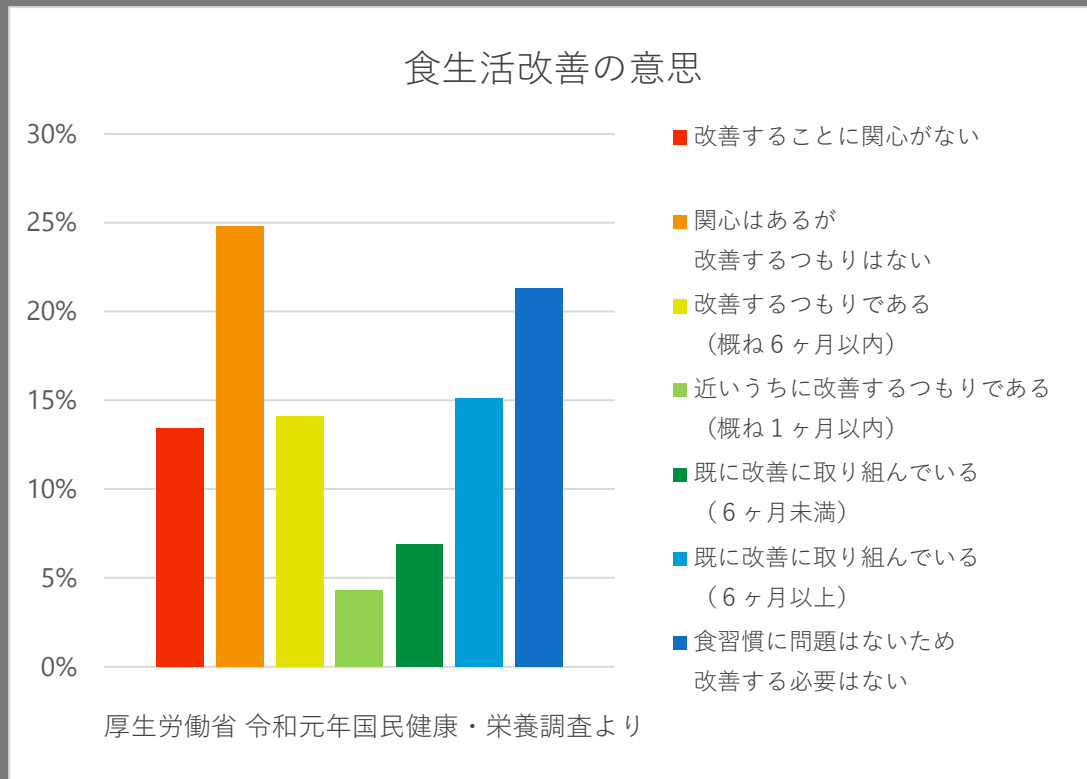


# 食生活改善のきっかけ作りを考える



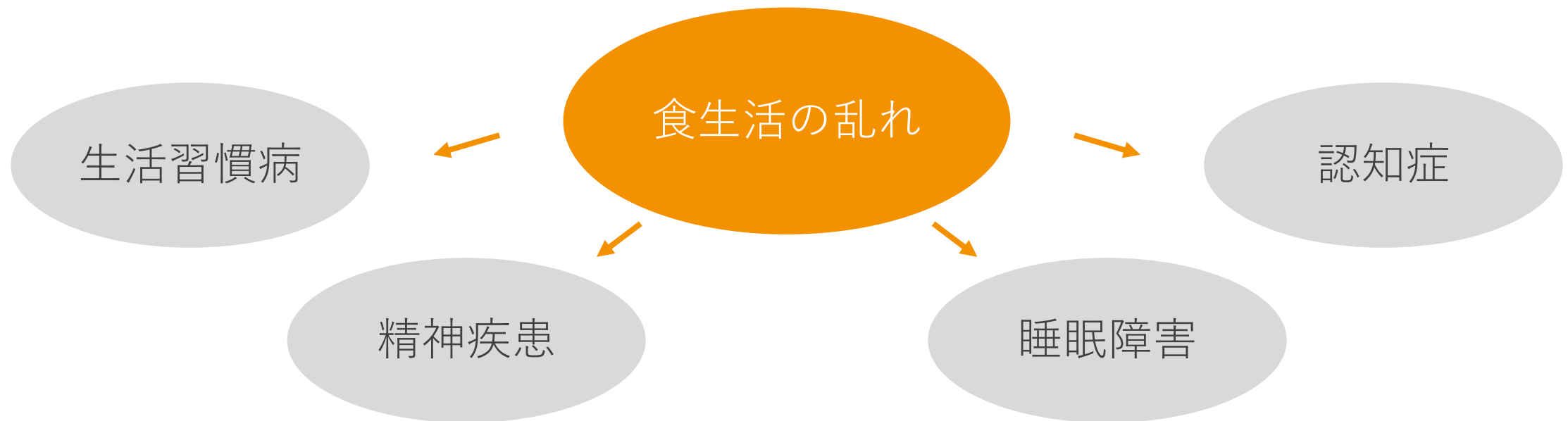
食生活を整えることは、健康的な生活をする上で、非常に重要な要素の1つです。

しかし、国民の食生活に対する意識は高いとは言えません…。

食生活を改善するためのきっかけ作りを考えましょう！

提案者 所属：横浜市立大学  
生命医科学研究科  
氏名：吉澤 竜哉

食生活を整えることは、生活習慣病、精神疾患、睡眠障害、認知症などを予防するための重要な要素である。<sup>1-4</sup>

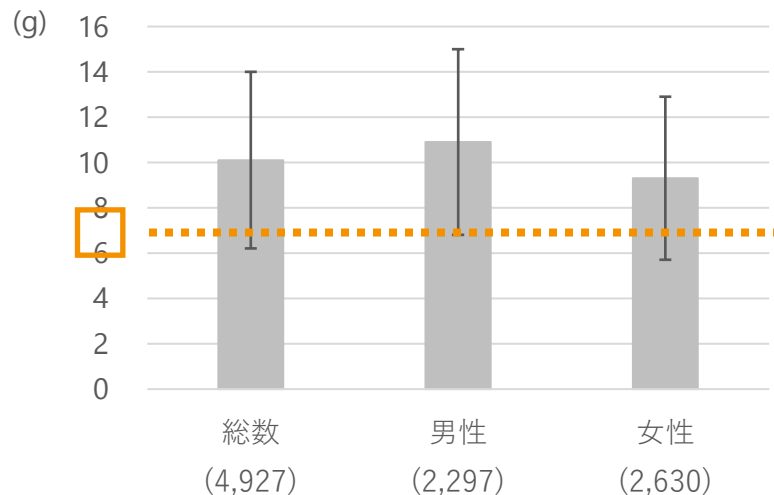


1. 第413回 中央社会保険医療協議会, 3 - 年代別・世代別の課題 (その2) について, [https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000212500\\_00023.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000212500_00023.html), アクセス日: 2022/5/21
2. 松岡豊・他、食からメンタルヘルスを考える、精神神経学雑誌 第118巻 第12号 (2016) 880-894
3. 産総研マガジン > さがせ、おもしろ研究！ブルーバックス探検隊が行く > 第01回 よい睡眠は食事で作れる！？ [https://www.aist.go.jp/aist\\_j/magazine/bb0001.html](https://www.aist.go.jp/aist_j/magazine/bb0001.html), アクセス日: 2022/6/30
4. 下方浩史、認知症の要因と予防、名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 第7号 2015年

## 1日あたりの食塩摂取量の 平均値及び標準偏差

男女とも平均値が目標値 (8g)<sup>1</sup> を上回っている。

n=4,927

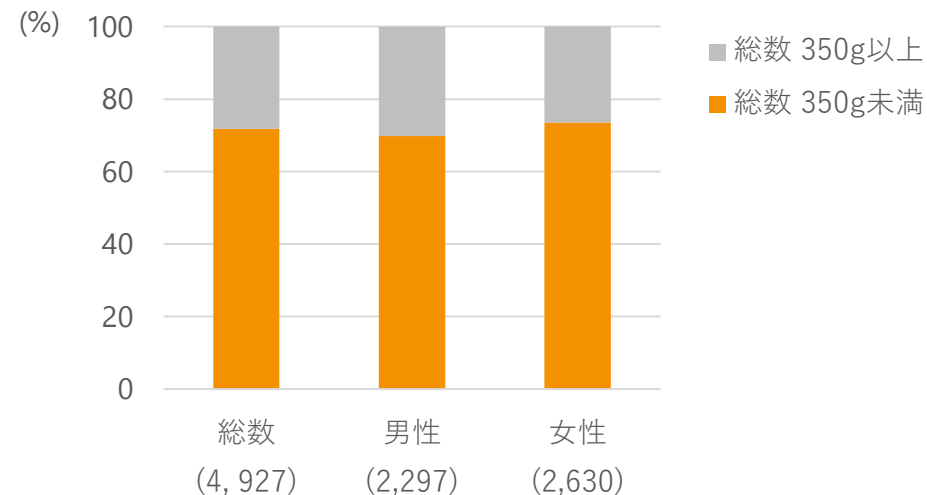


令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）より

## 1日あたりの野菜類の摂取量

男女とも60%以上が目標値 (350g)<sup>1</sup> を下回っている。

n=4,927



令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）より

国民の現状の食生活は良い状態とは言えず、改善の余地がある。

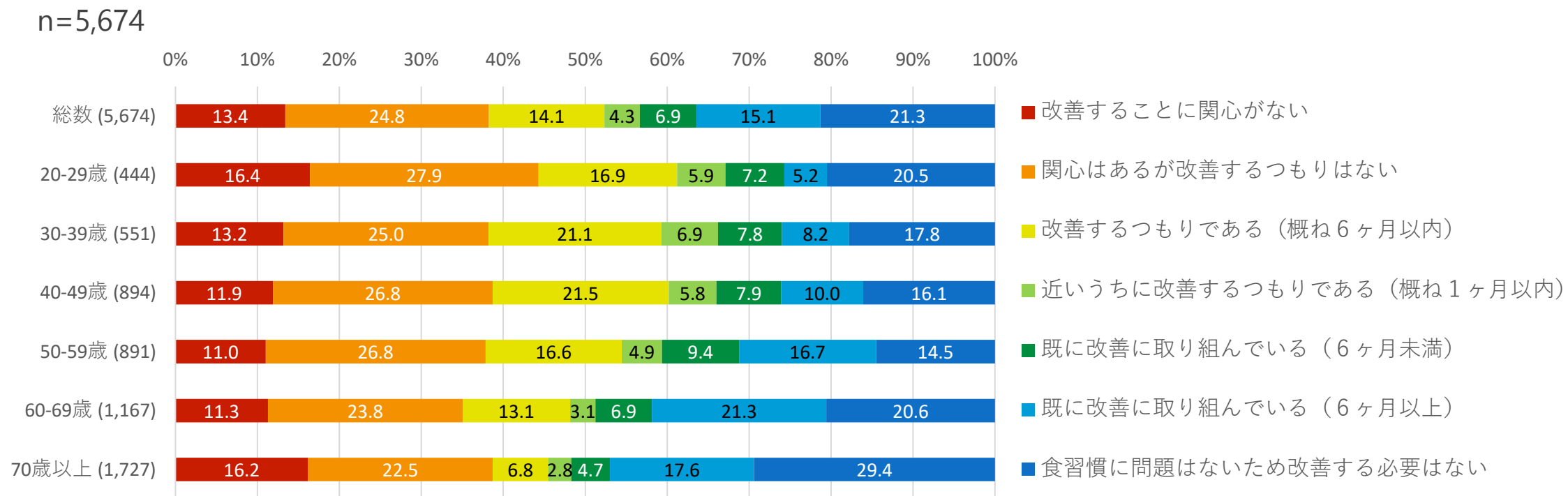
[1] 「健康日本21（第二次）」の目標、<https://www.kenkounippon21.gr.jp/>、アクセス日：2022/6/30

# 食生活改善に対する意識

吉澤 竜哉

全体の半数以上が食生活改善に取り組んでいない

→ 年代を問わず、食生活改善に取り組む人が増えると望ましい

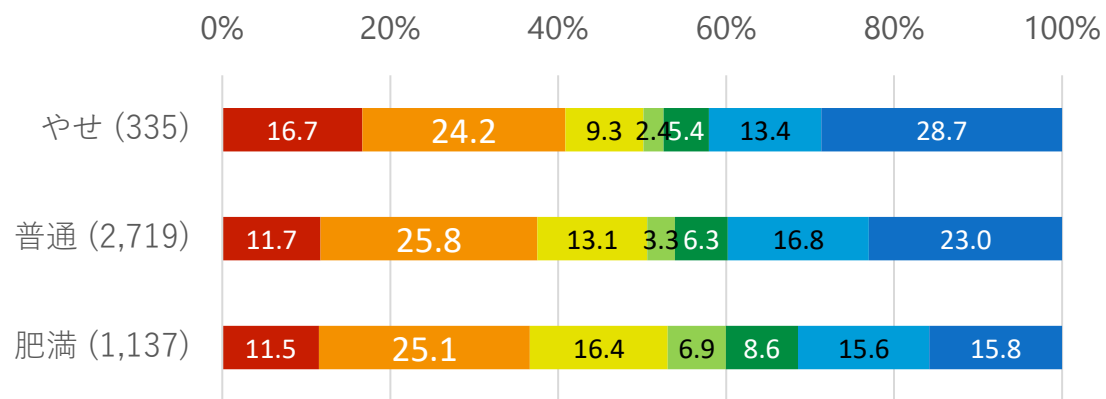


令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）より

- BMI別、食塩摂取量別にみても、それぞれ大きな差はない。
- 「関心はあるが改善するつもりはない」の層が最も多い。

→ 体型や現在の食生活に関わらず、食生活に対する意識を改めることが必要

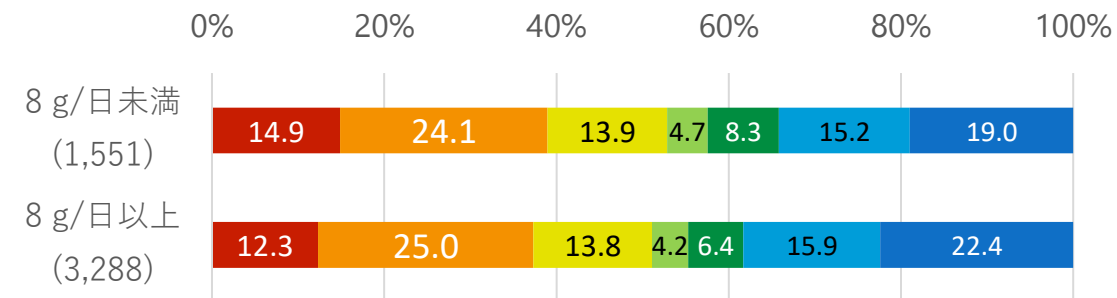
### BMI別 (n=4,191)



BMI=体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>  
 やせ：18.5未満  
 普通：18.5以上25未満  
 肥満：25以上

■ 改善することに関心がない  
 ■ 関心はあるが改善するつもりはない  
 ■ 改善するつもりである (概ね6ヶ月以内)  
 ■ 近いうちに改善するつもりである (概ね1ヶ月以内)  
 ■ 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満)  
 ■ 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上)

### 食塩摂取量別 (n=4,839)



■ 関心はあるが改善するつもりはない  
 ■ 改善するつもりである (概ね6ヶ月以内)  
 ■ 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満)  
 ■ 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上)

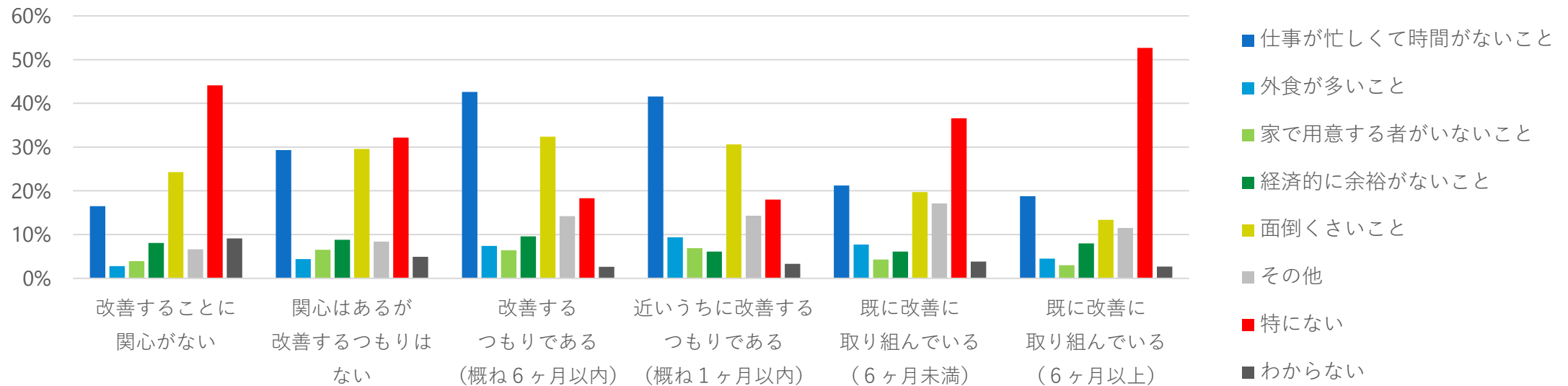
令和元年国民健康・栄養調査 (厚生労働省) より

# 健康な食生活の妨げになる点

吉澤 竜哉

- 妨げになる点が「特にない」の人が一定数いる
  - 「関心はあるが改善するつもりはない」の中では「特にない」が最も多い
- 食生活改善に関心を持つ・改善したくなるきっかけがあれば、行動を起こす人が増える可能性がある！

n=4,465（重複あり）



令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）より