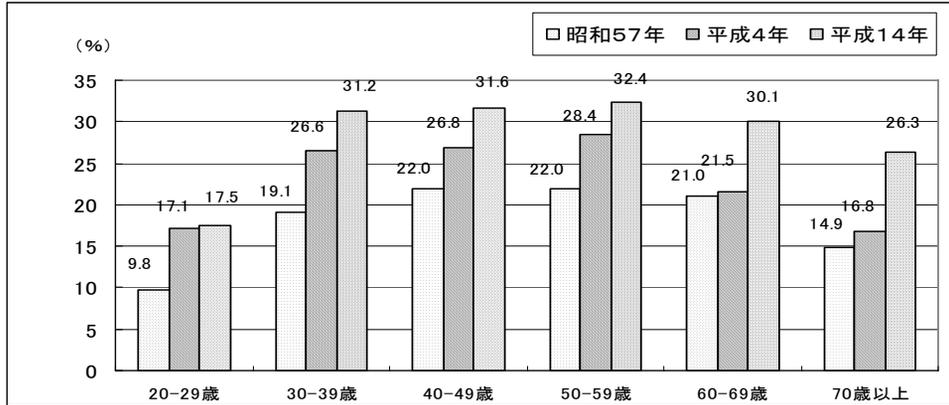


# 焦点を絞った問題提起について（素案）

# 肥満の現状と生活習慣病との関係

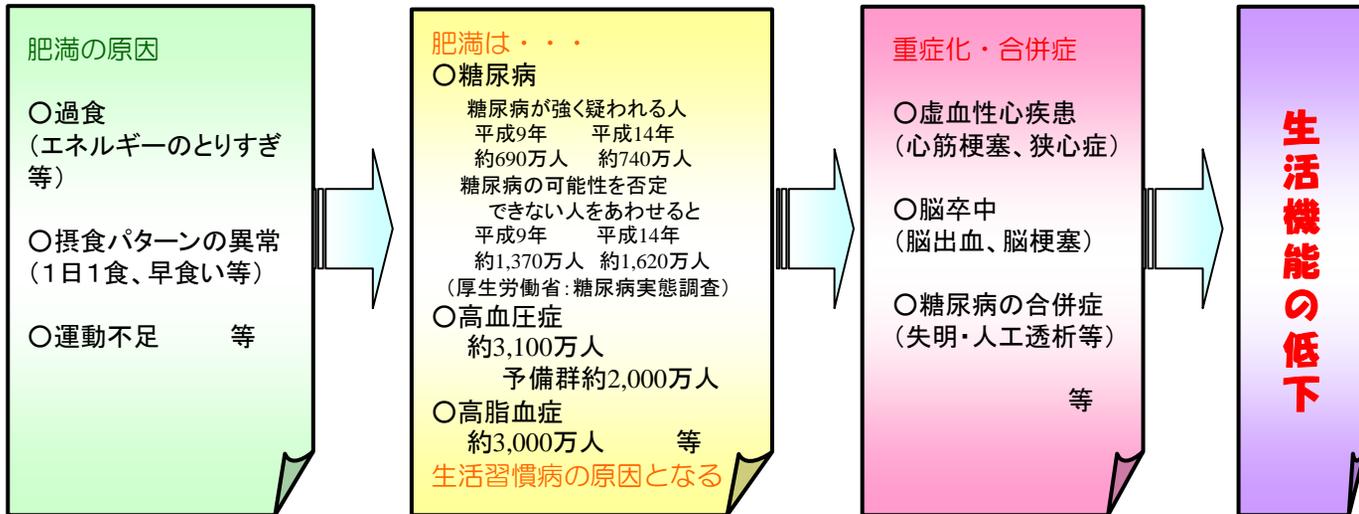
○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合



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

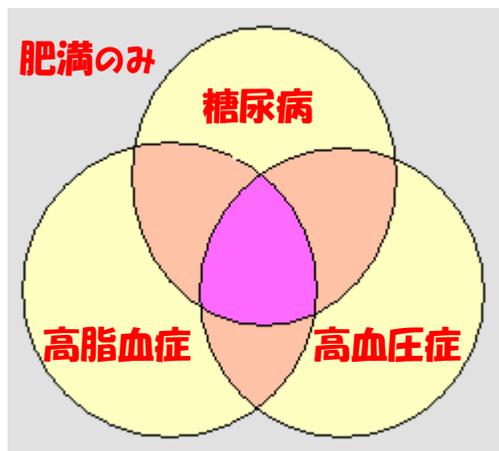
○肥満は万病のもとです。



## 肥満者の生活習慣病の重複の状況(粗い推計)

肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が・・・

<p><b>肥満のみ</b> 約<b>20%</b></p>
<p>いずれか<b>1</b>疾患有病 約<b>47%</b></p>
<p>いずれか<b>2</b>疾患有病 約<b>28%</b></p>
<p><b>3</b>疾患すべて有病 約<b>5%</b></p>



(H14糖尿病実態調査を再集計)

# 生活習慣病の発症・重症化予防

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山（メタボリックシンドローム）から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要

高血糖

高血圧

高脂血

内臓肥満

**メタボリックシンドローム**  
(代謝機能の不調)



個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。

運動習慣の徹底

食生活の改善

消費エネルギーの増大  
心身機能の活性化

摂取エネルギーの減少  
正しい栄養バランス

代謝の活性化・内臓脂肪の減少  
(良いホルモン分泌↑、不都合なホルモン分泌↓)

適正な血糖・血圧・血中脂質

体重・腹囲の減少

達成感・快適さの実感

生活習慣の改善

継続

・運動習慣の徹底

・食生活の改善

・禁煙

氷山全体が縮んだ!



# 生活習慣の改善の目標

発症・重症化予防の基本は、個人の生活習慣を改善すること  
**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5にクスリ**

- とりわけ焦点は、①30～60歳代男性  
 ②単身者  
 ③子育てを担う世代

「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、  
 どれくらいやればいいのか？

## 体重

<健康日本21の目標(例)>

- ・適正体重の維持

BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]<sup>2</sup>)

## 運動習慣の徹底

- ・日常生活における歩数  
 男性 9,200歩以上/日  
 女性 8,300歩以上/日  
 (約1,000歩の増加)
- ・運動の習慣化  
 1回30分以上の運動を、  
 週2回以上

## 食生活の改善・食育の推進

- ・脂肪によるエネルギー摂取  
 25%以下(20-40歳代)
- ・食塩摂取量の減少  
 10g未満/日
- ・野菜の摂取量の増加  
 350g以上/日

★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ますが、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ます。

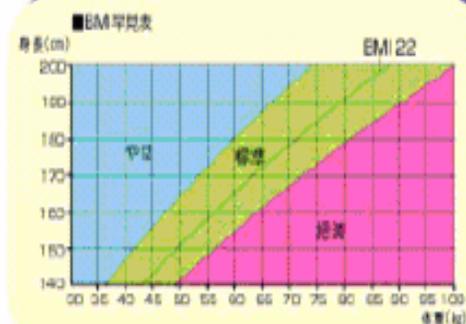
## 自分の標準体重(BMI)を知ろう!

標準体重 = 身長、m × 身長、m × 22 = □

自分のBMI = 体重、kg ÷ 身長、m ÷ 身長、m = □

BMIとは  
 BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定  
 に用いられるものです。  
 最も標準の少ないBMI22を基準としてい  
 ます。

18.5未満 **やせ**  
 18.5以上25未満 **標準**  
 25以上 **肥満**



# 30～60歳代男性の方々へ

## ①食事はバランスが基本、夕食は軽めに！

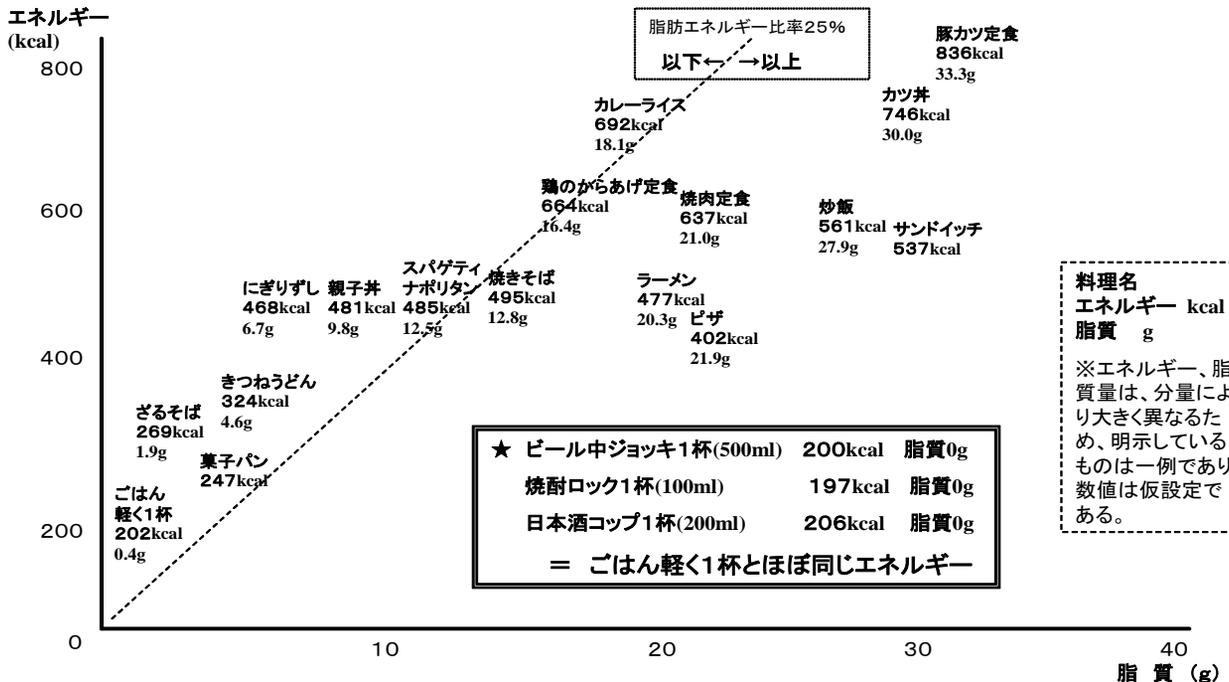
- 主食、主菜、副菜、必ず3つを組み合わせる。  
どれかが欠けても、どれかが多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。

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野菜は1日5皿程度（350g）食べましょう！

○日本人は野菜不足です。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

○外食や惣菜でも野菜はとれます。野菜料理を1品加えましょう。

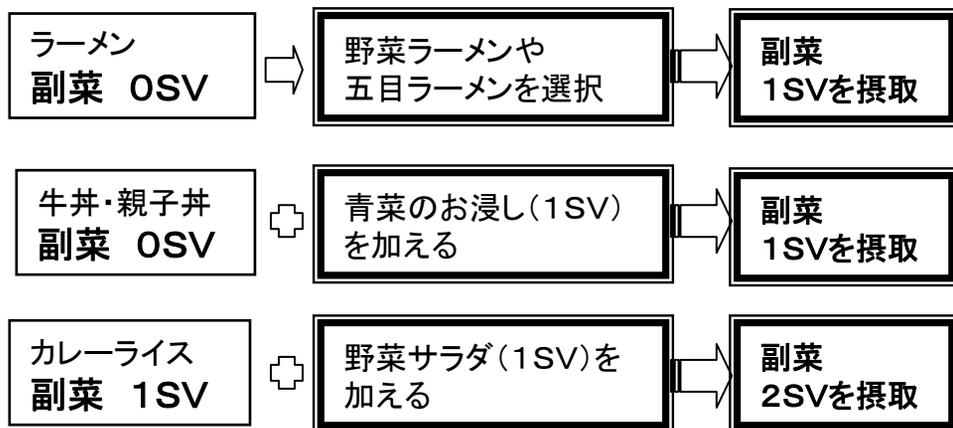
<1食分に含まれる  
野菜の目安量>

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

・・・etc

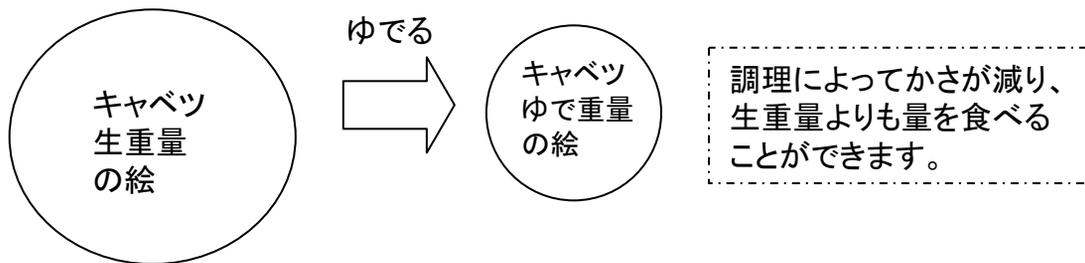
これらの情報を  
絵を入れて表示

<野菜摂取のための料理選択の工夫>

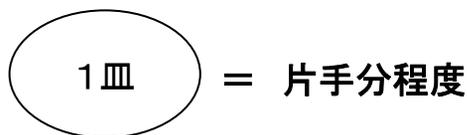


○1日5皿程度（350g）生野菜だけでなく、調理した野菜も取り入れて。

<調理法による野菜の量>



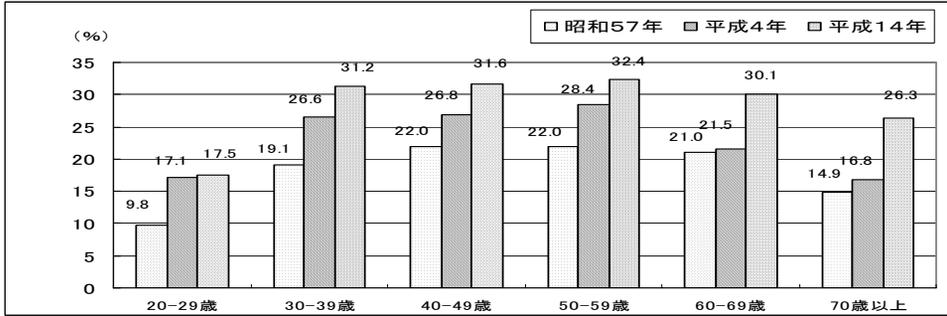
○1皿は、片手程度の大きさのお皿が目安です。



～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



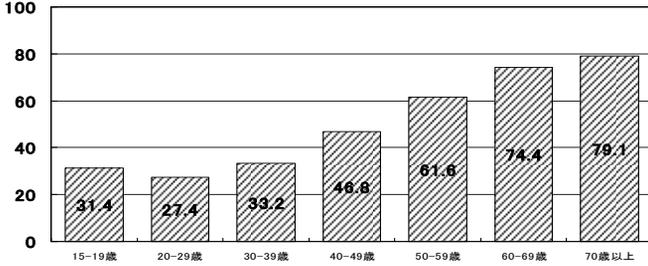
BMIは「体重kg/(身長m)<sup>2</sup>」  
により算定  
やせ(低体重): BMI<18.5  
正常: 18.5≤BMI<25  
肥満: BMI≥25

○若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。

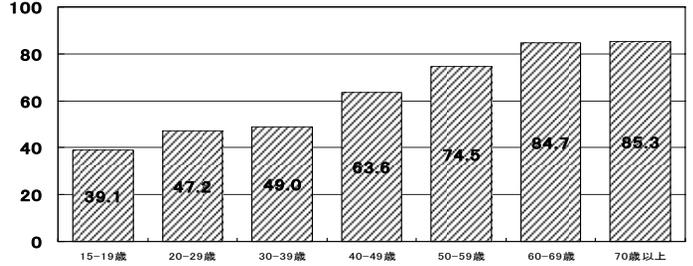
油の多いものを控えている者の割合

(平成14年国民栄養調査)

(%) (男性)



(%) (女性)



○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

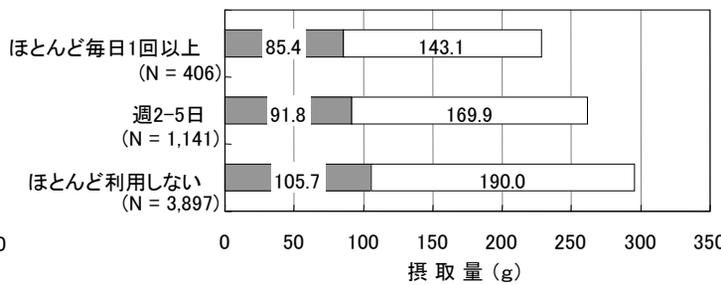
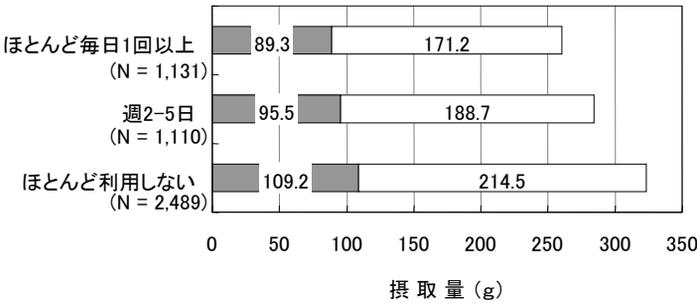
(平成12年国民栄養調査)

(男性)

■ 緑黄色野菜 □ その他の野菜

(女性)

(平成12年国民栄養調査)



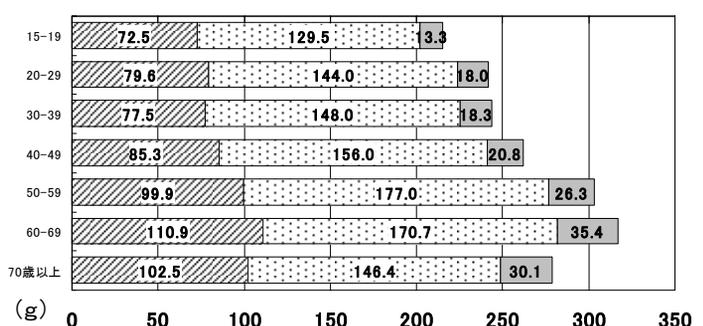
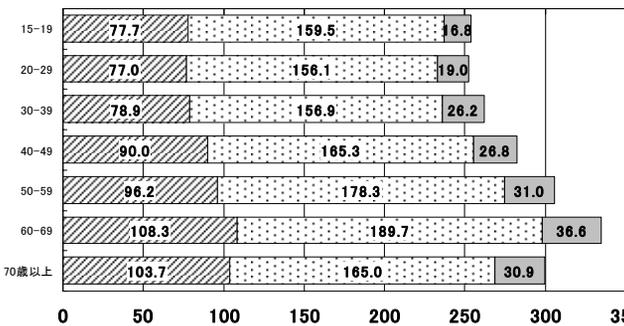
○若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)

(男性)

(女性)



# 単身者の方々へ

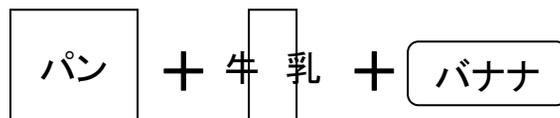
## ①食事はバランスが基本、夕食は軽めに！

- 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  
（特に夕食に偏った例）を図示

## ②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

- 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。

### ③野菜は1日5皿程度（350g）食べましょう！

○日本人は野菜不足です。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

○外食や惣菜でも野菜はとれます。野菜料理を1品加えましょう。

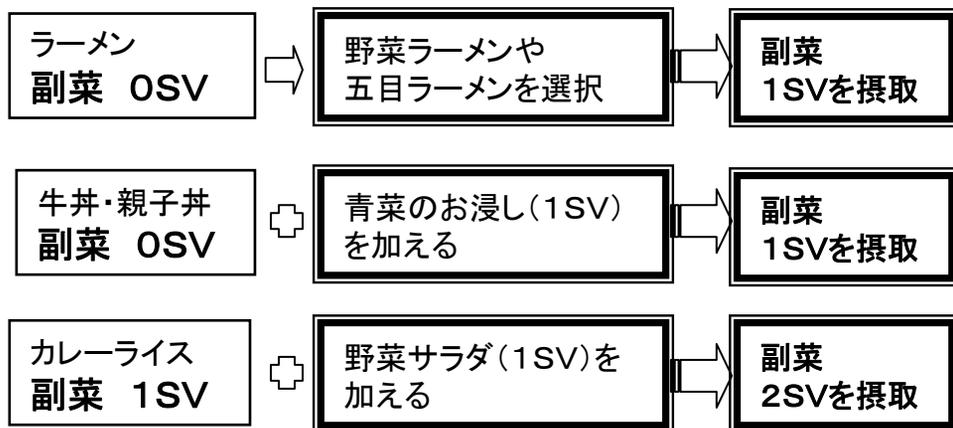
＜1食分に含まれる  
野菜の目安量＞

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

・・・etc

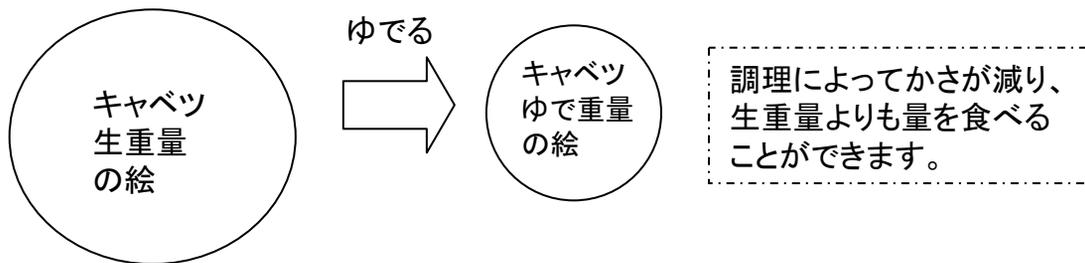
これらの情報を  
絵を入れて表示

＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞

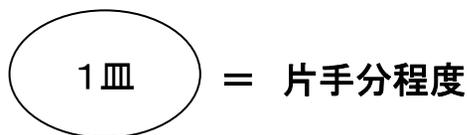


○1日5皿程度（350g）生野菜だけでなく、調理した野菜も取り入れて。

＜調理法による野菜の量＞



○1皿は、片手程度の大きさのお皿が目安です。



～最近のデータから～

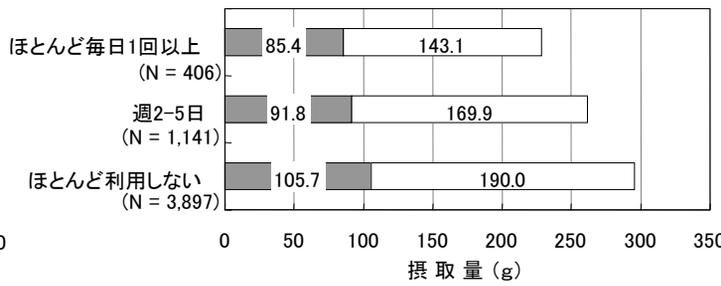
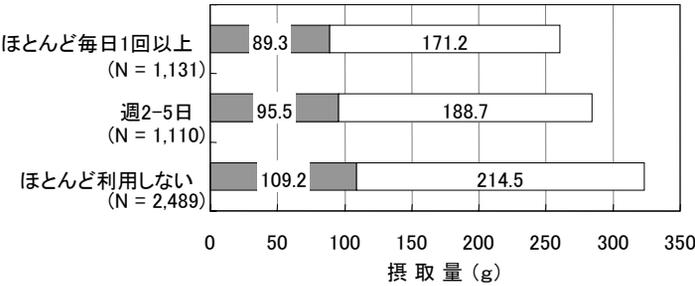
○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

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)



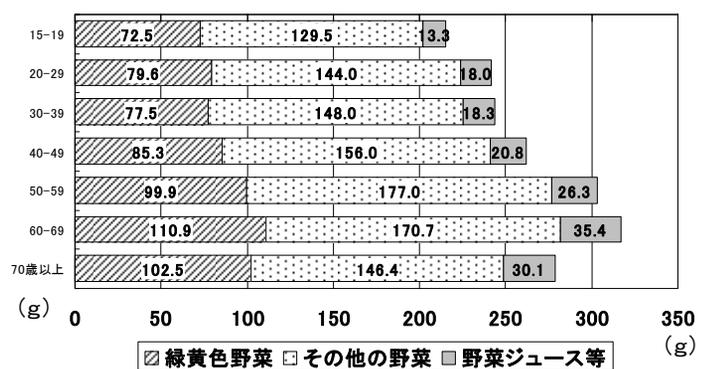
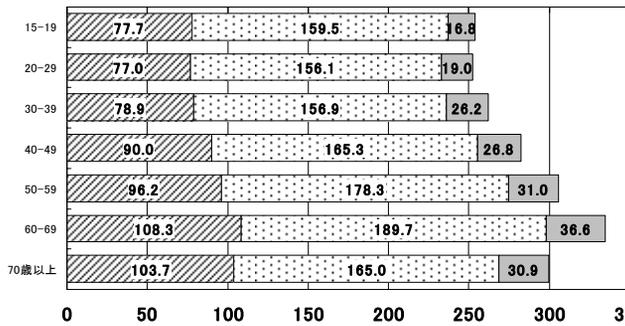
○若い世代ほど野菜摂取量が少ない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)

(男性)

(女性)

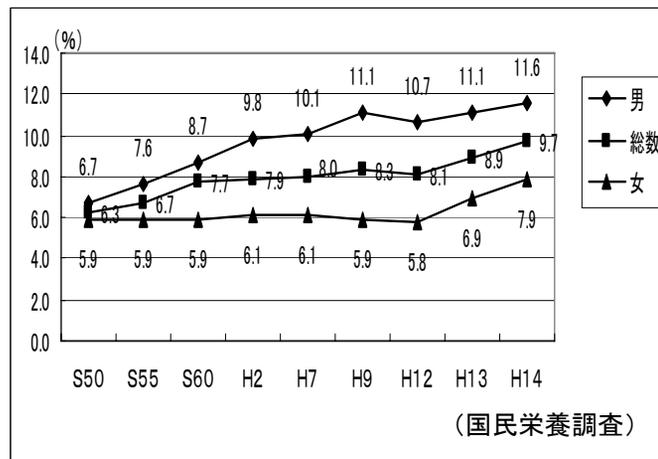
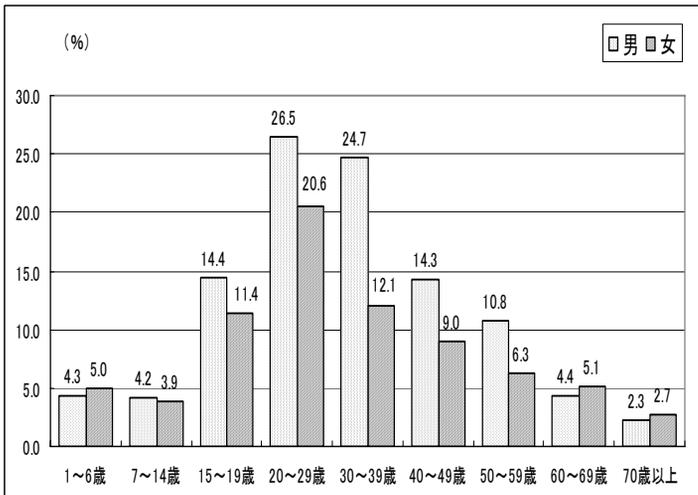


○朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い。

朝食の欠食率

○朝食の欠食率は年々増加。

朝食欠食率の年次推移



(平成14年国民栄養調査)

(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

# 子育てを担う世代の方々へ

## ①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

## ②「朝食は欠かさず、3食食べる」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

- 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。

### ③野菜は1日5皿程度（350g）食べましょう！

○日本人は野菜不足です。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

○外食や惣菜でも野菜はとれます。野菜料理を1品加えましょう。

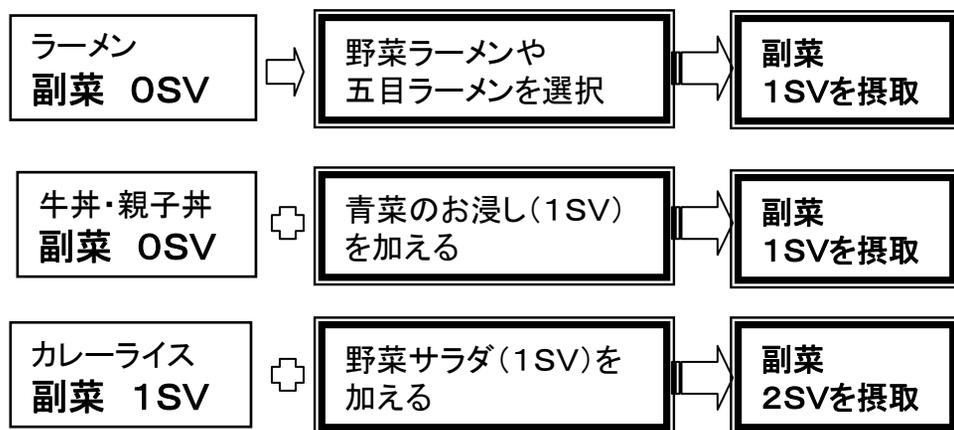
＜1食分に含まれる  
野菜の目安量＞

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

・・・etc

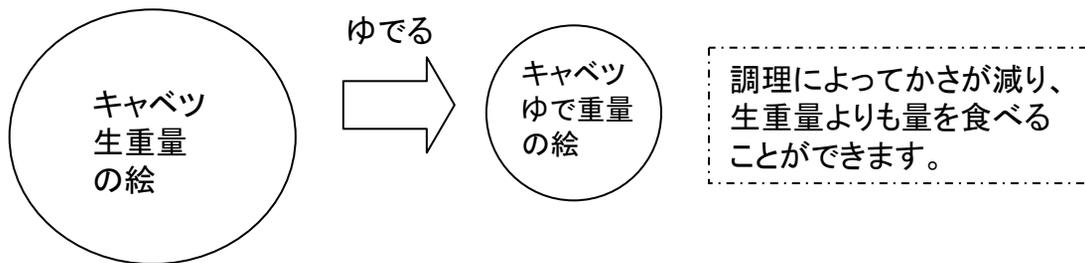
これらの情報を  
絵を入れて表示

＜野菜摂取のための料理選択の工夫＞

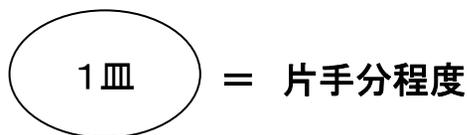


○1日5皿程度（350g）生野菜だけでなく、調理した野菜も取り入れて。

＜調理法による野菜の量＞



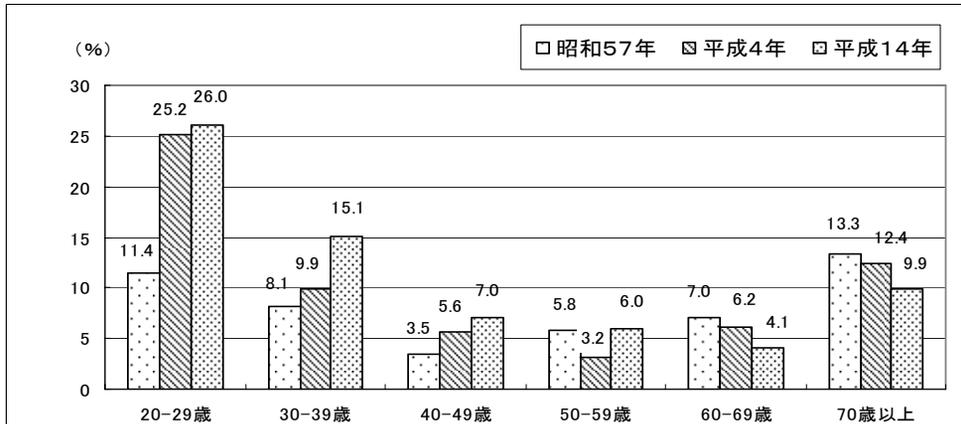
○1皿は、片手程度の大きさのお皿が目安です。



# ～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。

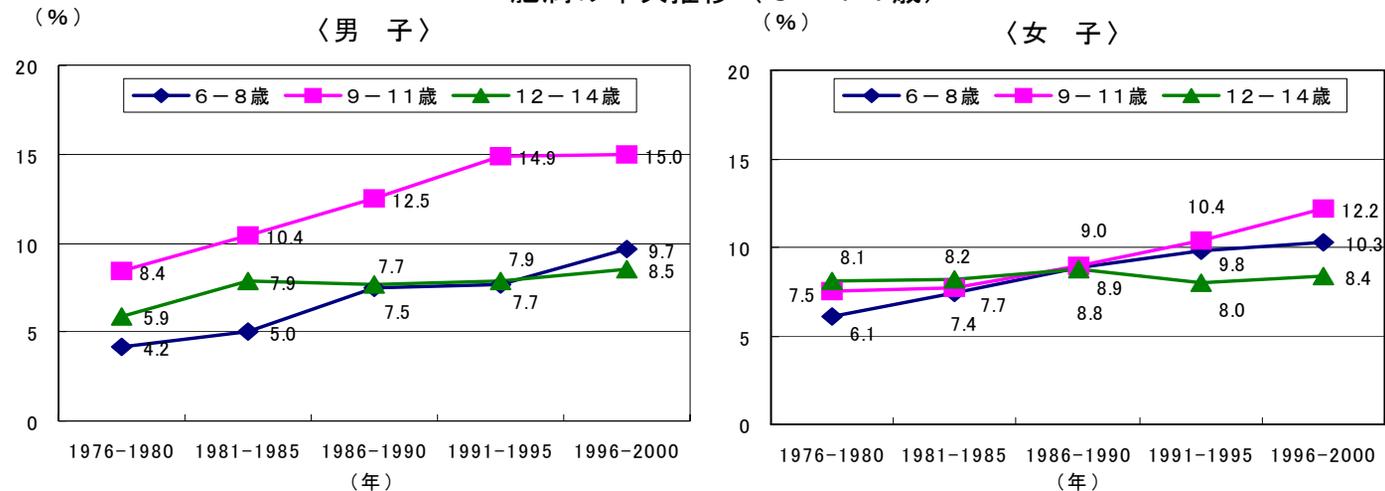
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)<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

## ○子どもの肥満が増えています。

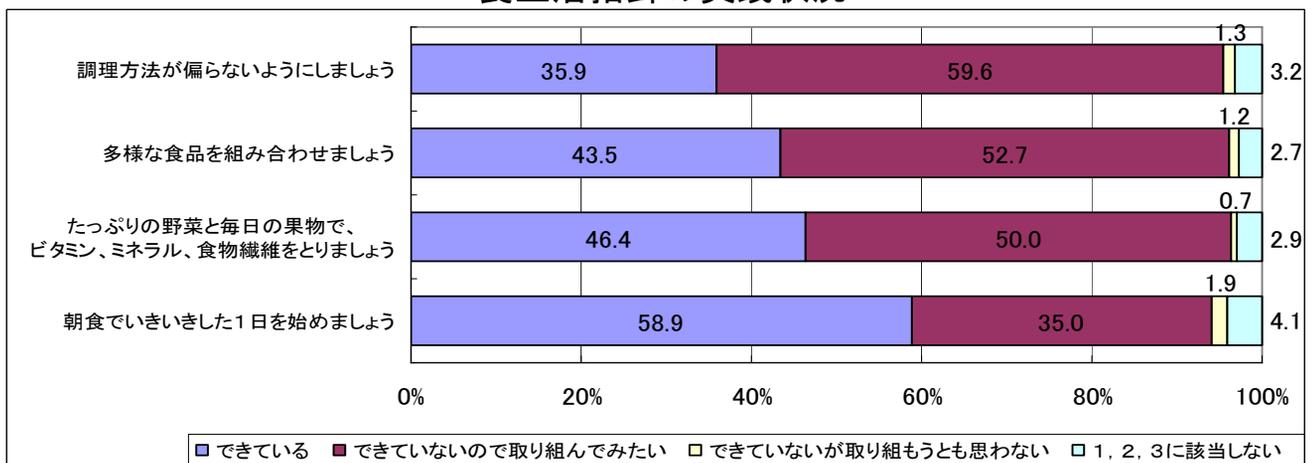
肥満の年次推移 (6～14歳)



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)