



# 1日3食、

# ちやんと食べていますか？

## 食

食べることは生きるために必要なこと。でも、ただ食べれば良いわけではない。皆さんは一日3度の食事をきちんと摂っていますか？

今月は、「食」をテーマに、村が実施した「食生活についてのアンケート」から見える現状と課題のほか、村の取り組みなどについて特集します。

バランスの良い食事って？  
「主食+主菜+副菜1〜2品」を心掛けよう！

## バ

ランスの良い食事：良く耳にしますよね。では、どのような食事が「バランスの良い食事」なのか知っていますか？

そもそもバランスとは栄養バランスのことをさします。「栄養バランスの良い食事」の基本は、主食（ごはん、めん類、パンなど）、主菜（肉

魚など）、副菜（サラダ、おひたし、ひじきなど）1〜2品がそろっていることが基本で、そこに牛乳や果物を組み合わせるのが理想的と言われています。

間食は適度にガマンを！

## 間

食を食べすぎると、エネルギーの過剰摂取に陥り、肥満になりがちです。

一切を禁止する必要はありませんが、適度に楽しみ、生活習慣病にならないよう注意しましょう。

## 【ここポイント】

問食する時間は「午後四時」までを目安にしましょう。遅い時間に食べると、脂肪として蓄積されます。問食を食べたくならないように、三度の食事をしっかりと食べることが大切です。

## 村

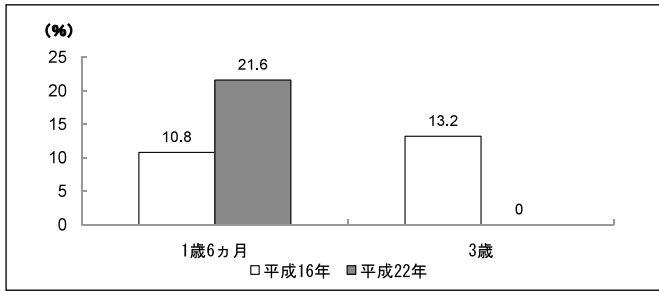
では、関川村健康づくり計画「健康せきかわ21」の策定にあたり、平成十六年と平成二十二年に、村内の園児や児童、生徒、その保護者などを対象に「食生活」に関するアンケートを実施しました。このアンケートから、子どもたちや高齢者の食生活における現状と課題などが明らかになりました。

アンケートの結果について次ページに掲載しましたのでご覧ください。



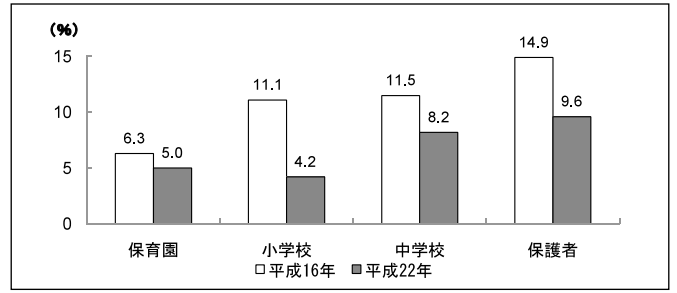
# 特集 「食」について

朝 8 時以降に起床する子どもの割合



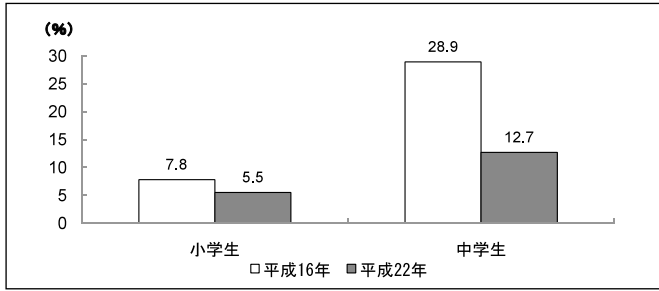
幼児健診アンケート

朝食を欠食することがある人の割合



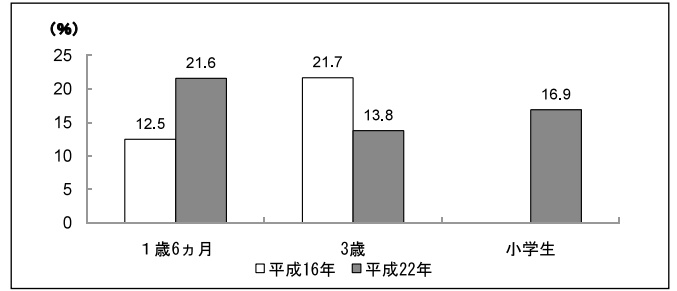
健康づくりアンケート、小中学生生活実態調査

寝不足を感じている子どもの割合



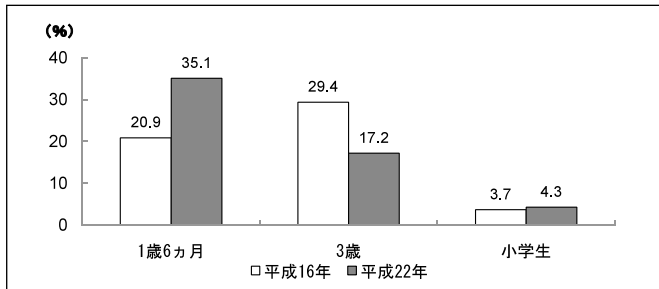
健康づくりアンケート

夜 10 時以降に就寝する子どもの割合



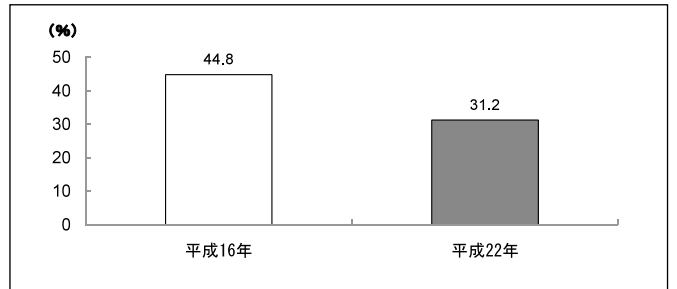
幼児健診アンケート、小学生生活実態調査

間食を 1 日 3 回以上食べる子どもの割合



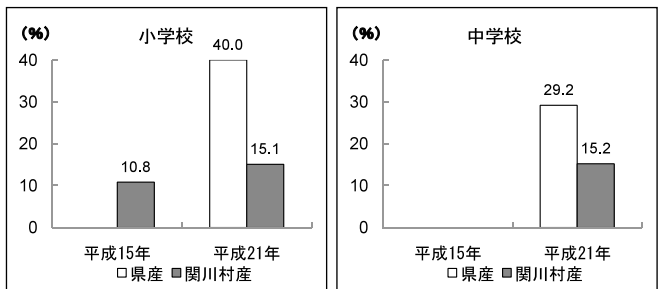
幼児健診アンケート、健康づくりアンケート

野菜嫌いの保育園児の割合



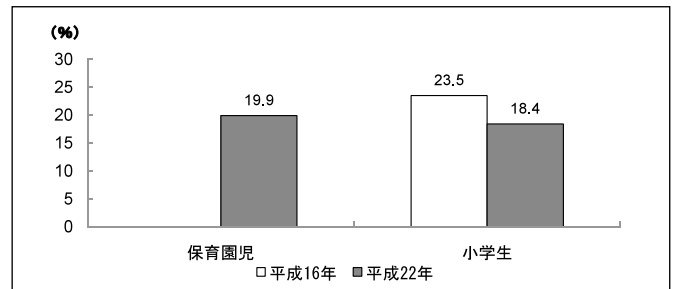
健康づくりアンケート

学校給食における地場産食材使用割合



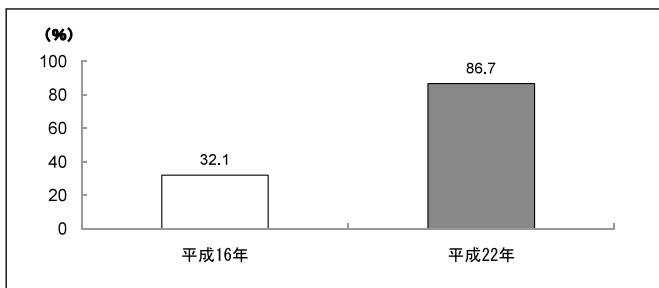
学校給食における地場産物年間使用調査

ジュースを毎日飲んでいる子どもの割合



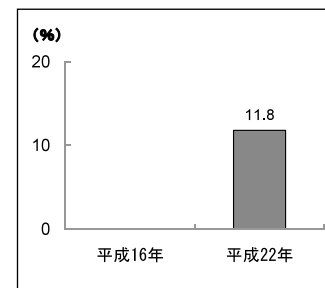
健康づくりアンケート

65 歳以上で毎食野菜を食べる人の割合

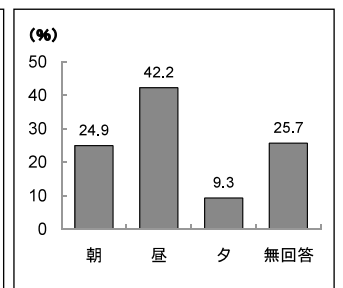


日常サービス圏域ニーズ調査（平成16年は70歳以上の値で参考値）

65 歳以上で欠食する人の割合



いつ欠食するか（複数回答）



日常サービス圏域ニーズ調査

平成16年に調査していない項目は空欄になっています