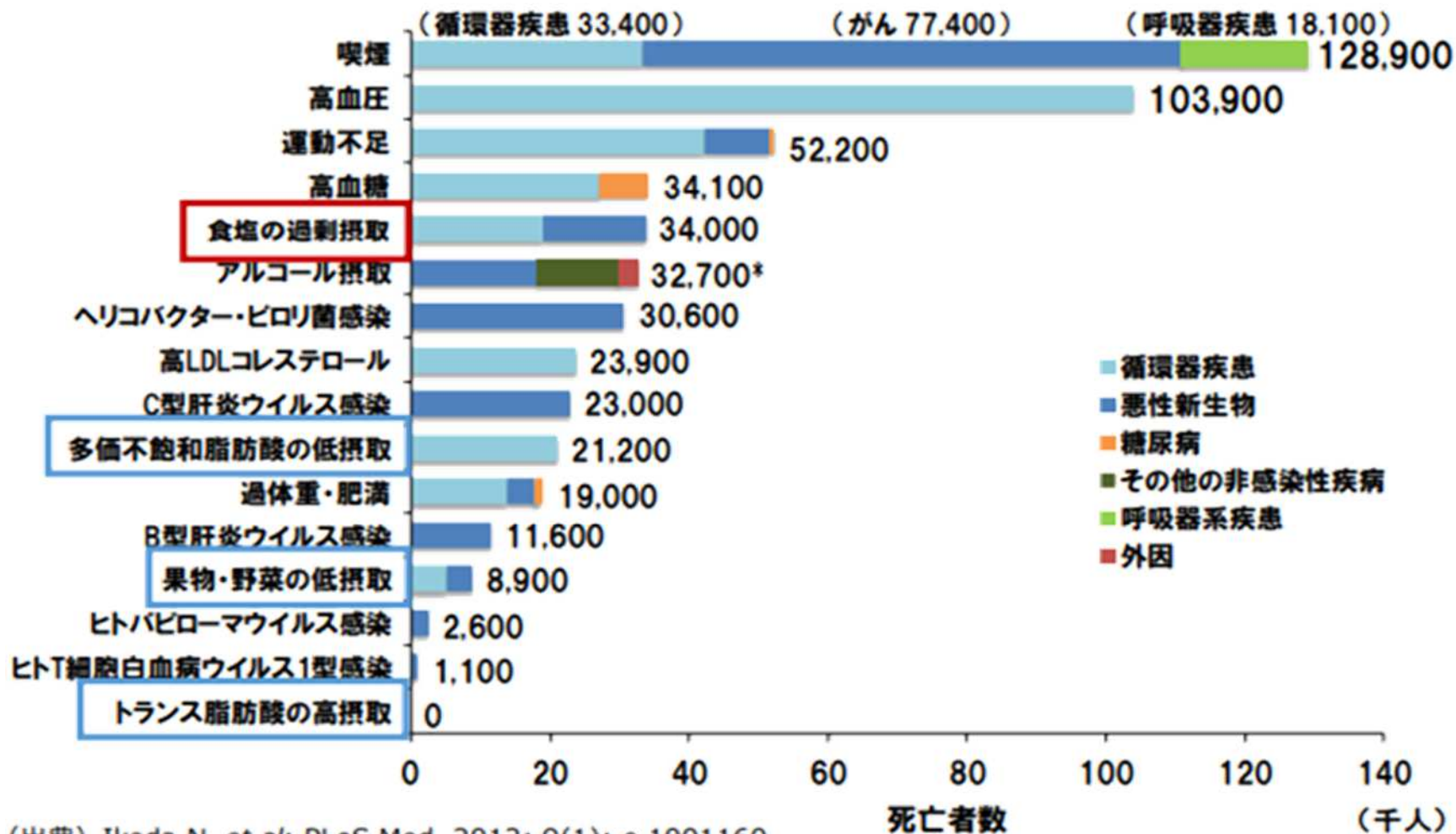


食育推進部会の報告

○ 背景

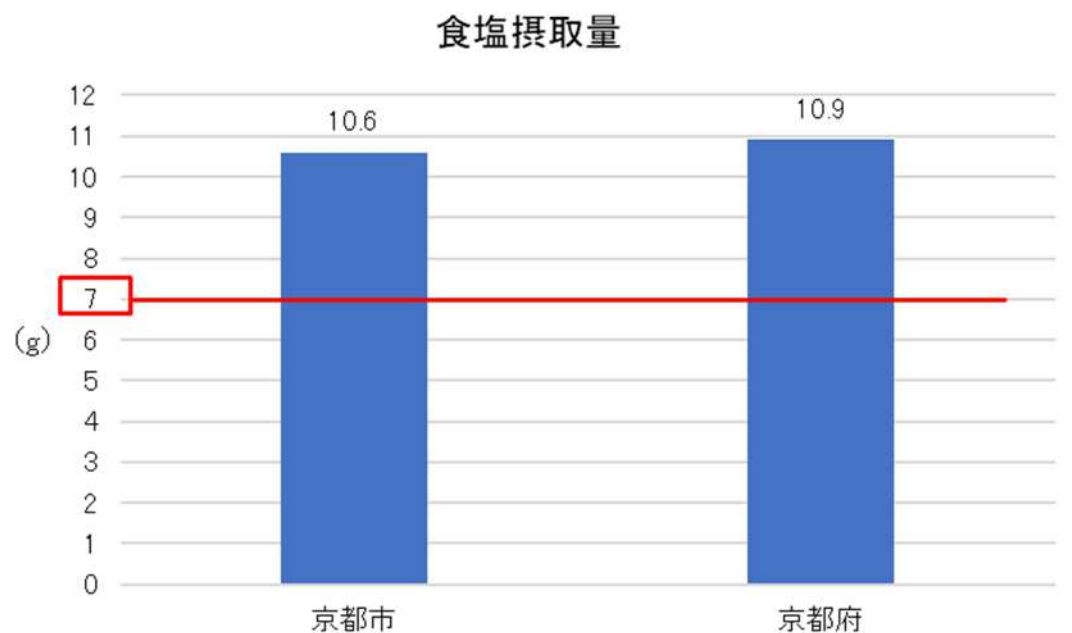
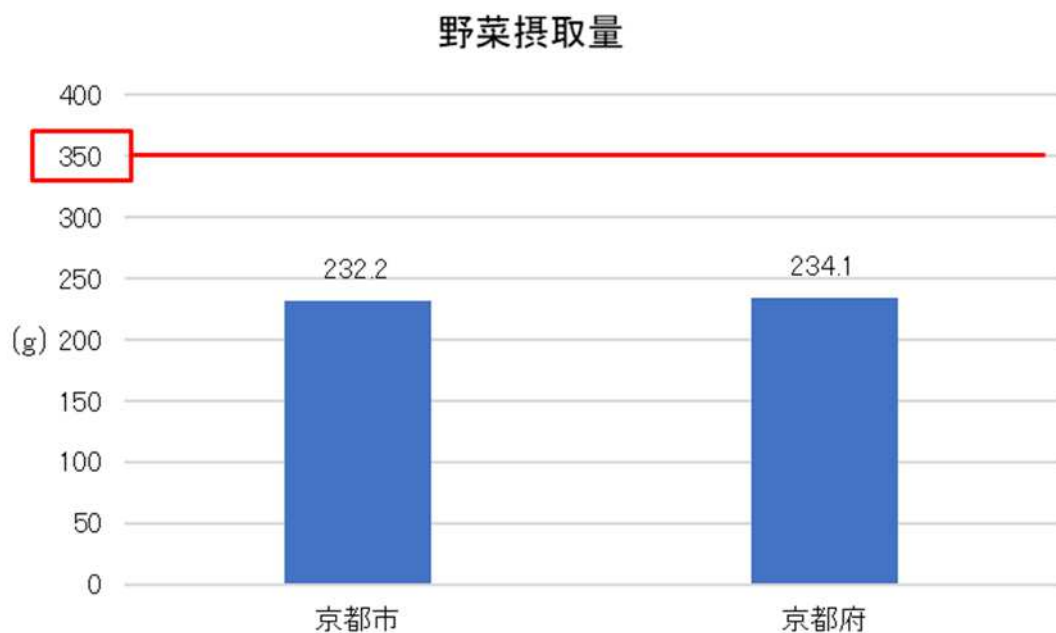
日本人の死因について「予防可能な危険因子」を比較評価した研究報告によると、非感染性疾患、外傷による決定因子は、喫煙が最も高く、次いで高血圧。食事因子では、食塩の過剰摂取が最も高い。

日本における危険因子別の関連死亡者数(2007年)



○ 野菜摂取量・食塩摂取量の状況

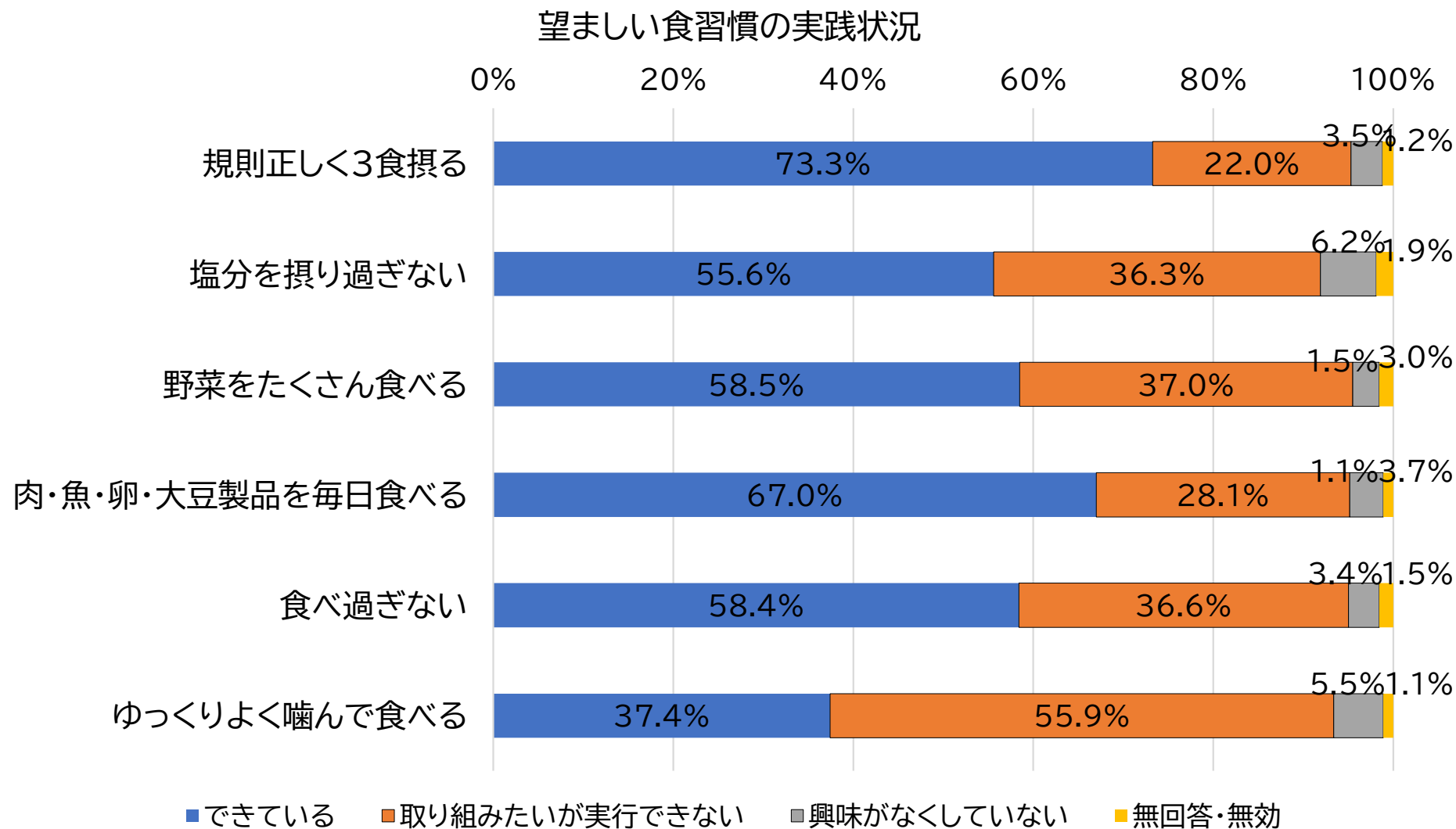
●本市・府ともに、一日の野菜摂取量が国の目標（350 g）を下回っている。
また、一日の食塩摂取量は国の目標（7 g未満）を上回っている。



出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

○ 望ましい食習慣の実践状況

● 「塩分を摂り過ぎない」、「野菜をたくさん食べる」ことについて、約4割の市民が、「取り組みたいが実行できない」又は「興味がなくしていない」と回答。



課題に対する取組

京都おいしい減塩プロジェクト

循環器疾患や糖尿病合併症の危険因子である高血圧の予防・改善に向け、減塩の取組の必要性と実践について、市民に普及啓発するとともに、事業者等と連携し、減塩に取り組む食環境整備を推進。

- 市民への減塩啓発
- 民間事業者や京都府と連携した取組の推進、イベントの開催



そうだ、野菜とろう！キャンペーン

生活習慣病予防を目的に、市民の野菜摂取量増加を目指した取組を、事業者、関係機関等と連携し実施。

- 「そうだ、野菜とろう弁当」の販売
- 事業者と連携した普及啓発
- 区役所・支所における野菜摂取PR活動 等



○「ナトカリ」について

ナトカリとは「食塩(ナトリウム)」の「ナト」と、ミネラルの一種である「カリウム」の「カリ」を組み合わせた言葉。

ナトリウム(食塩)を過剰に摂取すると、血液中の水分が増えて血圧に関与する一方、カリウムは、ナトリウムを尿から排出することを促す。

ナトリウムを減らし、野菜や果物などに多く含まれるカリウムを積極的にとる食事が、高血圧対策につながる。

＼ 減らす ／



＼ 増やす ／

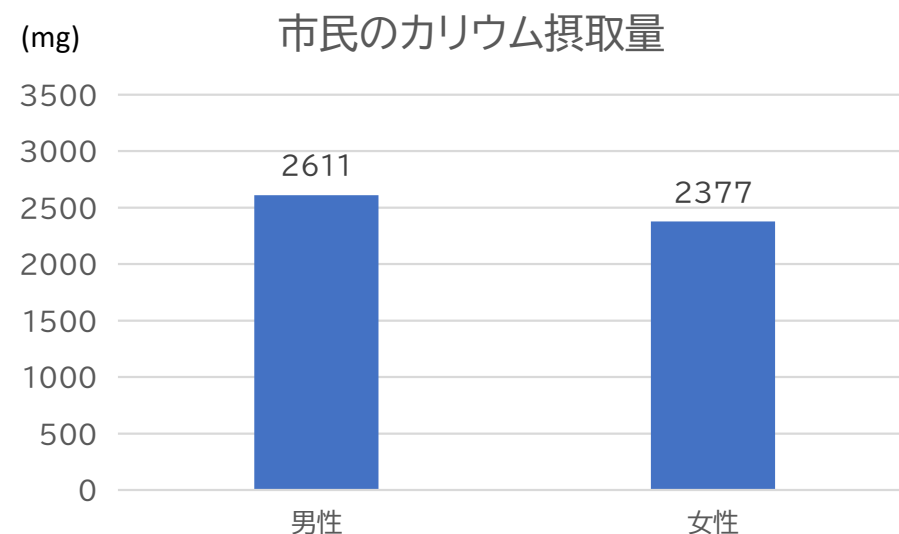


○ カリウムについて

市民のカリウム摂取量は生活習慣病の予防を目的とした目標値より男女とも少ない。

<目標のカリウム摂取量>

- ・日本人の摂取基準2025年版
男性3,000mg/日以上 女性2,600mg/日以上
- ・世界保健機関(WHO)のガイドライン
3,510mg/日以上



※出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

カリウムの多い食品(食品100gあたり)



野菜 200～400mg



果物 150～360mg



豆腐 150mg



牛乳 150mg
(コップ1杯で300mg)

○ 「ナトカリ」啓発による高血圧予防に向けた取り組み

①HP「京・けんこうひろば」における情報発信【充実】

②区・支所における健康教育・食育セミナーでの周知啓発

③医療関係団体と連携した適塩講習会の実施

<管理栄養と学ぶ適塩講習会>

開催日時：令和8年2月7日(土) 午前10時～12時30分

○ まとめ

課題まとめ

- ・ 本市では、生活習慣病に関わる医療費全体の3割が生活習慣病が占めている。循環器病のリスク要因である高血圧は、加齢とともに増加している。
- ・ 1日の野菜摂取量は目標値(350g)を下回っており、1日の食塩摂取量は目標値(7.0g未満)を上回っている。
- ・ 食への関心が薄い人又は関心はあるが実践できていない人も無理なく望ましい食習慣の実践できる環境づくりが必要である。

取組方針

- ・ 市民が望ましい食行動をとるための効果的な情報発信
→減塩・野菜摂取促進(ナトカリ)に関する啓発
- ・ 市民が無理なく健全な食生活を実践できる環境整備

○ 部会での主な意見

- ・ おいしく食べるためには噛む力や咀嚼嚥下機能の維持が必要である。ナトカリによる取組の土台として口腔機能低下予防が重要となる。
- ・ 子どもの頃からしっかり噛んで食べる習慣を身につけていくためには、まず保護者が栄養・食生活について勉強していく必要がある。
- ・ 食育指導員活動を通して子どもから保護者に望ましい食生活について伝える事ができるのではないか。