

# 健康レシピ～食べ物編

## ぼちぼちダイエット

### 国民健康栄養調査

毎年十一月に行われる全億的な健康調査が国民健康栄養調査です。この調査は形を変えながらも戦後まもないころから70年近くも続いている調査で、世界にも例のないものです。

### 平成27年度の結果概要

調査の結果は、翌年十二月に概要が発表されます。平成27年の調査結果は例年より早く十一月に発表されています。身体状況（肥満・やせ）、血圧や血液検査の結果、食事状況、活動量、飲酒、喫煙、歯・口腔など多方面からの調査結果が見られます。平成27年は例年の項目に加えて、社会的な環境（外食・栄養表示・運動の場・地域のつながりなど）について詳しい調査が追加されています。

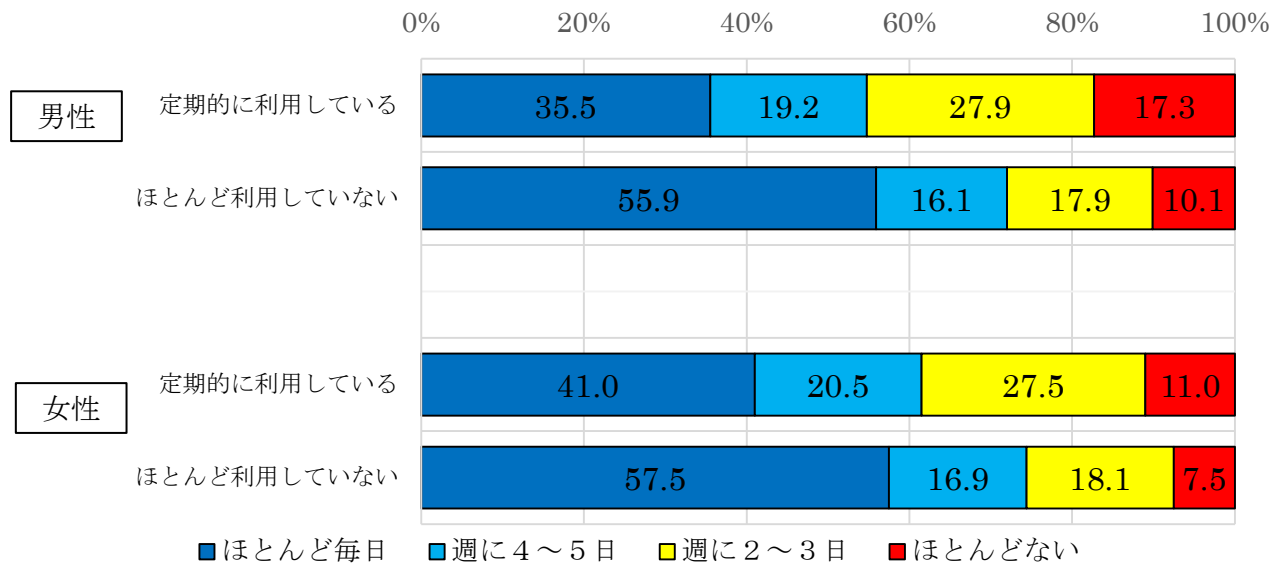
### 相変わらず続く野菜不足

現在の日本人に不足している栄養素は、カルシウムと食物繊維です。特に食物繊維は、野菜を1日350gとすることで満たされますが、日本人の野菜摂取量の平均値は、280g〜300gでなかなか増えません。特に20代の若い世代での野菜不足が目立ちます。

※1日350g以上の野菜をとっている人の割合（%）

	男性	女性
20歳代	22.7	18.4
30歳代	23.9	22.4
40歳代	29.8	22
50歳代	31.4	29.5
60歳代	40.5	40.4
70歳以上	39.7	38.6
全体	33.7	31.4

## 外食の利用頻度とバランスのいい食事



### 外食や惣菜は野菜不足の一因

上のグラフは、外食や惣菜を定期的にご利用している人と、ほとんど利用していない人の食事パターンを男女別に比較したものです。国が推奨するバランスの良い食事「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事が取れているかどうかを聞いています。外食惣菜を定期的にご利用している人は「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事がとりにくいことが示されました。

また、別の質問では、20代から40代の8割以上の方が副菜がとりにくいと答えています。外食の利用頻度の高さと重なります。とれる時にしっかりとる

バランスの良い食事から、健康な体を目指すためには、外食・惣菜の摂り方の工夫が大切です。毎回必ず野菜をとることも大切ですが、野菜料理は限られていますし、代金も高くなってしまう問題があります。毎日野菜ジュースやコンピニのサラダというのも味気ないものです。野菜を食べていないなど気が付いたら、野菜料理のとれるお店や商品を選ぶだけでも違います。チャーシューメンの翌日はタンメン、おでんを買うときに大根や昆布を買う、メニューの豊富な居酒屋を選ぶなど、できることから実践してみましょう。

参考資料：

H27年国民健康・栄養調査の概要

文責：管理栄養士 井上まや