

1 3 分野別目標（生活習慣の改善【領域2】）

2

領域と分野	分野別目標
2-1 栄養・ 食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす

3

4 【望ましい姿】

5 栄養成分表示など、望ましい食生活を送るようになるための環境が整ってい
6 ます。

7 あらゆる年代の都民が、適切な量と質の食事を取り、心身の健康を保つため
8 の望ましい食べ方をしています。若い女性のやせや高齢期の低栄養の防止など、
9 栄養状態が改善されています。

10

11 【これまでの主な取組】

12 ○ 都民の野菜摂取量を増やすため、外食時においても野菜を120g以上食
13 べられるメニューを提供する飲食店を「野菜メニュー店」としてホームペ
14 ージ等で紹介（平成30年3月時点で421店舗掲載）

15 ○ 都民一人ひとりが食生活改善について、理解を深め、日常生活で実践で
16 きるよう、毎年テーマを設定し、区市町村や関連団体等と連携しながら、
17 9月に東京都食生活改善普及運動を実施

18 ○ 毎日の食卓に野菜料理を“あと一皿”加えてもらうため、シェフが考案
19 した家庭等で簡単にプロの味を楽しめる「野菜たっぷり！簡単レシピ」を
20 ホームページ等で紹介

21 ○ 食育関連団体の活動内容の紹介や講演会などを行う食育フェアを開催し、
22 食の安全・安心を普及啓発するとともに、フェアにおける活動を通じて参
23 加団体が相互交流を図ることでネットワーク化を進め、地域に密着した食
24 育活動を推進

25 ○ 幼児の適切な食事内容や量を分かりやすく示した「東京都幼児向け食事
26 バランスガイド」¹と立体式組立てコマを活用して、保育所や幼稚園等で食
27 育を推進

28 ○ 地域の子供やその保護者が気軽に立ち寄り、栄養バランスの取れた食事
29 を取りながら、相互に交流を行う場を提供する民間団体の活動を支援

30 ○ 区市町村の取組に対して、包括補助による財政的支援を実施

31

¹「東京都幼児向け食事バランスガイド」：都が、3歳から5歳の幼児を対象として、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループからバランスよく選べるよう、コマの形と料理のイラストでわかりやすく示したもの。平成17年7月に厚生労働省と農林水産省が6歳以上を対象として策定した「食事バランスガイド」の幼児向け（東京都版）にあたる。

1 【指標の達成状況及び評価】

指 標		指標の 方向性	パ-スワ-値 (H19-H21)	現状値 (H24-H26)	増減率	評価
野菜の摂取量（1日 当たり）350g以上 の人の割合	男性 (20歳以上)	増やす (50%)	31.9%	35.5%	△ 11.3%	a
	女性 (20歳以上)		28.6%	34.4%	△ 20.3%	
食塩の摂取量（1日 当たり）8g以下の人 の割合	男性 (20歳以上)	増やす	18.9%	22.4%	△ 18.5%	a
	女性 (20歳以上)		31.5%	37.1%	△ 17.8%	
果物の摂取量（1日 当たり）100g未満 の人の割合	男性 (20歳以上)	減らす	60.9%	61.8%	▲ 1.5%	b
	女性 (20歳以上)		49.5%	52.0%	▲ 5.1%	
脂肪エネルギー比率 が適正な範囲内 (20%以上 25%未 満)にある人の割合	男性 (30~69歳)	増やす	31.2%	26.1%	▼ 16.3%	c
	女性 (30~69歳)		20.6%	18.6%	▼ 9.7%	

2

3 ○ 野菜の摂取量（1日当たり）350g以上の人割合は、男女ともに増加
4 しています。指標は改善傾向であることから、評価を a としました。しか
5 しい、このままでは目標の 50%に到達することが困難と推測されます。<凶

6 ●>

7 ○ 食塩の摂取量（1日当たり）8g以下の人割合は、男女ともに増加して
8 います。指標は改善傾向であることから、評価を a としました。

9 ○ 果物の摂取量（1日当たり）100g未満の人割合は、男女ともにほぼ
10 横ばいです。指標は概ね不変であることから、評価を b としました。

11 ○ 脂肪エネルギー比率が適正範囲内にある人割合は、男女ともに減少し
12 ており、特に男性の減少幅が大きくなっています。指標は男女ともに悪化
13 傾向にあることから、評価を c としました。

14

15

16

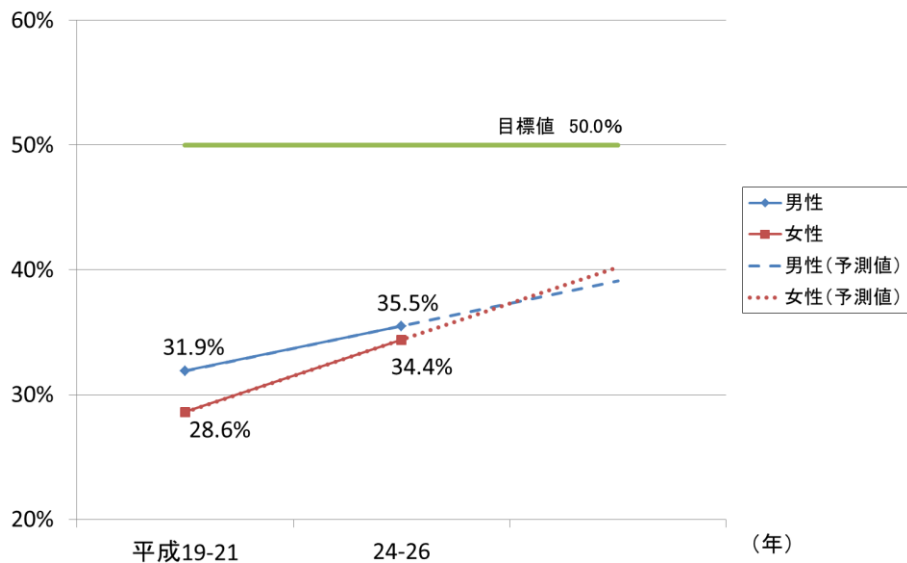
17

18

19

20

1 <図●> 野菜の摂取量(1日当たり)350g以上の人割合の推移(東京都、20歳以上)



資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

16 【参考指標の数値の推移】

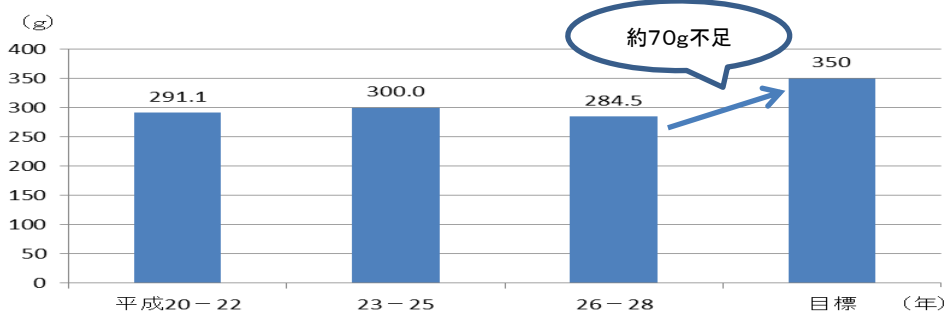
参考指標		ターゲット値	現状値
朝食の欠食の割合 (朝食を「週2~3回」「週4~5回」「ほとんど」食べない人の割合の合計)	男性 (20歳以上)	18.1% (H21)	21.4% (H23)
	女性 (20歳以上)	14.7% (H21)	14.9% (H23)
肥満(BMI 25以上)の人の割合	男性 (20~69歳)	30.5% (H19-H21)	26.3% (H24-H26)
	女性 (40~69歳)	20.8% (H19-H21)	18.1% (H24-H26)
20歳代女性のやせ(BMI 18.5未満)の人の割合		22.7% (H19-H21)	27.3% (H24-H26)
栄養成分表示を参考にしている人の割合 (栄養成分表示を「いつも参考にしている」「時々参考にしている」人の割合の合計)	男性 (20歳以上)	38.3% (H24)	42.3% (H29)
	女性 (20歳以上)	65.7% (H24)	56.6% (H29)

- 17
- 18 ○ 朝食の欠食の割合は、男女ともに増加しています。
- 19 ○ 肥満の人の割合は、男女ともに減少しています。
- 20 ○ 20歳代女性のやせの人の割合は、増加しています。
- 21 ○ 栄養成分表示を参考にしている人の割合は、男性は増加していますが、女性
- 22 性は減少しています。

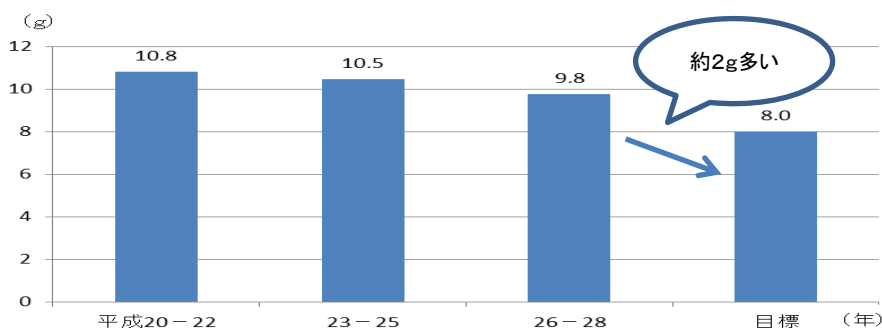
1 **【現状と課題】**

- 2 ○ 十分な量の野菜摂取や適量の果物摂取は、循環器疾患やがん等の予防に効
3 果があります。一方、脂質やエネルギーの過剰摂取は脂質異常症や肥満の原
4 因となり、循環器疾患や糖尿病のリスクを高めます。また、食塩・塩蔵食品
5 の過剰摂取は、胃がんのリスクを高めます。
- 6 ○ 都民の野菜・食塩・果物の平均摂取量をみてみると、野菜はあと一皿（約
7 70g／日）の摂取が不足しています。また、食塩は一日約2gの減塩が必要
8 です。<参考図●><参考図●>
- 9 ○ 脂肪エネルギー比率が適正な範囲内にある人の割合は男女ともに悪化し
10 ています。年代別にみると、30歳代から50歳代の人々は、脂質摂取量が
11 適正範囲を上回っている者の割合が多くを占め、年代が上がるにつれて、適
12 正範囲を下回る者が増えてきています。「日本人の食事摂取基準（2015年
13 版）」において、脂肪エネルギー比率の適正範囲が変更されたことを踏まえ
14 ながら、世代ごとの健康課題に応じた働きかけが必要です。<参考図●>
- 15 ○ 肥満の人の割合は減少傾向ですが、20歳代女性のやせの人の割合は増加
16 しています。適正体重の維持のためには、適切な量と質の食事を取り、望ま
17 しい食べ方をすることが必要です。
- 18 ○ 実際に健康的な食生活を実践する人の増加は不十分であり、大きな意識変
19 容、行動変容につながっているとはいえません。都民の健康に関わる関係機
20 関（区市町村、職域等）での取組を推進し、食生活の改善に向けた、さらな
21 る普及啓発やライフステージに応じた働きかけ、環境整備が必要です。

22 <参考図●>都民の野菜摂取量の推移(東京都 20歳以上)



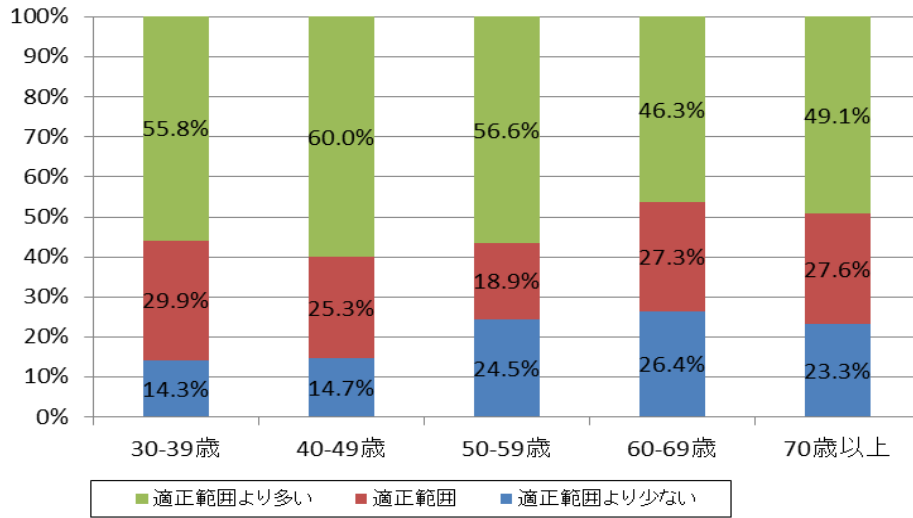
31 <参考図●>都民の食塩摂取量の推移(東京都 20歳以上)



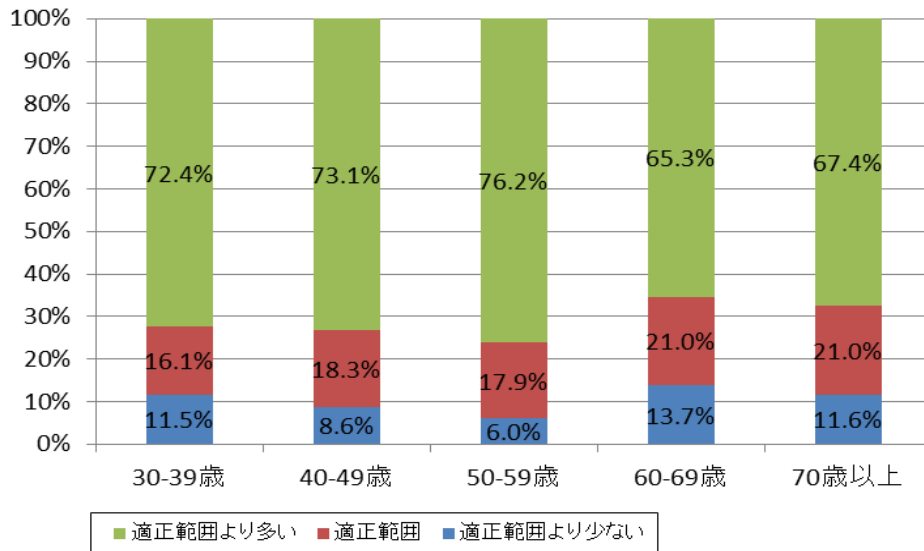
資料:「東京都民の健康・栄養状況(国民健康・栄養調査
東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)」

＜参考図●＞都民の脂肪エネルギー比率が適正な者の割合
 (東京都(平成 24～26 年分)30 歳以上 年齢別)

男性



女性



資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分(平成 24 年～26 年分)を再集計

【取組の方向性】

■健康的な食生活の推進

健康的な食生活の意義、ライフステージや性別に応じた適切な量と質の食事(望ましい野菜、食塩、果物の摂取量及び脂肪エネルギー比率)、栄養等の知識、適正体重を維持することの重要性等について、区市町村、保健医療関係団体、事業者・医療保険者等と連携し、望ましい食習慣を身に付けることができるよう普及啓発を行っていきます。

また、「東京都幼児向け食事バランスガイド」を活用した食育を通じて、乳幼児期からの健康づくりを推進します。

1 **■食環境の整備**

2 健康に配慮したメニューを提供する飲食店の推進など、健康的な食習慣を
3 実践しやすい環境整備を進めていきます。

4 また、講習会や事例検討会等を通じた栄養指導業務従事者の養成により、
5 地域の栄養・食生活改善の普及を推進します。

6
7 **■関連計画との整合性**

8 「東京都食育推進計画」とも整合性を図り、都民の健康づくりを推進して
9 いきます。

10
11 **【最終評価に向けた目標・指標の見直し】**

- 12 ○ 指標「脂肪エネルギー比率が適正な範囲内（20%以上 25%未満）にあ
13 る人の割合（30～69 歳）」について、日本人の食事摂取基準（2015 年版）
14 において、脂肪エネルギー比率の適正範囲が変更されたため、指標を「20%
15 以上 30%未満」に変更します。

16
17 （見直し後の指標）

指 標		指標の 方向性	ア・スライ値 (H19-H21)	現状値 (H24-H26)
脂肪エネルギー比率が適 正な範囲内（20%以上 30%未満）にある人の割 合	男性 (30～69 歳)	増やす	51.9%	48.2%
	女性 (30～69 歳)		48.4%	50.3%

- 18
19 ○ 参考指標「朝食の欠食の割合（20 歳以上）」について、参考指標設定時
20 の出典「国民健康・栄養調査（生活習慣調査）」から同設問がなくなったこ
21 とから、同参考指標を削除します。

22 それに代わり、新たに参考指標として「朝食欠食の割合（出典「国民健康・
23 栄養調査（栄養摂取状況調査）」に変更します。

24
25 （見直し後の参考指標）

参考指標		ア・スライ値 (H19-H21)	現状値 (H24-H26)
朝食の欠食の割合	男性 (20 歳以上)	15.8%	17.5%
	女性 (20 歳以上)	14.3%	13.1%