

## 大阪版健康・栄養調査結果の概要

大阪府健康医療部

平成 29 年 3 月

大阪府としては初めて、府民を対象に、食への意識と行動を中心とした独自の健康・栄養調査を実施しました。結果の概要は次のとおりです。

### 【成人調査】

- ・実施時期 平成 27 年 11 月から 12 月
- ・対象 国民生活基礎調査世帯より抽出した 1,564 世帯の 18 歳以上の人
- ・回答世帯数 958 世帯（回収率 61.3%）
- ・回答者数 1,858 人

### 【高校生調査】

- ・実施時期 平成 28 年 2 月
- ・対象 府域 4 ブロックから府立高等学校各 1 校 4 校 555 人
- ・回答者数 555 人

## 《主な内容》

### 1 自分は太りすぎている、という「ボディイメージのずれ」！

- ・若年者（18～29 歳）、働く世代前期（30 歳代）、働く世代後期（40～64 歳）、高齢者（65 歳以上）に分けてみると、やせの人で「ちょうどよい」と思っている人が、男性の働く世代前期の約 5 割、女性では若年者の約 4 割、高齢者でも約 2 割ありました。
- ・いずれの世代においても、「普通の体型」のイメージが標準より「痩せ型」の方にずれており、こうした「ボディイメージのずれ」が浸透していると考えられます。
- ・本人が「望む」理想体型を変えなければ、実際の行動にはつながりません。学校教育等での工夫だけでなく、ネットや雑誌、テレビなどマスメディアにおけるアイドルに求める理想体型を修正する必要があるのではないのでしょうか。

### 2 ダイエット志向、なのに甘い飲み物で糖類量は WHO の基準越え！

- ・世界保健機関（WHO）では、肥満やむし歯を予防し、より健康に過ごすために、1 日に摂取する糖類は 25g 未満に抑えるべきであると発表し、加糖飲料への課税を各国によびかけています。
- ・高校生調査ではスポーツ飲料や炭酸飲料など糖分の多い飲料の摂取量が 1 日約 300mL でした。これは砂糖に換算すると約 30g に相当します。甘い飲み物をたくさん飲む一方、高校生女子の過半数はダイエット経験がありました。
- ・栄養成分表示を活用した飲み物の選択ができるよう、ホームページや SNS 等若い世代に受け入れやすい媒体を通じて情報発信が必要です。

### 3 外食・中食の利用頻度が多いほど、1日の野菜摂取量が少ない！

- 外食・中食の利用頻度が多い人ほど、栄養バランスが崩れたり、野菜摂取量が少ない傾向でした。
- 外食・中食の利用を控えることは現実には難しいため、外食・中食を否定するのではなく、業界とともに商品を開発し、表示をわかりやすくして、外食・中食によって栄養バランスが取れるようにしていく必要があります。特に、外食・中食が多い若年者や働く世代をターゲットに、取組みを進めることが必要です。

### 4 共食回数が多い男性は、野菜をたくさん食べている！

- 男性は、1人ではなく誰かと一緒に食べるほうが野菜摂取量が多くなり、特に夕食でその傾向が強いことがわかりました。
- 一方、男女とも若い世代ほど孤食が多い傾向でした。
- 家族の共食は働き方や住居環境など生活全体に関係するものなので、個人の努力だけでは難しいのが現実です。食事のあり方や共食の推進方策について地域や職場も含めて検討していく必要があります。

### 5 早食いほど肥満！

- 噛むことを意識していない人は若いほど多く、噛むことを意識していない人には早食いの人が多いことがわかりました。
- 働く世代では早食い傾向でした。
- 早食いの人の方が肥満の人が多い傾向でした。
- 肥満を予防する食べ方としても、よく噛んで味わうことを提唱していくべきでしょう。