

会津若松市「食」に関する調査結果から

自分・家族の食べているもの・ 食べ方について考えてみませんか？



●「食」に関する調査とは

市では「会津若松市食育推進計画(計画期間:平成23~32年度)」(市ホームページ掲載)の中間評価のため、施策の進捗状況と併せて、地域全体の食傾向など、「食」に関する調査を計1,332名の市民の皆様にご協力いただいております。調査結果から見てきた会津若松市民の現状をお知らせします。

●目標の達成状況について

◎朝食を食べる習慣のある人の割合(成人)

(H23)85.7% → (H27)89.1%(3.4ポイント増加)

朝食に関する様々な情報発信や各種啓発活動の活発化によるものと推察されます。20歳代男性、高齢者の伸びがあり、「ほとんど食べない」人について、若年層で減少が見られました。

◎会津産の食材・料理を食べるようにしている人の割合(成人)

(H23)36.9% → (H27)35.5%(1.4ポイント減少)

会津産の食材を優先して購入している人の割合(35.5%)は、優先して購入していない人の割合(15.6%)の2倍強となっています。前者の理由には地産地消、鮮度、信頼(安心感)等が挙げられており、後者の理由には価格等が挙げられています。

◎食育に取り組む個人・家庭・団体・事業者数の増加

(H23)0団体 → (H27)17団体

平成24年度に「会津若松市食育ネットワーク」*1を設立し、食育*2に関わる団体同士が情報交換・共有、各種研修会や共同活動を実施し、子供から成人まで各方面で食育活動を推進しています。



H26 たべてうごいて元気キッズプロジェクトより



アンケート結果からは朝食を食べる人が増えてきていることがうかがえます。今回、若い男性にその割合が増えたことはうれしいことです。
ただ、気になるのは、食べている内容。朝食で「主食+おかず」を食べる人は男性67.1%、女性74.9%。
朝の「おかず」の中でも特にたんぱく質を多く含む料理[主菜]を食べることは、1日の血糖コントロールに役立つ食べ方なんです。

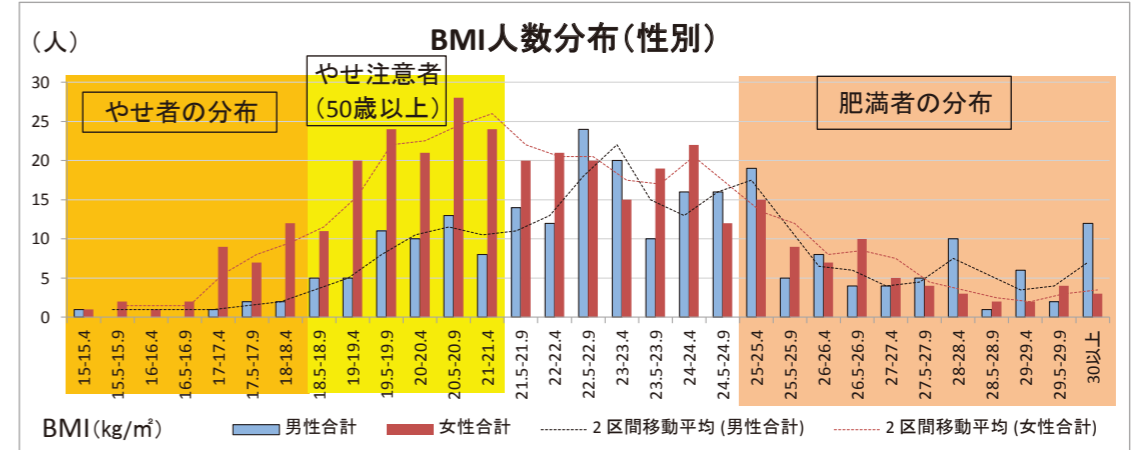
*1 食育ネットワークとは:会津若松市の食育推進において、関連する団体がネットワークを組み、協力会員として食に関する企業・事業者・個人の皆さんに参加・協力いただいている団体です。
H27会員・協力会員:

会津若松市幼児教育振興協会/会津若松市保育所連合会/会津若松市父母と教師の会連合会/会津若松市食生活改善推進連絡協議会/福島県栄養士会会津支部/若松ガス株式会社/福島県中小企業家同友会 会津地区/自立支援センター 雑草の会 キッチン・モモ/リオン・ドールコーポレーション/生活協同組合 コープあいづ 暮らしのたすけあいの会/株式会社ヨークベニマル/JR東日本 東北総合サービス株式会社会津若松営業所 会津若松ピボット/会津調理師会/会津若松市地産地消推進協議会/会津若松市グリーンツーリズムクラブ/キープオンカンパニー株式会社 カフェ&デリ マルク/食べもののひみつ知り隊(会津大学短期大学部サークル)

*2 食育とは:「生きる上での基本であって、教育の3本柱である知育・徳育及び体育の基礎となるもの」(食育基本法)であり、本市では地域が食育でつながることで、市民一人ひとりが健康でいきいきと自分らしく暮らすことができ、ひいては元気なまちづくりにつながるよう、計画をすすめています。

●BMI(体格指数)・推計エネルギー摂取量の状況から見てきたこと

「食」に関する調査結果より、肥満が課題となる中、本市20歳代女性のやせ(BMI18.5未満者)の割合が多くなっており、やせの方は活動量や活動のための筋肉量が少ないことが推察され、将来の身体等への影響が懸念されます。



【全市年代別BMI平均値とやせの方の割合】

	全 体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
市全体	22.8	21.5	21.9	22.4	23.4	23.3	23
男 性	23.8	22.5	24.3	23.4	24.4	24.1	23.5
女 性	22.2	21.2	20.6	21.6	22.5	22.8	22.6
やせの方の割合	15.5%	14.0%	10.3%	11.6%	15.3%	13.9%	20.9%
標準的なBMI <small>*年代によって基準が異なります</small>		18.5~25未満 *やせは18.5未満			20~25未満 *やせは20未満		21.5~25未満 <small>*やせは21.5未満</small>

●調査結果やこれからの取り組みについての意見(調査検討会意見より主なもの)

- 子どもが生まれたとき、健診で指摘されたとき、体調を崩したときなど、さまざまな機会を逃さず、関係者が協力して地域住民にアプローチしていくことが必要ではないでしょうか?(病院、公民館、保育所・幼稚園・学校…)
- 検査値のとらえかたが、一般住民・患者・医療職などの立場で異なることがあり、「予防のためには」という意識を全ての方が理解していくことが重要だと思います。
- 何かの集まりに出ると必ず菓子やジュースが山盛り出されるのは地域性でしょうか。健康に関する研修会や集まりの時も必ず出てきます。高血糖や肥満につながる習慣として心配です。
- 子どもの食の現状は、保護者の忙しさや経済状況に影響を受けていることをふまえて対応を検討する必要があります。将来予測を持って親世代に伝えることが必要だと思います。
- 「家庭」「地域」として、お互いにフォローしあう、分野協力や連携が必須です。
- 集団を対象とした取組は困難な面もある(なかなか参加者が集まりにくい、参加する人は意識が高い)ことから、個の対応と組み合わせた取組が重要です。
食育は、全ての人(関心層・無関心層、健康者・ハイリスク者、大人・子ども…)に関わるもの。全ての人に関わりをもつことが重要です。

調査結果から、皆さんはどのような感想を持たれましたか?日々の食生活をこの機会に振り返ってみましょう。

会津若松市食育ネットワーク・シンポジウムのお知らせ

あいづっこの体格と食・若い世代のからだづくり

日時 平成28年2月23日(火) 14時~16時
場所 會津稽古堂(生涯学習総合センター)多目的ホール
対象 高校生以上の方(市内に在学在勤の方を含む) 先着100名
内容 講演(体格と健康について・女性と子どもの健康力アップについて)とシンポジウム
講師 会津大学短期大学部社会福祉学科 講師 渡部琢也 先生
順天堂大学大学院医学系研究科博士課程 小児科所属 博士(医学)・健康医学者 本田由佳 先生
主催 会津若松市 会津若松市食育ネットワーク
お問い合わせ・申し込みは 会津若松市食育ネットワーク事務局(健康増進課内) (39)1245

●食の傾向について (2)

[嗜好品はとりすぎに注意]

菓子の摂取は全年代男女を問わず多く、酒類の摂取は全年代男性に多くなっています。特に50歳代男性の菓子・酒類の嗜好品によるエネルギー摂取量は、総摂取エネルギー量の1/4にも及んでいるものと推察されます。

	菓子(SV)	酒(SV)
市全体	2.7	1.2
男性	2.6	2.3
女性	2.8	0.4
50歳代男性	2.6	3.5

スイーツ好きな女子だけでなく、お父さん世代も嗜好品には要注意。50歳代は、健康状態に不安を感じるが多くなる年代です。そうなる前に、適量を考えた飲み方・食べ方を。



[推定食塩摂取量は過剰傾向]

食塩摂取量は全体的に過剰であり、特に男性の摂取量が多く、濃い味を好んでいることがうかがえます。また、医療機関受診者で、食塩の摂取基準を大きく超える人の割合は83%と、成人全体の87%に比べて低い状態でした。

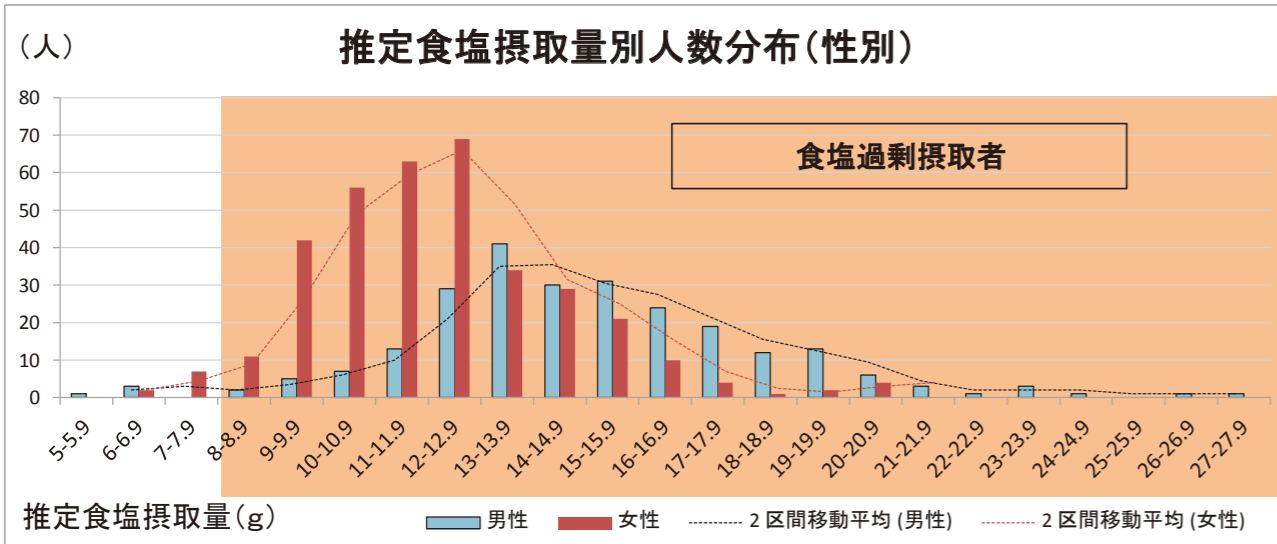
【食塩の過剰摂取が関連する生活習慣病等による医療費の状況】

疾病	入院単価(円) (順位)	入院外単価(円) (順位)
高血圧症	581,010 (19)	26,540 (40)
脳血管疾患	691,834 (14)	28,786 (54)

(1件当たりの外来・入院単価)

血圧は身近な健康のバロメーター。高血圧の方ほど、食塩の取り過ぎには注意が必要です。

※会津若松市国民健康保険者H27.4月疾病統計より県内総保険者61(59市町村、医師国保、歯科医師国保)中順位



●就寝前の飲食習慣について

就寝前2時間以内の飲食習慣について、全体の43.8%が「週2回以上」、このうち17.9%は「毎日」との回答がありました。

「毎日」との回答者は30歳代男性が39.1%、40歳代男性が37.0%であり、夕食以降の飲食は翌朝の血糖値への影響や脂肪蓄積が懸念されます。

●食の傾向について (1)

[主菜の偏りに注意]

男女ともに、主食料理が少なく、主菜料理(肉、魚、卵及び大豆製品が主となるおかず)が多いことから、摂取エネルギー内のたんぱく質に由来するエネルギー量が多くなっているようです。主菜料理は塩分の入った料理が多いため、主菜料理が多いと食塩摂取量が多くなる傾向があります。

	主食料理(SV)	主菜料理(SV)	食塩摂取量(g)	目標の食塩摂取量
市全体	4.1	8.2	13.4	
男性	5.0	8.7	15.1	8g未満
女性	3.5	7.9	12.1	7g未満
1日2時間程度の立っての活動をした場合の成人の目安	(1食茶碗1杯分) 1日 5~7 が目安	(1食1~2皿分) 1日 5~7 が目安		

※数値は平均値です

主食や主菜料理の食べ方が男女で異なり、食塩摂取量にも差があるようです。



※主食、主菜はサービングサイズ(SV)に換算し、1日の料理として皿数を表記。食事の理想的な目安量を料理の皿数で示したものです。年代・性別、また、活動量別に目安量は異なります。

[若年成人は外食や市販惣菜に依存傾向]

自炊が少ない傾向にある20歳代男性の食する料理数は多く、外食や惣菜への依存が高いことが推察されます。

	主菜料理(SV)	副菜料理(SV)
市全体	8.2	5.6
20代男性	9.6	6.4
20代女性	6.7	4.6

◎外食頻度
・週2-3回 40%
(週4回以上 0%)

◎惣菜・弁当頻度
・週4回以上 33.4%
(市全体 8.4%)

若年者は、食費が気になる半面、どうしても外食や惣菜、持ち帰り弁当の利用が多くなりがちようです。



外食・惣菜などの提供店での「健康のおもてなし」取組を知っていますか?

会津若松市では、市の健康課題である「肥満」「高血圧」やそれに関連する疾病の予防・改善のために、外食・惣菜・弁当提供店において、「野菜多めのおかずがある」「塩分控えめのリクエストに対応可能」「栄養バランスを考えた弁当がある」などの食サービスを提供できる店舗を「健康のおもてなし」取組店として、広報し、研修の場を設けています。

※季節により内容が変更となる場合があります。



野菜たっぷりメニューが選べます。元祖輪箱飯 田田野



会津らしい野菜料理があります。会津居酒屋 籠太

※詳しくは市ホームページをご覧ください。食習慣改善をみんなの力で～「健康のおもてなし」で美味しく健康づくり～
<http://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/docs/2015032600010/>