

健康×モ

～第2次和寒町食育推進計画を策定しました～

(2019年度～2023年度)

策定にあたり実施しました「食のアンケート※1」結果と、日頃の保健指導場面から「和寒町民の食の現状と課題」をお知らせします。

※1実施：平成30年11月 対象：中学生までの児童生徒がいる175世帯 回収率：86.3%

成人

【肥満者の割合が全国より高い現状です】

男性の30～50歳代では半数が、女性の50歳代では約4割が肥満です。(図1, 2)

➡肥満の原因には食べ過ぎや野菜摂取不足、朝食欠食などがあります。

図1 男性 肥満者の割合 (BMI25以上)

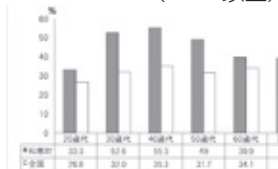
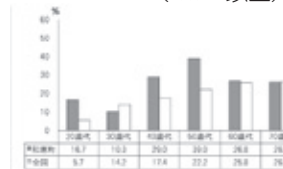


図2 女性 肥満者の割合 (BMI25以上)



平成29年度和寒町基本健診・特定健康診査結果より

高齢者

【低栄養※2状態になりやすい食の傾向があります】

※2 低栄養とは要介護や総死亡リスクが統計学的に高くなる身体状態を指し、体重減少や筋肉量の低下がみられる(健康日本21より)

- ・調理する食材が決まってきて、同じようなものを食べるが多くなる
- ・肉や魚、卵、大豆製品のおかずを食べない日がある
- ・若い時と比べ、食べる量が減っている

➡低栄養になると筋肉量が減少し転倒や骨折、生活習慣病重症化の原因となります。



小学生・中学生

【脂質異常と肥満の原因となる食の傾向があります】

- ・砂糖を含むスポーツ飲料やジュースを飲む機会が多くみられる
- ・夕食後20時前後に間食する子に就寝時間が遅くなる傾向がある
- ・中学生以降、朝食欠食が増加する

➡遅い時間の飲食が影響し、空腹を感じにくくなり朝食欠食の原因となります。

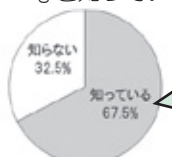


全ての年代

【野菜摂取量が不足している傾向があります】

- ・自家栽培の野菜が身近にあるため、十分な量を食べていると思っている(実際は足りていない場合も)
- ・冬でも貯蔵野菜があるため、野菜を購入することに抵抗を感じる
- ・1日3食のうち、野菜を食べていない食事がある

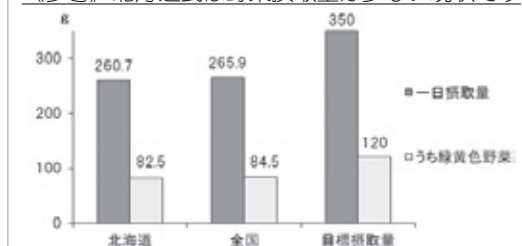
目標量350gと知っている割合



食のアンケート結果より

第2次計画では、野菜の「1日摂取目標量が350gと知っている町民」が75%以上を目指します。

《参考》北海道民は野菜摂取量が少ない現状です



提案

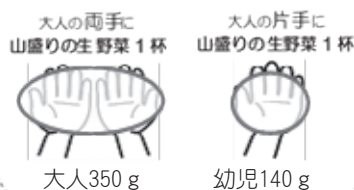
野菜を1日350g以上※3食べましょう!! ※3 加熱していない状態の分量です

野菜はこんなに大切です!!

- ・おかずの量が増えて腹持ちが良いため、食事全体の食べすぎを防ぐ
- ・含まれる食物繊維が、血糖やコレステロールの吸収を遅らせる
- ・血管の老化を防ぐ



1日分の野菜の目安量



【管理栄養士 吉田 美佳】