

平成19年7月31日
内閣府沖縄総合事務局

沖縄版「食事バランスガイド」実践週間の結果について

平成17年7月に食育基本法が施行され、18年3月には食育推進基本計画が策定されました。基本計画においては、毎年6月を「食育月間」と定め、同月間において重点的・効果的に食育を推進する取組を行うこととしています。

本年の「食育月間」期間中には名護市で開催した「沖縄版食事バランスガイド説明会」や那覇市で開催した「いちやりば食育ネット情報交換会」、沖縄県庁県民ホールで実施した「食に関するパネル展示」や食育に関する「移動消費者の部屋」の開設など、様々な活動を通し、食育の普及・推進に努めました。

特に、「食事バランスガイド」については、食育推進基本計画においてもその普及・活用の促進が位置づけられており、沖縄総合事務局においては食育担当部局職員自らが「食事バランスガイド」を活用した食生活を実践し、その取組をPRすることにより、県民の「食事バランスガイド」活用促進を図るため、沖縄版「食事バランスガイド」実践週間を昨年度に引き続き、本年度も下記のとおり実施しました。

また、今回は沖縄県の食育関係部局と連携して実施しました。

記

1 実施期間

平成19年6月18日(月)～24日(日)

2 実践参加者

沖縄総合事務局

- ・次長(食育担当)
- ・農林水産部幹部
- ・職員(希望者)

小計 68名(63名)

沖縄県

- ・福祉保健部幹部
- ・農林水産部幹部
- ・教育委員会幹部
- ・職員(希望者)

小計 82名(69名)

合計 150名(132名) ()内は実践結果の報告者数

3 実施方法

実践週間を開始する前に沖縄版「食事バランスガイド」の基本的な考え方や活用方法並びにチェックブックの記入方法等について、参加者を対象にした勉強会を開催

自分の体型をチェックし、BMI値を算出

毎日の食事を「一週間の食生活チェックブック」に記録

一週間分の記録及び実践における感想を報告

集計・公表

4 結果の概要

別添のとおり

沖縄版「食事バランスガイド」とは、全国版「食事バランスガイド」を基本に沖縄県民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を追加するなど、県民が日常的に活用できるように、沖縄県、(社)沖縄県栄養士会及び沖縄総合事務局が協力して作成したものです。

担当及び連絡先

沖縄総合事務局農林水産部 消費・安全課

課長 比嘉 一也

課長補佐 当山 清尚

食育推進係長 下地 智子

TEL : 098-866-0156

FAX : 098-866-0671

沖縄版「食事バランスガイド実践週間」結果概要について

参加者の構成

実践結果の報告者数は132人であり、男性99人、女性33人で、年齢別に見ると50代以上が65人と最も多く、次いで30代が30人、40代が25人となっている。

なお、男女とも60代は50代に含めて集計した。(男性3人、女性1人)

【表－1】参加者の構成 [単位：人]

	20代以下	30代	40代	50代以上	合計	構成比(性別)
男性	4	16	23	56	99	75%
女性	8	14	2	9	33	25%
計	12	30	25	65	132	100%
構成比	9.1%	22.7%	18.9%	49.2%	100.0%	

BMI 25以上の者(肥満者)の状況(性別・年代別)

(1)BMI25以上(肥満者)の占める割合を男女別にみると男性では42%、女性では0%であった。

【表－2】男女別の肥満率の状況 [単位：人]

	男性	女性	計
参加者数(A)	99	33	132
うちBMI25以上(B)	42	0	42
肥満率(B)/(A)×100	42.4%	0.0%	31.8%

(2)男性の肥満率を年代別にみると、50代以上が46%と最も多く、次いで40代が44%、30代が38%、20代以下は該当なしという結果となり、年齢が高くなるほど肥満率も高くなっている。

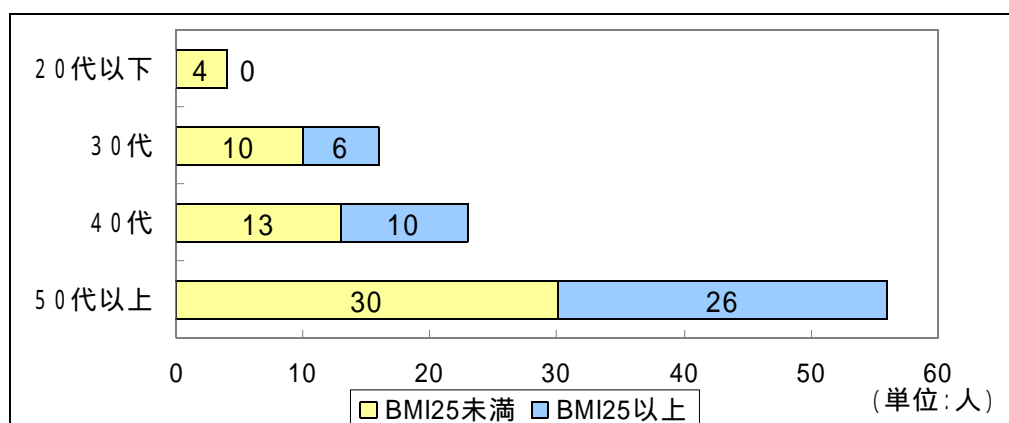
BMIとは、身長から見た体重の割合を示す体格指数のことで、 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$ で算出する。またBMI22を標準値とし、BMI25以上が肥満といわれている。

なお、本実践週間結果の取りまとめに際しては、BMI25以上を肥満者として集計した。

【表－3】男性の年代別肥満率の状況 [単位：人]

	20代以下	30代	40代	50代以上	合計
参加者数(A)	4	16	23	56	99
うちBMI25以上(B)	0	6	10	26	42
肥満率(B)/(A)×100	0.0%	37.5%	43.5%	46.4%	42.4%

【図－1】男性の年代別肥満者の状況



5つの料理区分ごとの食事の摂取量及び適量からの過不足

男性、女性ともに主菜については適量を若干超過しており、どちらも副菜、牛乳・乳製品及び果物については適量から不足していた。今回の実践参加者の食事摂取量の平均値は全体的に適量不足が目立った。

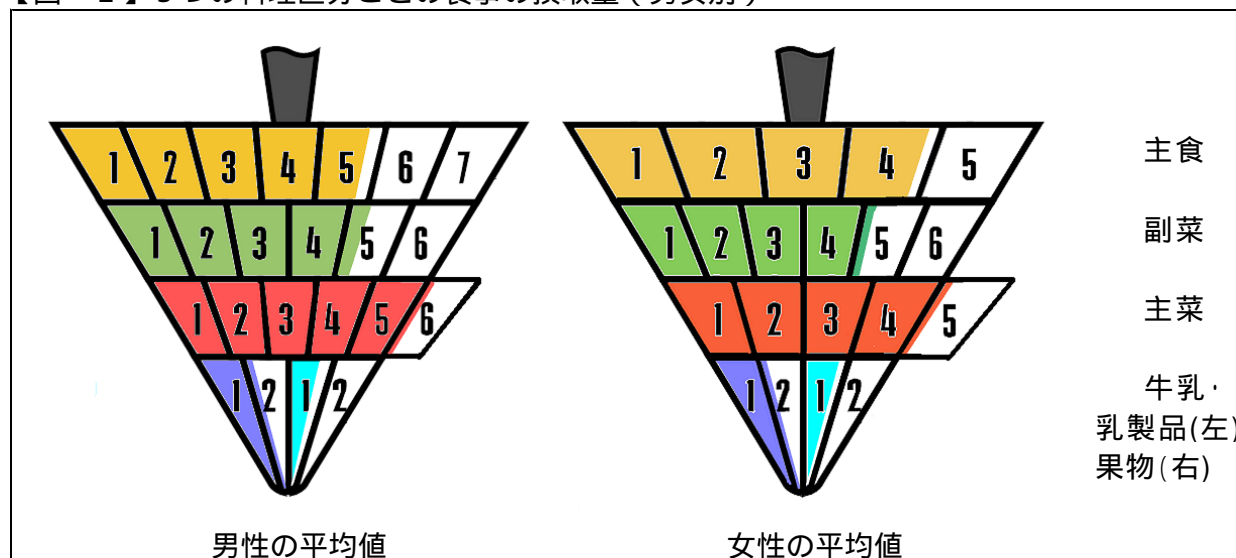
【表-4】5つの料理区分ごとの食事の摂取量（男女別）〔単位：つ（SV）〕

	男性(99人)			女性(33人)		
	適量	摂取量	過不足	適量	摂取量	過不足
主食	5~7	4.8	-0.2	4~5	3.9	-0.1
副菜	5~6	4.3	-0.7	5~6	4.1	-0.9
主菜	3~5	5.1	0.1	3~4	4.1	0.1
牛乳・乳製品	2	1.1	-0.9	2	1.1	-0.9
果物	2	0.8	-1.2	2	0.9	-1.1

過不足欄は足りない分については下限値との差、超過分については上限との差を表したものの。

料理区分について 主食・・・ごはん、パン、麺
副菜・・・野菜、きのこ、海藻料理
主菜・・・肉、魚、卵、大豆料理

【図-2】5つの料理区分ごとの食事の摂取量（男女別）



BMI 25以上の者（肥満者）と未満者との食事の摂取量の比較（男性）

5つの料理区分ごとの食事の摂取量を比較すると、果物以外の4つの区分において、BMI25以上の者は未満者より多く摂取している。

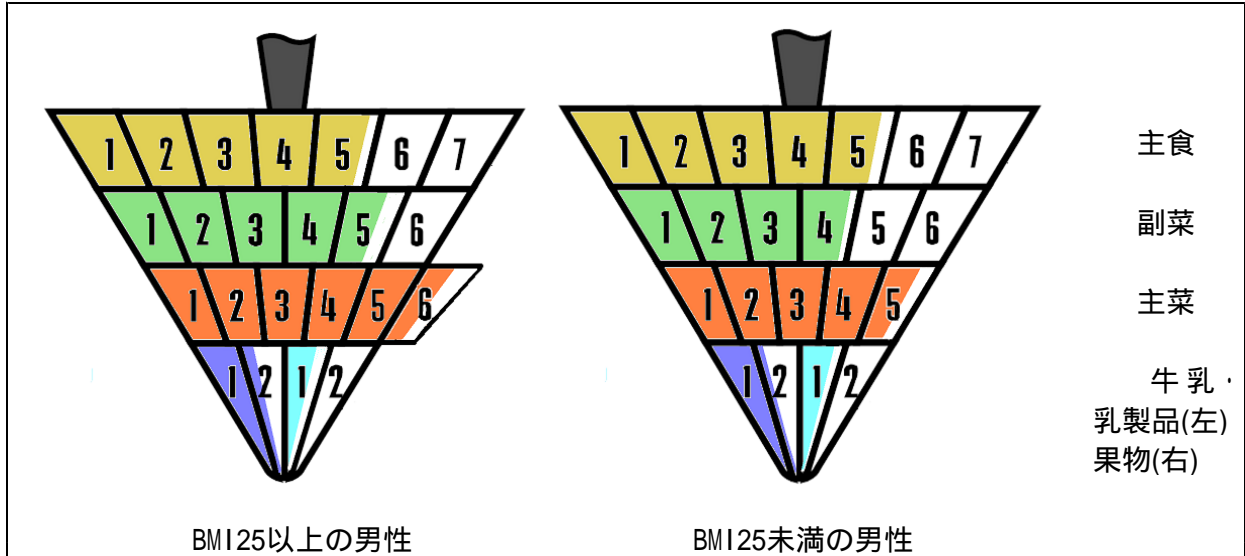
また、食事の摂取量の差が大きい主菜については、BMI25未満の者の摂取量が「4.7」と適量範囲にあるが、BMI25以上の者の摂取量は「5.6」となり、未満者より約1つ(SV)分多く摂取し、なおかつ適量よりも超過している。

【表-5】5つの料理区分ごとの食事の摂取量（BMI25以上と25未満の対比）

〔単位：つ（SV）〕

	適量	BMI 25以上	BMI 25未満	差
主食	5~7	4.9	4.8	0.1
副菜	5~6	4.7	3.9	0.8
主菜	3~5	5.6	4.7	0.9
牛乳・乳製品	2	1.2	1.1	0.1
果物	2	0.8	0.8	0.0

【図-3】5つの料理区分ごとの食事の摂取量（BMI25以上と25未満の対比）



朝食の摂取回数

朝食の摂取回数については、男女とも毎日朝食を摂っている人の割合がもっとも高く、男女別で見ると男性が75%、女性は52%であった。

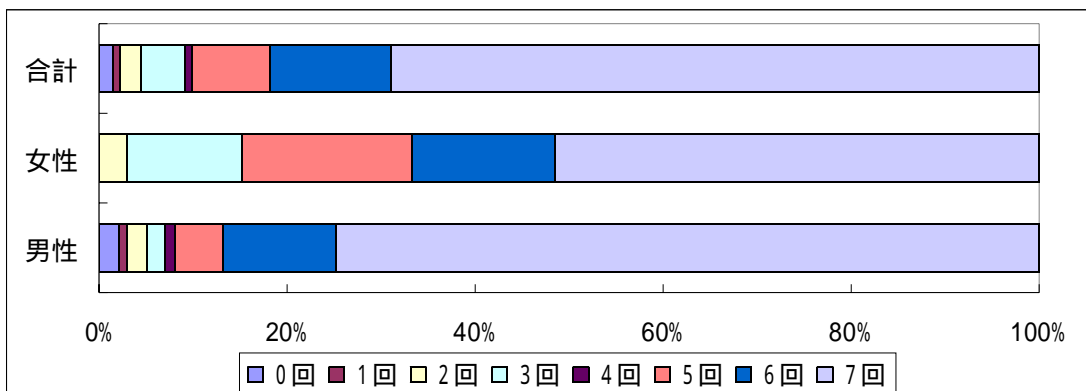
ほとんど毎日（1週間に5～7回）朝食を摂る人の割合は、男性が92%で女性は85%であった。

【表-6】朝食の摂取回数

〔単位：人〕

	0回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	計
男性	2	1	2	2	1	5	12	74	99
女性	0	0	1	4	0	6	5	17	33
合計	2	1	3	6	1	11	17	91	132
構成比 男性	2.0%	1.0%	2.0%	2.0%	1.0%	5.1%	12.1%	74.7%	100.0%
女性	0.0%	0.0%	3.0%	12.1%	0.0%	18.2%	15.2%	51.5%	100.0%
合計	1.5%	0.8%	2.3%	4.5%	0.8%	8.3%	12.9%	68.9%	100.0%

【図-4】朝食の摂取回数



まとめ

今回の実践週間の結果については、沖縄総合事務局及び沖縄県の幹部職員を除けば任意での参加としたため、必ずしも両組織の全体像を表すものでないが、男性の肥満者の割合が高く、肥満率全国一といわれている沖縄の実態を反映する結果となった。

食事の摂取量については、適量と比べて全体的に不足気味であった。なかでも副菜、牛乳・乳製品、果物の摂取量が少なかった。反面、主菜は適量を超過し、食事のバランスも悪いことがわかった。

また、全体的に摂取量が不足気味のなかで、肥満者（BMI25以上）の主菜摂取量は適量を超過していた。

朝食の摂取については、毎日摂っている人の割合が男性では7割、女性では5割であった。

実践者の感想例

- ・ ダイエットが必要な者に該当するが、平均すると、副菜が少なく主菜の量が多い。また、飲酒すると、食事バランスが大きく崩れることがわかった。
- ・ 副菜、乳製品、果物のSV数は、かなり努力しないと、目標を達せないことが実感できた。今後の食生活に反映させていきたいと思う。
- ・ 食事バランスガイド実践週間に参加したので、食事の準備をするにも意識的に考えるようになり良い経験となった。これからも家族の健康を考えてバランス良く食事が取れるようメニューを考えたい。果物の摂取量が少ないのでお菓子等を摂るより果物を取るようにしたい。
- ・ やはり予想していたとおり、主菜（特に肉類）を多く取りすぎて、果物が少ないという結果になった。期間中、このことを改善しようと思意識はしたのだが、なかなか実行できなかった。今後の反省にして、また、家族全員でもこの結果を参考にして、食事バランスを改善していきたい。
- ・ 今まで欲求のまま食べ物を口にしていたが、この一週間、コマを埋めたい一心で考えて食事をするようになっていた。これからも、いろいろな種類のものをバランスよく摂るよう心がけたい。
- ・ 全体的に主食が少ない。逆に主菜はちょっと摂っただけで数値が高くなる。一応、休肝日は守ったものの、やはり酒が多い。
- ・ 記入を続けていると、毎日ビールを飲んでいることを改めて認識し、注意を要することを自覚できた。
- ・ 普段からバランスを考えているつもりだったが、実際に表にしてみたら取れてないことを気付かされた。やはり献立を立てて日々食事作りをすることの大切さを実感した。
- ・ 日頃、自分ではバランスよく食事をしているつもりで、どちらかというところオーバー気味かと思っていたが、綺麗なコマになっていないのに驚いた。アルコールの摂取量が多いので、気をつけたい。乳製品を取るよう心がけ、週1～2回は運動をしているので、今後も継続していこうと思う。
- ・ 食事バランスは、家庭食では良くなると思うが、外食（弁当）が多い状況では難しい。今回実施したことを参考に、今後も気をつけたい。職場関係の飲み会が多く、（酒、ビールを飲むため）夜に主食を取らない傾向にある。

最後に

沖縄県の食生活については、近年では食の欧米化、食生活の乱れ、運動不足等も相まって肥満や生活習慣病が増加傾向にあり、早急な改善が求められています。

今回実施した実践週間結果においても肥満者が多いことや食事バランスが悪いことが明らかになりました。

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安であり、どなたでも食生活の改善に役立てることができるものです。あなたも沖縄版「食事バランスガイド」を活用した食生活を実践してみませんか。興味のある方は、沖縄総合事務局農林水産部ホームページにアクセスしてみてください。

アドレスはこちら

http://www.ogb.go.jp/nousui/syokusan/nousui_syoku_kankei.html