

築地市場 食事バランス向上計画～メタボを避け～ 「あなたの最近 1 か月間の食習慣についておたずねしました」 食事調査結果について

ご協力頂きました食事調査は、

第 1 回目調査（事前：平成 21 年 8 月調査）男性 266 人、女性 81 人、合計 347 人

第 2 回目調査（事後：平成 22 年 1 月調査）男性 223 人、女性 68 人、合計 291 人

以上の回答を得ることができました。

このうち、調査比較（事前、事後）での有効回答は男性 222 人、女性 65 人でした。

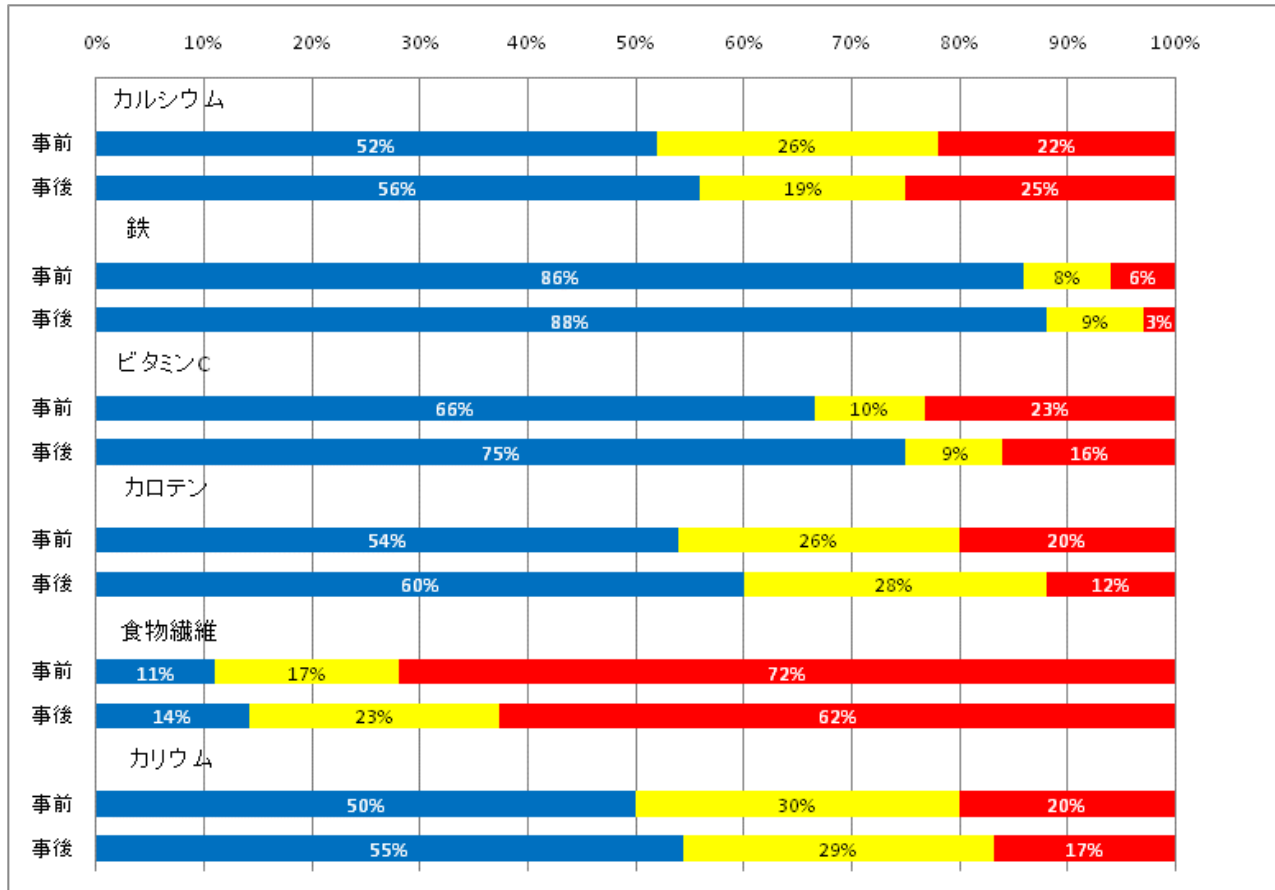
男女別に「不足が気になる栄養素」、「取り過ぎが気になる栄養素」の信号（青、黄、赤）の事前・事後の比較を 2～3 ページにまとめました。

今回の「食事バランス」の調査結果については、4 ページをご覧ください。

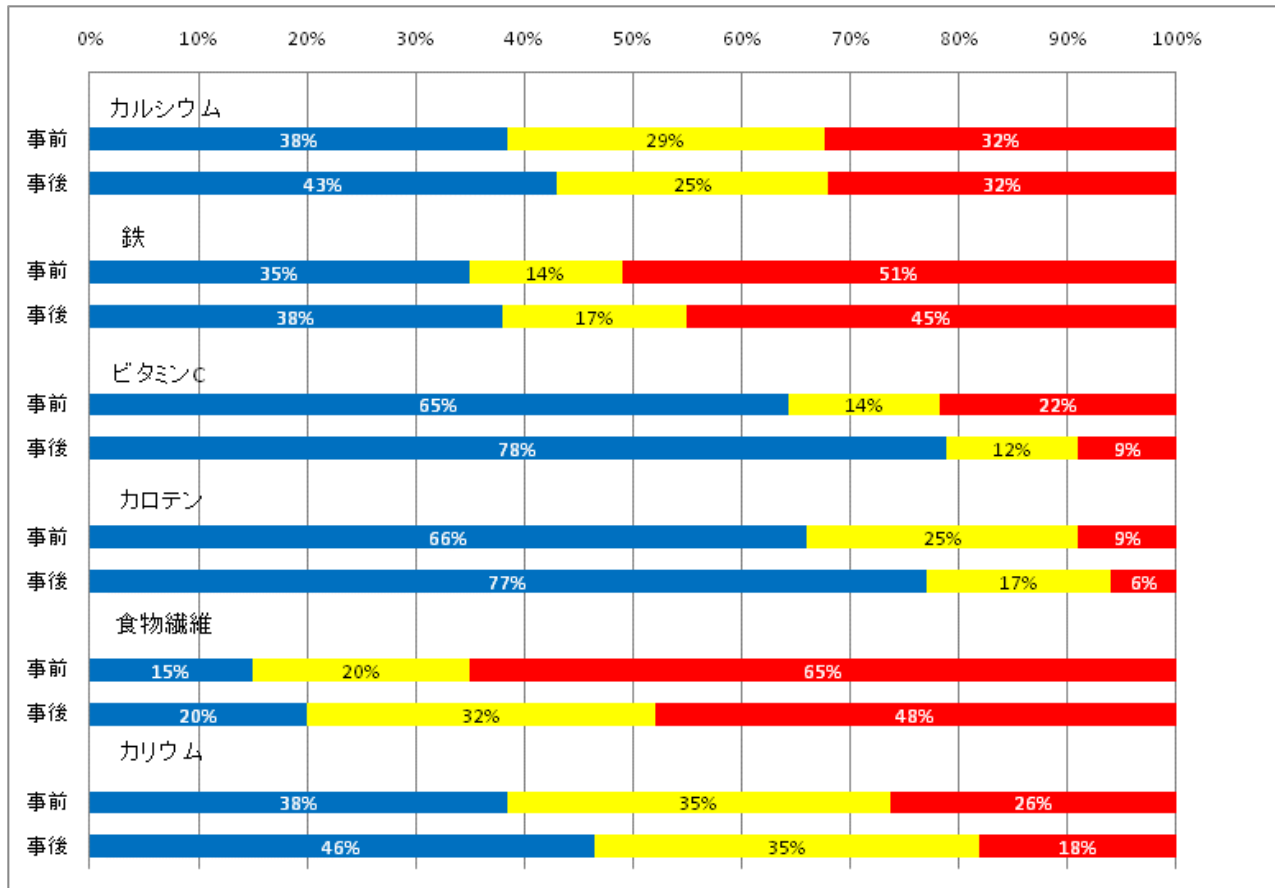
財団法人 水産物市場改善協会

（農林水産省 平成 21 年度食育先進地モデル実証事業）

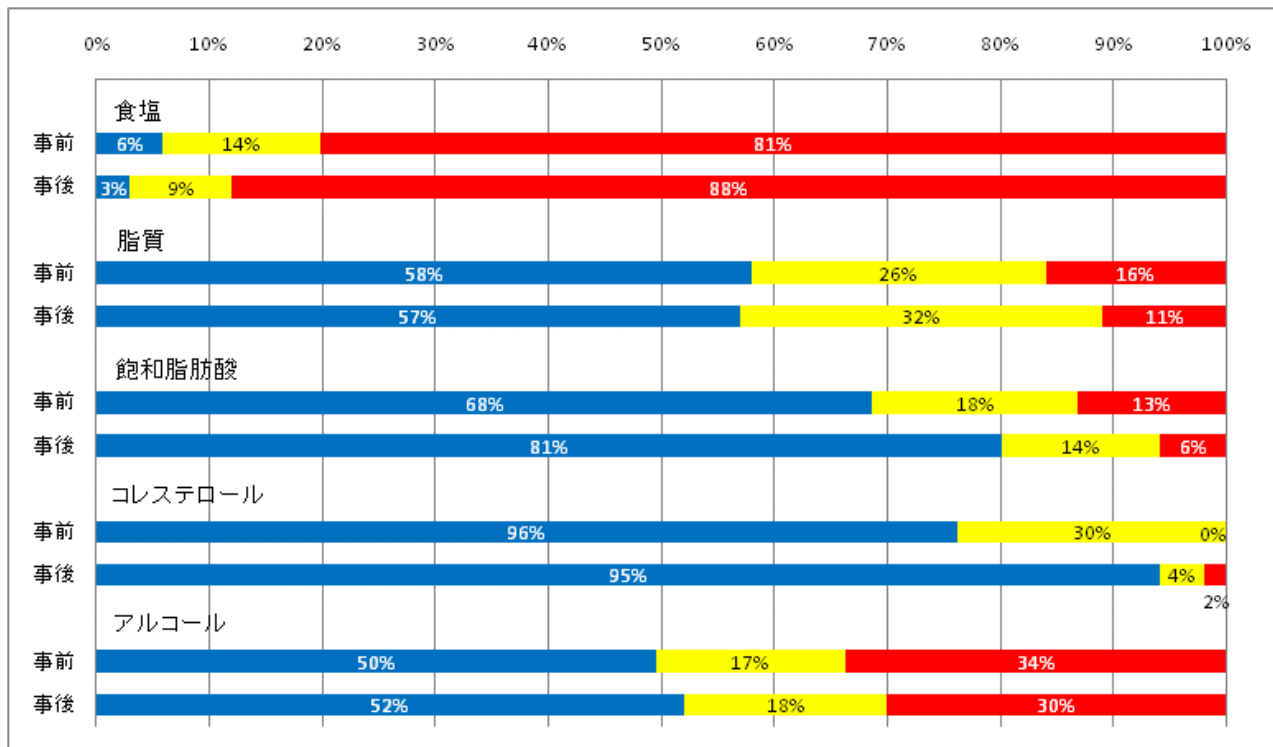
★不足が気になる栄養素（男性 222 人） 事前・事後比較



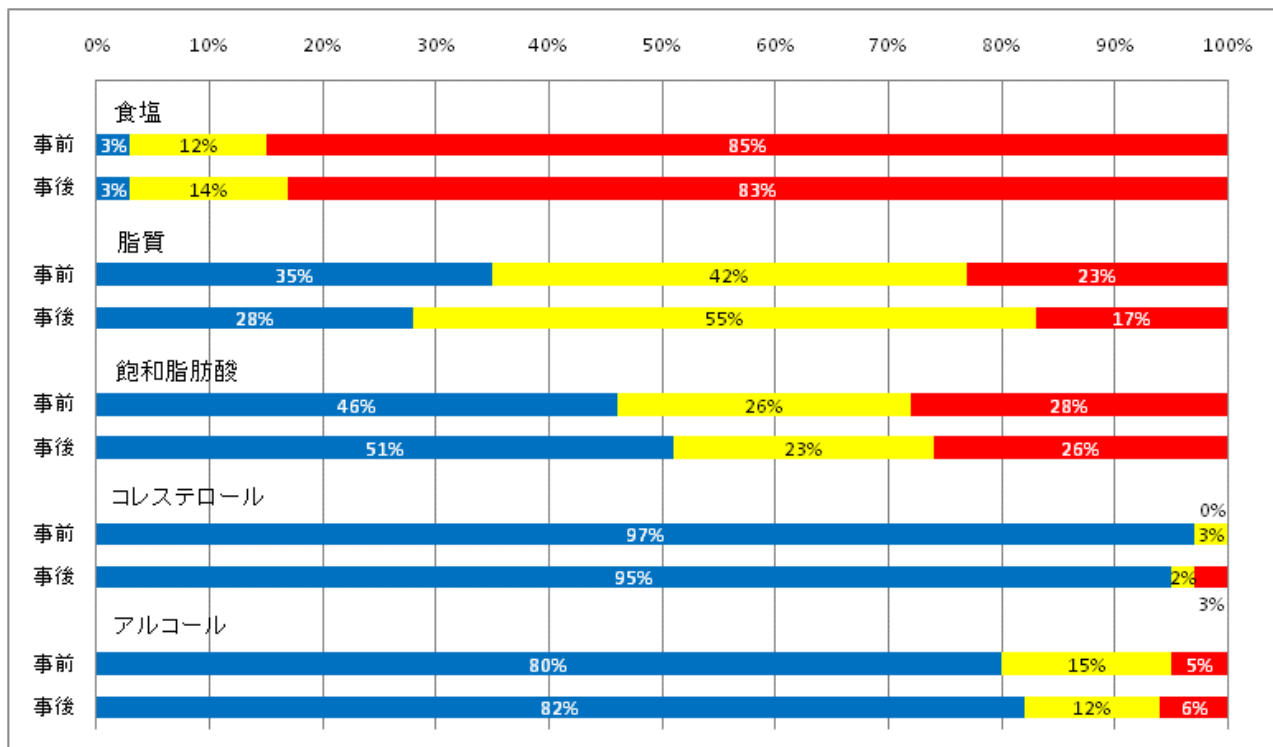
★不足が気になる栄養素（女性 65 人） 事前・事後比較



★取り過ぎが気になる栄養素（男性 222 人） 事前・事後比較



★取り過ぎが気になる栄養素（女性 65 人） 事前・事後比較



★食事のバランスがとれていた人は…？

この事業（築地市場食事バランス向上計画）では、「バランスのとれた食事をしている人の割合の10%増加」という目標を掲げました。バランスのとれた食事かどうかは、「食事バランスガイド（下のイラスト参照）」に沿った食事内容だったかどうかで判断しました。食事バランスガイドでは、食事は5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に分けられています。ここでは、適量に食べていた料理グループがいくつあったか調べてみました。

「食事バランスガイド」の料理区分別適量の基準に基づき、適量摂取状況(事前)

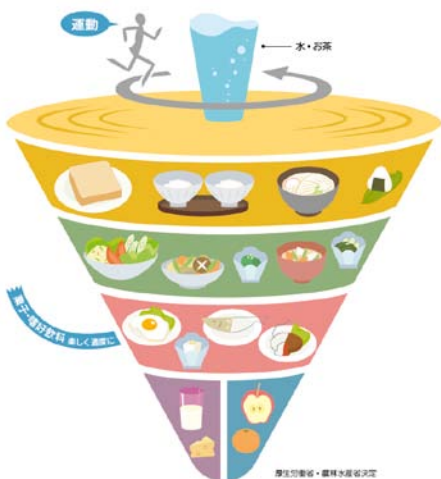
適量の料理区分の数	全体		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
0つ	88	25.4	69	25.9	19	23.5
1つ	136	39.2	105	39.5	31	38.3
2つ	88	25.4	65	24.4	23	28.4
3つ	28	8.1	24	9.0	4	4.9
4つ	7	2.0	3	1.1	4	4.9
5つ	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	347		266		81	

「食事バランスガイド」の料理区分別適量の基準に基づき、適量摂取状況(事後)

適量の料理区分の数	全体		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
0つ	69	23.8	60	26.8	9	13.6
1つ	119	41.0	90	40.2	29	43.9
2つ	74	25.5	56	25.0	18	27.3
3つ	21	7.2	12	5.4	9	13.6
4つ	6	2.1	6	2.7	0	0.0
5つ	1	0.3	0	0.0	1	1.5
合計	290		224		66	

今回、4つ以上の料理グループで適量を満たした人を「バランスのとれた食事をしている人」と定義しました。その結果、男性は事前調査の1.1%から事後調査の2.7%へ増加しましたが、女性は事前調査の4.9%から事後調査の1.5%へ減少してしまいました。男女とも目標の10%増加には届きませんでした。

食事バランスガイドについては、男性、女性ともに主菜は適量よりも多く摂取している傾向にあります。逆に、主食、牛乳・乳製品、果物では不足が目立ちました。副菜については、男性はほぼ適量を摂取していましたが、推定エネルギー必要量が「2600±200kcal」と高いグループでは、適量よりもおおよそ1つ分不足していました。女性はほぼ適量でした。



今回の事業に関するお問い合わせ先

財団法人水産物市場改善協会（担当：大森）03-3547-8824

<http://tshukiji-metabo.seesaa.net/>