

第4次熊本県健康食生活・食育推進計画

～人生100年時代を健康で心豊かに生きるための食（食生活・食文化・食環境）を育むくまもと～

# 熊本県民食生活指針（第6次） 伸ばそう！健康寿命！！

人生100年時代を健康で心豊かに生きるために、県民の皆さまにどのような食生活を送っていただきたいかを示した食行動の手引きです。

## 指針 2

適切な量と  
バランスの良い  
食事で適正体重を  
維持しましょう

## 指針 1

食を楽しみ  
大切にすることを  
持ちましょう

## 指針 3

災害時に備え  
食料等を備蓄  
しましょう



令和6年11月  
熊本県健康福祉部健康局  
健康づくり推進課

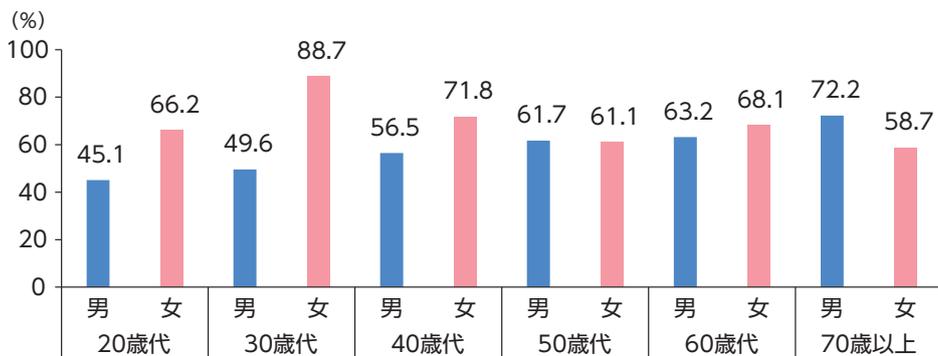


健やか生活習慣くまもと  
県民運動キャラクター  
ASO坊健太くん

# 指針 1 食を楽しみ大切にすることをもちましよう

- ・ 家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう
- ・ 食材を知り、食べることに関心を持ちましよう
- ・ 「食に感謝する心」を持ちましよう
- ・ 地域の郷土料理や食文化を楽しみ、伝えましよう
- ・ 食品ロス削減を意識し、食品を無駄なく使いきりましよう
- ・ 産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選びましよう

## ▼いつも共食をしている人の割合



全世代と比べると男性では20～30歳代、女性では70歳代で低い状況です。

出典：熊本県「令和4年度県民健康・栄養調査」

## ▼つくる人、つかう人、みんなで協力 四つ葉のクローバー運動



### 行動① てまえどり

買ってから「すぐ」に食べるものは、商品棚の「手前」から選ぶようにしましょう

### 行動② 食べきり運動

外食時も、食べきれぬ量を注文し、残さず食べるように心がけよう

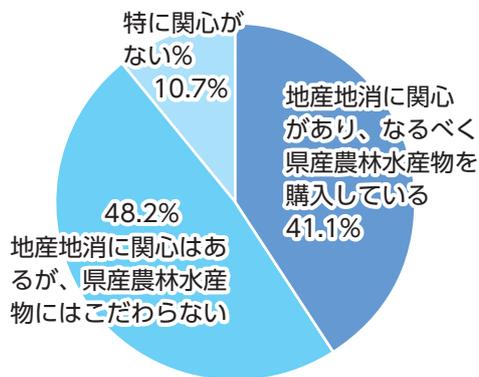
### 行動③ フードドライブ

家庭に眠っている食品を支援団体などに提供しよう

### 行動④ 食品ロスチェック

自分はどうか？  
自宅の食品ロスをチェックしよう

## ▼地産地消への関心及び県産農林水産物購入状況



出典：熊本県「2023県民アンケート調査」

地産地消に関心があり県産農産物を購入する県民の割合は約4割です。

特にこども期 (保護者等による支援)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな味に出会い、食べることに興味を持ちましよう</li> <li>・ 栽培、収穫、調理等を通して豊かな食育体験を重ねましよう</li> </ul>
特に働き盛り期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ機会を作りましよう</li> </ul>
特に高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で食を通じた交流の場へ積極的に参加しましよう</li> </ul>

# 指針2 適切な量とバランスの良い食事で適正体重を維持しましょう

- ・ 適正体重維持のために、自分に合った食事量を知りましょう
- ・ 1日2回以上主食・主菜・副菜を揃えた食事をしましょう
- ・ 食塩の摂り過ぎに注意し、薄味を心がけましょう
- ・ 野菜を1日あと1皿（100g）と果物をプラスしましょう
- ・ 朝食をしっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう
- ・ 栄養成分表示等を見て、上手に食品を選びましょう



## ▼肥満者 (BMI25以上) の割合



20歳以上の男性の約3人に1人、女性の約4人に1人は肥満です。肥満は、糖尿病などの生活習慣病の原因の1つです。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMIは、身長に見合った体重かどうか判定する数値です。目標とするBMIの範囲は、下記のとおり年齢毎に決められています。

<参考> 目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI
18 - 49	18.5 - 24.9
50 - 64	20.0 - 24.9
65 - 74	21.5 - 24.9
75以上	21.5 - 24.9



買い物の際は、栄養成分表示をチェック!

栄養成分表示  
1包装当たり

熱量	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

肥満ややせの予防のため、エネルギー値をチェック!

高血圧予防のため食塩相当量をチェック!



外食や中食を利用する際には、「くま食健康マイスター店」等を利用し、バランスの良い食生活を心がけましょう。

二次元コードを読み込むと関連情報を確認できます。



特にこども期 (保護者等による支援)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう</li> <li>・ 好き嫌いせずにバランス良く食べましょう</li> <li>・ だしをしっかり効かせ、薄味に慣れましょう</li> </ul>
特に働き盛り期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の体に合った食事量を知り、ゆっくりよく噛み、食べ過ぎに注意しましょう</li> <li>・ 夕食後の間食や夜遅い食事は控えましょう</li> </ul>
特に高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3食(朝・昼・夕)きちんと摂り、肉・魚・乳製品・卵などの動物性たんぱく質を十分に食べましょう</li> </ul>

# 指針3 災害時に備え食料等を備蓄しましょう

・家族が最低でも3日間自給自足できる「水」と「食料」を備蓄しましょう

日頃から災害時の対応を意識し、家族構成や健康状態に合わせた食料や飲料水等の備蓄をしておきましょう。

大規模災害に備えて、できれば1週間分用意しましょう。

特に、特殊栄養食品やアレルギー対応食品等は災害時には手に入りにくい場合があります。



慢性疾患をお持ちの方 ..... 特殊栄養食品など  
 高齢者の方等で固いものが食べられない方 ..... そのまま食べられるレトルト食品など  
 乳児・幼児 ..... 粉ミルク、お気に入りの食品など  
 アレルギーのある方 ..... アレルギー対応食品など

## 家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品		水2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)		カセットコンロ・ カセットガスボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
	物品等 (紙皿、紙コップ、割り箸、ラップ、アルミホイル等)			
主食 エネルギー 炭水化物		米2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い 足す (1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋 (300g/袋)、パスタ2袋 (600g/袋)	
		カップ麺類×6個	パックご飯×6個	その他 (適宜) ・シリアル等
主菜 たんぱく質		レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個		缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
	副菜 その他 (適宜)		日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	
		野菜ジュース、果汁ジュース、LL牛乳等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	

参照：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」を参考に作成

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

お問い合わせ

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課  
 〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL: 096-333-2252 FAX: 096-383-0498