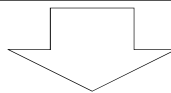


令和元年度食生活改善普及運動

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58.6%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288g、目標値の350gまで、あと62gの増加が必要。
- 食塩摂取量は現状9.9g、目標値の8gまで、あと約2gの減少が必要。
- 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」
- 「毎日の暮らしにwithミルク」 に焦点を当てた取組

【実施方法】

<厚生労働省>

- 令和元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、関係機関等へ通知。
- 小売店や飲食店等で活用可能な普及啓発用素材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>

- 各自治体の地域特性を踏まえ、管内の関係団体、小売店や飲食店、管理栄養士・栄養士養成施設、調理師養成施設等に対して本運動を周知し、地域住民や学生を巻き込んだ取組を展開。

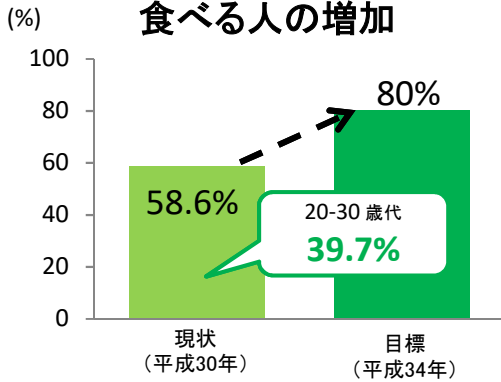
《ダウンロード可能な普及啓発用素材と使用方法》^注

- (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。
- (4) ダウンロードしたイラスト等を取り入れ、オリジナル媒体の作成
 - チラシ・マークシール等のイラストを活用し、オリジナルのリーフレット・チラシを作成・配布



注: 上記普及啓発用素材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

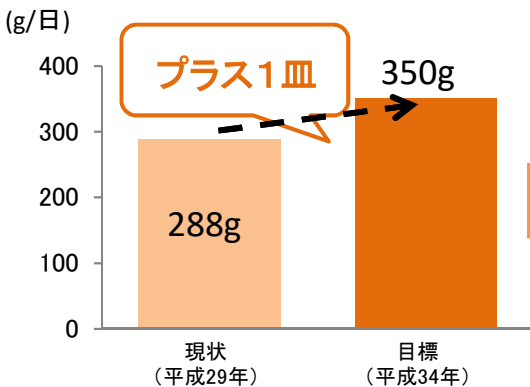


現状値出典: 農林水産省「食育に関する意識調査」

「食事をおいしく、バランスよく」



●野菜摂取量の増加

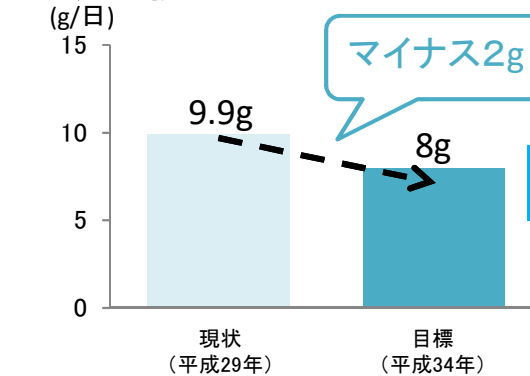


「健康日本21(第二次)」における野菜摂取量の現状と目標

「毎日プラス1皿の野菜」



●食塩摂取量の減少

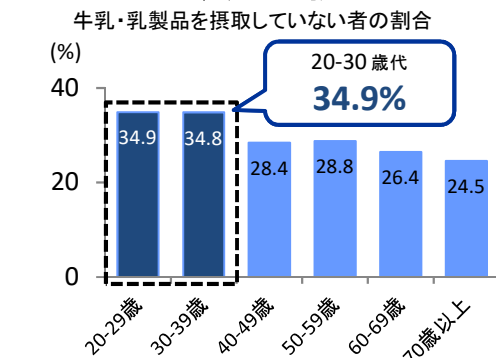


「健康日本21(第二次)」における食塩摂取量の現状と目標

「おいしく減塩1日マイナス2g」



●牛乳・乳製品の摂取



資料: 厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」

「毎日のくらしにwithミルク」

