

# 大崎地域 働きざかり世代男性の食生活

～平成27年おおさき働く人の食生活状況調査結果から～

## 調査の概要

大崎地域の30～50歳代男性の食生活に関する実態を把握するため、大崎保健所管内事業所の御協力により調査を実施しました。

【調査時期】 平成27年7月～10月

【調査対象】 ①食生活・生活習慣調査 15事業所 505人（回収率86.3%）

②食物摂取状況調査 7事業所 101人（回収率94.4%）

\*20歳代、60歳代の回答も若干あり、20歳代は30歳代に60歳代は50歳代に含めています

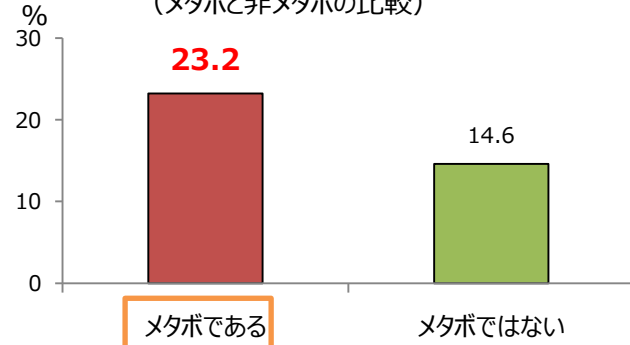
## 調査結果

メタボである人\*とメタボでない人を比較したところ、メタボの人の食生活の特徴がみえてきました。 \*メタボ=メタボリックシンドローム該当者及び予備群

## 夕食後の間食

夕食後に間食を週3回以上していると回答した人が約2割みられ、メタボの人に多くみられました。大崎地域は、幼児や小・中学生も夕食後に間食している割合が高く、親子共に肥満の要因と考えられます。

図10 夕食後に間食を週3回以上する人の割合（メタボと非メタボの比較）



### 間食の内容（多い順）

- せんべい・スナック菓子
- アイス（氷菓）
- ジュース

メタボの人は、アイス（氷菓）や乳製品を食べている人が多い！

## 主食の重ね食い・早食い

肥満者は、ごはんとめん類など主食同士を組み合わせる人や早食いの人が多くみられました。メタボの人も同様の傾向がみられました。

図11 主食同士を組み合わせる人が週1回以上ある人の割合（肥満と標準の比較）

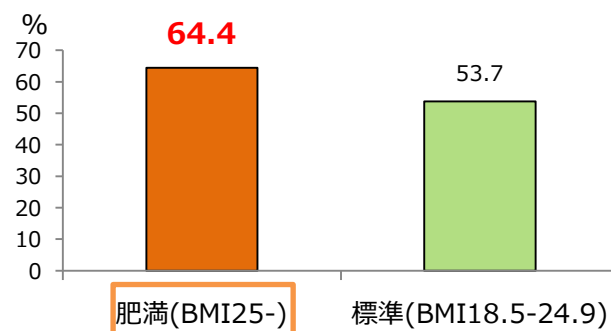
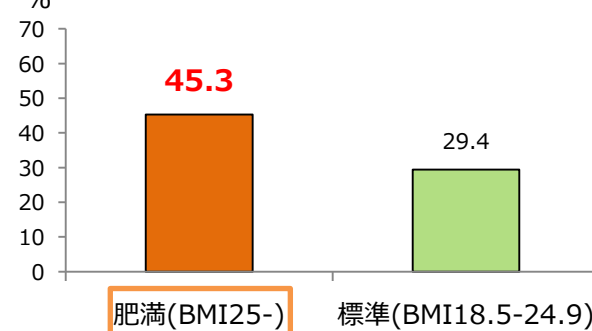


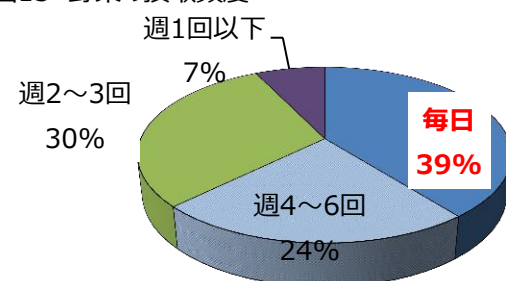
図12 人と比較し食べる速度が早い人の割合（肥満と標準の比較）



## 野菜不足で食事のバランスが崩れています

野菜を毎日食べていると回答した人は4割程度しかいませんでした。主食、主菜、副菜をそろえて食べるとバランスのよい食事になりますが、主菜のとりすぎや副菜の不足がみられました。

図13 野菜の摂取頻度



肉料理などの主菜はとりすぎ、野菜料理(副菜)は足りない！

野菜の目標量 成人1日350g

第2次みやぎ21健康プラン

発行 宮城県北部保健福祉事務所 (宮城県大崎保健所)

## メタボの人に多い食事のとり方

めん類をよく食べ、つゆをたくさん飲む

就寝前2時間以内に夕食をとっている

早食いである

夕食後に間食をする

主食同士を組み合わせる

例) ラーメンとチャーハン

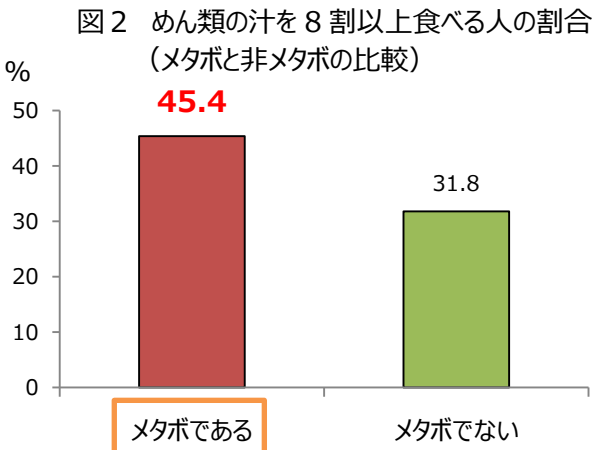
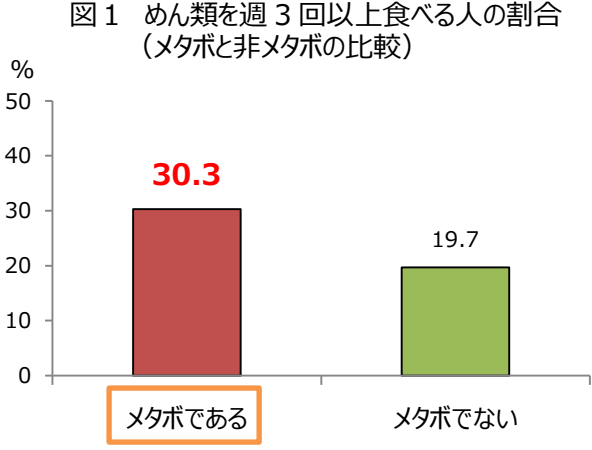
## ご存じでしたか？

宮城県は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を合わせた割合が6年連続で全国ワースト2位という危機的状況にあります。また、子どもの肥満傾向児も多く、家族みんなで食生活の改善に取り組む必要があります。

# 食塩とりすぎの要因は、めん類、みそ汁、かけ調味料

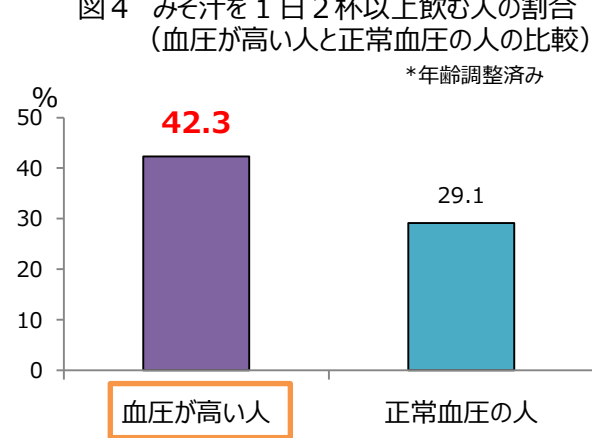
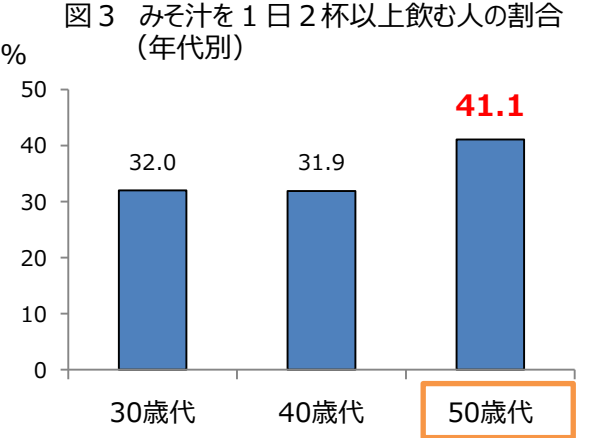
## めん類と汁

4人に1人がめん類を「週3回以上」食べ、また約4割の人が汁を「8割以上」飲むと回答しました。いずれもメタボの人で割合が高くなっています。



## みそ汁

みそ汁は、2人に1人が「1日1杯」飲むと回答し、「1日2杯以上」の人も4割近くみられました。年代別にみると、50歳代で「2杯以上」の割合が高くなっています。



**弁当と一緒にみそ汁を食べている**  
家庭から弁当持参している人や職場で仕出し弁当をとって食べている人の4割近くが、弁当と一緒にみそ汁やスープを飲んでいました。

**○血圧が高い人はみそ汁を2杯以上飲んでいる人が多い!**

\*「血圧が高い人」は、血圧が130/85mmHg以上または血圧の薬を飲んでいる人とした

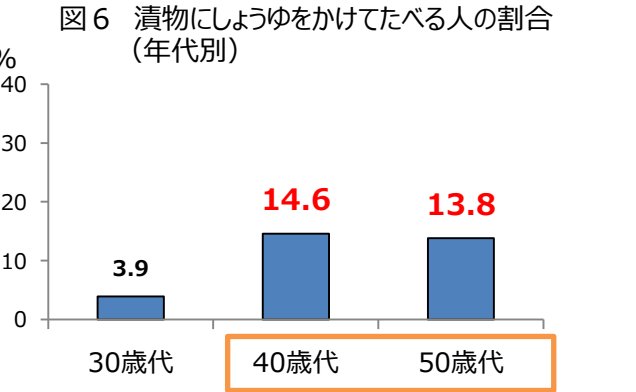
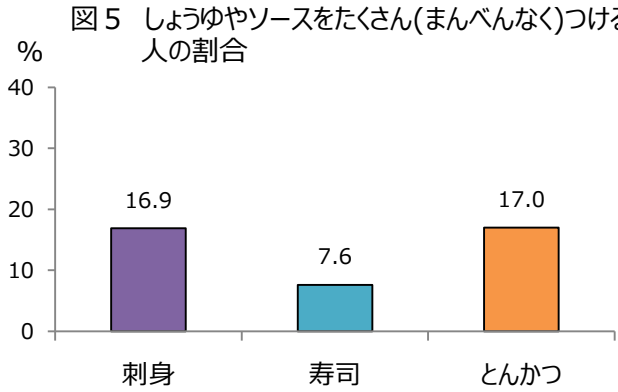
## めん類・汁物と食塩量

勤務日の昼食の食事記録を分析したところ、めん類や汁物を食べている人の昼食の食塩摂取量は、食べていない人より1g以上多く、約4gとなっていました。  
(1日の摂取目標量の半分近くを摂取)

**食塩の目標量 男性 1日9g**

## 調味料

刺身、寿司、とんかつなどに調味料を「たくさん(まんべんなく)つける」、漬物にしょうゆを「かける」と回答した人が1~2割みられました。漬物にしょうゆをかける人は30歳代では少なくなっています。



## 減塩意識

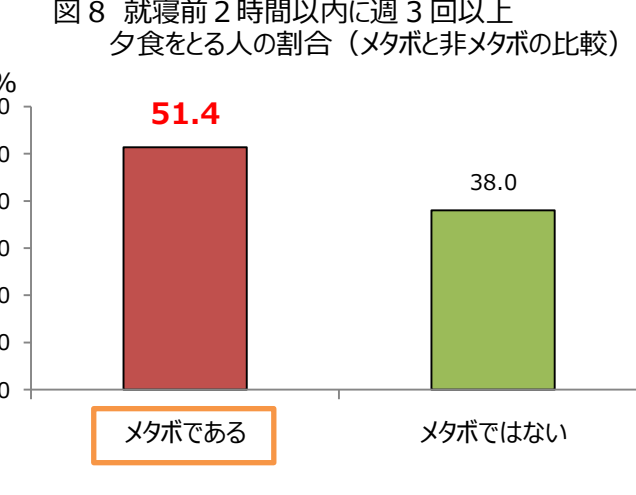
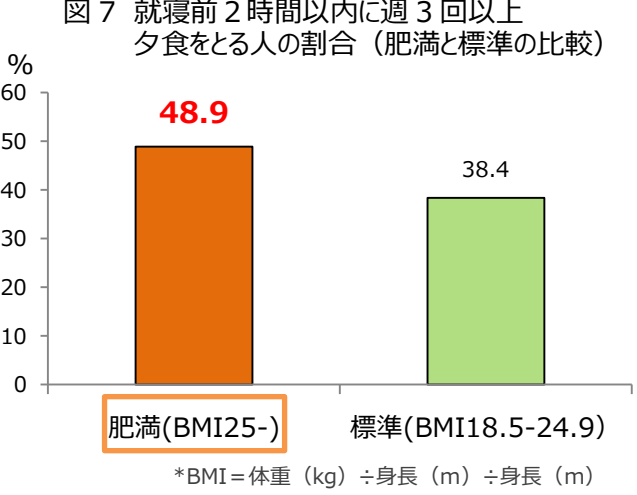
塩分の摂り過ぎに気をつけている人\*は半数程度で、若い年代ほど気をつけていません。

\*「気をつけている」「少し気をつけている」を合わせた割合

# 肥満の要因は夕食過食や夕食後の間食、早食い等の食べ方

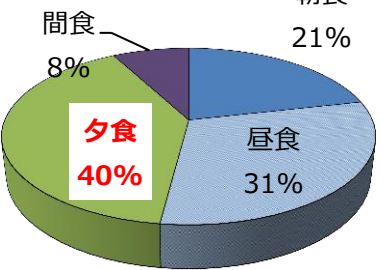
## 夕食

夕食を就寝前2時間以内に食べている人が4割みられ、メタボや肥満の人に多くみられました。1日3食のうち、夕食で1日のエネルギー摂取量の4割をとっており、夕食過食傾向がみられました。



\*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 図9 エネルギー摂取量の割合



特に飲酒している人は夕食過食が多い!

