

壮年期は、職場や家庭の中心となって活躍する時期ですが、仕事や子育てなどでストレスを受けやすい一方、多忙なこともあり自分の健康管理が疎かになる傾向があります。身体機能はゆるやかに低下し始め、壮年期の後半では加齢に伴う肉体的な変化も見られ、生活習慣病などの疾病に罹りやすくなったり、更年期による体調の変化などを迎える時期です。

こうした変化を理解するとともに、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自らの健康管理に努める必要があります。

さらに、この時期は地域での活動や次世代への食文化を継承する役割も期待されます。

取組の方向性

- ・適切な栄養バランスと食事量で健康管理に努める
- ・世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践する
- ・食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝える
- ・地域の食文化や郷土料理などを次世代に継承する

【県の主な取組】

◎生活習慣病予防等，健康づくりに関する普及啓発

「みやぎ 21 健康プラン」を推進し、県民健康づくり運動の機運醸成及び健康づくりを支援する環境の整備を図るとともに、目標達成度評価や次期計画の基礎データとするため、県民健康・栄養調査を実施します。

◎食事バランスガイドの普及啓発

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。

◎食環境の整備

飲食店における栄養成分表示の普及や事業所の社員食堂等でのヘルシーメニューの提供をすすめ、メタボリックシンドローム予防を推進します。

◎食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

◎食育推進ボランティア等の育成・活動支援

地域で食育を推進する民間ボランティアを育成し、その活動を支援します。

【家庭に期待される取組】

- ◎塩分や脂肪の摂りすぎ等を改善し，生活習慣病予防に努める
- ◎健康診断や歯科健診を定期的に受診し，健康を維持する
- ◎行事食や郷土料理等を取り入れた食生活に配慮する

【地域に期待される取組】

- ◇食育推進に関わるボランティア等
 - ◎食に関する情報提供を行う
 - ◎地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及する

- ◇生産者・食品関連事業者等
 - ◎飲食店等において，栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する