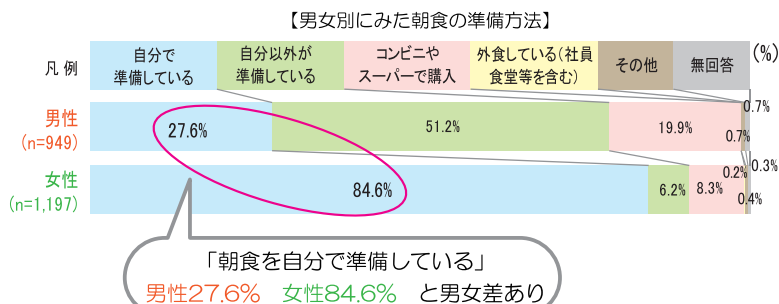
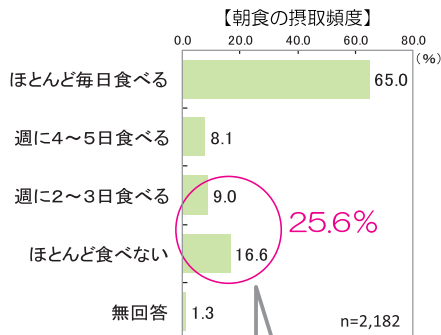


トライしよう！ バランスのよい食生活

荒尾市では、20～39歳の荒尾市民及び保育所等に通う園児の保護者を対象に令和3年11月～12月、「若い世代の食習慣の実態調査」を実施しました。ご協力いただいた皆様、貴重なご意見ありがとうございました。この結果から、本市の特徴や課題がわかりました。

～ 4人に1人が朝食を毎日食べていない ～

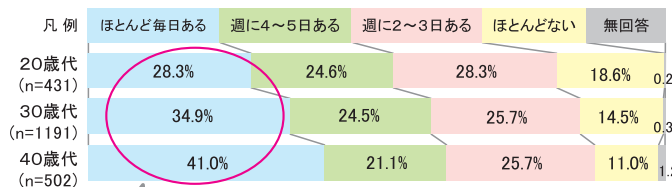


「朝食が準備されていれば食べる」という意見も複数みられ、特に男性において、簡単な調理技術の習得、料理をする習慣をもつことが重要であることが明らかになりました。

～ 40%の人が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事課題あり ～

今回の調査結果においては、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が健康に良いことについて、「知っている」が9割以上を占め、認知度は高くなっていました。しかし、このような食事を1日2回以上食べる頻度では、「週に2～3回：26.0%」「ほとんどない：14.3%」となっており、実際の行動に繋げることができていない、難しい状況にある人が40%を占めています。

【年代別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度】



「年代別にみると、年代があがるにつれて、揃えて食べる頻度は高くなっています。特に、20～30歳代は、頻度が少なくなる傾向があります。」

(子育て世代からの声)

- ・栄養バランスの良い食事を作りたいという気持ちはあるけれど、子育てをしながらでは、食事づくりに時間をかけられない。
- ・カット済みのサラダ、ミールキットや圧力鍋に頼るなど、時短でできる方法で工夫をしている。
- ・家事や育児においてもパパの役割は大きいと思うので、もっとパパに料理を作ってほしい。

<今回の調査でわかったこと>

働き方、家族を取り巻く環境によっては…

- 食事の準備に時間をかけることができない
- 食事づくりを負担に感じている
- 健康に良い食事、栄養バランスの良い食事を摂りたいと思いながらも、実践に繋げることが難しい人への支援が必要

以下の必要性が高まっていることが明らかになりました。

食事を作る人の固定化の解消

家族みんなが簡単な調理ができ、食事づくりに関わることができる

家族で話し合い、役割分担する

周りからの支援

覗いてみよう！



【発行】

2022年3月
荒尾市すこやか未来課
☎0968-63-1133

朝食

4人に1人が朝食を食べていない

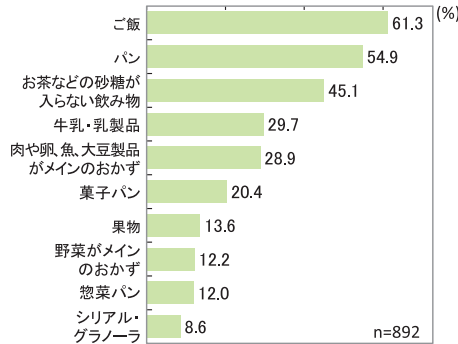
朝食を食べるのが「週に2～3日」以下の人は25.6%で、4人に1人が朝食を毎日食べていません（表ページのグラフ「朝食の摂取頻度」参照）。「ほとんど食べない」の割合が高いのは、フリーランス・自営業、夜勤帯に仕事をしたり不規則な休みなど、生活リズムのバランスが取りづらい人々です。

食べない理由は？

- ① 食欲がない 39.4%
- ② 時間がない 38.8%
- ③ 食べる習慣がない 36.1%

荒尾のみんなが食べている朝ごはんは？

トップ10は、「ご飯」「パン」「お茶など砂糖の入らない飲み物」「牛乳・乳製品」「肉や卵、魚、大豆製品がメインのおかず」などでした。



調理いらずの簡単メニューでもOK！

「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など調理いらずの簡単メニューの朝食を。コンビニなどで買って職場で食べるのもアリ。無理なく朝食を習慣化しよう。

朝食をとるために

あなたならどうする？

- ・仕事に行く前に朝早くから起床していれば、十分取れると思いますが、なかなかできていないのが現状なので意識することが1番だと思います。(20代女性)
- ・睡眠の効率化・朝の時間の余裕、食生活の習慣化。(30代男性)
- ・ウインナーと玉子焼きが常にあったら朝食を食べる。(30代男性)
- ・夕食を早く食べる事ができれば、朝から空腹になって、朝食を食べるようになる。(40代女性)

体内時計をリセットしよう！

朝日を浴びて朝食をとると、光の刺激で脳の時計をリセット。朝食で一気に体温が上がり、一日中脂肪燃焼モードに！朝食で体温が上がったタイミングで少し体を動かすと更に代謝がよくなり1日の消費エネルギーがアップ。

代謝が良く栄養素の吸収率が最も高い

体に脂肪が蓄積しづらい



覚醒ホルモンが分泌

体に脂肪が蓄積しやすい

睡眠ホルモン(メラトニン)分泌

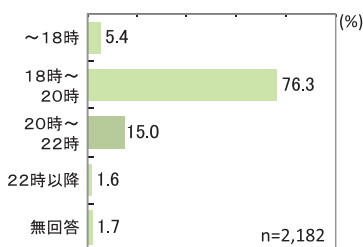


夕食

16%が20時以降に夕食

フリーランス・自営業や夜勤帯に勤務している人など仕事の都合で夕食を遅く取らざるを得ない人が多い。

夕食をとる時間



帰宅が遅いときは！

例えば仕事の合間に、おにぎりやサンドイッチなどの主食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにします。こうすると、帰宅後の食事のあと血糖値の急上昇が抑えられ、夜間の食べ過ぎ予防にもなります。

小学生のころの習慣

小学生のころの習慣が現在の食生活に影響

小学生のころ「1日の生活リズムが整っていた」と「手作りの料理が多かった」と回答した人では健全な食生活実践を「常に心掛けている」の回答割合が高くなっています。

理想の食事についてはわかっているけど、毎日の仕事、家事や育児…と食事に費やす時間も十分にとれないのが現実かもしれません。子どもにも、栄養バランスの整った食事をあげたいけれど、どうやったら食べてくれるのか、何をしたらよいのか、楽しいはずの食事が憂鬱になってしまうこともあるかもしれません。栄養バランスも大事ですが、楽しい食事の時間にするのも大切です。"食べない時は食べない、機嫌が良く元気に育っていれば大丈夫"と考えることも大切かもしれませんね。

すこやか未来課ではお子さんから高齢者までの食事に関する相談も行っています。ご自身や家族の生活スタイルに合わせて無理なくより良い食生活にしていけると良いですね。

