

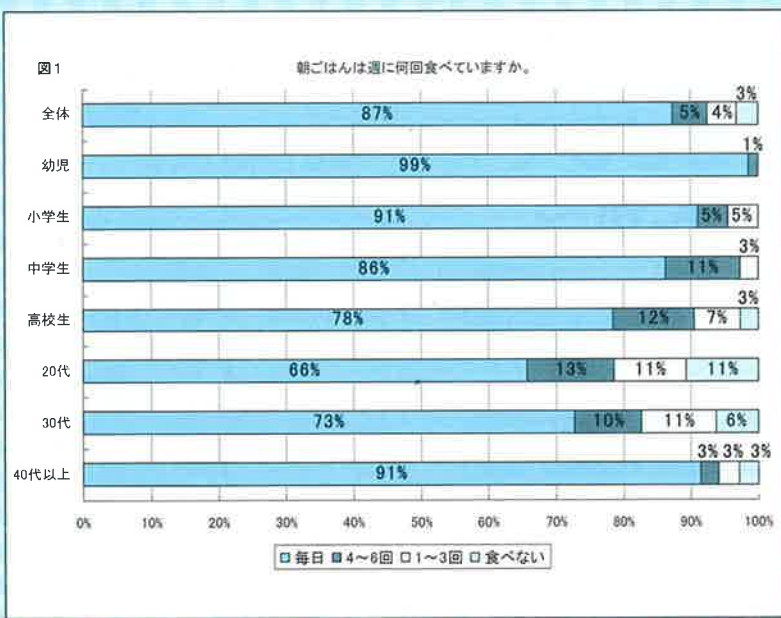
食事のバランス、とれていますか？

アンケート調査の結果から

町では、平成21年7月に町民の皆さんを対象に「大山町食育推進計画策定のためのアンケート調査」を実施しました。今月号はその結果をご紹介します。

年代別の朝ごはん摂取率

全体としては87%の人が朝ごはんを毎日食べる習慣が身についていますが、年代別で見ると20代、30代に欠食習慣がある人の割合が高いことが分かりました。(図1)



朝ごはんの欠食理由と内容

朝ごはんを食べない主な理由は、各年代とも「食欲がない」「時間がない」が多くなっています。(図2) また、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝ごはんをとる人は全体で47%でした。半数以上の人にバランスの偏りが見られます。(図3)

図2 朝ごはんを食べない主な理由

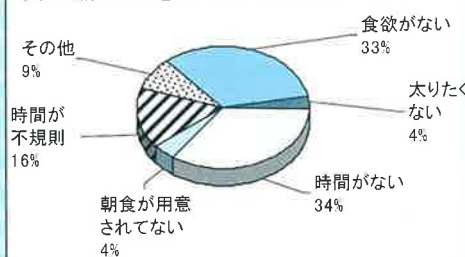
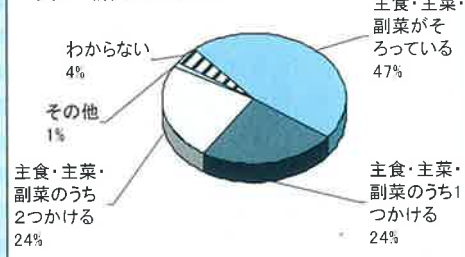


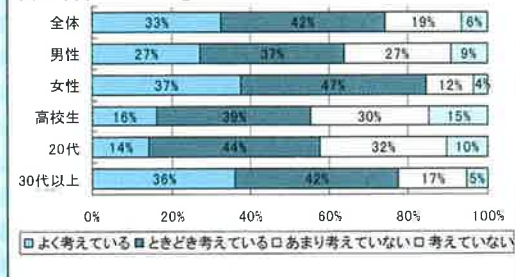
図3 朝食のバランス



食事バランスへの意識

食事のバランスを「よく考えている」と答えた人は全体で33%です。年代別に見ると20代が14%と最も低く、男女別で見ると、男性の意識が低いようです。(図4)

図4 食事はバランスを考えて食べていますか。



食事バランスガイドとは

厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定された「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

食事 バランスガイド



アンケートの中で、食事バランスガイドを知っていると答えた人は約40%でした。まだまだ普及しているとはいえません。

規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事は、病気の予防や健康を維持していく上で大切な要素です。朝食をとらないと生活習慣の乱れを招きやすく、また、食事の偏りがちになります。食事バランスガイドを参考に日々の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？