

# 平成29年度食生活改善普及運動

健康日本21(第二次)の目標項目のうち、目標達成に向けて取組の強化が必要な項目

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合※は現状57.7%で、特に若い世代を中心に低い状況。 ※主食・主菜・副菜を組み合わせた食が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合
- 野菜摂取量は現状294g、目標値の350gまで、あと60gの増加が必要。
- 食塩摂取量は現状10.0g、目標値の8gまで、あと2gの減少が必要。

平成27年国民健康・栄養調査結果から、取組の着手が必要な項目

- 20～30歳代における牛乳・乳製品を摂取していない人の割合は現状34.9%で、3人に1人が摂取していない状況。

## 基本テーマ

- 「食事をおいしく、バランスよく」

基本テーマに加えて

- 「毎日プラス1皿の野菜」
- 「おいしく減塩1日マイナス2g」
- 「毎日のくらしにwithミルク」 に焦点を当てた取組

## 【実施方法】

<厚生労働省>

- 平成29年度食生活改善普及運動の実施について、実施要綱を定め、自治体、関係機関へ通知。
- 小売店や飲食店等で活用可能なPOP類及び活用方法のリーフレットについて、ダウンロード・印刷できるよう、「スマート・ライフ・プロジェクト」のHPに掲載。

<自治体>

- 管内の関係団体、小売店及び飲食店等に対し、上記POP類等の活用に向けた取組を呼びかけ。

### 《ダウンロード可能なPOP類と使用方法》注

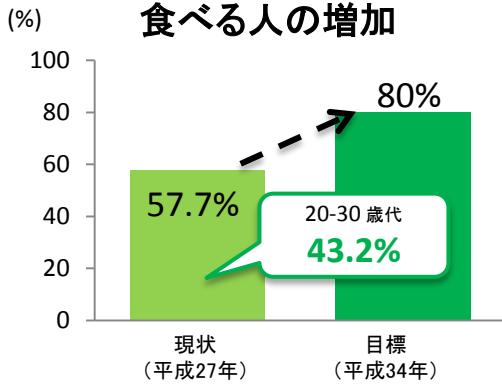
- (1)普及チラシ: 食事をおいしく、バランスよく  
○市販の紙に出力し、売り場等に掲示して使用。
- (2)マークシール: 毎日プラス1皿の野菜  
○市販のシール用紙に出力し、商品に貼って使用。
- (3)店頭POP: 毎日プラス1皿の野菜・おいしく減塩1日マイナス2g  
○市販の厚紙に出力し、プライスレールに入れたり、POPクリップに挟んだりするなどして、わかりやすい場所に掲示して使用。

### 使用イメージ



注: 上記POP類の活用方法に関するリーフレットについてもダウンロード可能

## ●主食・主菜・副菜をそろえて 食べる人の増加



## 「食事をおいしく、バランスよく」

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることにあります。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

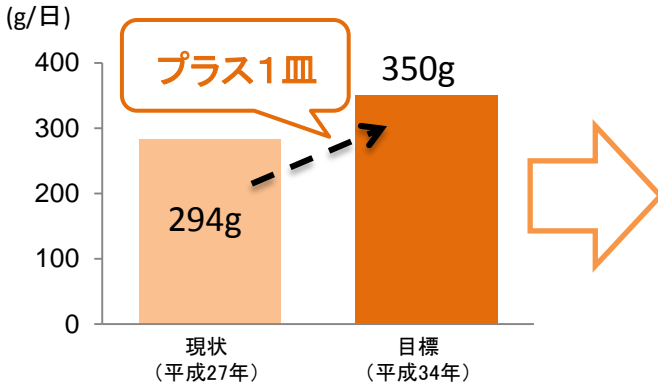
●主食・主菜・副菜とは

- ごはん、パン、めん類などで、たんぱく質も多く含みます。お米やそばのそば麦などになります。
- 魚や肉、卵、大豆製品などを食べたり加工食品になる肉類で、たんぱく質も多く含みます。たんぱく質も肉類も多く含みます。
- 野菜などを食べた料理で、ビタミンも多く含みます。

厚生労働省 健康増進局

「健康日本21(第二次)」における主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の現状と目標

## ●野菜摂取量の増加



## 「毎日プラス1皿の野菜」

毎日野菜を  
**+1**  
プラス1皿

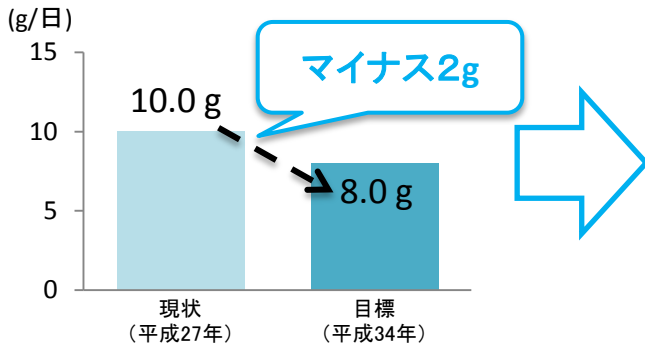
野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

厚生労働省

「健康日本21(第二次)」における野菜摂取量の現状と目標

## ●食塩摂取量の減少



## 「おいしく減塩1日マイナス2g」

**-2**

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かきこく減塩。

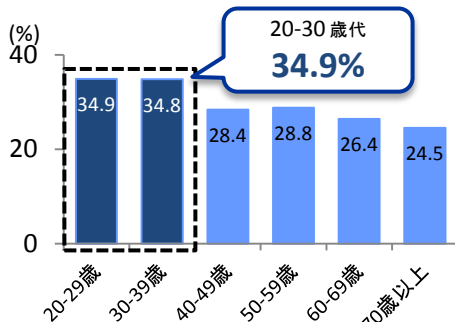
おいしく減塩  
1日マイナス2g

厚生労働省

「健康日本21(第二次)」における食塩摂取量の現状と目標

## ●牛乳・乳製品の摂取

牛乳・乳製品を摂取していない者の割合



## 「毎日のくらしにwithミルク」

毎日のくらしに  
**with**  
ミルク

牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare