

「沖縄版食事バランスガイド実践週間」の結果について

沖縄版「食事バランスガイド」とは

Point

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示すなど、県民が日常的に活用できるように、（社）沖縄県栄養士会、沖縄県及び沖縄総合事務局が協力して作成したものです。

平成18年3月に決定された「食育推進基本計画」において、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、各種広報媒体やイベント等を活用して、その周知と国民への定着を図ることにしました。

沖縄総合事務局では本年6月の「食育月間」において、「沖縄版食事バランスガイド実践週間」を設定し、下記のとおり職員によるその実践に取り組みました。

その結果、主菜の摂取量が多く、主食、副菜、牛乳・乳製品、果物の摂取量が少ないなど、実践参加者の食事のバランスが悪いことが明らかになりました。沖縄版「食事バランスガイド」は食生活改善のための有効なツールとして活用できます。あなたもチャレンジしてみませんか。

「料理区分」について
1 主食（ごはん、麺）
2 副菜（野菜、きのこ、海藻料理）
3 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

「沖縄版食事バランスガイド実践週間」

1. 実施時期
平成18年6月12日（月）～6月18日（日）

2. 実践参加者
局長（食育担当）
農林水産部幹部
事務局職員
.....計40人

3. 実施方法
実践週間の初日（12日）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についての勉強会を開催
自分の活動量を参考に一日分の食事の適量を決定
自分の体型をチェックし、BMIを算出（BMI 25以上が肥満）
算出方法 $BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m})^2)$
毎日の食事を「毎日の食生活チェックブック」に記録
1週間分の記録及び感想をメールで報告
集計・公表

4. 結果の概要

（1）5つの料理区分ごとの実際の摂取量及び適量からの過不足
主菜の摂取量は、男性、女性ともに適量を超過していたが、主食、副菜、牛乳・乳製品及び果物の摂取量については男性、女性ともにいずれも適量以下であった。

表-1（区分ごとの食分量 その1） 単位：つ(SV)

	男 性			女 性		
	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	3.2	-0.8
副 菜	5~6	4.1	-0.9	5~6	3.4	-1.6
主 菜	3~5	5.2	0.2	3~4	4.4	0.4
牛乳・乳製品	2	1	-1	2	1.3	-0.7
果 物	2	0.8	-1.2	2	0.5	-1.5

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値との差を表したものと

BMI 25以上の者（肥満者）とBMI 25未満の者の摂取量を比較すると、BMI 25以上の者の摂取量は主食、副菜、主菜のいずれも上回っていた。

表-2（区分ごとの食分量 その2） BMI25以上の者と未満の者との比較（30～50代男性） 単位：つ(SV)

	適量	BMI 25以上	BMI 25未満	差
主 食	5~7	5.3	4.6	0.7
副 菜	5~6	4.4	4.1	0.3
主 菜	3~5	5.5	5.1	0.4
牛乳・乳製品	2	1	1	0
果 物	2	0.7	1	-0.3



（2）食事が5区分全て適量だった日数（以下、コマの回った日数という）
コマの回った日数別に見ると、コマが4日以上回った参加者は無く、最も多かったのが3日（2人）であった。
コマが一度も回らなかった人が31人と最も多く、全体の8割弱をしめた。

表-3（コマの回った日数） 単位：人

	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	計
適量だった日数別人数	0	0	0	0	2	2	5	31	40
構成比	0%	0%	0%	0%	5%	5%	12.5%	77.5%	100%

（3）参加者の感想

これまでの食生活ではバランスが取れていないことがわかった。運動もほとんどやっていないので、食生活面と併せて注意していきたいと思う。

（30代男性）

チェックシートをつけている時は、バランスについて考えるが、買い物をするときは、自分の好きなものに目がいき、これまでの偏った食生活を変えていくまでに至らなかった。

（40代男性）

酒の宴席があると食事バランスは極端に悪くなるのがわかった。日頃から野菜を多く食べるように心がけていたので、野菜については、意外と適量となっていたのでよかった。食事のバランスがとれてなかったのが今後少しずつ改善していきたい。

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。アドレスはこちらです。

（http://ogb.go.jp/nousui/oki_balanceguide/index.html）

