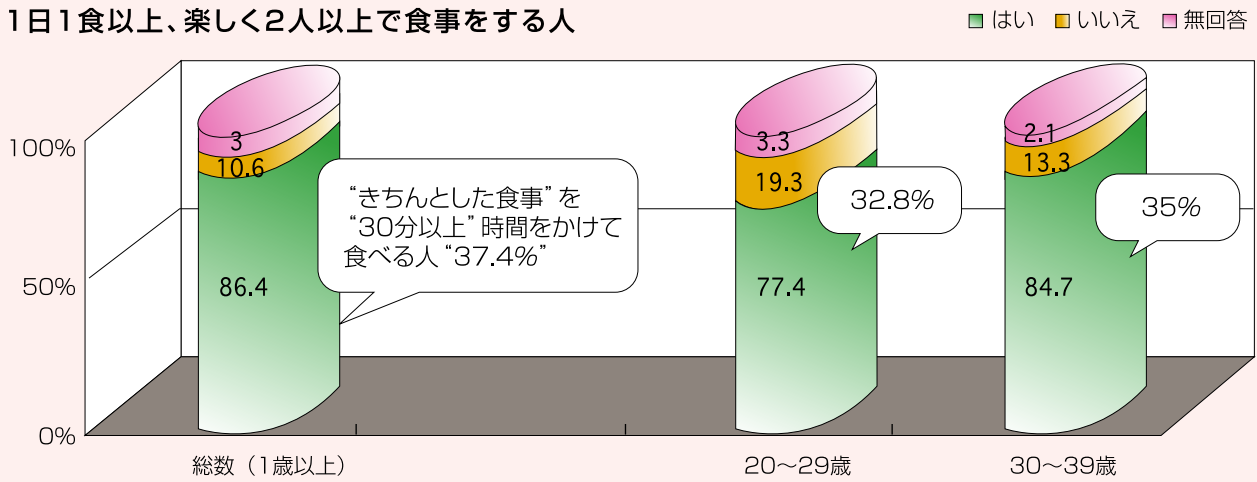


毎日、楽しく食事をしている人は、全体で86.4%

1日1食以上、楽しく2人以上で食事を食べる人は、全体で86.4%でした。
 1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする人のうち、“きちんとした食事”を“30分以上”時間をかけて食べている人は、37.4%でした。

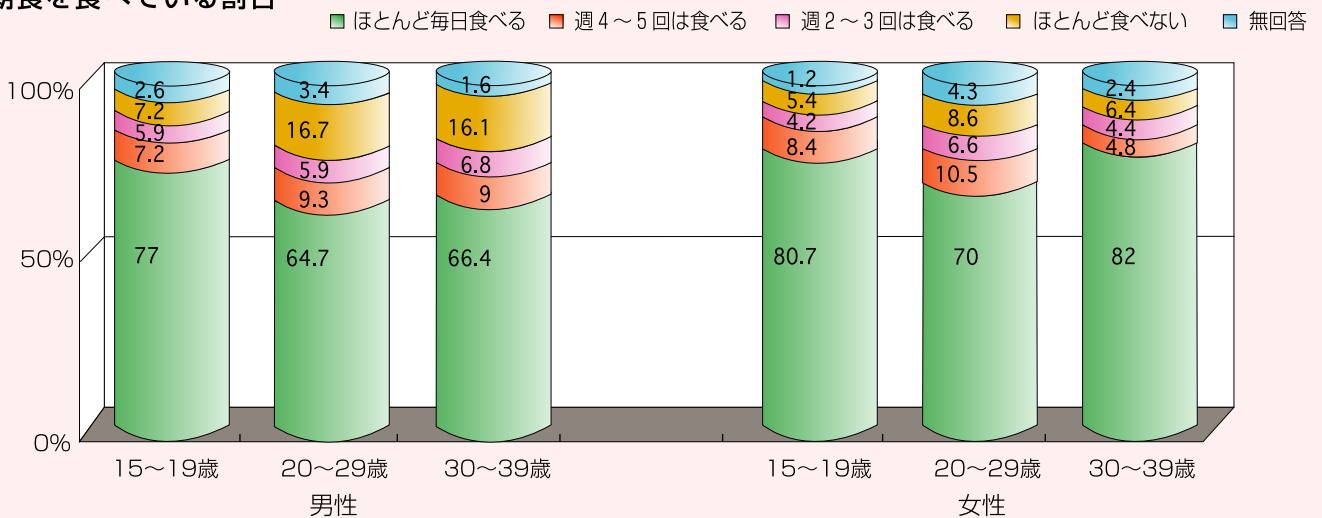
1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする人



朝食

“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%
 若い男性に朝食を食べない人の割合が多くなっています

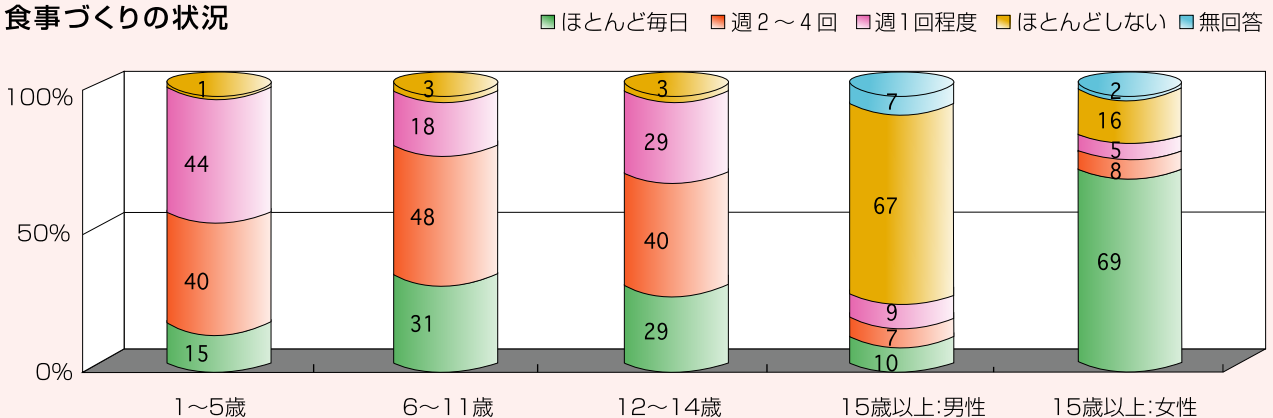
朝食を食べている割合



食事づくり

男性26.7%、女性81.6%は食事づくりをしています

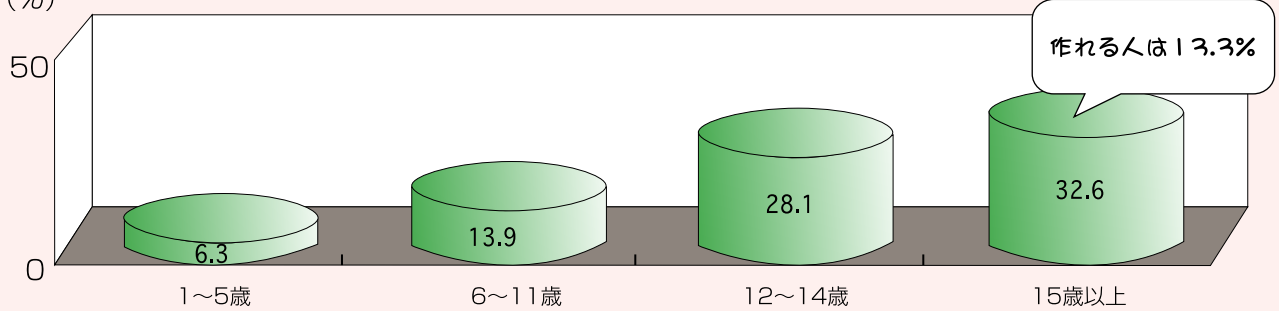
食事づくりの状況



郷土料理

地域の“郷土料理”を“知っている”人(15歳以上)は、32.5%。
そのうち、“作れる”人は13.3%

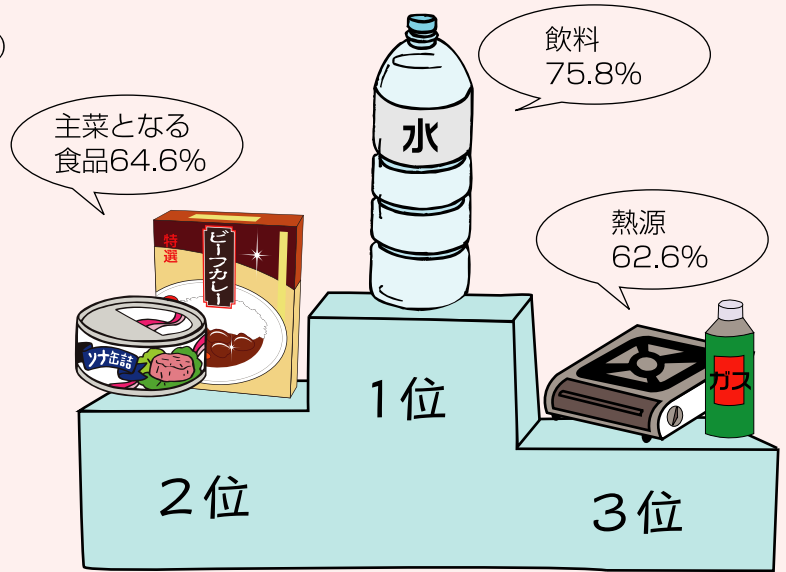
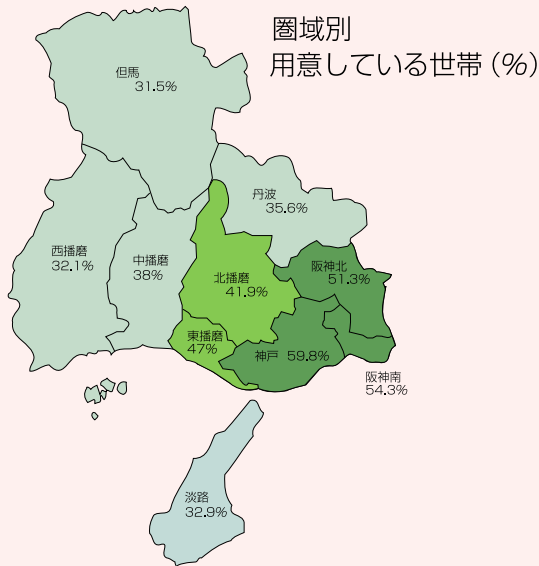
郷土料理を知っている人の割合



郷土料理とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

非常時への食の備え

“用意している”世帯は、41.9%。用意している内容は、飲料水、主菜となる食品、カセットコンロ等の熱源の順でした。



食育への関心

食育に“関心がある”人は、男性31%、女性58.3%。食育の言葉や意味を知り、食育を積極的に実践する人は、男性6.7%、女性は7.8%。

◆「食育」ってどんなこと?

「食育」とは自然環境の中で生かされていることを認識し、健全な食生活を実践することができる“人づくり”や、みんなが健全な食生活を実践しやすい“環境を育てるプロセス”です。

◆やってみよう「食育活動」

「食育活動」とは、個人、グループや組織によって計画的にすすめられている活動です。



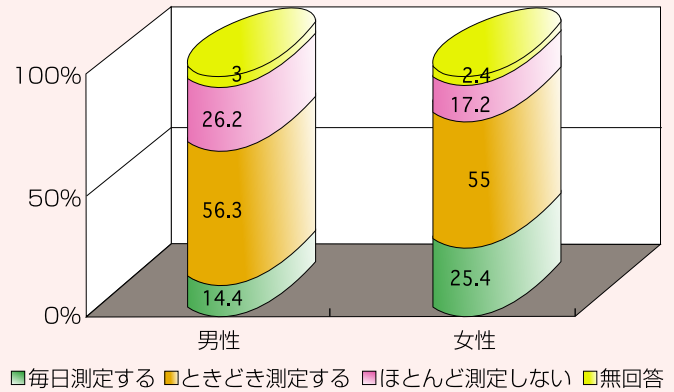
10月は「ひょうご食育月間」毎月19日は「食育の日」。
家族や友人、身近な仲間と食育活動を試みましょう。

毎日1回、セルフチェックしていますか？

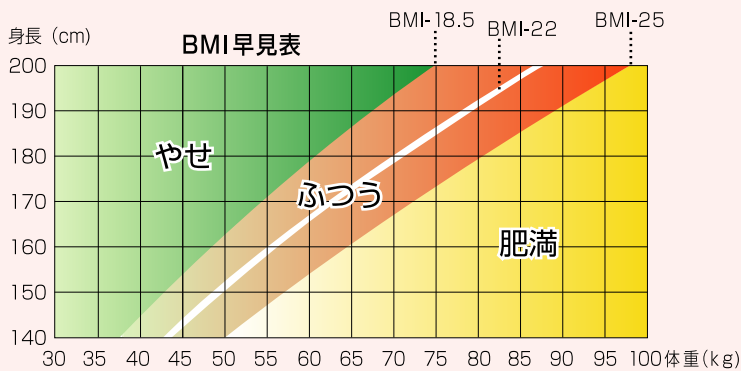
調査結果では、“体重を毎日測定する”人（15歳以上）は、男性14.4%、女性25.4%でした。

毎日体重を測っている人は、自分の“適正体重”を知っている等、自分の体をよく知っていました。

体重を測定している割合（15歳以上）



自分の適正体重知っていますか？



*BMI (Body Mass Index)とは？

成人の肥満の判定に用いられる指標です。医学的に最も病気が少ない数値として22を「適正体重」としています。

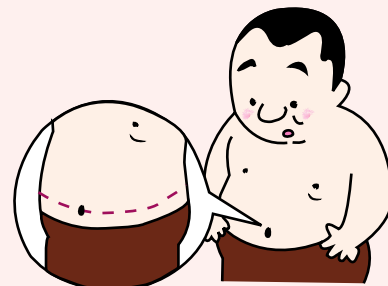
$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

お家でも、お腹まわりを測ってみましょう。

【腹囲計測の手順】

- ① 軽く両腕をあげ、へその高さに巻き尺をあてます。
- ② 巻き尺が水平に巻かれているかを確認します。
- ③ 測定するときは、両腕を体の横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で息をはいた終わりに目盛りを読み取ります。



おへその高所で
水平に計りましょう

肥満とはどのような状態？

肥満は、身体の中に脂肪が必要以上に蓄えられた状態です。特に、腹囲（おへそ囲り）を測ったとき、男性で85cm以上、女性で90cm以上の方が「内臓脂肪型肥満」の可能性が高いと言われています。肥満の中でも圧倒的に多くみられる原因は過食と運動不足です。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

内臓脂肪型肥満に高血圧・糖尿病・脂質異常症のいずれか2つ以上の疾病を併せ持った状態を「メタボリックシンドローム」といいます。全国では、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、「メタボリックシンドローム」が強く疑われる者または予備軍であると推計されています。