

松戸市民の食に関する実態調査の結果（平成 27 年度）

松戸市民の食に関する実態調査の結果

（平成 27 年度実施）

松戸市健康推進課

<目次>

1. 調査実施
 - 1) 調査目的
 - 2) 調査対象
 - 3) 調査方法
 - 4) 調査時期

2. 調査結果（概略）
 - 1) 調査実施数
 - 2) 調査実施機関
 - 3) 対象者の特性
 - 4) 食習慣の実態
 - 5) 調査を実施して
 - 6) 参考文献

3. 資料
 - 1) 調査データ（抜粋）
 - 2) BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）
 - 3) 生活習慣調査票

この調査は、和洋女子大学のご協力により実施されました。

調査の企画、実施、分析及び報告書作成につきましては、和洋女子大学大学院 古畑 公 氏、同大学 高橋 佳子 氏、宮川 淳美 氏にご協力いただきました。
実施にあたり、ご協力いただきましたすべての方々に厚く御礼申し上げます。

1. 調査実施

1) 調査目的

健康を維持増進するために、「望ましい食生活」を実践することは重要な要素のひとつであり、生活習慣病の予防にも欠かすことができない。健康日本 21（第二次）においても、食塩・野菜・果物の摂取量、肥満の改善等が必要であることが述べられている。

各都道府県、市町村においても、その地方計画が策定され、本市においては、第三次松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅲ」（計画期間：平成 26 年度から 10 か年）を実施している。

「栄養・食生活」分野では、市民の健康の維持・増進をはかるための適切な支援を実施するため、平成 26 年度より食習慣調査を実施し、食習慣の実態のデータベース化をすすめているところである。

平成 27 年度は、次世代を担う子どもたちの食習慣の形成に関わる「子育て世代」を対象に食習慣調査を実施し、今後の「栄養・食生活」分野の取り組みを推進する上での基礎資料の充実を図ることを目的とした。

2) 調査対象

「1 歳 6 か月児健康診査」に来所した保護者

3) 調査方法

1 歳 6 か月児健康診査のお知らせに調査票（2 種）を同封して郵送（621 件）し、1 歳 6 か月児健康診査を受診する際に記入された調査票を回収した。健康診査を受診している間に記入漏れ等を確認し、必要に応じて健診会場内で聞き取り再調査を実施した。

(1) 簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）¹⁻⁶⁾

(2) 自記式生活習慣調査票（松戸市作成）

4) 調査時期

平成 27 年 12 月から平成 28 年 1 月実施の「1 歳 6 か月児健康診査」

2. 調査結果

1) 調査実施数

調査協力者数：499 人

有効回答数：481 人

調査に参加した 499 人のうち、解析対象の基準にあてはまる 481 人（男性 13 人、女性 468 人）のデータを解析対象とした。

なお、男性の回答数は 13 人と少数であることから、男性の結果については参考値として掲載するものとした。

2) 調査実施機関

この調査は、松戸市健康推進課によって実施された。また、調査実施は、健康松戸 21Ⅲ策定委員でもある和洋女子大学大学院 古畑 公 氏や、同大学 高橋 佳子 氏、宮川 淳美 氏らの協力のもとに行われ、データ集計・解析・報告書の作成にもご協力いただいた。

（解析方法）

性別、年齢階級別、女性においては妊娠および授乳の有無別、妊娠週数別に、対象者の身体的特徴、就業状況、食習慣の状況、食品群別・栄養素等摂取量について解析した。すべての統計処理は SAS9.4 for Windows を用いた。

（解析対象の基準）

- ①BDHQ と生活習慣調査票の両方に回答があった者
- ②BDHQ から算出された 1 日あたりの推定エネルギー摂取量が 500 キロカロリー以上 4000 キロカロリー未満の者
- ③就業状況が明らかな者

（本調査に関する倫理的配慮）

調査票と共に、調査の目的、調査に参加による長所、短所、個人情報保護、調査への参加・不参加の自由、不参加による不利益がないこと等を説明する文書を送付した。1 歳 6 か月児健康診査の受付にて、調査票を回収する際にも再度説明をし、調査参加への意思を確認した。2 種類の調査票には、ID 番号を付記し、調査票の ID 番号と個人名が照合できる名簿データは、松戸市における調査実施責任者が厳重に保管し、大学やその他の者は持ち出さないこととした。匿名化された調査票は、配送履歴が明らかである宅配便を利用して和洋女子大学に送付し、集計・解析を行った。調査の実施に際しては、参加者の人権と安全性を最大限に尊重して実施するよう努めた。本研究の研究計画は、疫学研究に関する倫理指針、平成 14 年文部科学省・厚生労働省告示第 2 号に則り、和洋女子大学における倫理委員会の承認を得た。

3) 対象者（女性 468 人）の特性

対象者の平均年齢は、33.7±5.4 歳であり、30 歳代の対象者が最も多かった。対象者うち、妊娠中の者は 8.3%、授乳中の者は 21.6%だった。対象者の BMI の平均値は、21.2±3.3 kg/m²であり、肥満者（BMI25 kg/m²以上）の者の割合は 11.1%、やせ（BMI18.5 kg/m²未満）の者の割合は 16.0%と、平成 27 年国民健康・栄養調査⁷⁾ とほぼ同程度であった。

健康の維持増進のために意識的に体を動かすことについて、「いつもしている」「ときどきしている」と答えた者は 21.6%、「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしていない」と答えた者は 75.9%であり、意識的に体を動かすことを実践していない者が多かった。本調査の対象と同年代となる 20～40 歳代「運動習慣がある者」について、平成 27 年国民健康・栄養調査⁷⁾ から算出した結果は 15.0%であり、運動習慣がある者の割合は高いことがわかった。

就労状況については、就労している者の割合は 39.2%であり、通勤時間は、「30 分未満」、「30 分以上 60 分未満」、「60 分以上」のいずれにおいても 3 割程度という結果であった。

図-1 年齢階級別等の内訳

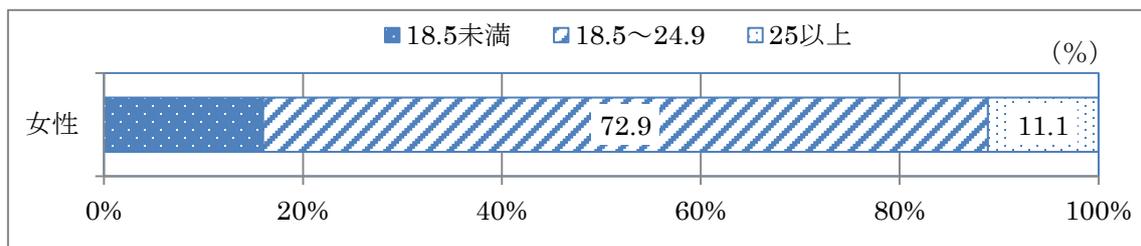
(n=468)



女性 468 人【内訳】妊婦 39 人（初期 8 人、中期 21 人、後期 10 人）、授乳婦 101 人、非妊娠・非授乳 328 人

図-2 身体的特徴（BMI : kg/m²）

(n=468)



BMI（体格指数）＝体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）

図-3 身体活動（意識的に体を動かしているか） (n=468)

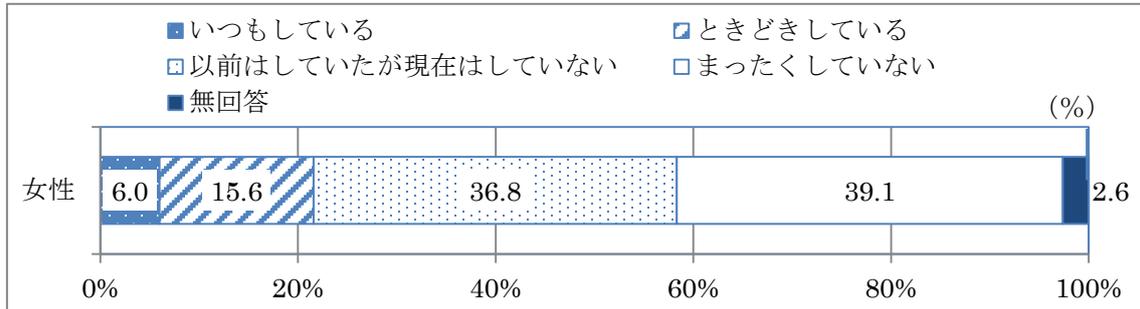


図-4 就労状況 (n=468)

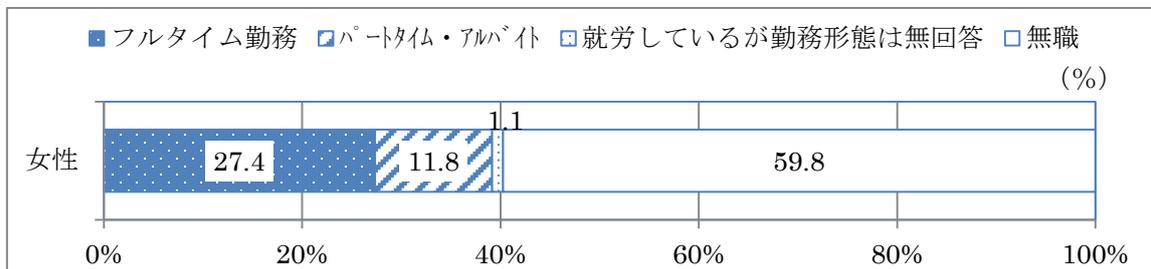
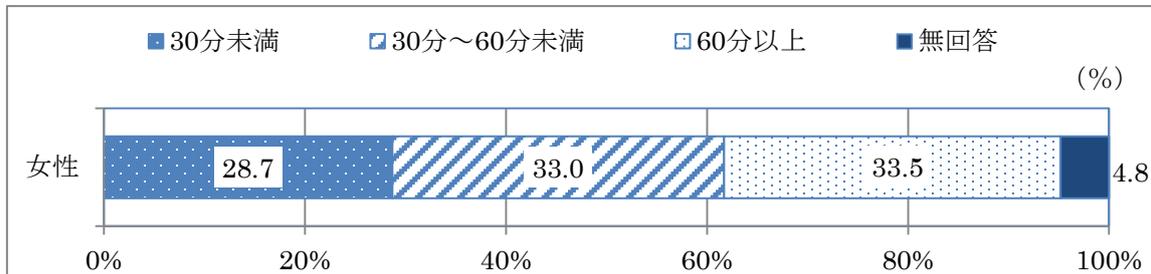


図-5 通勤時間 (就労していると答えた者のみを集計、n=188)



4) 食習慣の実態

主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況については、朝食では、「そろっていないことが多い」と答えた者が最も多く、5割を超えていた。昼食において「ほぼ毎日そろっている」「週4～5日そろっている」と答えた者は、3割程度であった。夕食では、「ほぼ毎日そろっている」「週4～5日そろっている」と答えた者が、8割であった。

「主食・主菜・副菜のそろった食事をするために必要な条件」として、最も多く選択されていたのは、「食事（調理・食べる等）の時間」であり、ついで「健康と食事に関わる知識や情報」であった。

お酒を毎日飲む者の割合は、4.5%であり、毎日飲酒する習慣がある者の割合は低かった。

健康や食事に関する情報源としては、「テレビ・ラジオ（80.1%）」、「インターネット

（68.2%）」を挙げた者が多く、「保健福祉センター（1.5%）」を挙げた者は非常に少なかった。

BDHQ から推定された栄養素摂取量の結果から、食塩相当量が目標量（日本人の食事摂取基準 2010 年版⁸⁾での 20 歳以上女性の食塩の目標量：7.5 g 未満）を上回っている者の割合は、99.2%だった。

また、1 日あたりの食品群別摂取量の結果は、健康日本 21（第二次）⁹⁾における野菜摂取量の目標（平均値）350 g であるのに対し、野菜の摂取量が 256.7 ± 134.6 g/日であった。

図-6 主食・主菜・副菜のそろっている食事の実践状況 (n=468)

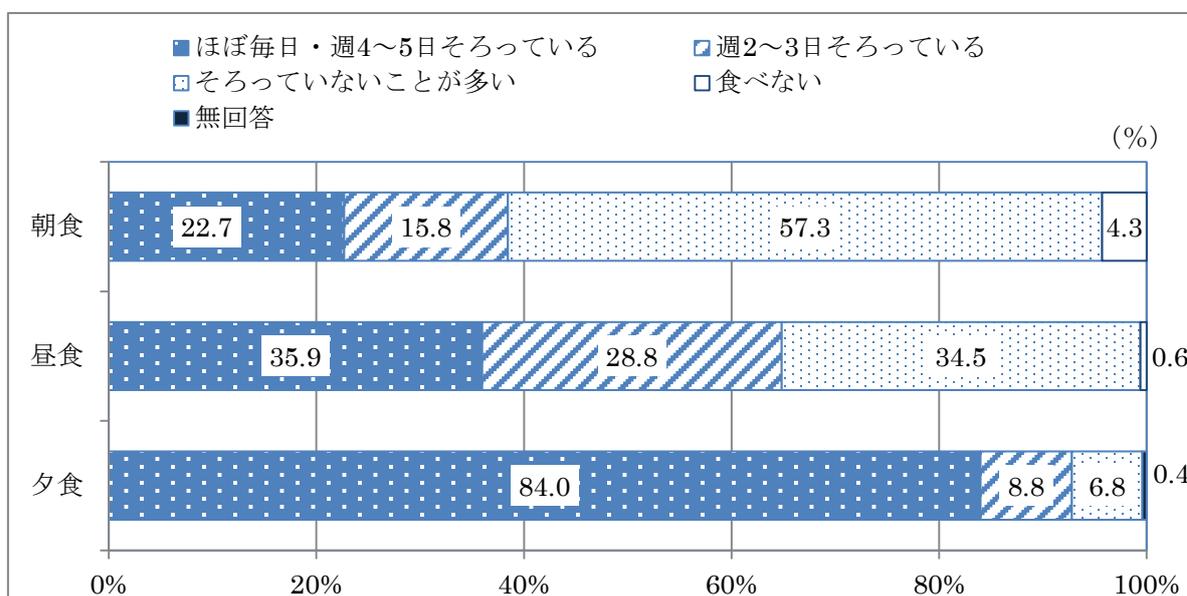


図-7 主食・主菜・副菜をそろえるための必要条件 (n=468、複数回答)

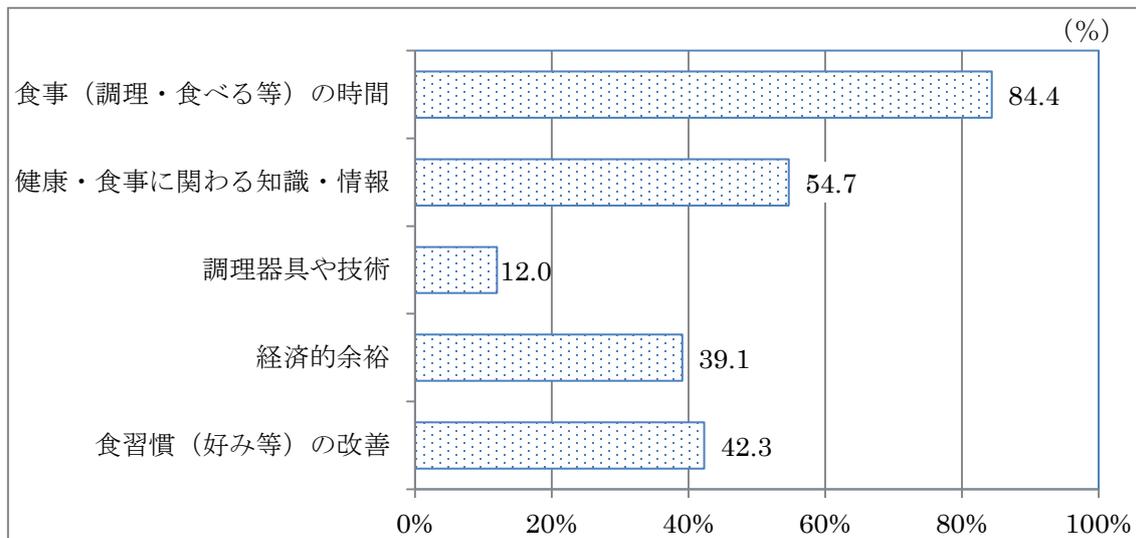


図-8 飲酒の頻度 (n=468)

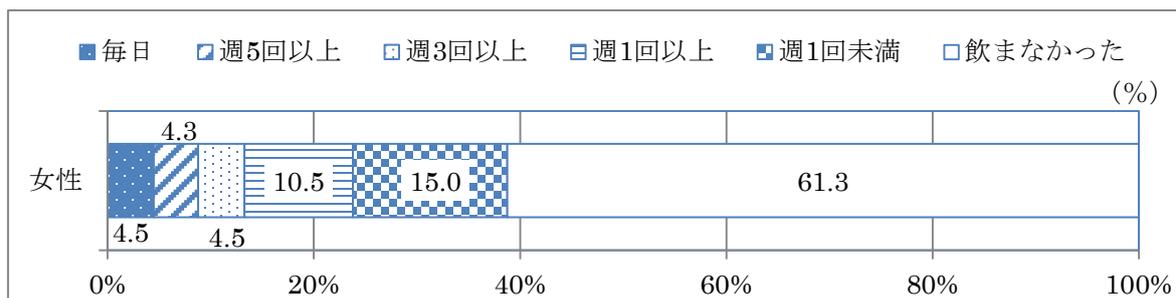


図-9 健康や食事に関する情報源

(n=468、複数回答)

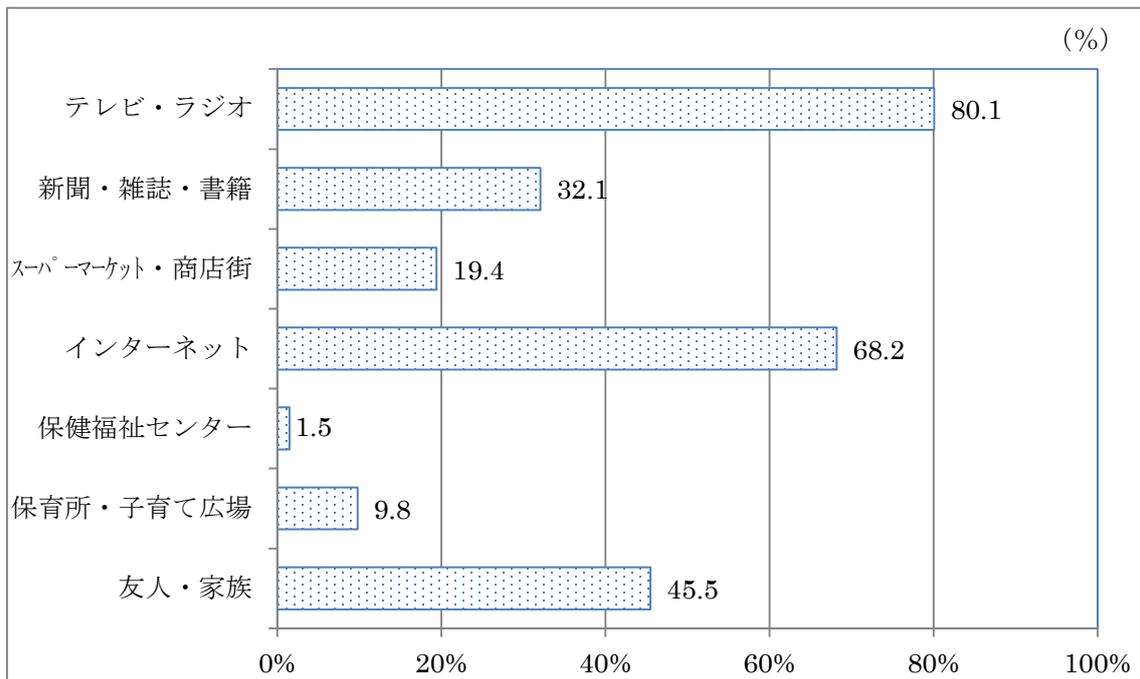
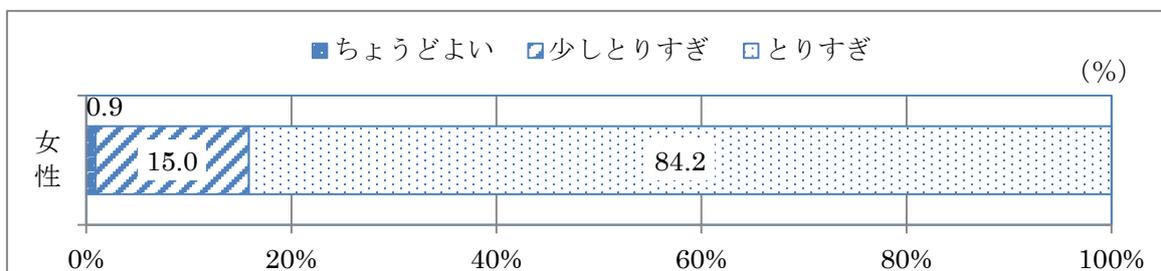


図-10 BDHQから推定された対象者の1日あたりの食塩相当量の摂取判定

(推定エネルギー必要量による調整値^a、n=468)



日本人の食事摂取基準（2010年版）⁸⁾における食塩相当量の目標量（DG）による評価

（ちょうどよい）=DG 下限の1倍以上 DG 上限の1倍未満

（少とりすぎ）=DG 上限の1倍以上 DG 上限の1.3倍未満

（とりすぎ）=DG 上限の1.3倍以上

^a 推定エネルギー必要量による調整値=BDHQより推定された摂取量×(推定エネルギー必要量÷BDHQより推定されたエネルギー摂取量)の式により算出した摂取量を用いて判定

5) 調査を実施して

今回、食習慣調査及び生活習慣調査を実施することによって、本市における子育て中の 20～40 歳代の実態の一部が明らかとなった。

本調査結果から、

「意識的に体を動かすことを実践していない者」は 75.9%もおり、食事だけでなく、運動習慣を増やすことにつながる取り組みを実践していくことも必要であると示唆された。朝食における「主食・主菜・副菜」の揃った食事を実践できていない者の割合が 60%以上もおり、朝の忙しい時間帯に、短時間で調理することのできる料理（摂取量が不足している野菜を使った料理等）を伝えていくことや、塩分を控えてもおいしくつくるコツ等を伝えていくことが必要であると考えられた。

その一方で、「健康や食事に関する情報源」について、「保健福祉センター」を利用している者は少なく、情報の提供方法に工夫が必要であると感じ、今後の検討課題の一つであると考えられた。

本調査の対象が、1 歳 6 か月児健康診査の対象となる児の保護者であることを踏まえると、保護者の食生活が改善されることは保護者の健康づくりだけでなく、子どもたちの食生活の改善と健康づくりにもつながる。子どもたちの発育、発達の状況にあわせ、親子で望ましい食習慣を身につけていくための適切な支援や効果的な事業の実施について再度検討していきたい。

6) 参考文献

- 1) Sasaki S, Yanagibori R, Amano K. Self-administered diet history questionnaire developed for health education: a relative validation of the test-version by comparison with 3-day diet record in women. *J Epidemiol* 1998; 8: 203-15.
- 2) Sasaki S, Yanagibori R, Amano K. Validity of a self-administered diet history questionnaire for assessment of sodium and potassium: comparison with single 24-hour urinary excretion. *JPN Circ J* 1998; 62: 431-5.
- 3) Sasaki S, Ushio F, Amano K, et al. Serum biomarker-based validation of a self-administered diet history questionnaire for Japanese subjects. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)* 2000; 46: 285-96.
- 4) Okubo H, Sasaki S, Rafamantanansoa HH, et al. Validation of self-reported energy intake by a self-administered diet history questionnaire using the doubly labeled water method in 140 adults. *Eur J Clin Nutr* 2008; 62: 1343-50.
- 5) Kobayashi S, Murakami K, Sasaki S, et al. Comparison of relative validity of food group intakes estimated by comprehensive and brief-type self-administered diet history questionnaires against 16 d dietary records in Japanese adults. *Public Health Nutr* 2011; 14: 1200-11.
- 6) Kobayashi S, Honda S, Murakami K, et al. Both comprehensive and brief self-administered diet history questionnaires satisfactory rank nutrient intakes in Japanese adults. *J Epidemiol* 2012; 22: 151-9.
- 7) 厚生労働省. 平成 27 年国民健康・栄養調査報告. 2016.
- 8) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準（2010 年版）－「日本人の食事摂取基準」策定検討委員会報告書－. 2004: 1-282.
- 9) 厚生労働省. 健康日本 21（第二次）.

3. 資料

（調査票）

1) BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）

EBNJAPAN（佐々木式食習慣アセスメント（BDHQ/DHQ）支援のためのサイト
（<http://www.ebnjapan.org/> 最終検索日：平成 30 年 1 月 14 日）をご覧ください。

2) 生活習慣調査票（松戸市作成）

3) 男性（n=13）のデータ

最近1ヶ月間のあなたの生活の様子についてうかがいます。

あなたご自身のことについてうかがいます。

調査票を書いた人の名前（ _____ ）

問1 性別は（ 男性 ・ 女性 ⇒ 20歳代の体重は _____ kg ）

問2 平日の起床時刻は（ _____ 時 _____ 分頃）、就寝時刻は（ _____ 時 _____ 分頃）

問3 お仕事をされていますか。

- ① はい → { ① フルタイム勤務（通勤時間は 片道およそ _____ 分）
② パート・アルバイト（通勤時間は 片道およそ _____ 分）
- ② いいえ

あなたの食事・運動の状況についてうかがいます。

問4 あなたの普段の食事は、**主食**（ごはん、パン、麺類などの炭水化物）、**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質）、**副菜**（野菜・きのこ・いも・海藻、具が多い味噌汁など）がそろっていますか。朝食、昼食、夕食についてそれぞれあてはまるものを1つ選んで○をしてください。

(1) 朝食について	(2) 昼食について	(3) 夕食について
① ほぼ毎日そろっている	① ほぼ毎日そろっている	① ほぼ毎日そろっている
② 週4～5日そろっている	② 週4～5日そろっている	② 週4～5日そろっている
③ 週2～3日そろっている	③ 週2～3日そろっている	③ 週2～3日そろっている
④ そろっていないことが多い	④ そろっていないことが多い	④ そろっていないことが多い
⑤ 食べない（ _____ 歳頃から）	⑤ 食べない（ _____ 歳頃から）	⑤ 食べない（ _____ 歳頃から）

問5 主食・主菜・副菜のそろった食事をするために必要だと思うことすべてに○をしてください。

- ① 食事（調理する・食べる等）の時間
- ② 健康と食事に関わる知識や情報
- ③ 調理に関わる器具（オーブン等）や技術
- ④ 経済的な余裕
- ⑤ 食習慣（食の好み等）の改善
- ⑥ その他（具体的に： _____ ）



問6 健康や食事に関わる情報は、何から得ていますか。該当するものすべてに○をしてください。

- ① テレビやラジオ
- ② 新聞や雑誌、書籍
- ③ スーパーマーケットや商店等
- ④ インターネット
- ⑤ 保健福祉センター
- ⑥ 保育所（園）・子育て広場等
- ⑦ 友人・家族
- ⑧ その他（具体的に： _____ ）

（裏面もご記入ください）

生活習慣調査票（平成27年度）

問7 食品や食事を選ぶときに気をつけていることはありますか。3つまで選んで“○”をつけてください。

- | | |
|------------------|-----------------|
| () 産地 | () 量・ボリューム |
| () 価格 | () 手軽さ |
| () 栄養面・カロリーや塩分等 | () 食の好み・子どもの好み |
| () 賞味期限 | () 旬のもの |
| () 安全性・添加物・保存料等 | () その他_____ |

問8 食品の購入や外食を利用する際に、栄養成分表示を参考にしますか。あてはまるもの1つを選んで○をしてください。

- ① いつも参考にする
- ② ときどき参考にする
- ③ あまり参考にしない
- ④ まったく参考にしない

問9 外食や、中食（総菜や弁当など、調理されたものを購入し自宅等で食べる）を利用しますか。あてはまるものを それぞれ1つ選んで○をしてください。

(1) 外食の利用について

- ① ほぼ毎日 利用する
- ② 週4～5回 利用する
- ③ 週3回 利用する
- ④ 週1～2回 利用する
- ⑤ ほとんど利用しない

(2) 中食の利用について

- ① ほぼ毎日 利用する
- ② 週4～5回 利用する
- ③ 週3回 利用する
- ④ 週1～2回 利用する
- ⑤ ほとんど利用しない

問10 家族そろって夕食を食べる頻度はどの程度ありますか。あてはまるもの1つを選んで○をしてください。

- ① ほぼ毎日
- ② 週4～5回
- ③ 週1～2回
- ④ ほとんどない

問11 健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。あてはまるもの1つを選んで○をしてください。

- ① いつもしている
- ② ときどきしている
- ③ 以前はしていたが、現在はしていない
- ④ まったくしていない

(1)あなたは1回30分以上の運動(ゆっくりした歩行を除くウォーキング)、ジョギング、水泳、ゴルフ、テニス、サッカー、ストレッチ、ヨガ等を週2回実施し、1年以上継続していますか。

- ① はい
- ② いいえ

(2)日常生活で歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していますか。

- ① はい
- ② いいえ

参考

3) 男性（n=13）の結果

図-11 年齢階級別等の内訳 (n=13)

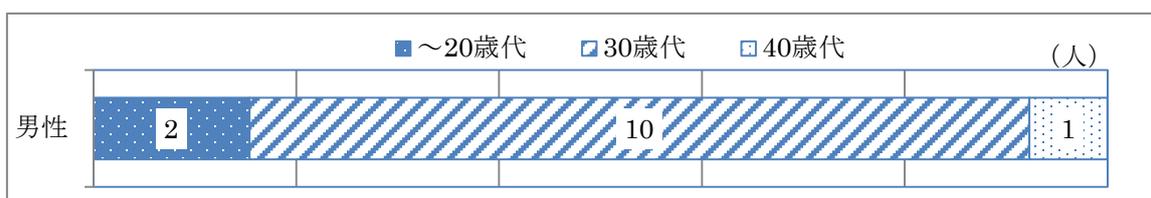
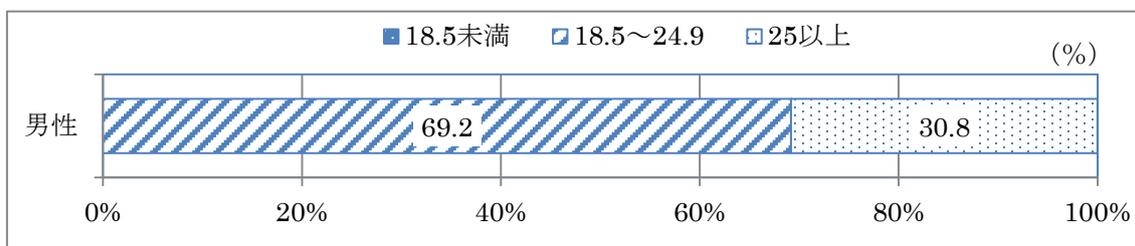


図-12 身体的特徴（BMI : kg/m²） (n=13)



BMI（体格指数）＝体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）

図-13 身体活動（意識的に体を動かしているか） (n=13)

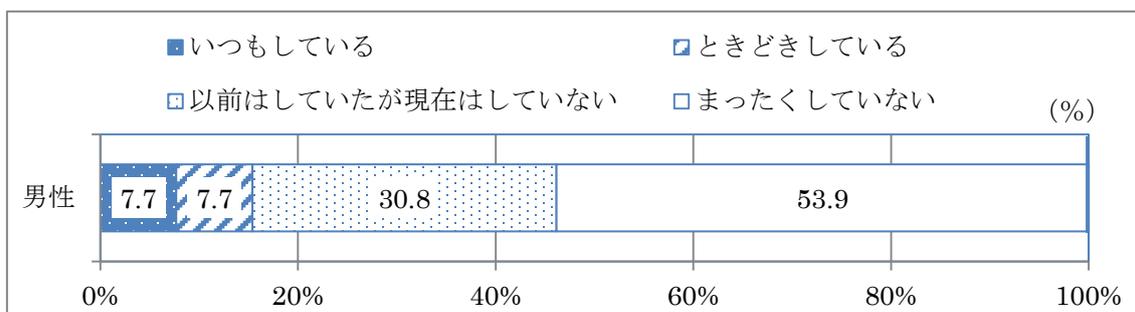


図-14 就労状況 (n=13)

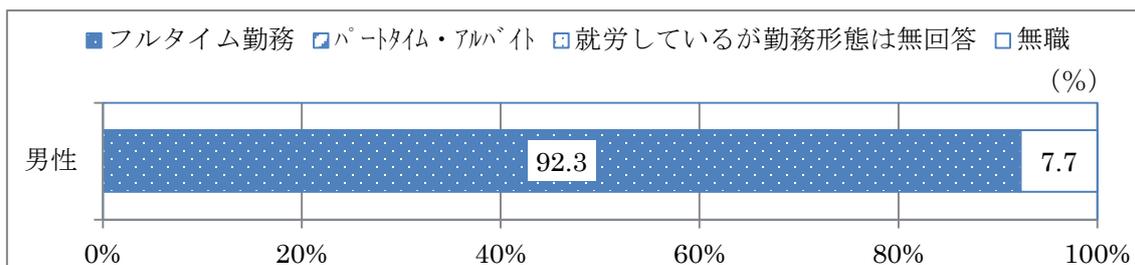


図-15 通勤時間（就労していると答えた者のみを集計、n=12）

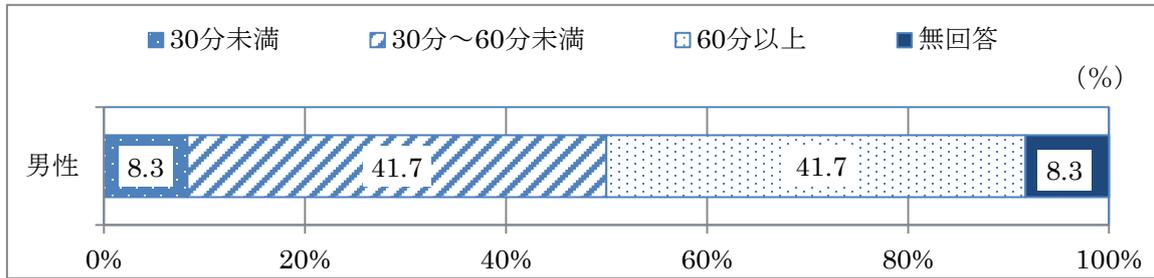


図-16 主食・主菜・副菜のそろっている食事の実践状況（n=13）

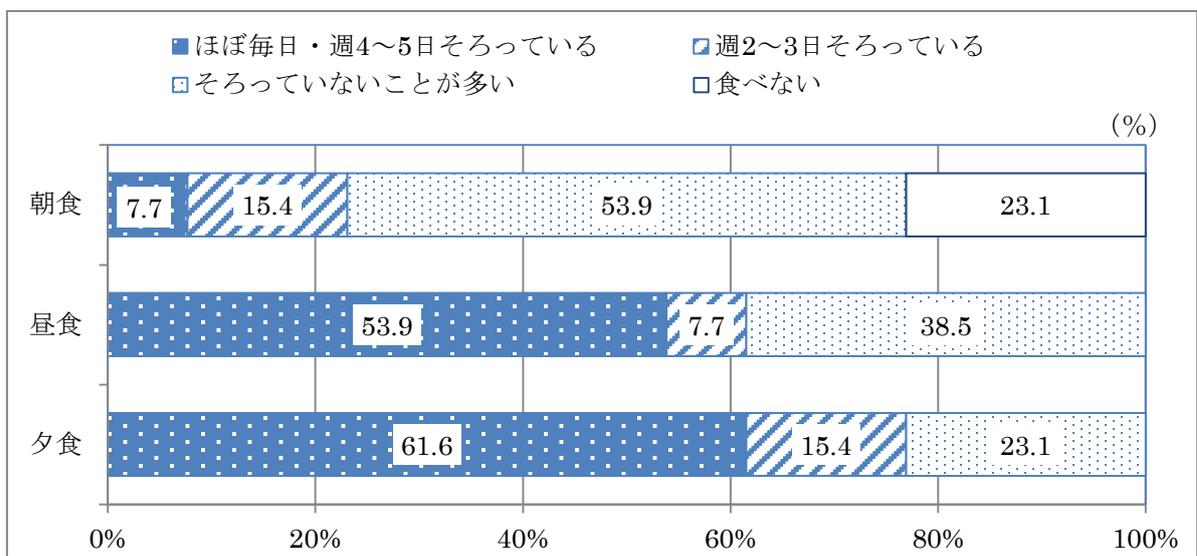


図-17 主食・主菜・副菜をそろえるための必要条件（n=13、複数回答）

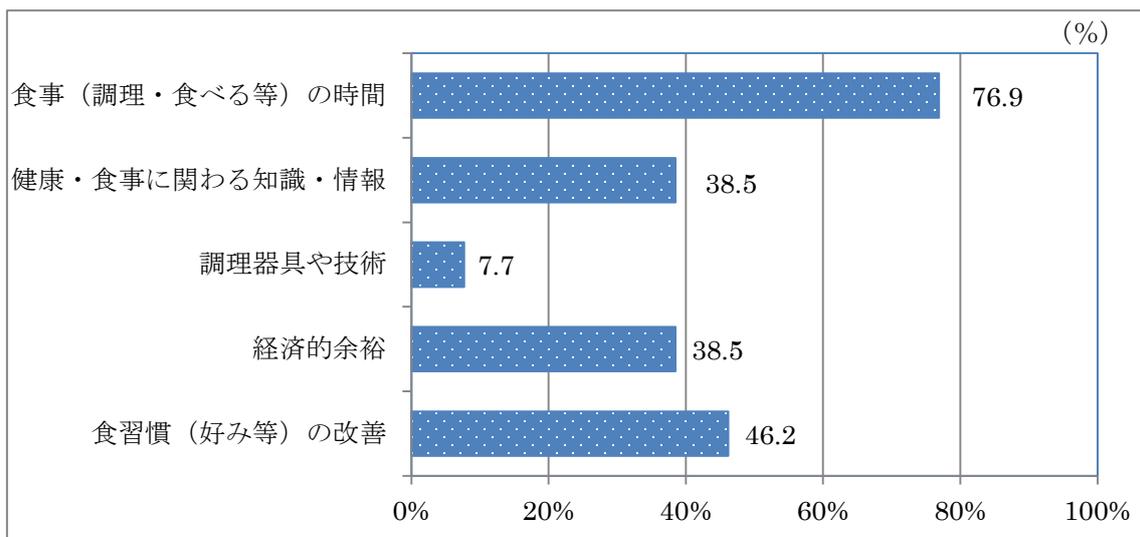


図-18 飲酒の頻度

(n=13)

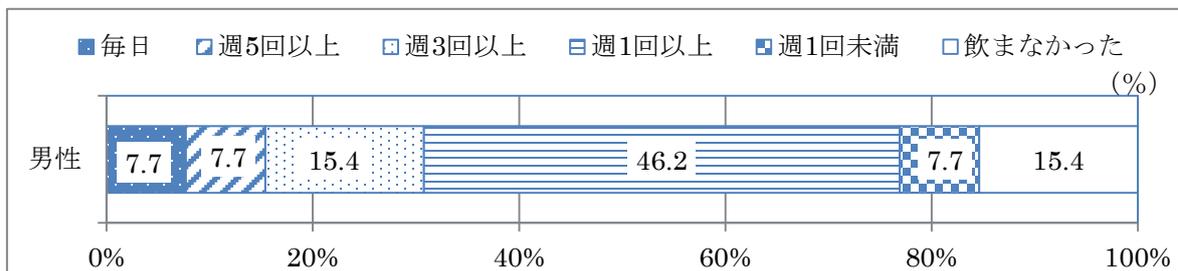


図-19 健康や食事に関する情報源

(n=13、複数回答)

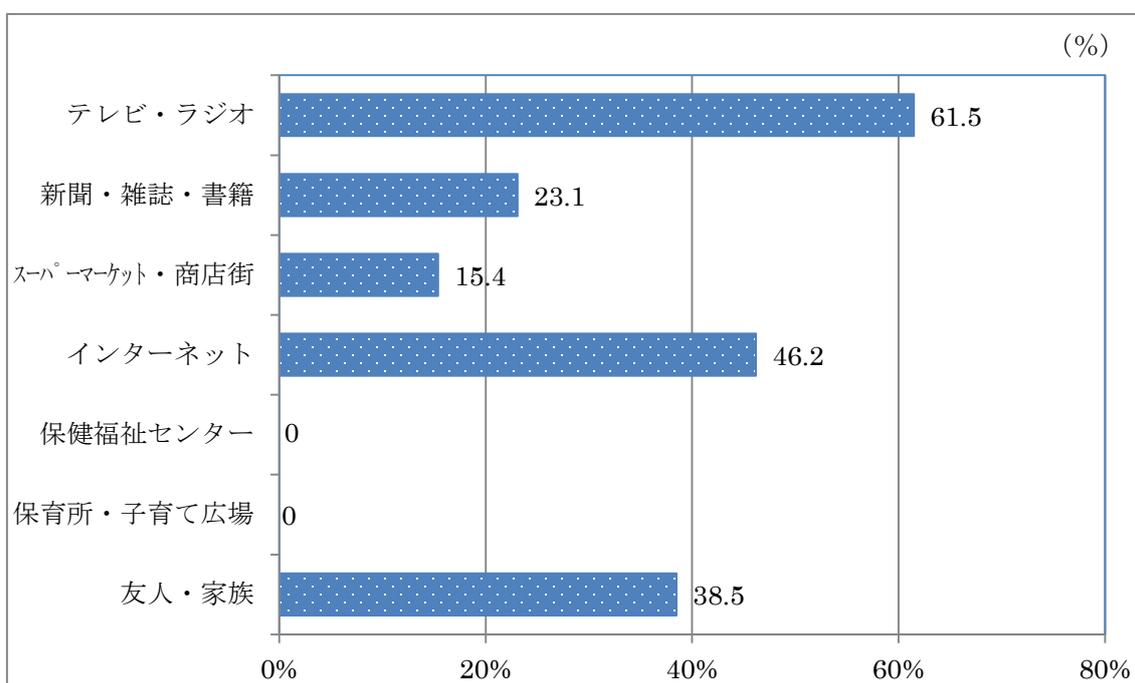
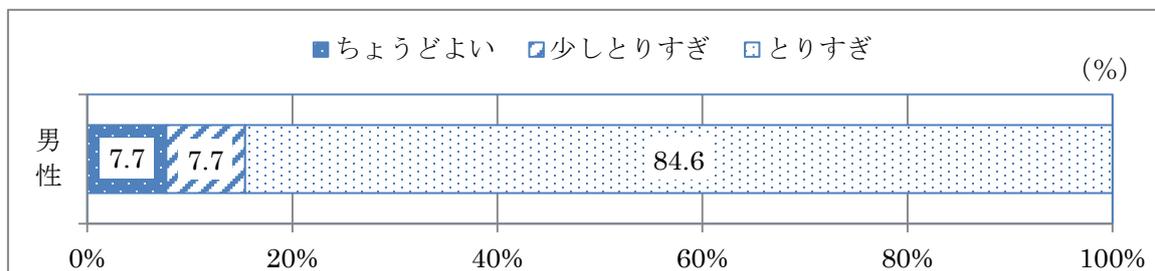


図-20 BDHQから推定された対象者の1日あたりの食塩相当量の摂取判定
 （推定エネルギー必要量による調整値^a、n=13）



日本人の食事摂取基準（2010年版）⁸⁾における食塩相当量の目標量（DG）による評価

（ちょうどよい）=DG 下限の 1 倍以上 DG 上限の 1 倍未満

（少しとりすぎ）=DG 上限の 1 倍以上 DG 上限の 1.3 倍未満

（とりすぎ）=DG 上限の 1.3 倍以上

^a 推定エネルギー必要量による調整値=BDHQより推定された摂取量×（推定エネルギー必要量÷BDHQより推定されたエネルギー摂取量）の式により算出した摂取量を用いて判定