

**令和7年度「野菜の日」Web シンポジウム
～再発見！健康を支える野菜の魅力～**

基調講演

**「健康日本 21（第三次）における
野菜摂取量の増加の重要性について」**

齋藤 あき 氏（厚生労働省 健康・生活衛生局健康課 栄養指導室 室長補佐）

【我が国における健康づくり運動】

我が国では、1978 年の第 1 次国民健康づくり運動から始まり、以降、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。

2000 年からは、疾病の一次予防を重視した健康づくりに重点を置いた「健康日本 21」が開始され、より科学的根拠に基づいた数値目標を伴った健康づくり運動として、具体的な取組を推進してきた。

【健康日本 21（第三次）のビジョン】

2024 年度からは「健康日本 21（第三次）」が開始され、そのビジョンとして、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を掲げている。社会が多様化する中で、ICT やデータヘルスの活用、行動科学的アプローチ等、新しい要素を取り入れつつ、誰一人取り残さない健康づくりと、より実効性のある取組を重視している。

【誰一人取り残さない健康づくり、より実効性をもつ取組を通じ、ビジョン達成を目指す】

これらを通じて、社会環境の質の向上を図り、個人の行動と健康状態の改善を促すための目標等を設定し、取組を促すことで、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指すことが、健康日本 21（第三次）の枠組みとなっている。

【健康日本 21（第二次）最終評価】

栄養・食生活の分野に関しては、2013 年度から 2023 年度の健康日本 21（第二次）の最終評価において、特に野菜の摂取量について、「状況が悪化している」との評価になり、今後も引き続き、取組が望まれる状況となっている。

【健康日本 21（第三次）の栄養・食生活に関連する目標】

それを踏まえ、健康日本 21（第三次）の栄養・食生活に関連する目標において、いくつかの目標が設定された。野菜の摂取量についても、引き続き増加を目指して、具体的には、20 歳以上の平均摂取量の目標値として 1 日 350 グラムを掲げている。

【栄養・食生活領域の目標の基本的な考え方（抜粋）】

さて、野菜の摂取量の目標値 350 グラムは、世間でも 1 日分の野菜摂取量の目標として広くうたわれるようになり、皆様も聞いたことがあるかと思う。

野菜は、特に、食物繊維やカリウム等の栄養素の摂取において、その寄与度が非常に高く、また、諸外国の研究も含む数多くの研究からも、野菜や果物の摂取量を増やすことで、循環器病の死亡率を低下させることが報告されている。

さらに、日本人において野菜の摂取量を 1 日あたり一皿分（70 グラム）増やすことで、循環器病の疾病負荷（医療費や死亡率など）を低減させることが予測されている。

こういった科学的な裏付けと目標を達成できていない現状を踏まえ、「今よりもっと摂取量を増やそう」という意味で、1 日 350 グラムを引き続き目標としていくこととしている。

【（参考）野菜から多く採れる栄養素とは】

日本人の食事において、野菜は、カリウムや食物繊維だけではなく、そのほかにもビタミン、ミネラルといった栄養素を効率的に供給している食品群である。10 ページのグラフは、普段の日本人の食事において、いくつかの栄養素の摂取に対する野菜からの寄与度を示している。例えば、ビタミンAやビタミンCについては、約半分の摂取量について野菜が貢献している。また、葉酸、カリウム、食物繊維については、3 分の 1 から 4 分の 1 程寄与していることが見てとれる。また、カルシウムについても、野菜は、牛乳や乳製品に次いでその摂取に貢献していることがわかる。このように、日々の食事で摂取する野菜は、様々な栄養素の重要な供給源として、私たちの食事を彩る不可欠な要素となっている。

【（参考）日本における危険因子別の関連死亡者数（2019 年）】

また、日本人の死因のうち、がん、心疾患、脳血管疾患といった非感染性疾患（NCDs）が大半を占める中で、食物繊維が少ない食事、野菜の少ない食事についても、ある程度、死亡率に影響を与えていることも報告されている。

11 ページのグラフでは、水色が循環器疾患による死亡者数を表している。食物繊維や野菜の少ない食事が、日本人の主要な死因である循環器病疾患に多少影響していることを考えると、いろいろな野菜を食べ合わせ、食品群全体を摂取することが、健康づくりの重要な要素の一つになっているといえるだろう。

【野菜摂取量の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 23 年～令和元年、4 年、5 年）】

日本人の野菜摂取の現状と課題について、「国民健康・栄養調査」の結果に基づいてデータを紹介したい。

令和 5 年の国民健康・栄養調査によると、20 歳以上の野菜の平均摂取量は 256 グラ

ムとなっており、男性は 262.2 グラム、女性は 250.6 グラムであり、どちらも目標の 350 グラムには残念ながら届いていない状況である。さらに、過去 10 年間の推移を見ても、減少傾向にあり、深刻な課題の一つになっているといえる。

目標の 350 グラムまでは、おおよそ 100 グラムの差があるため、みなさんがおひたしや小鉢を一皿分プラスして取っていただくことで、350 グラムに近づくと考えていただけるだろう。

【野菜摂取量の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別）】

この結果を年代別に見てみると、男女ともに、20 歳代が最も少なく、年齢階級が高い層で多いということがわかる。

また、1 日に 350 グラム以上食べているという方は、全体を見ても、およそ 4 分の 1 程度となっており、なかなか目標値には届かない現状にある。

【食行動別、食習慣改善の意思（20 歳以上、男女別）】

15 ページのグラフでは、野菜摂取量に関して「食事を改善したいか」と尋ねた結果を示している。野菜摂取量が少ない方（ここでは 1 日 70 グラム未満のグループ）では、「関心はあるけれども改善するつもりはない」と回答した方が最も割合として高く、また、「改善する必要があると思っている」や「改善する気はない」と回答した方の割合を含めると、全体で 50%を超えていることがわかる。

【健康な食習慣の妨げとなる点（20 歳以上、男女別）】

健康的な食習慣を妨げる要因について尋ねた結果を紹介する。野菜の摂取に関しては（16 ページのグラフでは、緑で囲んだ部分）、多くの方が、「特にない」と答えている状況である。

逆に言えば、ひょっとすると、行動を変える具体的なきっかけが不足していることを示しているのかもしれない。このようなことから、自然に健康的な選択ができる環境の重要性が高まっていることがいえるのではないかと思う。

【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20 歳以上、性・年齢階級別）】

また、主食・主菜・副菜を組み合わせて、バランスのよい食事をとりましょうと伝えているが、こういった食事を毎日 1 日 2 回以上とっている方の割合は、男性で 45.7%、女性で 47.1%という結果であった。

【（参考）平成 27 年国民健康・栄養調査 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの（20 歳以上、性・年齢階級別）】

平成 27 年の調査の結果では、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べるときに、特に副菜を組み合わせることが難しいと答えた方が約 7 割以上であった。この点からも、野菜はなかなか摂取しにくいと実感されている方が多いのではないかと伺える。

【食生活改善普及運動】

このような状況において、厚生労働省で行っている取組をいくつか紹介する。

厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動」の月間とし、重点テーマを設け、よりよい食生活の普及に向けた取組を推進することとしている。

今年度は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう」を重点テーマとし、20 ページに掲載しているポスター等の掲示物を作成し、どなたでも簡単に使用できるよう電子媒体で配布をしている。そのほか、店頭等で掲示できる POP やシール等のツールもあるので、ぜひご利用いただきたい。今年度の資材の作成にあたっては、農林水産省園芸作物課にも協力を賜った。

【食生活改善普及運動における取組事例】

活用の事例として、神奈川県小田原市に報告いただいた例を紹介する。

こちらでは、市内のコンビニエンスストア 40 店舗ほどにご協力いただき、売り場に、「毎日野菜をプラス 1 皿」の POP を設置し、チラシを配架する等のキャンペーンを展開し、反響もあったと報告をいただいた。

このように、コンビニエンスストア等での小さな選択を促す事例のほか、厚生労働省や農林水産省では省内に掲示しており、様々なところでご活用いただける資材となっていると思うので、ぜひ、インターネットで、「食生活改善普及運動」と検索いただき、広くお使いいただきたい。

【(参考)「毎日プラス 1 皿の野菜」で期待できる各栄養素の摂取量アップ】

では、実際に一皿で、どれくらい栄養素が増えるのかについて紹介したい。

現在の食事におひたしやサラダ等をあと一皿プラスすると、どれくらい栄養素がプラスで取れるかをシミュレーションした結果を示している。例えば、緑黄色野菜（22 ページのグラフ内の濃緑色の部分）で作った一皿を今の食事にプラスすると、ビタミン A や葉酸は約 40%、ビタミン C は 26%、カリウムは 17% 程度、今の摂取量よりも増加すると計算できる。

先ほど紹介したように、野菜はいろいろな栄養素の摂取量を支えており、特に色の濃い野菜を組み合わせた 1 皿をプラスすることで、さらに必要な栄養素の摂取量を底上げすることが期待できるため、気にしていただけるとよいと思う。

また今後も、厚生労働省としては、研究機関等と協力し、国民健康・栄養調査等のデータをもとに、野菜の効果的かつ効率的な取り方の提案をして参りたいと考えており、引き続き情報提供ができればと考えている。

【野菜摂取習慣化に向けた支援ツール】

その他、自治体等で保健指導や栄養指導をされている方が、地域の健康づくりの取組に利用いただけるツールも用意している。

23 ページに記載しているのは、野菜摂取に関心度が薄い方、また、これから行動しようと思っているがまだちょっとという方に合わせて示せるような野菜の摂取の習慣化に向けたサポートツールを作成しているところで、近日公開予定なので、ご覧いただきたい。(https://kenet.mhlw.go.jp/tools/)。

【健康寿命をのばそう！アワード】

さらに、厚生労働省では健康日本 21（第三次）のもと、「健康寿命をのばそう！アワード」を毎年実施しており、様々な企業・団体・自治体の取組を、アワードにて表彰するとともに、全国に好循環を広げられるよう、事例を積極的に発信している。

【健康寿命をのばそう！アワード 受賞取組】

野菜の摂取量のアップを図っている取組の受賞事例には、自治体、企業（消費者向け・職員向け）の取組等が含まれている。このような事例を参考にし、各地の取組みの推進を図っていただくきっかけを提供できればと思っているので、ぜひ参考にしてください。

今年度のアワードについては、現在、事例の登録を受け付けている。我こそはという団体や自治体は、ぜひこちらの情報を参照していただきたい（8月31日で受付終了）。

【まとめ】

健康日本 21（第三次）では、野菜の摂取量の増加を目標とし、1日350グラム以上を目標値として設定し普及啓発を図っている。しかし、現状の摂取量は、男性で262グラム、女性で251グラムと、減少傾向にあり、今後も引き続き、取組を図っていく必要がある。

今年度は農林水産省にも協力いただき、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょ」をメインテーマに、食生活改善普及運動も展開しているので、ぜひ皆様にもご関心を持っていただけるとありがたい。

野菜はおいしい食事として、毎日の食事に取り入れられる健康資源だと思うので、ぜひ、今日から朝昼晩のどこかにもう一皿から野菜を加えてみるきっかけになればと願う。

【質疑応答】

Q：健康無関心層への野菜摂取の啓発について教えてください（市役所の保健センター職員の方からの質問）。

A：23 ページで紹介したように、健康にあまり関心がない方もいらっしゃるということで、少しでも関心を持っていただきたいという時に使える健康づくりのツールを現在準備している。国民全体でさらに良い運動ができればと思っているので、

ぜひ自治体の皆様には、そういったツールも使っていただき、使った反応についても、情報提供もいただけるとありがたい。