～令和元年度1万人の食チェック事業～

食物繊維とバランスがポイント

昨年を上回る3,938人の推進委員が参加

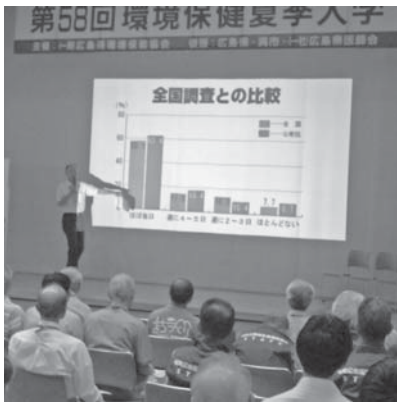
今年度は、昨年度より154枚多い3千938枚のカードが提出されました。今回は記録の分析結果を報告します。

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。）②全県で実践率50％の2つの目標を掲げて実践し、6月13日から19日までの1週間に摂取した食品を記録してもらいました。

一つ目の目標である、バランスのよい食事を取っている人の割合は62・3％で、昨年度より0・1ポイント減少し目標の7割にとどきませんでした。

しかし、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・6％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され、健康に対する意識が高いと言えます。

二つ目の目標である、実践率50％を達成した公衛協は、全26公衛協中11公衛協で、昨年度の13公衛協から2公衛協減少しましたが、全県の実践率は43・3％で昨年度の実践率41・7％と比較すると1・6ポイント上回りました。



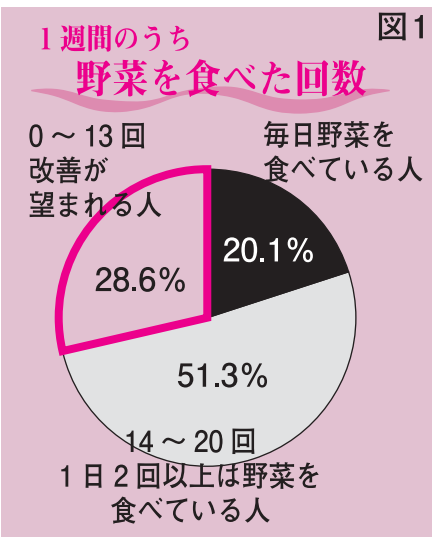
環境保健夏季大学で成果を速報

管理栄養士からの食生活見直しのポイント

◆食物繊維の摂取

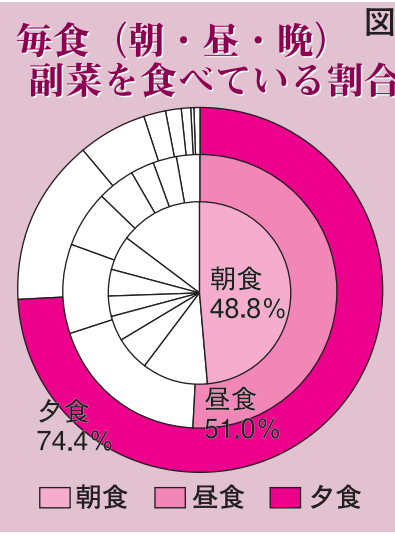
今回の調査で毎食野菜を食べている人は791人（20・1％）で、昨年度と比較すると変化は見られませんでしたが、野菜を食べた頻度が1週間で0～13回と改善が望まれる人は、今年度1千127人（28・6％）で、昨年度の1千035人（27・4％）から少し増えました（図1参照）。

果物の摂取は週7回と回答した人が最も多い傾向は変わりませんが、6回以下の人は昨年同様45・7％みられます。また、0回と回答した人は9・0％から10・6％に上昇しています。



副菜を食べた回数で見ると、毎食食べている人は朝食が48・8％、昼食が51・0％、夕食が74・4％でした。朝食・昼食は単品物が多い傾向でしょうか。麺や丼物の時にも1品副菜を添えるようにしましょう（図2参照）。

腸内細菌の多様性を高めると健康維持につながるといわれています。そのためには毎食野菜を食べ、1日1回、果物・きのこ類・海草類・大豆製品などの食物繊維をとる必要があります。



◆バランスの良い食事

時間栄養学では、1日の食事の配分は朝：昼：夕＝4：3：3のカロリー摂取が理想とされ、朝食を充実させることが大切と言われています。

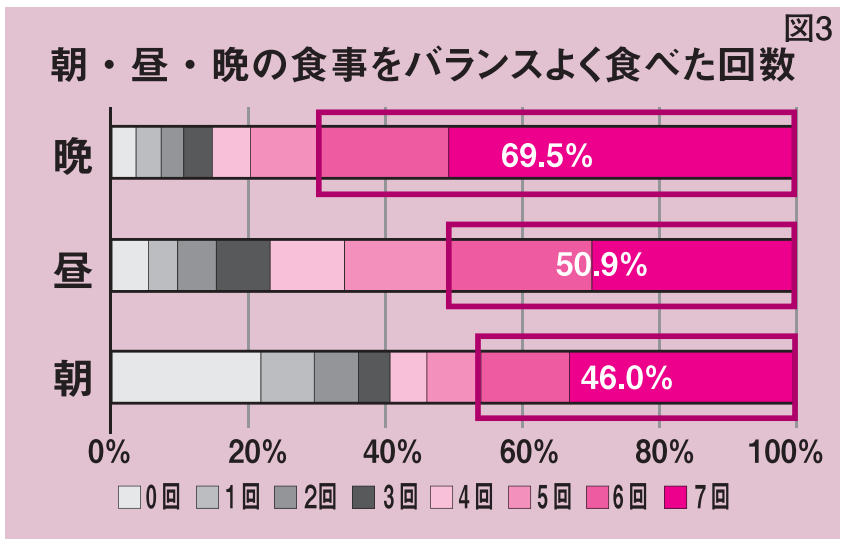
今回の調査でバランスよく食べた回数が6回以上と良好な人の割合は、朝食が全体の46・0％、昼食が全体の50・9％、夕食が全体の69・5％と夕食が最も多いことが分かりました（図3参照）。

夜型の食生活は生活習慣病の原因となりやすいので注意が必要です。朝食、昼食を充実させ、せめて昼食と夕食の量は同程度となるようにしましょう。

◆食育の輪を家庭から地域へ

食生活や栄養に関する健康情報があふれる現代社会ですが、大切なことは実践です。

主食、主菜、副菜のそろった食事をすることはバランスのよい食生活の基本です。「あと一品」の意識を持って日々の食事を整え、健康長寿を目指しましょう。そして食育の輪を家庭から地域へと広げていきましょう。



公衛協 ア・ラ・モード

㊻ 海洋プラスチックごみ

海岸のごみを清掃・調査

陸・川・海はつながっている

尾道市公衆衛生推進協議会は、令和元年度「環境と健康のコミュニティ活動助成事業」を活用して、海洋プラスチック汚染問題啓発事業に取り組んでいます。

この事業は、海岸漂着ごみに占めるプラスチックごみの実態把握、陸・川・海へとつながる生活空間での環境保全意識啓発、啓発教材作成をねらいにとしています。

9月13日に尾道市向島町の海岸約150㍍を、尾道市立栗原北小学校5年生児童47人と向島地区および栗原地区の公衆衛生推進協議会役員20人で、海岸に漂着したごみの回収とプラスチックごみの実態調査を行いました。

海岸の清掃を行なう参加者（上）、分別し、ごみの実態について学ぶ（下）。

児童たちは海岸に落ちているごみはどんなものがあるか、事前に授業で考えていましたが、実際に調査を行ってみると、発泡スチロールやペットボトル、陶器のかけらなど、多くのごみが漂着していることに驚いていました。

また、海岸の砂をよく見ると、小さく砕けた赤色や緑色のプラスチックがあるのが分かりました。

プラスチックごみは小さく砕けても、決してなくならず、海の生物が間違って食べて死んでしまうことや食物連鎖の頂点である人間にも影響があること、5㍉㍍より小さいプラスチックごみをマイクロプラスチックと言い、世界中に広まっている環境問題であることを学びました。

軽量なプラスチックごみが、海辺でのポイ捨てのみならず、陸・川・海とつながる生活空間のどこで投棄されても、海洋へ流出する可能性があることをみんなに知ってもらいたいと、尾道市公衆衛生推進協議会　信長会長は話されていました。

（地域活動支援センター）