

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。

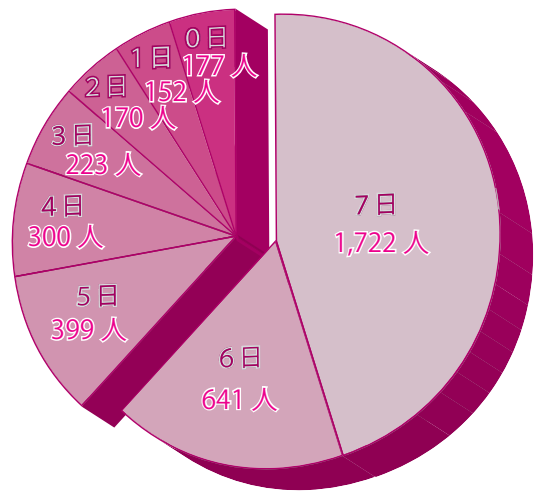
● 1万人の食チェック事業実践率一覧 ● (最終結果)

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%				

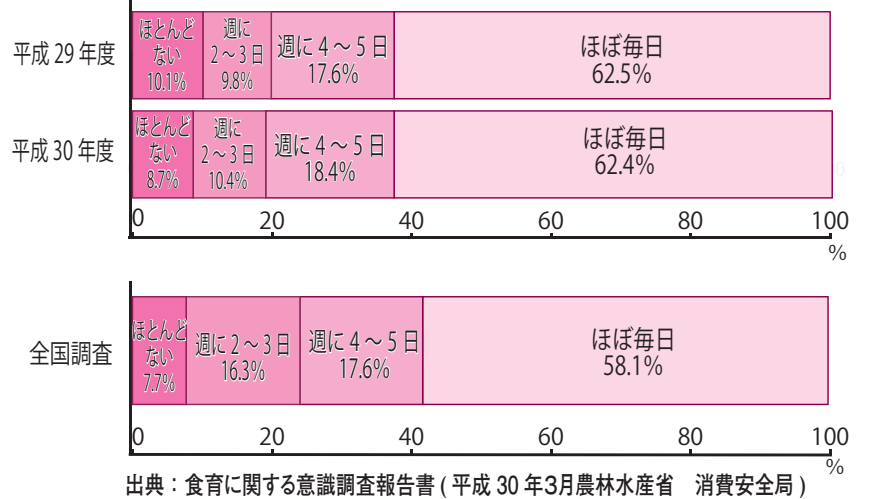
公衛協中13公衛協で、昨年度の11公衛協から2公衛協増加し、全県の実践率は41.7%で昨年度の実践率38.3%と比較すると3.4ポイント上回りました。

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。

● 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)



海そうは、陸上の植物からは得にくい海の栄養をたっぷりと含んでいます。

◆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。

◆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、飲酒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。

◆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。

◆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。

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

高めると言われています。朝食を摂取することにより1日の生活リズム及び栄養バランスを整えることにつながります。朝食をとるため早起きを心がけたり、前日の夕食を遅い時間に取らないようにすると、朝食をおいしく頂くことができます。

肉にはエネルギー代謝に重要なビタミンB群や鉄分、コラーゲンなどが多く含まれ、過剰摂取は動脈硬化や脂質異常症のリスクを高めますが、栄養価が高く必須アミノ酸がバランスよく含まれている食品です。

魚には他の食品にはほとんどないEICOSAペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)など抗血栓作用や血中脂質低下作用をもつ脂質が多く含まれており、生活習慣病の予防につながります。

野菜の摂取は、ビタミン・ミネラルなどの不足しがちな栄養素を補い、循環器疾患や糖尿病などの予防に効果的に働くと考えられています。

これまで、きのこ、海そうを食べる回数が少ない傾向が見られましたが、今年度も傾向は同様で、各食材とも10%程度の方がチェック期間中一度も食べていませんでした。

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

の重要な供給源です。

