

# 【平取町「食」に関するアンケート調査結果の概要】

この度、平取町では、この町に住むすべての人が、健康で楽しく安全な食生活をおくることができるために、平取町食育推進計画を策定することとなりました。その計画策定に際しての基礎資料とするため、今年度の2月～3月にかけて、「食」に関する実態調査を町内の保育所・小中学校・高校の園児・児童生徒とその保護者及び一般住民の方を対象に実施しました。1691名のアンケートに対し、回収率は60.9%でした。

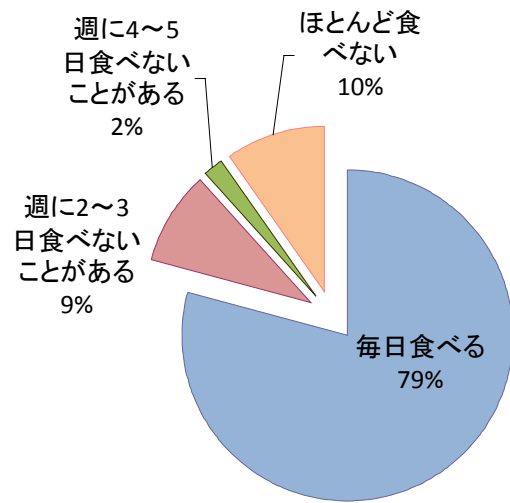
## 1. 朝食の欠食状況

### 【現 状】

#### ■成人■ (20歳～60歳・男女)

朝食の欠食率については、成人全体で「ほとんど食べない」人が1割、週2日以上朝食を欠食する人が、約2割であった。「ほとんど食べない」人が、全国と比較し年代別でみると、男性で50・60歳代、女性で30歳代以外の年代がすべて高い値であった。欠食理由は「時間がない」と「食べる習慣がない」が同率1位であった。

## 朝食の欠食状況 /成人全体

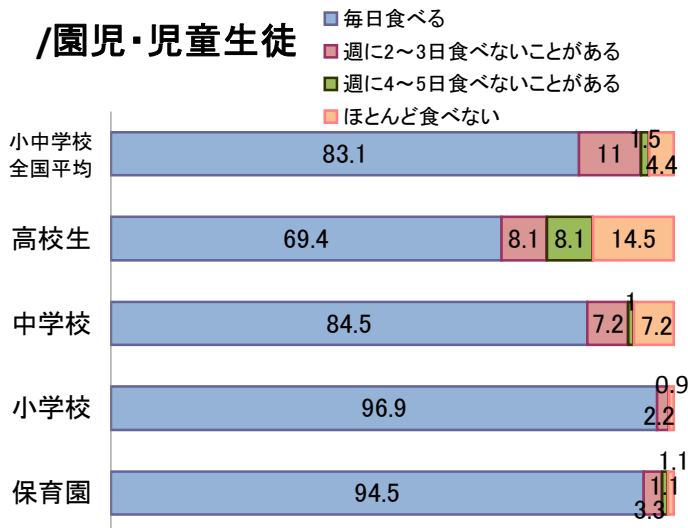


#### ■園児・児童生徒■

園児・小学生の朝食欠食率は全国と比較し低いが、中高生の欠食率が高くなっている。欠食理由は、1位が「時間がない」、2位が「食べる習慣がない」となっている。

参考：国民健康・栄養調査、児童生徒の食生活等実態調査

### /園児・児童生徒

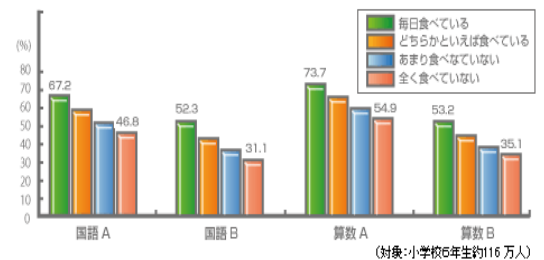


## 朝ごはんを食べると かしこくなる?!

下のグラフをみると、朝食を毎日食べると答えている子どもの方がテストの正答率が高くなっています!

朝食は1日のスタートの大切なエネルギー源。脳や身体を目覚めさせたり、体温を上昇させるなど、みんなで楽しい朝ごはん生活をはじめましょう。

■朝食の摂取と小学生の学力調査の平均正答率との関係  
文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」



## 2. 朝食・夕食の共食状況(孤食率)

### 【現 状】

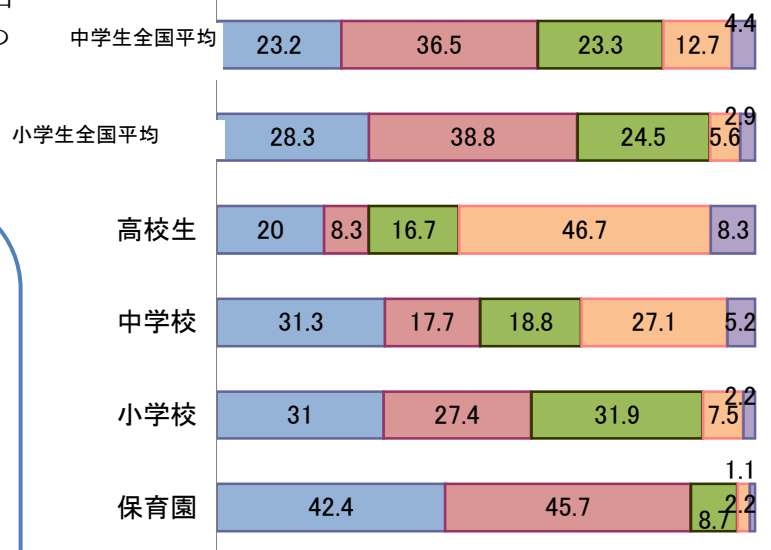
#### ■園児・児童生徒■

朝食・夕食ともに「一人で食べる」と回答している人の割合が高く、なかでも中高生の孤食率が高い。朝食では中学生が27.1%、高校生が46.7%と全国値の2~3倍以上となっている。夕食では、「家族そろって食べる」と回答している人の割合も高いが、「一人で食べる」と回答している人の割合も高くなっている。



#### 〈共食状況:朝食〉

- 家族そろって食べる
- おとなの家族の誰かと食べる
- 子供だけで食べる
- 一人で食べる
- その他



### 家族みんなで楽しい食事!!

食事の時間の楽しさや、食べ物のおいしさを、子どもたちに伝えたいですね!!

休日や時間のある時には、家族みんなで、食事を作ったり、準備をするなど、その中で自然と会話がうまれ、笑顔があふれることでしょう。

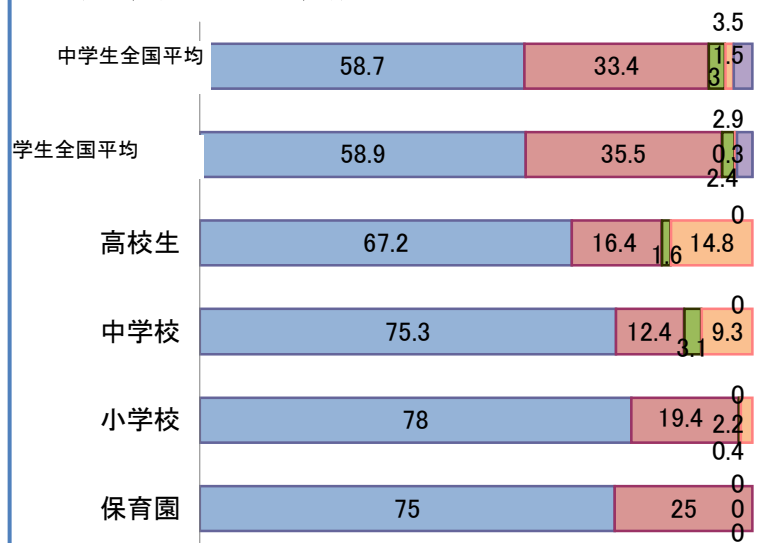
### ★★ひとくちメモ★★

毎年6月は“食育月間”

毎月19日は“食育の日”

毎月19日は、家族そろって食事を楽しみましょう。

#### 〈共食状況:夕食〉



参考：児童生徒の食生活等実態調査

## 【コラム】食習慣：孤食(一人で食事をする事)

子どもの食事は、「食べるもの」も大切ですが、それよりも、「どのように、誰と食べるか」ということも重要です。

子どもにとって最高のごちそうは、家族みんながそろって、楽しく食べられるご飯のはずです。子どもは、周りにいる人と関わることによって、コミュニケーション能力を高めたり、思いやりの心を育んだりして、社会性を身につけます。そして日常生活の中で、心と体で多くのことを吸収して、大人へと成長していきます。



### 3. 夜食の頻度・内容

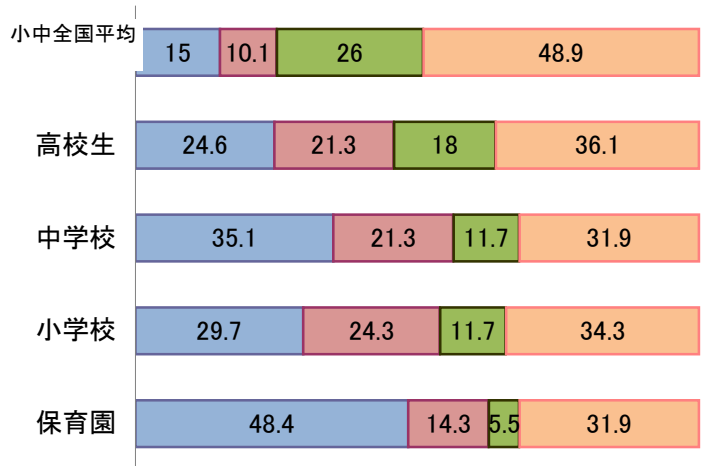
#### 【現 状】

#### ■ 園児・児童生徒 ■

園児・小中高児童生徒全般において、夜食の頻度が多く、園児においては、約2人に1人が夜食を食べている。内容については、園児・小学生では「アイス・シャーベット類」「果物」「ジュース・炭酸飲料」が多く、中高生では「果物」が順位を下げ、「スナック菓子」が上位にはいつている。

夜食の頻度

- 毎日食べる
- 週に2~3日食べないことがある
- 週に4~5日食べないことがある
- ほとんど食べない



## 食べるタイミングや量・質がポイント!!

寝る前は糖分・脂肪分の多い食べ物は…×  
果物や牛乳・乳製品、豆乳・豆製品などでビタミン・ミネラル補給を意識して!!



### Sホントに『太っている?』『やせている?』

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

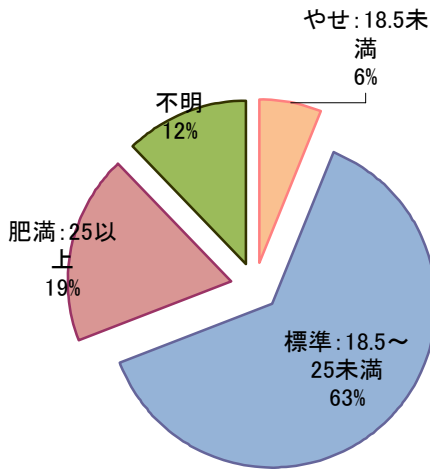
BMI(体格指数) =  (kg) ÷  (m) ÷  (m)

#### ■ 判 定 ■

・やせ: 18.5未満    ・適正: 18.5~25未満    ・肥満: 25以上

#### 4. 体格傾向と客観的体格評価

##### 体格評価BMI区分：成人全体



##### 【現 状】

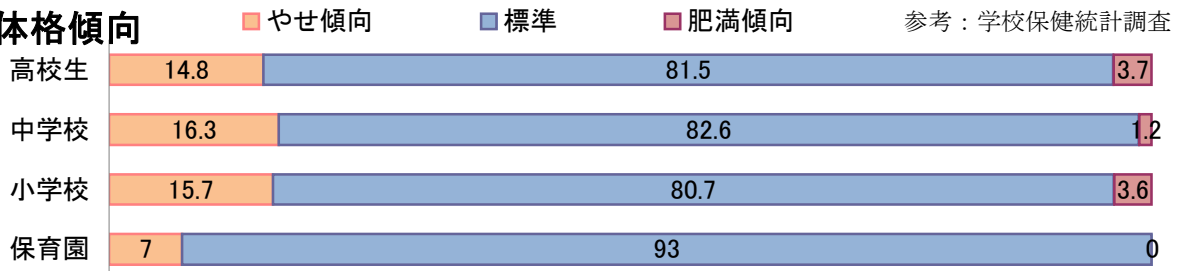
###### ■成人■

全体で肥満者が約2割、やせが1割弱であった。男性年代別では40・60歳代に肥満者が多く、女性年代別では50・60歳代の肥満者が多くなっている。やせについては、40歳代男性・20歳代女性で若干率が高くなっている。

###### ■園児・児童生徒■

肥満については、全国・全道の結果と比較し、すべての年代が下回っていたが、痩せ傾向については、すべての年代において、上回っており、やせ傾向の人が多いという結果であった。

##### 体格傾向



##### 中高年層に肥満者、若年層にやせ傾向の者が多い!!



『肥満』とは体に必要以上の脂肪がついた状態、『やせ』は健康に必要な脂肪や筋肉等の体を構成する組織が少ない状態を言います。肥満もやせも共にそれが過度であったり長期間続くと健康障害が起きる、肥満は糖尿病などの生活習慣病、やせは過度になると生理が止まるなど多くの障害を起こします。



**—お知らせ—** 平取町食育推進計画策定にあたり、具体的な計画内容についてのパネルディスカッションを7月28日に開催する予定です。みなさんと一緒に平取町の『食』を考えていけたらと思っていますので、是非ご参加ください。詳しい内容については、近くなりましたら町だより等にてお知らせいたします。