

# 「蘭越町の食生活チェック！」

今年は涼しい夏ですね。過ごしやすいですが、残暑は厳しくなるのではと予想されているそうです。三食の食事とこまめな水分補給で夏を元気に乗り切りましょう。

さて、今回は昨年度実施しました「食に関するアンケート（30歳以上の町民対象）」の結果からみえてきた蘭越町の食課題についてお伝えします。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。ご自身、ご家族の食生活の振り返りにお役立てください。

こんにちは！  
管理栄養士です



佐藤管理栄養士

食生活チェック！！

## 課題①：女性の肥満者が急増！？

### 肥満者の割合

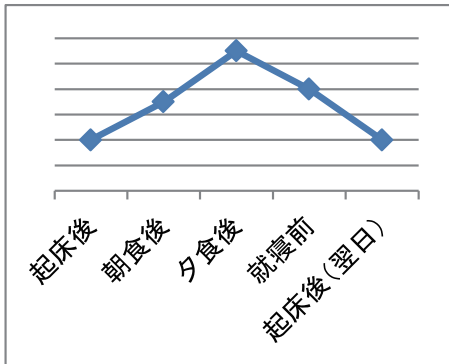
	男性	女性
H 30 年度	35.8%	24.1%
H 26 年度 (前回調査時)	43.5%	8.8%
全国 ※	30.7%	21.9%

およそ  
2.7倍！！

※H 29 年度 国民健康栄養調査より

調査の結果、肥満者の割合は男女ともに全国平均を上回っており、特に前回調査からみると女性の肥満者が2.7倍と急増していることが分かりました。肥満は高血圧や脂質異常症、糖尿病など、生活習慣病の危険因子として知られています。

### 食事が適正な人の一日の体重変動



なぜ肥満になるのか。それは何らかの原因により、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るからです。原因の一つとして考えられる「食べ過ぎ」は日々の体重測定で確認、防ぐことができます。

食事が適正な場合、起床後から夕食後にかけて増加し、翌日起床時には元に戻ります。毎日同じタイミングで測定して確認するとよいですね！

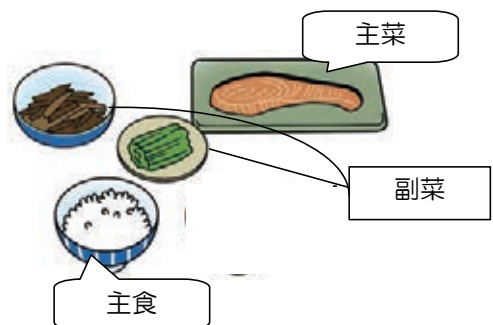
## 課題②：食事バランスが崩れている

一日の食事回数について伺ったところ、9割以上の方が「3食」と回答しており、欠食している方は少なかったです。しかし一方で食事は摂っていても、そのバランスに問題がある方が多いということが分かりました。

### バランスのよい食事とは

- 主食：活動のエネルギー源
- 主菜：血液や筋肉の素になる
- 副菜：身体の機能を調節する

健康のためには毎食全て揃えるのが理想です！  
※主食・主菜は一食に一品まで、副菜は複数摂っても構いません。





## しかし実際、蘭越町の皆様は…

毎食全て揃っている方は、わずか **3割** (30代は1割) という結果でした。

### 課題③：菓子類を摂っている人が多い

菓子類は生活の中の楽しみではありますが、習慣的な摂取はカロリーや脂質の摂りすぎとなり、肥満や脂質異常症につながります。

習慣的に菓子類を摂っている方 (週3回以上) の割合

**男性 62.9%**      **女性 80.3%**

菓子類を摂る要因として、「食事で満たせていないため、つい摂ってしまう」ということがあるかと思えます。課題②の結果と関連があるかもしれませんね。皆さんは食事でお腹を満たせていますか。食事を軽く済ませているために間食が増えているということはないでしょうか。

### 課題④：カルシウムが不足している

カルシウムの供給源として重要な牛乳・乳製品を「毎日摂っている」と回答した方はわずか4割でした (30代は2割)。体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在しており、日々食事でカルシウムを摂り続けることが重要です。一度弱くなった骨は回復しないといわれているため、若いうちから必要量を毎日摂る習慣をつけましょう。

一日に摂りたい牛乳・乳製品の目安



「牛乳コップ1杯」または「ヨーグルト2カップ」または「チーズ2個」程度

### 蘭越町の皆さんに気を付けていただきたいこと

#### ①体重を測る習慣をつける

食事が自分の身体に対してちょうどよい量なのかを知る一番簡単な方法です。できれば毎日同じタイミングで測定しましょう。

#### ②毎食、主食・主菜・副菜を揃える

朝食がパンだけの方は、ハムやレタスを挟んでサンドイッチにするだけでもバランスが整います。しっかり食事を摂ると間食も減らせるかもしれません。

#### ③間食頻度を見直す

甘いものを摂る前に、「本当に必要なのか」考えましょう。間食はお楽しみ程度に、身体の健康のためには必要ないという意識を持つことが大切です。

#### ④毎日、牛乳・乳製品を摂る

将来の骨粗しょう症予防のために若いうちから毎日摂る習慣をつけましょう。ただし、摂りすぎはコレステロール上昇の原因となりますので、目安量を参考にしてください。

未来の健康は今の食生活で左右されます。ご自身、ご家族の食生活を振り返り、出来ることは今日から改善していきましょう。