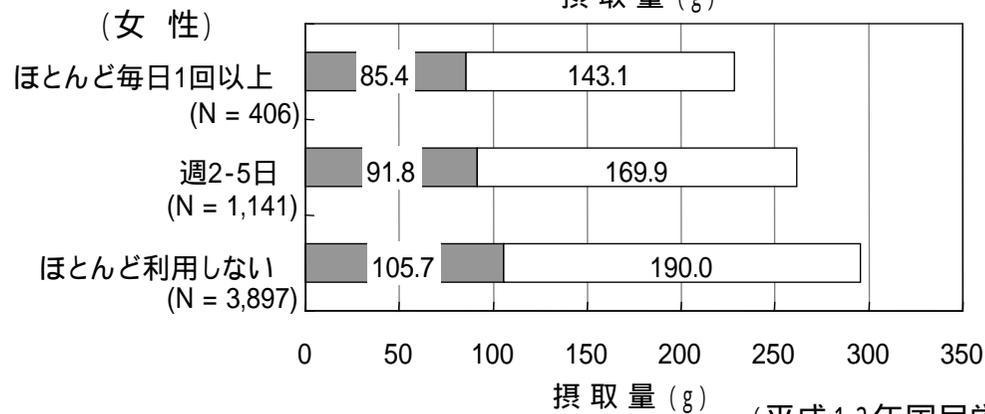
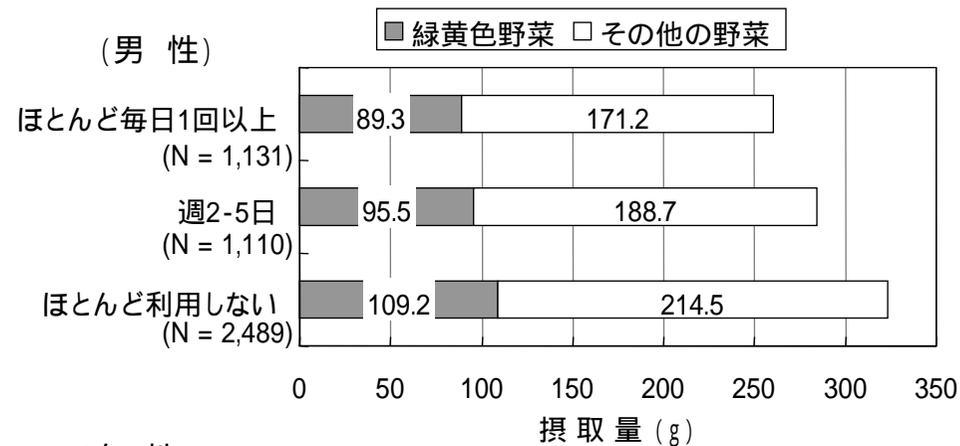
## 昼食における外食の利用状況



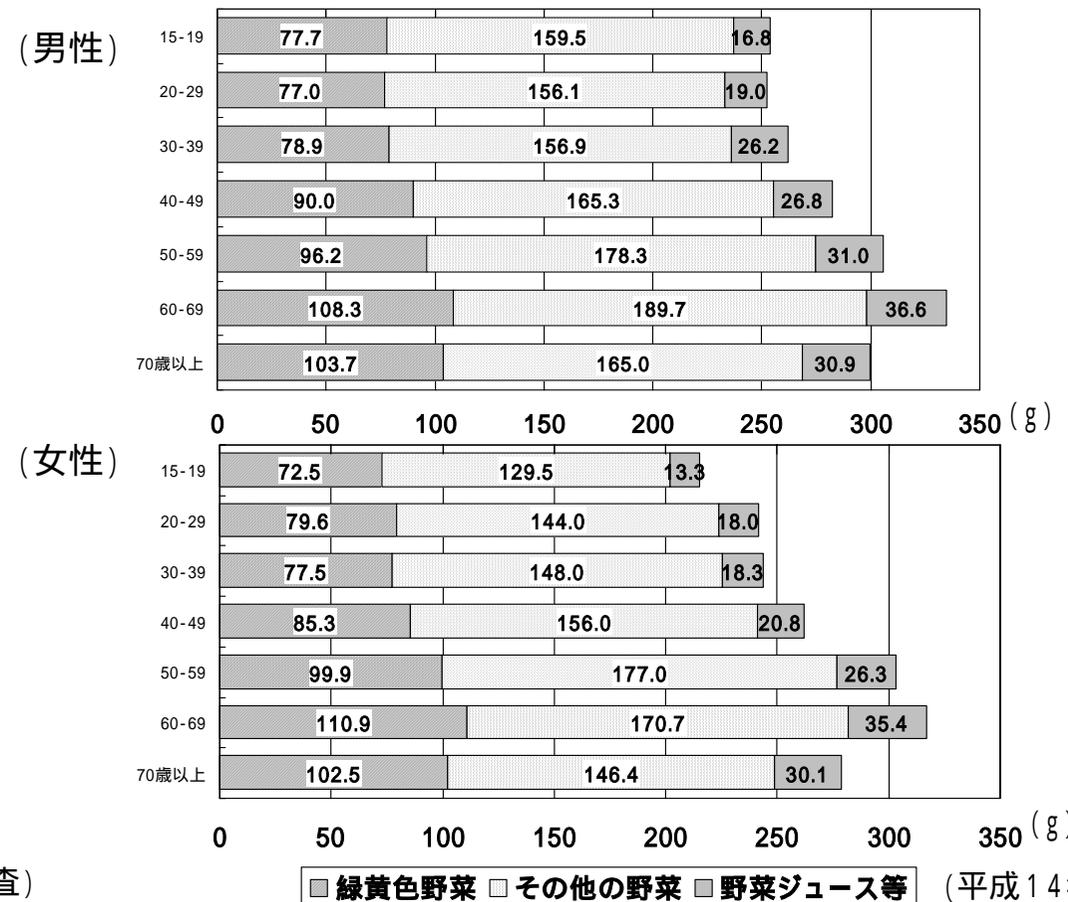
外食の利用頻度が多い者ほど野菜摂取量が少ない

若い世代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

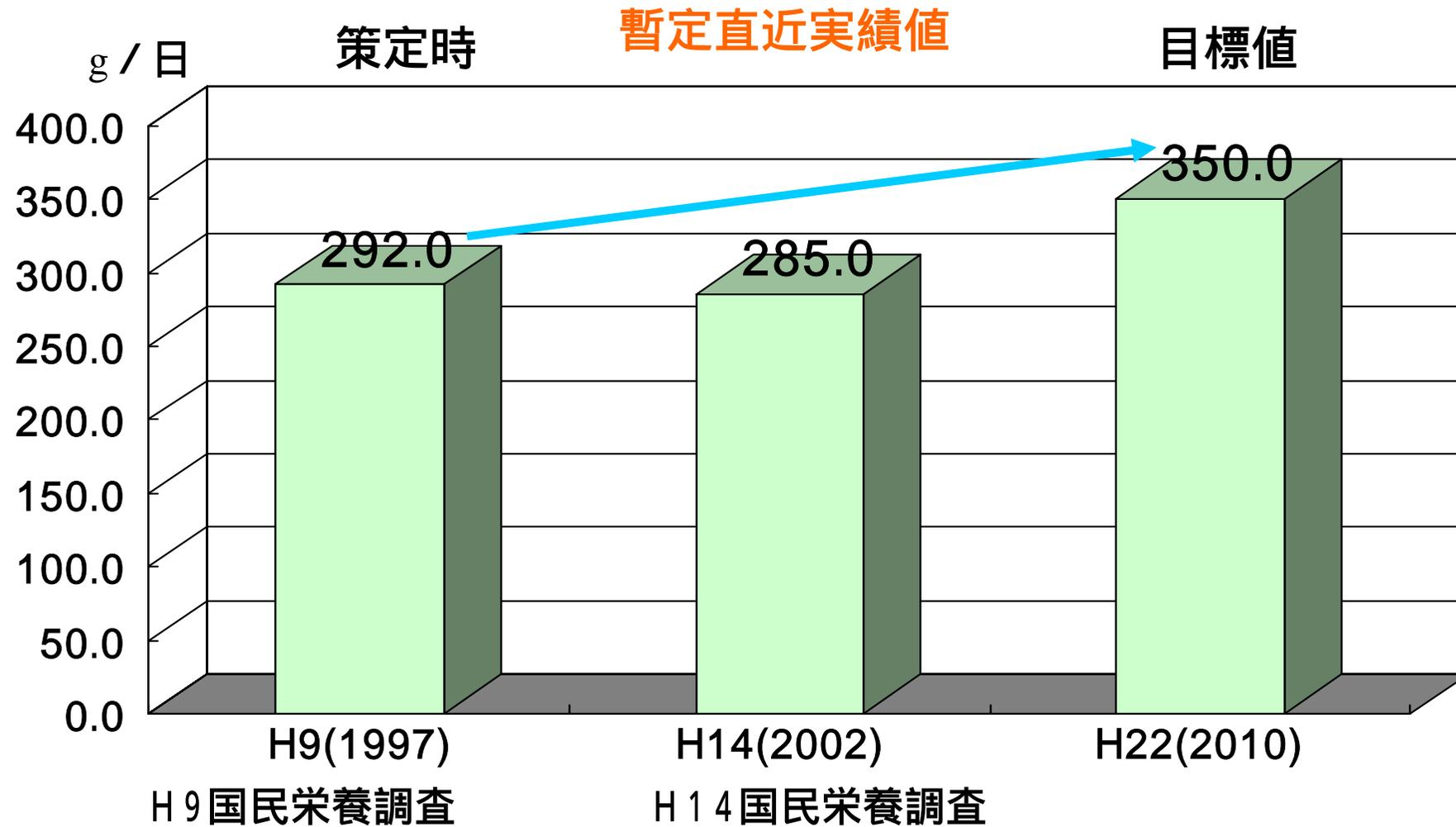


## 野菜摂取量の状況



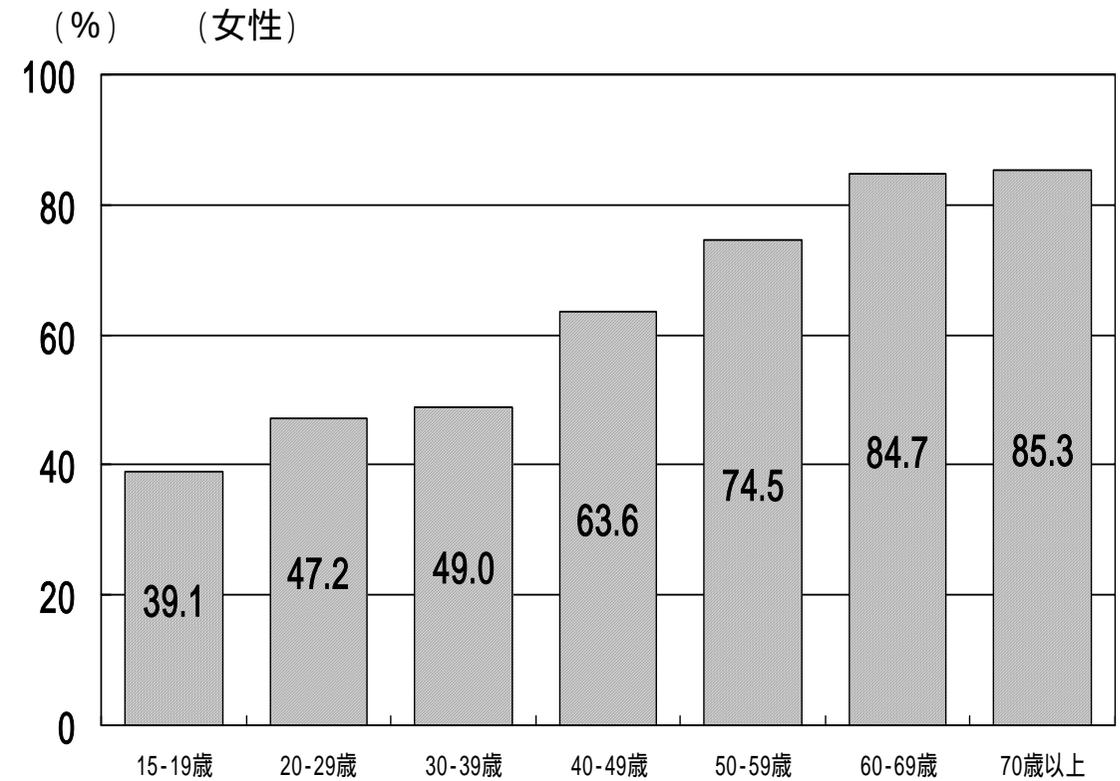
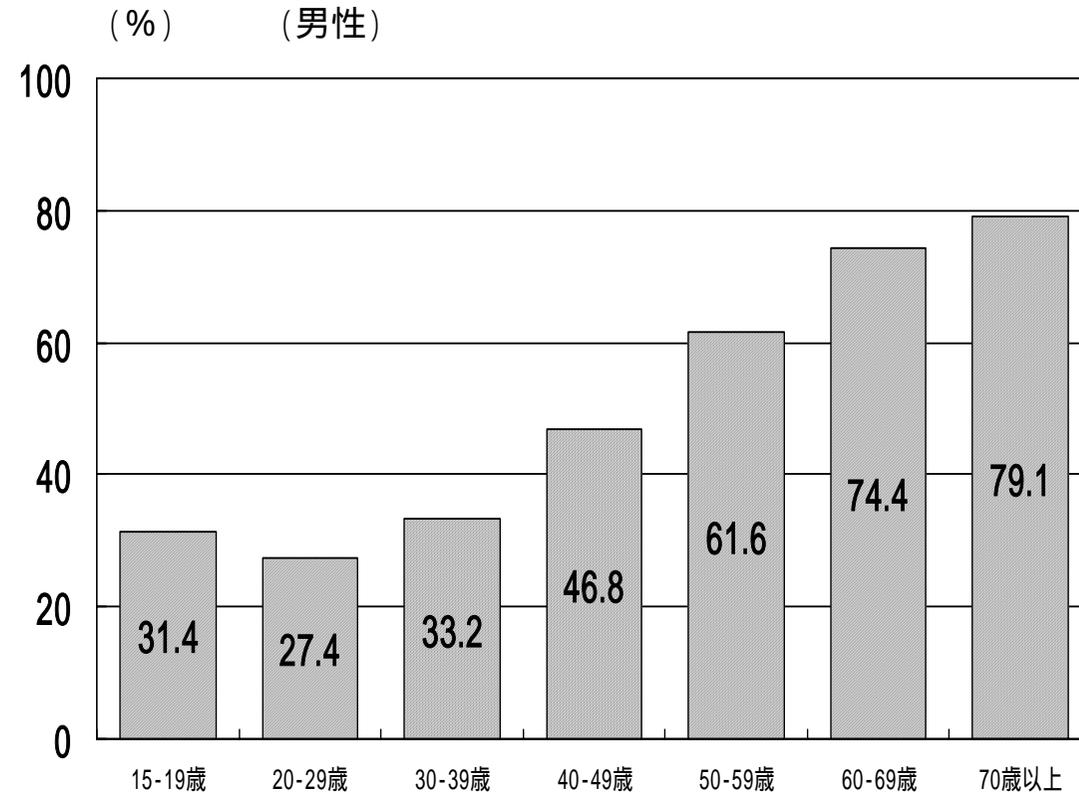
「健康日本21」 栄養・食生活 目標：野菜の摂取量の増加(成人1日)

野菜摂取量



若い世代では、油の多いものを控えている者が少ない

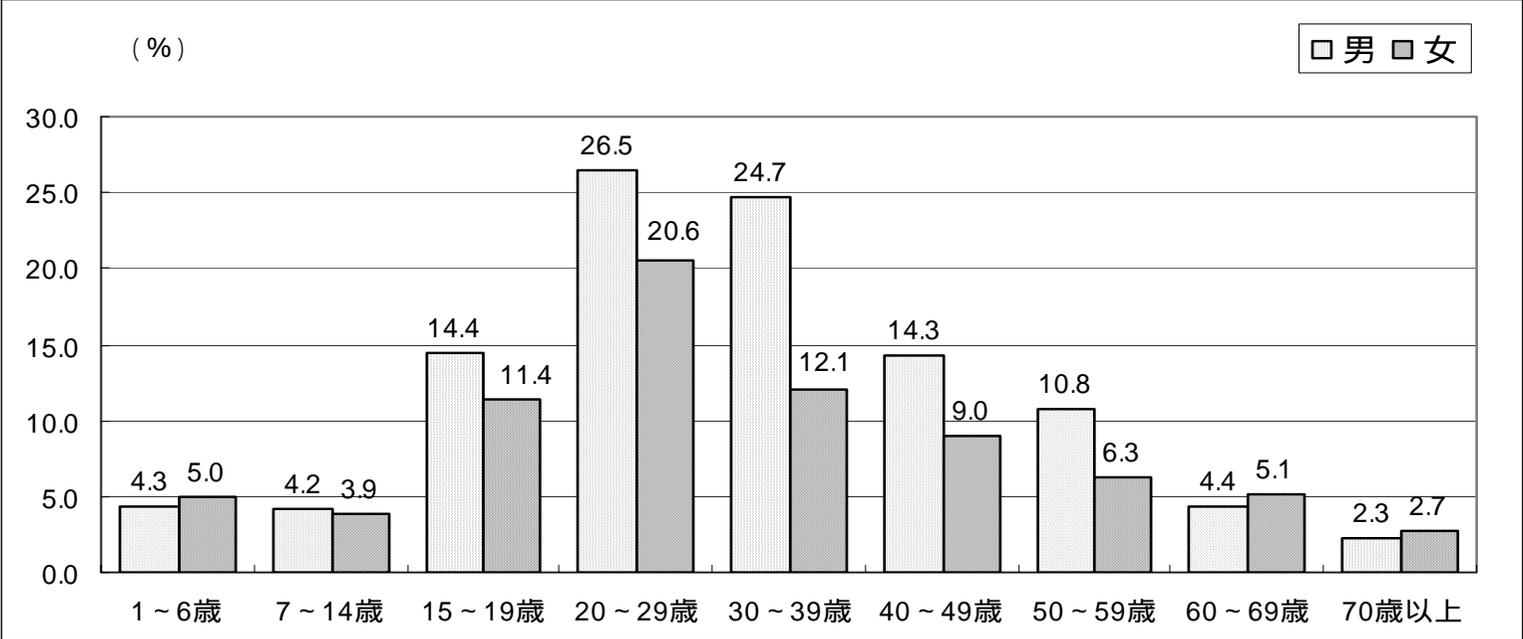
### 油の多いものを控えている者の割合



(平成14年国民栄養調査)

# 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

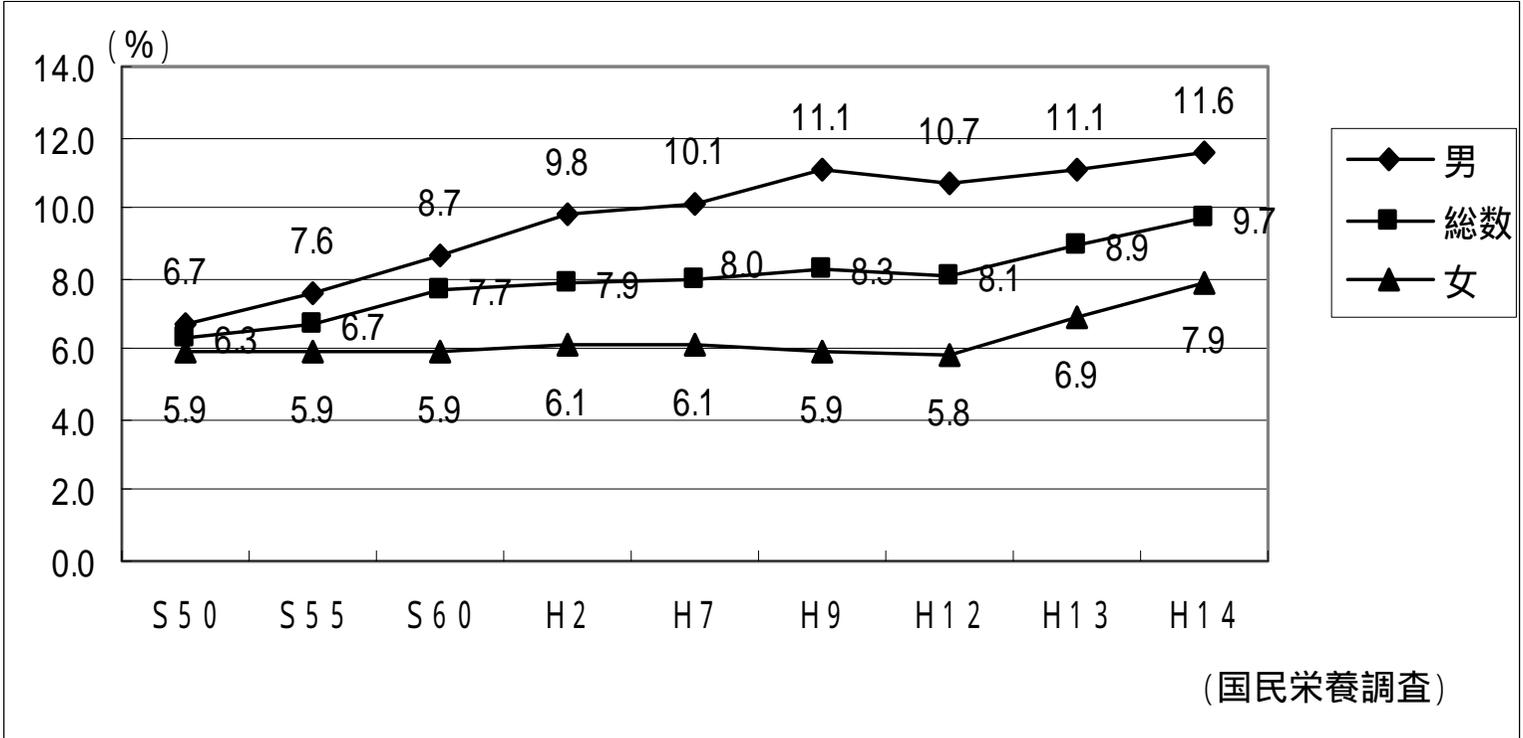


# 朝食の欠食率は年々増加

(平成14年国民栄養調査)

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

朝食欠食率の年次推移

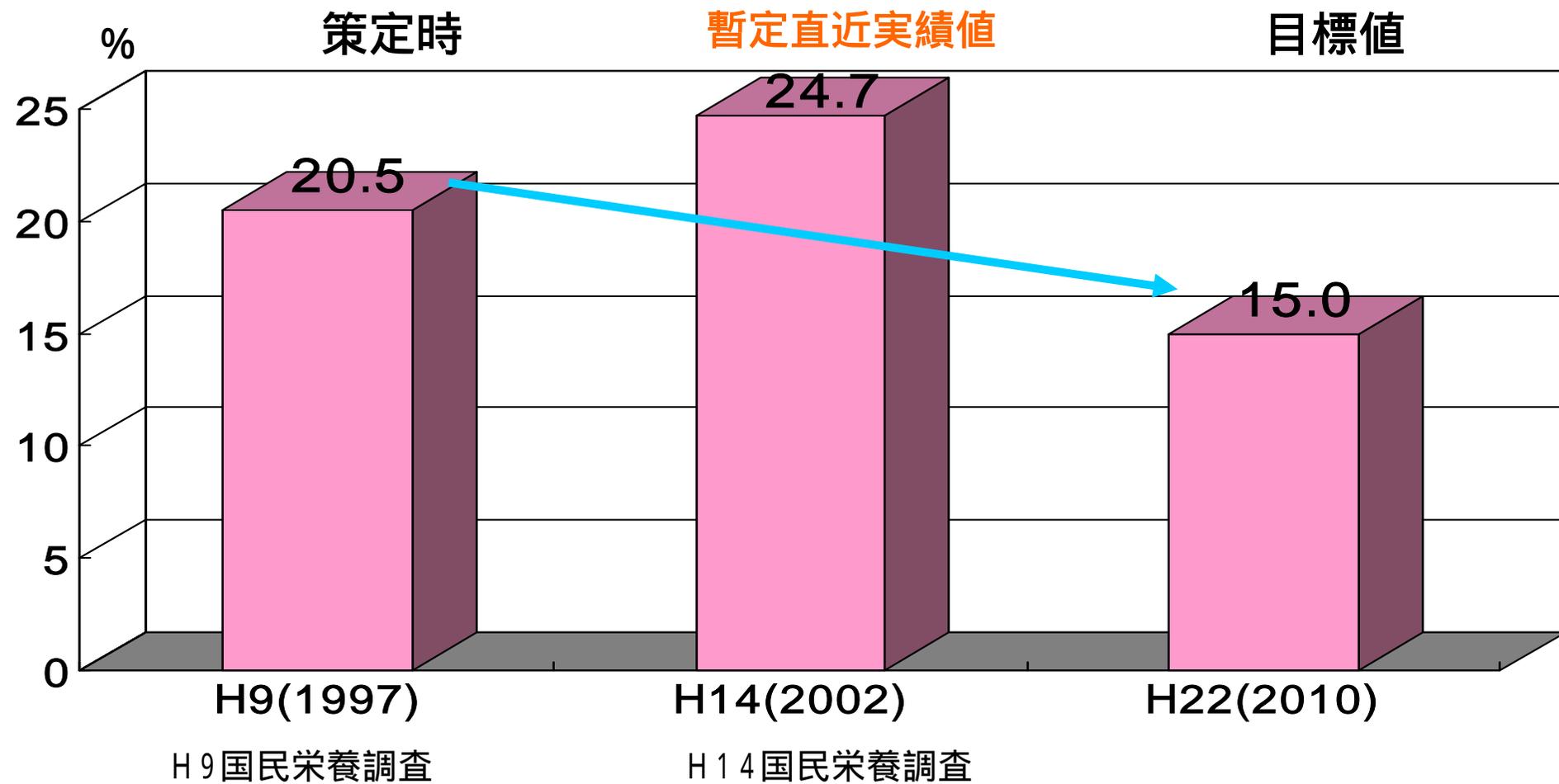


(国民栄養調査)

「健康日本21」 栄養・食生活 目標:朝食を欠食する人の減少

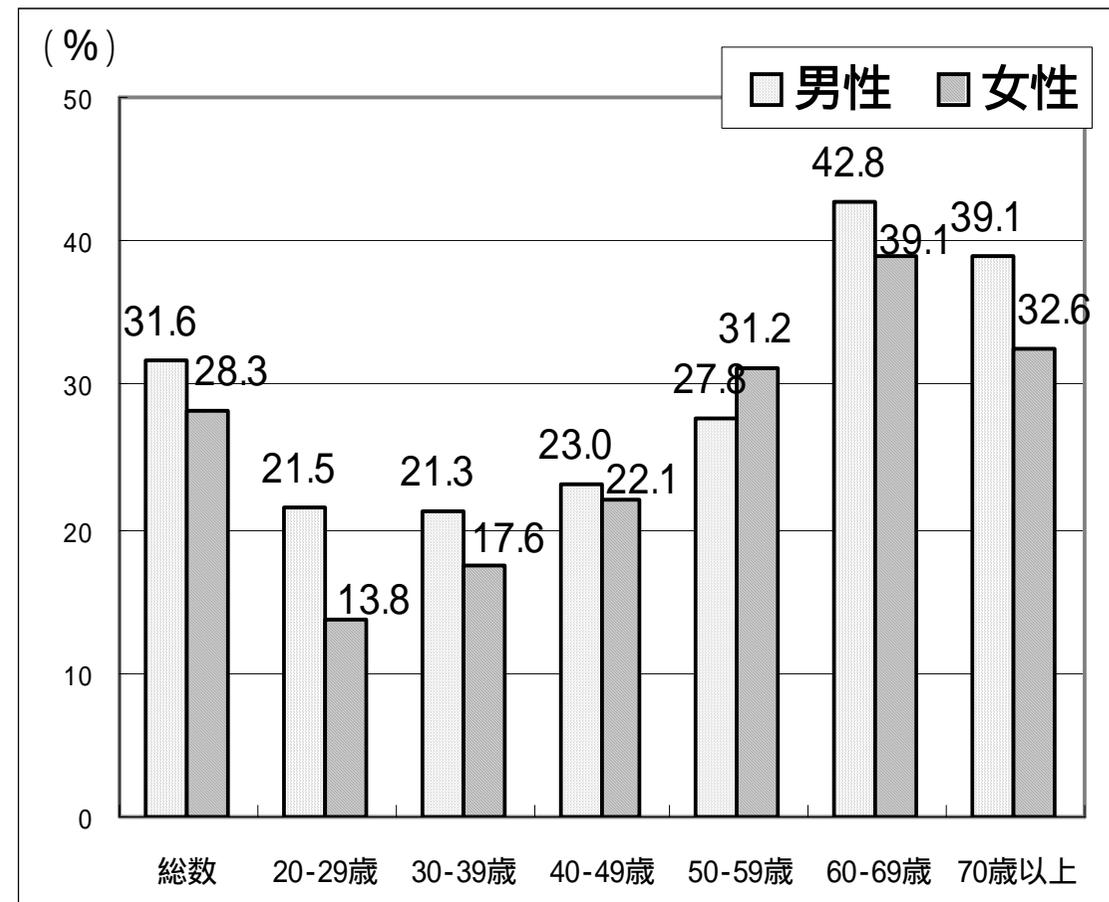
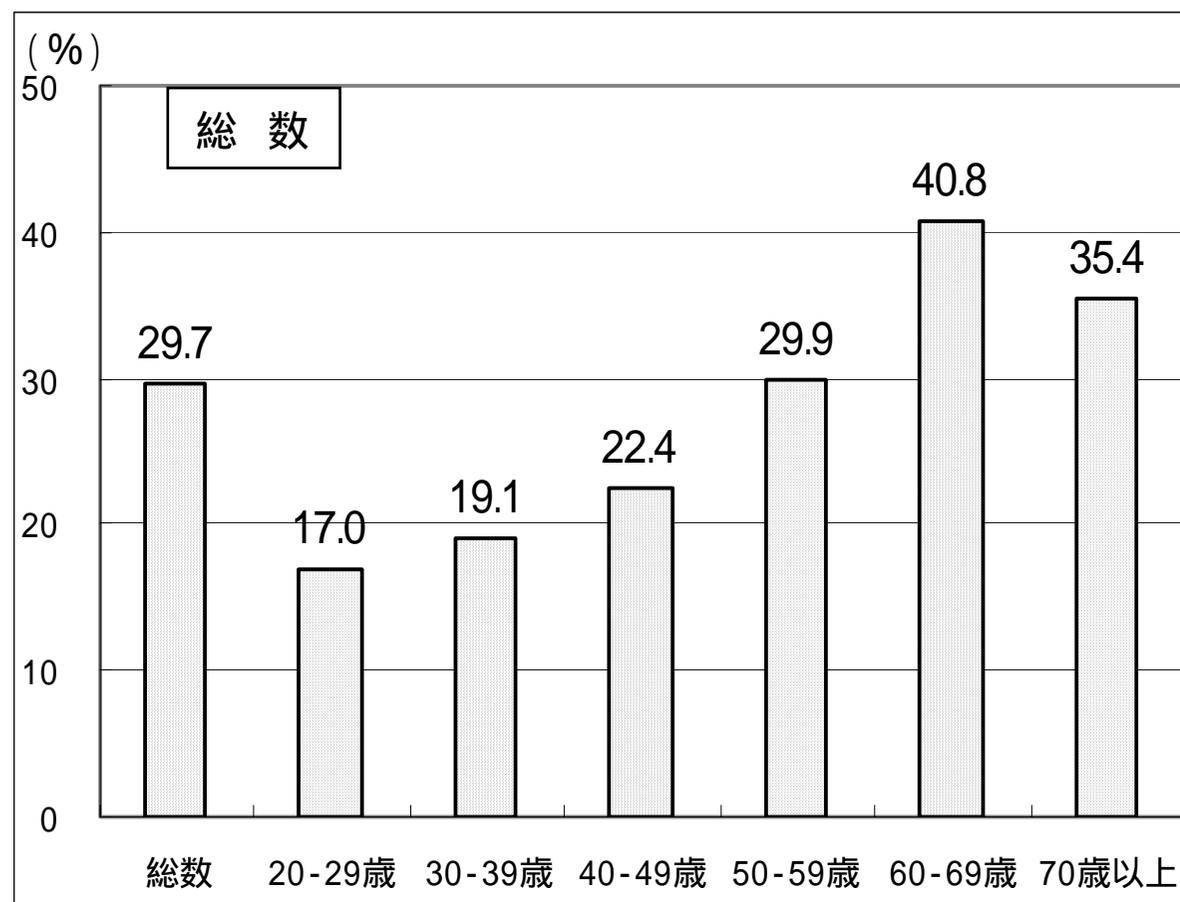
朝食を欠食する人の割合

30歳代男性



運動習慣のある者は、男性の20～50歳代と女性の20～40歳代で3割以下。

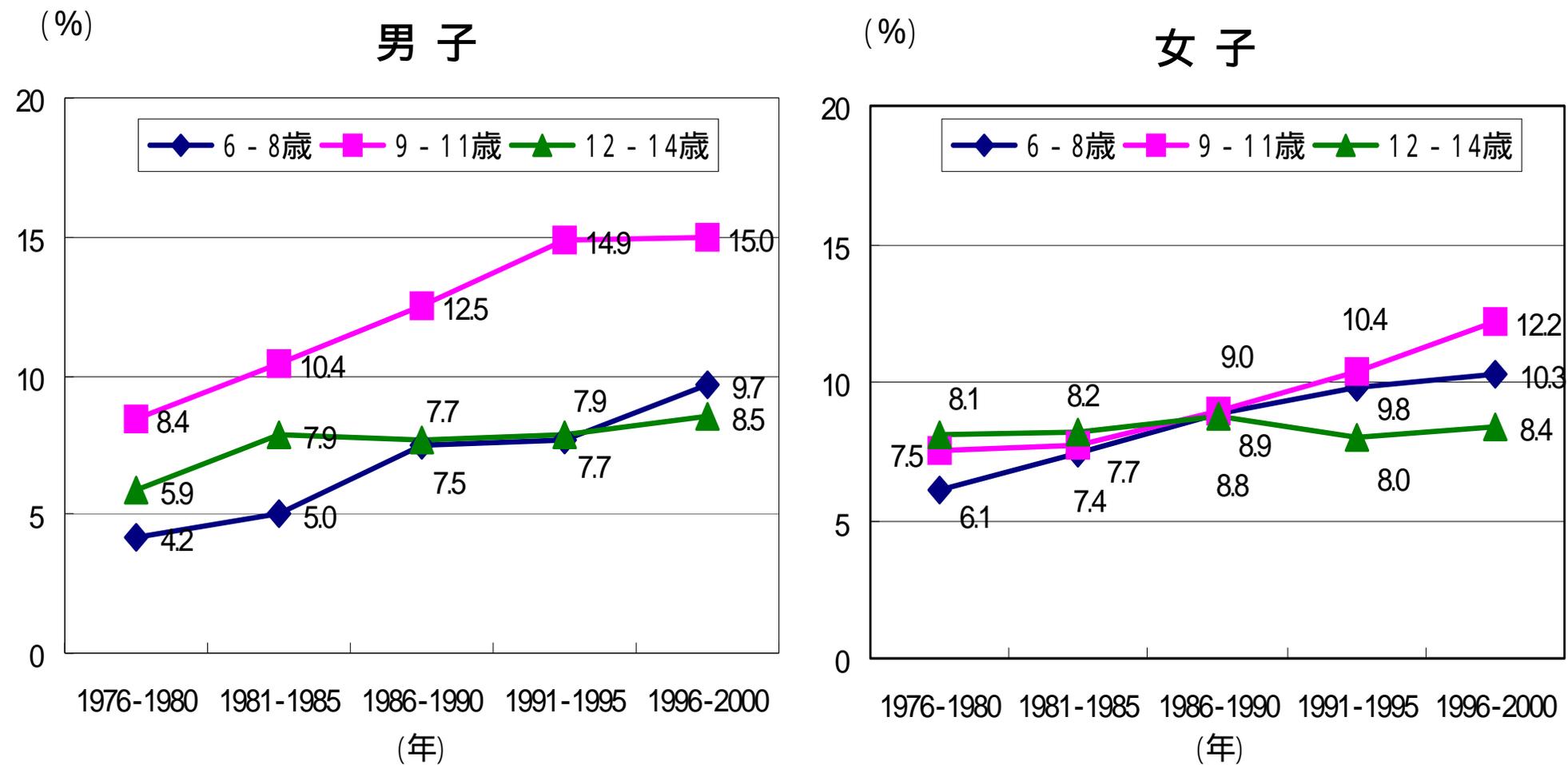
### 運動習慣の状況



(平成14年国民栄養調査)

6～14歳の肥満の割合は、男女とも9～11歳で増加が大きく男子15.0%、女子12.2%  
他の年齢においても、8～10%が肥満

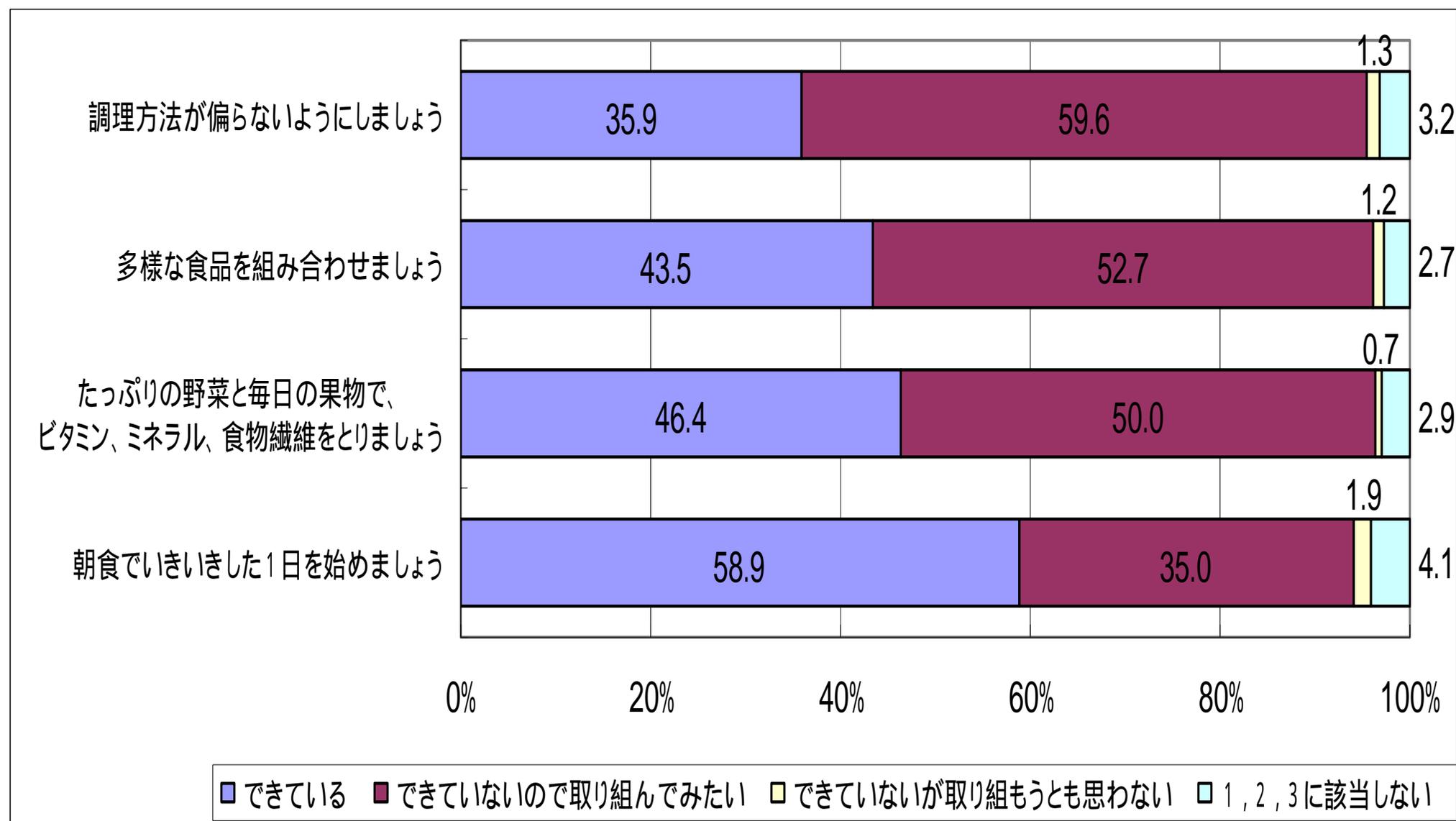
肥満の年次推移（6～14歳）



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）

子供の食生活について、  
「多様な食品を組み合わせましょう」が、「できていないので取り組みたい」と回答した保護者は52.7%

### 食生活指針の実践



(「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)