

県民の食生活のすがた

兵庫県では、県民の皆さんの食生活状況を把握し、これからの健康づくりや食育推進を考える基礎資料とするため、41市町2,241世帯6,155名の方々からご協力いただき、ひょうご健康食生活実態調査を実施しました。

調査の結果から、ひょうご県民の食生活のすがたをまとめました。

今回の調査でわかった主なこと

- ◎栄養バランスでは、脂肪からのエネルギー摂取割合(15歳以上)が、男性27%、女29.2%。食事の中の脂肪割合が増えています。
- ◎食塩の摂取量(15歳以上)は、10.0g(男性10.8g、女性9.3g)。目標の10g未満にあと少しです。
- ◎野菜の摂取量(15歳以上)は、243.3g。目標の350gと比べて不足しています。
- ◎朝食を“ほとんど毎日食べる”人は、幼児93.7%、小・中学生92.9%、15歳以上83.5%。20代の男性で、“ほとんど毎日食べる”人は64.7%です。
- ◎食事づくりを“している”人(15歳以上)は、男性26.7%、女性81.6%です。お手伝いをしている子どもは、1～5歳55%、6～14歳75.7%です。
- ◎お住まいの地域の郷土料理を“知っている”人(15歳以上)は、32.5%。“作ることができる”人が、13.3%です。
- ◎災害等の非常時の備えを“用意している”世帯は、41.9%。備えをする世帯は、増えています。
- ◎食育に“関心がある”人(15歳以上)は、男性31%、女性58.3%です。食育を“積極的に実践する”人(15歳以上)は、男性6.7%、女性7.8%でした。

