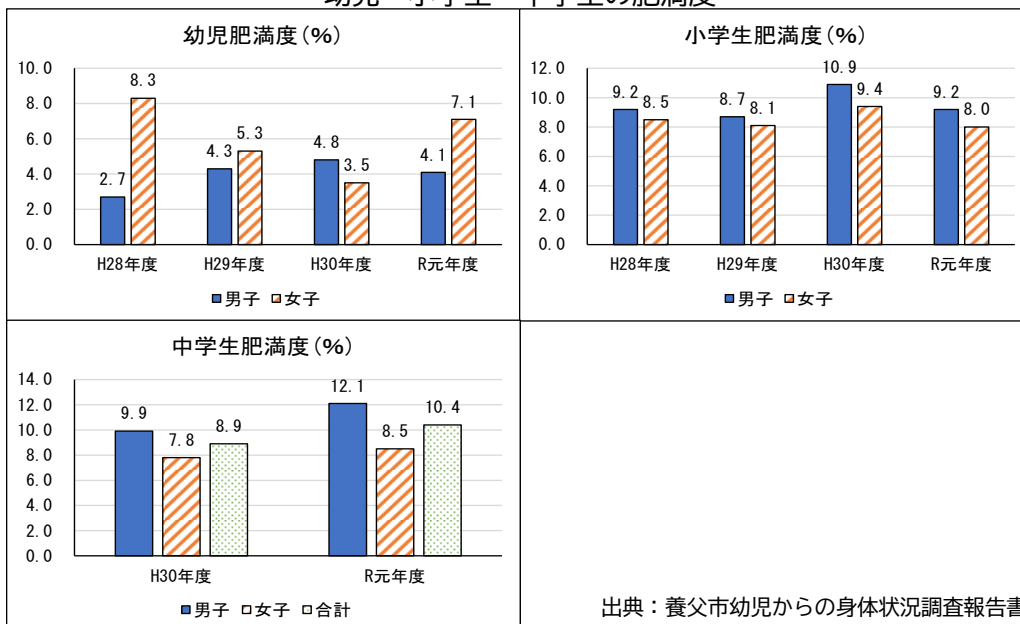


## 2 栄養・食生活

### 幼児・小・中・高校生

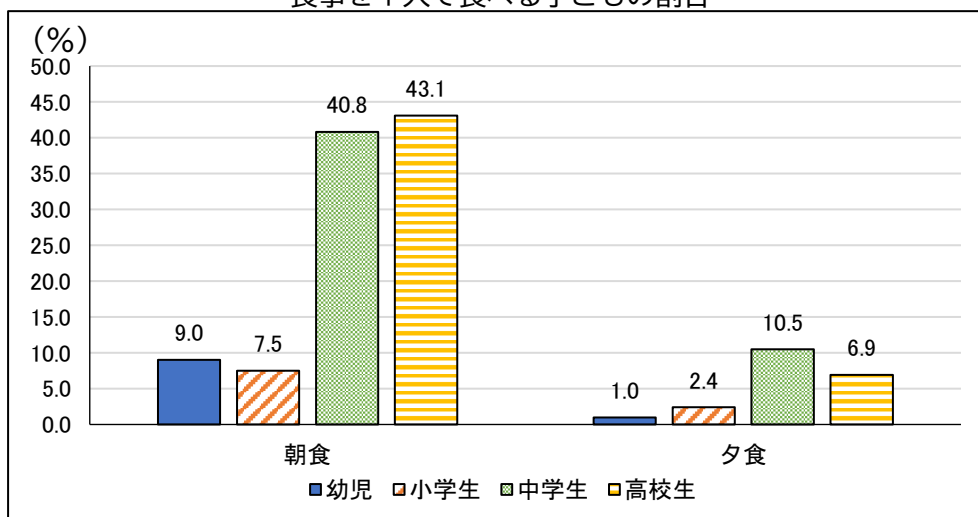
- ◆ 4, 5 歳児・小学生の肥満出現率は幼児女児が 7.1%、小学生女児が 8.0%、幼児男児は 4.1%、小学生男児は 9.2%となっています。
- ◆ 中学生の肥満出現率は女子より男子の方が高くなっています。
- ◆ 朝食を毎日食べる幼児は 97.0%、小学生は 94.9%、中学生 90.6%、高校生 87.5% と年齢が大きくなるにつれ減少しています。小学 6 年生・中学 3 年生対象の文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成 30 年度)では、毎朝しっかりと朝食を摂る人は、小学生では 86.7%、中学生では 82.3%となっています。
- ◆ 食事を 1 人で食べる子どもの割合は朝食は小学生 7.5%、中学生 40.8%となっています。また夕食は小学生 2.4%、中学生 10.5%となっています。

幼児・小学生・中学生の肥満度



出典：養父市幼児からの身体状況調査報告書

食事を 1 人で食べる子どもの割合

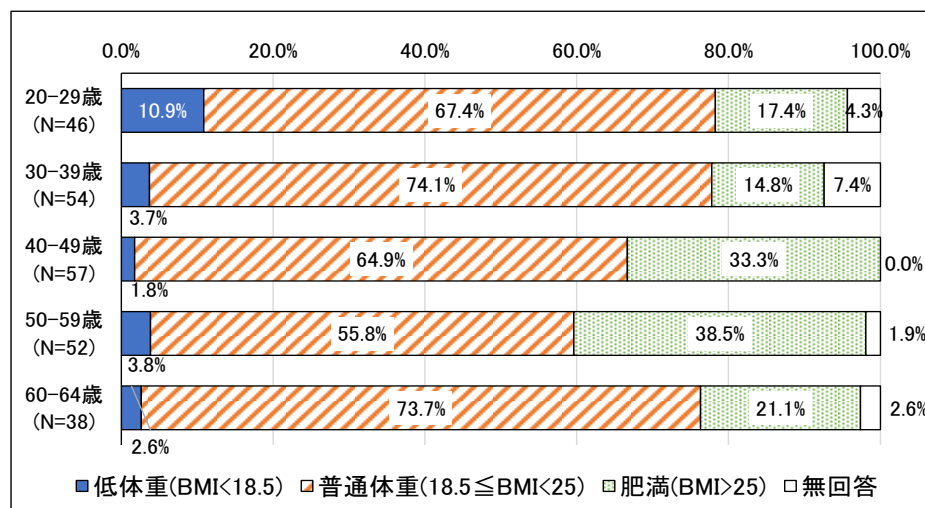


出典：養父市食育推進計画第 3 次

## 青・壮年・高齢期

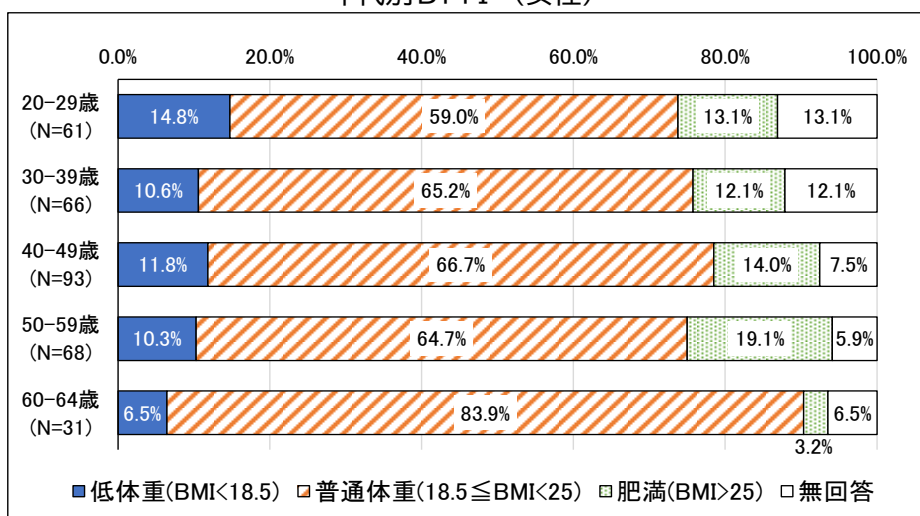
- ◆ 肥満（BMI $\geq$ 25）の割合を性別にみると、男性では、40歳代（33.3%）、50歳代（38.5%）、60歳代（21.1%）で高く、女性では50歳代（19.1%）で高くなっています。
- ◆ やせ（低体重 BMI $<$ 18.5）では、女性はおおむね若い世代の方がやせの割合が多く、20歳代では14.8%となっています。
- ◆ 朝食をほぼ毎日食べている20歳代は58.8%、30歳代は79.6%と若い世代ほど、割合が低いですが40歳以上では約9割が摂取出来ています。
- ◆ 「バランスの取れた食事をしている頻度」では、「ほぼ毎日」が、男性49.0%、女性62.4%、「週4～5日」が、男性17.4%、女性13.8%で、半数以上が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を意識して摂取することが出来ています。また、女性の方がバランスの良い食事をしています。
- ◆ 「減塩に気を付けている」人は、男性36.4%、女性58.9%で、女性の方が減塩に気を付けています。しかし、塩分の多い食品の摂取頻度から算出する塩分チェックでは多い35.1%、かなり多い7.5%となっています。
- ◆ 食品を購入するとき表示を参考にする人は81.0%となっています。消費期限・賞味期限以外の表示の参考は「産地」が73.6%と最も多く、次いで「原材料」が47.3%となっています。
- ◆ 食物アレルギーについて知っている人は97.5%となっています。
- ◆ 高齢期では、食品摂取の多様性スコアの目標値は4点です。中でも、肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳や乳製品といったたんぱく質の摂取が少なくなっています。

年代別BMI（男性）



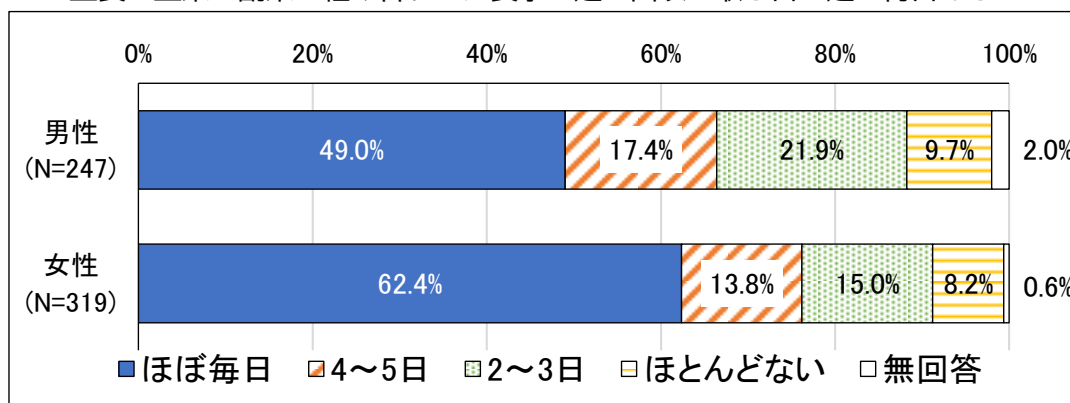
出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

年代別BMI（女性）



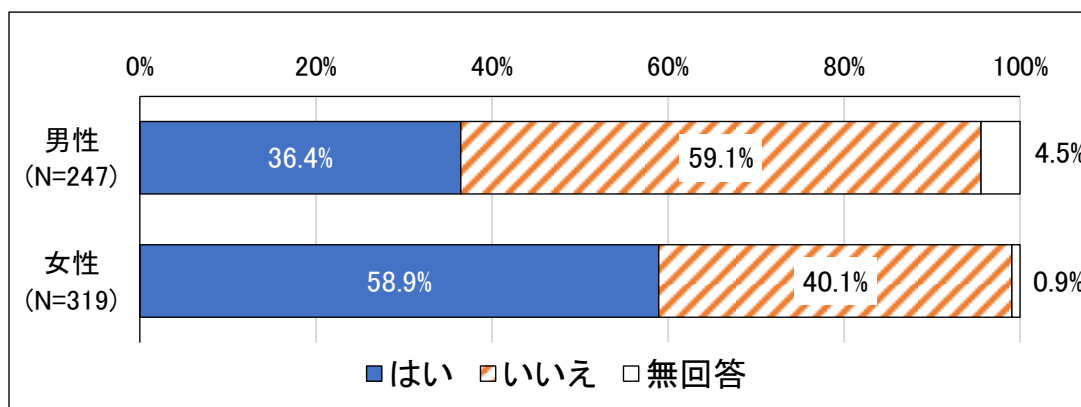
出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を週2回以上取る日が週に何日あるか



出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート

「減塩に気を付けていますか？」塩分チェック



出典：令和2年度養父市健康づくりアンケート