

# 食行動チェック票

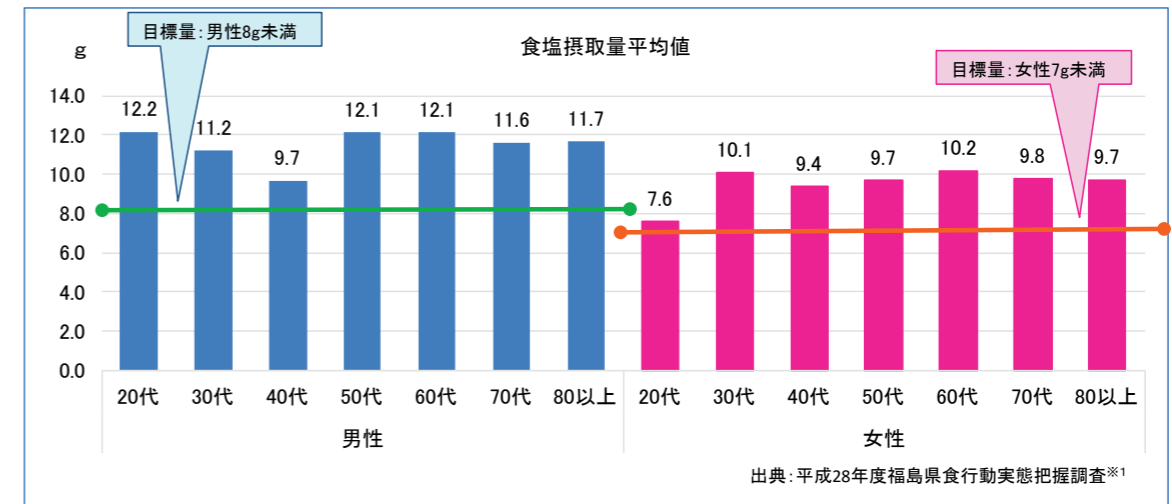
福島県は全国平均に比べて健康寿命が短い、生活習慣病（心疾患や脳血管疾患）の死亡率が高い状況にあります。これらに大きな影響がある食生活では、肥満と高塩分摂取、野菜摂取不足が課題となっています。将来、病気にならず、より健康で長生きできるように、食行動を見直し健康的な食習慣を実践しましょう。

## ☆ 肥満

県民のBMI平均値は男性24.8 (kg/m<sup>2</sup>)、女性23.9 (kg/m<sup>2</sup>) (平成28年国民健康・栄養調査)でした。また、肥満 (BMI≥25)の方が男性の41.3%、女性の27.5%<sup>※1</sup>と多い状況です。

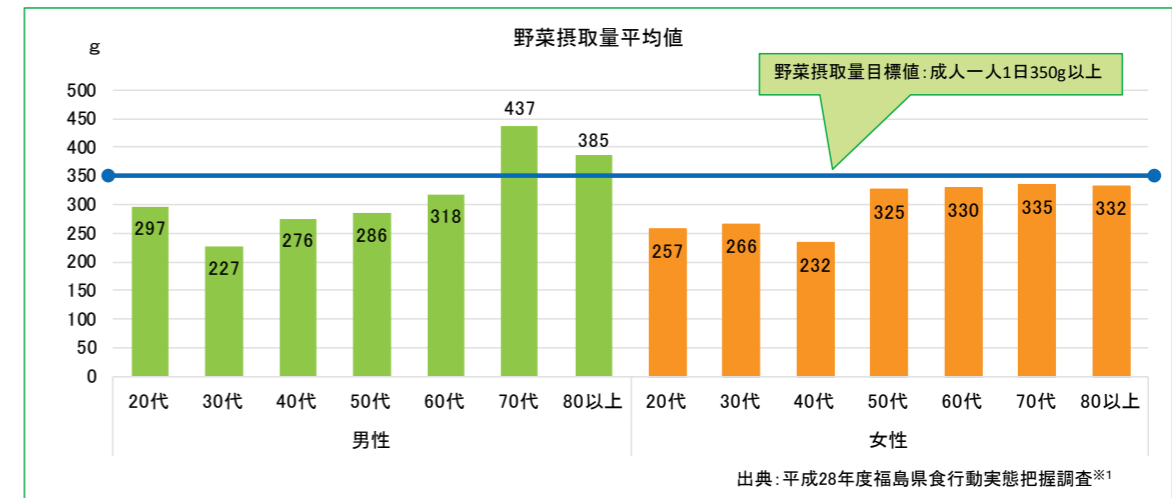
## ☆ 食塩摂取量

県民の一人1日あたりの食塩摂取量平均値は、男性11.9g/日、女性9.9g/日 (平成28年国民健康・栄養調査)でした。全ての年代において、目標量 (男性8g/日、女性7g/日)<sup>※2</sup>より多い<sup>※1</sup>状況です。



## ☆ 野菜摂取量

県民の一人1日あたりの野菜摂取量平均値は、男性347g/日、女性314g/日 (平成28年国民健康・栄養調査)でした。特に若い年代が少なく、目標値の350g以上/日 (第二次健康ふくしま21計画)を摂っていません<sup>※1</sup>。



※1 平成28年度福島県食行動実態把握調査:平成28年国民健康・栄養調査結果を年代別に集計  
 ※2 日本人の食事摂取基準(2015年版)食塩相当量の目標値

健康で過ごすためには、どのくらいのエネルギーや食塩を食べればよいのでしょうか?

### 成人一人1日あたり摂取の目安

エネルギー (kcal) : 2200±200kcal/日 (基本形)<sup>※4</sup>

食塩相当量 (g) : 男性8g未満/日、女性7g未満/日

野菜 (g) : 350g以上/日

※4 『日本人の食事摂取基準(2010年版)』による性・年齢、身体活動レベルからみた1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」

必要エネルギー量は、性・年齢・身体活動レベルにより異なりますので、管理栄養士にご相談ください。

1食あたり、エネルギー750~800kcal、食塩相当量2~3gになります。

### 私たちがふだん食べている外食の1食あたりエネルギーや食塩量 (分析値)

唐揚げ定食 エネルギー 871kcal 食塩相当量 5.9g	生姜焼き定食 エネルギー 685kcal 食塩相当量 4.5g	煮込みハンバーグ定食 エネルギー 701kcal 食塩相当量 5.0g	白身魚の野菜あんかけ定食 エネルギー 613kcal 食塩相当量 4.6g
ソースカツ丼 エネルギー 952kcal 食塩相当量 2.9g	親子丼とけんちん汁 エネルギー 657kcal 食塩相当量 5.3g	オムライス エネルギー 675kcal 食塩相当量 2.7g	カレーライス エネルギー 625kcal 食塩相当量 4.8g
みそラーメン エネルギー 563kcal 食塩相当量 11.0g	天ぷらそば エネルギー 716kcal 食塩相当量 5.6g		

### ＜外食を利用するときのポイント＞

- 【エネルギーが多い食事】
- ・いつもエネルギーが多い食事を選ばないように、時々メニューを変える。
  - ・主食(ごはん)を小盛にしてもらう。
- 【食塩量が多い食事】
- ・麺類は汁を残す。
  - ・醤油やドレッシングなどの調味料はかけない。
  - ・汁ものや麺の汁を薄味にしてもらう。
- ※ 栄養成分表示を見て、エネルギーや食塩量を確認しましょう!  
 ※ ちょっとの工夫で、ヘルシーに美味しくいただきます!!

### ＜肥満予防のヒント＞

1. 自分の適正体重を知る。
2. 時間を決めて毎日体重をはかり記録する。
3. 油っこいものや甘いものを習慣的に食べない。
4. 満腹の1歩手前で食べることを止める(腹八分目)。
5. ゆっくり時間をかけて食べる。

### ＜食塩摂取量を少なくするヒント＞

1. 食べすぎない。  
※うす味でもたくさん食べれば食塩は多くなる。  
※買いすぎない、作りすぎないことも大切。
2. 調味料は少なくする(食材の味が引き立つ)。  
※レトルト調味料は規定量より少なく使う。
3. 麺類の汁は残す。



# 【食行動チェック票】

性別（男・女） 年齢（ ）歳

身長（ ）cm 体重（ ）kg

あなたの過去1か月間の食生活について教えてください。

設問		あてはまるもの一つに○をつけてください				
1	他の人とくらべて食べる速さが早い方だと思いますか	はやい	2	普通	1	遅い
2	満腹になるまで食べますか	いつも	2	ときどき	1	ほぼない
3	ジュースや清涼飲料水、缶コーヒーなどの甘い飲み物を飲む回数	1日2回以上	1	1日1回程度		1日1回未満
4	揚げ物を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
5	カレーやシチューを食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
6	マヨネーズやケチャップを使用する回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
7	菓子パン、スナック菓子やチョコレート菓子などを食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
8	濃い味つけのものを好んで食べますか	食べる	2	食べない		
9	みそ汁などの汁ものを食べる回数	1日2回以上	1	1日1回程度	1	1日1回未満
10	ラーメンやうどん（カップ麺やインスタント麺を含む）など麺類を食べる回数	週2回以上	2	週1回程度	1	週1回未満
11	味がついている料理に、さらに醤油やソースなどをかけますか	かける	1	かけない		
12	ふだんの食事で減塩をしていますか	減塩している		減塩していない	1	
13	めん類の汁を飲む量	半分以上飲む	1	1/3くらい飲む		ほとんど飲まない
14	「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる回数	1日2回以上		1日1回程度	1	1日1回未満
15	手作りの料理が食卓にのぼる回数	1日2回以上		1日1回程度	1	1日1回未満
16	野菜（いも類や漬物をのぞく）を食べる回数	1日2回以上		1日1回程度	1	1日1回未満
17	漬物（浅漬、酢漬、昆布の佃煮なども含む）を食べる回数	1日2回以上	1	1日1回程度		1日1回未満
18	煮物を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
19	練り製品（ちくね、かまぼこ、さつまあげなど）を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
20	塩鮭、塩さば、粕漬など味のついた魚を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
21	レトルト食品やインスタント食品を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
22	スーパーやコンビニの惣菜や弁当を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満
23	外食の回数	週2回以上	1	週1回程度		週1回未満

○がついた選択肢の右の数字を足して合計点を算出します。数字がない選択肢は0点です。

合計点数【 】点

## 【BMI チェック】

あなたのBMIをチェックしてみましょう。

※ BMIの算出式：体重（kg）÷〔身長（m）×身長（m）〕

※ あなたのBMI＝（ ）kg÷〔（ ）m×（ ）m〕＝（ ）kg/m<sup>2</sup>

BMIが25.0以上の場合は「肥満」と判定されます。

あなたのBMI ⇒ 肥満の判定【 】

【 】BMI≥25.0の場合、肥満と記入

目標とするBMI (kg/m<sup>2</sup>) ※3

18～49歳：18.5～24.9  
50～69歳：20.0～24.9  
70歳以上：21.5～24.9

肥満の方は食行動チェック票のピンクと黄色の項目に注意しましょう。

※3 日本人の食事摂取基準（2015年版）

得点（合計点数）による 食行動チェック票の総合判定

**A** 0～6点  
油断は禁物

今のところますますの食行動です。

しかし、油断は禁物！  
点数がより少なくなるように、ご自分の食行動を点検してみましょう。

**B** 7～13点  
気を引き締めて！

BMIが大きくなりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動がやや多いです。

今日から気を引き締めて、ご自分の食行動を見直し、できるところから改善しましょう。

**C** 14点以上  
今すぐ改善！！

BMIが大きくなりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動がかなり多いです。

今すぐにご自分の食行動を見直し、改善しましょう！

得点（合計点数）が少ない方が、より健康的な食行動です。

【 】さんの食行動目標をたてましょう

Step 1：食行動チェック票の○がついた項目のうち、点数がある項目を確認しましょう。  
Step 2：黄色⇒ピンク⇒水色の順に、より小さい点数になるように食行動を変えてみましょう！  
※BMIチェックで「肥満」の方は、ピンクと黄色の点数項目に○がついたら要注意！！

目  
標

①

②

③

## 食行動チェック票の解説 ～チェック項目の特徴と注意～

ピンク [1～7]

- BMIが大きくなりやすい食行動です。1～2点の食行動が習慣化しないように注意しましょう。
- 油っこいものや甘いものが好きな方は要注意。  
「ほんの一口なら大丈夫」が命取りになります。

黄色 [8～10]

- BMIが大きくなりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動です。
- 汁ものは野菜や豆腐などの具材をたっぷり入れて、みそや塩などの調味料を少な目にしましょう。

水色 [11～23]

- 食塩摂取量が多くなりやすい食行動です。
- 主食＋主菜＋副菜がそろった食事や手作り料理、野菜料理を食べる頻度を増やしましょう。
- 漬物や煮物は薄味にし、適量（ひとり分）を食べるようにしましょう。  
「うす味だから大丈夫」が落とし穴です。
- 19～22は食塩を多く含んでいたり、味が濃いので、回数を減らすことで減塩につながります。