復興へ頑張ろう！みやぎ
むすび丸

健康かわら版

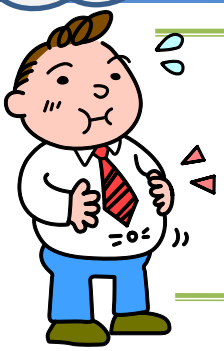
平成２８年７月発行

No. 93

～第２次みやぎ２１健康プランをすすめましょう～

大崎地域

働きざかり世代男性の食生活を調査しました！



宮城県は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を合わせた割合が６年連続で全国ワースト２位という危機的状況にあります。また、大人だけではなく子どもの肥満傾向児も多く、家族みんなで食生活の改善に取り組む必要があります。

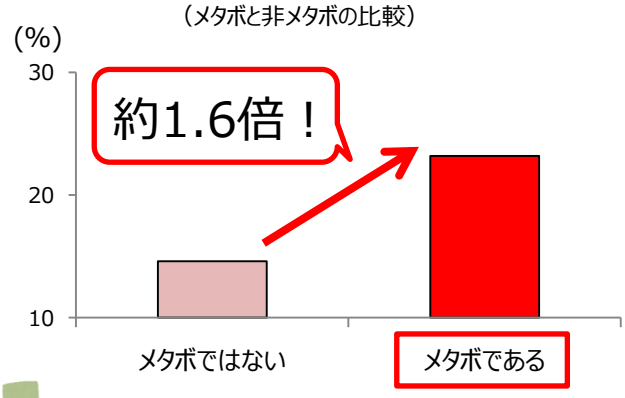
そこで、大崎地域の３０～５０歳代男性の食生活実態を把握するための調査を実施したところ、メタボ・肥満の人の食生活の特徴がみえてきました！

メタボの人に多い食事のとり方

☑ 夕食後に間食をする

メタボの人の20%以上が夕食後に間食を週3回以上する。

夕食後に間食を週３回以上する人の割合
（メタボと非メタボの比較）



間食の内容（多い順）

1　せんべい･スナック菓子
2　アイス（氷菓）
3　ジュース

あなたの食生活は大丈夫？

他にも･･･

☑ 麺類をよく食べる
メタボの人の30%が週3回以上麺類を食べる。
【非メタボの人の1.5倍】

☑ 麺類の汁をたくさん飲む
メタボの人の45%が麺類の汁を8割以上食べる。
【非メタボの人の1.4倍】

☑ 早食いである
肥満の人の45%が早食い。
【標準体重の人の1.5倍】

☑ 就寝前２時間以内に夕食を食べている
メタボの人の50%が就寝前2時間以内に週3回以上夕食を食べる。【非メタボの人の1.4倍】

☑ 主食同士を組み合わせて食べる
肥満の人の60%以上。【標準体重の人の1.2倍】

※平成 27 年おおさき働く人の食生活状況調査結果

大人も子どもも、夕食後の間食は要注意！

大崎地域は幼児や小・中学生も夕食後に間食している割合が高く、親子ともに肥満の原因になっているようです。

家族みんなで食べ過ぎに注意しましょう！

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ　検索

＜発行＞宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）　健康づくり支援班　TEL：0229-87-8010