



～ 用語解説 (50音順) ～

◆ BMI (Body Mass Index)

「体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)」で算出される体格指数で、肥満度を測るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値としてBMI22を「標準」とし、18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通」、25以上を「肥満」としている。

◆ 栄養教諭

平成17年度より、食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。

◆ 栄養成分表示

食品表示法の規定により平成27年4月1日から一部の事業者を除き、一般加工食品の栄養成分の量及び熱量（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）の表示が義務化された。

◆ 共食

別記「孤食」という一人で食事をするに対する概念で、「食事を共有」すること。主に家族と一緒に食事をするを指す。

◆ 健康しおがま21プラン

本市の総合的な健康づくりの指針として、基本理念「ともに支えあう健やかさと安心に満ちたまち・しおがま」の実現に向けて策定した計画。

◆ 健康寿命

高齢者が認知症や寝たきりにならない状態で、介護を必要としない状態で生活できる期間のこと。

◆ 健康日本21（第2次）

平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動」のこと。平成24年7月の厚生労働省告示「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針」において、国民の健康の増進に関する基本的な方向性や目標等の基本的な事項が示され、「健康日本21（第2次）」を推進することとしている。

◆ 孤食

家族と暮らしている環境下において、一人で食事をとること。関連する言葉に、家族が同じ食卓についていても、特段の事情もなく別々の料理を食べる「個食」がある。



#### ◆ 食育

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、体育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置付けている。

#### ◆ 食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的、計画的に推進することを目的に、平成17年6月10日に第162回国会で成立、同年7月15日に施行された。

#### ◆ 食事バランスガイド（※活用編参考）

平成17年に「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したもの。望ましい食事のとり方やおよその量がわかりやすくイラストで表示されている。

#### ◆ 食生活改善推進員（ヘルスマイト）

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における食を通じた健康づくり活動を地域において推進しているボランティア団体。市の養成講座（「健康を考える栄養教室」）を終了し、市長の委嘱を受けた人が食生活改善推進員として活躍している。

#### ◆ 食生活指針

10項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成12年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。その後、食生活に関する幅広い分野での動きを踏まえ、平成28年に改定された。

#### ◆ 食生活チェックシート（※活用編参考）

食の視点から自らの生活習慣を確認してもらうため、本市が独自に作成した健康教育用教材（チェック表）。ライフステージごとに作成し、塩竈市保健センターで配布しているほか、塩竈市のホームページからもダウンロードできる。

#### ◆ 食品表示法

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合して食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度とするため、平成27年4月に施行された法律。食品表示法では、これまで任意とされていた栄養成分の表示が、原則すべての加工品で義務化されたほか、機能性表示食品制度が新たに創設された。



#### ◆ 生活習慣病

高血圧症・脳血管疾患・心疾患等の循環器系の疾患や、悪性新生物（がん）・糖尿病など、生活習慣病の改善により、ある程度予防することができる疾患の総称。

#### ◆ 地産地消

「地域で生産されたそのものを地域で消費すること」を意味する言葉で、地域の消費者需要に応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取組のこと。

#### ◆ 「はやね・はやおき・朝ごはん」推奨運動

知（学力）・徳（心）・体（健康）の調和のとれた元気な児童生徒を育成するためには、学習面での基礎学習の徹底と基本的生活習慣の定着を両輪として推進していくことが重要であることから、学校において「学力向上推進プログラム」に基づく施策を展開するとともに、地域・家庭に対して「はやね・はやおき・朝ごはん」といった基本的生活習慣の定着が推奨されるよう広く呼びかけこととし、宮城県教育委員会が中心となって展開している運動。

#### ◆ 肥満傾向児

性別・年齢別・身長別標準体重から求める肥満度が20%以上の児童・生徒をいう。  
肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重×100%

#### ◆ 標準化死亡比（empirical bayes standardized mortality ratio：EBSMR）

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率のうち、小地域間の比較に使用する率。（P11 ※<sup>2</sup>参照）

#### ◆ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態をいう。また、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなるため、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣を改善することが大切である。