

(図案イメージ1) 1食分の野菜のめやす量と野菜摂取のための選択の工夫

「外食や惣菜だって、野菜はとれる！」

<1食分に含まれる野菜のめやす量>

鍋料理	150~200g
野菜炒め	100~150g
八宝菜	100~150g
かぼちの煮物	90~120g
大根の煮物	90~120g
野菜サラダ	70~100g
筑前煮	70~100g
青菜のお浸し	70~80g
カレーライス	60~100g
牛丼・親子丼	20g
ラーメン	0~5g

<野菜摂取のための料理選択の工夫>

ラーメン
(野菜0~5g)

野菜ラーメンや五目ラーメンを選択

野菜 約100gを摂取

牛丼・親子丼
(野菜20g)

青菜のお浸しを加える

野菜 約100gを摂取

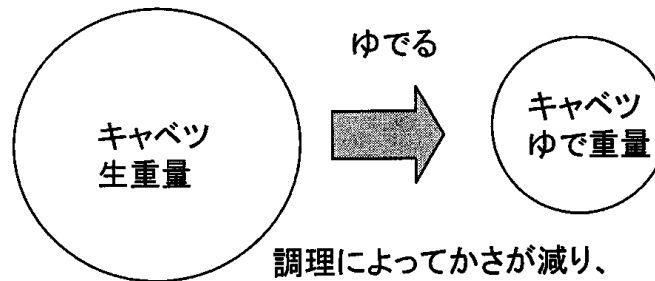
カレーライス
(野菜60~100g)

野菜サラダを加える

野菜 約150gを摂取

「1日350g 生野菜だけではとるのは難しい！」

<調理法による野菜の量>

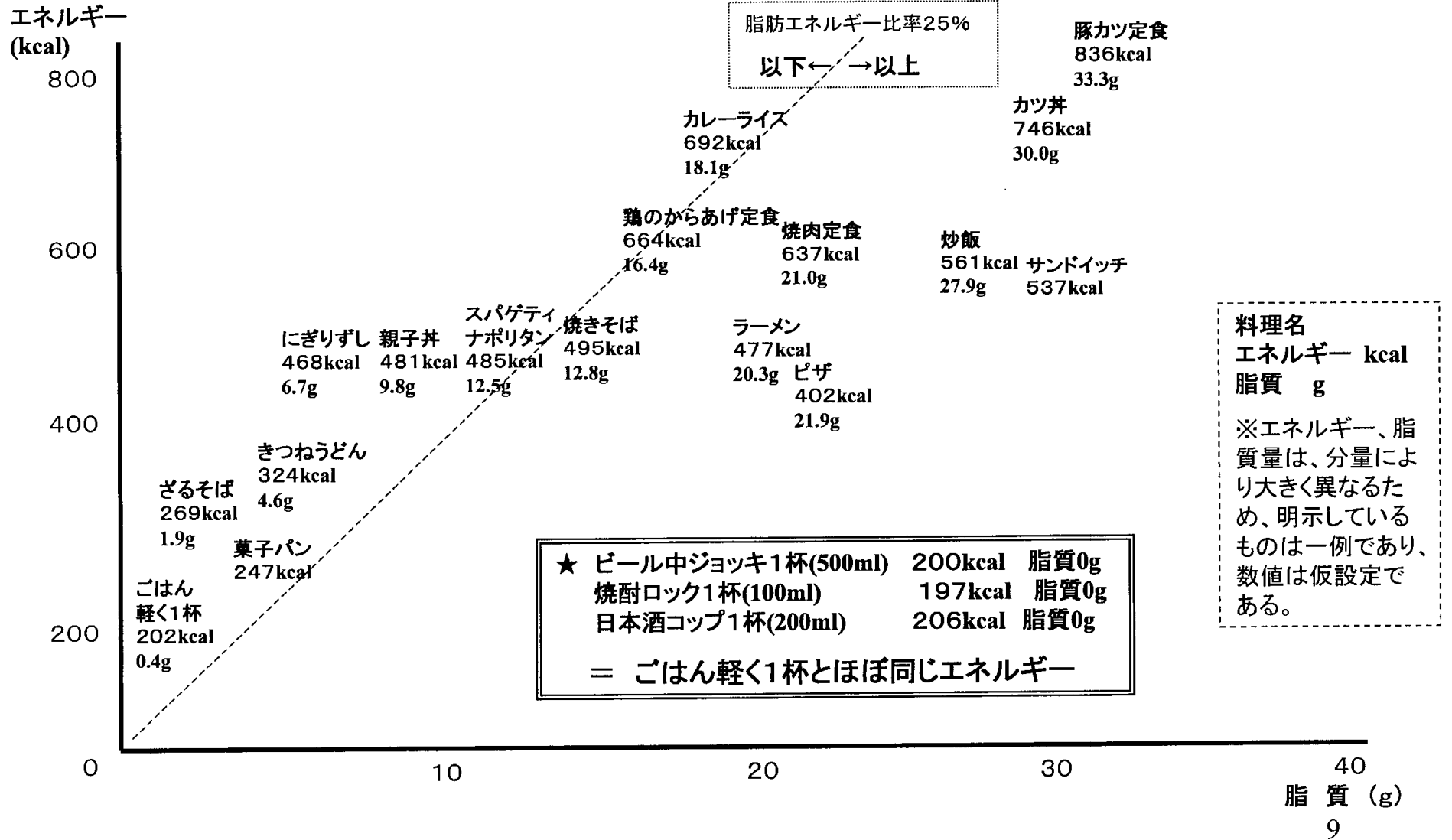


※明示しているものは一例であり、数値は仮設定である。

調理によってかさが減り、生重量よりも量を食することができる。

(図案イメージ2) 1食分当たりのエネルギー・脂質の例

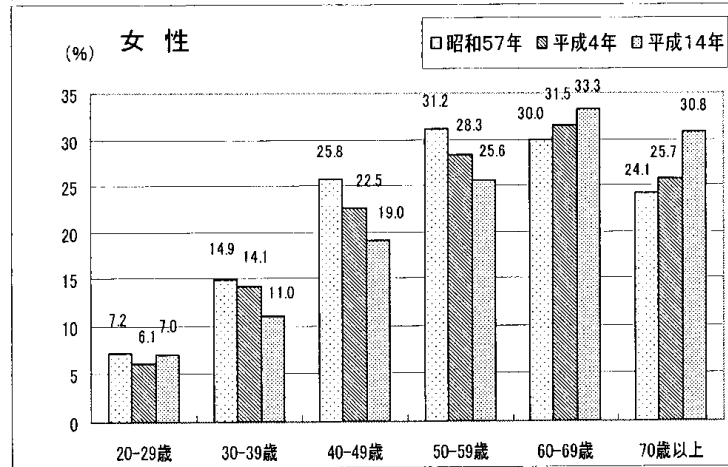
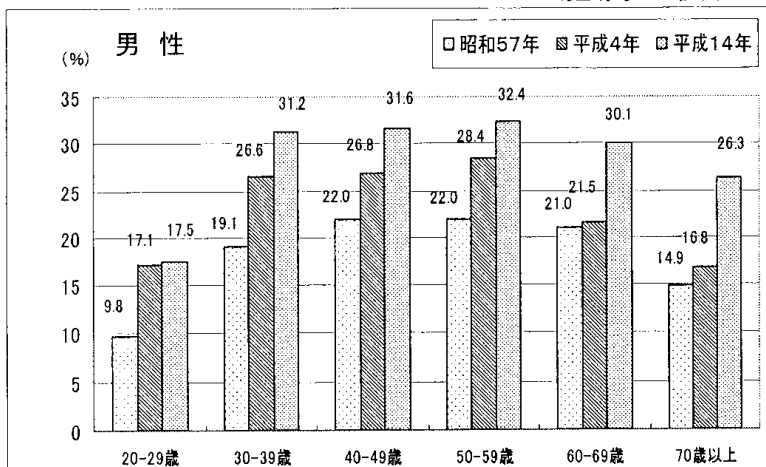
「ダイエットしたい人 注目! 料理の選び方で、エネルギーはこんなに違う!」



(参考)

男性の30～60歳代で約3割が肥満。 いずれの年齢層においても20年前、10年前と比較して増加傾向。

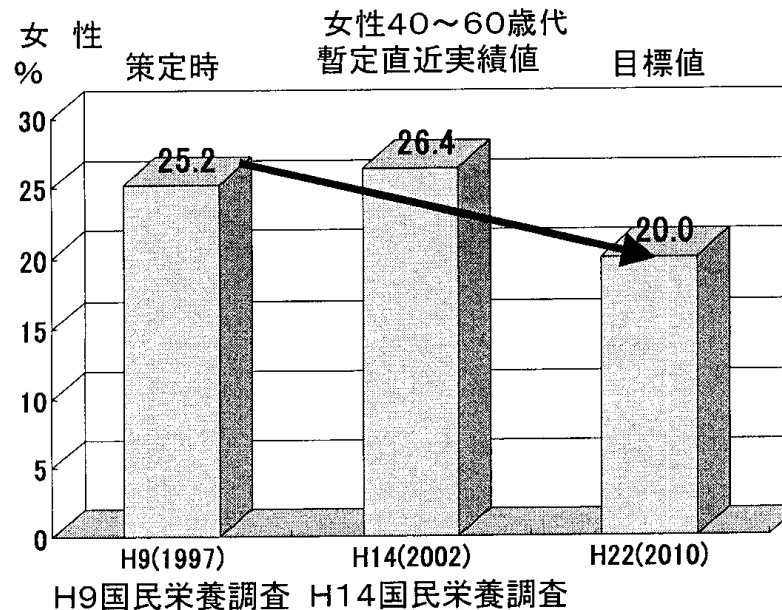
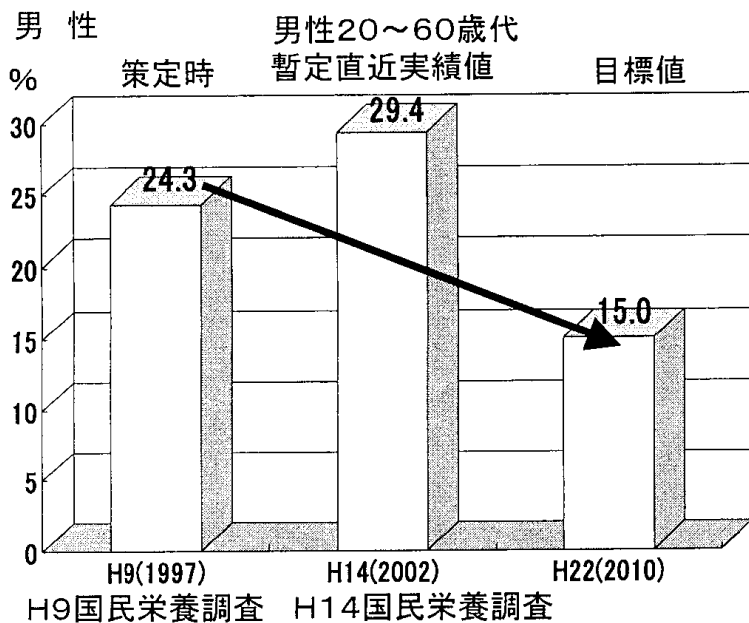
肥満の状況 (BMI25以上)



(国民栄養調査)

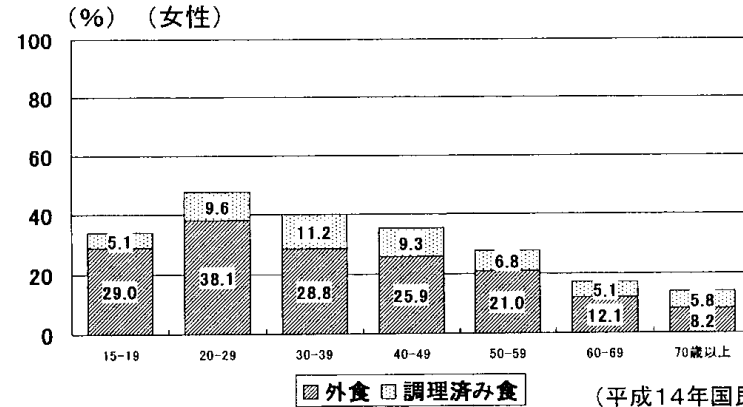
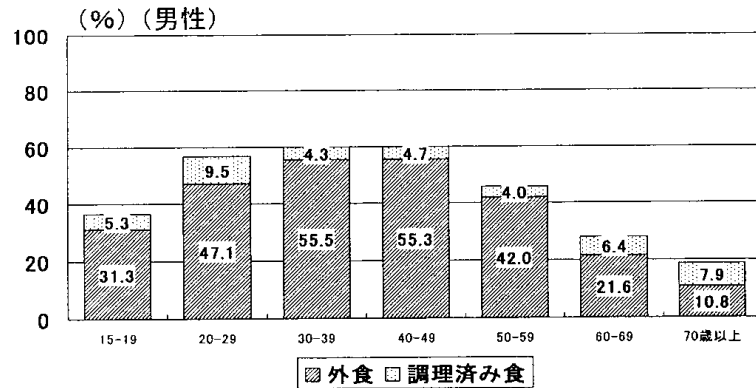
肥満度の判定: BMI(Body Mass Index)を用いて判定 BMIは「体重kg/(身長m)²」により算定 やせ(低体重): BMI<18.5 正常: 18.5≤BMI<25 肥満: BMI≥25

「健康日本21」 栄養・食生活 目標: 適正体重を維持している人の増加



昼食での外食の利用は、20~40歳代男性で最も多く5割以上

昼食における外食の利用状況

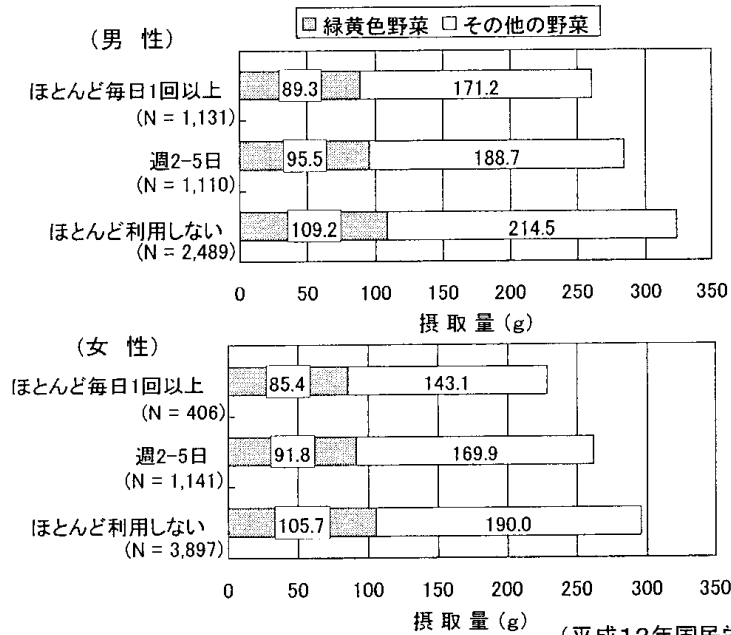


(平成14年国民栄養調査)

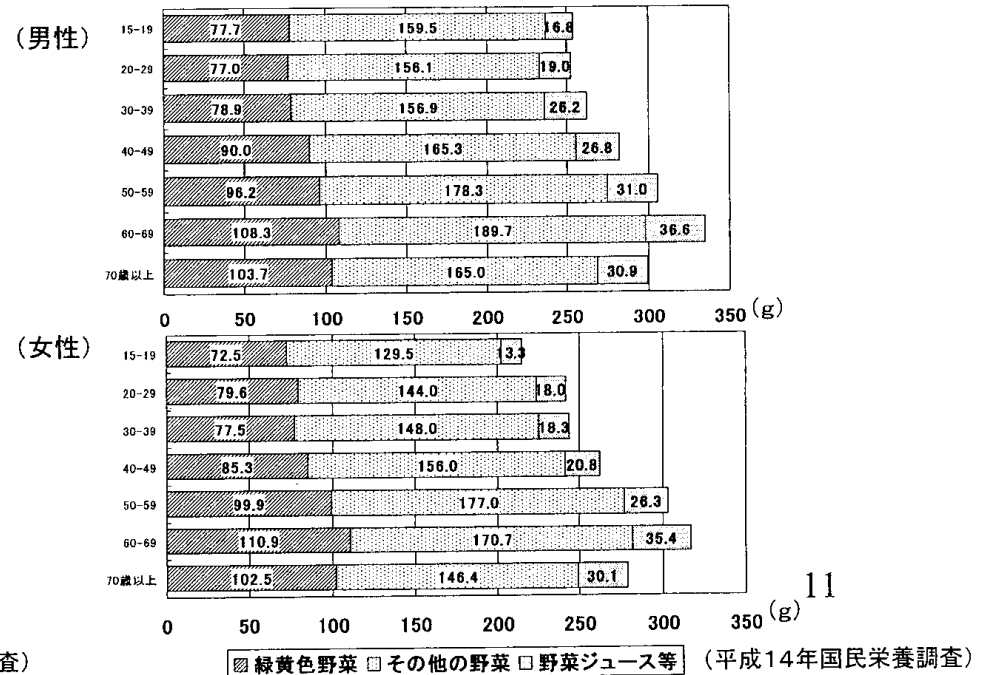
外食の利用頻度が多い者ほど野菜摂取量が少ない

若い世代ほど野菜摂取量が少ない

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

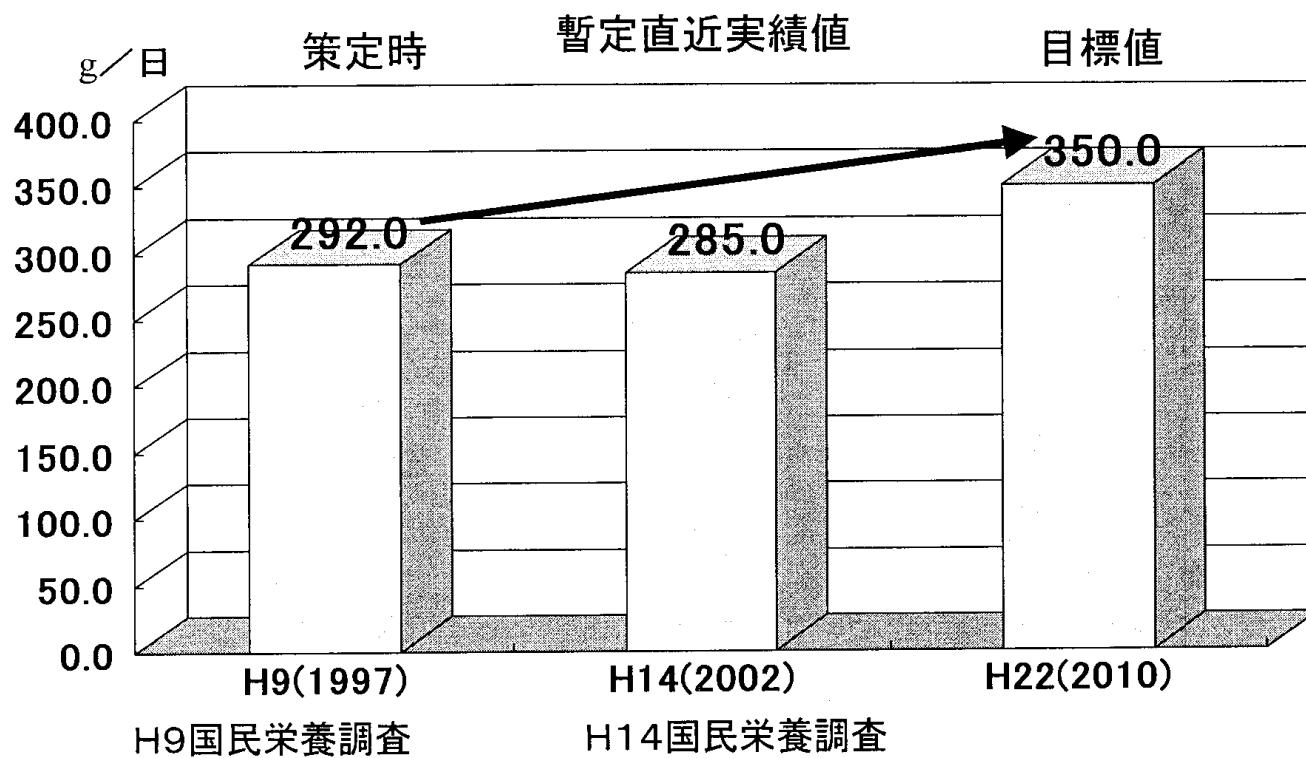


野菜摂取量の状況



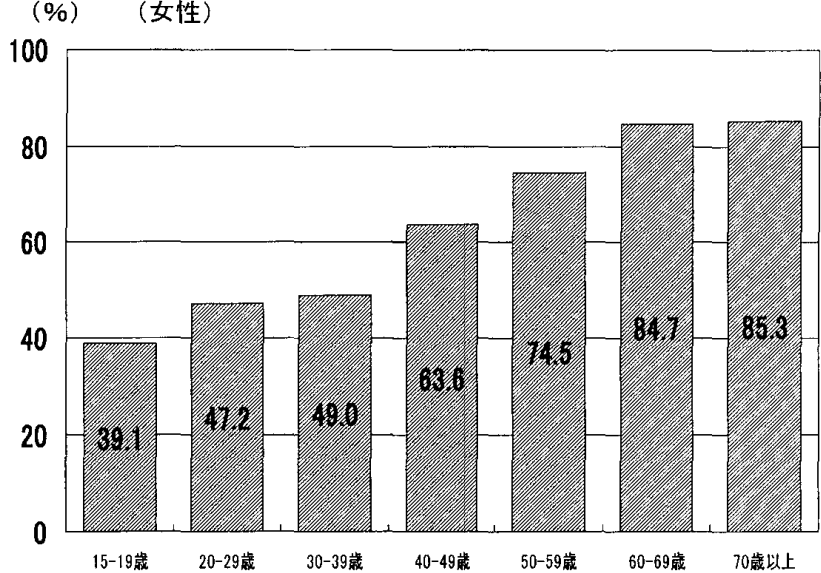
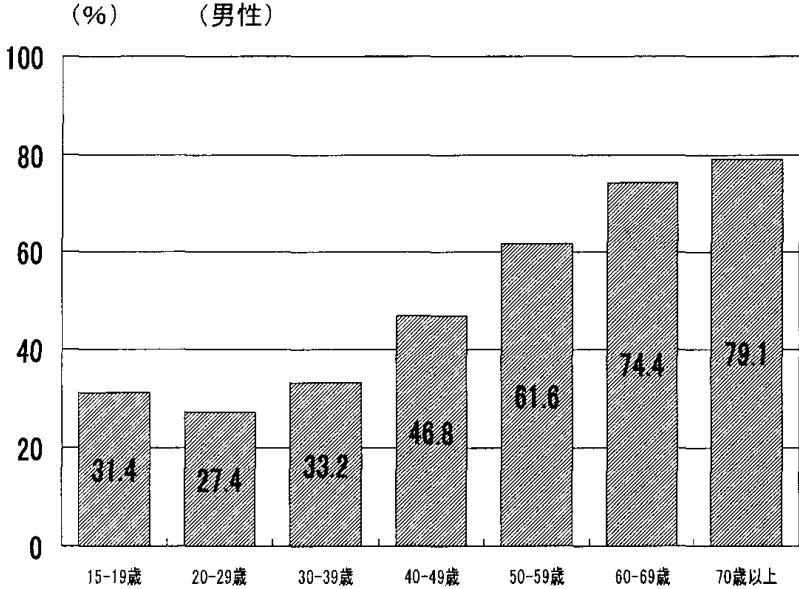
「健康日本21」 栄養・食生活 目標:野菜の摂取量の増加(成人1日)

野菜摂取量



若い世代では、油の多いものを控えている者が少ない

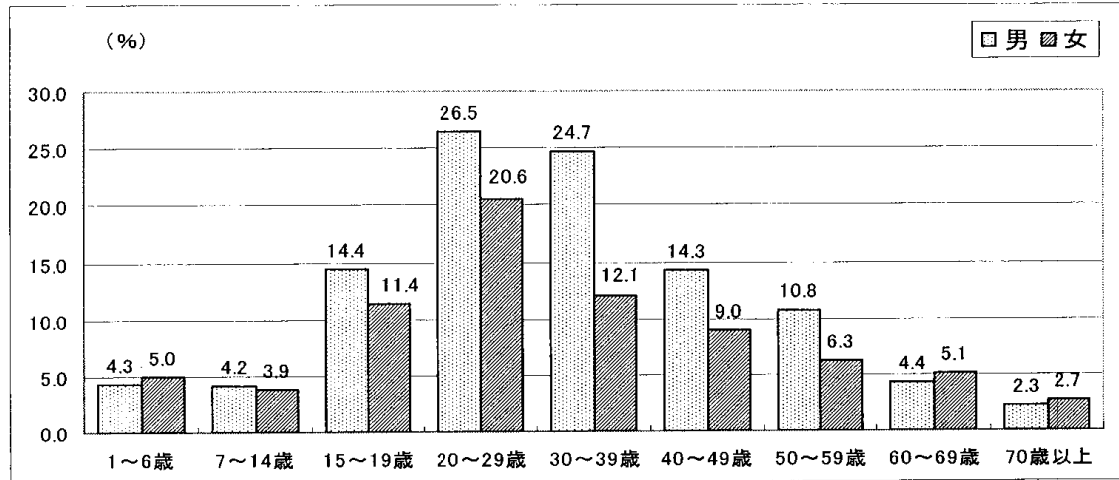
油の多いものを控えている者の割合



(平成14年国民栄養調査)

朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い

朝食の欠食率

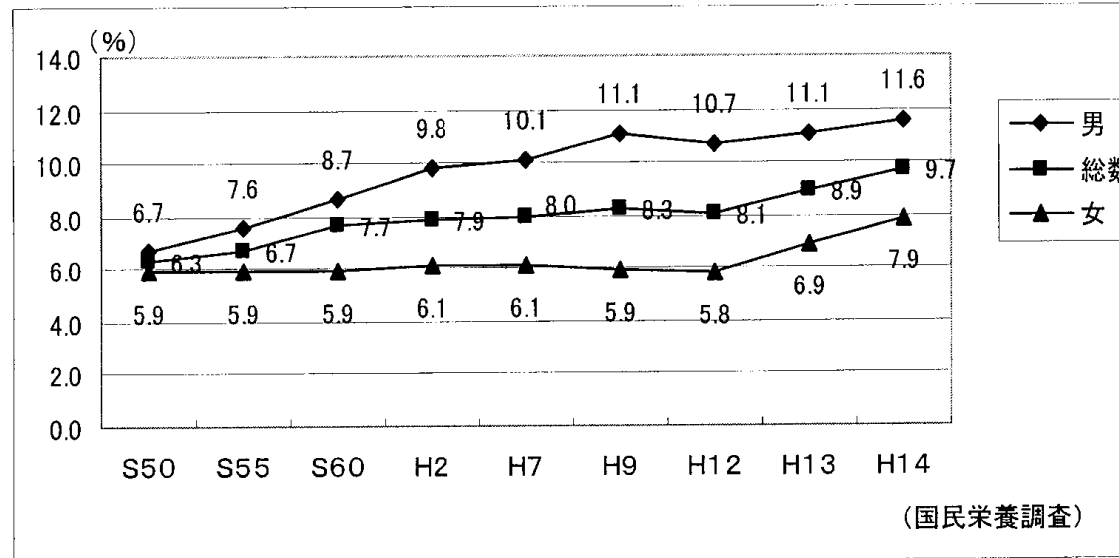


朝食の欠食率は年々増加

朝食欠食率の年次推移

(平成14年国民栄養調査)

※欠食は、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

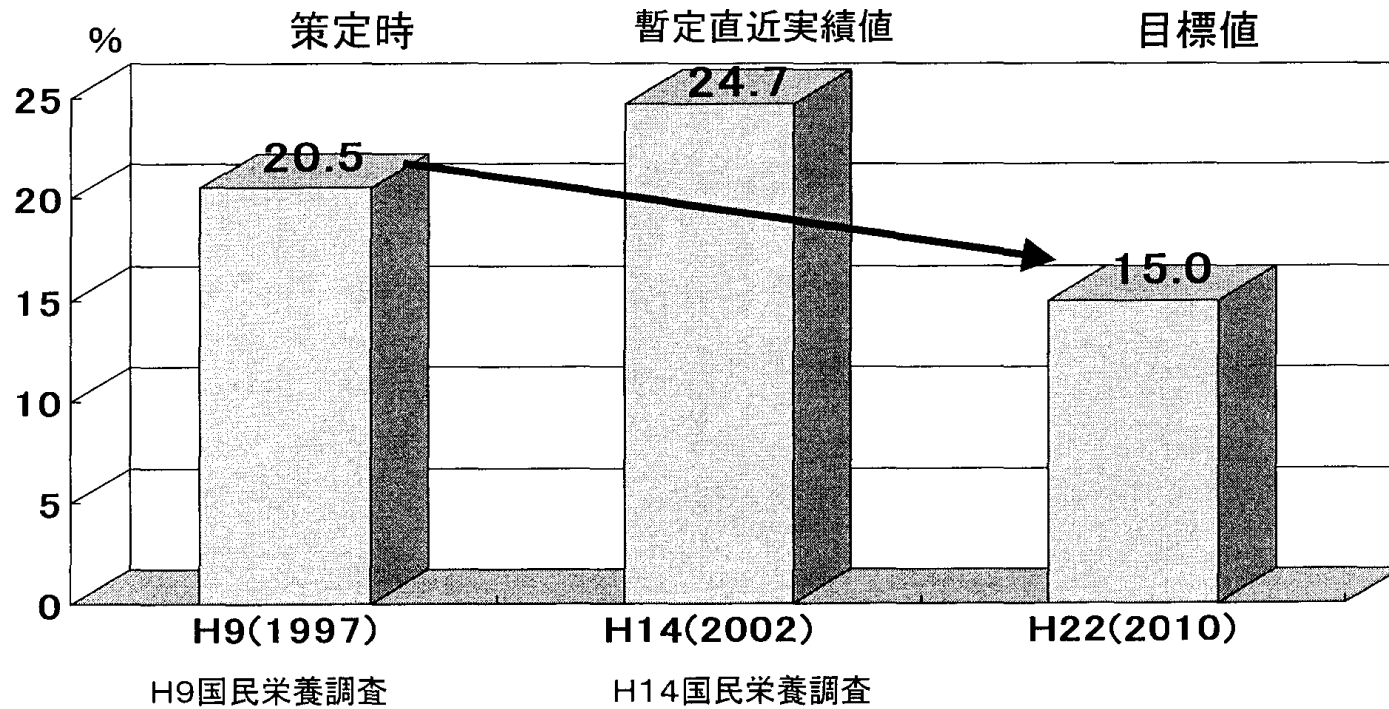


(国民栄養調査)

「健康日本21」 栄養・食生活 目標:朝食を欠食する人の減少

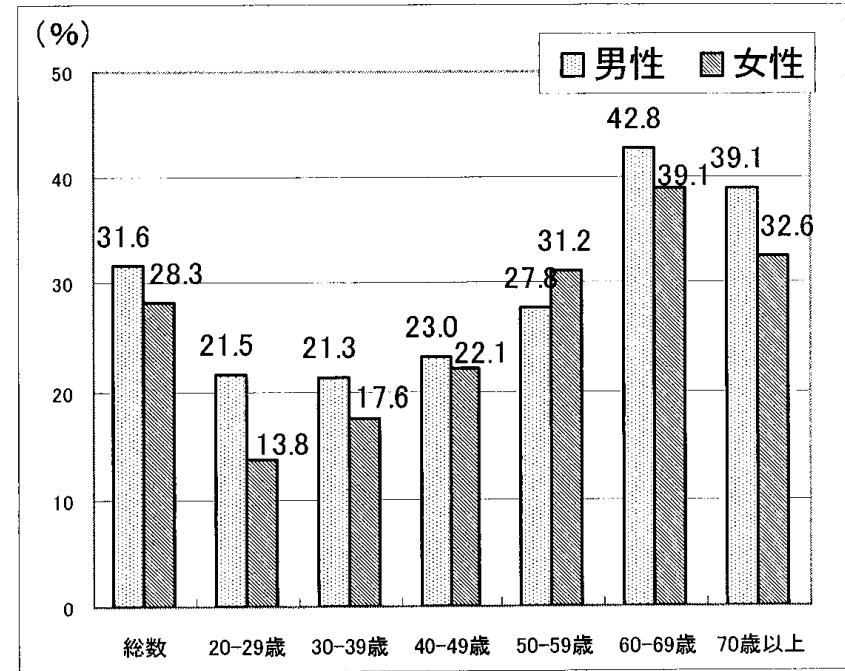
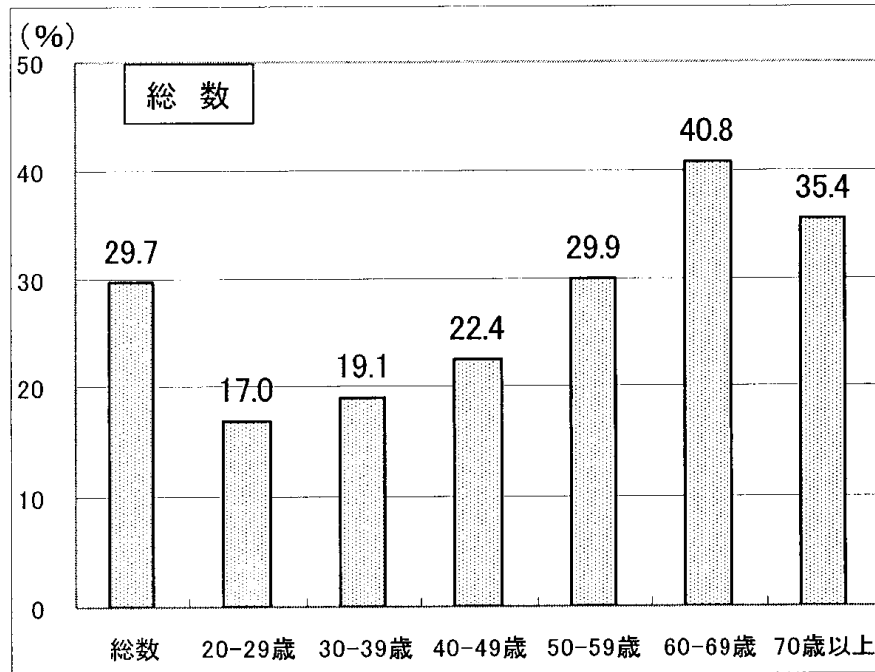
朝食を欠食する人の割合

30歳代男性



運動習慣のある者は、男性の20～50歳代と女性の20～40歳代で3割以下。

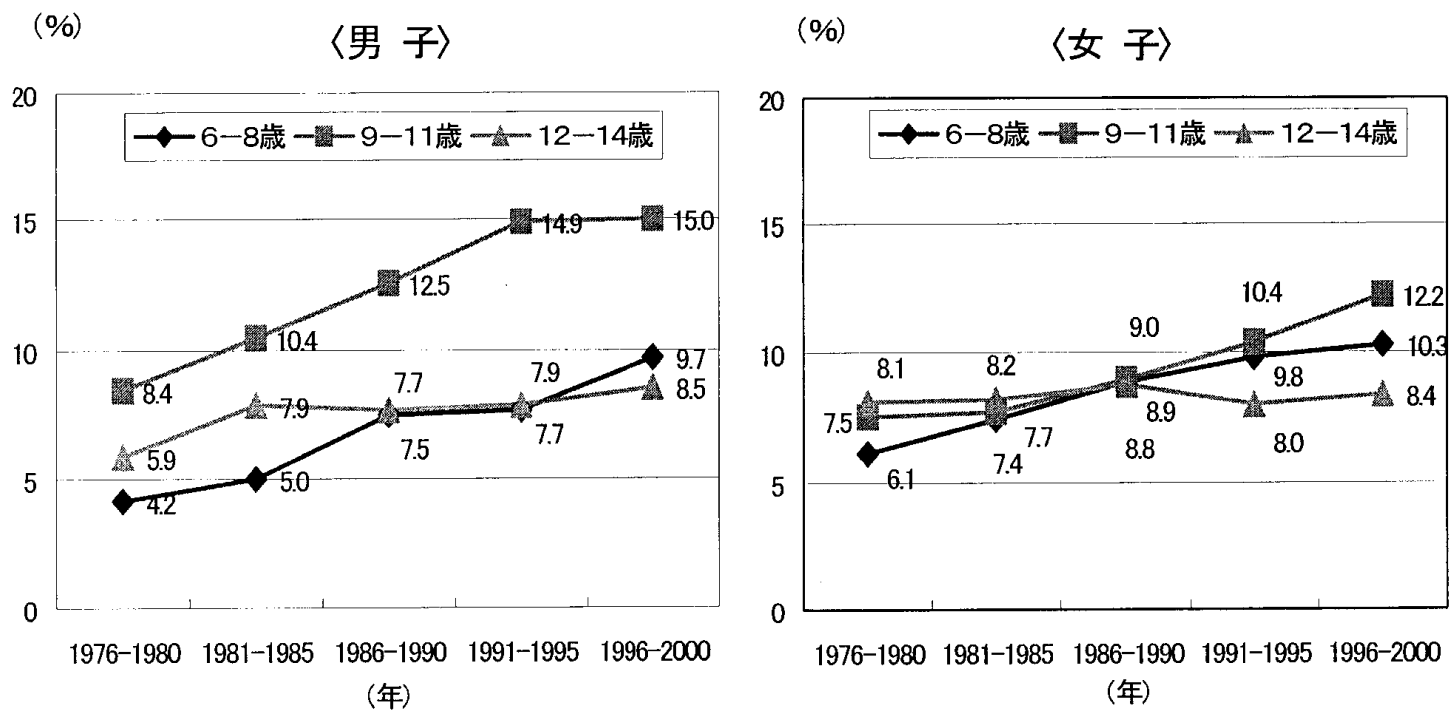
運動習慣の状況



(平成14年国民栄養調査)

6～14歳の肥満の割合は、男女とも9～11歳で増加が大きく男子15.0%、女子12.2%
他の年齢においても、8～10%が肥満

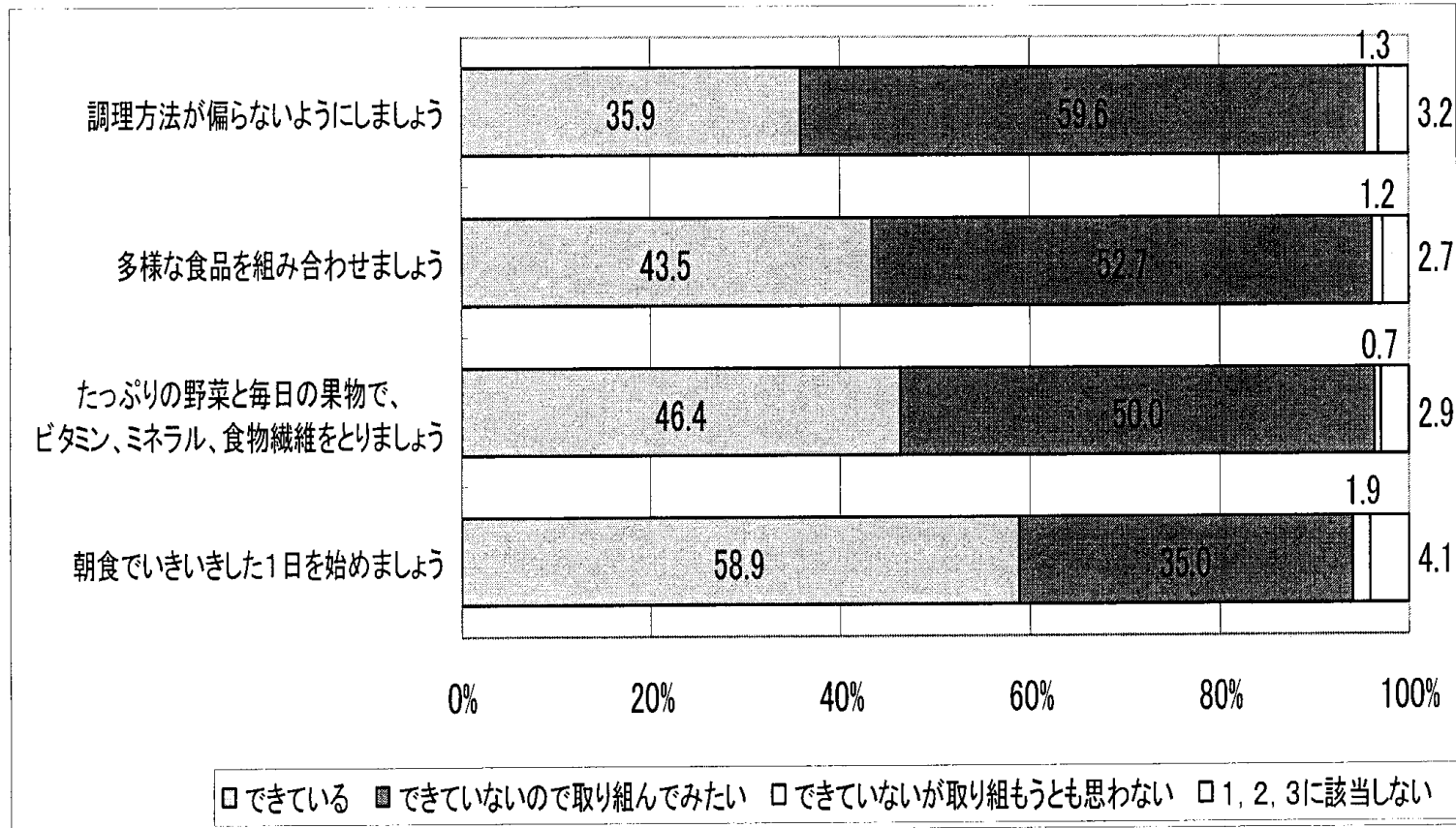
肥満の年次推移（6～14歳）



日比式による標準体重20%以上を肥満とした（国民栄養調査）

子供の食生活について、
「多様な食品を組み合わせましょう」が、「できていないので取り組みたい」と回答した保護者は52.7%

食生活指針の実践



(「児童・生徒の食生活等実態調査」平成12年 独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ : 保護者が回答)