

概要

大阪版健康・栄養調査結果（速報版）

大阪府健康医療部

平成 28 年 8 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（速報版）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】

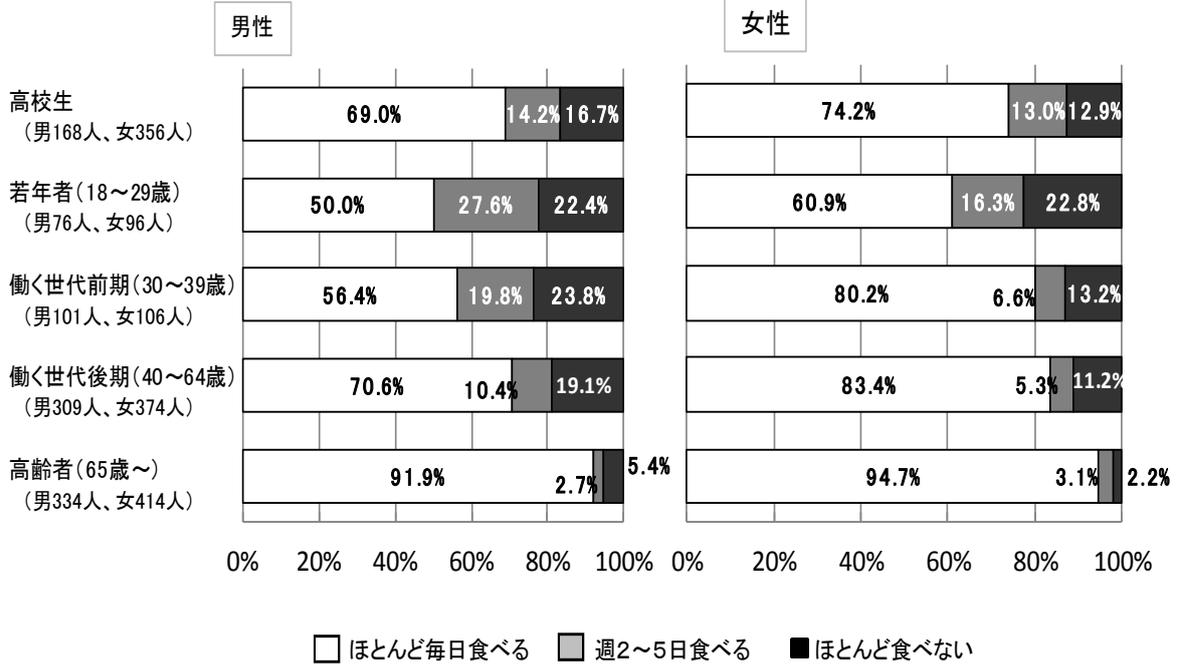
- ・実施時期 平成 28 年 2 月
- ・対象 府域 4 ブロックから府立高等学校各 1 校 4 校 555 人
- ・回答者数 555 人

《主なポイント》

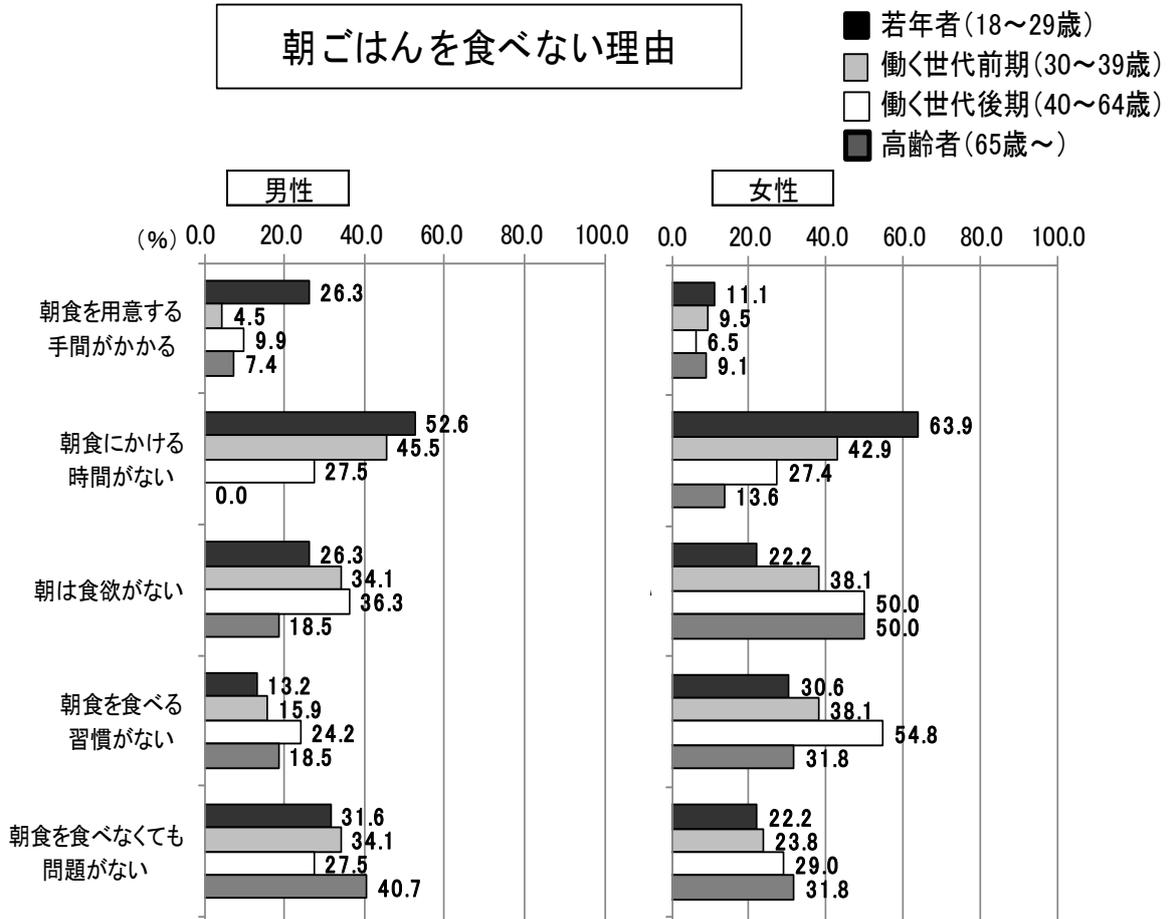
1 若者よ、大人になっても朝食からは離れないで！

- ・高校生、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、朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」割合は、高校生は男女とも 7 割でしたが、若年者では男性約 5 割、女性約 6 割と下がり、働く世代前期、後期と世代が進むと増えて、働く世代後期では男性 7 割、女性では 8 割でした。
- ・若年者は、高校卒業、大学進学、就職などを契機にライフスタイルが変わり、食生活が自立する時期を迎えます。その世代に朝ごはんを食べなくなっている傾向です。
- ・朝ごはんを食べない理由は、若い世代ほど「時間がない」が多く、「食べる習慣がない」「食べなくても問題がない」が、世代が進むにつれて増えています。食生活が自立する若い頃に時間的な理由で食べなくなり、習慣化してしまうのではないかと考えられます。

朝ごはんを食べる頻度



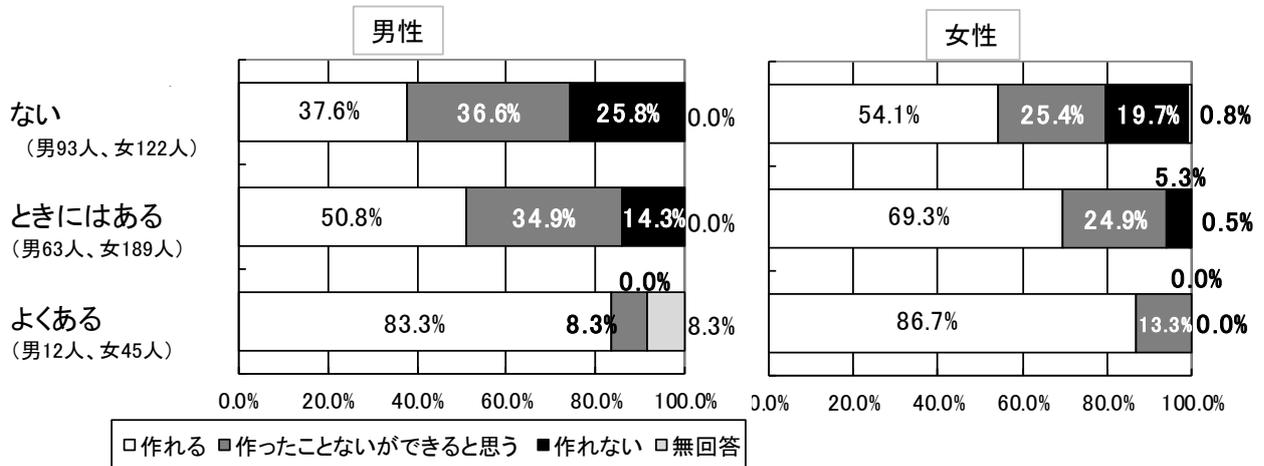
朝ごはんを食べない理由



2 この夏休み、家族で料理。めざせ弁当男子・弁当女子！

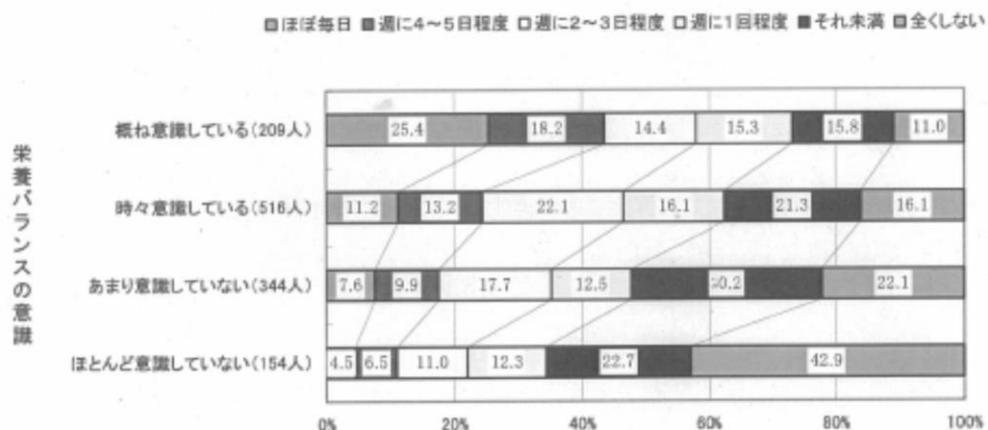
- ・「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」（平成 21 年 9 月内閣府食育推進室）によると、大学生の料理する頻度と栄養バランスへの意識は関連性があるとされています。生活が自立したときに食事も自立できるよう、高校生の頃から準備しておくことが大切です。
- ・高校生調査の結果、「弁当をひとりで作ることができる」の割合は男女とも、家族との料理機会がない人ほど下がる傾向でした。
- ・料理は、家族に教えてもらいながら、見よう見まねで楽しむことから始めるのが大切です。
- ・学校が夏休みのこの時期、まずは家族でごはんづくりからチャレンジしてみませんか。
めざせ弁当男子・弁当女子！

家族と料理することが少ないほど弁当が作れない（高校生）



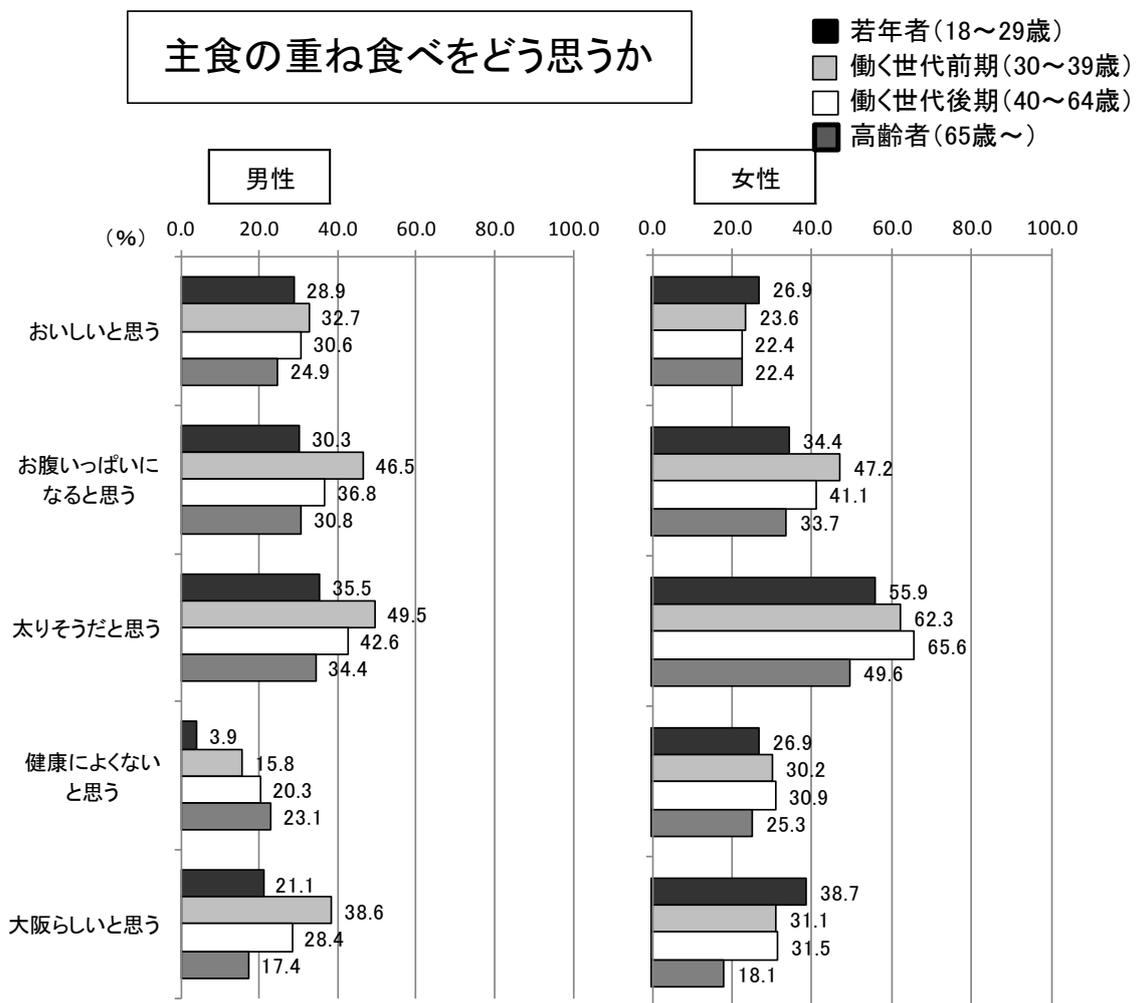
参考：栄養バランスを意識している者ほど料理の頻度が多い。（「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」（平成 21 年 9 月内閣府食育推進室））

図1-9-2 料理する頻度（クロス集計）

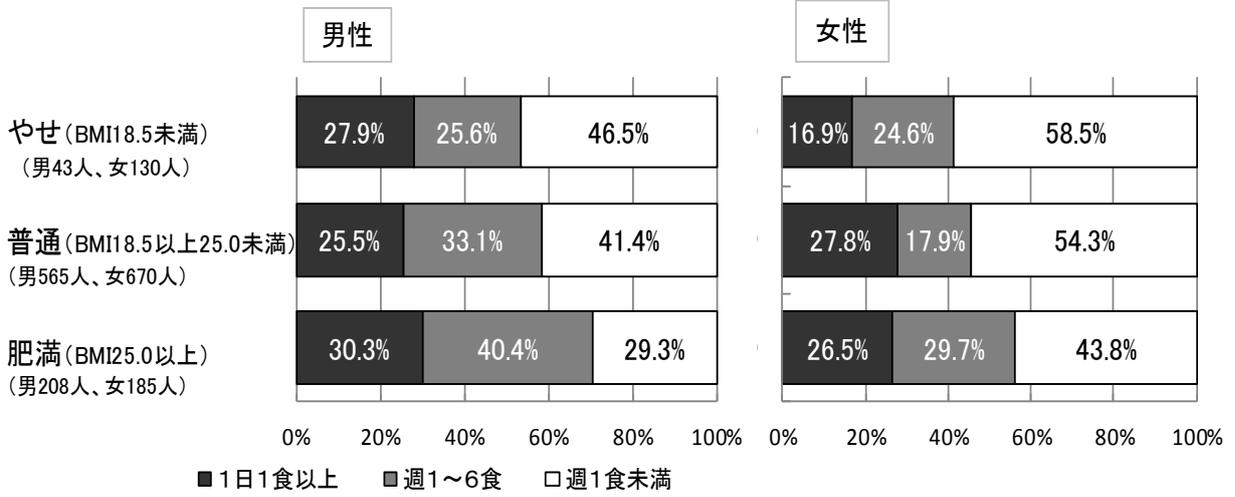


3 太めの人、「主食重ね食べ」にご用心！

- 「うどん+かやくごはん」「ラーメン+チャーハン」「お好み焼き+ごはん」「パスタ+パン」など、主食を2種類同時に食べる「主食の重ね食べ」は、おいしくて、お腹いっぱいになる、大阪でよく見られる食べ方です。
- しかし一方で、「太りそうだと思う」は女性で5～6割、男性で3～4割にのぼります。
- 「主食の重ね食べ」頻度を肥満度別にみると、男女とも肥満（BMI25以上）の人はBMI25未満の人よりも「週1食以上」の割合が高い、つまり、重ね食べの頻度が高い人が多い、という結果でした。



肥満度（BMI）別 主食の重ね食への状況



4 年をとっても、たんぱく質は十分に！

- 高齢になっても健康的な生活を送るには、十分な栄養が必要です。とくに、筋肉をつくるたんぱく質は重要です。
- 高齢者の中にはたんぱく質が不足気味の人が男性で3割、女性で2割いました。
- 肥満度と食べているたんぱく質の量の関係を見ると、やせている人だけでなく、肥満の人にもたんぱく質が不足している人がいることがわかります。(グラフ内の破線は「日本人の食事摂取基準 2015年版」で推奨されているたんぱく質量です。)
- 高齢であっても、無理なダイエットは控え、肉・魚・大豆・卵・牛乳・乳製品などたんぱく質を多く含む食品をしっかり食べましょう。

肥満度 (BMI) とたんぱく質摂取量

