

1万人の食チェック事業報告

3千784枚のカードが集まる

「愛情の1品」摂取増加

◆今年度の1万人の食チェック事業◆

摂取した食品を記録したカードは、昨年度より282枚増の3千784枚提出されました。今回は記録の分析結果を報告します。

この事業は、①全県で実践率50%、②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合を70%以上(以下、「バランスのよい食事」とする。)の2つの目標を掲げて実施しています。

●1万人の食チェック事業実践率一覧● (最終結果)

No.	公衛協名	全委員数	実践者数	実践率	No.	公衛協名	全委員数	実践者数	実践率
1	府中町	90人	56人	62.2%	14	安芸太田町	48人	27人	56.3%
2	海田町	90人	41人	45.6%	15	北広島町	405人	120人	29.6%
3	熊野町	32人	25人	78.1%	16	安芸高田市	256人	39人	15.2%
4	坂町	23人	23人	100%	17	東広島市	1,024人	397人	38.8%
5	江田島市	161人	95人	59.0%	18	三原市	380人	90人	23.7%
6	竹原市	86人	73人	84.9%	19	世羅町	336人	37人	11.0%
7	大崎上島町	48人	40人	83.3%	20	尾道市	354人	100人	28.2%
8	大竹市	71人	40人	56.3%	21	福山市	1,220人	764人	62.6%
9	廿日市市	307人	210人	68.4%	22	府中市	681人	108人	15.9%
10	廿日市市大野	662人	355人	53.6%	23	神石高原町	30人	0人	0%
11	廿日市市佐伯	23人	15人	65.2%	24	三次市	450人	95人	21.1%
12	廿日市市吉和	23人	0人	0%	25	庄原市	340人	172人	50.6%
13	廿日市市宮島	44人	0人	0%	26	呉市	1,890人	862人	45.6%
		合計	9,074人	3,784人	41.7%				

公衛協中13公衛協で、昨年度の11公衛協から2公衛協増加し、全県の実践率は41.7%で昨年度の実践率38.3%と比較すると3.4ポイント上回りました。

バランスのよい食事を取っている人の割合は62.4%で、昨年度より0.1ポイント減少しました。ただし、平成29年度広島県民健康意識調査の60.0%や、全国調査の58.1%よりも高く、推進委員の皆さんはバランスの取れた食事を摂取しておられ、健康に対する意識が高いと言えます。

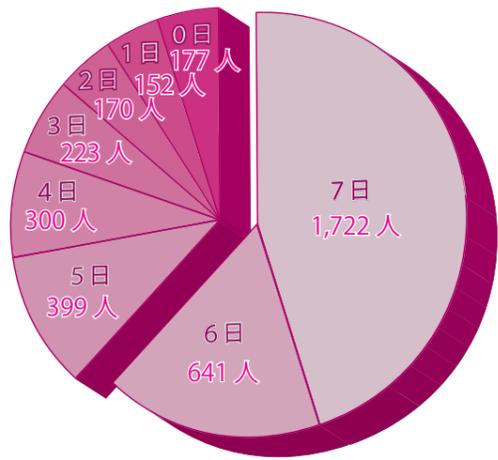
◆主食◆

夕食の欠食が目立つ

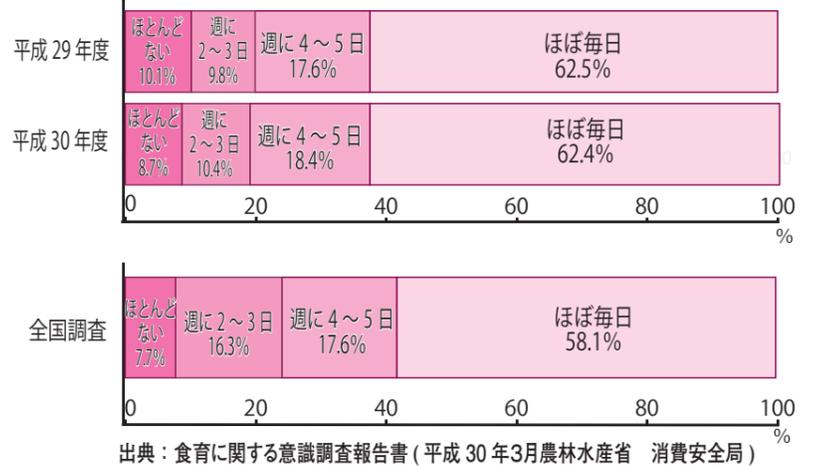
週に1回以上主食を欠食したと回答した人は朝食436人、昼食568人、夕食1千075人となっており、夕食との関連は今回の調査では不明ですが、夕食で控えている人の割合が高いという結果でした。

朝食を1日以上欠食された方は257人いらっしゃいましたが、朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを

●バランスのよい食事を取った日数とその人数(今年度の結果)



●バランスのよい食事を取った日数とその人数(昨年度の結果及び全国との比較)



◆主菜◆

肉を食べる頻度が高い傾向

肉を毎日食べる人は1千415人(37.4%)、魚は734人(19.4%)で、肉を食べる頻度が高い傾向が前年度に引き続き伺えました。もう少し魚を意識して食べるようにしましょう。

肉も魚もタンパク質の重要な供給源です。

◆副菜◆

野菜を食べない日がある人1割弱

野菜を毎日食べる人は3千415人(90.2%)で、そのうち、「毎日野菜を食べない日がある人」は1割弱です。

きのこは食物繊維が豊富な食品です。便通の改善と体内の有害物

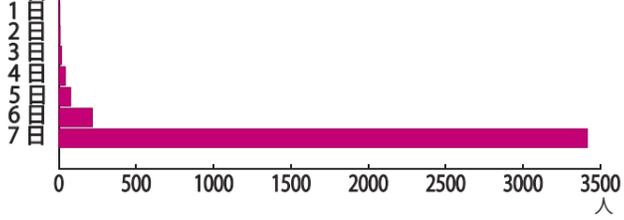
◆その他◆

「愛情の1品」を毎日取る人が増加

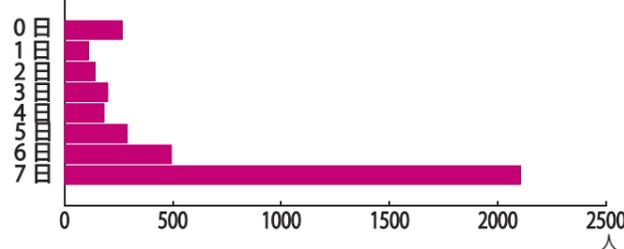
昨年度、2割程度の方が牛乳・乳製品や果物をほとんど食べていませんでしたので、「愛情の1品」として毎日の摂取をお勧めしました。今年度、牛乳・乳製品を毎日摂取している人は2千104人(55.6%)、果物は1千643人(43.4%)で、ほとんど食べない(週に0~1日)と回答した人が牛乳・乳製品は376人(9.9%)、果物は536人(14.2%)で、昨年度と比較すると毎日食べる人が増えました。アレルギーや乳糖不耐症などもあるので100%は無理ですが、毎日摂取する人の割合が増えるといいと思います。過食は禁物ですので適量を摂取するようにしましょう。

今回の調査結果から得られた情報を皆さんに知っていただき、食生活への関心を高めていただきたいと思います。日ごろから食生活に目を向けて健康長寿を目指しましょう。

●「野菜」を食べた人数(日数別)



●「牛乳・乳製品」を食べた人数(日数別)



●「果物」を食べた人数(日数別)

