

テーマ

鳥取県市町村における食育・健康施策策定のための調査研究

研究者

野津 あきこ(鳥取短期大学)

概要

鳥取県は、急性心筋梗塞の都道府県別年齢調整死亡率(平成27年厚生労働省調査データ)から、男性が福島県、高知県、岡山県に次ぐ4番目、女性は福島県、鳥取県、高知県と2番目のワースト県である。本研究は標準化された栄養調査(BDHQ)及び食育アンケートにより、市町村レベルの栄養・生活習慣の課題を抽出し、健康課題の解決に向けての取り組みの基礎資料を得ることを目的としている。

研究内容

対象及び方法

対象地区および対象者数は、鳥取県N町の地域住民4,452名(20歳代～75歳以下)を対象とした。有効回答率は、食育に関するアンケートが25.7%、1,145名(男510名、女635名)、BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)が22.1%、984名(男434名、女550名)であった。郵送法で実施した。なお、対象者本人を特定できる情報(氏名、住所、電話番号等)はN町健康福祉課が保管し、解析のための個人データはすべてID化したものを用いた。

結果

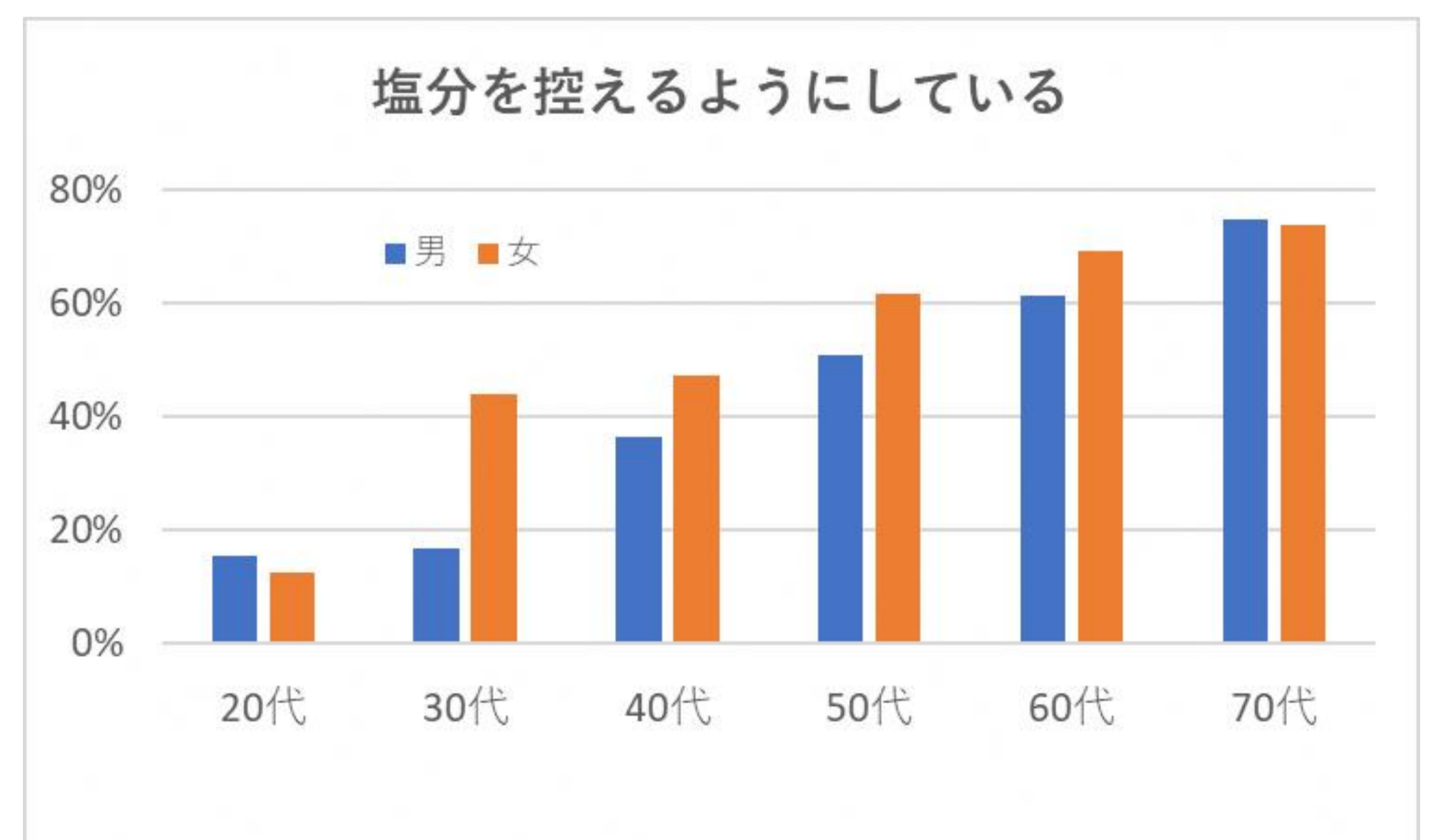
食育に関するアンケートから、朝食を毎日食べているのは、全体で88.6%であった。60歳代は95.5%、70歳代が97.8%の人が食べていたが、20歳代では68.7%、30歳代では77.0%と若い年代では、朝食を欠食するひが多い傾向がある。間食については、全体で59.0%の人が1日1回以上とっている。すべての年代で女性のほうが多くとる傾向がある。「主食・主菜・副菜がそろった食事を毎食しているか」については、20歳代では11.5%と低く、70歳代では38.5%と年代が上がるにつれて主食・主菜・副菜がそろった食事をしていた。「普段の食事を意識しているか」については、20歳代は54.2%、70歳代は83.3%であった。全世代で女性のほうが意識していると答えた人が多かった。意識する内容としては、「野菜をとる」が多く、意識している人の86.1%が選択していた。その他、「塩分を控える」と回答していたのが、20歳代では13.3%であったが、年代が上がるにつれて多くなり70歳代では74.2%が意識していると回答していた(図)。また50歳代から70歳代の女性は、「カルシウムを多く含む食品をとる」と50%程度の人が回答していた。BDHQによる栄養素等摂取状況では、20歳代女性がカルシウム、鉄、ビタミンB₁、ビタミンCなど摂取量及び栄養素密度ともに他の年代・性別に比べ低い傾向がみられる。食品群別摂取量では、野菜類は、年代が上がるにつれて多くとる傾向がある。ただし、20歳代男性は302gと60歳代、70歳代と同様に多くとっていた。30歳代、40歳代の女性は魚の摂取量が低かった。肉類は、年代が上がるにつれて摂取量が減ってくる。菓子類は30歳代から50歳代の女性が多くとっている。

まとめ

食育アンケートの結果から、若い世代の「朝食欠食」や「主食・主菜・副菜がそろった食事をしていない」などの課題がみられた。特に20歳代女性では、カルシウムや鉄、ビタミンB₁、ビタミンCなどの栄養素等摂取量が、他の年代・性別と比較して低い傾向がみられる。今後は、食育アンケート(意識)とBDHQ(実際の摂取量)と関連付け、性・年代別の食に関する課題を整理し、健康づくりのための施策策定にむけて検討を進めていく。

応用分野

公衆栄養、食育、健康づくり



連絡先

鳥取短期大学生生活学科食物栄養専攻 教授 野津あきこ
連絡先(E-mail akknt@ns.cygnus.ac.jp, 電話 0858-26-1811)