

# 食事バランスガイドからみた小 学校5年生の食事について

～平成16年度宮崎県県民健康・栄養調査より～

# 対象と方法

# 結 果

料理区分	基本形	性別	平均 ± 標準偏差	過不足率	検定
主食	5	男子	4.8 ± 1.2	96	p < 0.001
		女子	4.4 ± 1.1	88	
副菜	5	男子	4.3 ± 1.7	86	n s
		女子	4.3 ± 1.8	86	
主菜	4	男子	6.0 ± 2.5	150	p < 0.01
		女子	5.6 ± 2.4	140	
牛乳	2	男子	3.2 ± 1.7	160	p < 0.001
		女子	2.8 ± 1.4	140	
果物	2	男子	0.6 ± 0.8	30	n s
		女子	0.7 ± 0.9	35	
				n s = no significant	

1日の合計S Vと過不足率 (%)

	性別	朝		昼		夕	
主食	男子	1.3	p < 0.001	1.6	n s	1.8	p < 0.001
	女子	1.2		1.6		1.6	
副菜	男子	0.5	n s	1.6	n s	2.1	n s
	女子	0.5		1.6		2.1	
主菜	男子	1.1	n s	1.5	n s	3.4	p < 0.01
	女子	1.0		1.5		3.0	
牛乳	男子	0.6	p < 0.01	2.0	n s	0.3	p < 0.01
	女子	0.4		2.1		0.2	
果物	男子	0.1	n s	0.2	n s	0.2	n s
	女子	0.1		0.2		0.2	
合計	男子	3.6		6.9		7.8	
	女子	3.2		7.0		7.1	
n s = no significant							

朝昼夕のS V

男子の過不足率（％）

	朝	昼	夕
主食	87	107	90
副菜	28	89	88
主菜	92	125	213
牛乳	100	333	38
果物	17	38	25

女子の過不足率（％）

	朝	昼	夕
主食	80	107	80
副菜	28	89	88
主菜	83	125	188
牛乳	67	350	25
果物	17	33	25

# 考察

料理区分	基本形	性別	平均 ± 標準偏差	過不足率	検定
主食	5	男子	4.8 ± 1.2	96	p < 0.001
		女子	4.4 ± 1.1	88	
副菜	5	男子	4.3 ± 1.7	86	n s
		女子	4.3 ± 1.8	86	
主菜	4	男子	6.0 ± 2.5	150	p < 0.01
		女子	5.6 ± 2.4	140	
牛乳	2	男子	3.2 ± 1.7	160	p < 0.001
		女子	2.8 ± 1.4	140	
果物	2	男子	0.6 ± 0.8	30	n s
		女子	0.7 ± 0.9	35	
				n s = no significant	

1日の合計S Vと過不足率 (%)

男子の過不足率（％）

	朝	昼	夕
主食	87	107	90
副菜	28	89	88
主菜	92	125	213
牛乳	100	333	38
果物	17	38	25

女子の過不足率（％）


	朝	昼	夕
主食	80	107	80
副菜	28	89	88
主菜	83	125	188
牛乳	67	350	25
果物	17	33	25

料理区分	基本形	性別	平均 ± 標準偏差	過不足率	検定
主食	5	男子	4.8 ± 1.2	96	p < 0.001
		女子	4.4 ± 1.1	88	
副菜	5	男子	4.3 ± 1.7	86	n s
		女子	4.3 ± 1.8	86	
主菜	4	男子	6.0 ± 2.5	150	p < 0.01
		女子	5.6 ± 2.4	140	
牛乳	2	男子	3.2 ± 1.7	160	p < 0.001
		女子	2.8 ± 1.4	140	
果物	2	男子	0.6 ± 0.8	30	n s
		女子	0.7 ± 0.9	35	
				n s = no significant	

1日の合計S Vと過不足率 (%)

# 結語





今回、県民健康・栄養調査で得られた、それぞれの料理毎に実際に使われている材料と分量を食事バランスガイドに置き換えて解析を行ったことにより、栄養素レベルの解析では見えなかった実情に即した問題点の提示ができました。

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かるようになっており、このように食事バランスガイドを使って解析した結果を示すことで一般の人に対してわかりやすい情報提供になると考えています。今後は、今回の結果を踏まえた上で普及に努めていきたいと思いをします。

また、このような情報が浸透するためには、いろいろな角度から県民の健康づくりを支援していく必要があり、児童や保護者への行政からの情報提供だけでなく、学校や地域との連携を通じて食事バランスガイドにおける適量へのアプローチを広めていく必要があると思いをします。

