

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。

農林水產部

参加者の構成

	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	

- 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

沖縄版「食事バランスガイド」の実践結果

実践結果

平成21年6月15日(月)

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つており、全体でも半分以上の人は、毎日朝食を摂つている。
- 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（14%）—すぎない。

〔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。

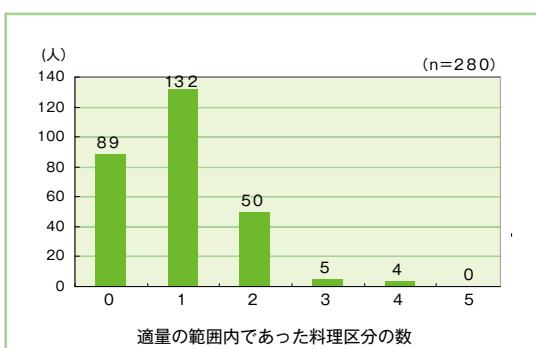
適量食べた人の割合

・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、半分以上の人人が毎日朝食を摂っていました（男性が52%、女

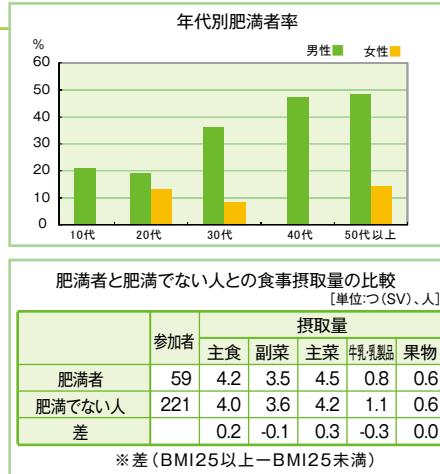
男性は年齢が高い層は毎日朝食を摂つており、50代以上で76%、40代で56%が毎日朝食を摂つていました。また、10代も53%が毎日朝食を摂る一方、20代は14%しか毎日朝食を摂らんず、14%が朝食を一度も摂つていません。



〔朝食の摂食回数〕

男女とも、半分以上の人人が毎日朝食を摂っていました（男性が52%、女

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



〔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。

女性も、年齢が高い層は毎日朝食をとつており、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。でした。

女性も、年齢が高い層は毎日朝食をとつており、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。

しかしながら、近年、食の欧米化化があり、長年、健康長寿県沖縄を支えてきました。

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。

が、背景にあると考えられます。

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。

しかししながら、近年、食の欧米化化があり、長年、健康長寿県沖縄を支えてきました。

が、背景にあると考えられます。

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。

が、背景にあると考えられます。

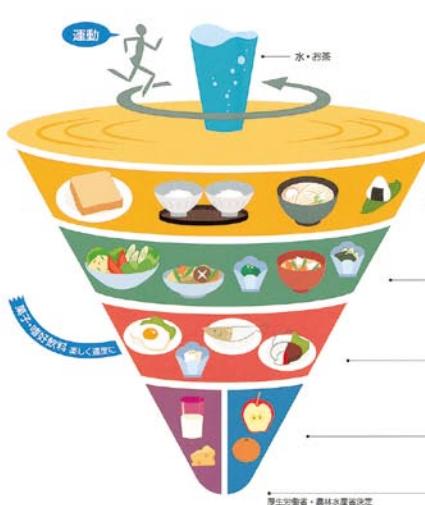
「食事バランスガイド」とは、「1日に何を」「どれだけ」食べたらよいのかが一目でわかる食事の目安であり、どなたでも食生活の改善に役立てる事ができます。

沖縄総合事務局としましては、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。

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」食べたらよいの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て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。



「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量を大まかに示しています。

料理例を参考に1つ、2つと指折り数えて、何をどれだけ食べたか確認ができます。

1日分

2000～2400kcal

1600～2000kcal

5-7 主食 (ごはん・パン・麺) 4.5

25SV ごはん(中粒)1杯(40g程度) 25SV

5-6 副菜 (野菜・きのこ・海藻類) 5.6

25SV 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉・魚・鶏) 3.4

25SV 肉・魚・恵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品 2

25SV 牛乳(1本)1杯程度

2 果物 2

25SV みかん(1個)2杯程度

沖縄版料理例

1つ分

ごはん(小粒)1杯(おにぎり1個) ジャー(1個)

2つ分

沖縄そば(1杯) ごはん(大粒)1杯

3つ分

ごはん(中粒)1杯(40g程度) おにぎり1個

4つ分

沖縄そば(1杯) ごはん(大粒)1杯

5つ分

ごはん(中粒)1杯(40g程度) おにぎり1個

6つ分

ごはん(中粒)1杯(40g程度) おにぎり1個

7つ分

ごはん(中粒)1杯(40g程度) おにぎり1個

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_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

内での料理は複数の料理です。