



健康づくりのための食育

市では、市民一人ひとりが食への理解を深め、食に対する感謝の気持ちを持ち、健全な食生活を実践できる人を育てる食育を推進しています。



加賀市の現状

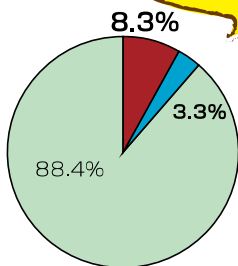
標準体重を維持していますか？

10人に1人が肥満・やせ

小学生

- 肥満(+20%以上)
- やせ(肥満度-20%未満)
- 普通(肥満度-20%以上～+20%未満)

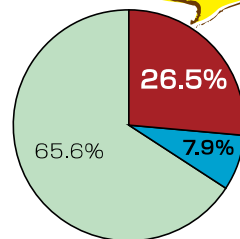
※令和元年度
学校保健統計調査より(小学6年生)



成人

- 肥満(BMI25.0以上)
- やせ(BMI18.5未満)
- 普通(18.5≤BMI≤24.9)

※令和元年度
加賀市国保特定健診結果より



4人に1人は肥満！

朝食を食べていますか？

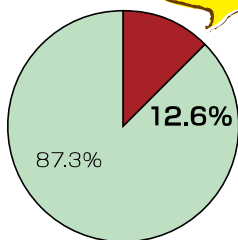
毎日食べない

小学生

朝食を毎日
食べていますか

- いいえ
- はい

※平成31年度
全国学力・学習状況調査より(小学6年生)

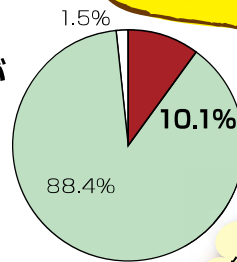


成人

朝食を抜くことが
週3回以上ある

- はい
- いいえ
- 無記入

※令和元年度
加賀市国保特定健診受診者問診より



週3回以上朝食を抜く割合は国・県よりも高い！

子どもも大人も
約1割の人が朝ごはんを
毎日食べていない
ようです。

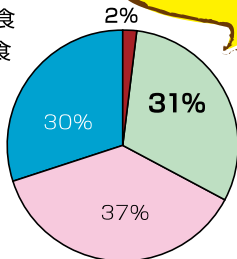
毎食野菜を 食べていますか？

野菜を食べる頻度は？

- ほとんど食べない
- 毎食
- 1日2食
- 1日1食

野菜を
毎食食べる人は
約3人に1人！

※令和元年度女性がん検診アンケート調査
(市内20歳以上女性)



石川県の女性は野菜摂取量が少なく、 石川県の男性は塩分摂取量が多い！

野菜・塩分摂取量ランキング

※平成28年度国民健康・栄養調査

野菜

目標量:男女350g以上

男性

1位	長野県(352g)
2位	福島県(347g)
3位	宮城県(332g)
...	...
8位	石川県(313g)
...	...
35位	北海道(276g)

女性

長野県(335g)
福島県(314g)
徳島県(309g)
...
埼玉県(295g)
...
石川県(256g)

食塩

目標量:男7.5g未満 女6.5g未満

男性

1位	宮城県(11.9g)
2位	福島県(11.9g)
3位	長野県(11.8g)
...	...
6位	石川県(11.5g)
...	...
21位	北海道(10.7g)

女性

長野県(10.1g)
福島県(9.9g)
山形県(9.8g)
...
秋田県(9.6g)
...
石川県(9.2g)

石川県の女性は
野菜摂取量が
少ない!!

石川県の男性は
塩分摂取量が
多い!!



▲次ページを参考に+野菜を!!



このパンフレット、特定健康診査・がん検診、健康に関するご相談は、健康課まで

加賀市役所 健康課

TEL.72-7865 FAX.72-5626
E-mail:kenkou@city.kaga.lg.jp

ライフステージに合わせた食育で健康づくり

① 標準体重を維持しましょう

食べて動いた結果が体格や血液データに反映されます。

代謝がよく、生活習慣病やフレイルになりにくい**標準の体格を維持**しましょう。

※フレイルとは：年を取って体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態。そのまま放置すると要介護状態になる可能性が高くなる。

年齢・性別	やせすぎ	やせ気味	ふつう	肥満気味	肥 満
幼児期 (3~5歳) カウプ指数	13未満	13~15未満	15~18未満	18~20未満	20以上
学童期 (小中学生) 肥満度	-20%以下	-20%超-15%以下	-15%超+15%未満	18~20未満	20以上
年齢・性別	や せ	標 準			肥 満
成人期 (高校生以上) BMI	18.5未満	18.5~25.0未満			25.0以上
高齢期 (65歳以上) BMI	21.5未満	21.5~25.0未満			25.0以上

参考

あなたの標準体重 (成人期以降) 身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 (kg)

あなたの BMI を計算しよう 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

(例) 体重 53 kg、身長 155 cm の人：体重 53 kg ÷ 身長 1.55 m ÷ 身長 1.55 m = BMI 22

※幼児期のカウプはBMIと同じ計算式で算出できます。学童期の肥満度は母子健康手帳の「幼児の身長、体重、曲線」で確認できます。

② 1日3食規則正しく食べましょう

朝食など欠食があると、適量の食事をとることが難しく、栄養の偏りも出やすくなります。

1日3食に分けて、しっかり食べましょう。

▶ 朝食のメリット

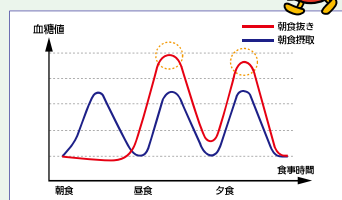
- ① 体内時計をリセットして、体が1日の始まりを認識
頭と体が目覚めるよ！
- ② エネルギーや栄養素を補給できる
頭と体がよく働き、朝から元気！
集中力もUP！
- ③ 排便リズムができる



朝食を食べて健康づくり

朝食でドカ食い予防・高血糖予防

欠食時間が長ければ長いほど、反動で食後の血糖値が高くなる傾向があります。



我が家の朝ごはん♪ (小学生と保護者より)

★おにぎりパーカー



- 丸いおにぎりを海苔で巻き、包丁で深めの切り込みを入れて好きな具を詰めます。

★ホットケーキMixで朝ごパン



- ホットケーキの生地にも角切りベーコンやチーズ、玉ねぎを混ぜて、ケチャップやマヨネーズをトッピング。オーブンで焼きます。

ステップ 1 少しだけでも何か食べる。



ステップ 2 組み合わせる。



ステップ 3 野菜・果物をプラスする。



③ いろんな食品を組み合わせて、必要な栄養素を摂りましょう

各食品を毎日食べられているかチェックしてみましょう



第1群		第2群			第3群							第4群				調味料
筋肉や血液・骨など 体をつくるたんぱく質源食品					体調を整えるビタミン・ミネラル 食物繊維を豊富に含む食品							体を動かす エネルギー源となる食品				
乳製品	卵	魚	肉	大豆	緑黄色野菜	その他野菜	いも類	果物	きのこ	海藻	ご飯やパン	油脂	砂糖	嗜好品	塩分	
																

（※）
塩分