

## 令和3年度食生活改善普及運動実施要綱

### 1 名称

令和3年度食生活改善普及運動

### 2 趣旨

健康日本21（第二次）において、栄養・食生活に掲げられている項目のうち、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少については、目標達成に向けてより取組を強化していく必要がある。

令和元年国民健康・栄養調査では、65歳以上の者の低栄養傾向の者が2割弱おり、目標とするBMIの範囲内にある高齢者の割合は、5割を割っている。また、女性のやせは若い女性だけでなく、40～50代でも一定数いることが明らかになっている。低栄養予防や栄養状態の改善に向けては、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながら、多様な食品を摂取していくことが重要である。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活が大きく変わり、感染拡大前と比べて不健康な食生活になったと感じている者は野菜の摂取量や果物、肉類、魚類および牛乳、乳製品の摂取量が減ったとの報告もある。こうした結果を踏まえ、今後より一層、食生活改善の重要性を普及・啓発することが求められることから、本年度も引き続き、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとしつつ、自宅で食事を摂る際に主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少及び牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組について更に強化するため令和3年9月1日（水）から30日（木）までの1か月に全国的に展開するものである。

なお、取組を実施するに当たっては、地域診断結果に基づき、取組の対象者・手法等を検討し、効率的かつ効果的なアプローチが行われるよう工夫すること。

### 3 実施機関等

厚生労働省、食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、市町村、特別区、関係団体等

### 4 実施期間

令和3年9月1日（水）～30日（木）

### 5 重点活動の目標

健康日本21（第二次）における栄養・食生活の目標に定められている、主食・主

菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少に加え、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に焦点を当てた運動を重点的に展開する。具体的には、スマート・ライフ・プロジェクト\*のスローガンである「健康寿命をのぼそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」及び「毎日の暮らしにwithミルク」を目標に取組を行うこととする。  
※スマート・ライフ・プロジェクトについては、専用ホームページに掲載しているので参照されたい。 (<http://www.smartlife.go.jp/>)

## 6 実施方法

### (1) 厚生労働省

厚生労働省としては、幅広い企業・団体等が主体として、スマート・ライフ・プロジェクトのスローガンである「健康寿命をのぼそう」の下、重点活動の目標に関する効果的な運動が全国的に展開できるよう、また、関係機関・団体等の連携を促すため、本運動に関する周知を幅広く行う。

また、「食事をおいしく、バランスよく」、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」及び「毎日の暮らしにwithミルク」をテーマとし、リーフレットやPOP等、活用可能な普及啓発用素材を作成配布し、スマート・ライフ・プロジェクトのホームページ上からダウンロードの上、活用可能とする。

### (2) 都道府県、市町村及び特別区

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、市町村及び特別区は、関係部局や関係団体、小売店及び飲食店、管理栄養士・栄養士養成施設、調理師養成施設等との連携を密にする等、地域住民や学生を巻き込んだ効果的な運動を展開し、上記素材等を用いた取組状況を把握する。また、同時期に実施する健康増進普及月間と連携を図り、総合的な推進を図る。

なお、今般の新型コロナウイルス感染症の対策については「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(令和2年3月28日新型コロナウイルス感染症対策本部決定)及び業種ごとに策定される感染拡大予防ガイドライン等に基づき進めているところであり、本月間に係る取組の実施に当たっても、これらを踏まえた感染拡大の防止に留意し、適切に対応いただきたい。

※新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針の最新版については、専用ホームページに掲載しているので参照されたい。

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/seifunotorikumi.html>)