

奈良県の食育の推進について —健康づくり対策を中心に—

奈良県 健康福祉部 健康づくり推進課 健康推進係
主任主査 石川睦子

平成28年度
フードスペシャリスト養成機関研修会
平成28年8月23日(火)

奈良県の食育の推進について

—健康づくり対策を中心に—

奈良県健康福祉部 健康づくり推進課

なら健康長寿基本計画



平成25年度～平成34年度

第2期奈良県食育推進計画



平成23年度～平成29年度

2

健康寿命日本一を目指して

健康寿命とは？

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活が出来る期間で、平均余命から介護が必要な期間(平均要介護期間)を差し引いた期間に相当します。

健康寿命

(平均自立期間)

=

平均余命

-

平均要介護期間

*** 県では、「介護保険制度の要介護1」までの方を「健康で自立している」と考え、「65歳以降、健康で自立している平均年数(65歳平均自立期間)を健康寿命としています。**

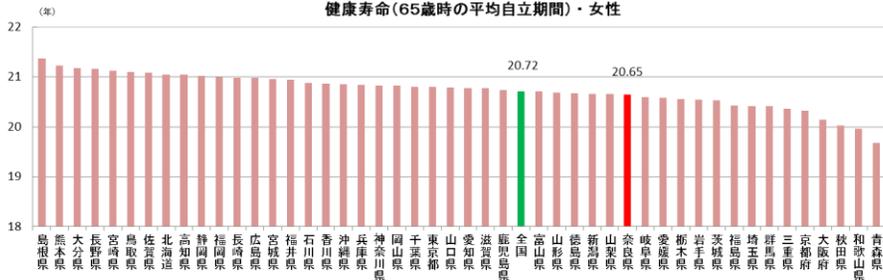
3

平成26年都道府県別健康寿命

健康寿命(65歳時の平均自立期間)・男性



健康寿命(65歳時の平均自立期間)・女性



4

健康寿命に寄与する要因等の研究について

1. 背景

- ・奈良県では、**健康寿命日本一**の達成を目指し、「なら健康長寿基本計画」を策定
- ・計画では、健康寿命の延長に関係する**重点健康指標**を設定
- ・健康指標のうち**健康寿命の延長に特に寄与する指標**の数値改善に取り組むことが効果的であることから、**健康寿命の延長に寄与する要因等について研究** (H25 9月補正予算)

2. 研究内容

〔 国内外の多くの論文を活用して統計的に推計 〕

- ① 不健康な生活習慣と疾病死亡リスクとの関連を調査
例: たばこを吸う人は、吸わない人に比べ死亡するリスクは〇倍。
- ② 健康指標の改善で減らせる死亡者数を推計
例: たばこを吸わないことにより、〇人の死亡者を減らすことができる。
- ③ 死亡者数の減を、寿命の延びに換算し、さらに健康寿命の延びを推計。
例: たばこを吸わないことにより、健康寿命は〇年延びる。

5

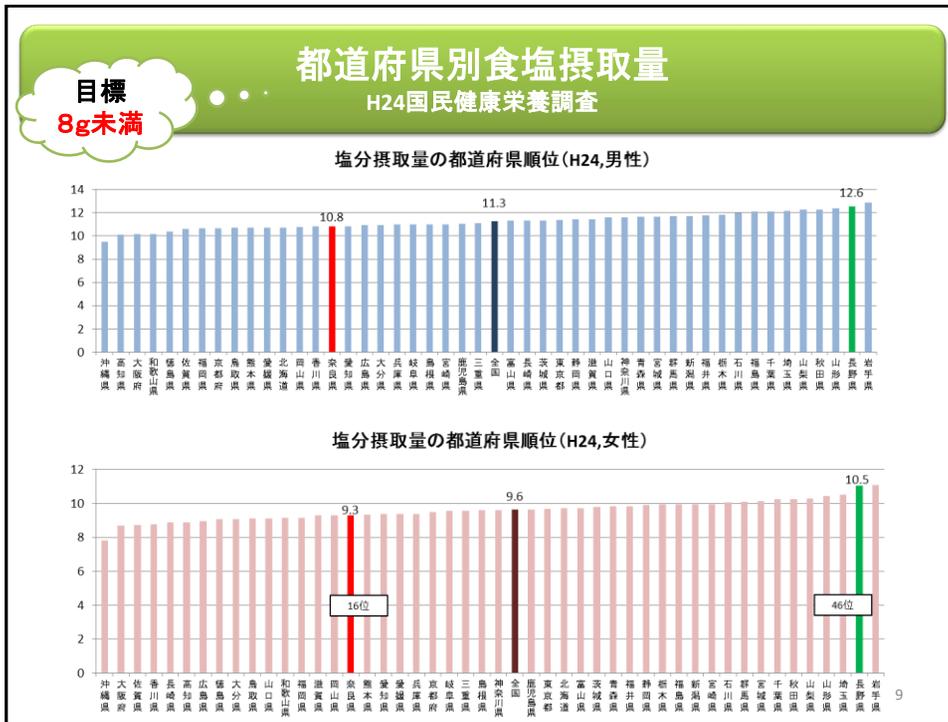
研究結果に基づく重点課題

健康寿命に寄与する健康行動として、

- ① **減塩（食）**
- ② **がん検診受診**
- ③ **たばこ対策**
- ④ **身体活動**

等について、専門家の助言のもと、科学的根拠に基づく効果的な対策を県内市町村と連携し、実施している。

6



奈良県減塩キャラクター げんえもん

減塩ソング

せっしゃ げんえもん
でござる!

10

減塩紙芝居・リーフレット・減塩ソングの作成

減塩紙芝居

減塩の基礎知識を学ぶことができます。げんえもんが減塩を身につける修行の旅に出て、減塩のコツを学んでいくストーリーになっています。



紙芝居：A3判 16枚

減塩リーフレット

四、減塩の技を学ぶ

野菜や果物で余分な塩を洗い出そう！
野菜、果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分な塩（ナトリウム）を尿として排出する作用があります。野菜や果物を積極的に取りましょう。
※腎臓や心臓に病状がある方は、カリウムの過剰摂取を医師にご相談ください。

食品100gあたりのカリウム含有量 (mg)			
ほうれん草	690mg	ごぼう	320mg
さつまいも	470mg	人参	280mg
きゅうり	460mg	バナナ	360mg
じゃがいも	480mg	いちご	170mg

一、塩について学ぶ

減塩修行中のげんえもんが、塩について学ぶ。

塩の摂りすぎは、高血圧の原因の一つ！
高血圧は発病しやすいが、命に関わる病気です。塩の摂りすぎは、脳卒中や心臓病、腎臓病の原因です。塩の摂りすぎは、命に関わる病気です。塩の摂りすぎは、命に関わる病気です。

塩は生きる上で必要です。でも、摂りすぎは、命に関わる病気です。塩の摂りすぎは、命に関わる病気です。

1日の食塩摂取目標は8g！
高血圧の人の目標は6gです

げんえもん 五つの誓い

- 一、外食や加工食品を控えるべし
- 二、めん類の汁は減らすべし
- 三、しょうゆはかけずじ
- 四、味噌汁は野菜たっぷりにするべし
- 五、減塩をすすめるべし

減塩リーフレット

二、食塩摂取量を知る

「かくれた塩」にご用心。
 外食や加工食品、インスタント・レトルト食品には、たくさん塩が含まれています。

ポテトサラダ	うどん	カップ麺	ハンバーグ惣菜
6.6g	5.3g	5.0g	4.1g
焼肉1人前(10人分)	レトルトカレー	食パン1枚(6枚切)	ウインナー2本
3.8g	2.3g	0.8g	0.6g

POINT!!

- しょうゆは、少量につけて、ネタにつける。
- 汁を最後まで、全部残す。

覚えておこう！ 食塩換算式

食塩換算式	食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000
-------	---------------------------------------

例(※) ナトリウム量 100mg × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 2.54g

※(※) ナトリウム量 100mg × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 2.54g

三、減塩の技を学ぶ

テキエンジャーで美味しくご賞味！
 毎日の食生活の中で、塩以外の調味料をうまく使い、美味しく塩を減らしていきましょう。

テキエンジャーから減塩のヒントを習得するのじゃ!!

味覚訓練 テキエンジャー

舌には塩味を司る味蕾があるから、塩味は敏感に感じる。塩味以外の調味料をうまく使って、塩を減らして美味しくいただく。

酸味、甘み、旨み、香り、辛味、スライス、パチパチ!!

酸味、甘み、旨み、香り、辛味、スライス、パチパチ!!

酸味、甘み、旨み、香り、辛味、スライス、パチパチ!!

酸味、甘み、旨み、香り、辛味、スライス、パチパチ!!

13

日常生活でできる減塩のコツなど県広報紙でアピール

奈良県民の食塩摂取量の平均： **男性11.6g、女性10.1g**
 (H23年県民健康・栄養調査)
 奈良県の食塩摂取量の目標： **1日8g未満**

意外に多いめん類の塩！



全部食べると
 きつねうどん：6.6g
 カップラーメン：5g

汁を全部残すことで
 -3~4g

梅干しや漬け物には塩がたっぷり！つけものは少量にして、できれば浅漬けに。



梅干し4g たくあん1g 浅漬け0.6g

意外に多いお寿司の塩！



回転寿司8皿 + しょうゆ = 6g

しょうゆは寿司飯につけずにネタにつけることで
 -1.3g

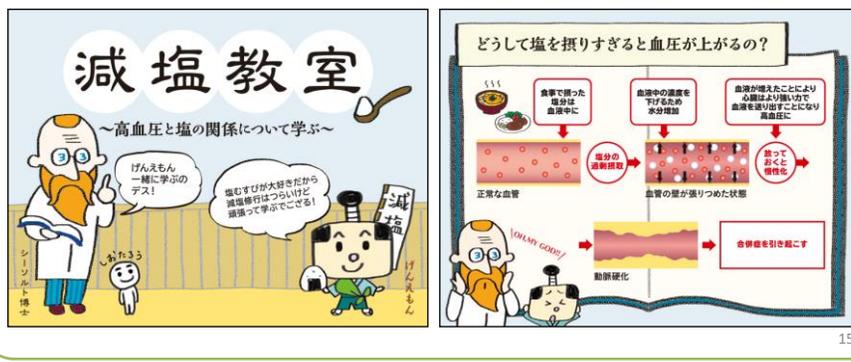
かくれた塩にご用心！加工食品にはたくさん塩が含まれています。摂りすぎに注意しましょう！



レトルトカレー 2.3g ウインナー2本 0.6g 食パン1枚 0.8g¹⁴

高血圧の人のための減塩教室実施マニュアル

市町村が減塩教室などにおいて、塩と高血圧の関係をわかりやすく説明するためのマニュアルです。日常生活で、どれだけの塩をとっているか気づくことができ、さらに減塩のコツをげんえもんと楽しく学ぶことができます。



減塩げんきフェスタの開催

作成した減塩ツールを活用し子育て世代の若い年齢層を対象に開催。次世代をにう子どもたちやその親世代が将来にわたって健康的な食習慣を継続するための一助となるよう、「食」について学ぶ機会を提供する。

親子で楽しめる健康講座

講演会：野菜でおいしく楽しく減塩

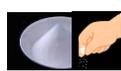


【講師】ながいかよ

えいよう未来株式会社 代表管理栄養士
病院勤務、料理講師、ヘルスケア業務を経て2010年に独立。約1,000人の栄養指導の経験から、ネガティブワードを使わない独自の栄養指導を実施。NHK教育「ここが聞きたい！名医にQ」出演、朝日新聞「エビデンス料理教室」レシピ掲載などメディア出演や執筆活動のほか、全国で講演活動を行う。

体験コーナーの例

①8g,1gの塩ってどのくらい？



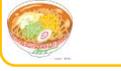
②お味噌汁の試飲



③塩にもいろいろあるよ



④クイズ
塩が多いのはどっち？



⑤量ってみよう
野菜350gってどのくらい？



⑥絵本の読み聞かせ



⑦普段の食事にどれだけの塩分が含まれているの？
(食育SATシステム)



⑧おやつや調味料の塩分はどれくらい？



県内大学生が創る奈良の食育未来事業

地域栄養カレッジの開講

奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科

目的: 地域の方が「栄養」を通じた健康づくりを学び、学生等と交流する場の創出

1. 健康メニューの開発

「シニア向け」「子育て向け」の2コースで、栄養に関する知識を盛り込んだ健康メニューを開発

○子育て向け: 噛む力と味覚を育む、小児期からの活習慣病予防のためのメニュー開発

○シニア向け: 骨粗鬆症予防、認知症予防のためのメニュー開発

骨粗鬆症予防
のためのメニュー

2. 地域栄養カレッジの開講

○健康ランチ教室: 開発した健康メニューを食べながら学習できる教室の開催 等
⇒健康メニューの調理方法や栄養に関する知識を、分かりやすく伝える!

○各テーマに合わせた講演会の開催

○栄養相談・食事診断: 健康機器を用いて、健康状態を見える化。また、専門的な相談がある場合は、管理栄養士有資格者につなぐ。

3. 食物摂取頻度調査による栄養診断

○地域栄養カレッジの参加者へのアンケート調査やグループインタビュー

17

県内大学生が創る奈良の食育未来事業

無病促菜で元気100%事業

帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科

目的: ◆若い世代にも気軽に野菜を摂ってもらうとともに、奈良の野菜の魅力や生産者の思いを伝える。

◆若者(高校生)に対し、分かりやすい方法で「食」や「野菜」の大切さを伝える。

1. 大和情熱野菜をたっぷり使用し、野菜175gが摂れるランチボックスの開発

○協力機関:「奈良うまいものプラザ」

(JR奈良駅構内にある奈良県産の食材を販売するアンテナショップで製造・販売)



○内容: 1日に必要な野菜摂取量の半分(175g)が摂れるランチボックスの開発・販売

ランチボックスにはメニューレシピ等のメッセージカード付き

QRコードからホームページにアクセスすることで詳細内容も閲覧可能

発売期間: 8月10日(月)~9月7日(月)の平日のみ

1日20食

開発に関わった学生が売り子として店頭販売

(合計286食)

18

店頭販売のぼり

Happy Vege Time
(野菜175g入り)




ランチBOXに添付した
メッセージカード

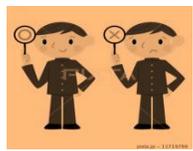






2. 出張課外授業

- 場所: 県内の高校で大学生による授業を実施
(高校1年生5クラス)
- 内容: 栄養士・管理栄養士の仕事について
バランスの良い食事について
野菜の働きや健康への影響について



19

奈良県は健康寿命日本一を目指しています



相撲発祥の地
奈良

©NARA pref.

ご清聴ありがとうございました。

20