

# 兵庫県民の食生活のすがた

R3年度ひょうご栄養・食生活実態調査からわかったこと

※この調査は、2,793名の方々からご協力いただきました。

## 朝食

20歳代男性の  
半数が朝食欠食

## 食塩摂取

20歳以上の男女ともに  
食塩を取り過ぎている

## 野菜・果物摂取

習慣的な野菜の摂取量は、  
2皿が最多。果物摂取量は、  
100g未滿が最多。

## 肥満

30～60歳代の男性の  
3人に1人が肥満

## やせ

20歳代女性の  
約2割がやせ  
高齢者の約2割が  
低栄養傾向

## 食の備え

家族の年齢や健康状態に  
応じた非常食を用意  
している世帯は1割未滿

## 食品ロス

食品ロス削減のための取組は、  
「残さずに食べる」が最多

## 栄養バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を  
ほぼ毎日食べている人は  
20歳以上では約4割

主菜

主食

副菜

## 環境への配慮

環境に配慮した食品を  
選ぶ人は約3割

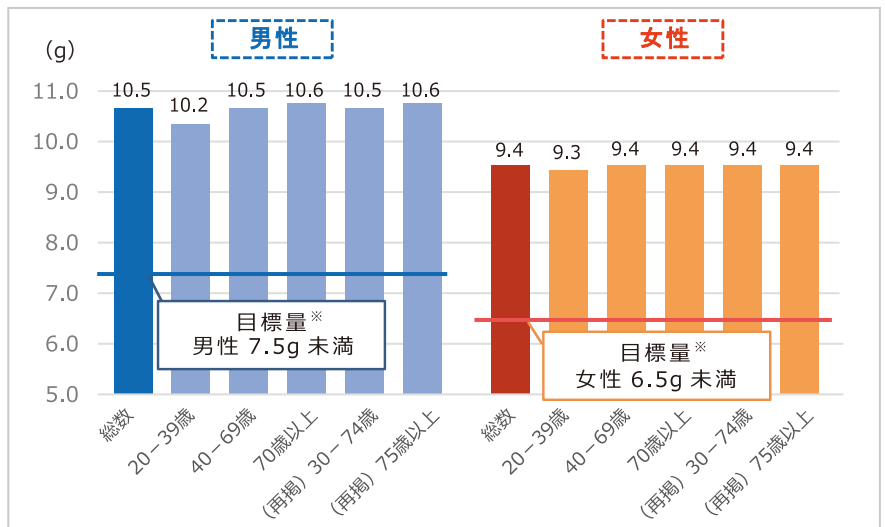
# おいしく減塩 めざせ! 1日 マイナス3g



1人1日あたりの食塩摂取量の中央値(20歳以上)は、全体9.8g、男性10.5g、女性9.4gでした。

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなります。

年代別食塩摂取量(20歳以上、性・年齢階級別)



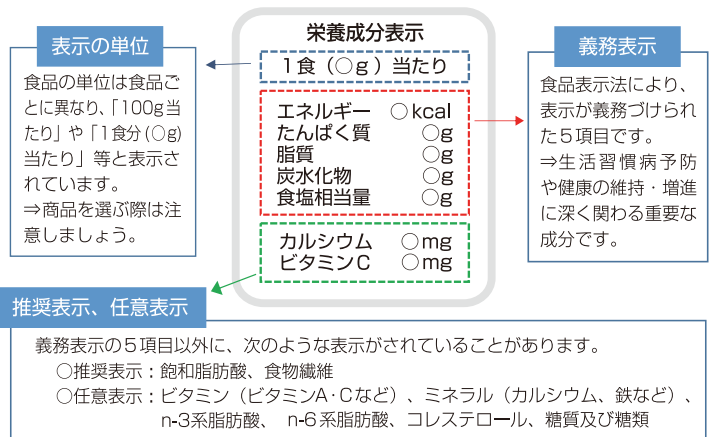
※目標量：日本人の食事摂取基準2020

## ワンポイントアドバイス

### ★栄養成分表示を活用しましょう

日頃、食品を購入するとき何を基準に選んでいますか？栄養成分表示は、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを一目で分かるようにしたものです。栄養成分表示を上手に活用して自分に合った食品を選び、健康づくりに役立てましょう。

**食品パッケージの栄養成分表示を活用し、食塩量の少ないものを選ぶようにしましょう。**



## 食塩とりすぎ! ? チェックリスト

～チェックの数が多い人は要注意～

- 濃い味付けを好むほうですか。
- おかずにも、しょうゆ、ソース、食塩等の調味料をよくかけていますか。
- みそ汁、すまし汁、スープなどの汁物を1日2杯以上、食べていますか。
- 麺類(うどん、そば、ラーメン等)の汁は、ほとんど全部飲んでしまいますか。
- 塩蔵品(塩さけ、佃煮等)や漬物などを、よく食べていますか。
- 寿司、丼、炊き込みご飯などを、よく食べていますか。
- インスタント食品などの加工食品、市販のお弁当やそう菜をよく食べていますか。

### 塩分のとりすぎに要注意!

★めん類(うどん・そば・ラーメンなど)のスープや汁を全部飲む人は、男性では、4人に1人でした。



めん類の汁を全部飲むと、約5g以上の塩分を摂ることになります。



塩やしょうゆ、ソースなどはかけずにつけて食べるようにしましょう!

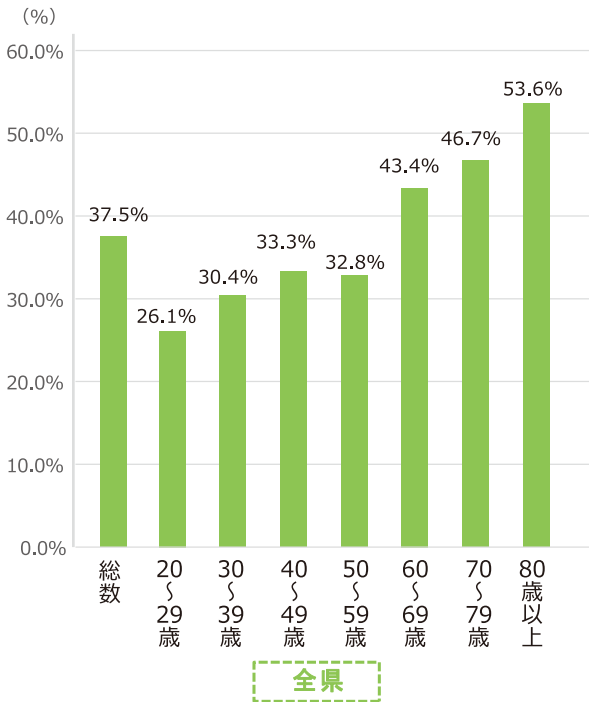
# 栄養バランスのとれた食べ方をマスターしよう



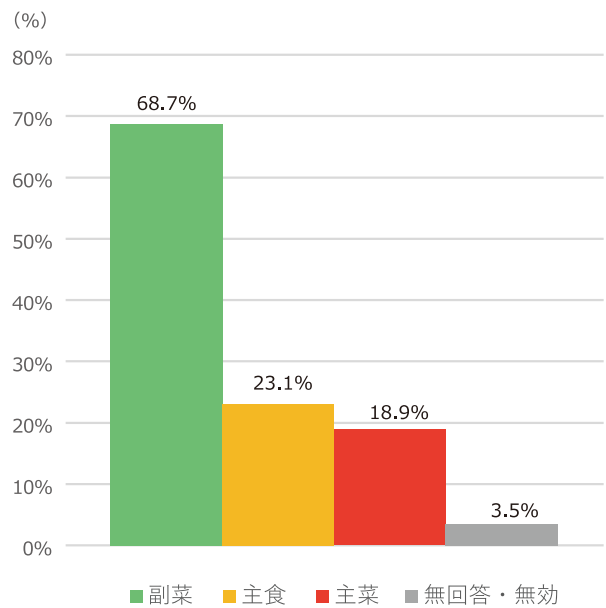
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人は、20歳以上では約4割でした(37.5%)。

年代別では、男女とも20歳代が最も低い結果でした(20歳代男性 26.5%、20歳代女性 25.8%)。最も組み合わせて食べられていない料理は、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類) 68.7%でした。

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合



主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べていないもの(20歳以上、複数回答)



汁物は野菜や海藻をたくさん使って第2の副菜に！

果物や乳製品はデザートや間食にも組み入れましょう

**主菜(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)**  
体をつくるもと

献立のメイン1食1品が目安！  
年を重ねるとたんぱく質が大切



**主食(ごはん・パン・麺類)**  
体を動かすエネルギーのもと

朝食で“毎日ごはん(米)を食べる人”は、20歳以上で6人に1人

**副菜(野菜・いも類・きのこ・海藻)**  
体の調子を整える

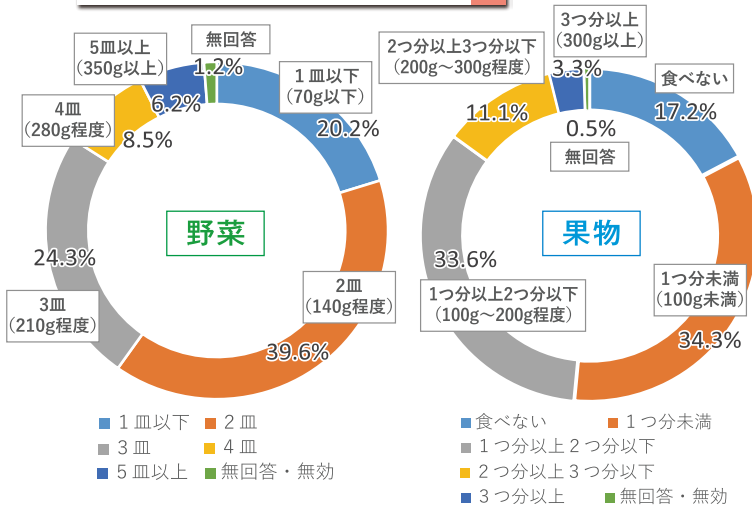
1日に食べる野菜料理の皿数は“2皿”が最も多く、3皿以上は20歳以上で約4割

# 毎日の食事に 野菜料理・果物をプラス一品

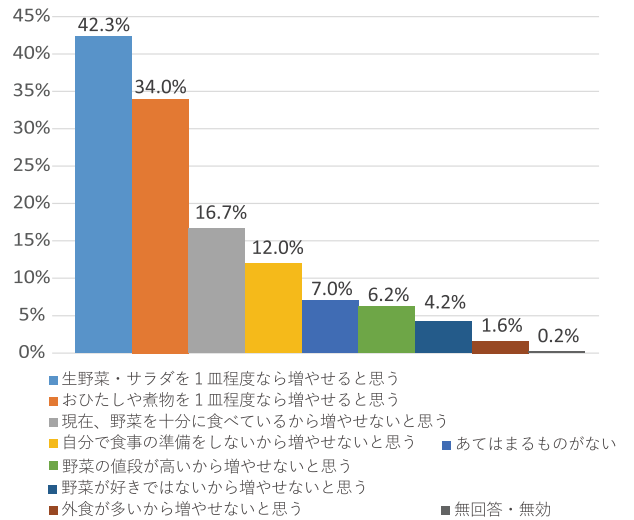


習慣的な野菜摂取量は、「2皿」が最多。果物摂取量は、「1つ分未満」「1つ分以上2つ分以下」で7割を占めた。「あと1皿、野菜を増やすこと」については、「生野菜・サラダを1皿程度なら増やせると思う」と回答した人が最も多く、約4割でした。

習慣的な摂取量 (20歳以上)



あと一皿、野菜を増やすこと(20歳以上、複数回答)



1日5皿(=350g)の野菜料理を「3食にわけて」食べましょう。



野菜をたっぷり食べるコツ

- ①加熱して「かさ」を減らす
- ②カット野菜を上手に使う (具だくさんスープ、炒め物など)

果物は1日200g程度食べましょう。2つ分が適量です。



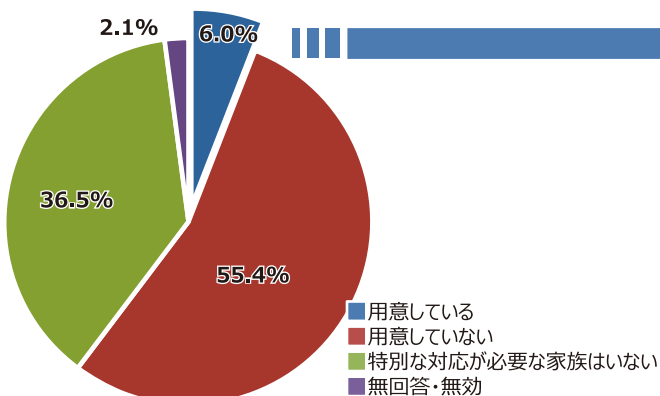
## いざという時の心構え 災害時の食に備えよう



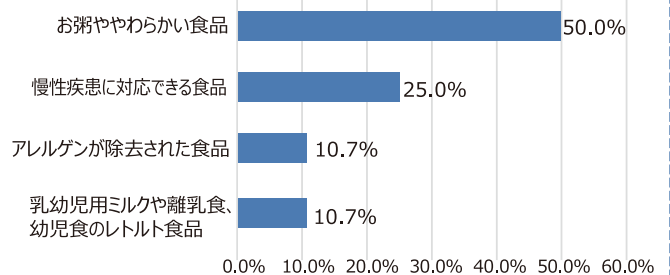
家族の年齢(乳幼児、高齢者など)や、健康状態(食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど)に応じて、非常時の食の備えを用意している世帯は1割未満でした。

備蓄内容は、おかゆなどのやわらかい食品 50.0%、慢性疾患(高血圧、糖尿病など)に対応できる食品 25.0%、その他(チョコレート・あめ・ドライフルーツなど) 17.9%の順に備えていました。

◆家族の年齢や健康状態に応じた備蓄をしている世帯



備蓄している食品 (複数回答)

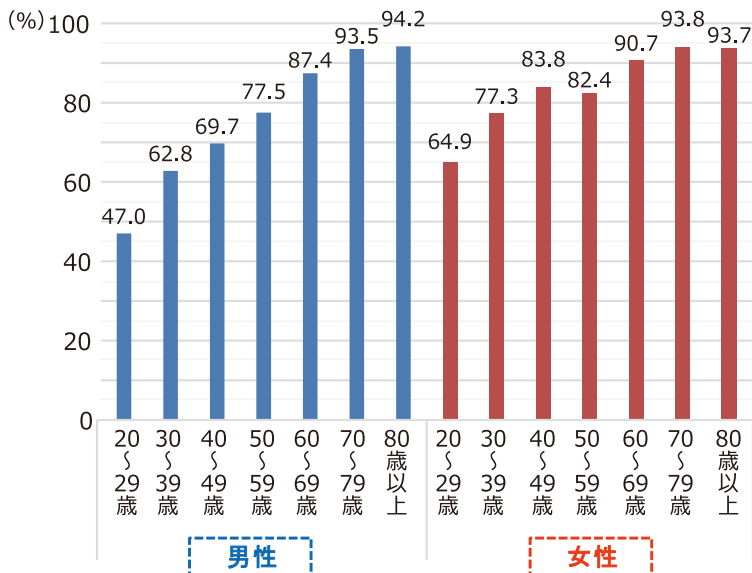


# バランスのよい朝ごはんは 1日を元気にスタート!

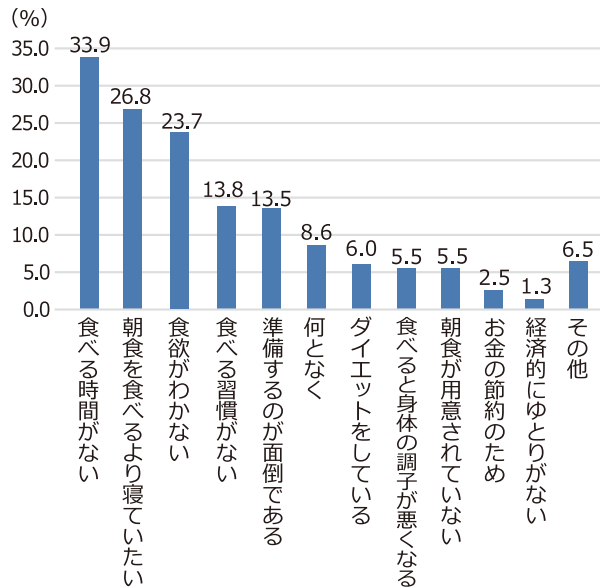


20歳代・30歳代の若い世代は、他の世代に比べて朝食を食べる人が少なくなっています。朝食を食べない理由は、「食べる時間がない」「朝食を食べるより寝ていたい」「食欲がわからない」の順に多い結果となりました。

週6日以上朝食を食べている人



朝食を食べない理由 (20歳以上、複数回答)



## ワンポイントアドバイス



## 兵庫県は「朝」を大切にします

～みんなで食べればいいこといっぱい 一緒に食べよう 朝ごはん～

朝は、一日の始まり。朝を大切にできれば、一日を有意義に過ごすことができます。

### STEP 1

コンビニで買ったおにぎりでも、ふたを開けるだけのヨーグルトでも、皮をむくだけのバナナでも、牛乳をかけるだけのシリアルでもまずは一口。朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



### STEP 2

ごはんやパンの単品ではなく、おかずを一品追加してみましょう！ 具たくさんみそ汁やスープがおすすめです。



### STEP 3

主食+主菜+副菜の組み合わせに挑戦!



## ★HYOGO アサ@プロジェクト

兵庫県では、食育推進計画(第4次)に基づき、「食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう」をキャッチフレーズに、産官学連携による、食環境づくりの一つとして、プロジェクトの趣旨に賛同する企業・団体等と一緒にいろいろな「朝」を応援するHYOGOアサ@プロジェクトを開始しています。

ひょうご アサ@

検索



朝が楽しい、たぶん  
今日が楽しい。



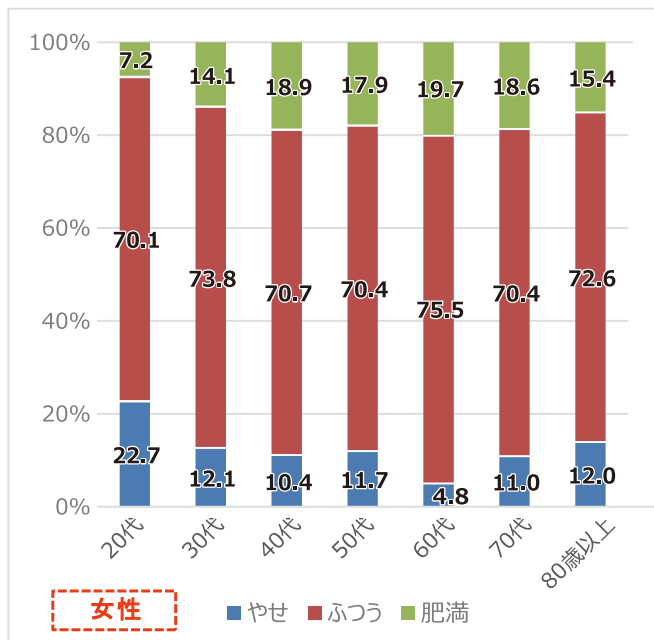
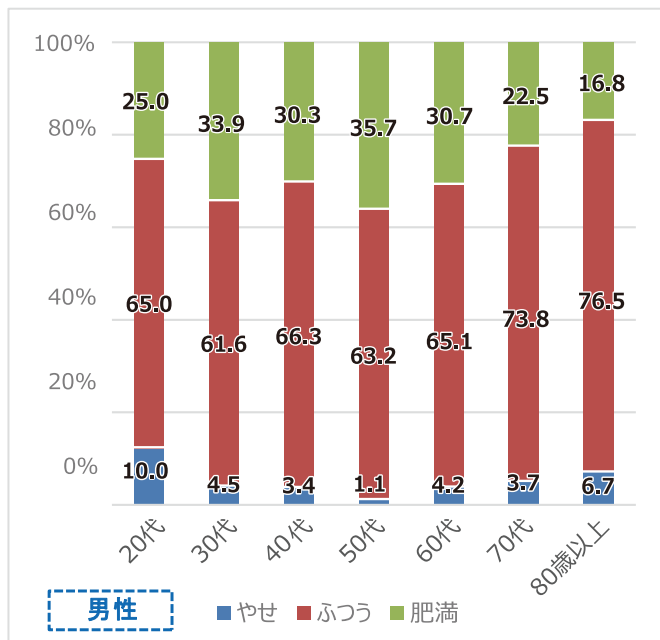
# 毎日 時間を決めて 体重計にのろう



肥満者 (BMI ≥ 25kg/m<sup>2</sup>) の割合は、30歳代～60歳代の男性で割合が高く、3人に1人が肥満でした。

肥満とやせの割合 (BMI)

やせ (BMI 18.5未満) 普通 (BMI 18.5以上25未満) 肥満 (BMI 25以上)



65歳以上の低栄養傾向 (BMI ≤ 20kg/m<sup>2</sup>) の方は5人に1人。総数18.4%、男性13.3%、女性22.6%でした。この結果は、総数、性別のいずれにおいても、全国値 (R1 国民健康・栄養調査) を上回っています。体重の減少は低栄養を発見するためにも重要な指標です。定期的に体重を測りましょう。

シニアはメタボよりフレイル対策



BMI は次の計算式で求めます。 **BMI = 体重 (Kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))**

## BMI早見表

18.5未満はやせ 25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

体重を測ろうね



# 食品ロス削減のために行動しよう

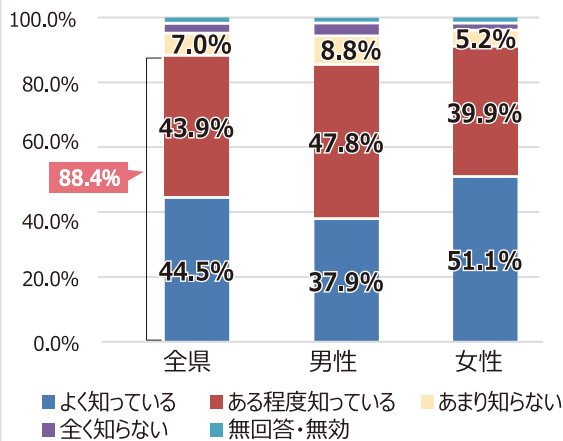


食品ロスが問題になっていることを「よく知っている・ある程度知っている人」は、約 9 割でした。食品ロス削減のための取り組みは、①残さずに食べる70.2%、②賞味期限切れをすぐに捨てない56.2%、③冷凍保存を活用50.8%の順でした。

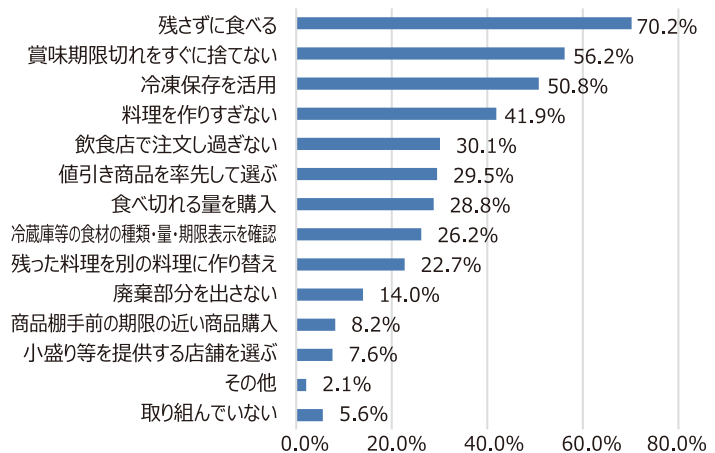
## ★食品ロスを減らしましょう

- 食材を「買いすぎない」「使い切る」「食べ切る」
- 残った食材は別の料理に活用しましょう
- 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解しましょう
- 外食時の食べ残しを防ぎましょう
- てまえどり運動を進めましょう

食品ロスが問題となっていることを知っている割合 (20歳以上)



食品ロスを減らすための取り組み (20歳以上、複数回答)

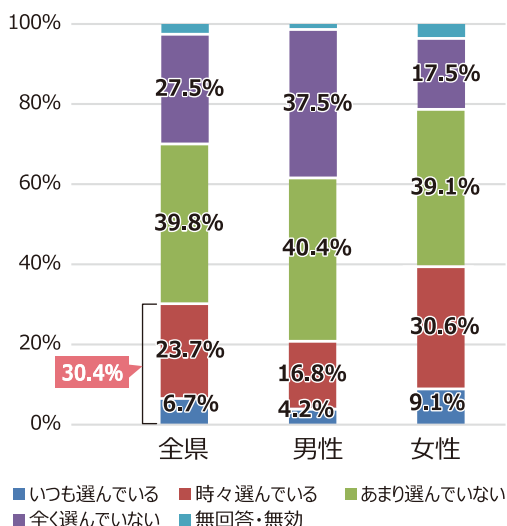


# 環境に配慮した農林水産物・食品をえらぼう

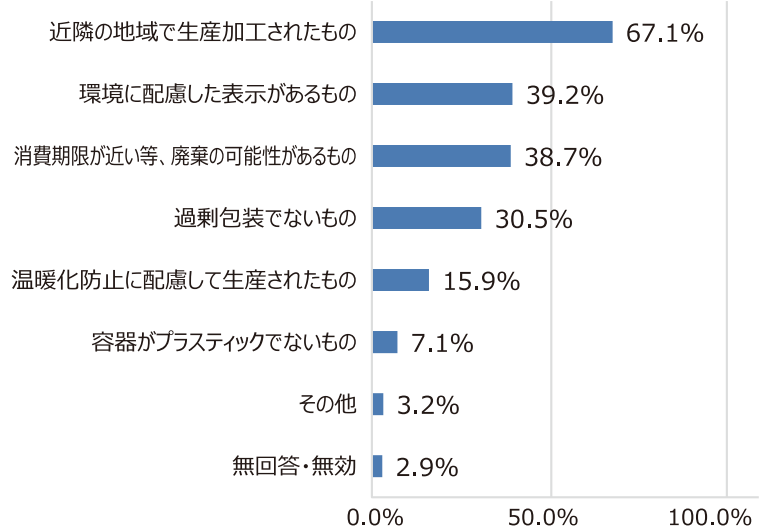


環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる・時々選んでいる人」は、約3割(30.4%)。どのような農林水産物・食品を選んでいるかについては、①近隣の地域で生産加工されたもの67.1%、②環境に配慮された表示(有機JASマーク、水産エコラベル等)があるもの39.2%、③消費期限が近いなど、廃棄等される可能性のあるもの38.7%の順でした。

環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合 (20歳以上)



どのような農林水産物・食品を選んでいるか (20歳以上、複数回答)





兵庫県マスコット はばタン

# 県民の皆様に取り組んでいただきたいこと

## すべてのライフステージ

- 家族や友人と楽しく食事をしていませんか？
- 食育に関心がありますか？
- 自分が出す食品ロスを減らしていませんか？
- 何か食育活動を実践していませんか？

### 乳幼児期（0歳～）

- 早寝、早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- “いただきます・ごちそうさま”をしていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- 間食（おやつ）は時間と量を決めて食べていますか？

### 学童期（小学生）

- 早寝、早起きをしていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんに野菜を食べていますか？
- 食事はよくかんで食べていますか？
- 食事づくりのお手伝いをしていますか？

### 思春期（中学生・高校生）

- 自分の適正体重を知っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんに野菜を食べていますか？
- 夕食が遅い時は食べる量や内容を考えていますか？
- 朝ごはんやお弁当づくり等、食事づくりをしていますか？

### 若い世代（15歳～30歳代）

- 自分の適正体重を知っていますか？
- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べていますか？
- 夕食が遅い時は食べる量や内容を考えていますか？
- 毎日、食事づくりをしていますか？

### 働き盛り世代（40歳～64歳）

- 体重を測り、肥満に気をつけていますか？
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べていますか？
- 就寝の2時間前には、夕食や夜食を食べ終わっていますか？
- 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいませんか？
- 地元や県内でとれた農林水産物を買っていますか？

### 高齢期（65歳以上）

- 体重を測り、やせに気をつけていますか？
- 少量でも、毎日3食食べていますか？
- 肉や魚、卵、大豆・大豆製品を毎食食べていますか？
- こまめに水分をとっていますか？
- 行事食や郷土食等、食に関する知識や知恵を次世代へ伝えていませんか？



～10月は「ひょうご食育月間」・毎月19日は「食育の日」～

【問い合わせ】兵庫県保健医療部健康増進課

TEL.078-341-7711 FAX.078-362-3913

E-mail kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

検索

兵庫県食育推進計画

