

## 食事調査の結果から

東京都では、食塩の摂取量について「1日8g以下の人を増やす取組」、野菜の摂取量について「1日350g以上の人を増やす取組」を推進しています。

大島出張所管内4町村の現状は…

**食塩** の平均摂取量  
 男性 12.5g  
 女性 10.9g  
 → 1日に小さじ1/2～2/3ほど減らすと1日8g以下に近づきます。

**野菜** の平均摂取量  
 男性 261.4g  
 女性 310.2g  
 → 1日の食事に、1～2品野菜料理を増やすと1日350g以上に近づきます。

### ！塩分を控えるためのワンポイント！

#### ●素材の味を活かした料理にする

だしをきかせると素材の味をおいしく味わうことができます。また、酢や柑橘類などの酸味や、香辛料などの香りを加えると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

#### ●食卓では、一口食べてから調味料を足す。使うときは小皿に出して、少しずつ！

#### ●うどんやラーメンなど麺類のスープは飲み干さない。



### ！野菜をたっぷり食べるためのワンポイント！

#### ●毎食、野菜料理を食べる

3食の中でまず意識してほしいのが「朝食」です。朝食で野菜料理を食べている人は63.7%でした。1日350g以上を達成するには、朝・昼・夕の3食で野菜を食べることが大切です。

#### ●調理方法(煮る・焼く・炒める・揚げるなど)や味つけに変化をつける

同じ調理方法でも、使用する野菜や調味料で変化をつけると、バリエーションが増え、飽きずに食べることができます。



#### 野菜料理は手間がかかる？

生野菜を添える、卵焼きやみそ汁に野菜を多く加えるなど、日ごろ食べている朝食メニューを野菜料理に変化させてはいかがでしょうか。

#### 野菜350gは食べきれない？

生で食べるだけでなく、加熱した野菜料理も取り入れてはいかがでしょうか。加熱すると「かさ」が減るので、たくさんの量を食べることができます。

ここで紹介したものは一例です。この機会にご自身の食事を振り返り、継続できるように工夫しましょう。そして、家族や地域、周りの方々と声を掛け合いながら、できることから順々に楽しみながら、続けていきましょう。

#### ◆ホームページのご案内◆

詳しい調査結果はホームページをご覧ください。

島しょ保健所 島民の栄養状況

検索



#### (大島・利島)

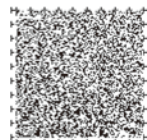
東京都島しょ保健所大島出張所 東京都大島町元町字馬の背275-4 ☎04992-2-1436

#### (新島・式根島)

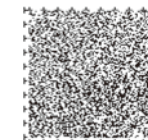
東京都島しょ保健所大島出張所新島支所 東京都新島村本村六丁目4番24号 ☎04992-5-1600

#### (神津島)

東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所 東京都神津島村1088番地 ☎04992-8-0880



音声コード専用の読み上げ装置で内容を音声で聞くことができます。



平成29年度  
(2017年度)  
増刊号

平成29年度  
登録第1号

# 保健所だより

発行：島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所 R100 古紙配合率100%

## 大島町・利島村・新島村・神津島村の栄養状況

東京都島しょ保健所では、島民の食習慣を明らかにし、生活習慣病予防対策の基礎資料とするため、平成28年度に食事調査を実施しました。この度、保健所だよりでは、島しょ保健所大島出張所管内4町村(大島町、利島村、新島村、神津島村)の結果をまとめました。

本調査にご協力いただきました皆様に感謝いたします。この結果をもとに、望ましい食習慣を身につけた人の増加を目指して、生活習慣病に関する普及啓発と取組の充実を図り、食を通じた健康づくりの環境整備を推進していきます。

#### ◆◆ 調査概要 ◆◆

- 1 調査対象 島しょ保健所管内の20歳以上の島民の内、住民基本台帳から無作為抽出した約5,000人
- 2 調査時期 平成28年9月1日(木曜日)から平成28年9月15日(木曜日)まで
- 3 調査方法 (1) 郵送にて実施(一部自治体は各戸配付)  
(2) 2種類の調査用紙を配付  
・簡易型自記式食事歴法質問票(以下「BDHQ」)  
・食習慣に関するアンケート調査(以下「食習慣アンケート」)



#### ◆◆ 町村別実施状況(有効回答数) ◆◆

〈総数〉	島しょ全体	大島町	利島村	新島村	神津島村	三宅村	御蔵島村	八丈町	青ヶ島村	小笠原村
BDHQ	1,974	469	74	318	170	157	76	488	64	158
食習慣アンケート	2,051	491	76	336	186	164	79	497	62	160

〈男性〉	島しょ全体	大島町	利島村	新島村	神津島村	三宅村	御蔵島村	八丈町	青ヶ島村	小笠原村
BDHQ	915	223	40	134	81	86	33	201	36	81
食習慣アンケート	954	235	42	140	93	88	34	206	34	82

〈女性〉	島しょ全体	大島町	利島村	新島村	神津島村	三宅村	御蔵島村	八丈町	青ヶ島村	小笠原村
BDHQ	1,059	246	34	184	89	71	43	287	28	77
食習慣アンケート	1,097	256	34	196	93	76	45	291	28	78

## 食塩摂取の状況

1人1日当たりの食塩平均摂取量は、島しょ全体で男性12.1g、女性10.6g、大島出張所管内4町村では男性12.5g、女性10.9gでした。

図1 食塩摂取量の平均値(島・性別)

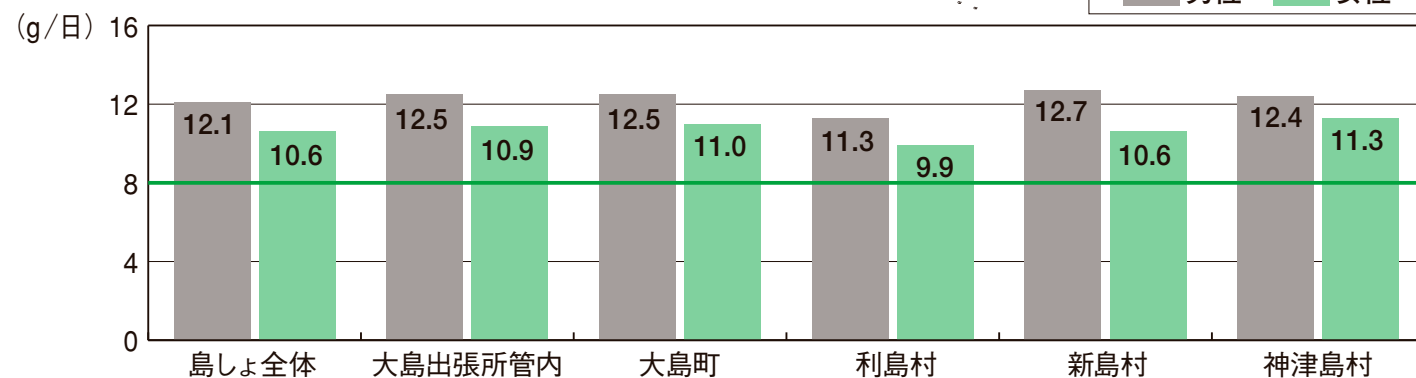


表1 食塩の摂取状況

		島しょ全体		大島出張所管内		大島町		利島村		新島村		神津島村	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性	8g以下	121	13.2	55	11.5	22	9.9	7	17.5	14	10.4	12	14.8
	8gより多い	794	86.8	423	88.5	201	90.1	33	82.5	120	89.6	69	85.2
女性	8g以下	265	25.0	113	20.4	49	19.9	14	41.2	34	18.5	16	18.0
	8gより多い	794	75.0	440	79.6	197	80.1	20	58.8	150	81.5	73	82.0

◆食塩の摂取量が1日8g以下の人を増やす取組を推進しています。

## 野菜摂取の状況

1人1日当たりの野菜平均摂取量は、島しょ全体で男性253.8g、女性301.7g、大島出張所管内4町村では男性261.4g、女性310.2gでした。

図2 野菜摂取量の平均値(島・性別)

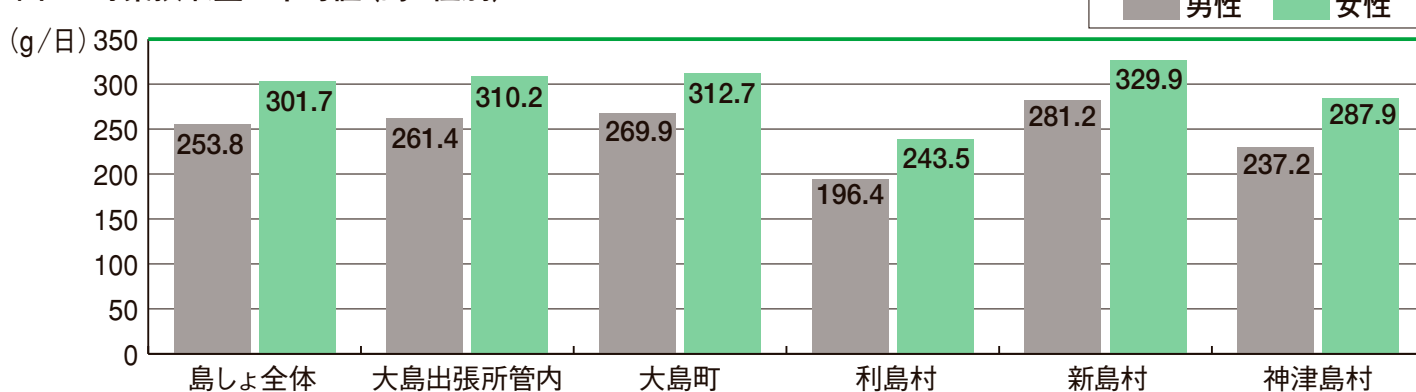


表2 野菜の摂取状況

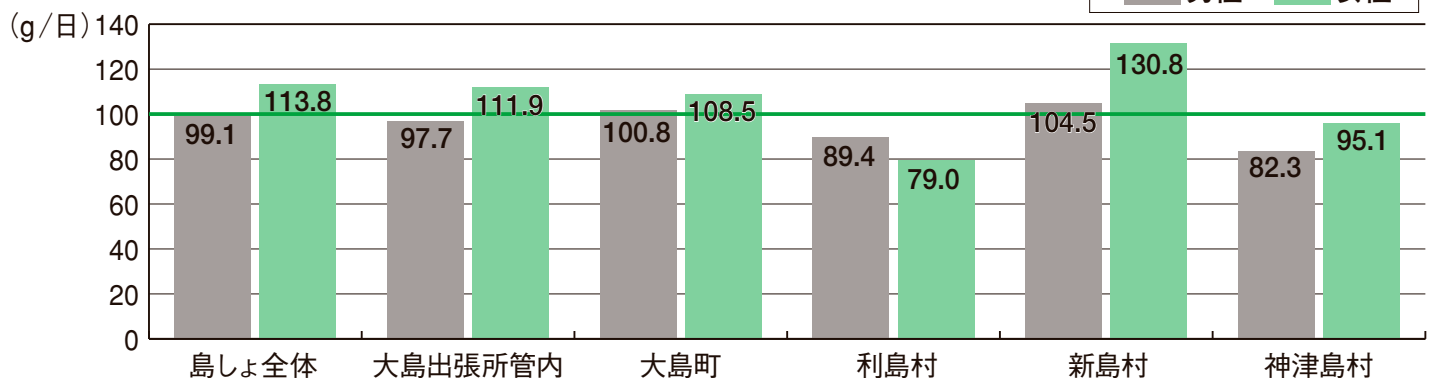
		島しょ全体		大島出張所管内		大島町		利島村		新島村		神津島村	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性	350g未満	697	76.2	348	72.8	158	70.9	34	85.0	92	68.7	64	79.0
	350g以上	218	23.8	130	27.2	65	29.1	6	15.0	42	31.3	17	21.0
女性	350g未満	726	68.6	372	67.3	167	67.9	28	82.4	118	64.1	59	66.3
	350g以上	333	31.4	181	32.7	79	32.1	6	17.6	66	35.9	30	33.7

◆野菜の摂取量が1日350g以上の人を増やす取組を推進しています。

## 果物摂取の状況

1人1日当たりの果物平均摂取量は、島しょ全体で男性99.1g、女性113.8g、大島出張所管内4町村では男性97.7g、女性111.9gでした。

図3 果物摂取量の平均値(島・性別)



◆果物の摂取量が1日100g以上の人を増やす取組を推進しています。

## 朝食欠食の状況

朝食をほとんど毎日食べない者、食べないことがある者の合計は、島しょ全体で男性23.1%、女性12.7%、大島出張所管内4町村では男性19.8%、女性9.5%でした。

図4 男性の朝食欠食者の割合(島別)

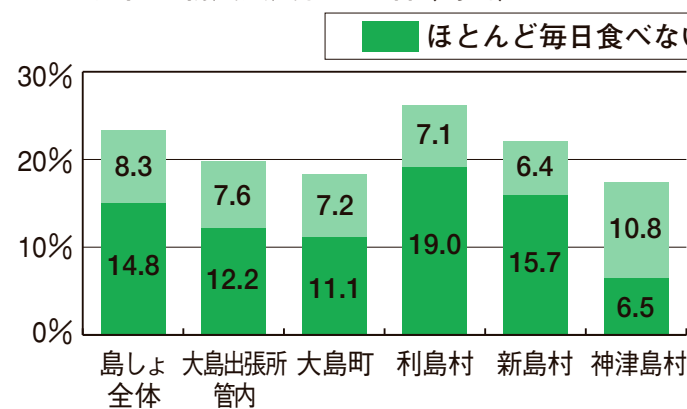
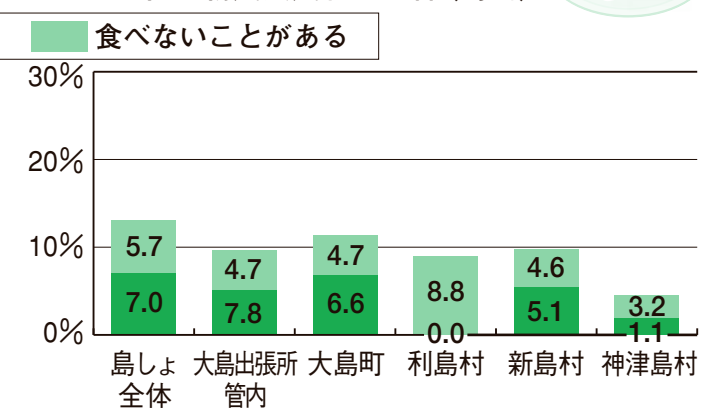


図5 女性の朝食欠食者の割合(島別)



## 肥満とやせの状況

肥満(BMI25.0以上)は島しょ全体で男性27.3%、女性17.1%、大島出張所管内4町村では男性29.3%、女性17.0%でした。やせ(BMI18.5未満)は島しょ全体で男性4.3%、女性12.1%、大島出張所管内4町村では男性4.6%、女性11.9%でした。

図6 男性の肥満・やせの割合(島別)

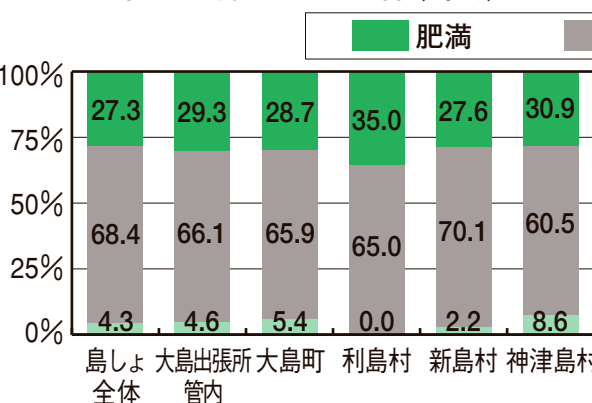


図7 女性の肥満・やせの割合(島別)

