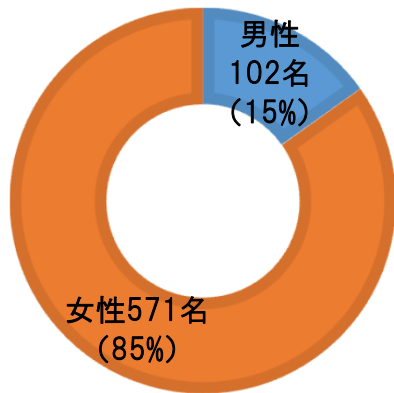


2021年5～6月「おうちで食習慣チェック」結果のまとめ

■申込者数
1,204名
(募集期間:5/10～5/24)

■調査回答参加人数



■体験者数
752名
(体験期間:5/10～6/6)

■参加者の特性

	男性平均	女性平均
年齢	55.0歳	49.6歳
身長	169.6cm	157.0cm
体重	65.5kg	53.6kg
BMI	22.8kg/cm ²	21.8kg/cm ²

※ 集計に有効なデータのみを分析したため、体験者数と分析の人数に差があります

参加者のほとんどが
「食塩摂取が多い」
という結果になっています。

参加者平均	男性	女性
	15.0g/日	11.3g/日
目指したい摂取量	男性	女性
	7.5g/日未満	6.5g/日未満

(日本人の食事摂取基準2020年度版)

昨年の参加者と比べても、1日あたりの食塩摂取量の平均値に大きな差は見られませんでした(2020年度の結果 男性14.3g/日、女性11.4g/日)。
また、**飽和脂肪酸は「やや多い」「多い」**の判定が、**食物繊維は「やや少ない」「少ない」**の判定が多かったことも気になります。

★本取り組みでの結果は、食生活を厳密に反映させたものではありません。
食習慣改善の目安としてご活用ください。

■栄養素別摂取傾向表
【18歳以上】 (合計 673 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	0	58	534	72	9
脂質	2	16	275	352	28
飽和脂肪酸	-	-	140	310	223
炭水化物	6	237	411	19	0
食物繊維	230	309	134	-	-
アルコール	-	-	614	16	43
食塩	-	-	4	84	585
カリウム	17	194	462	-	-
カルシウム	198	87	388	-	-
鉄	163	57	453	-	-
ビタミンC	146	64	463	-	-

【18歳以下】 (合計 31 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	0	6	25	0	0
脂質	0	0	12	18	1
飽和脂肪酸	-	-	0	0	0
炭水化物	0	8	22	1	0
食物繊維	9	13	9	-	-
アルコール	-	-	-	-	-
食塩	-	-	3	12	16
カリウム	0	6	25	-	-
カルシウム	4	8	19	-	-
鉄	5	15	11	-	-
ビタミンC	1	1	29	-	-

参加者に
聞きました

ちょっとの工夫で食生活改善♪

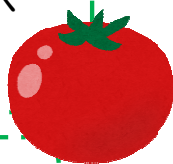
参加者アンケートで「以前から健康について取り組んでいること、また今回の結果を受けて気を付けようと思ったこと」を聞いてみました。一部抜粋してご紹介します！！(コメントについては、内容が変わらない範囲で編集させていただきました。)

野菜を先に食べるよう心掛け、遅い時間の間食を控えています。



白米を炊くときに雑穀米やもち麦、胚芽押麦（コープ商品）を混ぜて炊くようにしていた。今回の結果を見て、毎日食事のどこかに「サラダ」や「フルーツ」も意識して取り入れようと思った。

野菜を多めにとって、脂っこい食べ物は避けるよう気を付けている。



野菜や魚をより多く摂取できるようにしたいです。



腸活のために食物繊維を意識してとっている。脂質に関しては盲点だったので気付けて良かった。

焼き魚に醤油をかけないなど気を付けていたけど、干物の塩分は考えていなかったのので、今後は気にしていこうと思った。

減塩に心掛けていたが、食品、特に加工品に含まれる塩分がかなりあることを踏まえ献立や味付けを考えていこうと思いました。



野菜をとろう！という思いはありましたが、塩分は気にしたことがなかったです。1日トータルで考えるとけっこうな量になっているのだと気付きました。

在宅時間が増え、3食きちんと食べることを意識しているが、出来合いのものが多いと塩分をとりすぎてしまうことが分かったため、気を付けたい。

車を使わずに歩くことを心がけています。塩分のとりすぎが意外な結果だったので、だしを効かせて気を付けようと思いました。

参加者に
聞きました

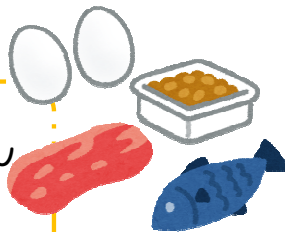
ちょっとした工夫で食生活改善♪

参加者アンケートで「以前から健康について取り組んでいること、また今回の結果を受けて気を付けようと思ったこと」を聞いてみました。一部抜粋してご紹介します！！(コメントについては、内容が変わらない範囲で編集させていただきました。)

1日のトータルの栄養バランスは気をつけています。規則正しい食事や睡眠時間に加えてウォーキングなども取り入れて、健康に気を付けて過ごしていきたい。

間食の回数を減らしている

年を取っても野菜ばかりではなくたんぱく質をとるよう気を付けている。



魚と肉を日々交代で食べる。旬のものを食べる（栄養価が違うような気がする）。

いろいろな食品をバランスよく食べること（1日何品目食べたか、「まごわやさしい※」全て入っているかなど）を意識している。 ※豆類、ごま、わかめなど海藻類、野菜、しいたけなどきのこ類、いも類の頭文字



マーガリン、ショートニング、ウィナーのリン酸塩を分かる範囲で避けています。

加工品はなるべくとらないよう気を付けています。ストレスにならない程度に気にしていきたいです。

バランス、食物繊維やミネラルの配慮、添加物の少ないものを選ぶ、精製されていないものを選ぶ、など。

薄味にする。鉄分、食物繊維が取れるよう色々な食材を買う。

ゆっくり食べる。夜ごはんの量は一日のうちで一番少なくする。腹八分目におさえる。



回答いただいたみなさま、ありがとうございました。
取り組みやすいことから、食生活を改善していけるといいですね！