

(別添)

「食事バランスガイド実践週間」概要について

実施概要

1. 実施時期 平成18年6月12日(月)～6月18日(日)(7日間)

2. 実施内容

実施期間中「食事バランスガイド」に基づいた食生活を実践するよう努め、実践者は任意で以下の(1)～(3)の内容について提出する。

(1) 実践者の年代、性別、BMI (Body Mass Index) 値

(注) BMI=体重(kg)÷[身長(m)]²

(2) 実践者にとっての食事の適量

(3) 毎日の食事内容、運動量、感想

3. 呼びかけ・結果提出方法

農林水産省職員 メールにて募集・提出

一般

農林水産省ホームページ (<http://www.maff.go.jp/syokuiugekkan/syukan.html>) にて募集・郵送にて提出

4. 提出者

農林水産省職員 4,370名

	20代以下	30代	40代	50代以上	不明	合計
男性	135	849	1,574	1,147	44	3,749
女性	110	266	183	55	7	621
合計(人)	245	1,115	1,757	1,202	51	4,370

一般 65名

	20代以下	30代	40代	50代以上	不明	合計
男性	2	1	2	8	0	13
女性	18	6	10	18	0	52
合計(人)	20	7	12	26	0	65

結果概要

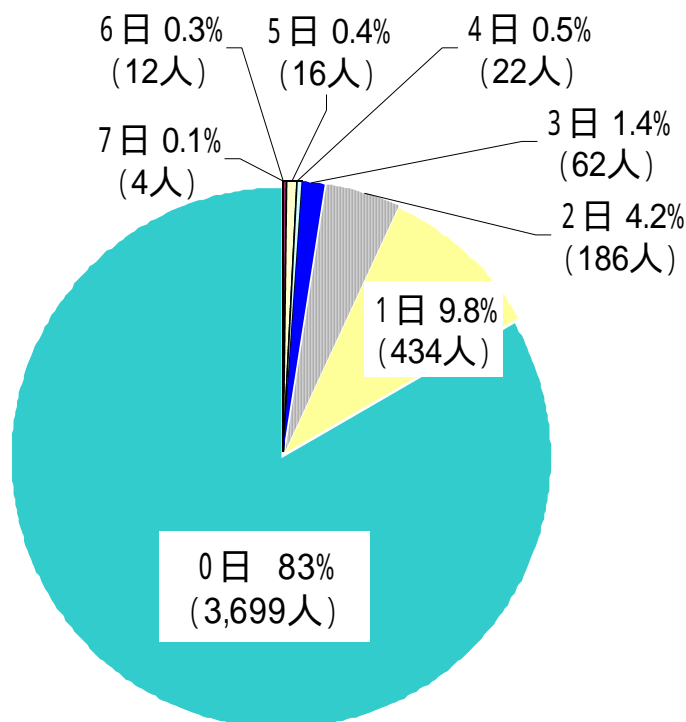
1. 全提出者（4,435名）

食事が5区分全て適量範囲だった日数

「食事バランスガイド」では適正な栄養素を摂取することを目的に、毎日の食事を5つ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に区分し、区分ごとに適量範囲を示している。

提出者全員について「食事バランスガイド実践週間」期間中に5区分全てが適量範囲だった日数を調べたところ、7日間全て「食事バランスガイド」に沿った食事をとれていた人の割合は全体の0.1%、反対に1日も適量範囲ではなかった人の割合が全体の8割以上を占めていたことが分かった。

	全ての食事が適量範囲だった日数							
	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日
職員	4	11	16	22	62	186	430	3,639
一般	0	1	0	0	0	0	4	60
合計	4	12	16	22	62	186	434	3,699
(%)	(0.1)	(0.3)	(0.4)	(0.5)	(1.4)	(4.2)	(9.8)	(83)



2. 農林水産省本省職員（257名）

（1）区分ごとの食事量

より詳細に食事の偏り状況を見るため、農林水産省本省に勤務する職員について、区分ごとの食事量を調べた。

ほぼ1日デスクワーク中心（活動量が低い¹）の職員に着目してみたところ、適量範囲となっていたのは主菜と女性の主食のみであり、その他の区分では食事量が不足していた。特に果物は男性、女性いずれも適量が2つ（SV）であるのに対し実際に食べている量は約1つ（SV）前後でしかなく、不足が目立った。

（単位：つ（SV））

	活動量の低い ¹ 男性 (181名)		活動量の低い ¹ 女性 (58名)	
	平均食事量 (適量範囲)	適量との差	平均食事量 (適量範囲)	適量との差
主食	4.6 (5~7)	0.4不足	4.0 (4~5)	適量
副菜	4.0 (5~6)	1.0不足	4.3 (5~6)	0.7不足
主菜	4.2 (3~5)	適量	3.5 (3~4)	適量
牛乳・乳製品	1.2 (2)	0.8不足	1.6 (2)	0.4不足
果物	0.7 (2)	1.3不足	1.1 (2)	0.9不足
				

1 適量は年齢、性別、活動量によって異なる。デスクワーク等により1日中座っていることがほとんどの場合は「活動量が低い」となる

(2) 肥満者と標準の食事量の比較

近年成人男性の肥満が問題となっていることから、男性職員について、BMIが25以上の肥満者と18.5以上25未満の標準範囲内の者の食事量を区分ごとに比較したところ、肥満者は副菜と主菜を多くとる傾向にあった。

主菜については、油脂類が多い料理であれば少なめ(3つ(SV))にすることが推奨され、またBMIが25以上の場合には体重変化を見ながら適宜、適量を3～4つ(SV)に減らす必要があるとされており、肥満者は、特に主菜のとりすぎや料理の選択に注意する必要がある。

(単位：つ(SV))

	食事量	
	肥満 (47名)	標準 (118名)
主食	4.6	4.6
副菜	4.2	3.9
主菜	4.6	4.1
牛乳・乳製品	1.2	1.2
果物	0.7	0.7

なお、今回の報告内容では、菓子・嗜好飲料の量や食事の調理方法等が不明であることから、全体的に食事量が少ないからといって摂取エネルギーも少ないとは限らないことに注意が必要である。

(3) 感想例

(職員)

朝食をとらないことが多く、また果物をとることが少ないことが原因で、自分の食生活のバランスが悪くなっていることに気がついた。これを機に、朝食に野菜や果物をきちんととる食生活を目指したい。(20代男性)

考えてみると、果物をほとんど食べていないなど、自分の食生活ながら、悪い意味でびっくりである。あと、嗜好飲料の摂取が多すぎる。一番悪いのは、朝食を食べないことだろう。自分でもわかっていたのだが、こうして改めてチェックしてみると、健康に悪いことを自らしているのがはっきりした。すぐに生活をガラッと変えるのは難しいので、今日から早速、すこしづつでも改善していきたい。あと、併せて運動もし、腹も絶対、引っ込めたい。(30代男性)

実践するのは非常に難しいですね。特に昼食が外食なので野菜が無くて困りました。朝から野菜を食べないと足りないことに気づき、前の晩に用意する習慣ができました。(30代男性)

どの食べ物が何サービングかを調べるのが大変だった。(30代男性)

考えながら食するのは疲れた。(40代男性)

外食やお弁当(購入したもの)が多いと主菜は1食でほぼ一日分となってしまうし、サラダ等を付け加えたとしても、副菜を適量摂るのは難しい。毎日コマを回すには、家庭で調理したものを食べる時間的なゆとりがないと難しいと思った。(30代女性)

(一般)

7日間でしたが、自分の食生活を見直すいい機会でした。今日は、あの色が足りないから明日は食べよう！今日はあの色が多いから明日は減らそうと日々の食事の点検ができてとてもよかったです。バランスの良い食生活を心がけてまた、実践してみようと思います。(30代女性)

以前から自分の食事バランスがどうなっているのか知りたいと思っていたので、今回はとてもいい機会でした、やはりバランス的には毎日何かした不足していて。満たされている日が全くなかったのが残念でした。でも意識することだけは身に付いてきたと思うので、今後の生活では少しずつ毎日の食事のバランスに気をつけて生活していきたいと思います。また、同時に運動も少しずつやっていきたいと思います。(20代女性)

(4) 農林水産省職員の食事例

事例1 (7日間全て適量範囲だった30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	4	6	3	2	2
適量との差	適量	適量	適量	適量	適量

・食事内容

朝		昼		夜	
ごはん	主食 1	ごはん	主食 2	ごはん	主食 1
きんぴらごぼ		きんぴらごぼ		きんぴらごぼ	
う、サダ等	副菜 2	う、サダ等	副菜 2	う、サダ等	副菜 2
卵焼き	主菜 0.5	卵焼き、カツ	主菜 1	カツ	主菜 1.5
牛乳	牛乳 1.5			キウイ、びわ、りんご	果物 2
				ヨーグルト	牛乳 0.5
					
菓子・嗜好飲料		せんべい 1 枚			

・本人感想

毎日弁当持参で7日間完璧にコマを回すことを目標に取り組み、毎食、食事内容を携帯カメラで撮影することで、なんとか達成することができました！ただし、朝まともて調理して食べていたので、メニューの内容が朝昼夕とほぼ同じようなものになってしまいがちだったのが反省点。

女子栄養大学・武見教授からのアドバイス

素晴らしいですね。ここまでやれる方は滅多にいないでしょう。ご本人が、「メニューの内容が3食同じようなものになってしまった」と自己反省していらっしゃるのとおり、その点の課題はありますが、「日替わり」になっていれば、それもあまり気にしなくてよいと思います。

また、このような食べ方を続けたときの体重変動もチェックしてみてください。総量(エネルギー)として各料理区分の目安が、実際に消費量と見合った食事量になっているか、確認できます。その確認をした上で、毎日継続していただければと思います。

事例2（適量範囲の食事を1日もできなかった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	5	4	4	0	0
適量との差	適量	1不足	適量	2不足	2不足

・食事内容

朝	昼		夜	
なし	かつ重	主食3 主菜3	ハヤシライス	主食2 副菜1 主菜1
	野菜ジュース (100%、350g)	副菜1 ²	お浸し 野菜ジュース (100%、350g)	副菜1 副菜1 ²
菓子・嗜好飲料	なし			

・本人感想

各食事がSVいくつになるのか判断しづらかった。食生活の偏りを意識するきっかけになった。

- 2 本人申告では昼・夜それぞれ野菜ジュースで副菜を5つ（SV）摂取した事になっていたが、野菜ジュース（100%）は飲んだ重量の半分量の野菜として取り扱い、通常1回で飲みきるような量のパック、ペットボトルや缶の場合は、副菜「1つ（SV）」と数えることから、ここには修正して記載した。

女子栄養大学・武見教授からのアドバイス

メニューを拝見すると、ちょっと単調というか、寂しい？食事ですね。ご本人もわかっている、気にされて、野菜ジュースを2本も飲んでいらっしゃるのでしょうか。どうしても副菜が食べられないときに、野菜ジュースを利用するのは仕方ないでしょうが、可能ならば、夕食でハヤシライスにお浸しをつけているように、できるだけ副菜という料理で、毎日いろいろな野菜をとるようにしてみましよう。

また、牛乳・乳製品と果物がまったくとれていませんので、まずは、朝食で牛乳だけでも飲む、プラス果物を食べる、というようにして、朝食欠食と一緒に解決を考えてみてはいかがでしょうか？ もちろん本当は、朝食で、牛乳と果物だけでなく、おにぎり1個など主食も1つ分くらい食べて欲しいところです。

この際、朝食を食べよう！という目標を持ってみてはいかがでしょうか？

事例3 (適量範囲の食事を1日もできなかった40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	2.5	3.5	6	1	1
適量との差	2.5不足	1.5不足	1過剰	1不足	1不足

・食事内容

朝		昼		夜	
食パン	主食 1	ごはん	主食 1.5	さしみ	主菜 1
ハムエッグ	主菜 1	卵焼き	主菜 1	焼き鳥	主菜 2
サラダ菜	副菜 0.5	ミートボール	主菜 1	大根のみそ汁	副菜 2
牛乳	牛乳 1	なす煮浸し	副菜 1		
菓子・嗜好飲料		ビール中ジョッキ 1杯、缶酎ハイ中ジョッキ 1杯			

・本人感想

愛飲家のため、日頃主食は少なめにしている。バランスはとれていると思うが、一月でみると、飲酒時のつまみが結構あると思うので、全体的にはまだまだカロリーオーバーかもしれない。

女子栄養大学・武見教授からのアドバイス

朝食からしっかり食べていらっしゃる点は、素晴らしいと思います。ただ、料理の「つ (SV)」の数が、ちょっと気になることがあります。夕食のさしみは、1人前であれば主菜2つ (SV) ですし、朝食のサラダ菜は、0.5というと、30g程度になりますが、ハムエッグの付け合せとすれば、そんな多くなかったのではないかと思います。このように数え方として、主菜はやや少なく、副菜はやや多く数える傾向があるように思います。実際の食事でも、副菜は足りなく、主菜はオーバーしていますから、ご本人もわかっていて無意識のうちにそういう対応をされているのではないのでしょうか。

また、アルコールを飲む分のエネルギー調整として、主食を控えていらっしゃるんですね。その上、主菜が多い食事ですので、全体として脂肪の取りすぎになっていると考えられます。このことは、肥満や動脈硬化を促進する要因になります。

いずれにしても、ご自分でもおっしゃっているように、つまみは、主菜を控え、副菜を中心にしましょう。それも、揚げ物や炒め物は控え、さっぱり系のつまみ中心に。そして、夕食でも、ご飯を1つ分 (軽く1杯、または、おにぎり1個) 程度は食べるようにして、脂肪過剰の食事にならないようにしましょう。

このように食事を変えることができれば、さらに、2週間から月に1度は体重のチェックも忘れずに。消費エネルギーと食事量のバランスを確認してください。