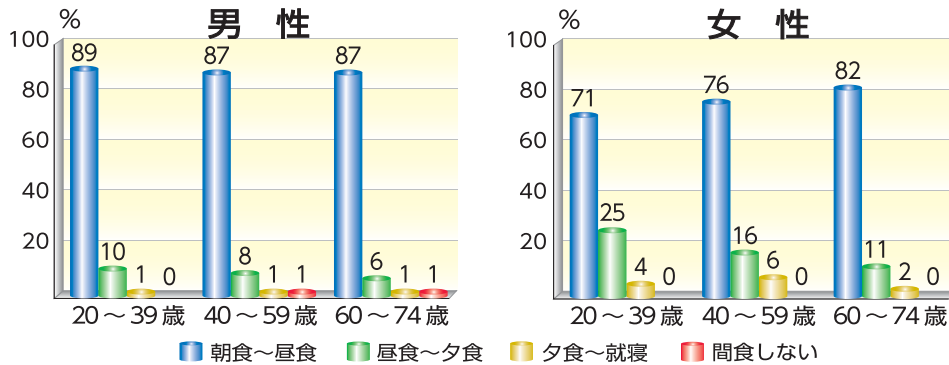


Q いつ間食をしますか？



コメント

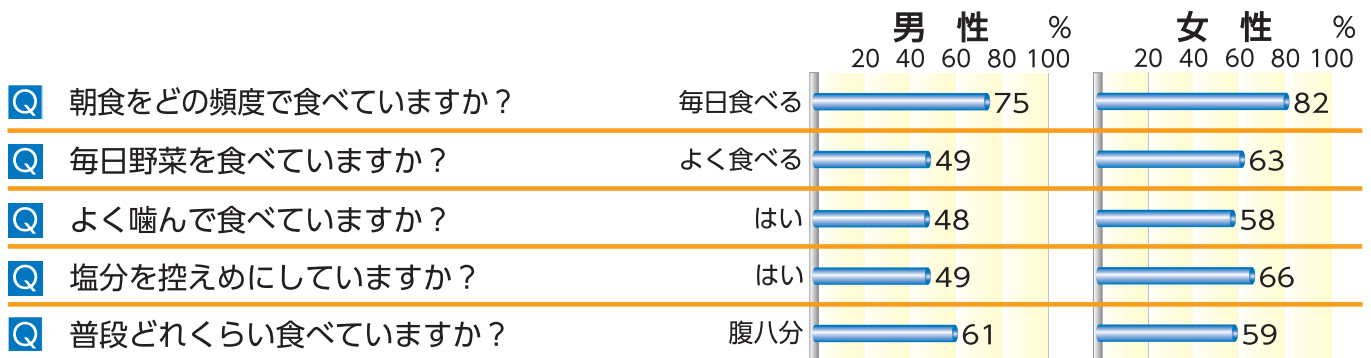
男性 87%、女性 77%が朝食～昼食で、次いで昼食～夕食が男性 7%、女性 16%でした。夕食～就寝では男性 1%、女性 4%でした。

朝食～昼食を比べると、若年層と壮年層では男性が明らかに高めでした。昼食～夕食においては、各年齢層とも女性が高めの傾向でした。

結果

間食は、健康なライフスタイルとしては一般にとらない方がよいとされています。しかし、今回の、朝食～昼食に8割以上の方が間食をとるというライフスタイルの結果については、その原因と健康に対する影響について細かく確認することが大事だと思われます。

その他、食生活に関する質問



結果

他の食生活項目の結果からみても、男性、女性ともに健康意識が高いことがうかがえます。

今回の

総評



NPO法人東アジア
ヘルスプロモーション
ネットワークセンター 上田 厚 理事長

- 「一日一回は家族や仲間と一緒に食事をしますか」については、健康づくり推進計画においても共食の大切さについて数値目標をあげています。今後も健康講話、乳幼児健診、出前講座、成人の各教室などで伝えていく必要があります。
- 良い食生活習慣の実践は、食育推進計画に基づいて、全ての年齢層に必要であり、特に子どものころから取り組んでいく必要があります。