

平成20年9月30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。

特に、「食事バランスガイド」については、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沖縄県及び関係機関等と連携して、沖縄版「食事バランスガイド」の普及・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、本年度も下記のとおり実施しました。

記

1 実施期間

平成20年6月16日（月）～22日（日）

※沖縄県のみ8月8日（金）～14日（木）に実施

2 実践参加者

①沖縄総合事務局	61人
②沖縄県	60人
③名護市、沖縄市・宜野湾市・石垣市	29人
④コープおきなわ	14人
⑤琉球調理師専修学校	83人

合 計 247人

（参考）過去の実践週間の参加者

平成18年度（40人）沖縄総合事務局

平成19年度（132人）沖縄総合事務局及び沖縄県

3 実施方法

- ①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「チェックシート」の記入方法等について、参加者を対象にした勉強会等を開催
- ②自分の体型をチェックし、BMI値を算出
- ③毎日の食事を「一週間の食生活チェックシート」に記録
- ④一週間分の記録及び実践における感想を報告
- ⑤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。

担当及び問い合わせ先
内閣府沖縄総合事務局農林水産部
消費・安全課 担当者：当山、仲嶺、下地
〒900-0006 那覇市おもろまち2-1-1
那覇第2地方合同庁舎2号館
TEL：098-866-1672 FAX：098-860-1195

平成20年度沖縄版「食事バランスガイド実践週間」の結果概要

I 参加者の構成

「食事バランスガイド実践週間」における実践結果の報告者総数は247人であり、男性145人、女性102人で、年齢別に見ると50代以上が55人と最も多く、次いで30代が51人、20代が50人であった。10代も45人が参加しており、参加者の年齢構成は概ねバランスがとれていた。男性は50代、40代の参加者が多く、女性は30代、20代の参加者が多かった。

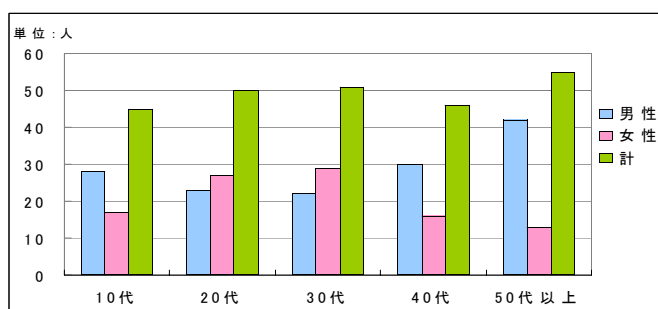
なお、男女とも60代の参加者（男性2人、女性1人）の実践結果は50代以上として集計した。

【表－1】参加者の構成

〔単位＝人数：人、構成比：％〕

	男性	女性	計	構成比
10代	28	17	45	18.2
20代	23	27	50	20.2
30代	22	29	51	20.6
40代	30	16	46	18.6
50代以上	42	13	55	22.3
計	145	102	247	100.0
構成比	58.7	41.3	100.0	

【グラフー1】参加者の構成



II 朝食の摂取回数

- ①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最も高く、男女別で見ると男性が56%、女性は61%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83%、女性は88%であった。（表－2参照）
- ②朝食の平均摂取回数を年代別に比べた場合には、男女とも年齢が高くなるほど朝食の平均摂取回数が高くなっている。（②～③は表－3参照）
- ③朝食平均摂取回数を男女で比べた場合には、全ての年代で女性の方が摂取回数が上回っていた。

【表－2】朝食の摂取回数(男女別)

〔単位＝人数：人、構成比：％〕

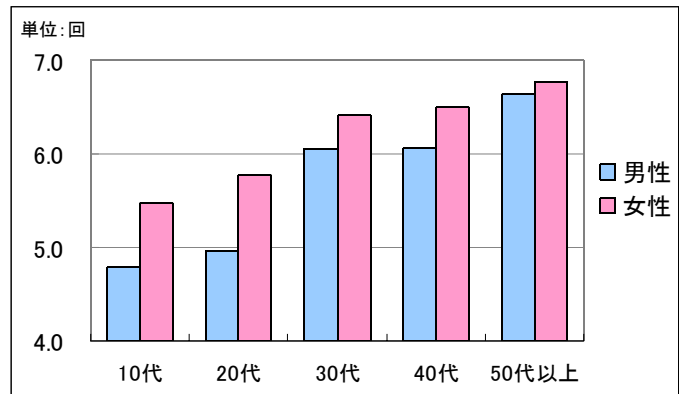
摂取回数	男性				女性			
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
0回	4	3.0	25	17.2	0	0.0	12	11.8
1回	2	1.4			1	1.0		
2回	6	4.1			3	2.9		
3回	5	3.4			1	1.0		
4回	8	5.5			7	6.9		
5回	20	13.8	120	82.8	13	12.7	90	88.2
6回	19	13.1			15	14.7		
7回	81	55.9			62	60.8		
計	145	100.0			145	100.0		

【表-3】年代別朝食平均摂取回数

[単位:回]

	男性(A)	女性(A)	差(A-B)
10代	4.8	5.5	-0.7
20代	5.0	5.8	-0.8
30代	6.0	6.4	-0.4
40代	6.1	6.5	-0.4
50代以上	6.6	6.8	-0.2

【グラフ-2】年代別朝食平均摂取回数



Ⅲ 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

- ①男性、女性ともに主菜については適量の範囲であったものの、主食、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。(①~④は表-4参照)
- ②副菜、牛乳・乳製品及び果物は、年代が高くなるにつれ摂取量の増加が見られた。
- ③牛乳・乳製品の摂取量は男女とも適量(2つ)の1/2程度であった。
- ④果物の摂取量は、男女とも適量(2つ)の1/3以下であった。
- ⑤主菜を除き各料理区分とも摂取量が適量を下回っているが、料理区分毎に適量を下回っている人の割合を見ると特に、副菜、牛乳・乳製品、果物の摂取不足の人の割合が8割以上を占めている。(表-5参照)

【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)]

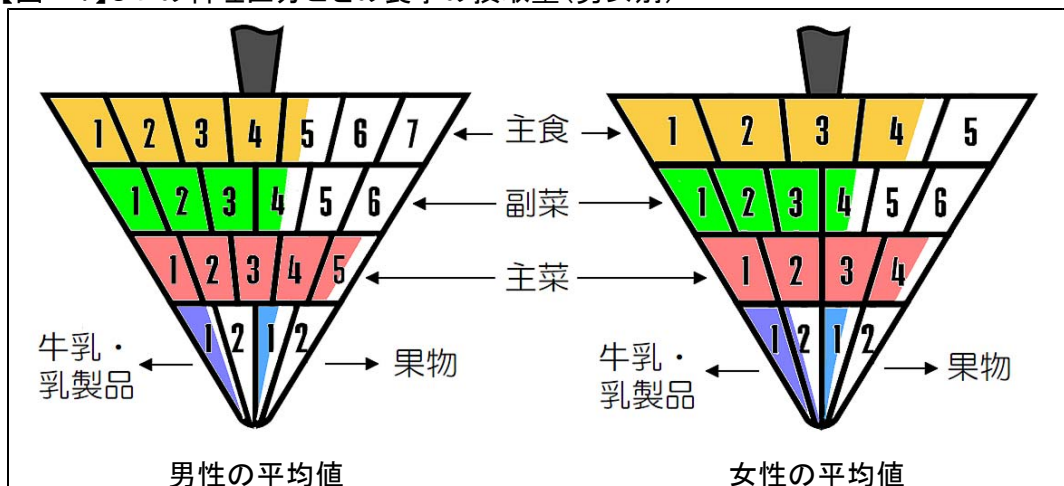
	男性(2200±200kcalベース)					女性(1800±200kcalベース)				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
適量	5~7	5~6	3~5	2	2	4~5	5~6	3~4	2	2
10代	4.2	2.6	4.2	0.5	0.2	3.4	2.7	3.3	0.8	0.3
20代	4.4	3.3	4.4	0.9	0.4	3.7	3.5	4.2	0.8	0.4
30代	4.4	3.7	4.8	0.9	0.5	3.7	3.8	3.7	1.2	0.7
40代	4.5	4.0	5.0	1.0	0.7	4.1	4.4	3.8	1.3	1.0
50代以上	4.5	4.3	4.6	1.0	0.9	4.3	4.4	3.7	1.7	1.0
平均	4.4	3.6	4.6	0.9	0.6	3.8	3.7	3.8	1.1	0.6

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-1】5つの料理区分ごとの食事の摂取量(男女別)



【表－5】摂取量についての比較(各料理区分毎の摂取不足の人の割合)

〔男性〕

〔単位＝人数：人、構成比：％〕

区分・適量 摂取量	主食(5～7)		副菜(5～6)		主菜(3～5)		牛乳・乳製品(2)		果物(2)	
	5未満	5以上	5未満	5以上	3未満	3以上	2未満	2以上	2未満	2以上
人数	98	47	121	24	20	125	130	15	136	9
構成比	67.6	32.4	83.4	16.6	13.8	86.2	89.7	10.3	93.8	6.2

〔女性〕

〔単位＝人数：人、構成比：％〕

区分・適量 摂取量	主食(4～5)		副菜(5～6)		主菜(3～4)		牛乳・乳製品(2)		果物(2)	
	5未満	5以上	5未満	5以上	3未満	3以上	2未満	2以上	2未満	2以上
人数	60	42	87	15	26	76	88	14	99	3
構成比	58.8	41.2	85.3	14.7	25.5	74.5	86.3	13.7	97.1	2.9

IV 肥満者（BMI(ﾋﾞｰﾏｲﾝﾃｯｸｽ) 25以上の者）の状況

- ①肥満者(BMI25以上)の占める割合を男女別に見ると男性では35%、女性では12%であった。
(①～③は表－6参照)
- ②男性の肥満者率を年代別に見ると、40代が53%と最も多く、次いで30代が46%、50代以上が36%の順であった。肥満者は20代から急増し、さらに年齢が高くなるにつれて肥満者率が急上昇している(50代以上を除く)。
- ③女性の肥満者率を年代別に見ると、40代が19%と最も高く、次いで30代が14%、20代が11%の順であった。女性も男性と同様に20代から急増し、年齢が高くなるにつれて肥満者率が上昇している(50代以上を除く)。
- ④「BMI25未満」の人と「BMI25以上」の人の食事を比べると、ほとんどの料理区分で「BMI25以上」の人の食事の摂取量が多く、特に主菜の摂取量の差が大きい。また、「BMI25以上」の人の5割以上が主菜を適量以上摂取しており、主菜の摂り過ぎと肥満の関係が大きいことが伺われる。(表－7参照)

※BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、身長から見た体重の割合を示す体格指数のことで、 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$ または $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で算出する。またBMI22を基準とし、BMI18.5以上25未満が標準、BMI18.5未満が「やせ」、BMI25以上が「肥満」といわれている。

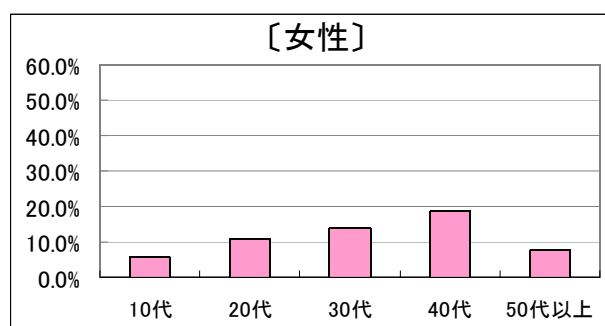
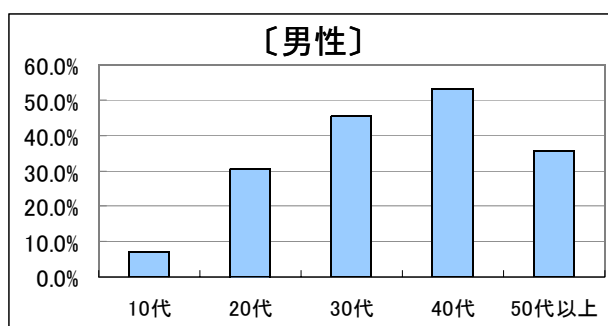
なお、本実践週間結果のとりまとめに際しては、BMI25以上を肥満者として集計した。

【表－6】年代別肥満者率(男女別)

〔単位＝人数：人、肥満者率：％〕

	男性					女性				
	参加者数	BMI25以上の者	肥満者率	平均BMI	BMI18.5未満者	参加者数	BMI25以上の者	肥満者率	平均BMI	BMI18.5未満者
10代	28	2	7.1	21.7	2	17	1	5.9	21.1	0
20代	23	7	30.4	24.0	1	27	3	11.1	20.5	6
30代	22	10	45.5	24.4	0	29	4	13.8	21.4	3
40代	30	16	53.3	25.2	0	16	3	18.8	22.3	1
50代以上	42	15	35.7	24.4	0	13	1	7.7	22.4	1
平均	145	50	34.5	24.0	3	102	12	11.8	21.4	11

【グラフー3】年代別肥満者率(男女別)



【表－7】BMI25未満の人と25以上の人の食事摂取量の比較

〔男性〕

〔単位＝摂取量：つ(SV)、人数：人、構成比：％〕

	摂取量						主食5つ以上摂取者		主菜5つ以上摂取者	
	参加者	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	人数	構成比	人数	構成比
BMI25未満	95	4.4	3.5	4.4	0.8	0.5	29	30.5	34	35.8
BMI25以上	50	4.5	3.9	5.0	1.0	0.7	18	36.0	26	52.0
差	-45	0.1	0.4	0.6	0.2	0.2		5.5		16.2

※差(BMI25以上－BMI25未満)

〔女性〕

〔単位＝摂取量：つ(SV)、人数：人、構成比：％〕

	摂取量						主食4つ以上摂取者		主菜4つ以上摂取者	
	参加者	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	人数	構成比	人数	構成比
BMI25未満	90	3.7	3.7	3.7	1.1	0.6	36	40.0	37	41.1
BMI25以上	12	4.0	3.5	4.3	1.0	0.6	6	50.0	7	58.3
差	-78	0.3	-0.2	0.6	-0.1	0.0		10.0		17.2

※差(BMI25以上－BMI25未満)

V まとめ

今回の「食事バランスガイド実践週間」結果については、沖縄総合事務局、沖縄県及び食育関係機関等における任意参加による実践結果をまとめたものであり、必ずしも沖縄県の全体像を表すものではないが、今回の実践結果では次のことが明らかになった。

- ①朝食の摂取回数は男女とも年齢が若いほど少なく、年代が高いほど多かった。朝食の平均摂取回数が一番低かった10代では、やはり食事の適量不足が一番大きく、特に副菜の摂取が適量の半分以下であることや、ほとんど果物を摂取できていないことから、朝食の欠食が食事のバランスを崩す一因になることが伺われる。
- ②料理区分毎の食事の摂取量を見ると、各年代・男女とも主菜を除き適量不足が目立った。特に牛乳・乳製品及び果物の摂取量が適量を大幅に下回った。なかでも果物の摂取量不足が顕著である。しかし、牛乳・乳製品及び果物とも年代が高いほど摂取量は増加傾向にある。
- ③肥満者については男性の肥満者の割合が特に高く、中でも40代の肥満者率は5割を超えていた。肥満者率は20代以上で急増し、さらに年齢が高くなるにつれて上昇している。その反面50代以上では大幅に低下している。
- ④食事の摂取量の適量不足が目立った割に、肥満者の割合が高かった。これは間食及び飲酒等によるカロリーの摂取に加え、油脂類の適量以上の摂取や運動不足等によるものが一因ではないかと推察される。また、今回の結果では男女とも「BMI25以上」の人の5割以上が主菜を適量以上摂取しており、主菜の摂り過ぎと肥満の関係が大きいことが伺われる。

VI 実践者の感想

一週間の実践をとおして、普段に比べてバランスの良い食事の摂取に努めた実践者もいたものの、実践後の感想では、主菜を適量より多く摂りすぎていることや、果物、牛乳・乳製品の摂取不足に気づいたという記入が多かった。

また、この実践により、何が多く、何が不足しているのかを把握することができ、今後の食生活を見直すきっかけになったとの感想も多く見られた。

〔実践者の感想例〕

- ・バランスよく食事をする事の難しさが分かった。これからは、家族のためにも食生活にもっと気を配ろうと思う。

- ・実践週間ということもあり、普段に比べ食事バランスをある程度意識した。これを機に、今後とも極力食事バランスを意識し、メタボ解消に頑張りたい。
- ・外食における食事のバランスが難しい（家庭料理はチェックしやすい）。牛乳・乳製品、果物を摂る機会が少ないので、できるだけ意識して摂るように心掛けたい。食事中的ビールはつい過食気味になる傾向にあるので、気をつけたい
- ・バランスガイドをやって食事の事を意識して考えるようになって、1日の食事ですりないのを意識して取るようになった。実践してみて食べるのも考えるようになって、とても自分の為になった。これからも続けていきたい。
- ・1週間の食事内容結果を見ると、何が多いのか、足りないのか自分の食生活の実態が把握できた。これからバランスの良い食生活につとめたい。
- ・主菜が多く、牛乳・乳製品や果物が少ない傾向がある。バランス良くコマをまわすことは、かなり意識しなければ難しい。今回、一週間実践してみて、食生活を見直そうと思った。
- ・朝、乳製品を取るようにした。主食が少なく、朝からちゃんと3食食べないとバランスがくずれると感じた。
- ・果物は1週間の内、1度も摂取していない。偏った食生活をしている事や、野菜不足など、普段気にしていない事が分かった。
- ・食の乱れに気づかされた。子供が居る私は、食に対して一から見直さなければと思った。
- ・ダイエットのコマを目標にして実践した。食生活を見たとき、野菜が少ない。乳製品、果物は意識してもなかなか取れなかった。自分のバランスは主食、主菜にかたよっている。これからも続けたい
- ・摂取量の「つ」の目安がわかりにくい。正しくカウントできなかったと思う。朝食を摂ることによって、一日の食事バランスがとりやすくなることがわかったので、なるべく摂る努力はしようと思う。

Ⅶ 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」食べたらよいかが目安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://ogb.go.jp/nousui/ansinanzensyokuiku/syokuiku.html>

