

農林水産部

(単位:人、%)

	男性	女性	計	構成比
10代	19	40	59	21.1
20代	21	46	67	23.9
30代	25	36	61	21.8
40代	36	14	50	17.9
50代以上	29	14	43	15.4
計	130	150	280	100.0
構成比	46.4	53.6	100.0	

参加者の構成

- 沖縄総合事務局… 72人
- 沖縄県…………… 54人
- 宜野湾市、石垣市、名護市、沖縄市、豊見城市、金武町…………… 51人
- 琉球調理師専修学校、コープおきなわ… 103人

合計280人

実践参加者

平成21年6月15日(月)～

21日(日)の7日間

実践期間

沖縄版「食事バランスガイド」の実践結果



沖縄総合事務局では、食育推進基本計画において食生活改善の指針とされている「食事バランスガイド」について、毎年6月の食育月間に実践週間を設けています。

第四回の実践週間の結果についてお知らせするとともに、今後、健康長寿県の復活に向け、食事バランスガイドの活用など、食生活の改善を促してまいります。

沖縄版「食事バランスガイド」実践週間の結果について

参加者総数は280人で、うち男性が130人、女性が150人。年代別に見ると20代の67人が最も多く、次いで30代が61人、10代が59人でした。

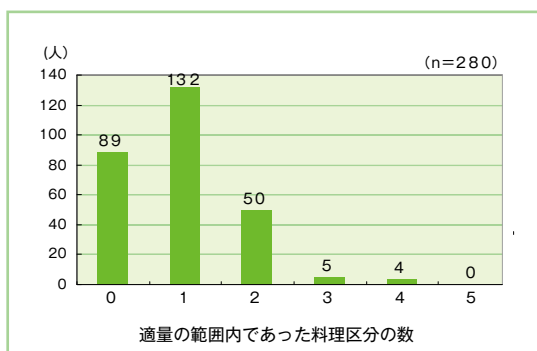
実践週間の結果〔結果のポイント〕

- 朝食は、年齢が高い層ほど毎日摂っており、全体でも半分以上の人は、毎日朝食を摂っている。
- しかしながら、バランスのとれた食事をしている人は4人(1.4%)にすぎない。
- 特に牛乳・乳製品、果物、副菜を適量摂っている人が極めて少ない。
- 食事の摂取量と肥満には顕著な関係は見られなかったが、男性は、年齢とともに肥満が増加し、40代以上の人は、半分近くが肥満となっている。

〔食生活の結果〕

1週間を通して、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のすべての料理区分について、「食事バランスガイド」に沿った食事をした人はいませんでした。

また、5つの料理区分のうち、4つの料理区分で適量を摂取し、「バランスのとれた食事」ができた人は4人(1.4%)でした。



〔各料理区分を適量食べた人の割合〕

5つの料理区分のいずれについても、適量摂取した人の割合は少なく、特に、果物、牛乳・乳製品、副菜は極めて少ないものでした。

適量食べた人の割合

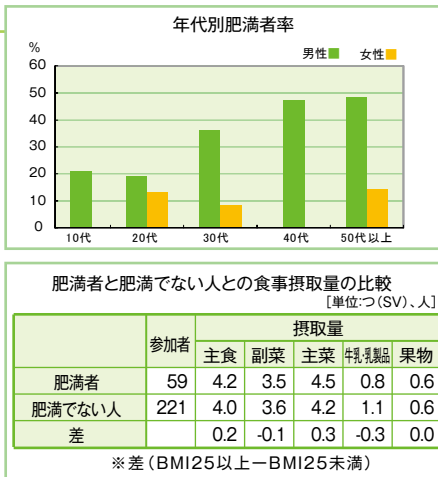
・主食	32.5%
・副菜	12.9%
・主菜	45.0%
・牛乳・乳製品	2.9%
・果物	0.7%

〔朝食の摂食回数〕

男女とも、半分以上の人が毎日朝食を摂っていました(男性が52%、女性が51%)。

男性は、年齢が高い層は毎日朝食を摂っており、50代以上で76%、40代で56%が毎日朝食を摂っていました。また、10代も53%が毎日朝食を摂る一方、20代は14%しか毎日朝食を摂らず、14%が朝食を一度も摂っていません。

なお、食事の摂取量と肥満に顕著な関係が見られなかったことについては、普段の食生活では実践週間で計測していない飲酒や嗜好品等の摂取量が肥満の因となること、運動などの熱量を消費する要素が考慮されていないこと



女性も、年齢が高い層は毎日朝食をとっており、30代で64%、40代で79%、50代以上で64%が毎日朝食を摂っていました。一方、一度も朝食を摂らないのは、20代の4%等でした。

〔肥満者の状況〕
肥満者（BMI25以上）の割合は、男性は37%、女性は7%でした。
男性は、年齢とともに肥満が増加し、30代で36%、40代で47%、50代以上で48%でした。
女性は、50代以上の肥満者率が14%で、次いで20代が13%でした。
肥満と肥満でない人との食事摂取量を比べると、顕著な差は認められませんでした。

「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、どんなでも食生活の改善に役立てることができる。

沖縄総合事務局としては、健康長寿県の復活に向け、食事バランスガイドの活用など、食生活の改善を促してまいります。

なお、今回の実践週間の結果は、沖縄総合事務局、沖縄県及び市町村等の任意参加による実践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ことを申し添えます。

「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、どんなでも食生活の改善に役立てることができる。

沖縄総合事務局としては、健康長寿県の復活に向け、食事バランスガイドの活用など、食生活の改善を促してまいります。

なお、今回の実践週間の結果は、沖縄総合事務局、沖縄県及び市町村等の任意参加による実践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ことを申し添えます。

食生活改善の目安に「食事バランスガイド」を

が背景にあると考えられます。

最後に
沖縄県には、伝統的な独自の食文化があり、長年、健康長寿県沖縄を支えてきました。

しかしながら、近年、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ます。

特に男性は、都道府県別平均寿命が全国25位で、早急な食生活の改善が求められています。

今回の実践週間においても、食事バランスが悪いことや、男性は年齢とともに肥満者が多いことが明らかになりました。

が背景にあると考えられます。

最後に
沖縄県には、伝統的な独自の食文化があり、長年、健康長寿県沖縄を支えてきました。

しかしながら、近年、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ます。

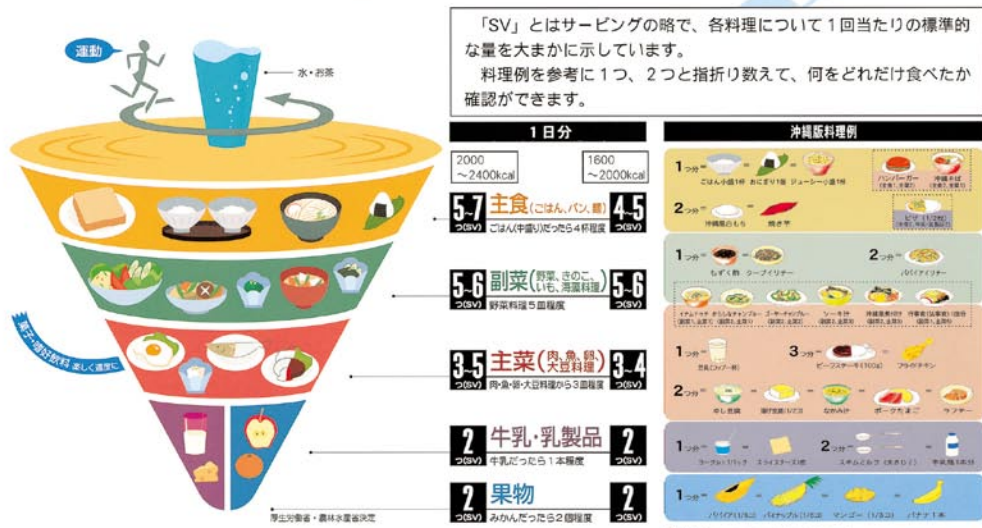
特に男性は、都道府県別平均寿命が全国25位で、早急な食生活の改善が求められています。

今回の実践週間においても、食事バランスが悪いことや、男性は年齢とともに肥満者が多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

「食事バランスガイド」とは、1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す。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせるバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。



朝食は欠かさず食べましょう。

脂肪の摂りすぎに注意しましょう。

野菜、きのこ、海藻類をしっかり摂りましょう。

お菓子や嗜好飲料はほどほどに。

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。

http://www.ogb.go.jp/nousui/nousui_shoku_kankei.html

お問い合わせ
沖縄総合事務局農林水産部 消費・安全課