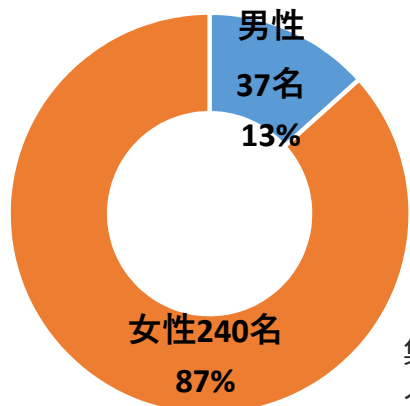


2021年11月「おうちで食習慣チェック」結果のまとめ

2021年5月に申し込みをされた1,204名を対象に食習慣チェックの受診を呼びかけ、

292名の方にご参加いただきました。

■参加者 男女の内訳



■参加者の特性

	男性平均	女性平均
年齢	65.5歳	53.7歳
身長	167.9cm	156.2cm
体重	63.8kg	52.2kg
BMI	22.5kg/cm ²	21.4kg/cm ²

集計に有効なデータのみを分析したため、参加者数と分析人数に差があります

【引き続き気を付けたいポイントは**食塩の摂りすぎ**です】

日本人の食塩摂取源の研究によると、自宅調理からの摂取が最も多かったという結果が出ています。減塩タイプの調味料を使うなど、工夫できると良いですね。

【**野菜**をたくさん食べよう！】

「やや少ない」「少ない」の判定が多かった食物繊維は野菜にも多く含まれています。コープあいちでは、野菜を手軽に摂ることができるレシピを紹介したり、手のひらで簡単に野菜摂取推定量が測定できる『ベジチェック※』の取り組みを行ったりしています。引き続き健康づくりの企画にご参加くださいね♪

■栄養素別摂取傾向表 【18歳以上】

(合計 277 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	0	18	219	35	5
脂質	0	4	143	122	8
飽和脂肪酸	-	-	70	133	74
炭水化物	1	98	174	4	0
食物繊維	76	123	78	-	-
アルコール	-	-	253	5	19
食塩	-	-	4	40	233
カリウム	5	72	200	-	-
カルシウム	70	44	163	-	-
鉄	59	18	200	-	-
ビタミンC	40	19	218	-	-



※ ベジチェック
手のひらを載せて
約30秒で野菜摂取
推定量が測れる機器

★この食習慣チェック (BDHQ) は一般的な日本人の食事内容を評価するために、研究目的で作られた質問票です。そのため、減塩を追求しておられるような特別な食べ方をしている方の食事内容は、十分に反映できていない可能性があります。
食習慣改善の目安としてご活用ください。