

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

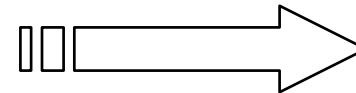
1 肥満とは？

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

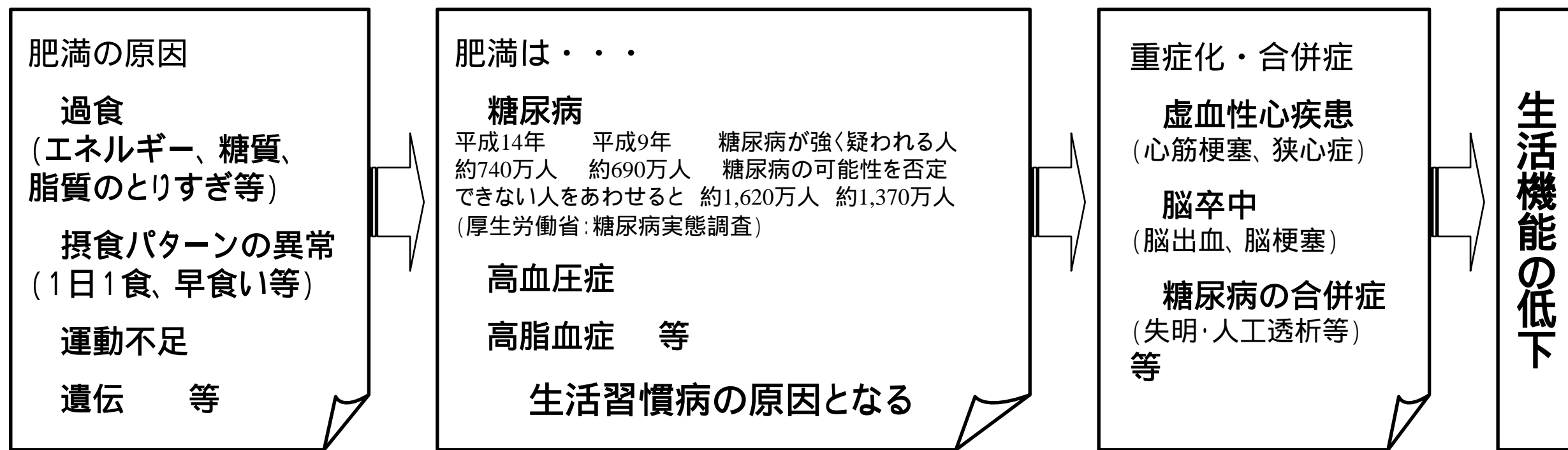
身体を動かす(運動のすすめ)

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)²」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？

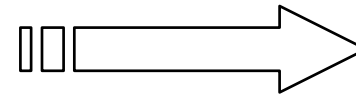
外食を単品料理ですませていますか？

- ・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>

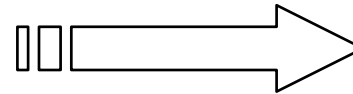
子育てを担う世代

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;">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> 「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>

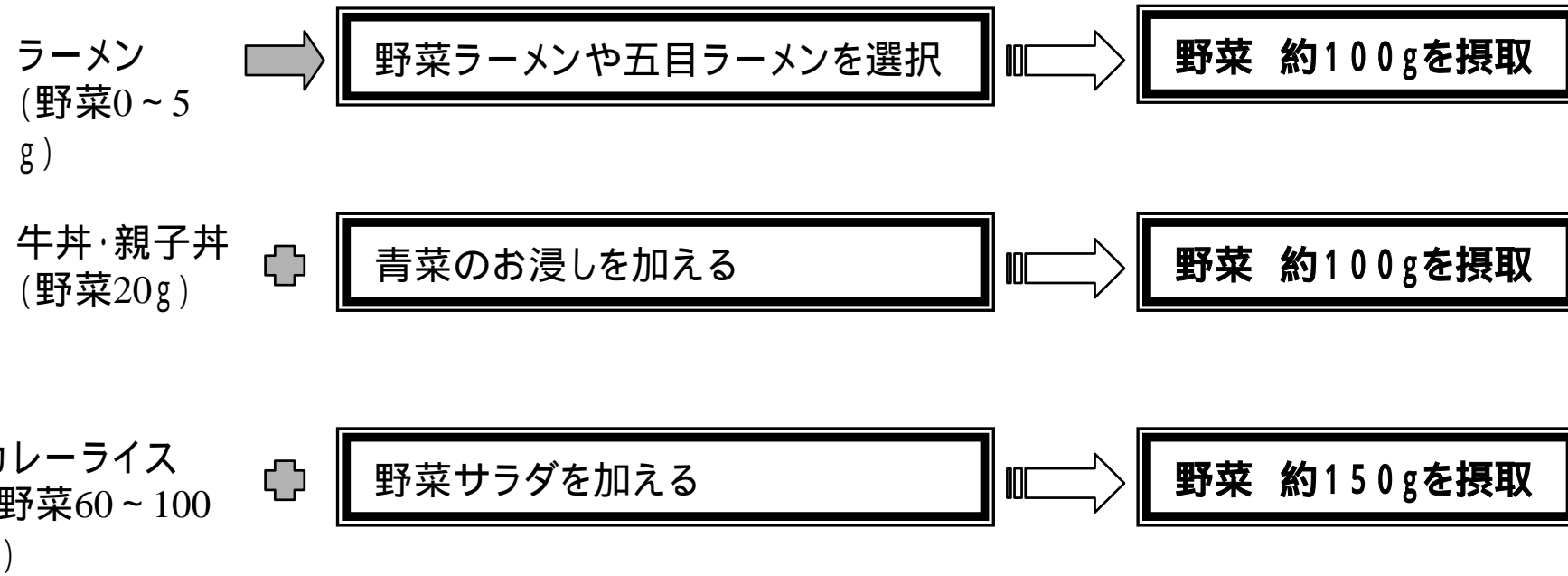
(図案イメージ 1) 1食分の野菜のめやす量と野菜摂取のための選択の工夫

「 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 >

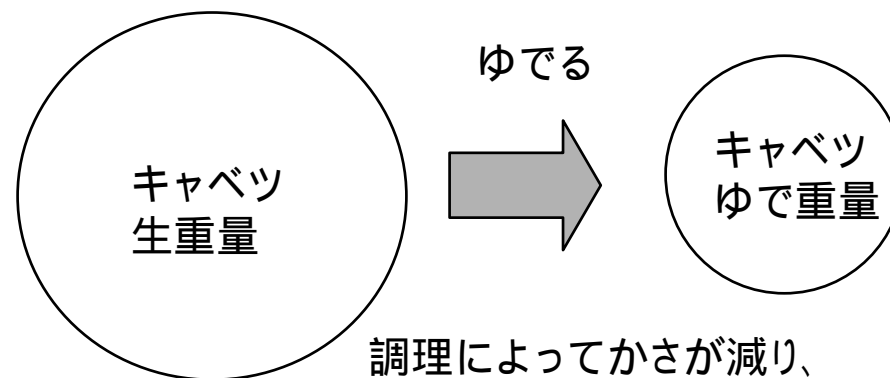
鍋料理	150 ~ 200g
野菜炒め	100 ~ 150g
八宝菜	100 ~ 150g
かぼちゃの煮物	90 ~ 120g
大根の煮物	90 ~ 120g
野菜サラダ	70 ~ 100g
筑前煮	70 ~ 100g
青菜のお浸し	70 ~ 80g
カレーライス	60 ~ 100g
牛丼・親子丼	20g
ラーメン	0 ~ 5g

< 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 >

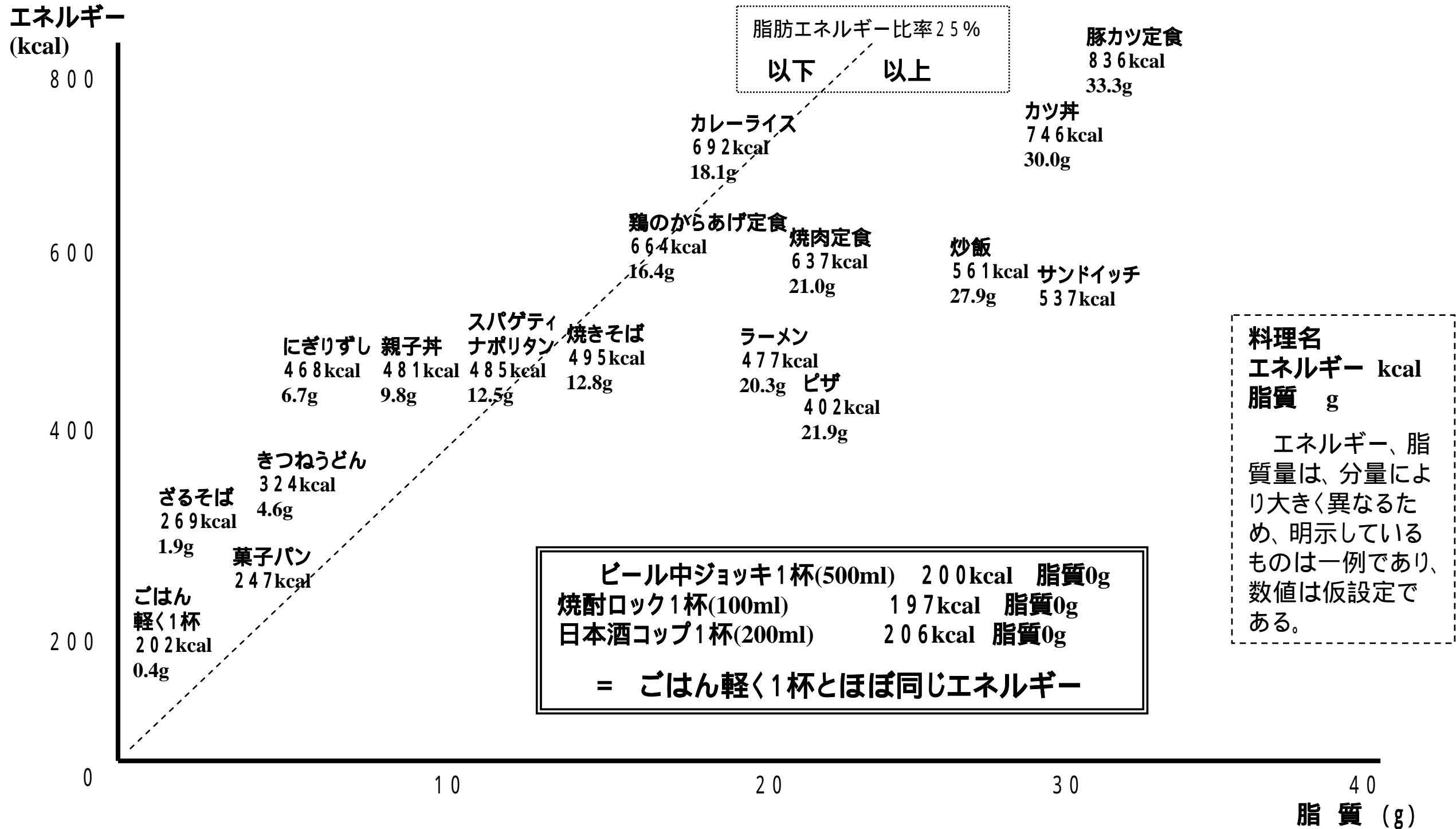


明示しているものは一例であり、数値は仮設定である。

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！」



料理名
エネルギー kcal
脂質 g

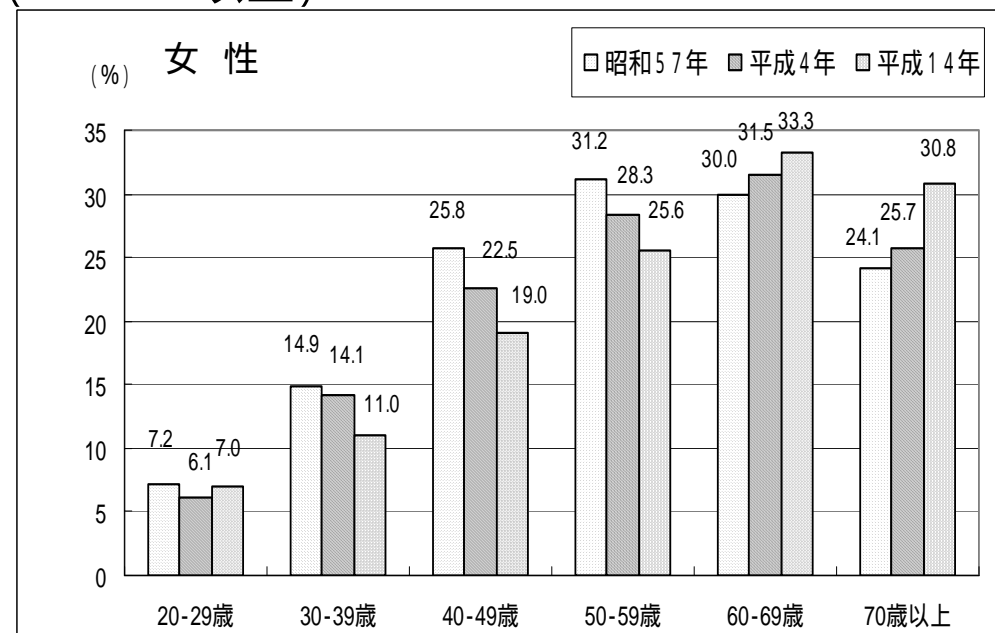
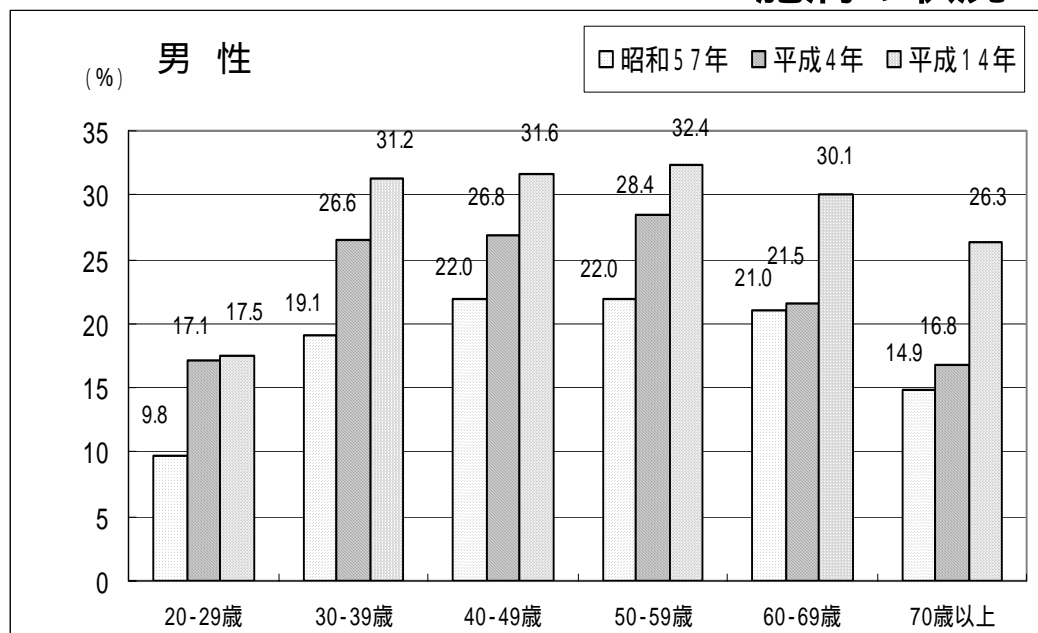
エネルギー、脂質量は、分量により大きく異なるため、明示しているものは一例であり、数値は仮設定である。

(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)²」により算定 やせ(低体重): BMI < 18.5 正常: 18.5 BMI < 25 肥満: BMI ≥ 25

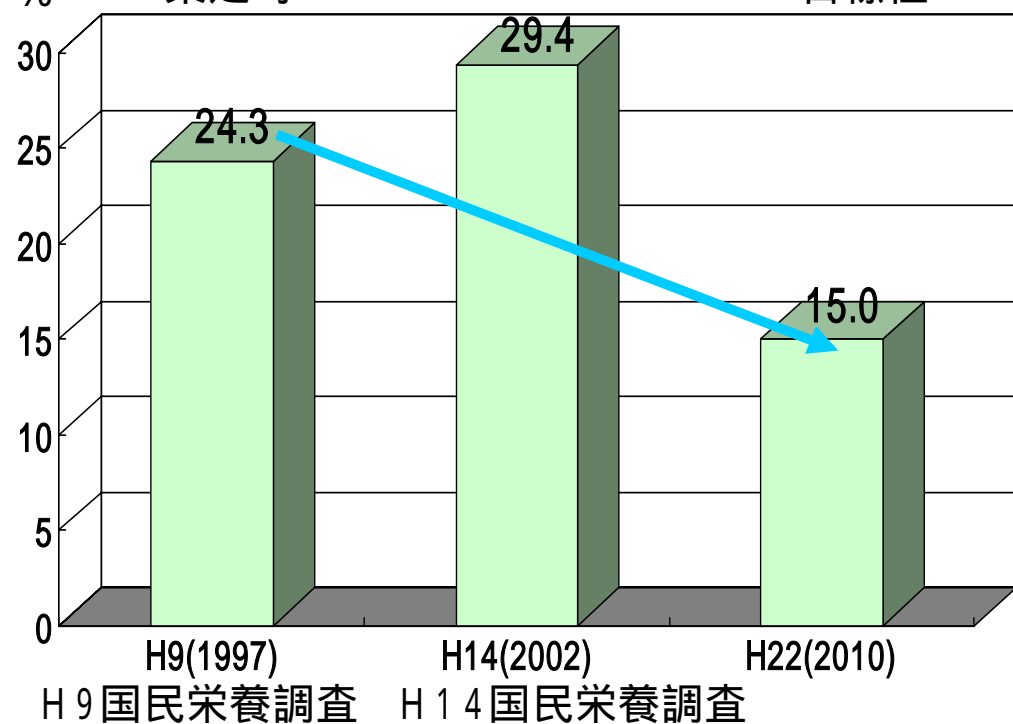
「健康日本21」 栄養・食生活 目標:適正体重を維持している人の増加

男性

男性20～60歳代

暫定直近実績値

目標値

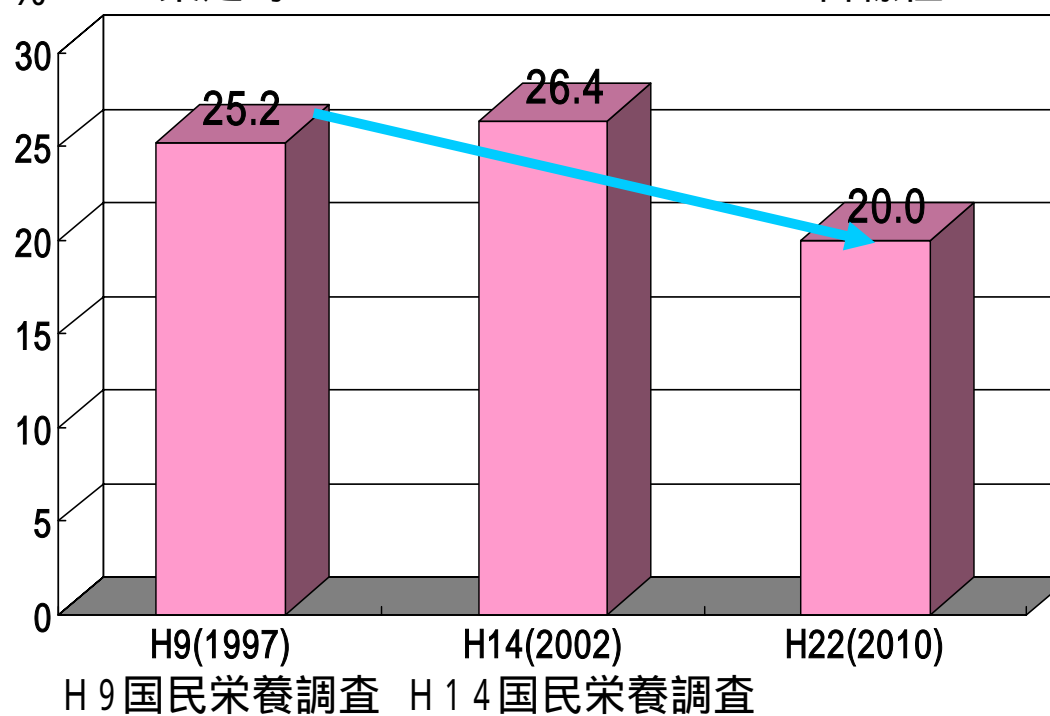


女性

女性40～60歳代

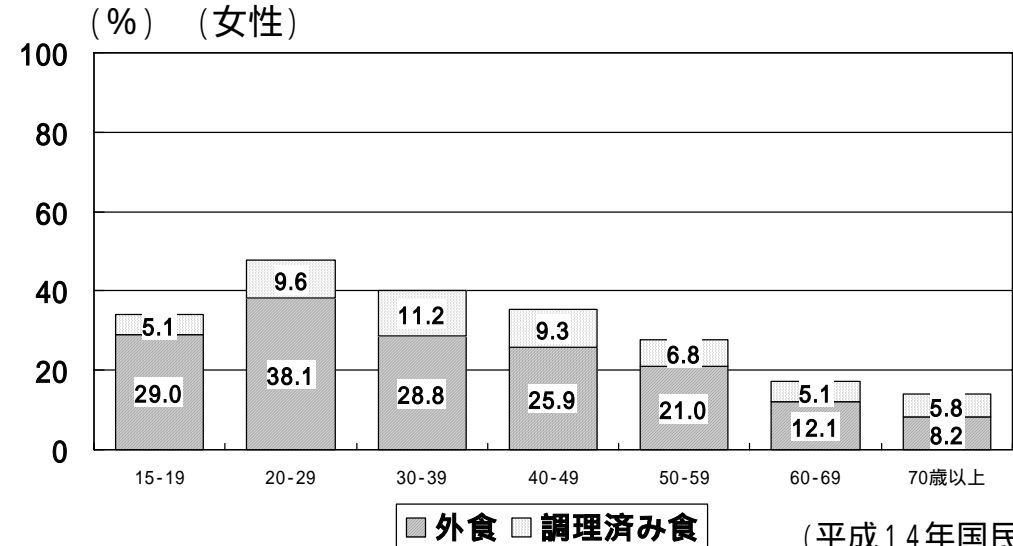
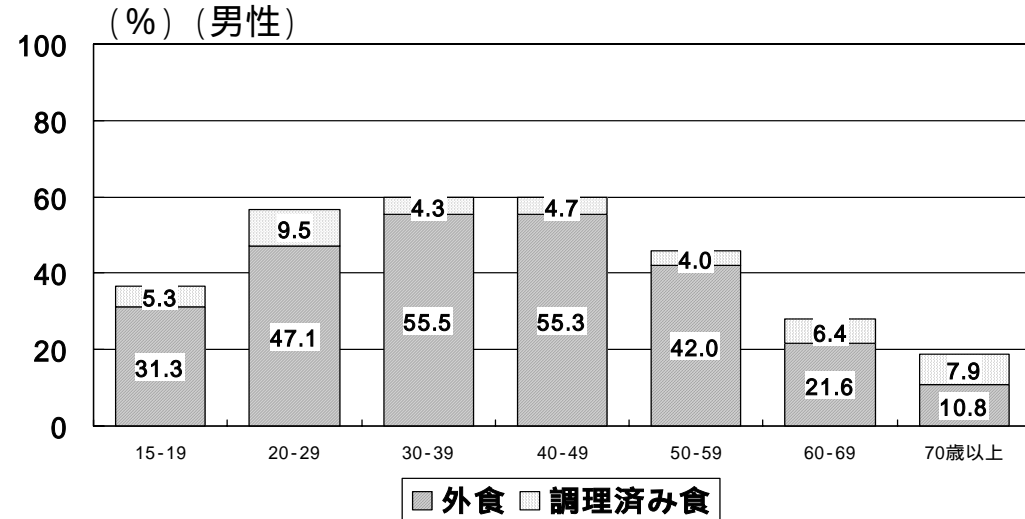
暫定直近実績値

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

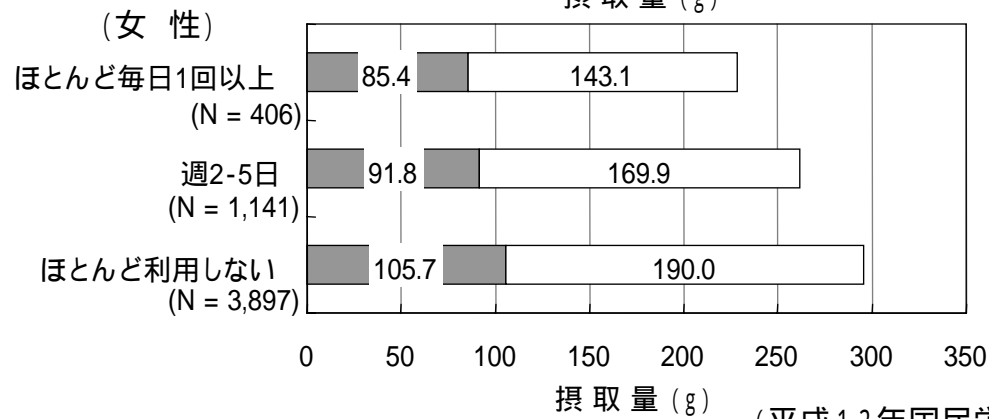
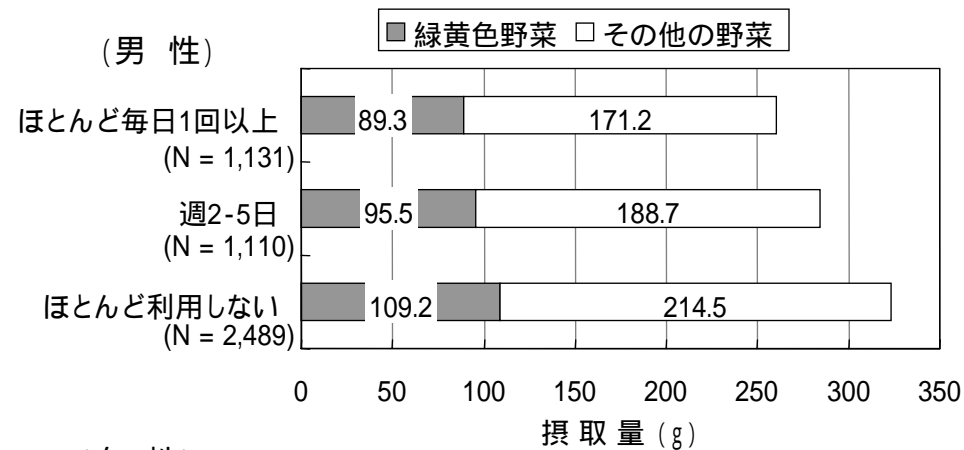
昼食における外食の利用状況



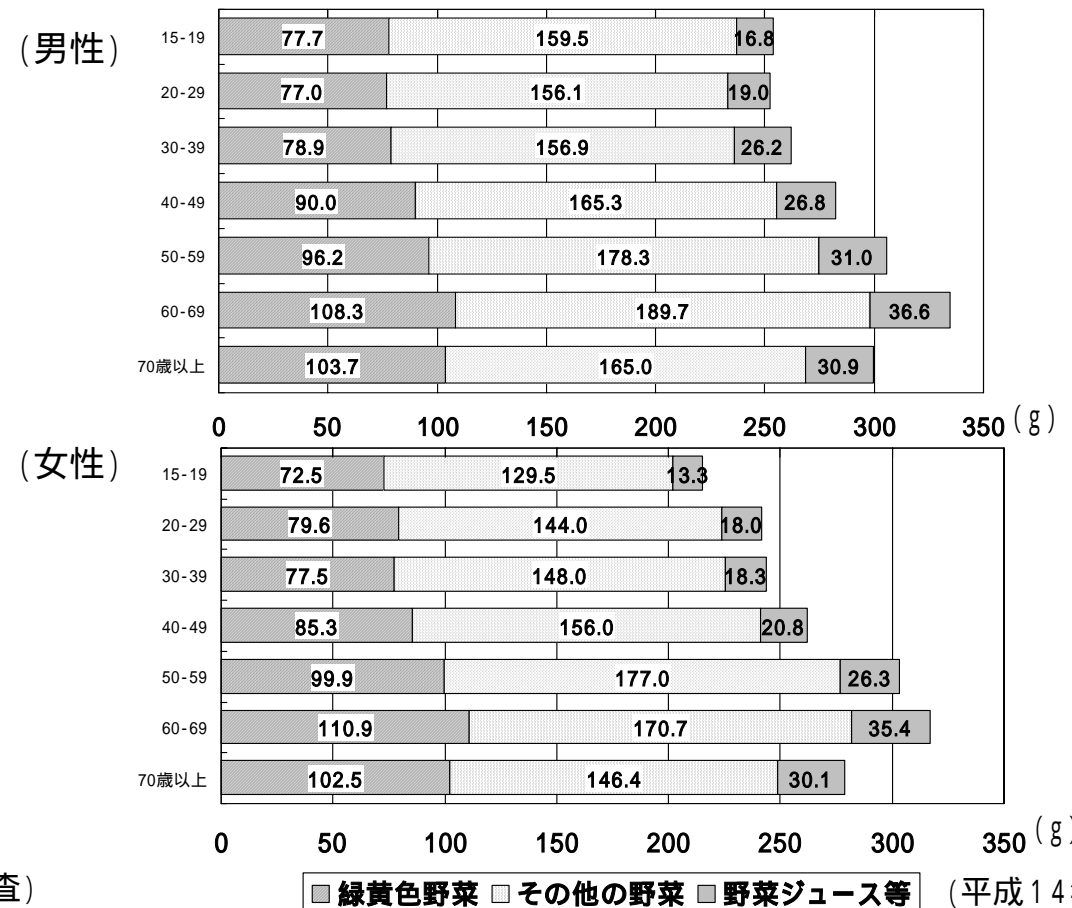
外食の利用頻度が多い者ほど野菜摂取量が少ない

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

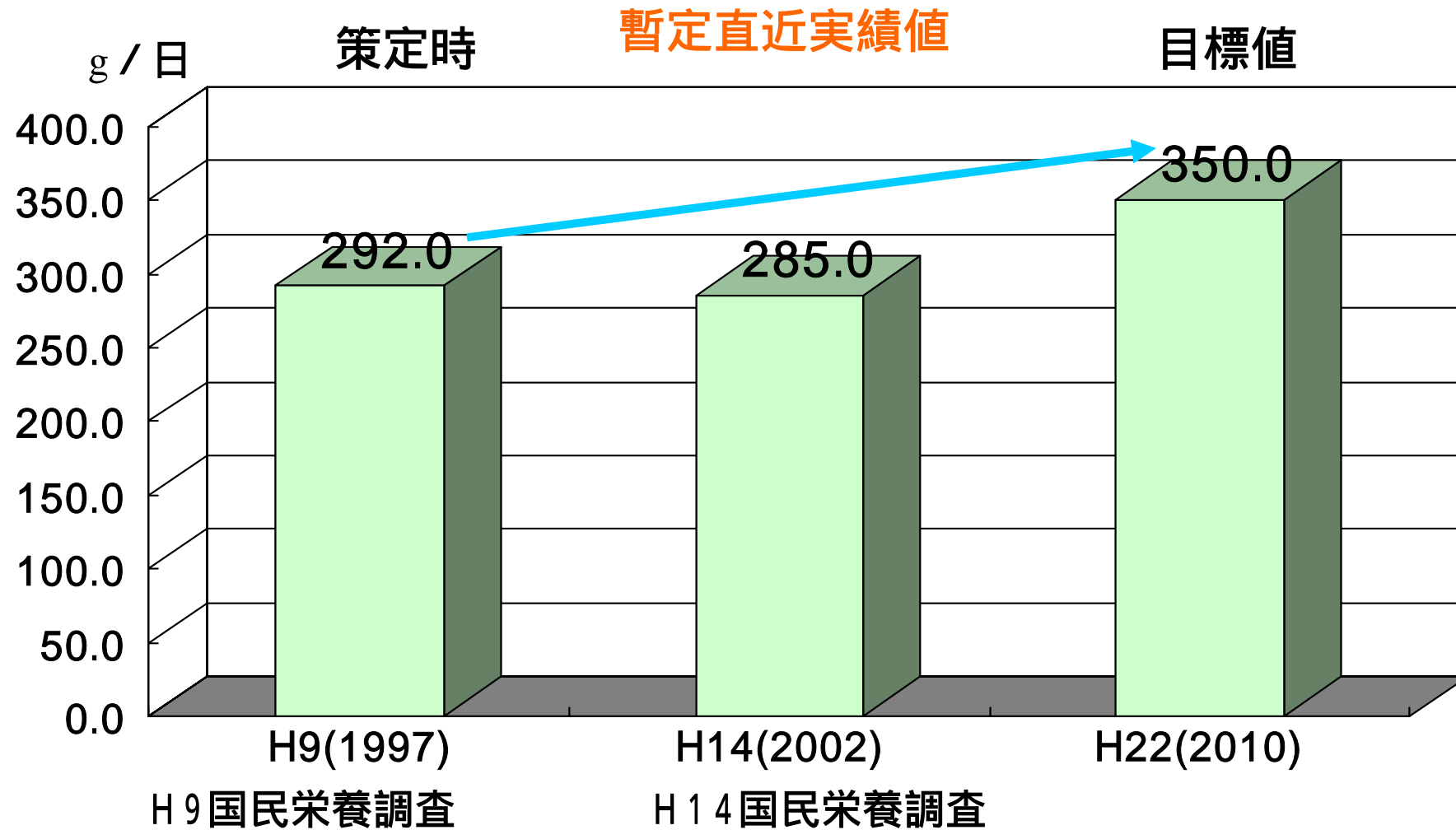


野菜摂取量の状況



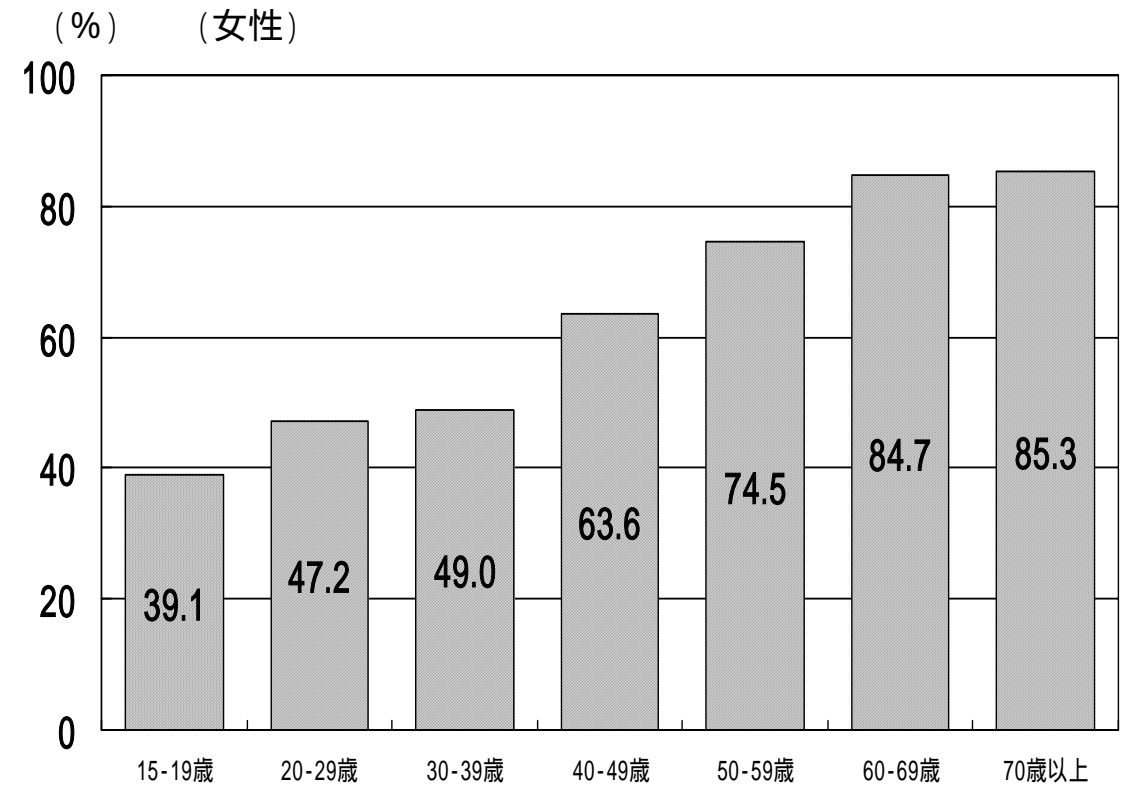
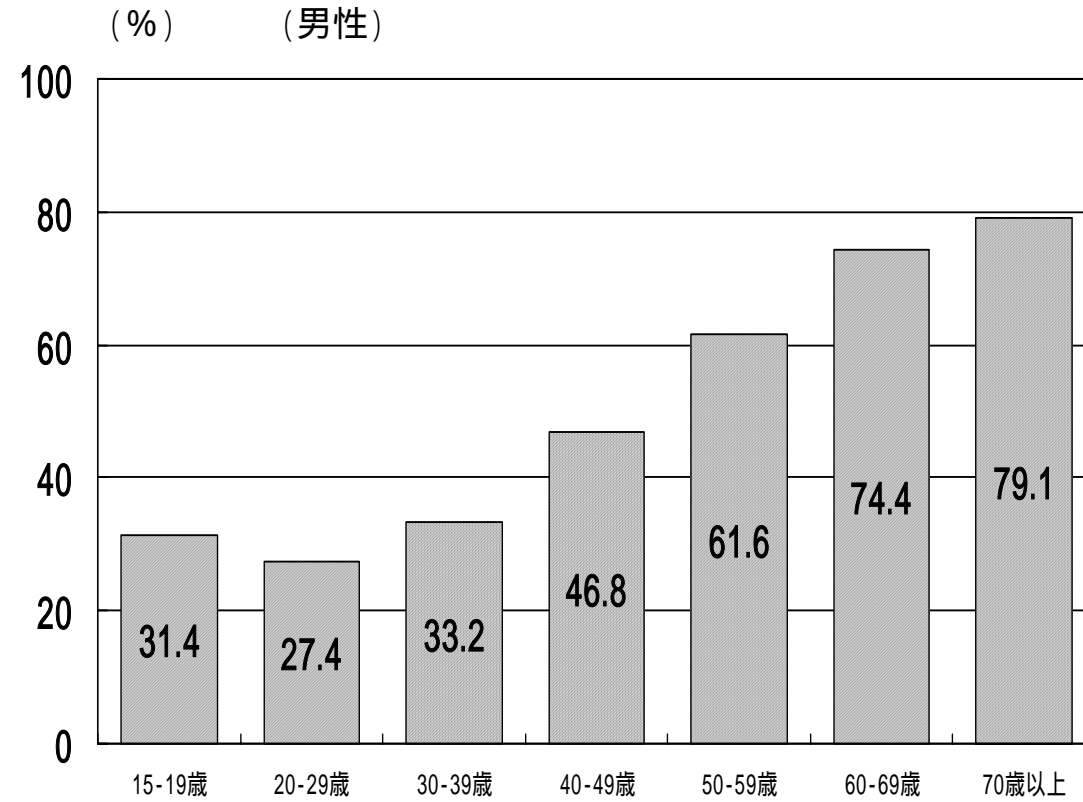
「健康日本21」 栄養・食生活 目標：野菜の摂取量の増加(成人1日)

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

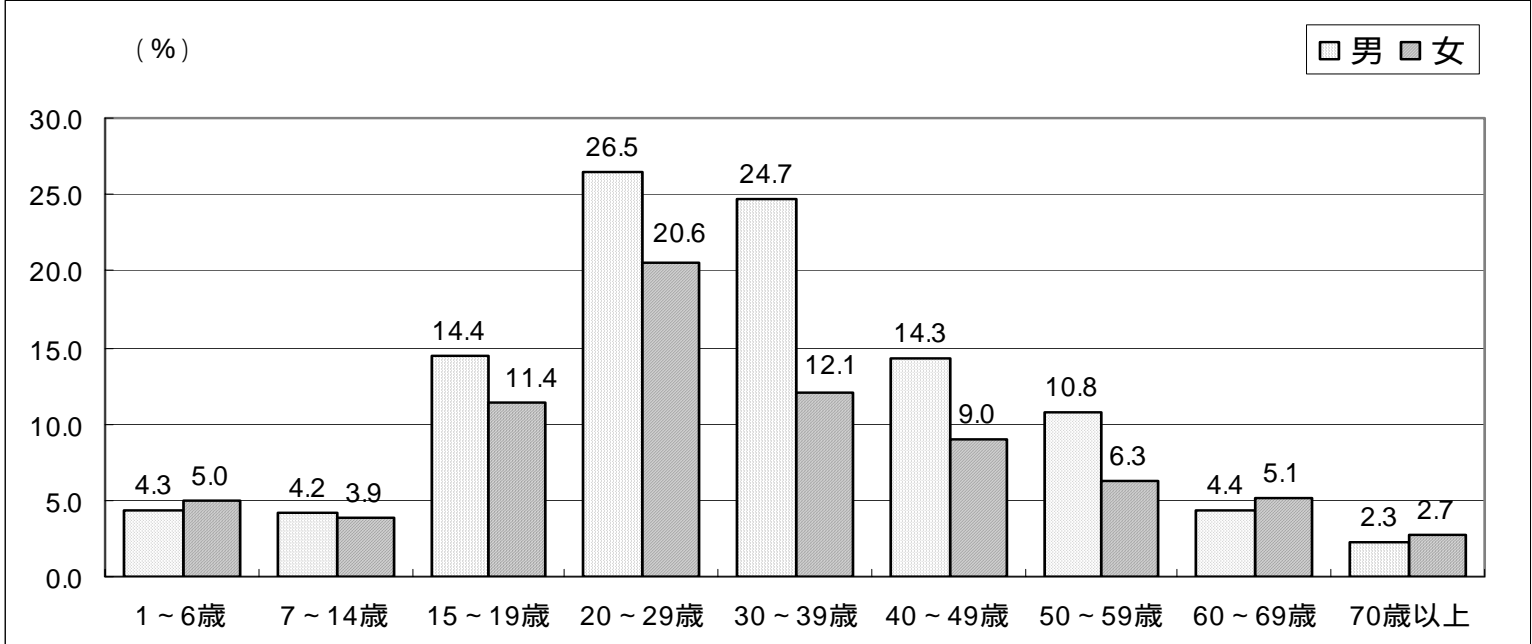
油の多いものを控えている者の割合



(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

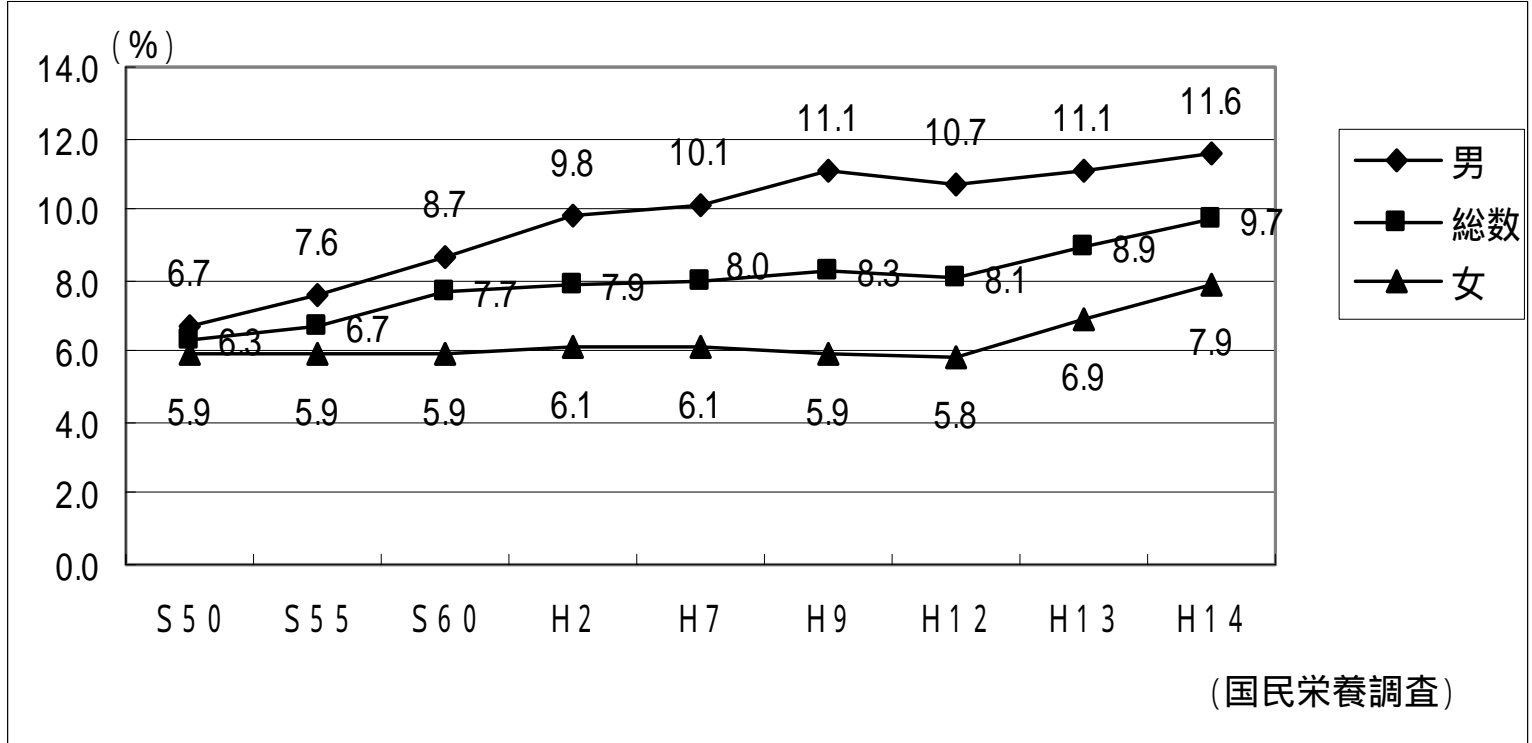


朝食の欠食率は年々増加

(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

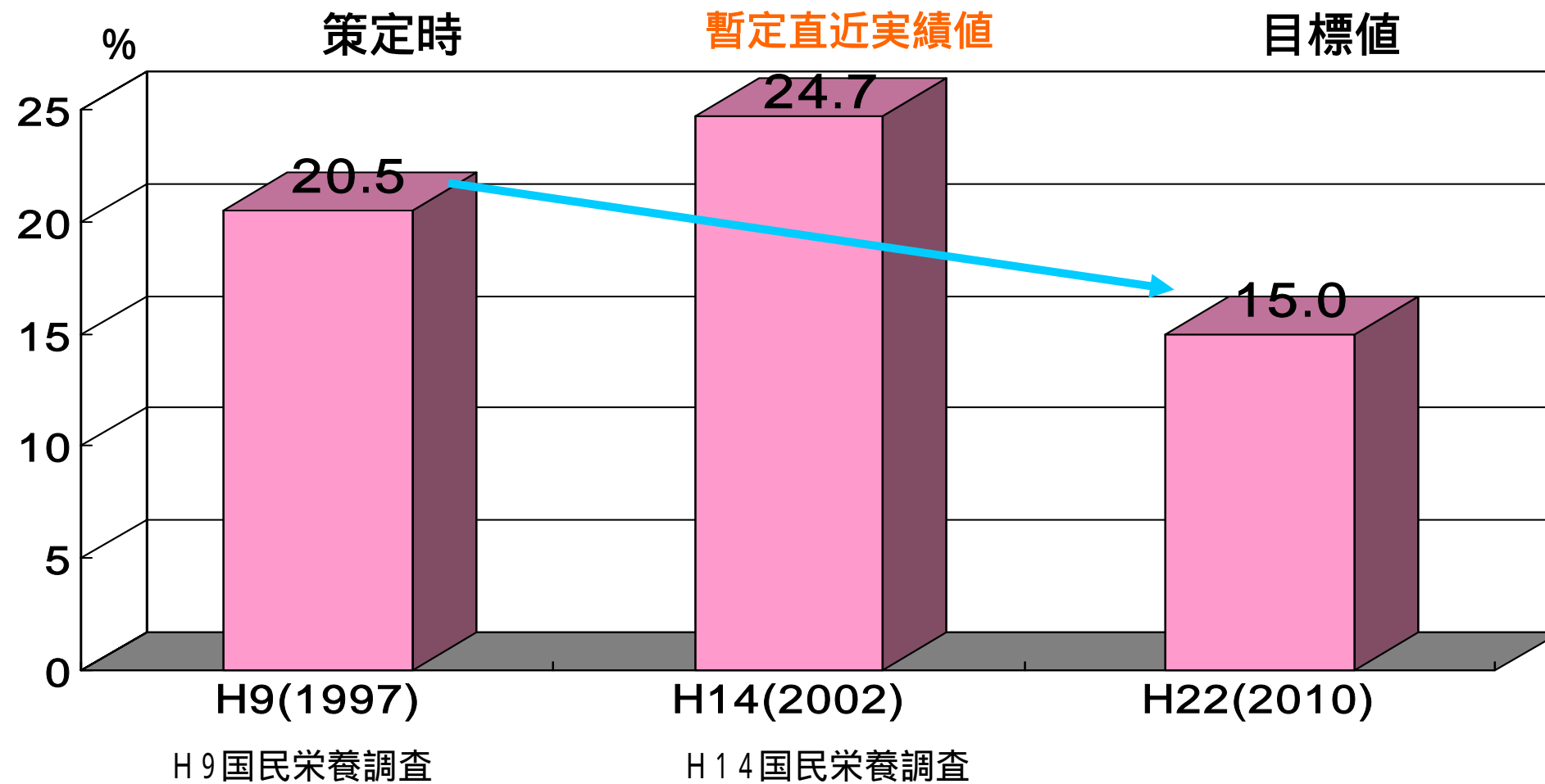


(国民栄養調査)

「健康日本21」 栄養・食生活 目標:朝食を欠食する人の減少

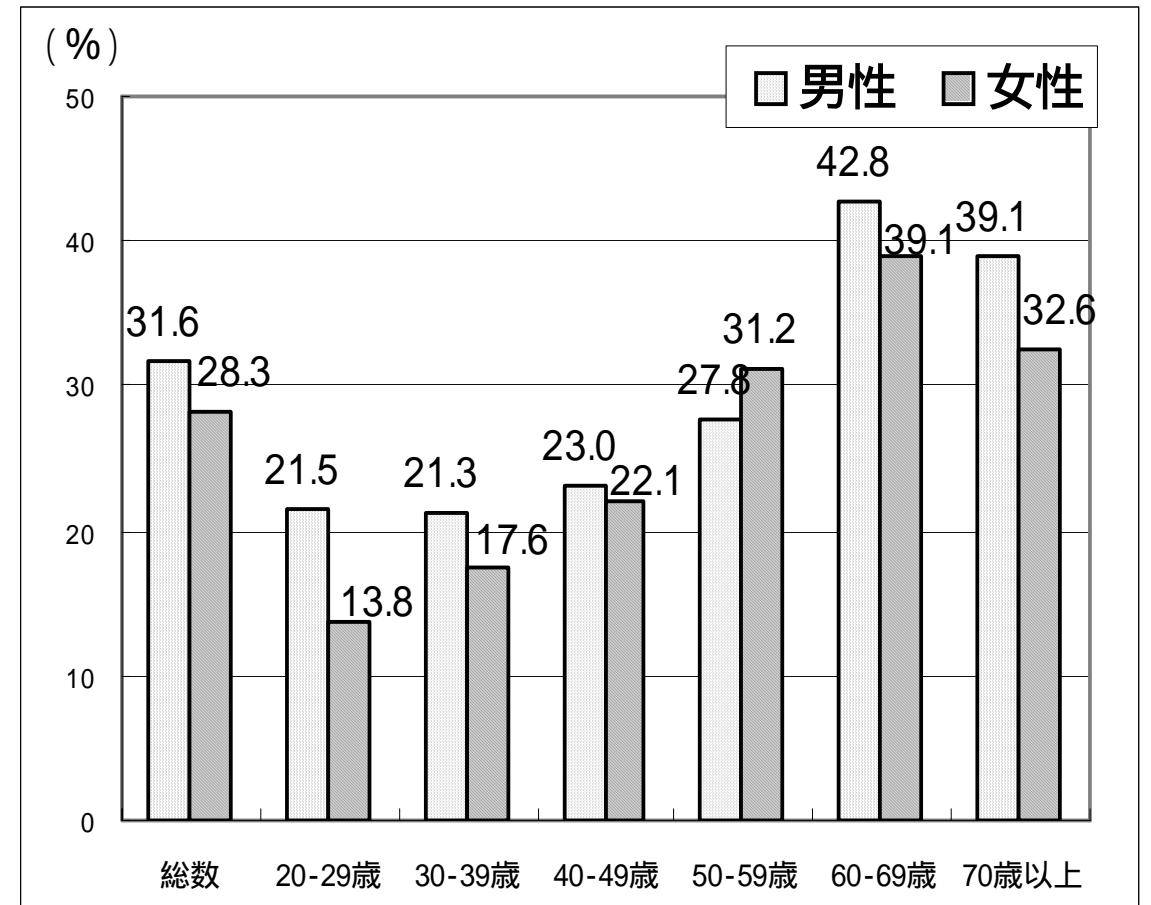
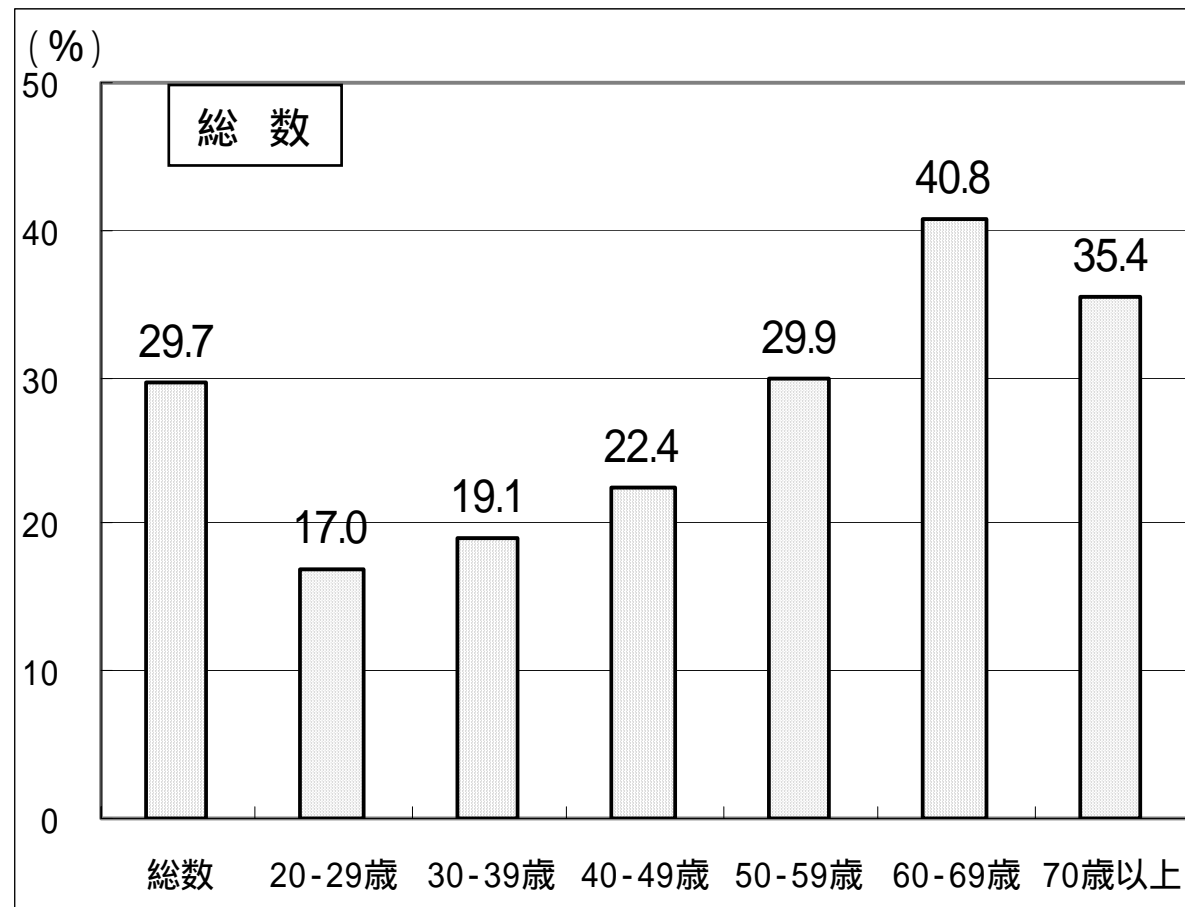
朝食を欠食する人の割合

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。

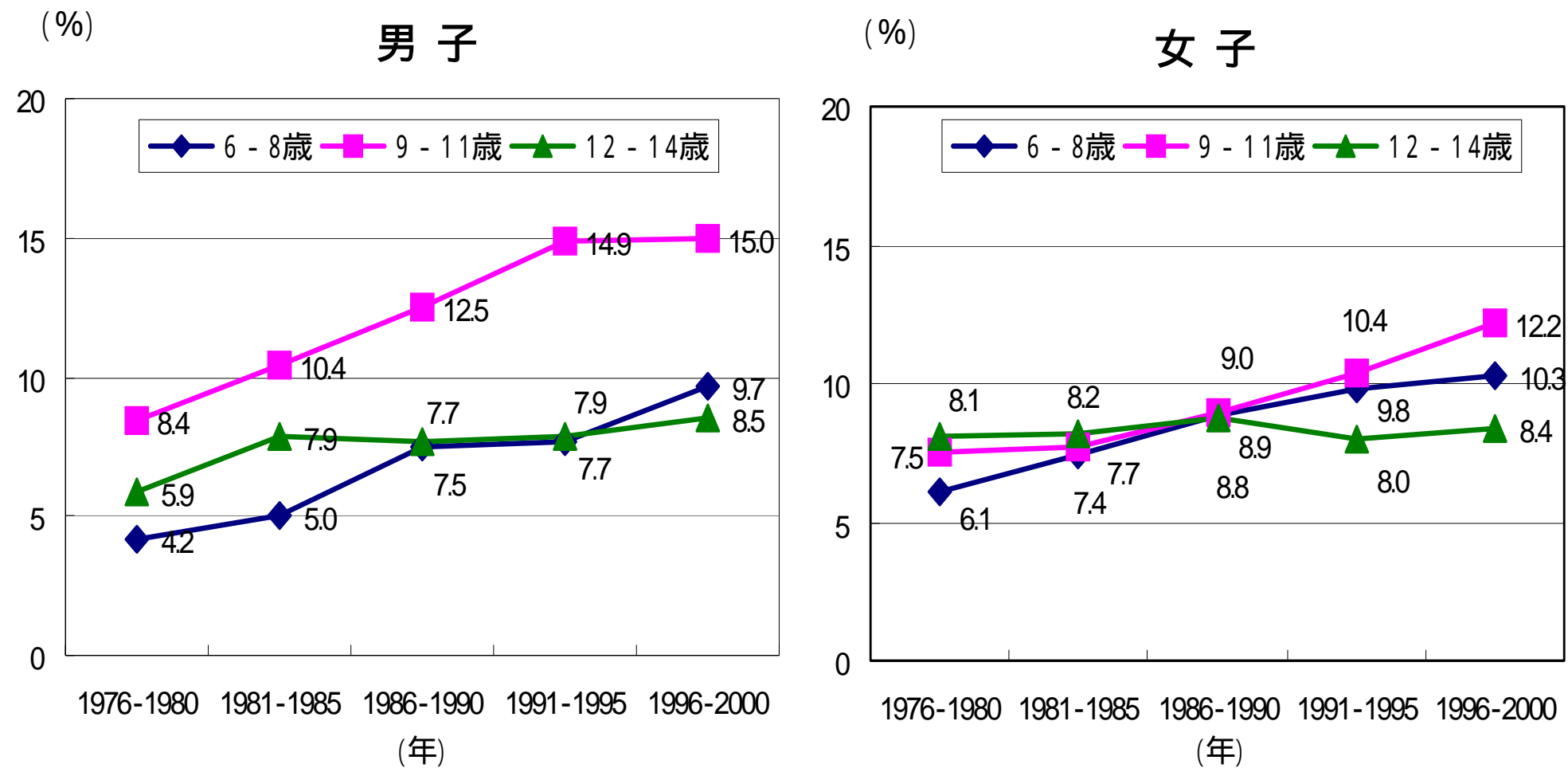
運動習慣の状況



(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

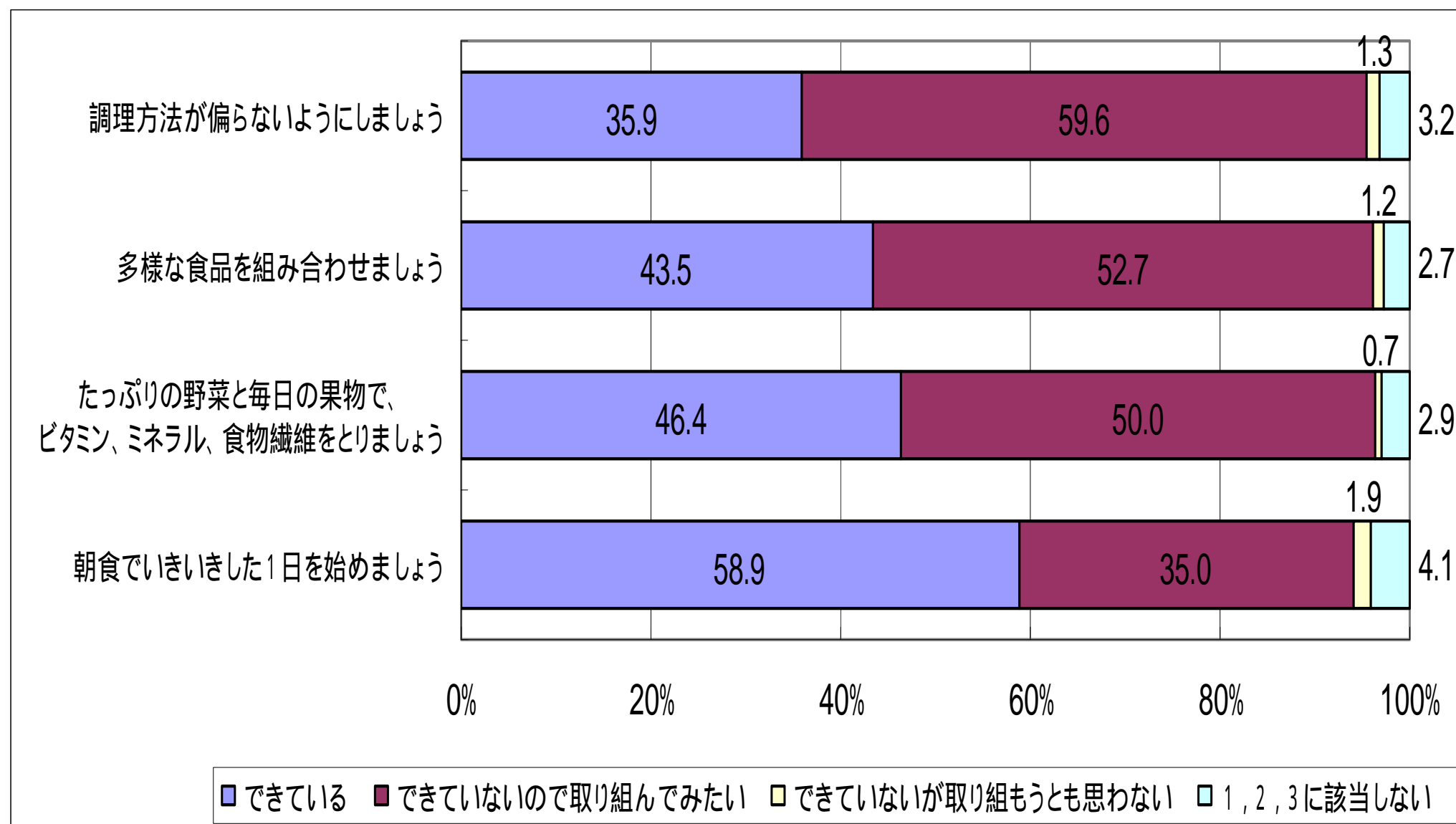
肥満の年次推移（6～14歳）



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)