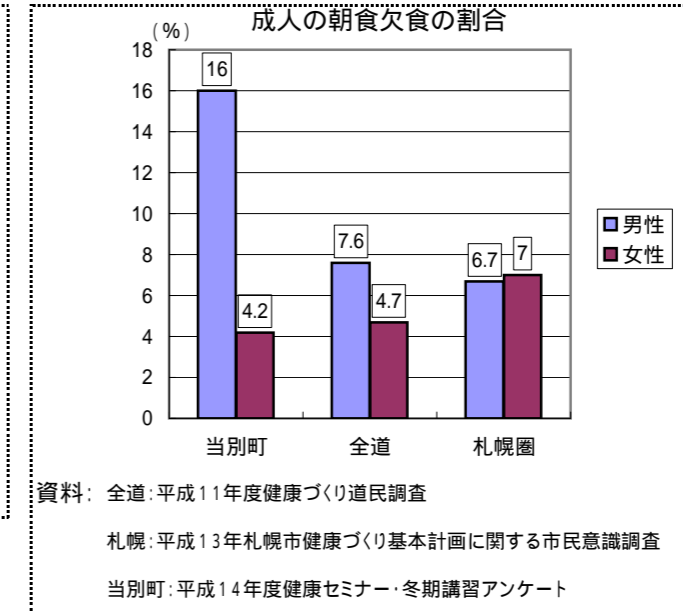
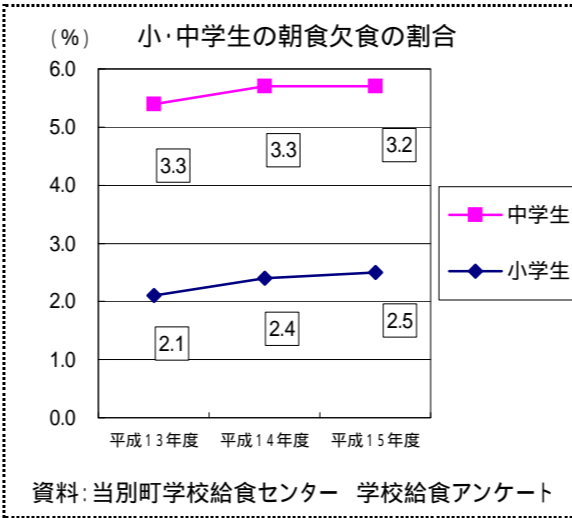


2) 栄養・食生活

(1) 欠食の状況

「小・中学生の朝食欠食の割合」を見ると、小学生はわずかに上昇傾向で、中学生はほぼ横ばいで推移しています。

「成人の朝食欠食の割合」は男性で16.0%(全道7.6%)、女性で4.2%(全道4.7%)と、全道より男性は高く、女性は低くなっています。

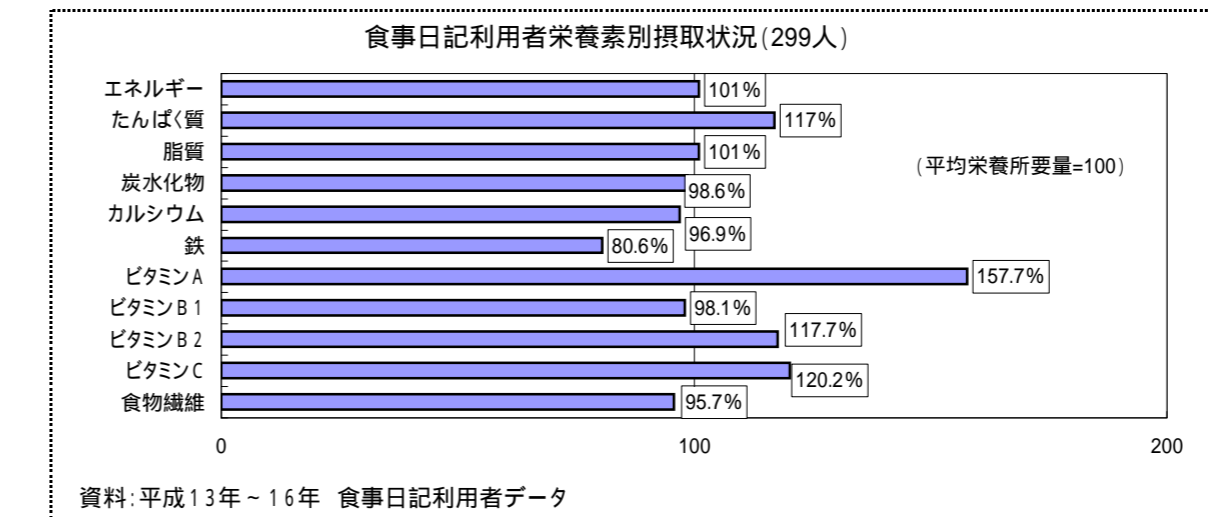


(2) 栄養摂取状況

「食事日記 4利用者栄養素別摂取状況」では、栄養素はほぼ適正量が摂取されていますが、食事バランスが崩れると不足しがちな鉄分のみが不足しています。特に20・30歳代の鉄摂取量が平均栄養所要量の61.2%と低くなっており、この年代の食生活の乱れが懸念されます。



(減塩味噌汁を試飲する妊婦)



(3) 食品別摂取状況

「食品別摂取状況」から、50歳代が比較的バランスがとれています。

20・30歳代は、不足している鉄分の供給源でもある「野菜類」・「豆類」の摂取が特に不足しており、「肉類」・「菓子類」・「油脂類」の摂取が多い傾向にあります。

また、「野菜類」・「豆類」の摂取は、どの年代においても目標摂取量を下回っています。

4: 『食事日記』とは、3日分の食事内容を記入したもの。記入内容をもとに管理栄養士が食事の分析・診断を行い、食生活改善へのきっかけづくりとする。

利用者内訳: 20歳～60歳代の男性26名、女性273名(うち妊婦86名)

