

令和 3 年度 食生活実態調査結果

食生活実態調査って？

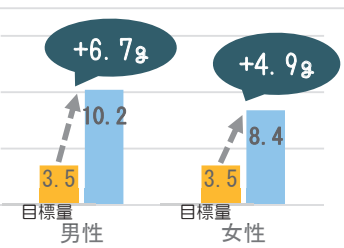
厚真町民の食生活の実態を把握するため、3歳から中学生までのお子さんとその保護者を対象に実施したアンケート調査で、前回は平成28年度に実施しました。

今回は令和3年度に実施した調査結果から見てきた、厚真町の食の特徴をお知らせします！

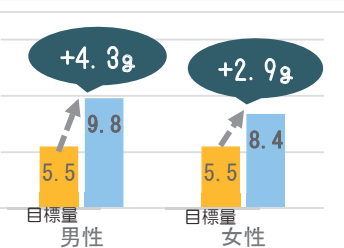


特徴1 塩分をとりすぎている

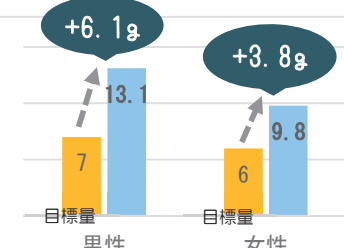
未就学児（3～6歳）



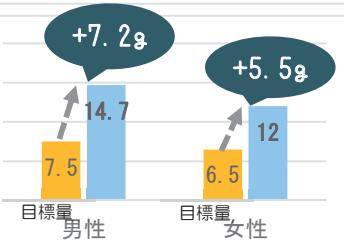
小学生



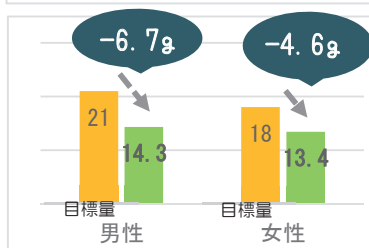
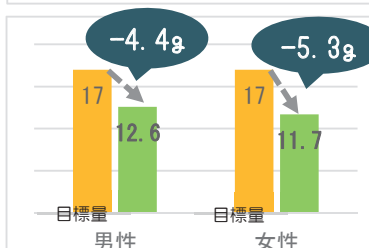
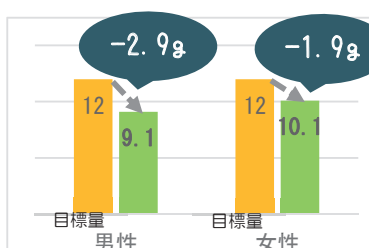
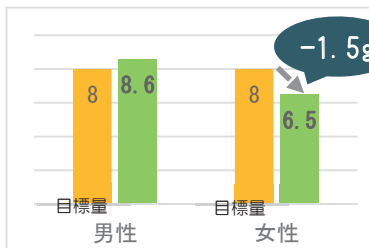
中学生



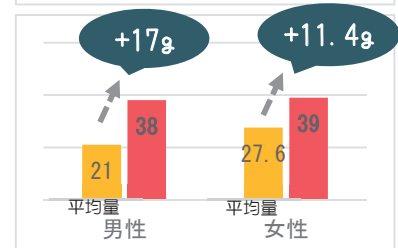
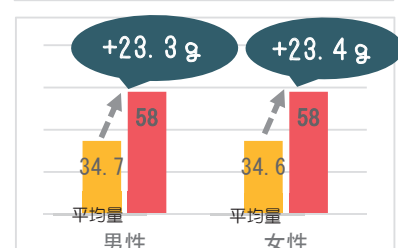
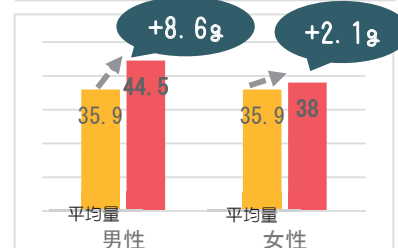
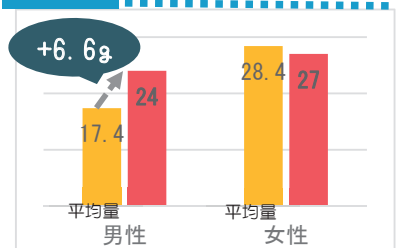
保護者



特徴2 食物繊維が不足



特徴3 お菓子の食べすぎ



特徴 その他

野菜類

日本人の平均摂取量は摂れているけど、目標量には**全世代とどいていない！**

コレステロール

保護者で脂質異常症重症化予防の目標値（200mg）の**2倍近く摂取！**

ビタミンB1

糖質代謝を促す大切な栄養素。**全世代不足ぎみ！**

嗜好飲料（ジュース等）

中学生や保護者で日本人の平均摂取量を**上回る！**

アルコール

男性で望ましい飲酒量（純アルコール20g）を**上回る！**

肥満にも注意が必要です！

- ◆厚真町は全道・国と比べて、**未就学児や小学校高学年～中学生の肥満の割合が高い！**
⇒平成28年と比べても増加しています！
⇒特に未就学児は、全国と比較して**約4倍**と非常に多い割合
- ◆保護者では**女性17%、男性35%**が肥満となっています。

以上の結果は、震災や新型コロナウイルス感染症等による生活への影響も関係しているかもしれません。ですが、“**幼少期から生活習慣には十分注意が必要**”ということはわかりますね！



簡単に取り組める生活の工夫をご紹介★ → → → 次へ

特徴1 塩分をとりすぎている

なんと**2倍**も多い…！



漬物、麺類、麺類のスープなどの摂取量も多い傾向にあります！

1日の塩分目標量は？

1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳		15歳以上	
男・女					男	女	男	女
3g 	3.5g 	4.5g 	5g 	6g 	7g 	6.5g 	7.5g 	6.5g 

小さじ1杯（6g）

減塩をはじめよう ♪ちょこっと減塩♪

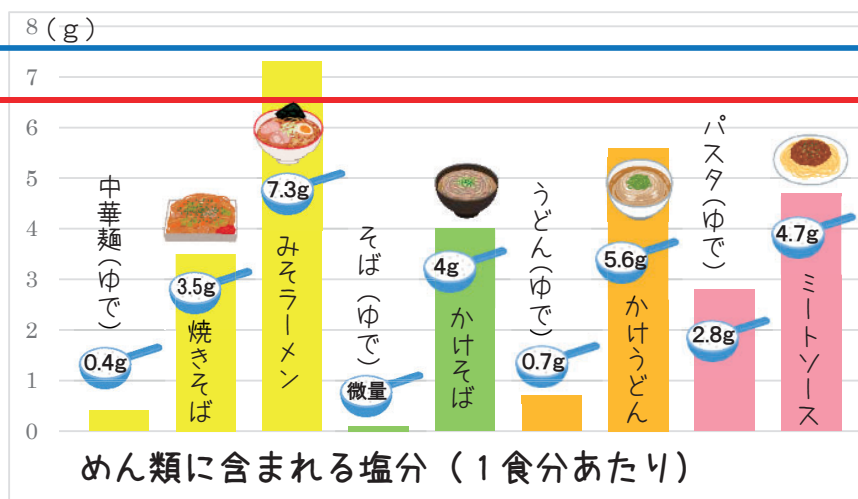
①めん類を食べる回数を減らす！

15歳以上男性の目標量 **7.5g**

15歳以上女性の目標量 **6.5g**

汁を全部飲んだ時の塩分量
汁は残すようにしましょう

白飯は塩分**ゼロ**



②汁の濃さはそのまま！具沢山にして汁量を半分に！

お椀1杯あたり

みそ汁の塩分量



1.5g

具材をたくさんいれる



具沢山みそ汁塩分量



0.7g

塩分約**50%**カット

③漬物は毎日食べない

浅漬けなども要注意

浅漬けの素やめんつゆ、すし酢などの簡易的な調味料も塩分量が多いので、なるべく塩分量の少ないもので漬ける。

酢やスパイスで漬けると減塩に！

☆酢+あらびきこしょう

☆酢+カレー粉+少量のはちみつ 等



④栄養成分表示を見よう！

商品うら表示のココ



標準栄養成分表

大さじ1杯（15g）あたり
エネルギー：9kcal
たんぱく質：0.6g
脂 質：0.3g
炭水化物：0.7g
食塩相当量：0.7g

特徴2 食物繊維が不足

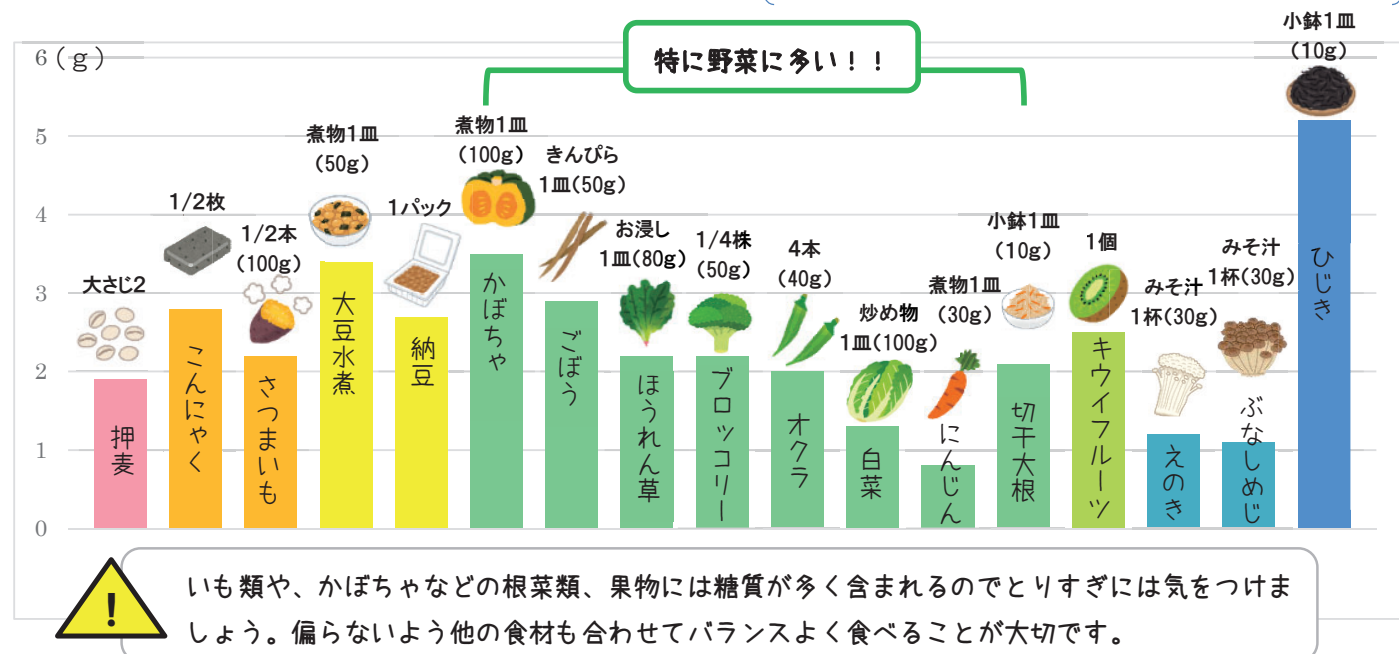
野菜が豊富な町だけど…



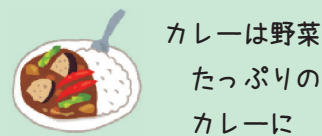
大人になるほど不足気味！

食物繊維をとろう

食物繊維が多い食品（1食分あたり）



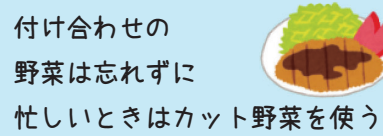
いつもより野菜を多く食べよう



カレーは野菜
たっぷりの
カレーに



炒め物は
いつもより1品
多く野菜を使う



付け合わせの
野菜は忘れずに
忙しいときはカット野菜を使う

野菜のよいところ♪

- ①減量におすすめ
 - ・よく噛むことで満腹に
 - ・腹持ちが良い
 - ・350g食べても約80キロカロリー
- ②生活習慣病予防に
 - ・糖の吸収を遅らせる
 - ・脂肪の蓄積を抑える
 - ・余分な塩分を体外に排出する
- ③便秘解消
 - ・野菜に多く含まれる食物繊維が便の量を増やしたり、腸内細菌のエサとなり腸内環境が整う
- ④老化防止に
 - ・抗酸化作用の強いビタミンが豊富
 - ・免疫力を高める
 - ・傷んだ血管を修復する効果がある

簡単調理法

●塩でもむ

生野菜をジップロックに入れ少々塩でもむ。

●和える

ゆかりの素、のり佃煮、塩昆布などを加えて和える。加熱した野菜だとカサが減り、たくさん食べられます。

●電子レンジで蒸す

耐熱皿にスライサーで薄く切った野菜と豚肉を重ねてふんわりラップをして加熱する。ポン酢やドレッシング等で食べる。

●すりおろす

みそ汁、カレー、ミートソース、ホットケーキに入れる。鶏肉や魚と一緒にすりおろす。

特徴3 お菓子の食べすぎ

疲れを癒すため…？



厚真町民は摂取エネルギーに占める菓子類の割合が多い！

お菓子・嗜好飲料は特別な日に

～ストレスをためずに、おやつを上手に楽しもう～

子ども（幼児期）

食事では補えない栄養素を補うために「間食」が必要です。

子ども（学齢期）

スポーツ活動等、活動に応じて捕食として「間食」を上手に補給する必要があります。

大人でも

小食、妊婦、疾患などがあって3食では栄養素を補えない方は「間食」が必要となります。ご褒美・気分転換などの食事とは違ったお楽しみとなるので、毎日ではなく特別な日に。

時間、量を決めて、砂糖や塩が多く入っているものは選ばないようにする

おやつを楽しむ工夫

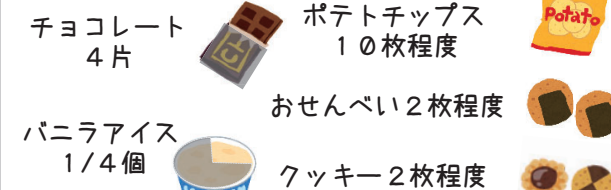
時間

- ・活動量が多い昼間に。
- ・時間を決める。
（子どもはPM3時など）
- ・食事に影響しない時間に。

選び方

- ・1日100kcal～200kcal程度を目安に選ぶ。
※医師の指示がある場合は指示に従いましょう
- ・おやつ＝「お菓子」ではなく、食物繊維やビタミン、ミネラルなど不足しがちな成分や栄養がとれる物を選ぶ。

お菓子100kcalの目安量



お菓子ではなくこんな食品を…



嗜好飲料には砂糖はどれくらい含まれているの？

スティックシュガー1本（3g）

