

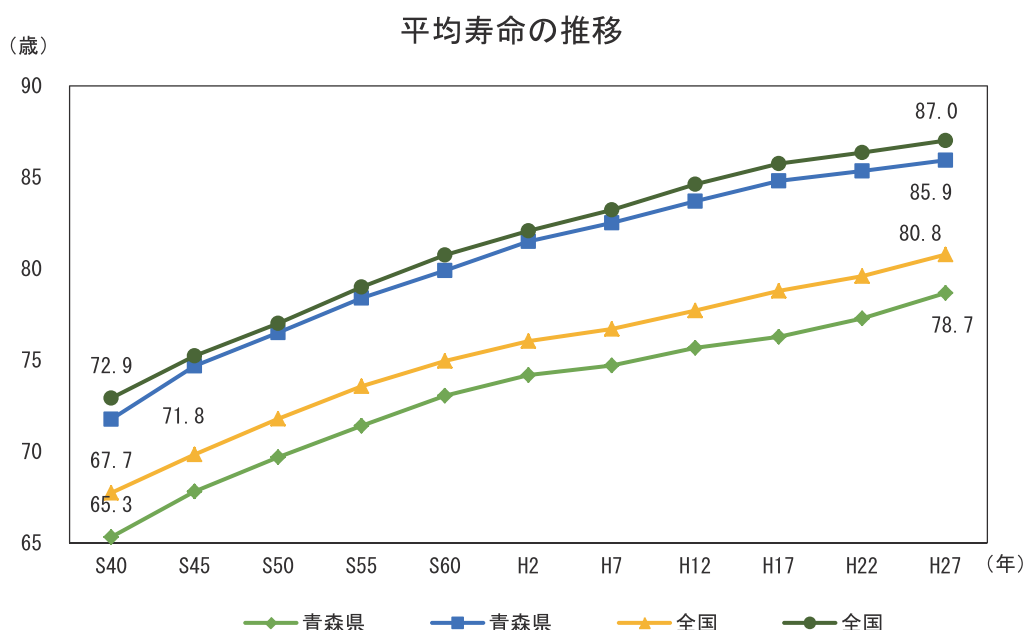
第3章 食と健康

出典：第4次青森県食育推進計画（計画期間：令和3年度～令和7年度）
健康あおり21（第2次）改訂版

1 青森県民の食と健康

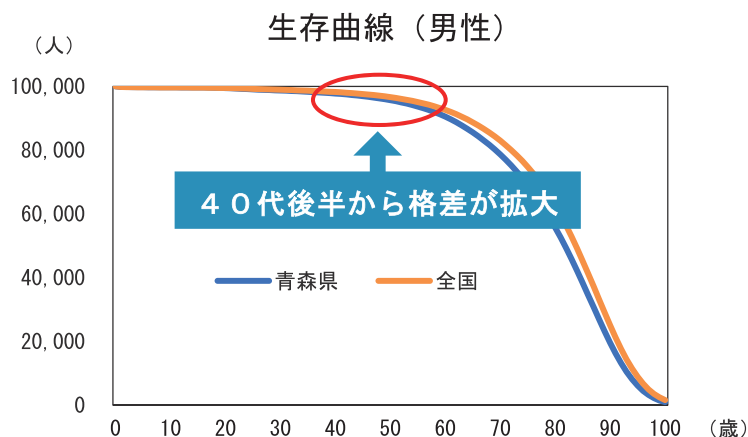
1) 平均寿命の推移

青森県の平均寿命は、年々延びているものの、男女とも全国最下位の状態が続いており、全国との格差の縮小が課題となっています。これは、がん、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣による要因で引き起こされることが多い生活習慣病による死亡率が高く、高い喫煙率や過度の飲酒のほか、不適切な食生活や運動不足からくる肥満などの問題が多いことに起因すると考えられています。



厚生労働省「都道府県別生命表」

なお、全国との格差が大きい男性について、青森県と全国との年齢ごとの生存数を比べてみると、生存数の格差は40歳代後半から開き始めており、若い世代から健康維持の取組が必要であることが分かります。

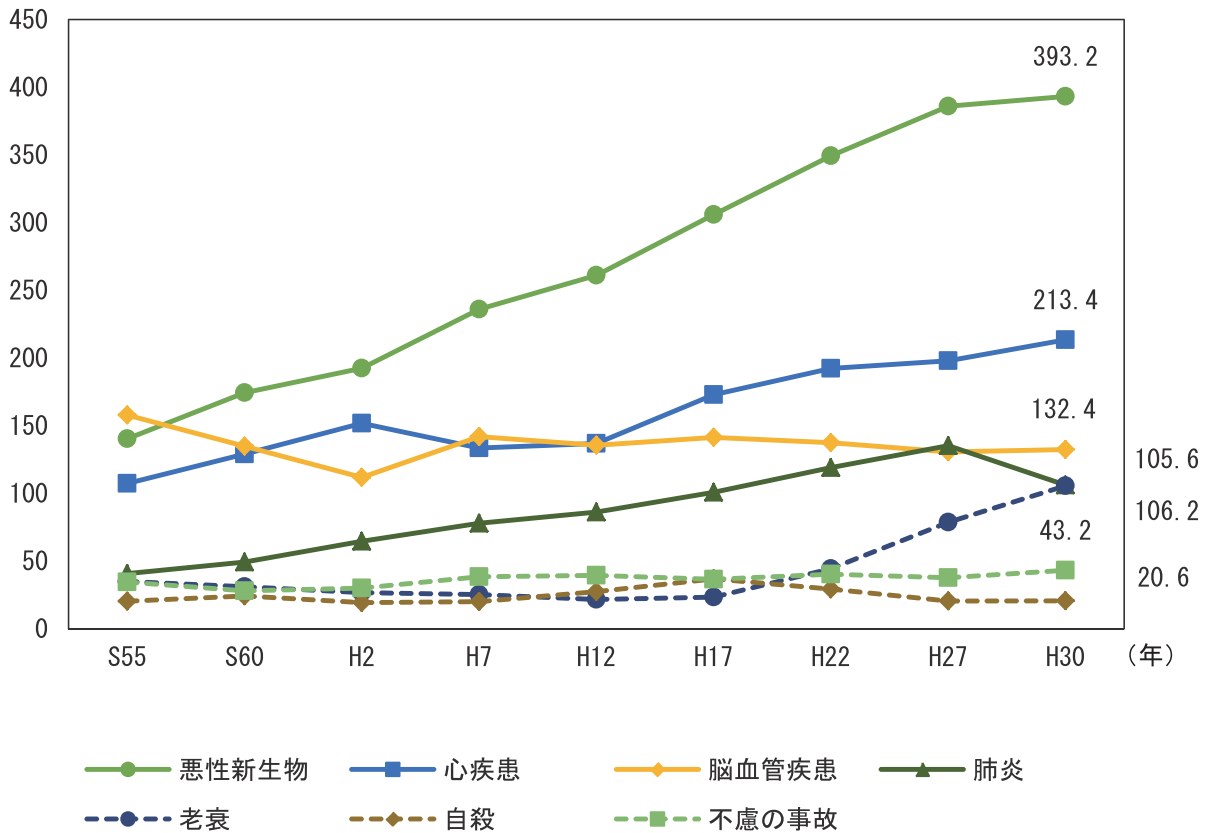


※ 左の図は、0歳の時点での人口を10万人として、何歳のときに何人生存しているかを表す。

厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」

主要死因別死亡率（人口10万対）の経年変化（青森県）

（人口10万対）



厚生労働省「人口動態調査」

2) 健康寿命

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、本県の健康寿命は平成28年で男性71.64歳、女性75.14歳となっています。平均寿命と健康寿命の差を縮小することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐことが期待できます。

●健康寿命（平成28年）

	青森県	全国
男性（平均寿命との差）	71.64歳（7.03歳）	72.14歳（8.63歳）
女性（平均寿命との差）	75.14歳（10.79歳）	74.79歳（12.22歳）

厚生労働科学研究「健康寿命及び地域格差の分析と増進対策効果検証に関する研究」

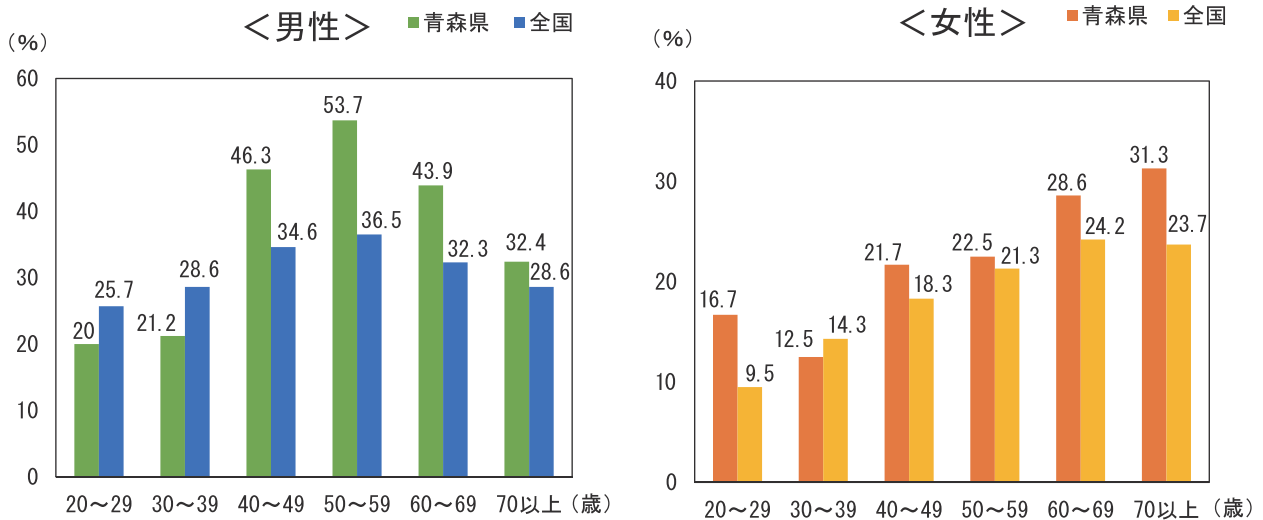
3) 食に関する健康問題

ア 肥満

青森県の成人の肥満者（**BMI** 25以上の人）の割合は、平成28年度で男性38.8%、女性24.7%となっており、全国と比較すると男女とも高くなっています。また、令和元年度の**肥満傾向児**の割合は、男女ともに全ての学年で全国よりも高く、子どもの頃からの肥満予防が課題となっています。

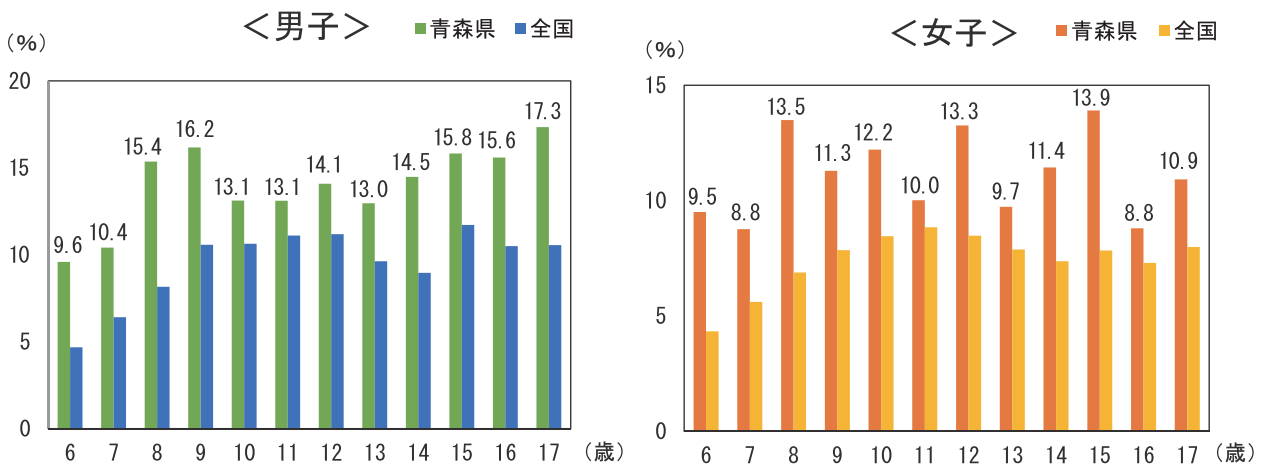
※ 肥満傾向児：性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度20%以上のもの。

成人の肥満者の割合（平成28年度）



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」
 県がん・生活習慣病対策課「平成28年度青森県県民健康・栄養調査」

児童生徒の肥満傾向児出現割合（令和元年度）



文部科学省「令和元年度学校保健統計調査」

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ 血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積による肥満（内臓脂肪型肥満※）が原因となっていることが多く、これに加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といった状態が重複した場合には、心疾患、脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。

内臓脂肪は、食生活の見直し、適度な運動により減らしていくことが可能で、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群に対して運動指導や食生活の改善を行うことは、生活習慣病の予防につながります。

このような背景のもと、平成 20 年度から、健康保険組合、国民健康保険などに対し、40 歳以上の加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と、生活習慣見直しのサポートを行う「特定保健指導」の実施が義務付けられることとなっています。

※ 内臓脂肪型肥満

「内臓脂肪型肥満」は、内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積しているタイプの肥満で、上半身に多く脂肪がつくため、「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、男性に多く見られます。内臓脂肪が多くなると、内臓脂肪から出ているアディポサイトカイニンというホルモンのような物質のうち、高血圧や脂質異常症、糖尿病、動脈硬化などになりやすくなる物質が多く分泌されるようになるといわれています。

内臓脂肪蓄積は、CT スキャンでおへその位置で体を輪切りにしたときの内臓脂肪面積が 100 cm² を超えているものをいうが、これに相当する目安としてウエスト周囲径（男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）が採用されています。



イ 高齢者の低栄養

高齢者については、栄養の不足等により身体機能等が低下する「フレイル（虚弱）」の予防が全国的な課題になっています。

「フレイル」とは、年齢を重ね、心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態のことで、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイル予防のポイントは、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つです。

このうち、**栄養（食事のとり方）**については、次の点を心がけましょう。

- ① 朝・昼・晩、3食しっかり食べましょう。
- ② 「主食・主菜・副菜」を組み合わせ食べてみましょう。（1日2回以上）
- ③ いろいろな食品を食べましょう。

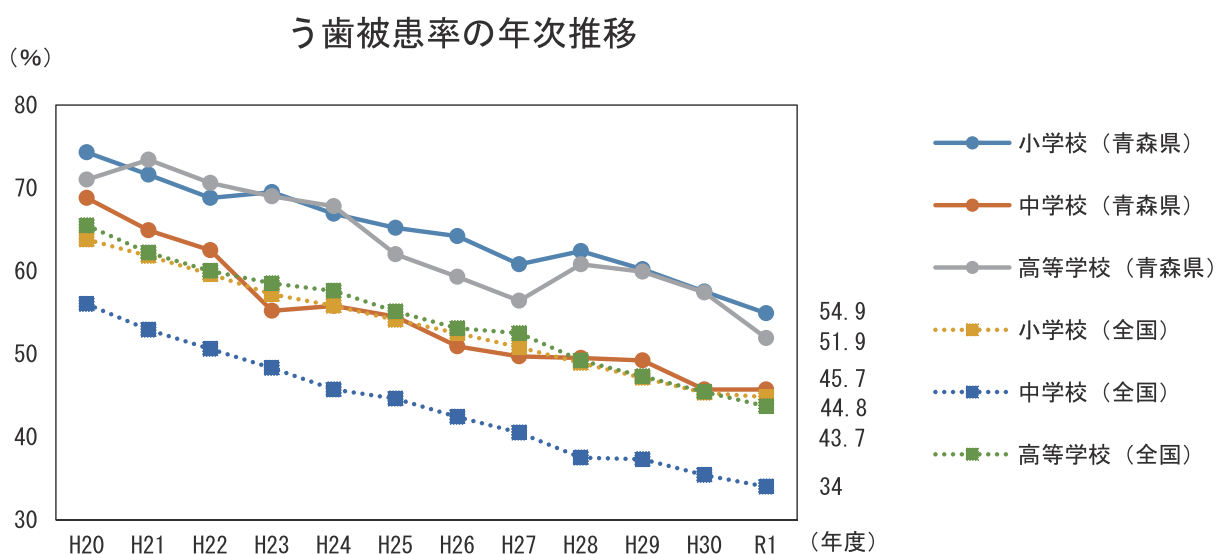


たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などから、たんぱく質をしっかりとるよう心がけましょう。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

<参考>厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」
令和元年度 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

ウ 児童生徒のう歯（虫歯）被患率

青森県では、小学校、中学校、高等学校とも、う歯被患率は減少傾向にありますが、全国と比較すると高く、依然として差が大きい傾向にあります。



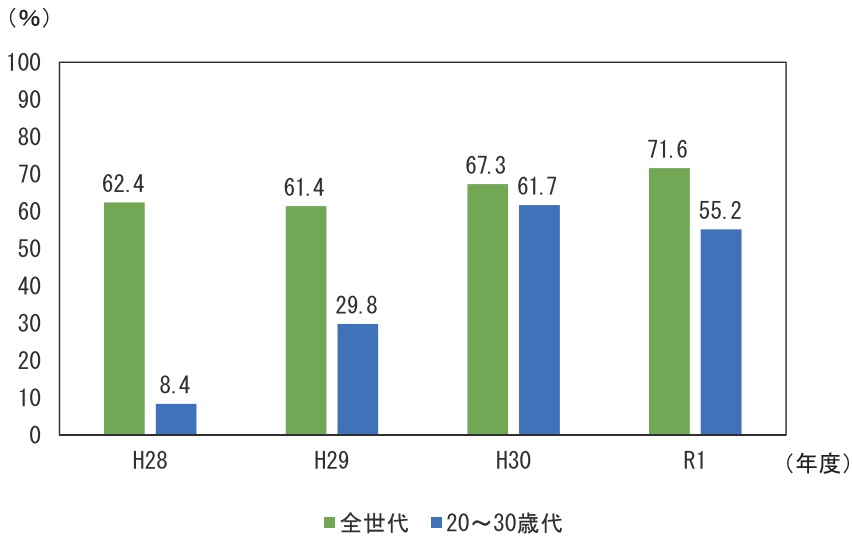
文部科学省「学校保健統計調査」

エ 若い世代の食生活の傾向

20～30歳代の若い世代は、家庭や学校といった「食育の場」から離れ、一人暮らし等で生活が不規則になりがちです。他の世代と比較して、バランスのとれた食生活を送っている割合や、野菜・果物の摂取量が少なく、朝食の欠食率が高くなっています。

また、魚介類の1人当たりの消費量が全国的に減少を続ける中、40代以下の世代の摂取量は、50代以上の世代と比べて顕著に少なくなっています。

主食、主菜、副菜を基準にバランスのとれた食生活を送っている県民の割合（青森県）

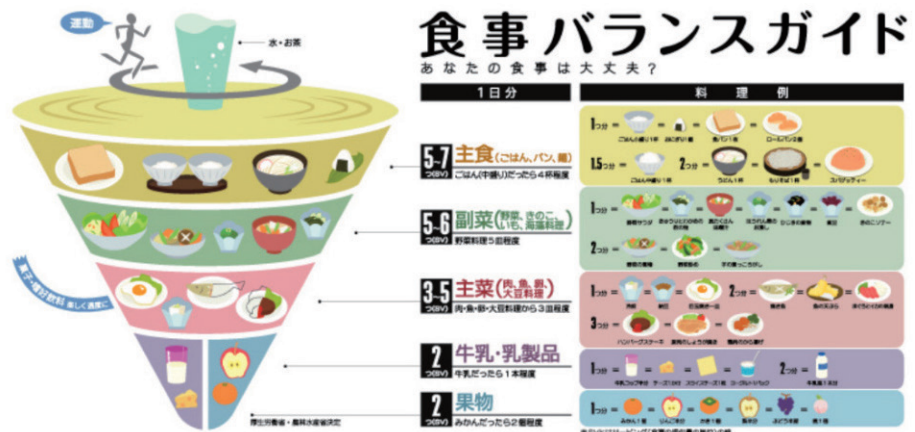


県食の安全・安心推進課「食育アンケート調査」

【食事バランスガイド】

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

食事バランスガイドは、栄養素ではなく料理の組み合わせを示すことにより、比較的簡単に日々の食事の良し悪しを振り返ることができるほか、何をどれだけ食べたら良いかを理解できるため、栄養バランスに配慮した食生活実践のためのツールとしてさまざまな場面で活用されています。



2 食生活の改善

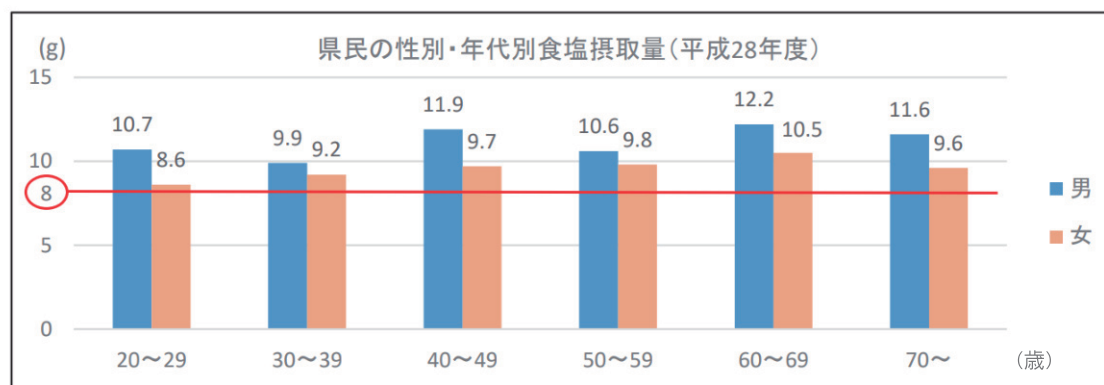
生活習慣病の予防・改善や健康寿命の延伸などの健康課題を解決するためには、県民一人ひとりが「食と健康」に関する知識を備え、理解を深めることが必要です。

1) 食塩摂取量

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では 18 歳以上のナトリウム(食塩相当量)の一日当たりの目標量を、男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満と定めています。さらに、高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための目標量は、18 歳以上の男女ともに 6.0g/日未満とされました。諸外国と比べても日本人の塩分摂取量は多く、WHO（世界保健機関）では一日当たり 5 g/日未満を推奨しています。

和食は、さまざまな利点があるものの、塩分が多いことも大きな特徴であり、特に青森県の食事は塩辛いことが知られています。

「健康あおもり 21(第2次)改訂版」(2013 年度～2023 年度)の食塩摂取量の目標値 8 g/日未満です。しかし、青森県の成人の食塩摂取量は、2016 年度(平成 28 年度)で男性 11.3g、女性 9.7g と全国(男性 10.8g、女性 9.2g)より多くなっています。



(出典:平成 28 年度「青森県県民健康・栄養調査」結果)

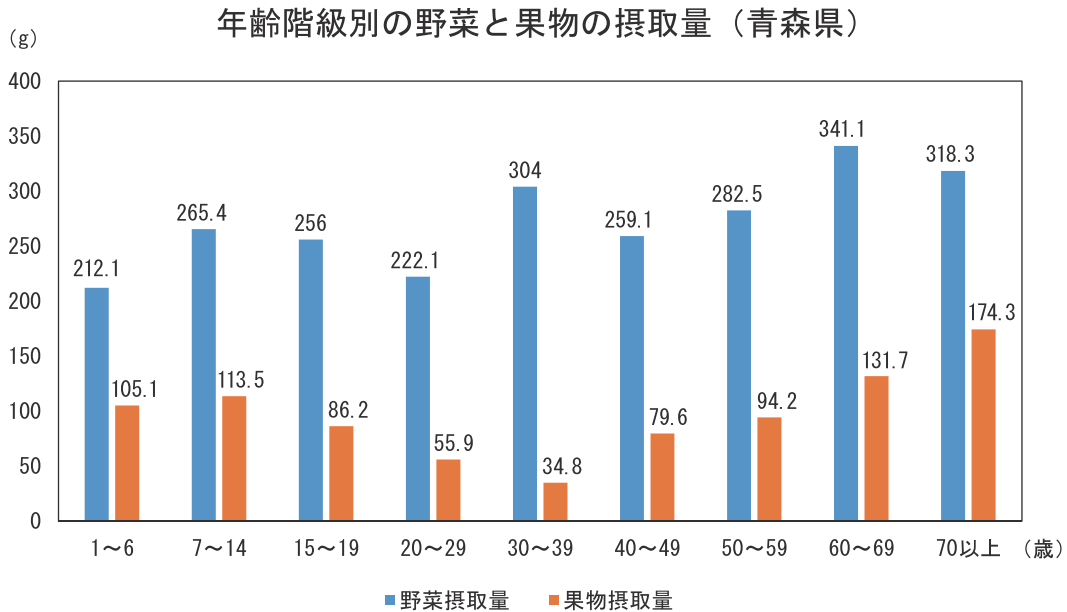
【減塩のコツ】

- ① うまみを上手に利用
- ② 香辛料や香味野菜を使う
- ③ 酸味を利用
- ④ 油脂で香りとコクを出す
- ⑤ 香ばしい焦げの風味をつける
- ⑥ 材料の表面に味をつける
- ⑦ 献立には薄味のものとしっかりした味付けを組み合わせメリハリをつける
- ⑧ 料理は適温にする
- ⑨ 食物繊維、カリウムを含む食品を食べる
- ⑩ 食べる時にしょうゆ、ソースなどをつけすぎない



2) 野菜と果物の摂取量

青森県の野菜摂取量の平均値（20歳以上）は300.2gであり、男女別にみると男性305.9g、女性295.4gです。「健康あおもり21（第2次）」の目標量（350g/日）以上摂取している者の割合は33.7%で、最も多く摂取している年代は60代の341.1gです。また、7～14歳における野菜の摂取量について、目標量（250g/日）以上摂取している者の割合は48.9%です。



県がん・生活習慣病対策課「平成28年度青森県県民健康・栄養調査」

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれており、これらの栄養素は、身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがあります。さらに、体から塩分を排出する働きのあるカリウムも多く含まれています。野菜の種類によって、多く含まれる栄養素の種類も異なるので、同じ種類の野菜ばかりではなく、できるだけ多くの種類で350gを食べることが望ましいです。

350グラムの野菜を調理すると、小皿（小鉢）5皿分位の料理になります。従って、小皿（小鉢）5皿の野菜料理を食べることで、目標の350グラムを食べることができます。

現在男性・女性ともに1皿程度の野菜が不足しています。今の生活に、もう一皿分の野菜料理をプラスしましょう。

小皿・小鉢で5皿分の例



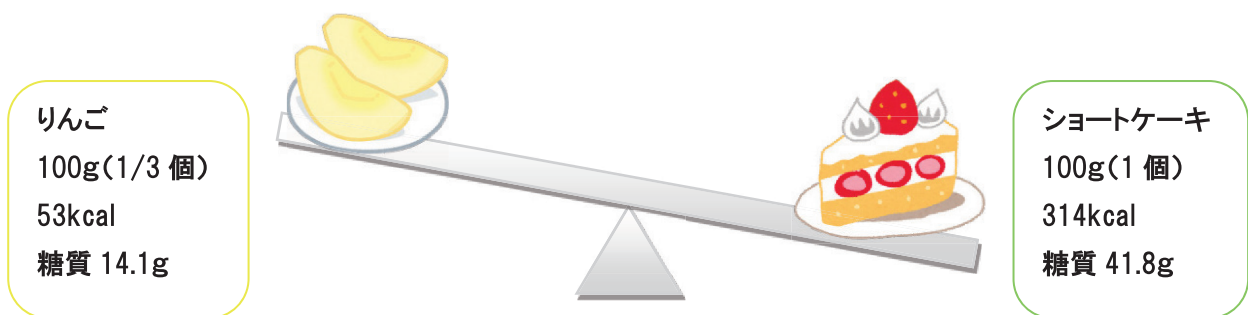
出典：
青森市HP 「毎日プラス1皿の野菜 野菜を1日350gグラム食べよう！」を一部改変

果実は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっており、厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日200g以上の果実を食べることを目標にしています。しかし、果実を食べる量は減少しており、全ての年代において、その目標量に達していない状況です。

果物200gの目安として、青森県の代表的な果物であるりんごなら2/3個、スチューベンで1房です。その他としては、バナナで1.5本分、キウイフルーツで2個分、みかんで2個分です。

果物にはタンパク質分解酵素が含まれているものが多く、肉・魚料理と組み合わせることで、消化を助けるとともに、体内の脂質の酸化を防いだり、余分な脂質の排泄を促す成分も多く含まれていますので、脂質の多いメニューの時には、果物の摂取が特に重要です。

また、果物は甘いので太ると考えている人もいますが、100g当たりのカロリーは、ショートケーキの2割程度、糖質も3割程度で、かつ脂質はほとんど含まれないので、間食には果物を取り入れるのもいいでしょう。



「青森りんごで健康応援隊」の食育活動

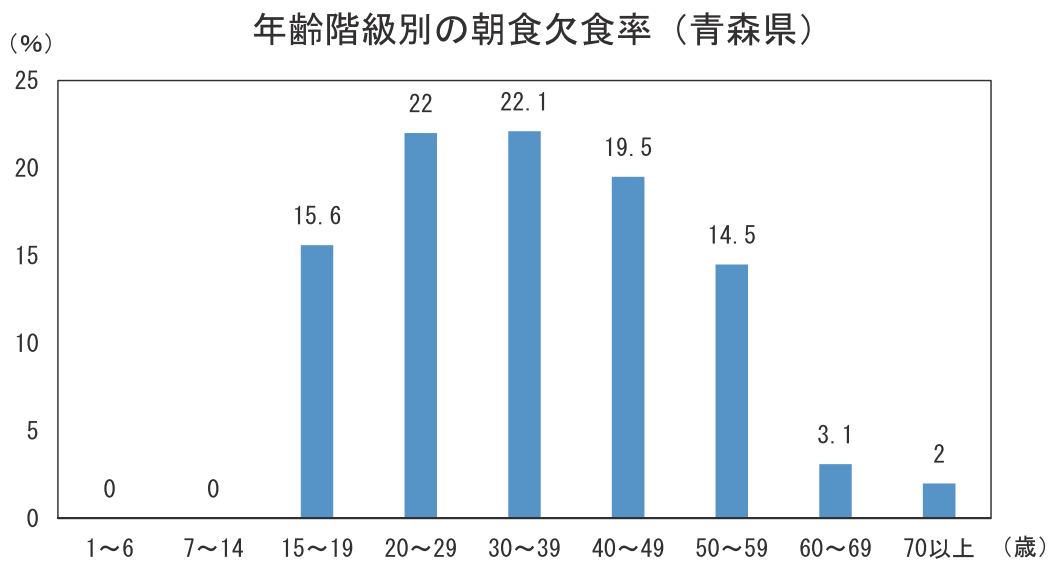
総務省の家計調査によると、令和元年のりんごの一人当たり年間購入量は3.6キログラムと、10年前の約8割に減少しています。県では、りんご生産者の他、あおもり食育サポーター、食生活改善推進員、野菜ソムリエ、あおもり食命人など、日頃から県内で食育活動に取り組んでいる方々を対象に、りんごの作業体験や健康機能性などを学ぶ研修会を開催し、修了した83名を「青森りんごで健康応援隊」として登録しています。

「青森りんごで健康応援隊」は、県が行う県内小学校での「青森りんご出前授業」や、県と市町 村等が連携して開催する「親子向けりんご出前講座」の講師等として、県民の皆様へのりんご食習慣づくりに協力いただき、さらに、令和2年度は、「青森りんごで健康応援隊」が構成員となっている団体が自らのアイデアで、りんごを食べなくなるオンライン講座、青森りんごかるたの制作、りんご絵本制作コンテスト、りんごの絵付け体験講座、りんごのおかずレシピづくりなど、コロナ対策を図りながら様々なアプローチの仕方でのりんご食習慣づくりを推進する活動を展開しています。

皆様も身近なイベントに参加し、青森りんごを毎日の食生活に取り入れるきっかけにしてみませんか。

3) 朝食の欠食率

朝食は身体が活動するための準備を整える重要な役割をもっています。しかし、**欠食**（※「何も口にしない」「菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた」「錠剤・カプセル・顆粒のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみ」と回答した者の合計）する人が近年増加しています。平成 28 年度の調査では、全年代合計の欠食率は 10.0%で、平成 22 年度に比べて 0.4 ポイント減少しましたが、40 代では平成 22 年の 17.5%に比べて 2.0 ポイント、50 代では平成 22 年の 12.4%に比べて 2.1 ポイント増加しています。



県がん・生活習慣病対策課「平成 28 年度青森県県民健康・栄養調査」

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切ですが、子どもの基本的な生活習慣が大きく乱れていることから、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、地域一丸となった取組が重要な課題となっています。

このため、文部科学省において、平成 18 年度から、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進し、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。

