

窓

「沖縄版食事バランスガイド実践週間」の結果について

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」で慣れ親しんでいる料理例を示すなど、県民が日常的に活動する、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。

冲 活 生

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。

「沖縄版食事バランスガイド実践調査」

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
局次長(食育担当)
農林水産部幹部
事務局職員 }計40人
 3. 実施方法
実践期間の初日(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 $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$
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

多々、主体の割羽をじめた。

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
過量だった 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)

（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つた。

(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ことがわかった。日頃から野菜を多く食べるよう心がけていたので、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で今後少しずつ改善していくたい。

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下さい。アドレスはこちらです。

表-2 (区分ごとの食事量 その2)

表-2 (区分ごとの食事摂取量)				
BMI25以上との者と未満の者の比較(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

