

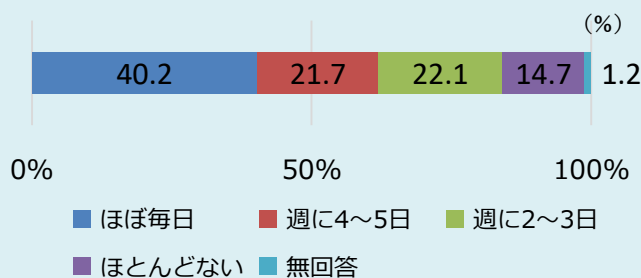
市民の食生活の現状

(令和3年度旭川市食育アンケート調査結果)

▶ 栄養バランスに配慮した食事の頻度

「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか」と質問したところ、「ほぼ毎日」と回答した人は**40.2%**でした。

主食・主菜・副菜が1日に2回以上そろえ頻度 (%)



主食・主菜・副菜をそろえて食べるために必要なことは、多い順に「手間がかからないこと」「時間があること」「食費に余裕があること」となっています。

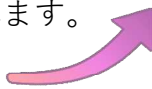
▶ 朝食を食べる頻度

「朝食をほとんど食べていない人」は、およそ

男性の6人に1人 (16.8%)、**女性の10人に1人** (9.6%) でした。

朝食に比べると割合は少ないものの、昼食や夕食を食べていない人もみられます。

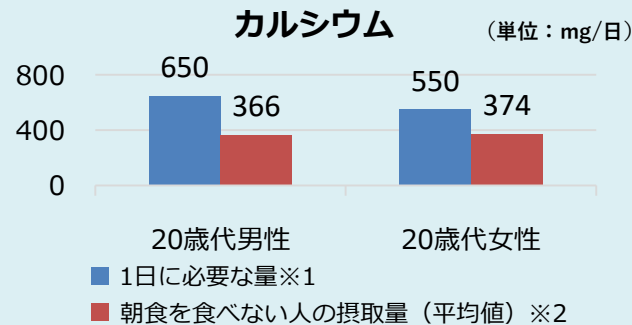
次の面をみてみよう



食事はなぜ1日3食が良い？

▶ 2食で必要な栄養素量をとるのはかなり難しい

朝食を食べていない人はいくつかの栄養素が1日に必要な量に**大きく足りていない**ことが分かっています。



※1 1日に必要な量 = 男性650mg、女性550mg
厚生労働省、日本人の食事摂取基準(2020年版) カルシウムの推定平均必要量(18~29歳)を参照

※2 厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」を参照

▶ 3食に分けることで身体への負担や栄養の偏りが少なくなる

～3食それぞれの役割～

朝食

身体が目覚める
排便が促される
体内リズムが整う

昼食

身体を動かす力になる
食べすぎや間食を防ぐ

夕食

夜食による肥満を防ぐ
身体に必要な栄養がとれやすくなる



▶ 朝食をとるための工夫

朝食をとる習慣のない人はまずは一口だけでも食べることから始めましょう。



調理のいらぬ食材(パン、野菜ジュース、バナナなど)を用意したり、通勤途中で購入するなどの工夫で、より手軽にとれます。

まいしょく

毎食そろえたい

しゅしょく

しゅさい

ふくさい

主食・主菜・副菜とは？

主食



米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜



魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜



野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和4年4月発行
旭川市保健所保健指導課