

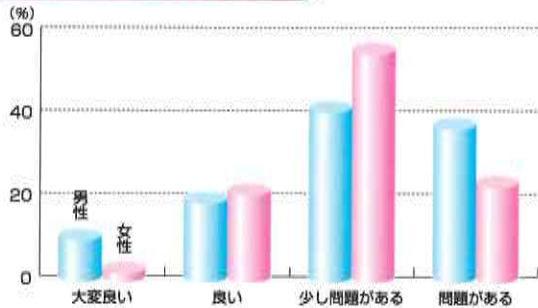
目で見える島根の健康 vol.3 若者の健康と食生活

平成13年度

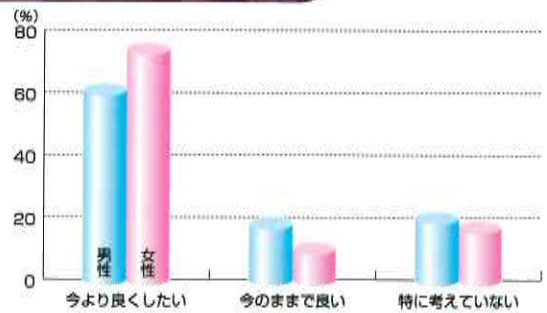
若者の食生活の実態

■調査対象者／松江市在学の学生男女403名(男性98名・女性305名)のアンケート調査による

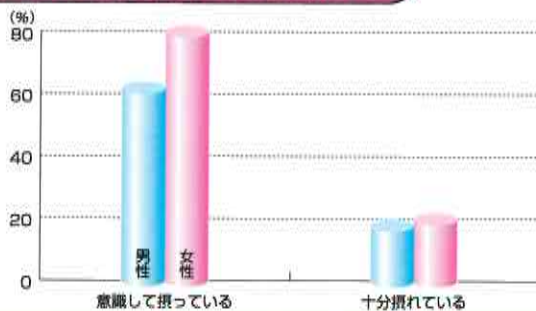
今の食生活は？



今後の食生活は？



野菜や果物に対する意識は？



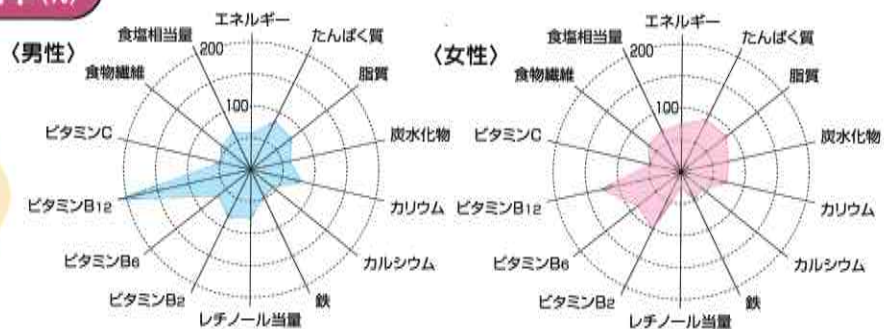
朝・昼・夕食の欠食は？



平成13年度栄養所要量に対する充足率(%)

(松江市在学の男子学生30名
女子学生51名の合計81名を対象)

男女ともエネルギー不足だよ。
きっと欠食が理由だね。
それに、女性が男性に比べて
脂質充足率が高いネ。
間食(菓子(油)類)が理由かな。



若者は食生活を1日3食の規則性・摂取すべき食品など、意識はしているが、実際にはできていないのが現状でした。もっと実行しましょう。



充足率ってなあに？

人が一日に食べる必要量に対する実際の量のことです。

島根県保健環境科学研究所

〒690-0122 松江市西浜佐陀町582-1
TEL0852-36-8181 FAX0852-36-6683
[E-Mail] hokanken@pref.shimane.jp

魚があなたを救う

■調査対象者／松江市在学の学生(15~20才)39名

男性19名(自宅通学者 9名・自宅外通学者10名)

女性20名(自宅通学者10名・自宅外通学者10名)

必須脂肪酸

脂肪酸のバランス

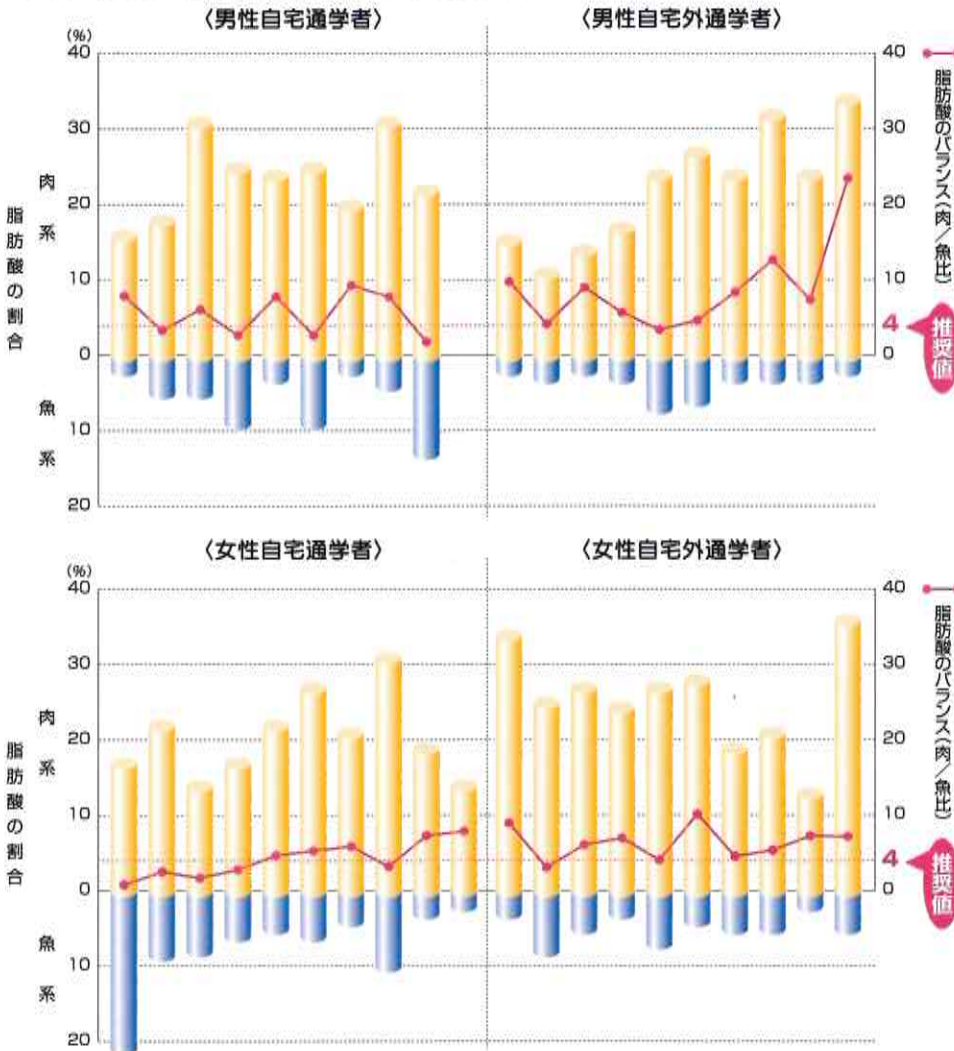
肉系脂肪酸／魚系脂肪酸

しかし、若者は魚より肉を好んでいるよね。



今の現状は？

◎1日に食べた脂肪酸の割合とバランス

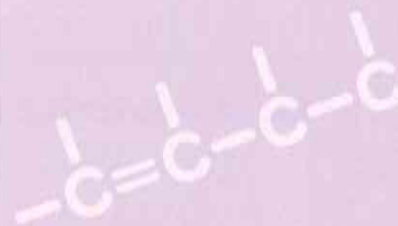
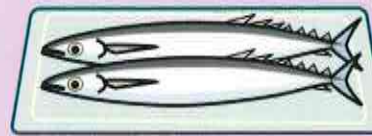


推奨値ってなあに？

肉系脂肪酸(n-6)/魚系脂肪酸(n-3)の比です。

4.0が推奨値です。

この値を下げる食材としては、背の青い魚(いわし、あじ、さけ、さば等の魚)を多く摂ることが必要です。



脂肪酸ってなあに？

脂肪の成分です。

- 飽和脂肪酸
- 1価不飽和脂肪酸
- 多価不飽和脂肪酸

肉系(n-6)・魚系(n-3)

多価不飽和脂肪酸は、食物から摂らなければならない必須の脂肪酸といわれています。

なぜ脂肪酸が問題なのか？

脂肪の摂取が増加すると、心疾患が増加するといわれています。肉系脂肪酸が増加すると、心疾患の増加が懸念されます。現在の島根県の食生活では心疾患が増えていません。年齢調整した死亡率では、男性は低い方から福岡県に次いで2番目、女性は沖縄県、長野県に次いで3番目という状況です。(平成12年人口動態統計による)



DHA・EPAを摂ろう

■調査対象者／松江市在学の学生(15~20才)39名

男性19名(自宅通学者 9名・自宅外通学者10名)

女性20名(自宅通学者10名・自宅外通学者10名)

DHAやEPAは
どうやって摂るの？



DHA

や **EPA**

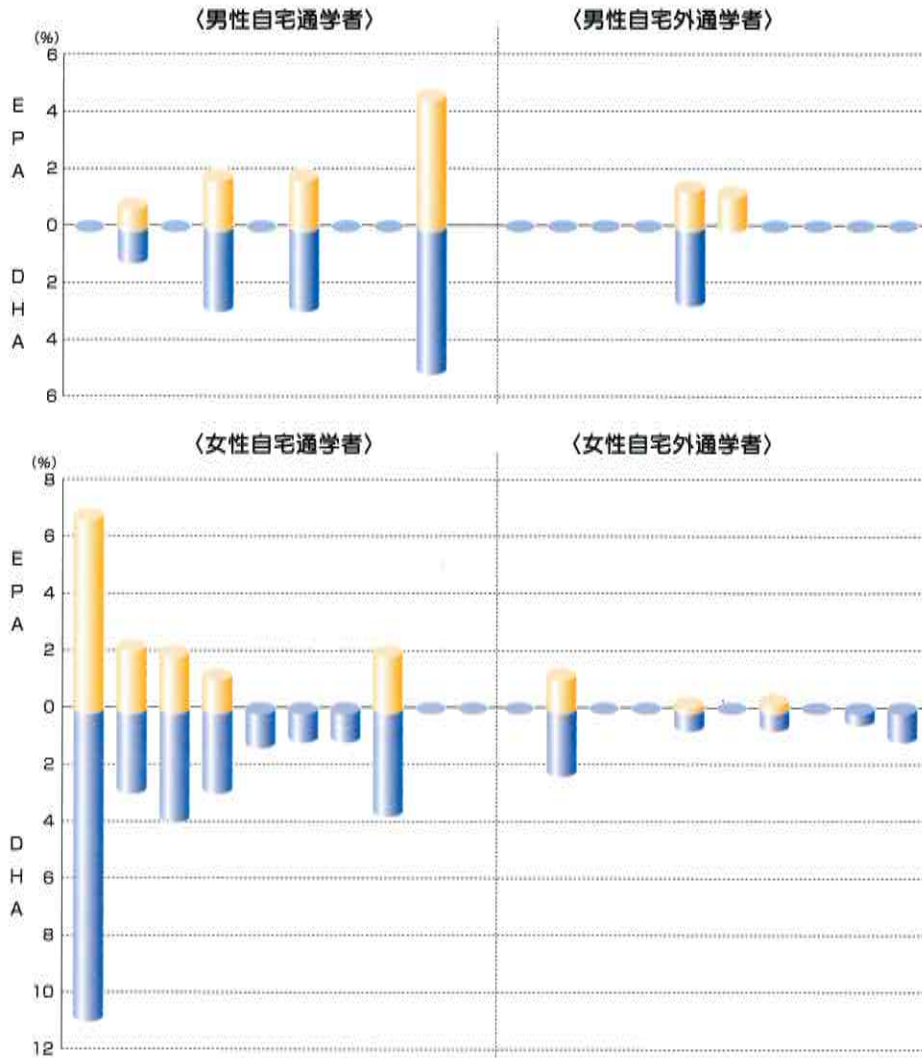
は魚油に多く含まれる
多価不飽和脂肪酸です。

ドコサヘキサエン酸

エイコサ(イコサ)ペンタエン酸

今の現状は？

◎1日に食べた食事に含まれていた魚系脂肪酸の割合



自宅通学者が
自宅外通学者より
多く摂っているネ。



お兄さん、お姉さん、
背の青いお魚、食べてネ。



男性よりも女性が
DHAやEPAを
摂っているネ。



若者によって、DHAやEPAの摂取に差があります。その差をなくしましょう。魚を食べてDHAやEPAを摂りましょう。心筋梗塞などの虚血性心疾患の予防に役立ちます。



健康管理の身近な指標と食品摂取状況

排便状況

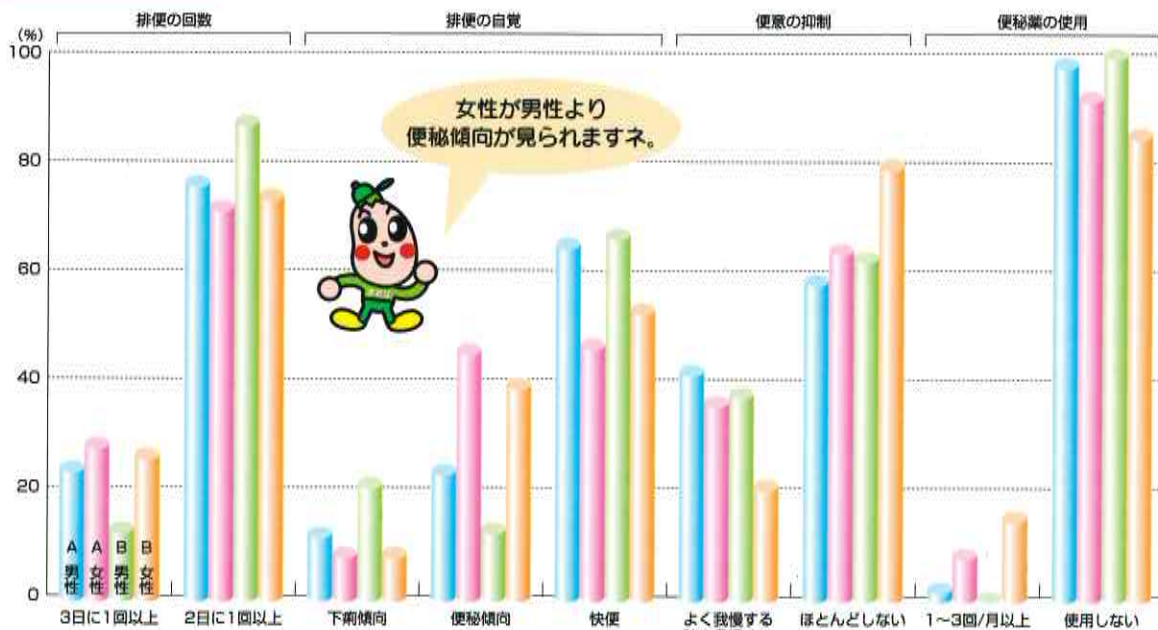
平成13年度アンケート調査

■調査対象者/松江市在学の学生男女377名

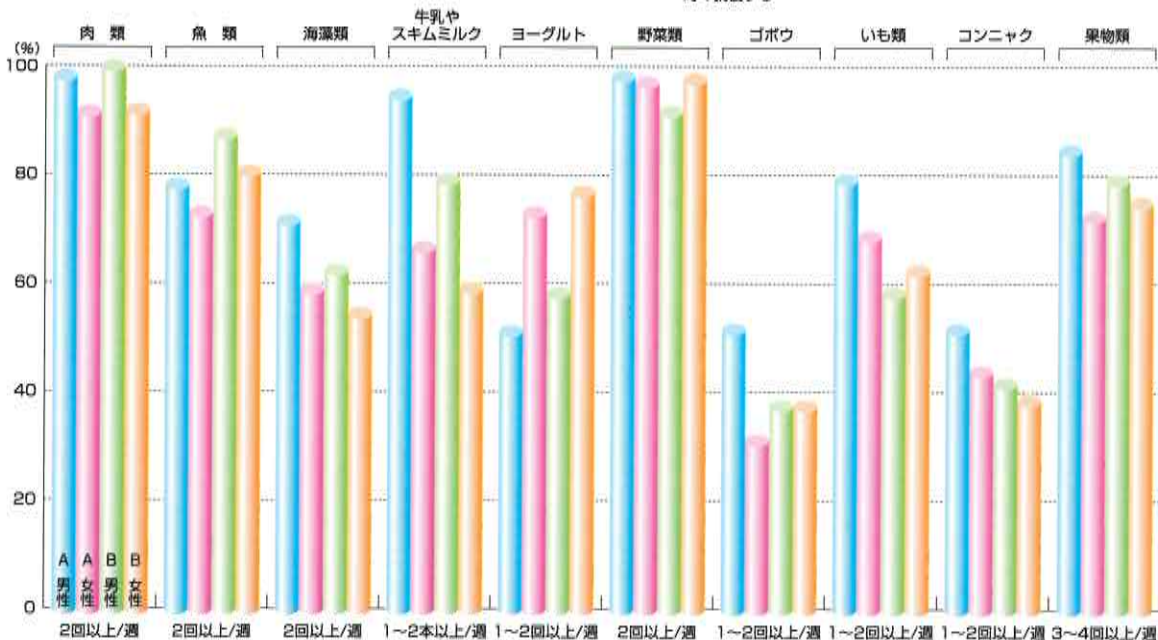
今の現状は？

A:15~19才(男性60名・女性205名) B:20~24才(男性24名・女性88名)

排便の実態



食品の摂取状況



若者は食物繊維の多い食品を摂っているにもかかわらず、便秘傾向がみられました。

●15~19才

女性:45.5% 男性:23.3%

●20~24才

女性:39.1% 男性:12.5%

