

平成20年度「食事バランスガイド実践週間」の概要について

平成21年3月
消費・安全局 消費者情報官

I 目的

食育月間である6月に「食事バランスガイド実践週間」を設定し、国民の皆様が、自らの日々の食生活をチェックすることにより、自分自身の食事の特徴を知り、食生活を見直すためのきっかけづくりとする。

II 実施概要

1 実施期間

平成20年6月19日(木)～6月25日(水)

2 実施内容

参加者は、本調査の実施期間中の任意の3日間(休日1日、平日2日)を選択して参加した。

また、参加者は、調査用ホームページにオンラインで接続して、「食事バランスガイド」の5つの料理区分と「いくつ」の数え方について学習した上で、食事バランスガイド実践週間チェックシートの記入を行った。自分がそれぞれの区分で「いくつ」食べたか、1日にごはん(米)を食べた回数、欠食の有無等を自記入し、インターネットを通じて提出した。参加者には、8月に、個人結果を返却した。

3 募集方法

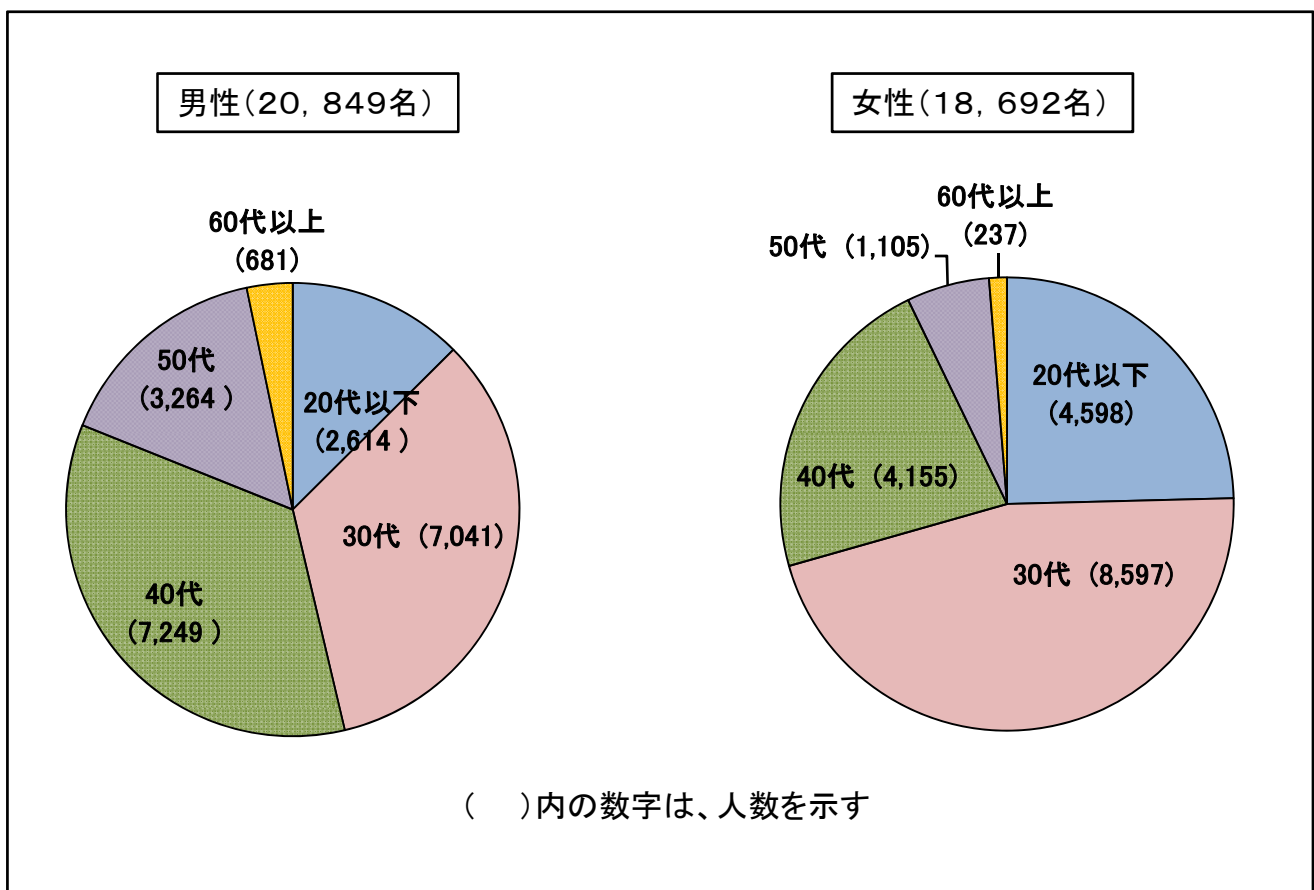
参加者は、新聞広告、ホームページ等を通じて、全国規模で募集を行った。

Ⅲ 結果概要

参加者から提出された調査票を集計した結果は、次の通りである。

【参加者】

参加者の総数は39,541名で、男性は30代と40代、女性は30代が多かった。また、職業別では、会社員(13,714名)、公務員・団体職員(7,326名)、主婦(5,947名)の順に多く、全体の約7割を占めていた。



【食生活の結果】

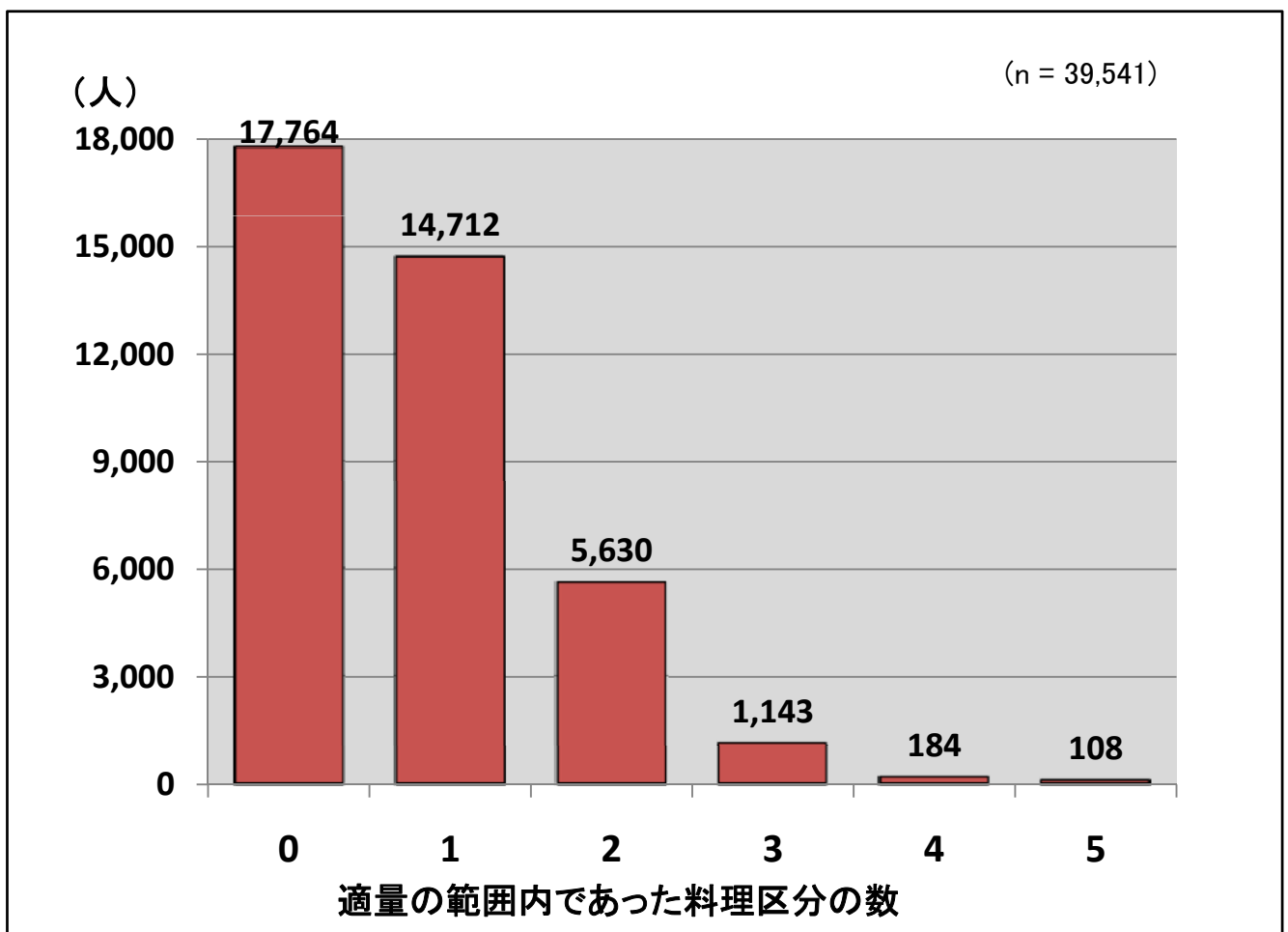
3日間の平均で、「食事バランスガイド」に沿った食事ができた人(コマが回った人)*¹は全体の108名(0.3%)であり、ほとんどの人は「食事バランスガイド」に沿った食事ができなかった(コマが回らなかった)。

また、「バランスのとれた食事」*²ができた人は292名(0.7%)であった。

*1:「食事バランスガイド」に沿った食事ができた人(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(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)の全てが適量の範囲内であった人を指す。

*2:「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区分以上が適量の範囲内であった人を指す。

図1 食事バランスガイドに沿った食生活の実践状況①



【もっとしっかり食べよう！】

5つの各料理区分について、きちんと適量の範囲内で食べることのできた人の割合は少なく、主菜以外では大きく不足する結果であった。

〈各料理区分を適量食べた人の割合〉

(n = 39,541)

| | | |
|--------|---|-------|
| 主食 | … | 14.7% |
| 副菜 | … | 8.9% |
| 主菜 | … | 37.4% |
| 牛乳・乳製品 | … | 11.0% |
| 果物 | … | 5.6% |

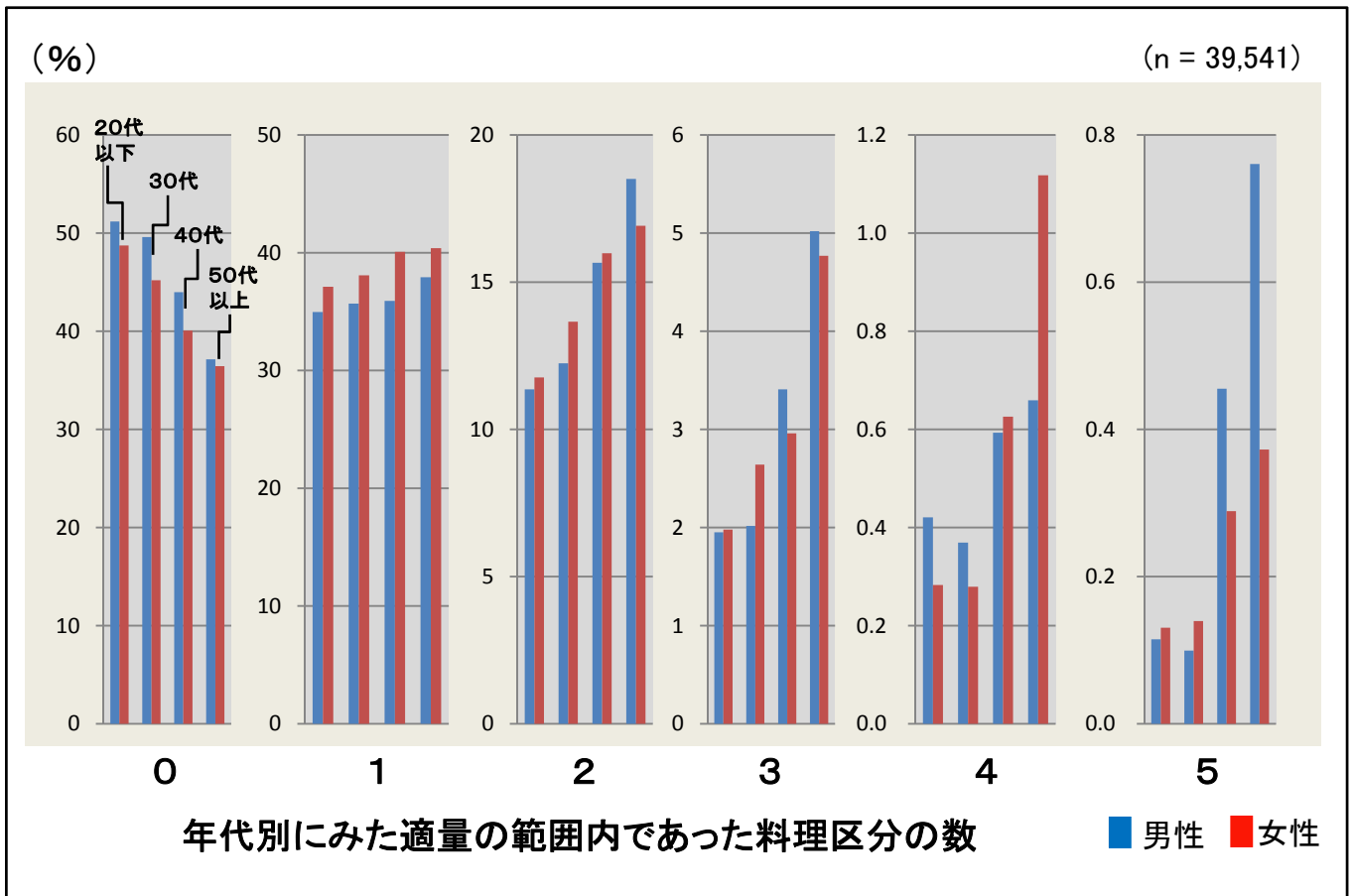
なお、これらの結果については、参加者の中には、例えば、主菜等で、1皿を1つと数えた人もいる（実際に食べた「つ」の数よりも少なく数えている）可能性があることなどを留意する必要がある。

【若年層ほど食事バランスは良くない？】

「食事バランスガイド」に沿った食事が全くできなかった人*³の割合は、年齢が低いほど高かった。

* 3: 『「食事バランスガイド」に沿った食事が全くできなかった人』とは、「食事バランスガイド」の5つの料理区分のうち、1つも適量の範囲内ではなかった人を指す。

図2 食事バランスガイドに沿った食生活の実践状況②



左から右に、20代以下、30代、40代、50代以上の順番で男女の割合を示している。

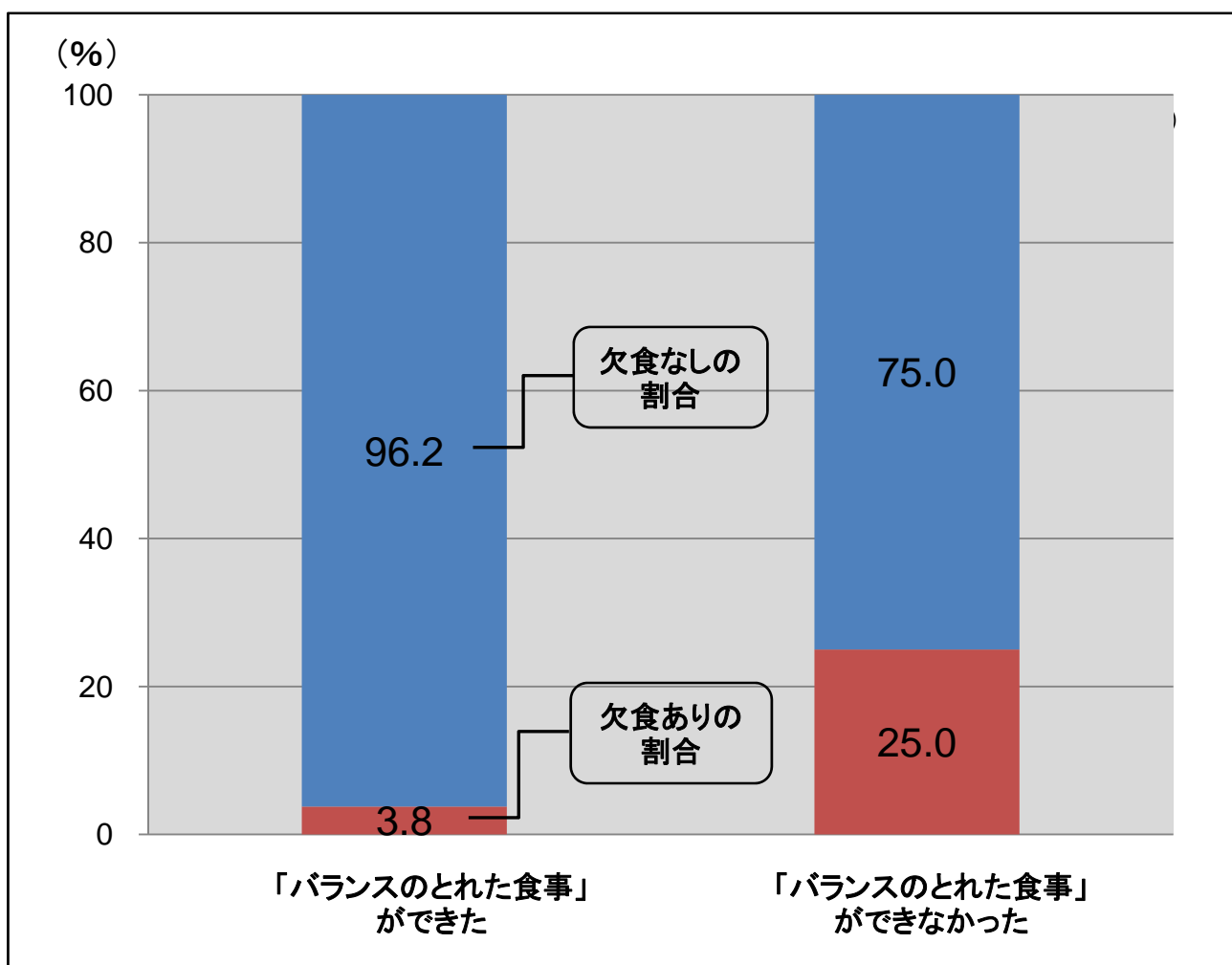
【食事バランスが良い人は朝食を食べている？】

「バランスのとれた食事」*4ができていた人の方が、「バランスのとれた食事」*4ができていなかった人に比べて、朝食に欠食がある*5人の割合が少なかった。

*4:「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区分以上が適量の範囲内であった人を指す。

*5:3日間の調査日のうち、1食以上の欠食があった場合を「欠食あり」とした。

図3 食事バランスと朝食欠食との関係



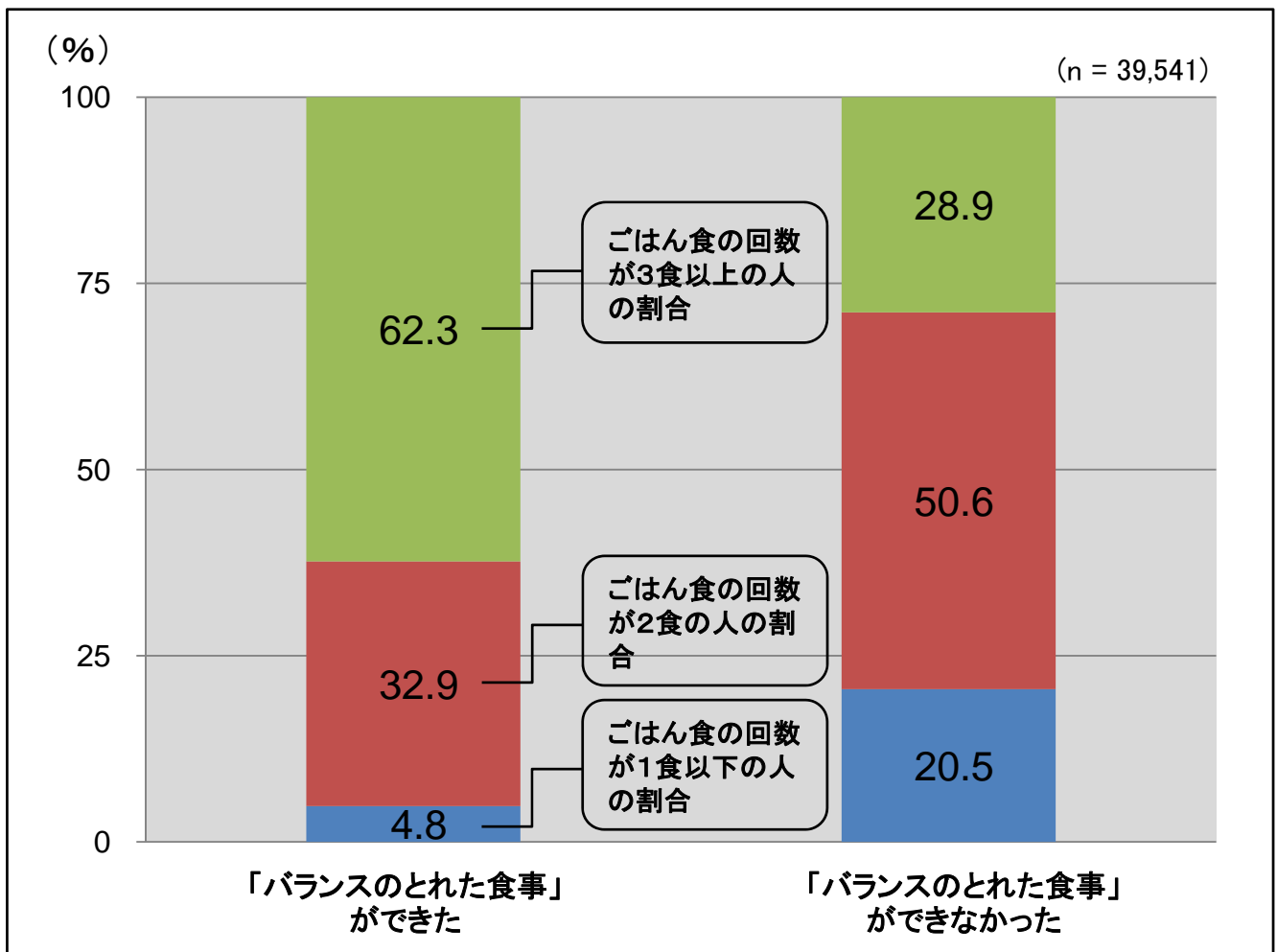
「バランスのとれた食事」ができた人と「バランスのとれた食事」ができなかった人について、それぞれ、「欠食あり」の割合と「欠食なし」の割合を示している。

【食事バランスが良い人は、ごはん(米)を3回食べる？】

「バランスのとれた食事」*6ができていた人の方が、「バランスのとれた食事」ができていなかった人に比べて、1日にごはん(米)を食べる回数1食以下の人の割合が少なく、3食以上が多かった。

*6:「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区分以上が適量の範囲内であった人を指す。

図4 ごはん(米)の食事と食事バランスとの関係



「バランスのとれた食事」ができた人、「バランスのとれた食事」ができなかった人について、それぞれ、ごはん(米)を「1食以下」、「2食」、「3食以上」食べた人の割合を示している。

IV まとめ

本調査からは、「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人は、全体の1%以下と極めて低いという結果が得られた。

年齢については、高い人ほどバランスの良い食事をとっている割合が高く、低い人ほどその逆の傾向が見られた。

また、料理区分については、主菜は比較的適量がとれているものの、特に、副菜、果物は不足している人の割合が高かった。

また、昨年と同様に、きちんと食事を3食とっている人、1日にごはん(米)を3回食べている人の方が、食事のバランスがとれている傾向にあった。

これらのことから、バランスの良い食生活を送るためには、まずは、1日3度の食事を欠かさずに食べること、そして、お米を中心として、副菜、主菜などの料理をうまく組み合わせて食べることが大切であるということがあらためてうかがわれた。