

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。

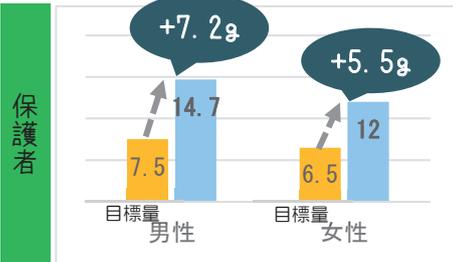
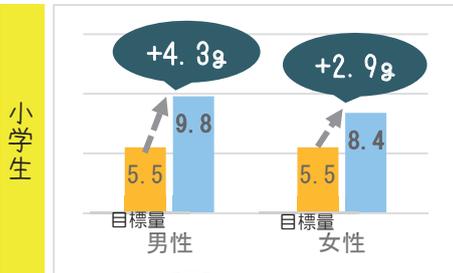
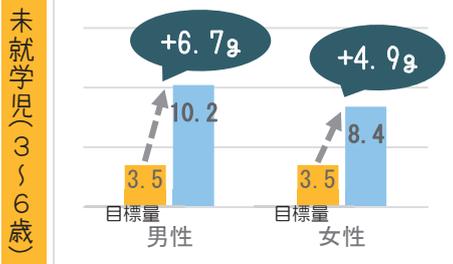
今回は令和3年度に実施した調査結果から見てきた、厚真町の食の特徴をお知らせします！



なんと2倍も多い…！



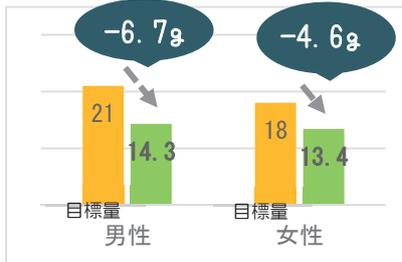
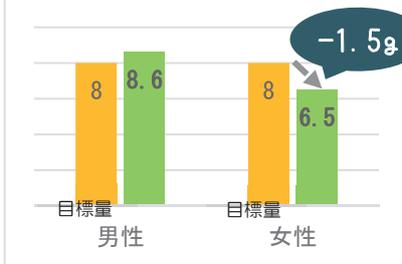
特徴1 塩分をとりすぎている



野菜が豊富な町だけど…



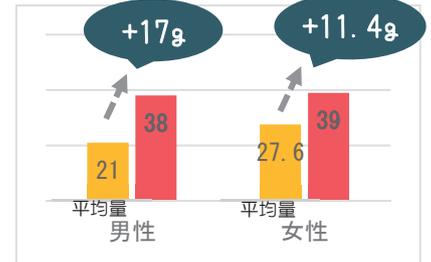
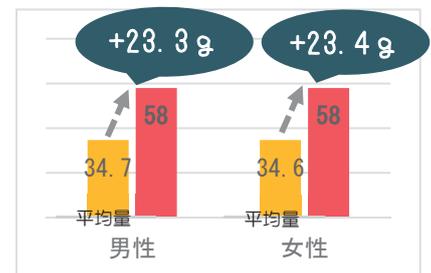
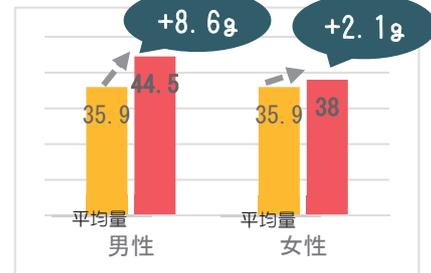
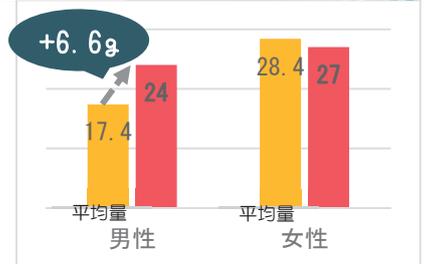
特徴2 食物繊維が不足



疲れを癒すため…？



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**がみ！

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します★ → → → 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

〔 小さな茶匙1杯 (6g) 〕

減塩をはじめよう ♪ ちょこっと減塩 ♪

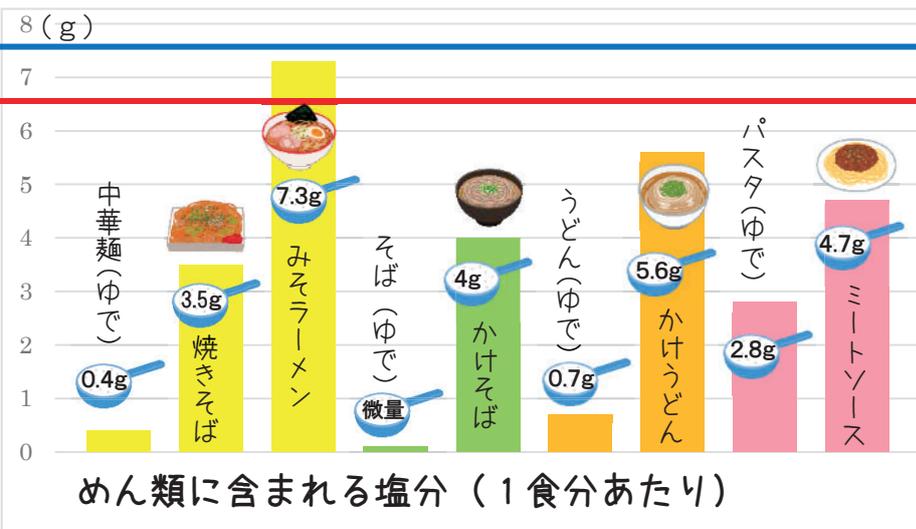
①めん類を食べる回数を減らす!

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

具材をたくさん入れる



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

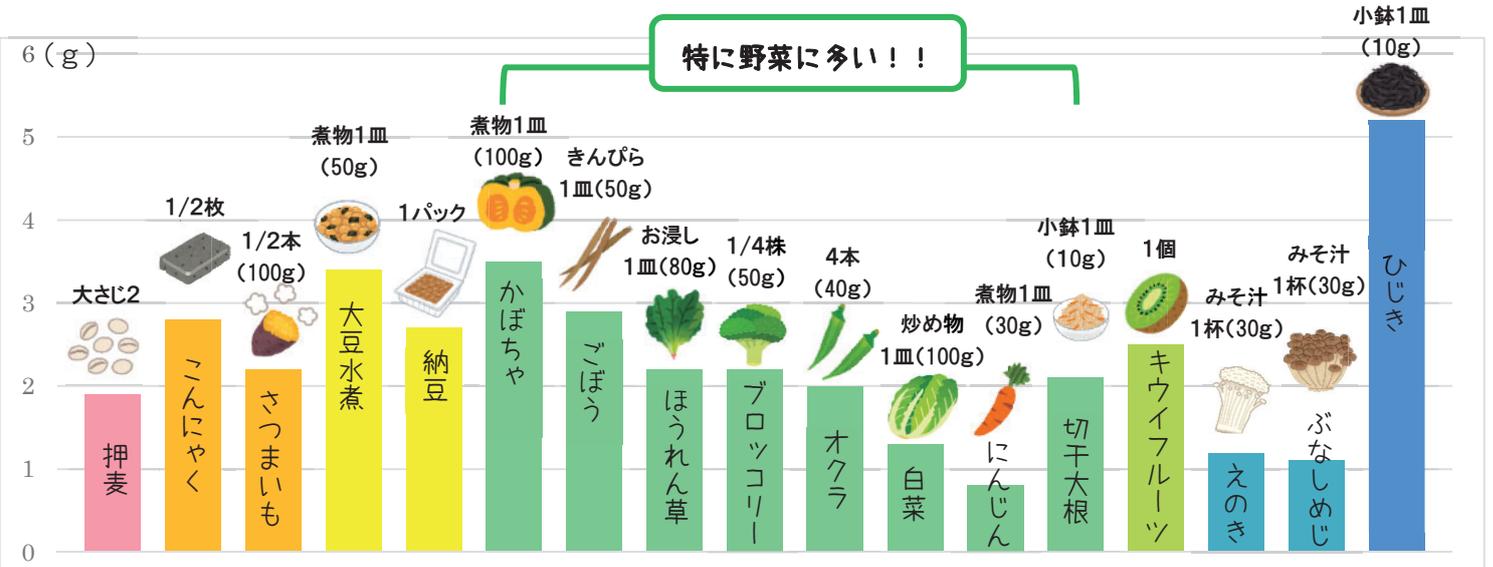
炭水化物: 0.7g

食塩相当量: 0.7g



食物繊維をとろう

食物繊維が多い食品 (1食分あたり)



いも類や、かぼちゃなどの根菜類、果物には糖質が多く含まれるのでとりすぎには気をつけましょう。偏らないよう他の食材も合わせてバランスよく食べることが大切です。

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の塩でもむ。

●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。鶏肉や魚と一緒におろし煮に。



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

チョコレート 4片

ポテトチップス 10枚程度

バナラアイス 1/4個

おせんべい 2枚程度

クッキー 2枚程度

お菓子ではなくこんな食品を…

くるみやアーモンド

とうもろこし※

ヨーグルト（無糖）

さつまいも※

無調整豆乳

果物※

※糖質が多いので食べすぎに注意!

嗜好飲料には砂糖はどれくらい含まれているの？



ほうれん草のドライカレー

☆野菜が苦手な方にもおすすめ!

材料(2人分) ×2で4人分♪

- ごはん・・・・・・・・茶碗2杯分
- 豚ひき肉・・・・・・・・100g
- ほうれん草・・・・・・・・1/2束(100g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
- しょうが・・・・・・・・1片(10g)
- カットトマト缶・・・・160g
- トマトケチャップ・・・・小さじ4
- カレールー・・・・・・・・1片

【1人分】

カロリー：479kcal
食塩相当量：1.4g
野菜の量：185g



作り方

- ① しょうが、玉ねぎをみじん切りにする。ほうれん草は1~2分ゆで水気を切り、みじん切りにする。
- ② フライパンを中火に熱し、豚ひき肉、しょうが、玉ねぎを炒める。
- ③ 火が通ったらカットトマト缶、トマトケチャップ、カレールーを入れ、焦がさないようにかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ④ 最後にほうれん草を加え、さっと煮る。ごはんの上に乗せて出来上がり。

きゅうりの変わり漬け

☆給食でも大人気レシピ!

材料(2人分) ×2で4人分♪

- きゅうり・・・・・・・・1本(100g)
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・小さじ2/3
- 塩・・・・・・・・少々
- パプリカパウダー・・・・お好みの量(なくてもOK)



作り方

- ① きゅうりは5mmくらいの輪切りにする。
- ② ①に塩少々をふってしんなりさせる。
- ③ 調味料を合わせ、②と揉み込んで出来上がり。

【1人分】

カロリー：27kcal
食塩相当量：0.1g 野菜の量：50g

野菜のおかずケーキ

☆電子レンジで作ってもOK!

材料(マフィンカップ6個分)

- ホットケーキミックス・・・・1袋(200g)
- カットトマト缶・・・・130g
- コーン・・・・・・・・20g
- シーチキン缶(汁は切る)・・・・30g
- 冷凍ブロッコリー・・・・・・・・50g
- チーズ・・・・・・・・20g
- 牛乳・・・・・・・・40g
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ2



【1人個分】

カロリー：189kcal
食塩相当量：0.5g
野菜の量：33g

作り方

- ① チーズは小さくちぎる。
- ② ボウルにカットトマト、ホットケーキミックスを入れ、生地の固さをみながら牛乳を少しずつ入れて混ぜる。その他のすべての材料を入れさっくり混ぜて、マフィンカップに生地を入れる。
- ③ オープンを180℃に予熱し、20分から25分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。
*電子レンジで加熱すると、蒸しパンのように仕上がります(600W6分程度加熱)。



☆みなさんも参加できる栄養・健康に関する事業等をご紹介☆

※現在、新型コロナウイルス感染症対策として、一部調理実習等は中止しています。



文化祭

毎年11月(総合ケアセンターゆくり)

町栄養士と食生活改善協議会(*)のメンバーが、野菜摂取の普及啓発やレシピ紹介、試食提供などを行っています。

*食生活改善推進協議会(食改協)とは？

食生活等に関する講座を修了した方で組織されるボランティア団体。健康について知識を深め、地域に還元する活動に取り組んでいます。

子ども料理教室

(in 放課後児童クラブ)

年4回(厚真・上厚真地区各2回)

子どもたちを対象とした栄養教室。調理実習や試食、講話を通して、栄養への興味や理解を深めてもらっています！毎年人気の事業で、「嫌いなものも食べられた！」というお子さんも☆



作ったご飯はコロナ対策でお持ち帰り☆

冬季栄養・健康教室

毎年1~3月頃

(総合ケアセンターゆくり、各自治会館)

全町民を対象に、冬季(農閑期)に実施している教室です。栄養士・保健師による健康講話や簡単な運動、調理実習などを行っています。

“食改協だより”にて開催案内をしますので、ぜひご参加ください☆

健康推進グループ事業

《すくすく教室》

幼児期のお子さんのいる保護者向けの栄養教室(年3回)☆

《広報あつま》

毎月の健康情報掲載の他、野菜がたっぷり摂取できるレシピを掲載しています(年4回)☆

《健康相談(電話・来所)》

町の保健師・栄養士が、いつでも健康についてのご相談に応じています(総合ケアセンターゆくり内)

その他にも…

町こども園や小中高校の給食・間食に野菜の使ったメニューを積極的に取り入れてもらっています☆

ベジ★野菜★アッププロジェクト をご存じですか？

「食生活実態調査」は平成28年度に初めて実施しました。調査でわかった厚真町の特徴(課題)の対策を考えるため、町では「あつまっ子食と健康向上委員会」を立ち上げ、野菜摂取増加を目指した『野菜★アッププロジェクト』を始動させました。各教室や広報等で野菜摂取のメリットやレシピ紹介を行っています。

今後は、令和3年度の調査結果を受けて、さらに町民のみなさんが健康で元気に過ごせるような取り組み内容を検討していきます！！

↓このロゴが目印！広報や給食だよりをよく見てみてね！

