

めざそう！健康なごや

名古屋市では、市民の皆さまが健康でこころ豊かに生活できる社会を目指し、「健康なごやプラン 21（第2次）」を策定し、生活習慣の改善による生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図っています。ここでは、平成 28 年度に実施した市民アンケート※¹等からわかった、栄養・食生活分野の状況をお伝えします。

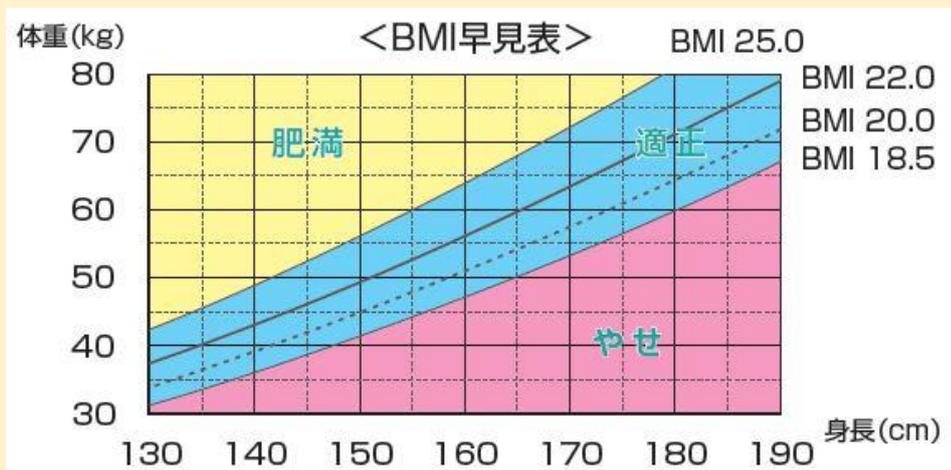
食生活のポイントを紹介するよ！



★ 自分の適正体重を知ろう

肥満は男性 20～60 歳代の 4 人に 1 人、やせは女性 20 歳代の 5 人に 1 人 ※¹

BMI（体格指数＝肥満・やせの目安となる指数）で体重をチェック！



判定基準	
肥満	25.0以上
適正	18.5以上 ～ 25.0未満
やせ	18.5未満

(BMI 22.0=標準体重)

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

体重チェックしてる？



○ 65 歳以上の方は健康維持のため、BMI が 20.0 以下の場合も気を付けましょう。

★ 元気な 1 日は朝食から

朝食を食べていない人の割合は 20 歳代の男性の約半数、女性の約 4 割 ※¹

朝食の役割

- ☆体温が上がり、1日のパワーの源に
- ☆脳が働き、集中力アップ！
- ☆腸が刺激され、便秘予防に
- ☆脂肪の蓄積を防いで、肥満予防に

朝食を食べると、からだにいいことが、たくさんあるんですって！



★ 栄養バランスのとれた食事をめざそう

栄養バランスのとれた適量の食事を、ほとんど毎日1食以上とっている人の割合は約5割 ※1



「何を」「どれだけ」食べればよいかを示した食事バランスガイド等を活用して、栄養バランスのとれた食事がとれるようにしましょう。

主食（ごはん、パン、麺）

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

主菜（肉、魚、卵、大豆製品）

牛乳・乳製品

果物

いろいろ組み合わせて
食べるといいよ！



★ 野菜・果物を毎日食べよう

愛知県（名古屋市を含む）の野菜摂取量は男性が全国最下位、女性が44位 ※2（熊本県を除く）
野菜・果物の摂取目標量を満たしていない人の割合は約6割 ※1

野菜の摂取目標量は1日350g以上

野菜料理にすると小鉢5皿以上

果物は1日200g程度



（例）おひたし ひじきの煮物 サラダ 具だくさんの汁 根菜の煮物



（例）みかん1個 と バナナ1本

★ 塩分は控えめに

塩分を控えるようにしている人の割合は約6割 ※1

現状は…

男性10.6g 女性9.3g

愛知県（名古屋市を含む）の食塩摂取量※2

目標

男性8g未満/日 女性7g未満/日

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

高血圧の予防には
減塩がオススメ！

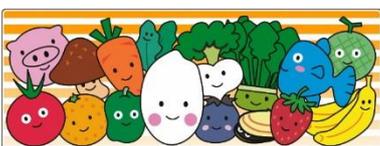


《減塩の工夫》

- ☆調味料は「かける」より「つける」習慣を
- ☆だし（昆布やかつお節等）を使い、薄味に
- ☆酢、かんきつ類、香味野菜、香辛料を上手に使って
- ☆味噌汁は、具だくさんにして汁は控えめに
- ☆めん類の汁は残しましょう

※1：平成28年度「健康に関する市民アンケート」結果

※2：平成28年「国民健康・栄養調査」結果



名古屋市では、「健康なごやプラン21（第2次）」の推進とともに、多様な関係者との連携により健全な食生活の実践に向け、「名古屋市食育推進計画（第3次）」を推進しています。



「なごや食育ひろば」