

(別添)

「食事バランスガイド実践週間」結果概要

実施概要

1. 実施時期

平成19年6月16日(土)～6月22日(金)

(7日間のうち任意の3日間(休日1日、平日2日)を選択して参加する。)

2. 実施内容

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものであり、料理を5つの区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分けて、それぞれの区分の適量を「いくつ」の単位で示している。参加者は、実施期間中、それぞれの区分で、自分が「いくつ」食べたかを記録し、提出するとともに、1日にごはんを食べた回数、欠食の有無等の調査項目についても記載し提出した。

3. 調査方法

参加者の募集は、農林水産省職員に対してはメール、一般へはHP等を活用して行った。参加者は、指定のエクセルファイルの調査表に入力し、電子ファイルにて提出した。

4. 有効回答数

9,049名(男性7,898名、女性1,151名)

結果概要

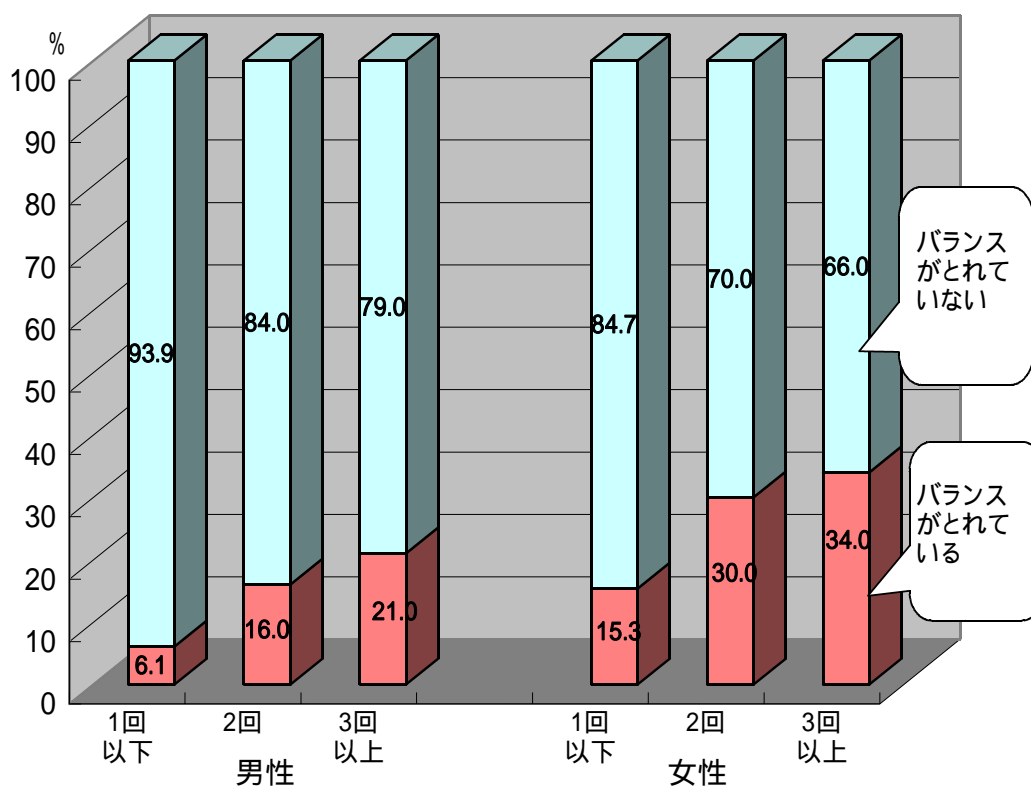
結果は、提出された3日間を平均し、分析している。分析は東京大学大学院医学系研究科 佐々木敏教授監修の下行った。

【1日あたりのごはん(米)を食べる回数と食事バランスとの関係】

1日にごはん(米)を食べる回数が多い人の方がバランスのとれた食事^{*1}をしていた。

*1 バランスのとれた食事とは、「食事バランスガイド」の5つの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)のうち4区分以上で適量がとれている食事とした。

ごはんを食べる回数と食事バランスの関係

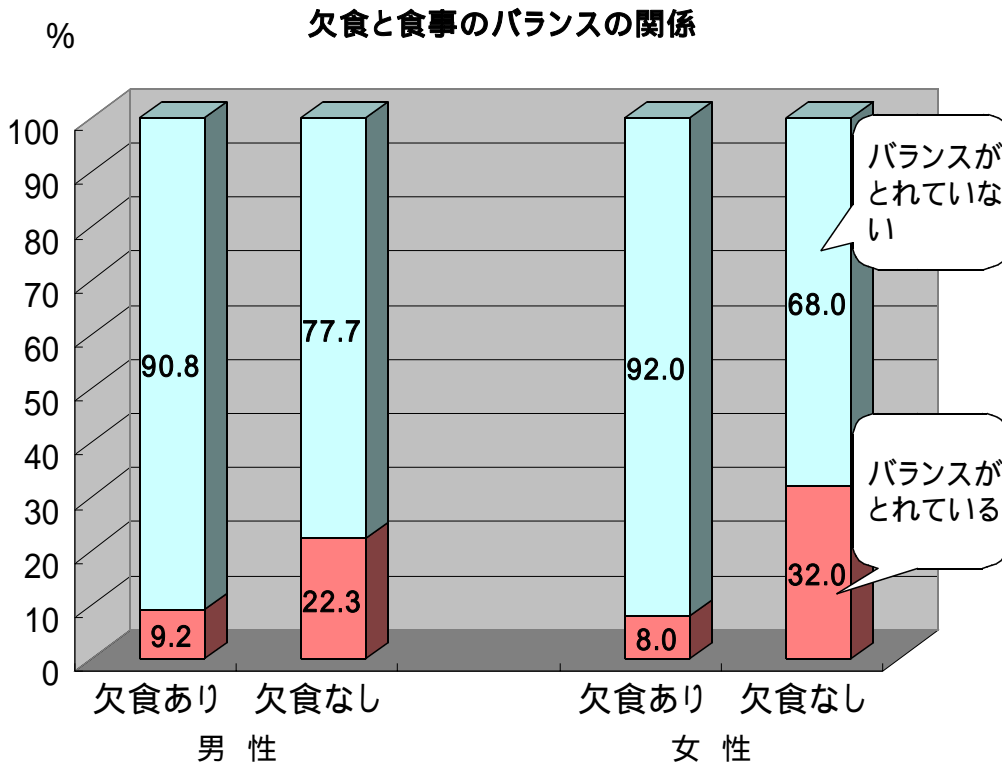


1日あたりのごはん(米)を食べる回数

【欠食と食事バランスとの関係】

欠食がない^{*2}の方が、バランスがとれた^{*3}食事をしていました。

- *2 3日間の調査日のうち、1食以上欠食があった場合を「欠食あり」とした。
- *3 バランスのとれた食事とは、「食事バランスガイド」の5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）のうち4区分以上で適量がとれている食事とした。

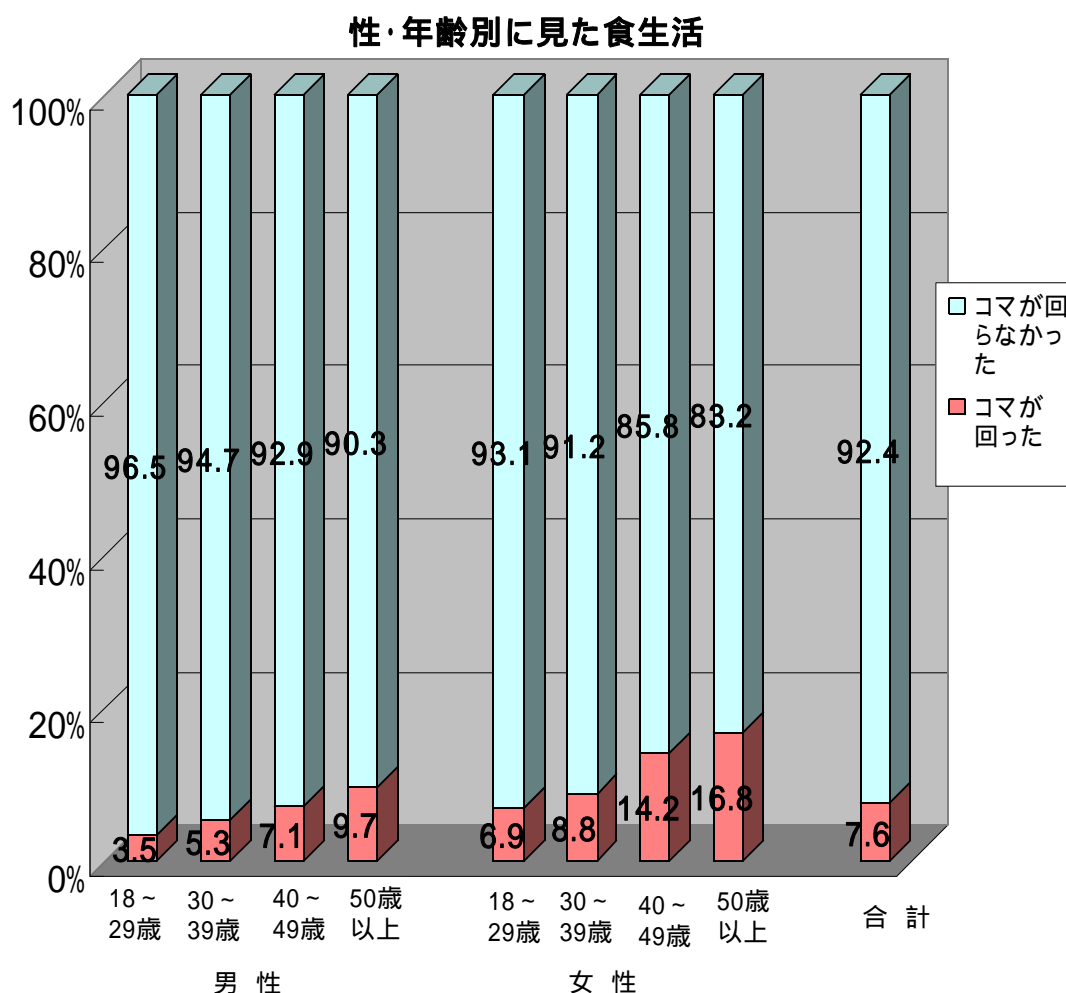


【食生活の結果】

3日間の平均で、「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人（コマが回った人）^{*4}は全体の約8%（691名）であり、約92%が「食事バランスガイド」に沿った食事が出来ていなかった（コマが回っていなかった）。

男女とも、年代が上がるほど、「食事バランスガイド」に沿った食生活を送っている人の割合が高かった。また、全ての年代において、女性の方が男性より、「食事バランスガイド」に沿った食生活を送っている人の割合が高かった。

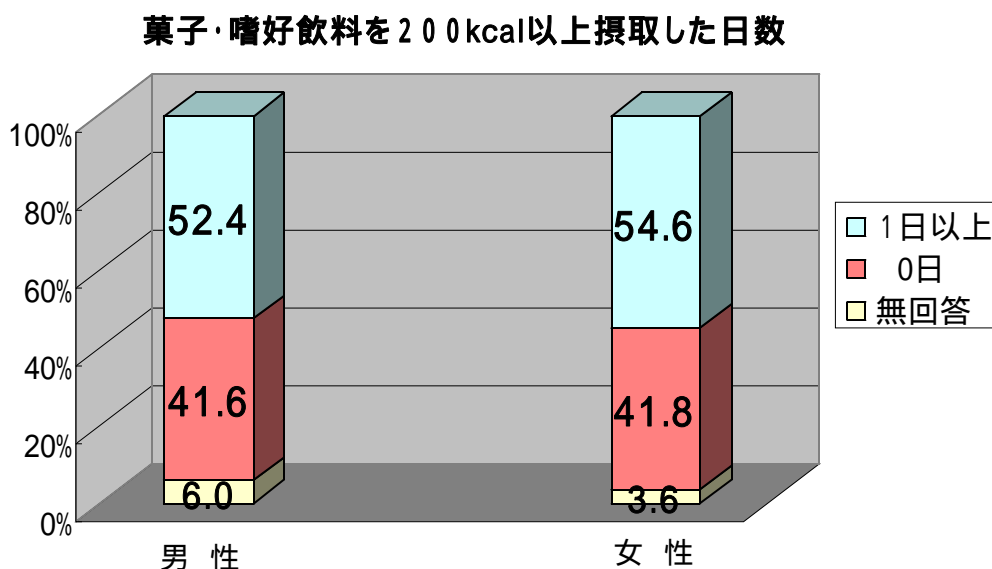
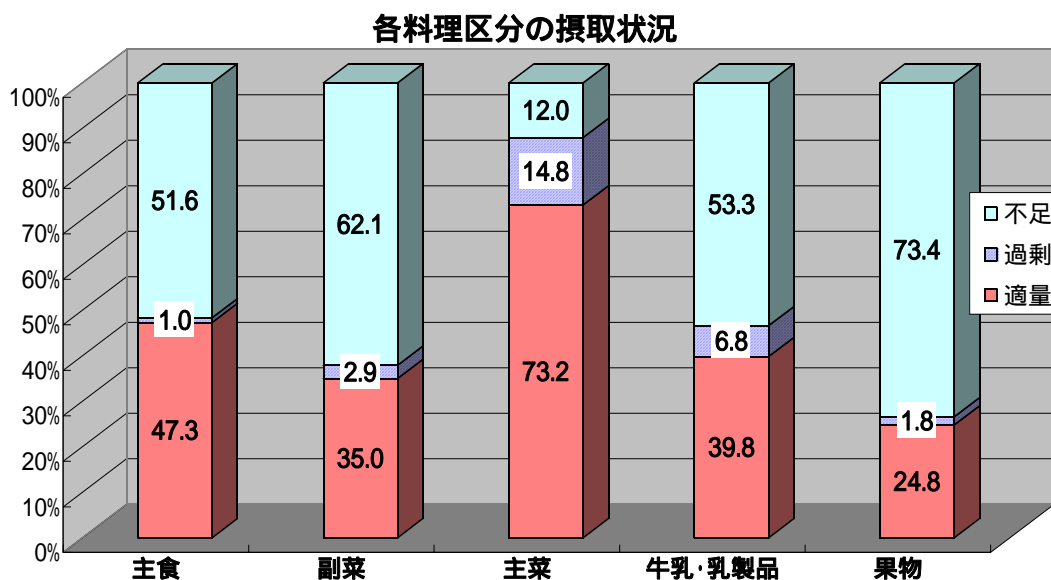
*4 「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人（コマが回った人）」とは、「食事バランスガイド」の5つの料理区分の全てが適量の範囲内だった人を指す。



【料理区別の特徴】

適量が一番とれていないのは、果物で、7割以上の人が不足していた。
一方主菜のみ、7割以上の人が適量をとれていた。主菜以外の4つの料理区分では、適量とれている人は5割以下であり、適量取れていない人のほとんどが、適量より不足している。

このように、主菜以外の区分で、5割以上の人^が適量に足りていない中で、菓子・嗜好飲料については、「食事バランスガイド」における摂取の目安である、200kcalを超えて摂取している日が1日以上ある人は、5割以上に上った。



【適量別に見た平均摂取量】

「食事バランスガイド」では、性・年齢・運動量によって、1日に食べる目安となる「適量」が異なり、下の表の通り大きく3つのグループに分けられる。各グループ、料理区別に摂取量の平均を見ると、下の表の通りであった。適量の範囲に入っているのは、主菜のみであった。

表 適量別に見た各料理区分の摂取量の平均

想定エネルギー量	摂取量(つ)				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1,800 ± 200kcal	3.9 (適量4～5つ)	4.2 (適量5～6つ)	3.6 (適量3～4つ)	1.6 (適量2つ)	1.1 (適量2つ)
基本形 2,200 ± 200kcal	4.6 (適量5～7つ)	4.2 (適量5～6つ)	4.2 (適量3～5つ)	1.5 (適量2つ)	1.0 (適量2つ)
2,600 ± 200kcal	5.1 (適量7～8つ)	4.4 (適量6～7つ)	4.8 (適量4～6つ)	1.5 (適量2～3つ)	1.0 (適量2～3つ)

* 10つ以上とっている者は、10つとったものとして計算した。

感想

自分ではきちんと食べているつもりでも、コマを回すのがいかに難しいか感じました。ですが、意識するようになってから、欠食がなくなりました。

自分の食生活を見直すことができ、良かったです。

乳製品&果物の摂取が非常にすくなくバランスの悪い食事内容である事を認識させられました。

普段どおりの食生活を記録していこうと心に決めての初日の結果が「コマは回りませんでした」だったのでかなりショックを受けた。一方で、何とか回してやろうという気持ちが湧いてきた。とにかく3日といわず今後とも取り組んでいきたいと考えている。

今回の調査で自分の食生活が乱れてるので食事バランスが悪いのが一目瞭然だった。今後は、米を炊いて食べること・牛乳を飲むことだけでもやっていきたい。

自分ではたくさん食べているつもりでしたが、実際は足りていないことがよく分かりました。

食事例




事例1 (3日間の平均が適量範囲だった20代女性のある1日)

・食事量 (単位: つ(SV))

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
食事量	5	5	3	2	2
適量	4~5	5~6	3~4	2	2

* 食事量は提出者の申告に基づく

・食事内容

朝		昼		夜	
おにぎり 2個	主食 2	ごはん	主食 2	おにぎり 1個	主食 1
トマト (中 2個)	副菜 1	かぼちゃの煮物、サラダ、ほうれん草のおひたし等	副菜 2	サラダ(大)	副菜 2
ヨーグルト	牛乳 1	魚の煮付け、豚肉炒め(少し)	主菜 3	バナナ オレンジジュース	果物 1 果物 1
カフェラテ	牛乳 1				
					
菓子・嗜好飲料		クッキー 2枚			

・本人感想

いつもと変わらない食生活でしたが、コマは回りました！お昼は、バイキングに行くことが結構ありますが、野菜や肉・魚の量の調整がしやすく便利でおススメです。朝は、一度にたくさん食べられないので、家と、職場に着いてからに分けて食べています。食べ切れなかったものは、おやつ代わりに食べるなどしています。

管理栄養士さんからのアドバイス

コマは回って良かったですね。3食、中食や外食の利用でも工夫次第でバランスよく食べることができるのですね。

ただ、夕食は少し寂しい印象です。サラダは卵や蒸し鶏やゆで豚など主菜が入ったものを選ぶと、食事だけでなく栄養のバランスもよくなりますね。

しっかり体を動かすことも忘れずに、これからも3食きちんと食べることを意識してください。

事例2 (3日間の平均が適量にならなかった30代男性のある1日)

・食事量 (単位: つ(SV))

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
食事量	7	5	4	0	0
適量	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

* 食事量は提出者の申告に基づく

・食事内容

朝		昼		夜	
おにぎり2つ	主食2	ごはん	主食2	親子丼	主食3
ウコン(粉末)	副菜1	野菜料理(小鉢2つ)	副菜2	ほうれん草のおひたし	主菜2
味噌汁		とんかつ	主菜2	具たくさん味噌汁	副菜1
		味噌汁			
					
菓子・嗜好飲料		ビール500ml			

・本人感想 食べ過ぎて苦しい。

管理栄養士さんからのアドバイス

コマが回らなかったのは、朝食が少なかったことが原因しているようです。朝食のウコンの粉末は副菜ではありません。また、小さいおにぎりなので2個で1つ(SV)とカウントします。よって、この日の朝食は主食1つ(SV)だけ。朝食を充実させるために、今回とれなかった牛乳・乳製品や果物を朝食でとるようにしてはいかがでしょうか。時間や食欲がなくても食べやすいと思います。毎朝の習慣にしてみましょう。

昼食は定食で主食・副菜・主菜がしっかりとれました。朝食が少ない方はこのような定食タイプの食事がおすすです。ただ、昼食のとんかつは肉料理なので、主菜3つ。さらに揚げ物なので、エネルギーや脂質が過剰になりがちです。このような揚げ物や肉料理が続かないように注意しましょう。

夕食の汁は具たくさんですが、豆腐が主材料なので主菜1つ(SV)ですね。よって、この日の主菜は、昼食で3つ、夕食の親子丼で2つ、汁で1つで、合計すると、実際は適量上限値の6つになるようです。5つの料理グループの偏りがないように、これからもコマを意識して食べてみてください。

まとめ

本調査の結果では、1日に米を食べる回数が多い人の方が、食事のバランスがとれているという結果になった。これは、米を中心とした、いわゆる「日本型食生活」の方が、副菜、主菜などの料理と組み合わせがしやすく、バランスがとりやすいからではないかと考えられる。

また、欠食がない人の方が、食事バランスがとれている傾向にあったことから、3食欠かさず食べることの大切さがうかがえる。

各料理区分を見ると、主菜以外は不足している人が多い中で、菓子・嗜好飲料は摂取時の目安である200 kcalを上回っている人が半数以上になっている。このことから、ごはんをしっかり食べず、菓子・嗜好飲料をとりすぎがちな食生活となっている可能性も高い。

「食事バランスガイド」実践週間では、3日間の平均で、「食事バランスガイド」に沿った食生活ができた人は約8%と少ない状況にあるが、参加者からは、「自分の食生活を見直すことができた」「『食事バランスガイド』を意識するようになってから欠食がなくなった」といった感想がよせられた。