

青果物と健康

野菜ソムリエプロコース テキスト 第1版(2017年1月発行)および旧野菜ソムリエコース テキスト 改訂第12版(2016年3月発行)までに、以下の通り訂正および補足をいたしております。

お手持ちのテキストによっては既に反映されている内容もあるかと存じますが、あらためて全ての項目につきましてご確認をいただきますようお願い申し上げます。

青果物と健康②

II. 日本における健康政策

■21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))

期間 2013～2022年度まで

国民の健康の増進に関する基本的な方向

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

目標の設定と評価

科学的根拠に基づき、かつ、実態の把握が可能な具体的目標を55項目(再掲2項目を含む)設定している。

目標設定後5年を目途に中間評価、10年を目途に最終評価を行い、目標を達成するための活動の成果を適切に評価する。

(参考) 目標数値(抜粋) ※特記事項を書いていないものは2022年度の目標

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標

<栄養・食生活>

- 適切な量と質の食事をとる者の増加
 - ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加
目標：80%
 - ・ 食塩摂取量の減少 目標：8g
 - ・ 野菜と果物の摂取量の増加
目標：野菜摂取量の平均値 350g、果物摂取量100g未満の者の割合 30%

<身体活動・運動>

- 運動習慣者の割合の増加

目標：20歳～64歳 男性 36%、女性 33%
65歳以上 男性 58%、女性 48%

主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底に関する目標

<がん>

- がん検診の受診率の向上 ※2016年度の目標

目標：50%（胃がん、肺がん、大腸がんは当面40%）

<循環器疾患>

- 高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下） 目標：男性 134mmHg、女性 129mmHg
- 脂質異常症の減少

目標：総コレステロール240mg/dl以上の者の割合 男性 10%、女性 17%
LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合 男性 6.2%、女性 8.8%

- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 ※2015年度の目標

目標：平成20年度と比べて25%減少

<糖尿病>

- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 ※2015年度の目標

目標：平成20年度と比べて25%減少

社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標

<次世代の健康>

- 健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの割合の増加
・朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加
目標：100%に近づける

健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標

- 健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加
目標：15,000

【参考HP】

- ・厚生労働省 「健康日本21（第二次）」
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkounippon21.html>
- ・公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 「健康日本21」
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

■日本人の食事摂取基準

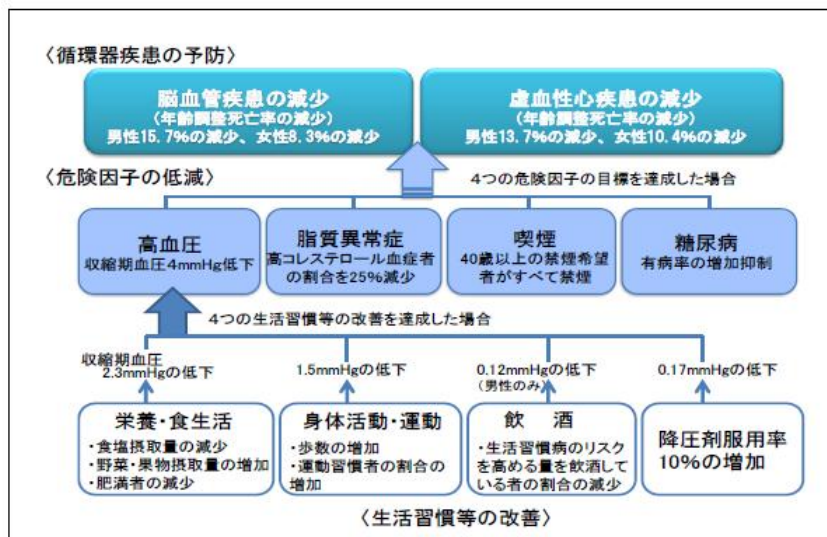
「日本人の食事摂取基準」（2010年版）使用期間 平成22年度から平成26年度
 「日本人の食事摂取基準」（2015年版）使用期間 平成27年度から平成31年度
 2015年版からはこれまで同様「生活習慣病の発症予防」に加えて、「重症化予防」の目的も加えられた。

III. 野菜・果物と生活習慣病

「日本人の食事摂取基準」（2015年版）の報告書内容を反映。循環器疾患の内容、出典資料変更。

■循環器疾患

「健康日本 21（第2次）の推進に関する参考資料」によれば、野菜・果物摂取量の増加は循環器疾患（脳血管疾患・虚血性心疾患）の予防と関連がある。生活習慣等を改善することで危険因子（高血圧、脂質異常症、喫煙など）が低減し、循環器疾患の予防につながる。



出典：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会

虚血性心疾患

- ・虚血性心疾患と野菜・果物

WHOテクニカルレポートシリーズによれば、野菜・果物の摂取は虚血性心疾患のリスクを確実に低下させる関連がある。

次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
健康日本 21（第2次）の推進に関する参考資料

■脂質異常症

- ・脂質異常症と食物繊維

脂質異常症を大きく高LDL-コレステロール血症、低HDL-コレステロール血症、高トリグリセライド血症に分類すると、特に高LDL-コレステロール血症について水溶性食物繊維との負の関連が多く報告されている。

■高血圧症

ナトリウムとカリウム

- ・日本人の食事摂取基準 2015年版

日本人はナトリウムの摂取量が諸外国に比べて多いため、ナトリウムの摂取量の低下に加えて、ナトリウムの尿中排泄を促すカリウムの摂取が重要と考えられる。

→目標量が設定されている。

血圧と食物繊維

- ・日本人の食事摂取基準 2015年版

食物繊維摂取量を増加させた介入試験のメタアナリシスによると、血圧との間で負の関連が示唆されている。