

## 1 はじめに

わが国では、生活習慣病の増加が健康課題となっており、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的として、平成12年3月から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」（以下「健康日本21」という。）を推進しているところである。

栄養・食生活は、生命を維持し、健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みである。「健康日本21」における栄養・食生活分野においては、健康・栄養状態の是正を図るとともに、国民すべてが良好な食生活を実践できる力を十分に育み、発揮できるような平等な機会と資源を確保することを目的として、1) 栄養状態をより良くするための「適正な栄養素（食物）の摂取」、2) 適正な栄養素（食物）摂取のための「行動変容」、3) 個人の行動変容を支援するための「環境づくり」が必要であることから、大きく3段階に分けて目標設定し推進してきている。また、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、食生活指針を策定し、普及啓発してきたところである。

しかしながら、栄養・食生活と健康に関する適切な情報が必ずしも国民及び関係者に十分伝わっていない状況にある。そこで、一人一人の行動の変容に結びつけるためには、適切な情報の提供や食物選択の幅を広げることなど個々人の健康づくりを支援する環境づくりが重要であることから、健康づくりを支援するための栄養・食生活に関する環境づくり（食環境整備）の推進方策を検討することを目的として、厚生労働省において「健康づくりのための食環境整備に関する検討会」を開催した。

健康づくりのための食環境整備に関する基本的な考え方及び具体的な取組について、平成15年11月21日から平成16年3月17日まで計5回の検討を行い、今般、本報告書を取りまとめたところである。

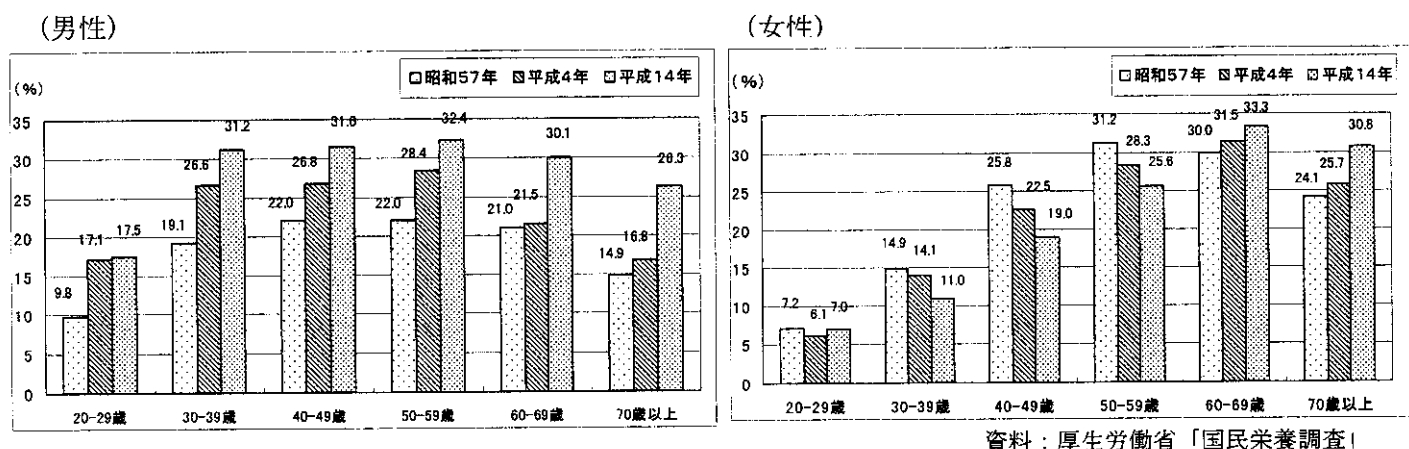
## 2 栄養・食生活の現状

### ○男性の肥満の増加と女性の低体重の増加

成人における肥満の状況をみると、男性の肥満者の割合は、20年前に比べいずれの年齢層においても増加しており、30～60歳代では、約30%が肥満となっている（図1）。また、女性においては、若年者において低体重の者の割合が増加しており、20歳代では、約25%が低体重の状況である（図2）。

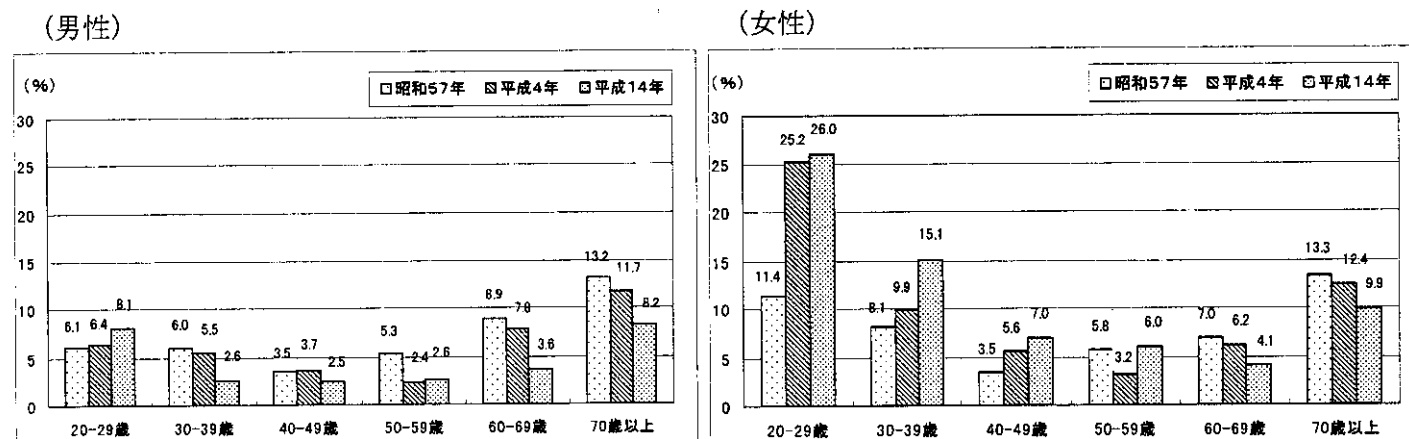
肥満は、高血圧症、糖尿病、高脂血症等の疾病のリスクファクターであり、肥満予防が疾病発症の予防にもつながる。また、若年女性の低体重については、食事量全体が少ないことで微量栄養素の欠乏、骨量の減少や不妊といった将来的な健康に影響をもたらすことが懸念される。

図1 肥満者（BMI≥25）の割合



資料：厚生労働省「国民栄養調査」

図2 低体重（やせ）の者（BMI<18.5）の割合



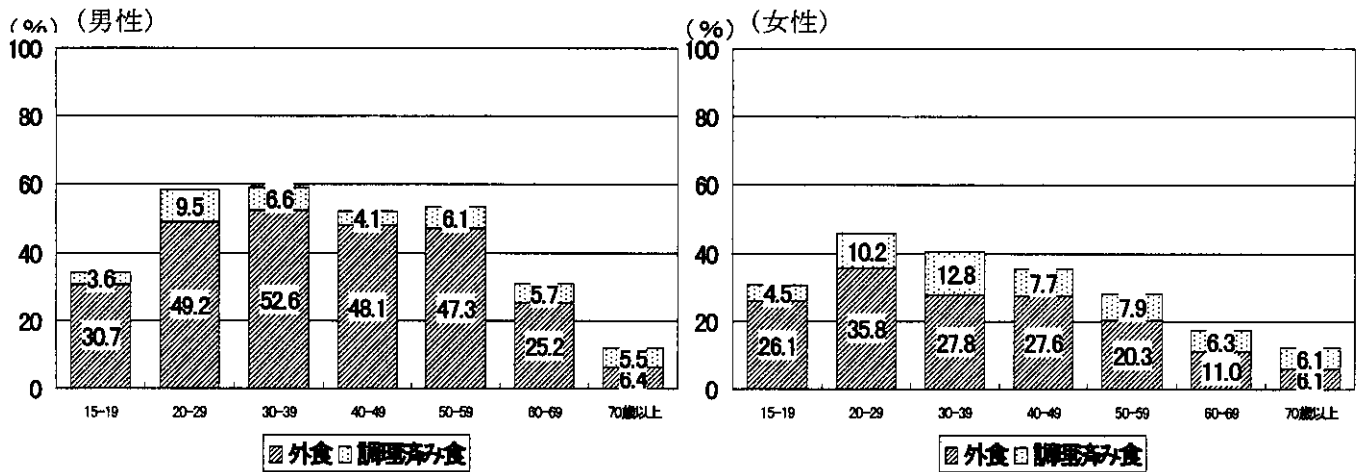
資料：厚生労働省「国民栄養調査」

## ○食事の状況

昼食の外食の状況をみると、20～59歳の男性では50%以上が、20～49歳の女性では約40%が外食や調理済み食を利用しており、食事の外部化が進んでいる（図3）。

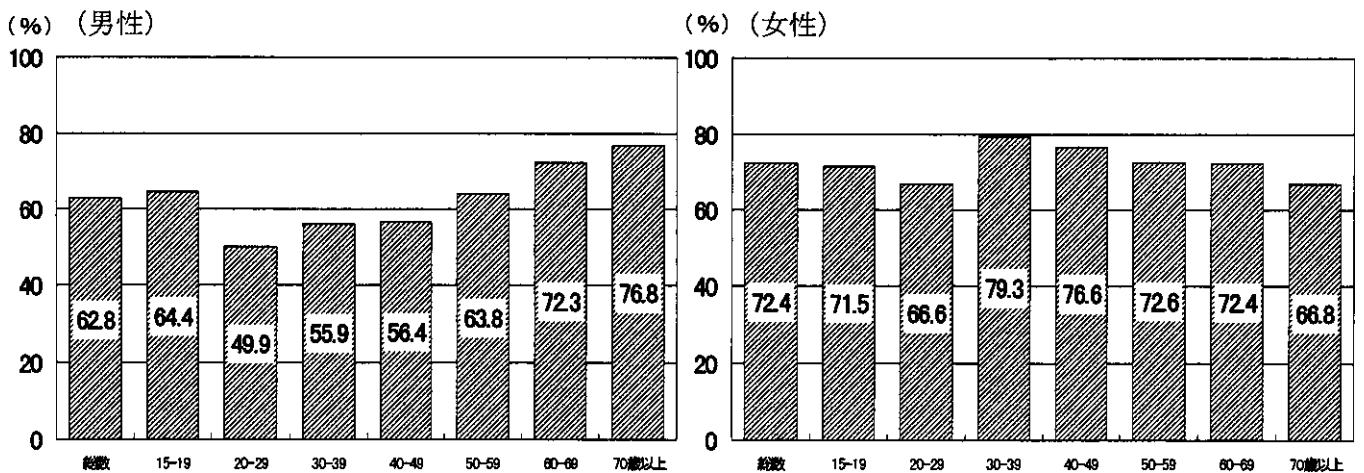
また、「1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べる」者の割合は、男性では約6割、女性では約7割である（図4）。

図3 外食等の利用状況（昼食）



資料：厚生労働省「平成13年国民栄養調査」

図4 1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べる人の割合



## ○栄養や食事に対する関心、知識・技術

自分の健康づくりのために栄養や食事について「まったく考えない」または「あまり考えない」者の割合は、15～19歳の男性では約60%、女性では約40%であり、若年層では栄養や食事に対して無関心な者が多い状況にある（図5）。

また、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識や技術について尋ねたところ、「まったくない」、「あまりない」と回答する者が、男性ではいずれの年齢層でも半数以上、女性では15～29歳で半数以上みられ、知識や技術がないと自覚しているものが多い状況にある（図6）。

図5 栄養や食事に対する関心

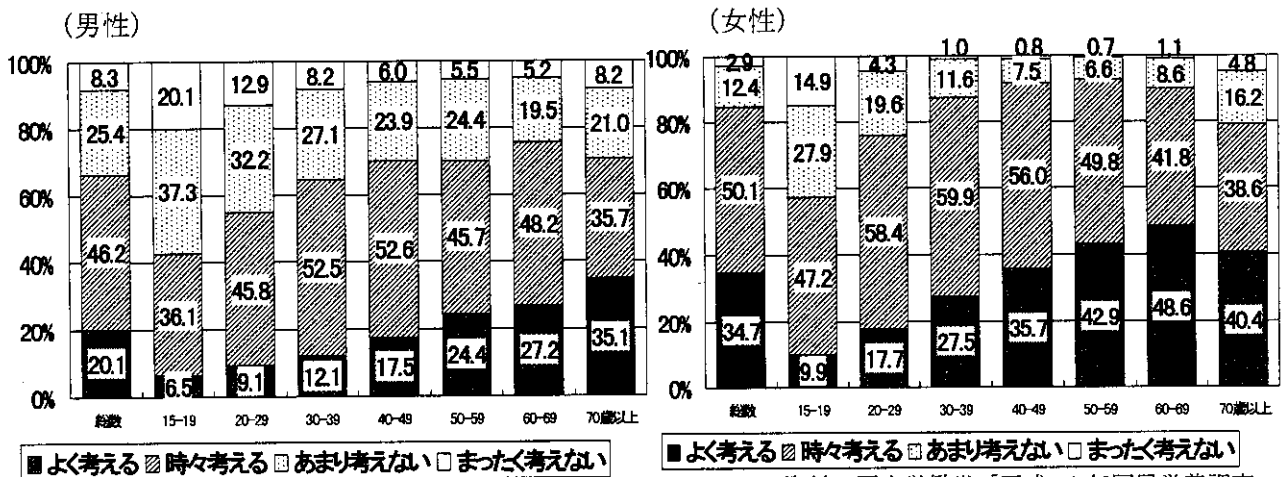
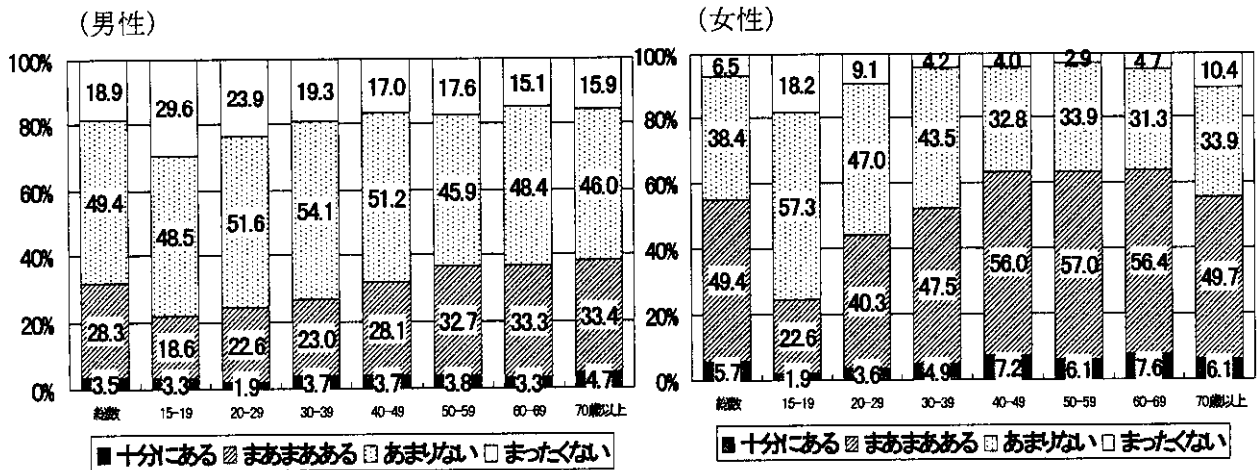


図6 適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識・技術



## ○飲食店等での栄養成分表示やバランスのとれたメニューの提供

外食料理や加工食品の栄養成分表示が必要だと思う者の割合は、男性で約60%、女性で約70%であるのに対し、栄養成分表示を見たことがある者の割合は、男性約30%、女性約40%であった（図7、図8）。栄養成分表示を見たことがあると回答した者に対して、栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶかをたずねたところ、「いつも」もしくは「時々参考にして選ぶ」と答えた者の割合は、男性約60%、女性約80%であった（図9）

図7 料理等の栄養成分表示は必要だと思う

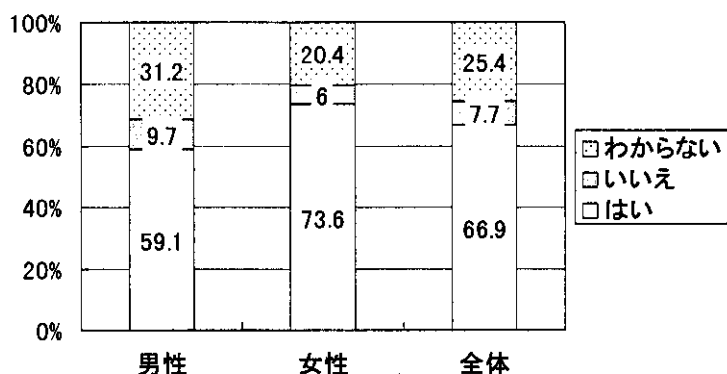


図8 飲食店等で栄養成分表示を見たことがあるか

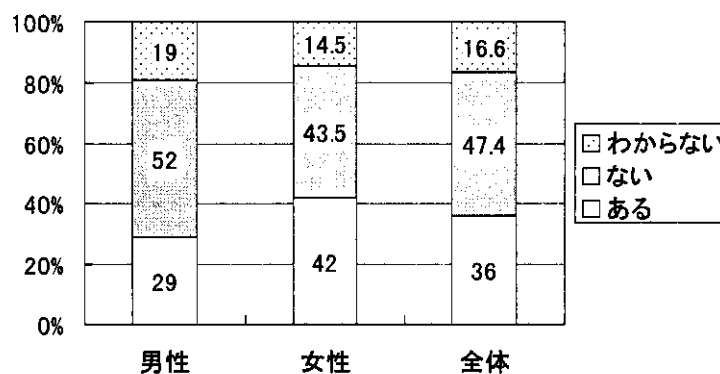


図9 栄養成分表示を参考にメニューを選びますか。

（栄養成分表示を見たことがあると回答した者のみ）

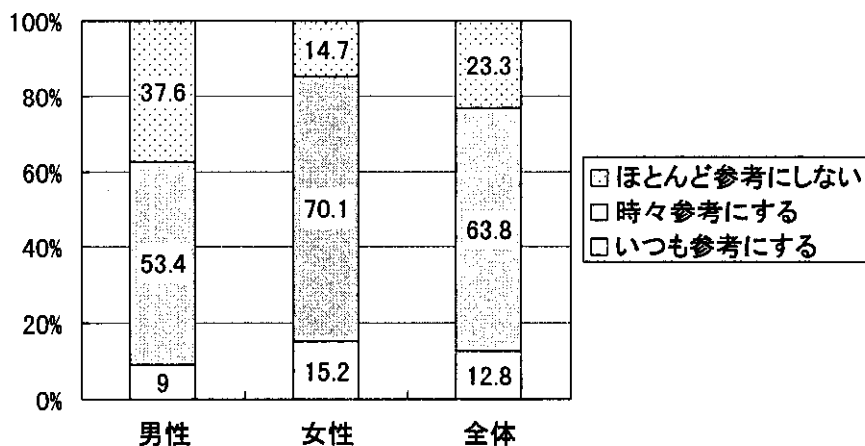


図7-9 資料：厚生労働省「平成12年国民栄養調査」

## ○栄養や健康について学ぶ環境、栄養や食事の情報源

地域、職場、学校等に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まり（サークル）があるかをたずねた結果、「ある」と答えた者の割合は、男性4.2～10.3%（平均6.1%）、女性3.6～18.0%（平均14.0%）であった（図10）。

健康づくりのための栄養や食事に関する情報源として多くあげられたものは、男女ともに、テレビ・ラジオがもっとも多く、これらの情報源としてマスメディアの役割が大きいことがわかる（図11）。

図10 地域、職場や学校等で、健康あるいは栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まり（サークル）があるか

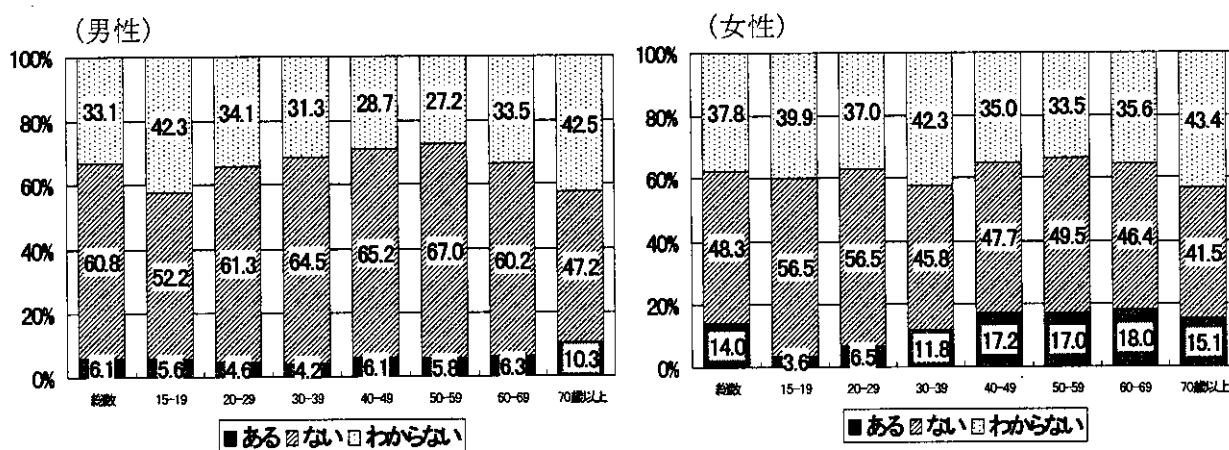


図11 健康づくりに必要な栄養や食事に関する知識や情報をどこから得ているか

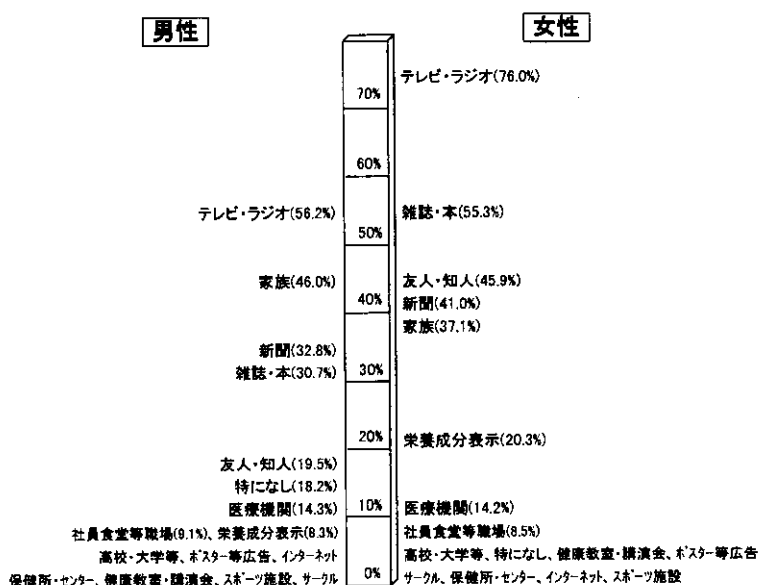


図10,11 資料：厚生労働省「平成12年国民栄養調査」