

将来を見据えた健康的な 食生活の形成

- ・ライフステージに応じた食生活を知る
- ・国の健康政策について知る
- ・若年期の痩せと肥満と健康リスクを知る
- ・プレコンセプションケアを理解する

ライフステージに応じた食生活を知る

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message2.html	単身者の方へ 健康は食事から！朝食は欠かさず、野菜をたっぷりと
2	令和 6 年国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html	第1部 栄養摂取状況調査の結果
3	国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html	国民健康・栄養調査

その他参考となる関連資料

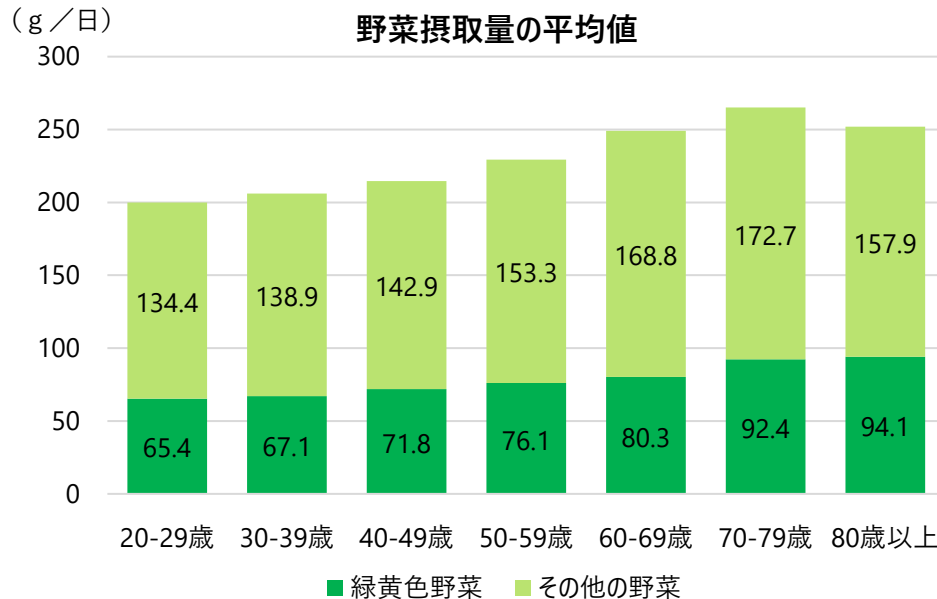
1	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message1.html	肥満が気になる方へ 食事はバランス良く、野菜たっぷり、油を使った料理は控えめに他
2	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/un/message3.html	子育てを担う方へ 食事は親子で楽しく！朝食は欠かさずに、もっと野菜を
3	お母さんになるあなたと周りの人たちへ －妊娠の前から気をつけたい食べ物のこと－	https://www.fsc.go.jp/okaasan.html	妊娠中に避ける食品など

日本人の食生活には、野菜摂取量の不足や朝食の欠食などの課題が見られます。特に若い世代ではその傾向が強く、望ましい食生活を理解することが重要です。

若年層にみられる食生活の課題

野菜摂取量の平均値

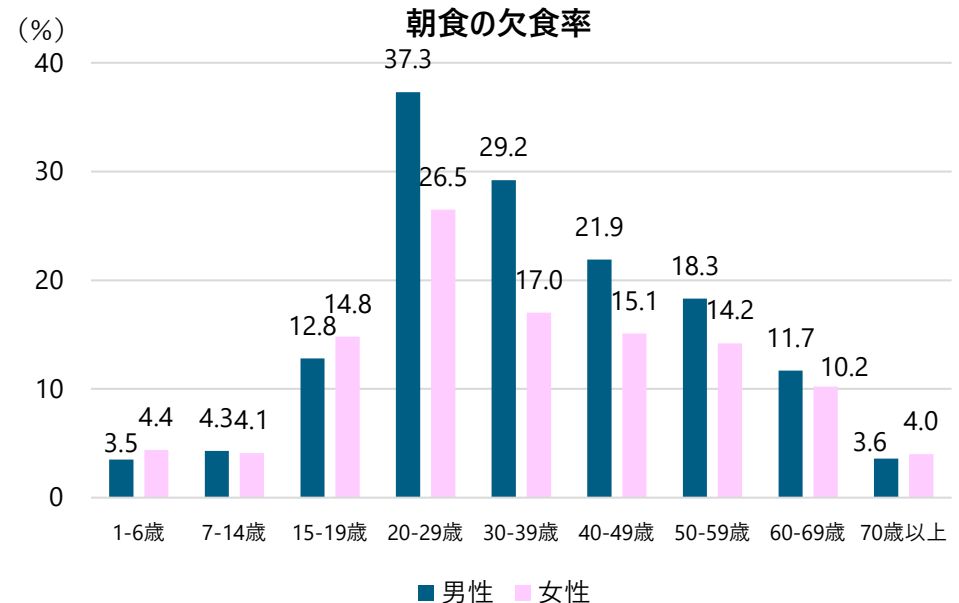
- 日本人の野菜摂取量は年齢が高くなるほど増加する傾向が見られますが、健康日本21で示されている目標値（1日350g）には多くの年代で十分に達していない状況です。
- 特に20~30代などの若年層では野菜摂取量が少ない傾向が見られ、食生活の偏りが課題になっています。
- 健康的な食生活を維持するためには、日常の食事において意識的に野菜を取り入れ、継続的に摂取量増やしていくことが重要です。



「令和6年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html
 をもとに農林水産省作成

朝食の欠食率

- 朝食の欠食率は年代によって大きく異なり、特に20~40代の世代で高い傾向が見られます。
- 朝食をとらない生活習慣は、栄養バランスの偏りや生活リズムの乱れにつながる可能性があります。
- 健康的な生活を維持するためには、1日3食の食事を基本として、朝食をしっかりとる習慣を身に付けることが重要です。



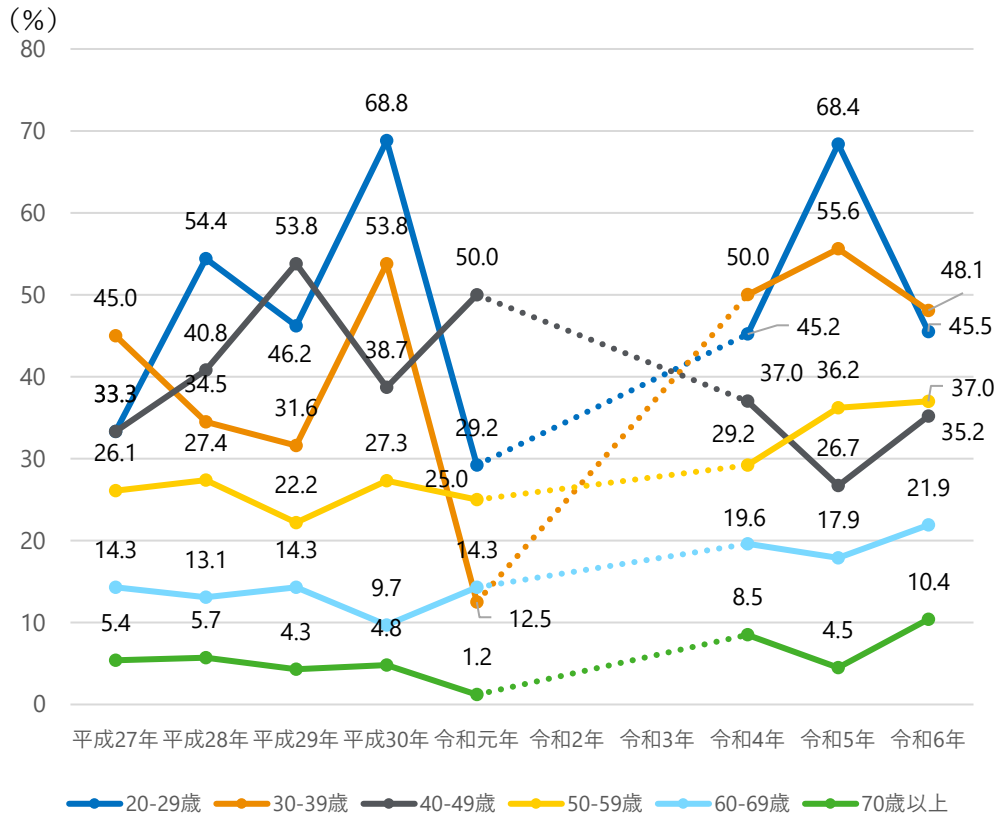
「令和6年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html
 をもとに農林水産省作成

一人世帯では、男女ともに若い世代が朝食をとらない割合が高い傾向が見られます。

一人世帯にみられる朝食の欠食率

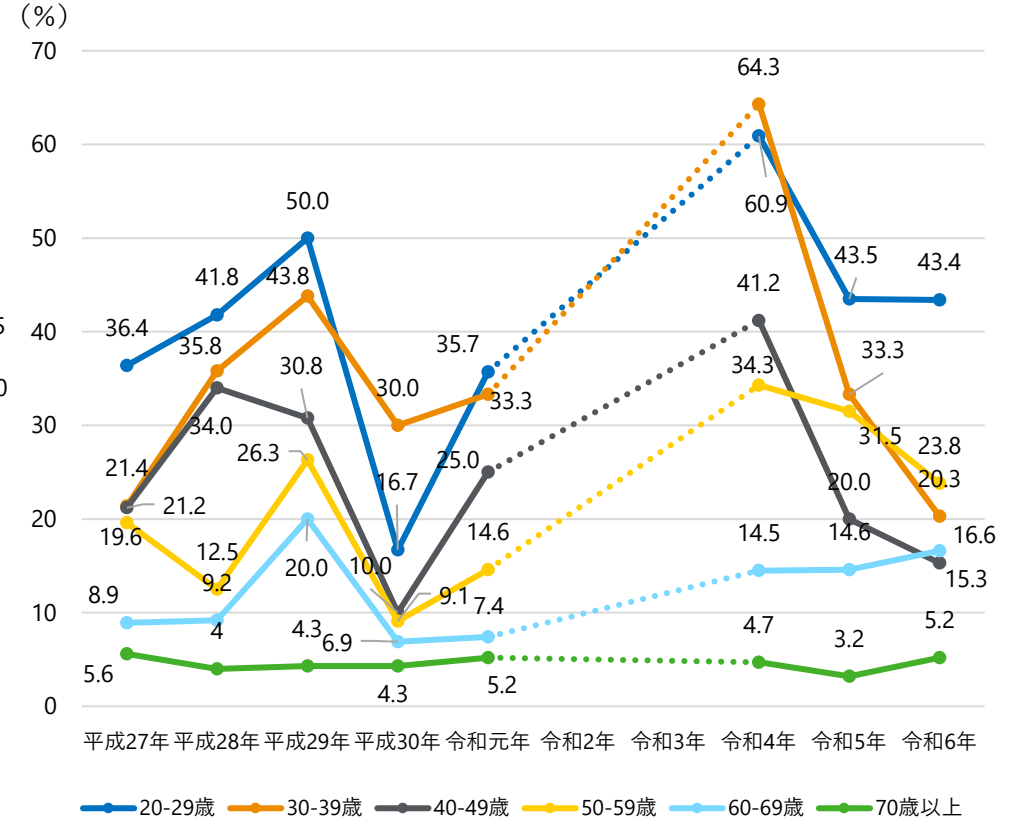
一人世帯男性

- 一人世帯の男性は、20～30代で朝食の欠食率が高い傾向が見られます。



一人世帯女性

- 一人世帯の女性は、特に20代で朝食の欠食率が高い傾向が見られます。但し、年代が上がるにつれて欠食率は低下する傾向があります。



厚生労働省HP：「国民健康・栄養調査」(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyuu_chousa.html)
(令和2,3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止) をもとに農林水産省作成

国の健康政策について知る

本資料に活用した資料（①の該当ページを編集・加工しています。）

1 健康日本21（第三次）推進専門委員会 資料

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_35888.html

【資料2】健康日本21（第三次）の概要（PDF）

その他参考となる関連資料

1 健康日本21（第三次）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kenkounippon21_00006.html

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

2 食育基本法・食育基本計画等

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>

食育基本法（令和8年5月27日最終改正）
第5次食育推進基本計画

我が国では、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を目的として、国民の健康づくりを推進する政策が展開されています。その中心的な取り組みとして「健康日本21」が進められています。

国の健康づくり政策の概要

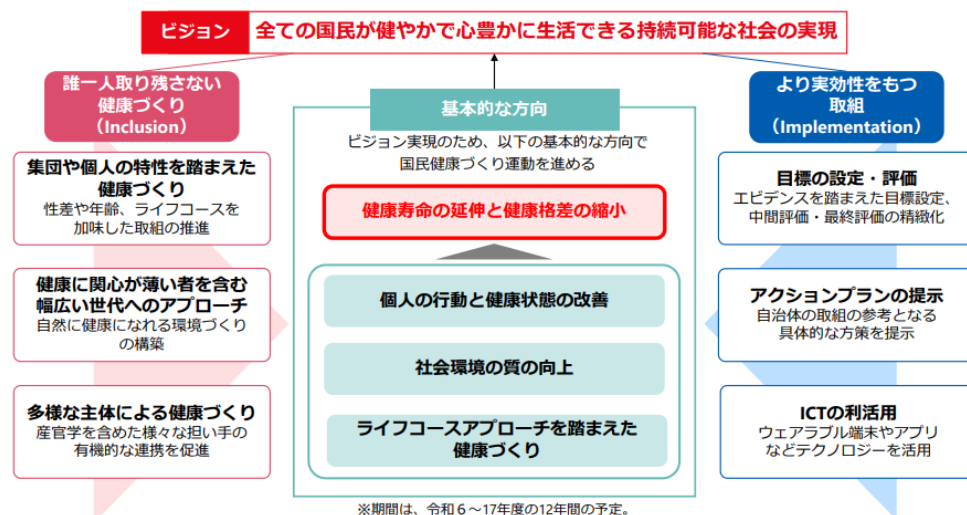
我が国における健康づくり運動

- 平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化しています。
- 上記も踏まえ、国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきました。



健康日本21（第三次）の全体像

- 「健康日本21」は、日本国民の生活習慣改善と健康寿命延伸を目指す国の健康づくり運動です。第一次は2000年から始まり、2024年からは第三次が推進されています。
- 健康日本21（第三次）は「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンのもと、①誰一人取り残さない健康づくりを展開する、②より実効性をもつ取組を推進するを行うこととしています。



健康日本21（第三次）では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、食生活や生活習慣の改善に関する具体的な目標指標が設定されています。

健康日本21（第三次）の基本的な方向と領域・目標の概要

健康寿命の延伸・健康格差の縮小		
健康寿命の延伸・健康格差の縮小		健康寿命、健康格差
個人の行動と健康状態の改善		
生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重を維持している者、肥満傾向児、バランスの良い食事、野菜・果物・食塩の摂取量
	身体活動・運動	歩数、運動習慣者、子どもの運動・スポーツ
	休養・睡眠	休養が取れている者、睡眠時間、週労働時間
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量飲を酒をしている者、20歳未満の飲酒
	喫煙	喫煙率、20歳未満の喫煙、妊婦の喫煙
	歯・口腔の健康	歯周病、よく噛んで食べることができる者、歯科検診受診率
生活習慣病（NCDs）の発症予防／重症化予防	がん	年齢調整罹患率・死亡率、がん検診受診率
	循環器病	年齢調整死亡率、高血圧、脂質高値、メタボ該当者・予備群、特定健診・特定保健指導
	糖尿病	合併症（腎症）、治療継続者、コントロール不良者、有病者数
	COPD	死亡率
生活機能の維持・向上		ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症検診受診率、心理的苦痛を感じている者
社会環境の質の向上		
社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上		地域の人々とのつながり、社会活動、共食、メンタルヘルス対策に取り組む事業場
自然に健康になれる環境づくり		食環境イニシアチブ、歩きたくなるまちなかづくり、望まない受動喫煙
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備		スマート・ライフ・プロジェクト、健康経営、特定給食施設、産業保健サービス
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり		
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	こども	こどもの運動・スポーツ、肥満傾向児、20歳未満の飲酒・喫煙
	高齢者	低栄養傾向の高齢者、ロコモティブシンドローム、高齢者の社会活動
	女性	若年女性やせ、骨粗鬆症検診受診率、女性の飲酒、妊婦の喫煙

若年期の痩せと肥満と健康リスクを知る

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	令和 6 年国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r6-houkoku_00001.html	第1部 栄養摂取状況調査の結果
2	令和 6 年国民健康・栄養調査	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r6-houkoku_00001.html	第2部 身体状況調査の結果

その他参考となる関連資料

1	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/message2.html	単身者の方へ 健康は食事から！ 朝食は欠かさず、野菜をたっぷり
2	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/message3.html	子育てを担う方へ 食事は親子で楽しく！ 朝食は欠かさずに、もっと野菜を
3	実践食育ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/message1.html	肥満が気になる方へ 食事はバランス良く、 野菜たっぷり、油を使った料理は控えめに
4	お母さんになるあなたと周りの人たちへ ー妊娠の前から気をつけたい食べ物のことー	https://www.fsc.go.jp/okaasan.html	妊娠中に避ける食品など

若年期の痩せと肥満と健康リスクを知る

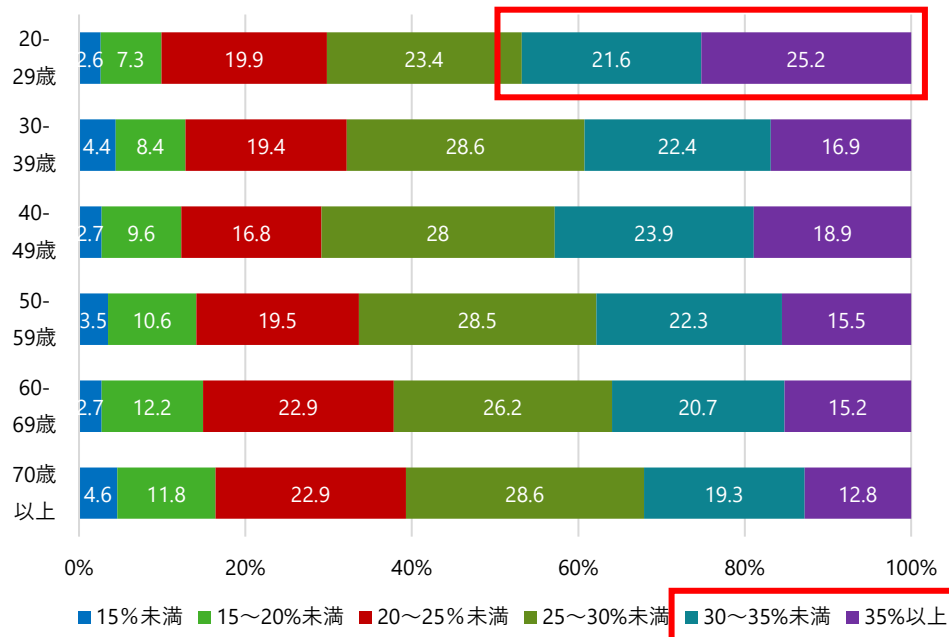
若年層では、男性の脂質摂取割合の高さや女性の低体重など、栄養バランスに関する課題が見られます。健康を維持するためには、適切な栄養摂取の理解が重要です。

若年層にみられる栄養バランスに関する課題

脂肪エネルギー比率の状況

- 日本人の食事における脂質エネルギー比率は年代によって差が見られ、20～40歳代で脂質の割合が高い傾向が見られます。
- 脂質の過剰摂取は生活習慣病のリスクにつながる可能性もあるため、適切な栄養バランスを意識することが重要です。
- 主食・主菜・副菜を組み組み合わせたバランスのよい食事を心がけることが望まれます。

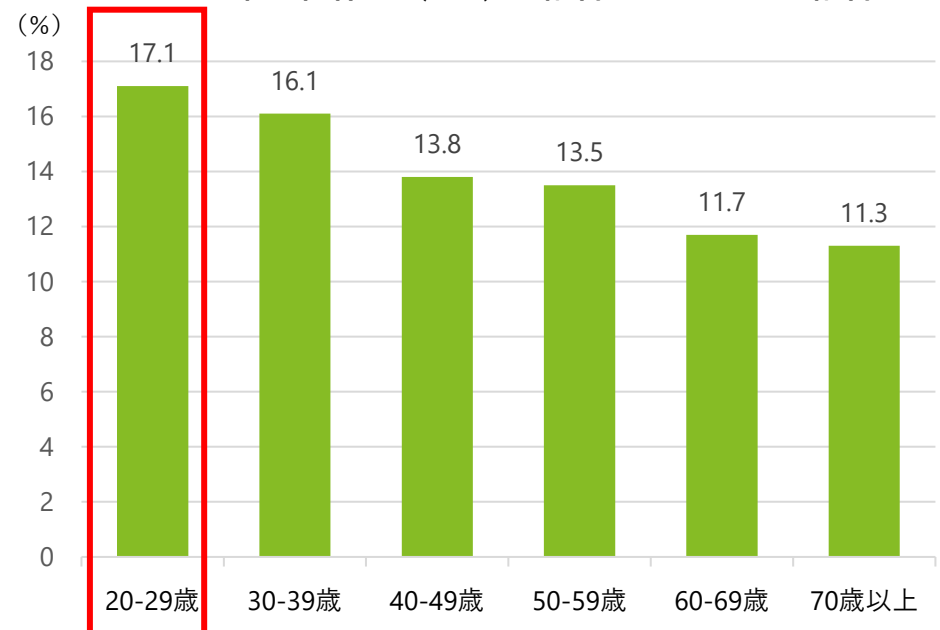
脂質エネルギー比率の状況（男性）



女性の低体重（やせ）の割合

- 女性の低体重（BMI18.5未満）の割合は、特に20代を中心とした若い世代で高い傾向が見られます。
- 過度なやせ志向は、栄養不足や将来的な健康リスクにつながる可能性があります。
- 健康を維持するためには、適切な栄養摂取と望ましい体重の維持が重要です。

女性の低体重（やせ）の割合：BMI < 18.5の割合



プレコンセプションケアを理解する

本資料に活用した資料（**①**の該当ページを編集・加工しています。）

1	はじめようプレコンセプションケア	https://precon.cfa.go.jp/dictionary/healthy-weight/	適正な体重とは？ 知っておきたい自分の身体について
---	------------------	---	---------------------------

その他参考となる関連資料

1	プレコンセプションケアの取組の推進	https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/health_management/pdf/004_s02_00.pdf	プレコンセプションケアに関する大学生の意識調査ほか
2	生活習慣病などの情報	https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-006	若い女性の「やせ」と健康・栄養問題
3	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_06.html	適正体重の維持

プレコンセプションケアを理解する

プレコンセプションケアとは、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うという概念です。

プレコンセプションケア（略してプレコン）を知る

こんな悩みや疑問はありませんか？

- 結婚や妊娠・出産、子育ては、それぞれの価値観や考え方が尊重されるべきものです。
- ただ、将来、妊娠・出産を望んだ時、「選べる自分」でいるためには、正しい知識を、適切な時期に知っておくことが必要です。
- また、妊娠・出産を望まなくてもプレコンは「自分の心と身体をどう守るか」にも関係しているため、すべての人に関係していきます。

プレコンセプションケアに関する 悩みや疑問



- これらはプレコンに関する悩みや疑問の一部です。まずは日々の暮らしの中で感じていることに向き合い、正しい知識を知り、意識して過ごすこと。それがプレコンの第一歩になります。

プレコン できることから始めよう！

- 今の生活習慣や健康状態は、将来の妊娠・出産、赤ちゃんの健康、そして自分自身の健康に影響を与える可能性があります。
- 男女ともに、早い段階からプレコンについて「知る」ことが大切です。

なぜ今から知っておくことが大切？

「妊娠・出産についてでしょ？」「今は関係ないかも...」
と思う方も多いと思います。

でも、今の生活習慣や健康状態は、
将来の妊娠・出産、そして赤ちゃんの健康にも影響します。

早いうちから「知る」ことが大切です。



プレコンは男性にとっても重要

プレコンは女性だけのことだと思っていませんか？

男性の今の生活習慣が、将来の健康や妊娠、こどもの健康に影響します。

いつか大切なパートナーができたとき、支え合うために、
異性について知っておくことも大切です。

