

# 食育だより

## Vol.40



### 食育、知っていますか？

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとされています。生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

### 第4次食育基本計画

食育基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めています。（一部抜粋、※は令和元年度の数値）

具体的な目標	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)
食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数	週9.6回	週11回以上
地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
朝食欠食する子どもの割合	4.6%※	0%
朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ食べている若い世代の割合	27.4%	40%
1日あたりの食塩摂取量の平均値	10.1g※	8g以下
1日あたりの野菜摂取量の平均値	280.5g※	350g以上
1日あたりの果物摂取量100g未満のもの割合	61.6%※	30%以下
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	64.3%	75%以上
ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合を増やす	47.3%	55%以上
食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	36.2万人※	37万人以上
農林水産業を経験した国民（世帯）の割合	65.7%	70%以上
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上
環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上
食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5%※	80%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	50.4%	55%以上
郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	80%以上
推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%※	100%

# 食育だより

## Vol.40



### 低栄養を予防しよう

低栄養とは、身体を維持するために必要な栄養素が不足している状態のことです。食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや身体をつくるたんぱく質が不足している状態です。低栄養を予防するには、自分の体格を知り、体重の変化に気づくことが大切になります。

### 自分の体格（BMI）を知ることがカギ

食べる量が不足しているかどうかは、体重減少や体格（BMI）で確認することができます。BMI (Body Mass Index) はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

高齢期では、年齢階級が高いほど、体重が低くなる傾向があります。一方、中年期以降肥満が継続している人もいるなど、体重の変化は一人ひとり異なります。自分の体格の特徴を知り、食欲不振からくる体重減少に早めに気づき、早めに対応することが大切になります。

### BMI を計算してみましょう

高齢期の体重減少は筋肉量の減少を意味します。体重が減り続けてないか、気をつけましょう。

$$\begin{array}{ccccccc} \text{体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{BMI} \\ \boxed{\phantom{000}} & \text{Kg} \div & \boxed{\phantom{000}} & \text{m} \div & \boxed{\phantom{000}} & \text{m} = & \boxed{\phantom{000}} \end{array}$$

例：身長 160 cm、体重 60 kg の人の BMI は  
 $60 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m} \div 23.4$

年齢	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
60 歳代	20.0~24.9
70 歳代以上	21.5~24.9

### 食事は主食+主菜+副菜が基本！

活動量や筋肉量を維持するためには、主食に含まれる炭水化物と主菜に多く含まれるたんぱく質を摂取することが大切です。また、体の調子を整えるためには、副菜に含まれる野菜の摂取が必要です。

