



担当

管理栄養士 船戸 佑香

健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

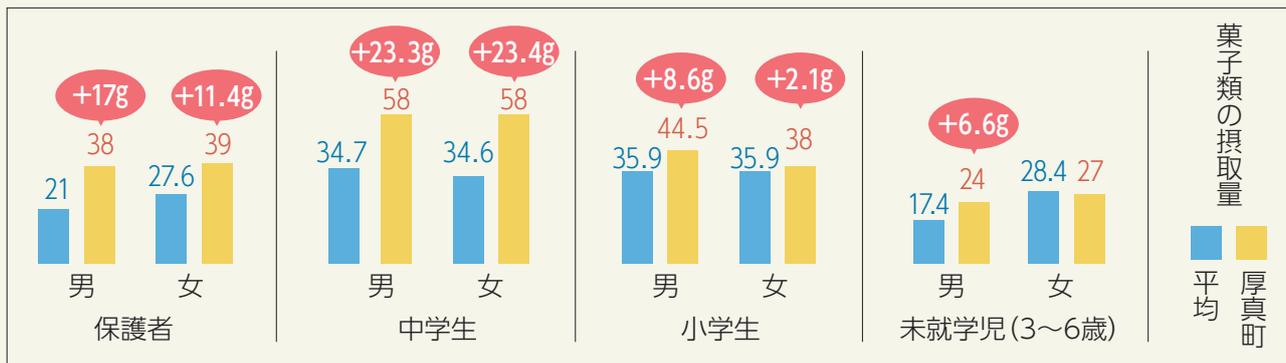
今月のテーマ

令和3年度「厚真町食生活実態調査」 結果から見た厚真町の食習慣の特徴 ～お菓子やジュース編～

町では、令和3年度に町内在住の3歳から15歳までの子どもたちとその保護者を対象に食生活実態調査を実施しました。その結果、「塩分摂取量が多い」「食物繊維が不足している」「菓子類の摂取量が多い」ことが分かりました。調査は、970人を対象に実施し、752人から回答を得ました。(回答率77.5%)

このうち、菓子類の摂取量を見ると、下記のグラフが示す通り、厚真町の子どもの保護者も、日本人の平均量を上回っていました。特に、成長期にある中学生は23gも多く、保護者の摂取量も全国平均を大きく上回っていました。菓子類のとりすぎは、欠食を招いたり栄養バランスが崩れる原因にもなります。特に甘いお菓子やスナック菓子の場合、血糖値やコレステロール値などが上昇し、生活習慣病の発症や重症化などのほか、むし歯や歯周病のリスクが高まります。

食べる頻度や量には十分、注意が必要です。



親指と人差し指を合わせた輪の中に入る大きさ

自分の手でわかる
果物の適正量

■「補食」に適した食材とは
おにぎり、野菜、果物、チーズ、ヨーグルト、ナッツ類。
※果物は食べすぎると果糖という糖のとりすぎにつながります。

「間食」は「お菓子」ではありません。
「間食」とは、栄養素を補う「補食」を意味します。1歳から3歳までのお子さんなどは胃が小さく、1日3食だけでは、エネルギーや栄養素を補うことができないため、1日2回の補食で栄養素を補います。また、成長期の子どもや妊婦さん、小食の方、3食の食事では必要量がうまくとれない方なども、補食が必要ですよ。

「間食」は「お菓子」ではありません。



片手の手のひらに乗る量まで



片手の手のひらに乗る大きさ



人差し指と親指の輪の中に入る大きさ

自分の手でわかる
菓子類の適正量(左からスナック菓子、洋菓子、和菓子)