

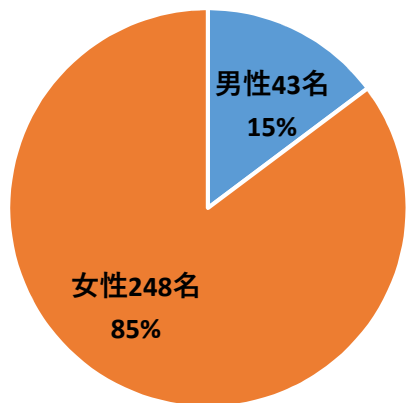
2022年10-11月「おうちで食習慣チェック」結果のまとめ

2022年5月に申し込みをされた1,537名を対象に
2回目の食習慣チェックの受診を呼びかけ、

324名の方にご参加いただきました。

■参加者 男女の内訳(成人)

■参加者の特性(成人)



	男性平均	女性平均
年齢	60.2歳	54.5歳
身長	168.3cm	157.0cm
体重	67.4kg	52.9kg
BMI	23.7kg/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

【引き続き食塩の摂りすぎに注意】

これまでと傾向は変わらず、食塩が「多い・やや多い」の人が多いです。減塩の調味料を選ぶ、汁ものは具たくさんにして汁を飲む量を減らす等少しの工夫で1g、2gと減塩はできてきます。**無理の無い減塩を、長く続けること**を心がけましょう。生協もみなさんの健康に貢献したいと考えています。

【意外と摂っている飽和脂肪酸】

たんぱく質が不足しないよう食事で気をつけている方も多いと思います。そこで気になるのが飽和脂肪酸の摂り過ぎ。**肉よりも魚**を食べるようにしたり、**低脂肪の乳製品を選ぶ**等気を付けたいですね。

■栄養素別摂取傾向表

【成人】

(合計 291 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	1	33	209	44	4
脂質	0	15	134	133	9
飽和脂肪酸	-	-	82	127	82
炭水化物	1	93	185	12	0
食物繊維	90	132	69	-	-
アルコール	-	-	268	8	15
食塩	-	-	4	46	241
カリウム	13	70	208	-	-
カルシウム	81	30	180	-	-
鉄	54	23	214	-	-
ビタミンC	44	16	231	-	-

コープ商品こっそり減塩の一例...

人気の「CO・OP骨取り
さばのみぞれ煮」

2018年 **33.3%** 食塩低減!



便利な「CO・OP利尻昆布の
出汁入りすし酢」

2021年 **26.7%** 食塩低減!



★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。