

高齡期は、加齢により身体機能が低下し健康問題が生じやすくなりますが、健康状態には個人差が大きくなっていくことから、自らの身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、健康管理に努めることで健康寿命を延伸することが重要です。

また、この時期は、退職や子どもの自立などにより、これまで培ってきた知識などを地域社会で生かすことに取り組みやすくなることから、食に関する豊富な知識と経験を家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。

一方、近年増加している高齡者の単身世帯では、調理が困難なための低栄養等が懸念されており、地域が高齡者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。

### 取組の方向性

- ・健康状態に合わせ、望ましい食生活を維持する
- ・食を通した交流により日々の生活を楽しむ
- ・食文化や郷土料理に関する豊富な知識と経験を次世代に伝える

## 【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の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】

- ◎栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- ◎健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する

### 【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