

平成22年7月
 東京都島しょ保健所八丈出張所
 副所長 岡本 大亮
 担当：管理栄養士 梅本葉月
 電話：2-1291

保育園、小学校、中学校に通うお子様のいる保護者の皆様へ

食生活に関するアンケート結果報告

八丈島の食育を推進するために、平成21年9月から10月にかけて、保育園・小学校・中学校に通うお子様がいらっしゃるご家庭355世帯567名の保護者の方にアンケートにご協力いただきました。アンケートの結果は、八丈町および島しょ地域の食育推進、島民の皆様の健康づくりのために役立ててまいります。アンケートにご協力いただきました皆様には心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

朝食にも「副菜」を忘れずに！

今回のアンケートで、朝食に「主食・主菜・副菜」が揃っている人は23%（図1）で、栄養バランスのとれた食事に力を入れたいと考えている人が62%（図3）いることがわかりました。また、朝食に「副菜」を食べている人は32%でした。このことから、栄養バランスのとれた食事に力を入れたいと考える人が多い一方、「副菜」が不足しがちになっているようです。体の調子を整えるはたらきがあるビタミンやミネラル、食物繊維は主食や主菜だけでは不足しがちです。朝食には副菜を積極的にとり入れましょう。

健康的な食習慣を身につけるために家庭の働きかけが必要だと考えている人は84%（図2）、家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたいと考えている人が45%（図3）と、家庭での食育の重要性を感じている方が多くいることがわかりました。

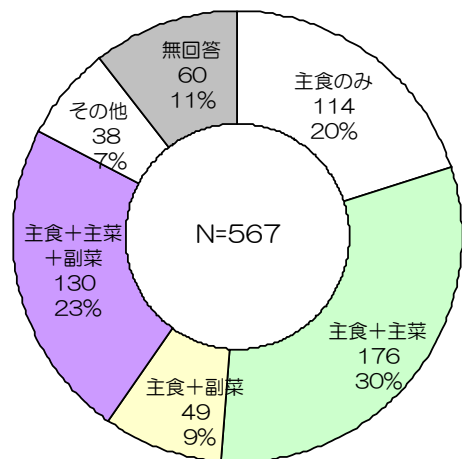


図1 朝食の組み合わせ

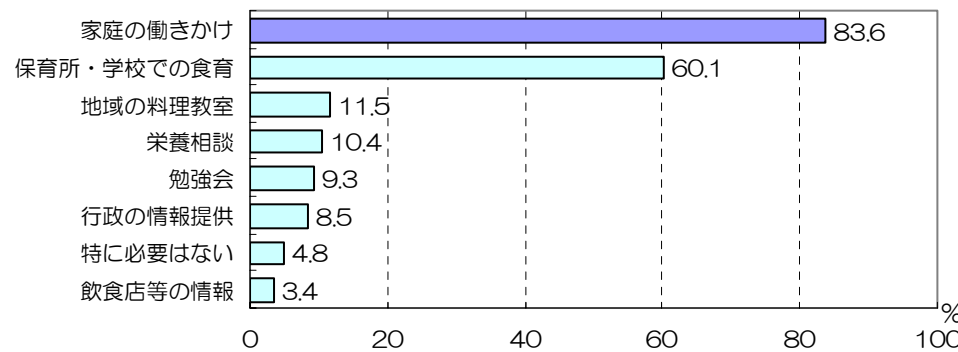


図2 健康的な食習慣を身につけるために何が必要か（複数回答あり）n=567

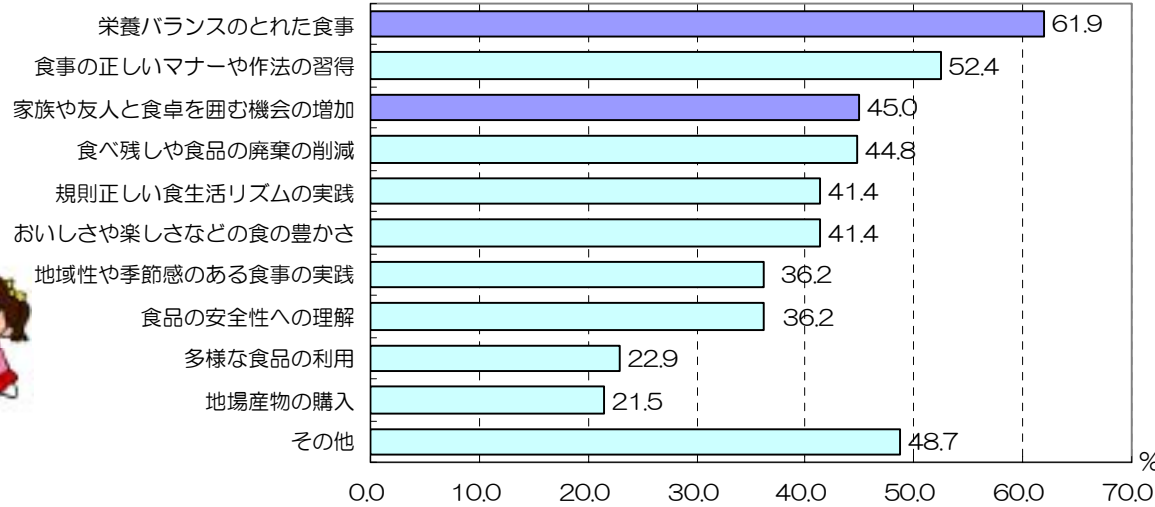


図3 今後食生活で特に力を入れたいと思うこと（複数回答あり）n=567

働きざかりの男性の健康が心配です。

保護者の皆様の身体状況についてお尋ねした項目からは、八丈町の男性はBMI25以上の肥満の人が30%（図4）、喫煙率が35%（図5）と東京都の平均※1と比較して高いことがわかりました。運動習慣は、1週間に1回以上する人は45%（図6）、1日に歩く時間が30分以上の人は38%（図7）でした。健康づくりのために毎日30分以上の歩行※2または10000歩※3を目指しましょう。喫煙はご自身の健康を害するだけでなく、副流煙は主流煙より有害物質を多く含み、子どもの発育や周囲の人々の健康に影響を与えます。たばこをやめて、健康な体を維持しましょう。

※1：平成19年都民の健康・栄養状況 ※2：健康づくりのための運動指針2006 ※3：健康日本21（日常生活における歩数の目標値：男性9200歩、女性8300歩）

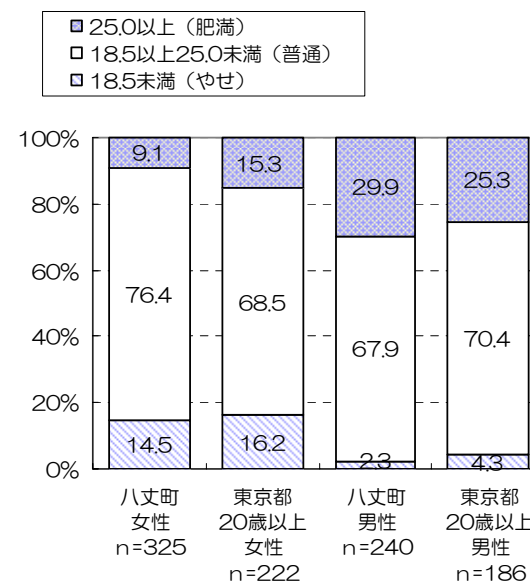


図4 BMIの状況
 ※BMI = 身長 (m) ÷ 体重 (kg) ÷ 体重 (kg)

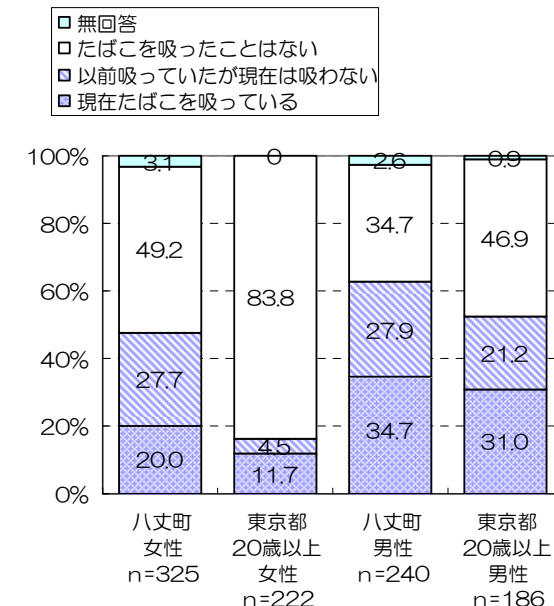


図5 喫煙の状況

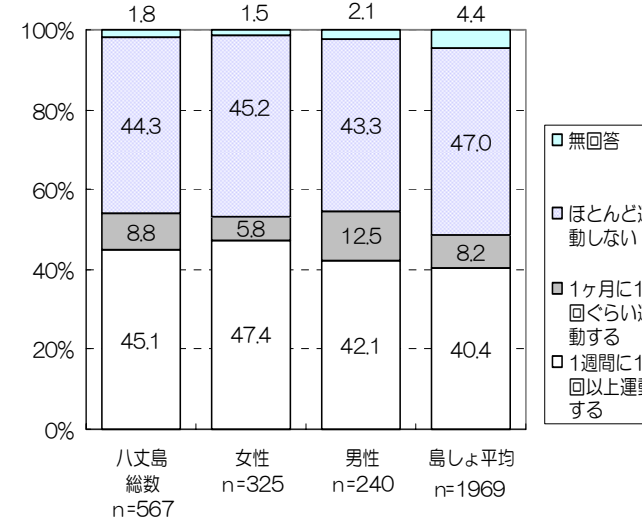


図6 運動の頻度

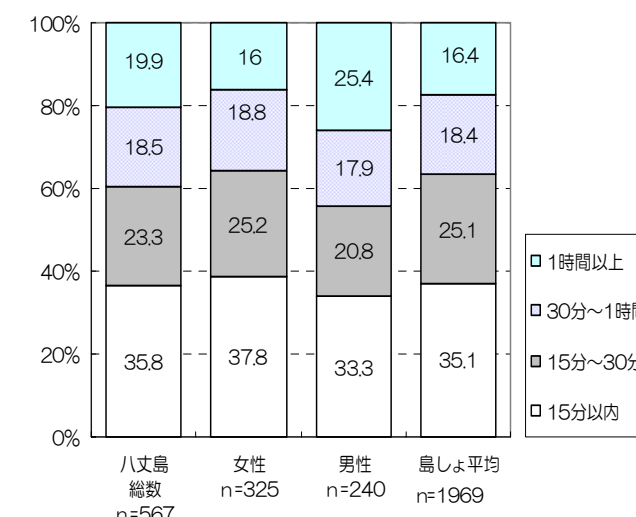


図7 1日に歩く時間

このアンケートの調査報告の詳細はホームページをご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/hachi_jou/index.html

食生活や生活習慣のご相談はお気軽に保健所まで。

担当
 管理栄養士 梅本