

2022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

1,537名

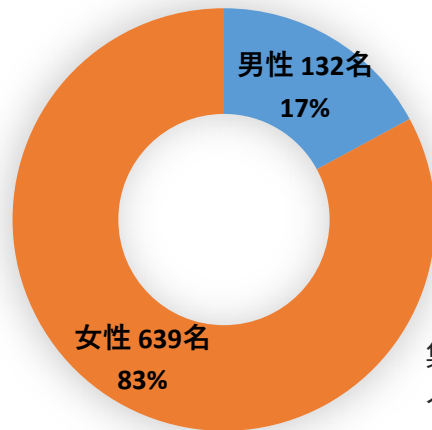
(募集期間:5/2~5/16)

■参加者数

870名

(回答期間:5/17~6/30)

■参加者 男女の内訳(成人)



■参加者の特性

	男性平均	女性平均
年齢	51.9歳	49.3歳
身長	170.2cm	157.3cm
体重	66.1kg	52.9kg
BMI	22.8kg/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】

参加者の食塩摂取量の結果は、「多い・やや多い」の人が97%、「よい」の人が3%でした。血圧は、歳をとってから急に上がるわけではありません。血圧を健康に保つためには、若いときから食塩の摂取を抑えた食事をするのが大切です。

【**食物繊維**をとる工夫】

まずは1食1g増やすことを目標にしてみましょう。主食を雑穀や大麦入り、未精製のものに変えたり、海藻類やキノコ類、イモ類、豆類の食材を副菜に使用するように意識すると、食物繊維が摂りやすくなります。

★この食習慣チェック (BDHQ) は標準的な食べ方をしている人を想定して計算がなされるよう研究目的で作られているため、減塩や糖質制限など、**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。結果は**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

(成人: 771人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	1	84	588	89	9
脂質	1	22	315	387	46
飽和脂肪酸	-	-	166	334	271
炭水化物	13	271	464	23	0
食物繊維	268	345	158	-	-
アルコール	-	-	714	16	41
食塩	-	-	16	97	658
カリウム	34	232	505	-	-
カルシウム	223	116	432	-	-
鉄	182	67	522	-	-
ビタミンC	212	50	509	-	-

(小中高生: 55人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	2	18	35	0	0
脂質	0	4	24	26	1
飽和脂肪酸	-	-	0	0	0
炭水化物	0	10	41	4	0
食物繊維	19	32	4	-	-
アルコール	-	-	-	-	-
食塩	-	-	10	18	27
カリウム	5	24	26	-	-
カルシウム	25	13	17	-	-
鉄	22	20	13	-	-
ビタミンC	6	4	45	-	-