

ターゲット : I 30~60歳代男性肥満 II 単身者 III 子育てを担う世代

I 30~60歳代男性肥満

1 肥満とは？

- 肥満とは？
- 肥満はなぜ怖い？
- なぜ肥満になるの？

2 どんなことに気をつければいいの？



3 どうすれば実践できる？

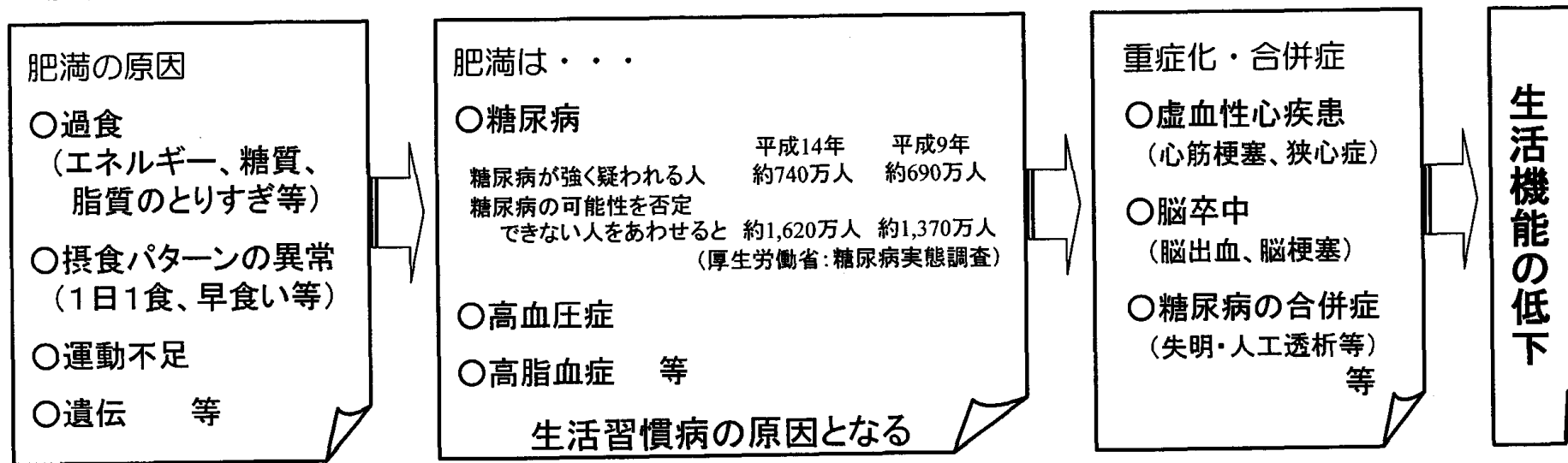
- ①主食、主菜、副菜の組み合わせ、バランスについて理解する
- ②野菜をしっかり、適量を食べるようにする(1日350g以上)
- ③高エネルギーの料理を理解する
- ④3食のバランスを理解する、夕食偏重にならないように
- ⑤身体を動かす(運動のすすめ)

★肥満とは？

単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されるが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されている。

肥満度の判定: BMI(Body Mass Index)を用いて判定 BMIは「体重kg/(身長m)²」により算定
 やせ(低体重): BMI < 18.5 正常: 18.5 ≤ BMI < 25 肥満: BMI ≥ 25

★肥満の原因と肥満が及ぼす影響



生活習慣病の予防には、肥満の予防、解消が重要
 肥満の予防、解消のポイントは、
「適切な栄養・食生活」「運動の習慣化」

30～60歳代男性肥満(案)

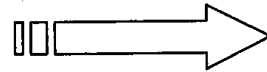
<p>どんなことに気をつければいいの？ (特に強調すべき点)</p>	<p>どうすれば実践できる？ 具体的なメッセージ例 (わかりやすいキャッチコピーやビジュアルでの提示例)</p>
<p>①主食、主菜、副菜の組合せ、バランスについて理解する</p>	<p>・基本バージョン →(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案①) バランスの良い例、悪い例 「主食、主菜、副菜、3つの料理の組合せがバランスの基本!」</p>
<p>②野菜をしっかり、適量食べるようにする (1日350g以上)</p>	<p>・フードガイドの中で、野菜グループを強調したものを作成。 ・外食などでの上手な野菜のとり方を例示。 ・調理法によって、1品の料理でもとれる野菜量が異なることがわかる図。 生野菜だけではとりにくいことがわかるように。→(図案イメージ1) 「外食や惣菜だって、野菜はとれる!」 「1日350g 生野菜だけでとるのは難しい!」</p>
<p>③高エネルギーの料理を理解する</p>	<p>・料理のエネルギーを例示し、高エネルギーの料理と低エネルギーの料理を数字で見せる →(図案イメージ2) 「ダイエットしたい人 注目! 料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違う!」</p>
<p>④3食のバランスを理解する 夕食偏重にならないように</p>	<p>・朝昼夕のサービングの分配例を示す。夕食を軽めに。 →(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案④) 「朝とお昼でしっかり! ダイエットの秘訣です」</p>
<p>⑤体を動かす(運動のすすめ)</p>	<p>・体を動かすことにより、どれだけの食物をプラスで食べられるようになるか、料理・食品の例示で示す 「もっと食べたい・飲みたいあなた 体を動かしてから!ね」</p>

II 単身者

1 こんな食生活していませんか？

- ① 外食を単品料理ですませていますか？
 - ・外食の利用頻度の多い人の食生活の特徴は？
 - ・野菜をたくさん食べた方が良いのは、なぜ？
- ② 不規則な食生活をしていませんか？
 - ・朝食抜きは、どうして良くないの？

2 どんなことに気をつければいいの？



3 どうすれば実践できる？

- ① 主食、主菜、副菜の組み合わせ
- ② 野菜をしっかり、適量を食べるようにする(1日350g以上)
- ③ 朝食を欠かさずにとる

ターゲットを絞った問題提起 単身者（案）

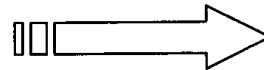
<p>どんなことに気をつければいいの？ （特に強調すべき点）</p>	<p>どうすれば実践できる？ 具体的なメッセージ例 （わかりやすいキャッチコピーやビジュアルでの提示例）</p>
<p>①主食、主菜、副菜の組合せ、バランスについて理解する</p>	<p>・基本バージョン →(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案① バランスの良い例、悪い例) 「主食、主菜、副菜、3つの料理の組み合わせがバランスの基本!」</p>
<p>②野菜をしっかり、適量食べるようにする （1日350g以上）</p>	<p>・フードガイドの中で、野菜グループを強調したものを作成。 ・外食などでの上手な野菜のとり方を例示。 ・調理法によって、1品の料理でもとれる野菜量が異なることがわかる図。 生野菜だけではとりにくいことがわかるように。 →(図案イメージ1) 「外食や惣菜だって、野菜はとれる!」 「1日350g 生野菜だけでとるのは難しい!」</p>
<p>③朝食を欠かさずにとる</p>	<p>・手間のかからない朝食のとり方の図を示す。 例)主食グループは、ごはんやパン、主菜グループはゆで卵(コンビニでも売っている)、果物(みかんやバナナなら、そのまま食べられる)と牛乳。 (副菜がない場合は、その分を昼と夕食でしっかり食べることのメッセージを盛り込む。) 「お手軽バランス朝食のすすめ」</p>

II 子育てを担う世代

1 子どもの食生活の実態は？

- ①子どもの肥満も増えている
- ②子どもの食事の特徴は？

2 どんなことに気をつければいいの？



3 どうすれば実践できる？

- ①主食、主菜、副菜の組み合わせ
- ②野菜をしっかり、適量を食べるようにする(1日350g以上)
- ③3食をきちんと食べる

ターゲットを絞った問題提起 子育てを担う世代（案）

<p>どんなことに気をつければいいの？ (特に強調すべき点)</p>	<p>どうすれば実践できる？ 具体的なメッセージ例 (わかりやすいキャッチコピーやビジュアルでの提示例)</p>
<p>①主食、主菜、副菜の組合せ、バランスについて理解する</p>	<p>・基本バージョン →(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案① バランスの良い例、悪い例) 「子どもの頃から、主食、主菜、副菜、3つの料理の組み合わせがバランスの基本！」</p>
<p>②野菜をしっかり、適量食べるようにする (1日350g以上)</p>	<p>・フードガイドの中で、野菜グループを強調したものを作成。 ・外食などでの上手な野菜のとり方を例示。 ・調理法によって、1品の料理でもとれる野菜量が異なることがわかる図。 生野菜だけではとりにくいことがわかるように。 →(図案イメージ1) 「外食や惣菜だって、野菜はとれる！」 「1日350g 生野菜だけでとるのは難しい！」</p>
<p>③3食をきちんと食べる必要性を理解する</p>	<p>・朝昼夕のサービングの分配例を示す。 →(図案イメージ:尾坂委員デザイン使用例案④) 「3食バランスよく。子どもの頃からの習慣に」</p>