

健康な食習慣の妨げになる要因に関する考察 ～令和4年度県民健康・栄養調査結果から～

木下輪太郎（都城保健所兼小林保健所）

清水裕衣（都城保健所兼小林保健所） 二川香織（健康増進課）

永石朗子 益留真由美 坂元昭裕（都城保健所）

はじめに



健康みやざき行動計画21 (第2次)

中間見直し (H30)

重点項目

肥満予防・改善

歩行数増加

野菜摂取量増加

食塩摂取量減少

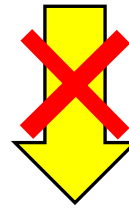
最終評価 (R5)

改善みられず



はじめに

県民の健康な食習慣



県民の健康な食習慣の
妨げになる要因

＜重点項目の達成＞

肥満予防・改善／野菜摂取量増加／食塩摂取量減少

健康づくりの取組をより推進するにあたり、**県民の健康な食習慣の妨げになる要因と栄養摂取状況等との関連**について検討

方法

令和4年度県民健康・栄養調査データを用いて
次の（１）（２）の検討を行った。

対象：1023人（男性473人、女性550人）

方法（1） 各要因の性・年代別の該当割合を算出

身体状況・生活習慣調査

問6 「健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか？」

- ① 仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない (複数回答可)
- ② 外食・中食（市販の弁当、惣菜なども含む）が多い
- ③ 自分を含め、家で用意する者がいない
- ④ 経済的に余裕がない
- ⑤ 料理が面倒くさい
- ⑥ 健康な食習慣を意識していない
- ⑦ 妨げになることは特にない
- ⑧ その他
- ⑨ わからない

各要因について、性や年代によって該当群にどのような特徴があるかを把握する

方法（２） （１）で特徴のあった要因について該当群
非該当群の２群に分けて分析を行った

- ① ２群間の**栄養素摂取状況**及び**食品群別摂取状況**の比較
→ 独立した２群のt検定
- ② ２群間の**食行動**の比較
→ ピアソンのカイ二乗検定

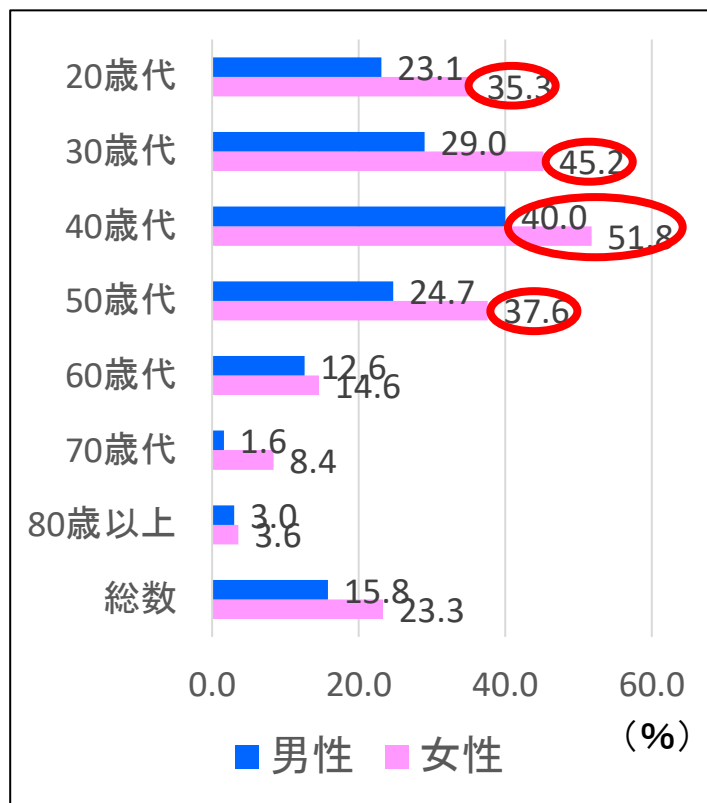
健康な食習慣の妨げとなる要因の有無による影響を知る

結果（1）

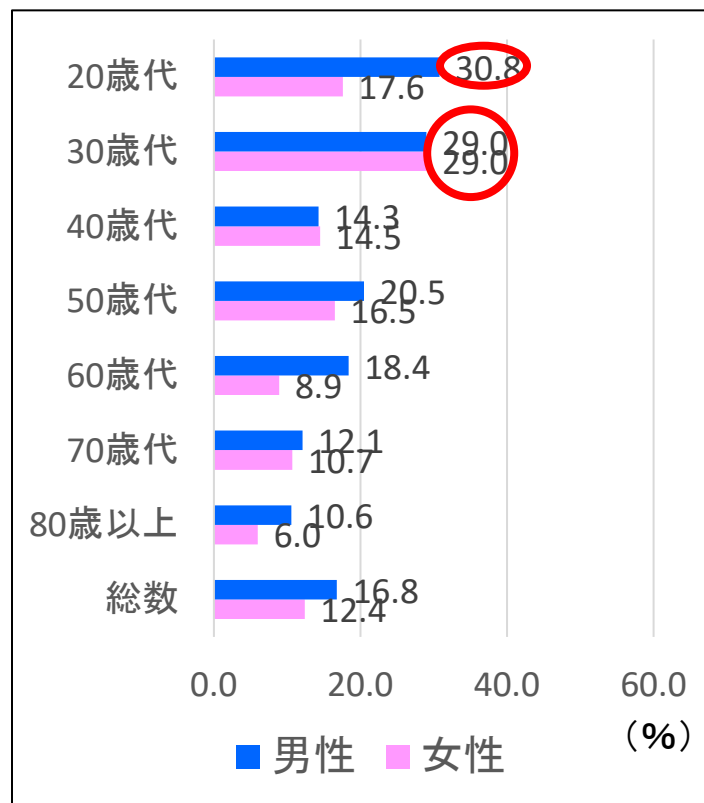
各要因の性・年代別の該当割合

結果（1）各要因の性・年代別の該当割合

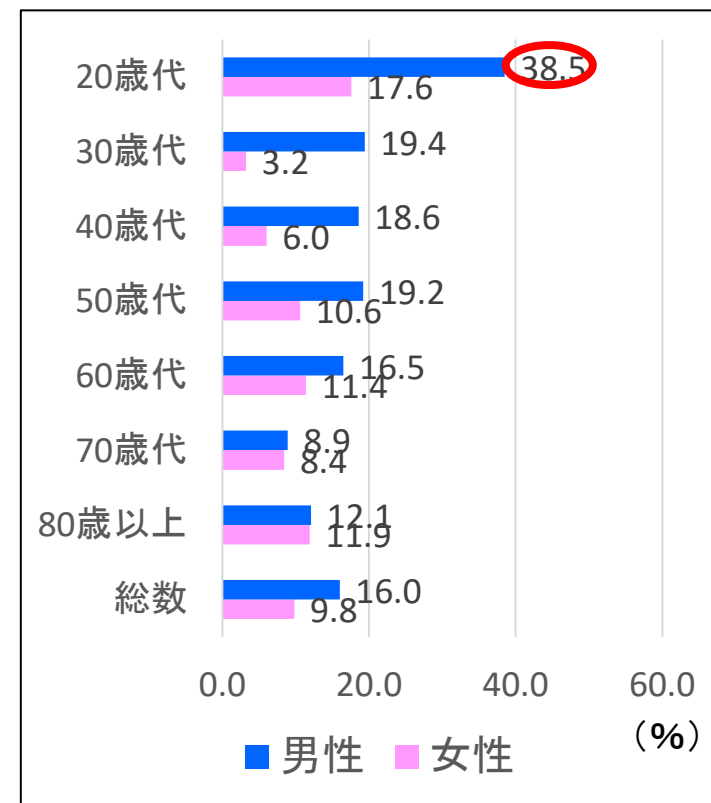
①仕事・家事・育児等が忙しくて
時間がない(n=203)



②外食・中食(弁当・惣菜など)が
多い(n=149)



⑥健康な食習慣を
意識していない(n=131)



多

男性40歳代
女性20-50歳代

多

男性20-30歳代
女性30歳代

多

男性20歳代

結果（2）

各要因と栄養摂取状況及び食行動との関連

① 栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

結果（２）①栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

<仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない>

** (p<0.01) * (p<0.05)

項目	単位	平均±標準偏差		p値
		該当群 (n=203)	非該当群 (n=820)	
炭水化物エネルギー比率	%	56.6±7.8	58.0±8.3	*
たんぱく質エネルギー比率	%	15.4±2.9	15.8±3.3	
脂質エネルギー比率	%	28.0±6.0	26.2±5.9	**
飽和脂肪酸エネルギー比率	%	7.3±2.0	6.8±1.9	**
総食物繊維	g	10.5±5.1	12.2±5.4	**
カリウム	mg	2234.1±988.6	2525.6±1050.2	**
鉄	mg	7.3±3.1	8.1±3.3	**
食塩相当量	g/1000kcal	6.0±1.2	6.2±1.4	

結果（２）①栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

<仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない>

** (p<0.01) * (p<0.05)

項目	単位	平均±標準偏差		p値
		該当群 (n=203)	非該当群 (n=820)	
穀類	g/1000kcal	216.2±72.2	216.9±71.9	
いも類	g/1000kcal	21.7±22.0	25.4±23.8	*
魚介類	g/1000kcal	36.1±24.3	42.1±26.8	**
肉類	g/1000kcal	49.8±24.0	42.6±20.9	**
油脂類	g/1000kcal	6.7±2.6	5.8±2.8	**
野菜類	g/1000kcal	125.6±65.4	139.2±80.2	*
きのこ類	g/1000kcal	7.4±5.9	7.9±6.8	
藻類	g/1000kcal	5.9±6.8	7.0±7.4	
果実類	g/1000kcal	57.5±71.2	72.8±64.0	**

結果（２）①栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

<外食・中食（弁当・惣菜など）が多い>

** (p<0.01) * (p<0.05)

項目	単位	平均±標準偏差		p値
		該当群 (n=149)	非該当群 (n=874)	
炭水化物エネルギー比率	%	58.7±8.4	57.6±8.2	
たんぱく質エネルギー比率	%	14.9±3.0	15.9±3.2	**
脂質エネルギー比率	%	26.5±6.2	26.5±6.0	
飽和脂肪酸エネルギー比率	%	7.0±2.1	6.9±1.9	
総食物繊維	g	11.1±5.5	12.0±5.4	
カリウム	mg	2302.9±1044.8	2495.8±1042.2	*
鉄	mg	7.4±3.1	8.0±3.3	*
食塩相当量	g/1000kcal	6.0±1.3	6.1±1.4	

結果（２）①栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

<外食・中食（弁当・惣菜など）が多い>

** (p<0.01) * (p<0.05)

項目	単位	平均±標準偏差		p値
		該当群 (n=149)	非該当群 (n=874)	
穀類	g/1000kcal	222.1±78.4	215.8±70.7	
いも類	g/1000kcal	19.2±18.4	25.6±24.1	**
魚介類	g/1000kcal	38.0±27.5	41.4±26.2	
肉類	g/1000kcal	41.8±23.0	44.4±21.5	
油脂類	g/1000kcal	6.2±2.9	5.9±2.8	
野菜類	g/1000kcal	110.7±61.5	140.9±79.3	**
きのこ類	g/1000kcal	6.1±5.6	8.1±6.8	**
藻類	g/1000kcal	5.7±6.6	6.9±7.4	
果実類	g/1000kcal	70.8±69.5	69.6±65.1	

結果（２）①栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

<健康な食習慣を意識していない>

** (p<0.01) * (p<0.05)

項目	単位	平均±標準偏差		p値
		該当群 (n=131)	非該当群 (n=892)	
炭水化物エネルギー比率	%	58.7±8.3	57.6±8.2	
たんぱく質エネルギー比率	%	15.0±3.0	15.8±3.2	**
脂質エネルギー比率	%	26.3±6.2	26.6±6.0	
飽和脂肪酸エネルギー比率	%	6.9±2.0	6.9±1.9	
総食物繊維	g	10.2±5.4	12.1±5.4	**
カリウム	mg	2167.8±1004.7	2511.8±1043.2	**
鉄	mg	7.0±3.2	8.0±3.2	**
食塩相当量	g/1000kcal	6.1±1.3	6.1±1.4	

結果（２）①栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

<健康な食習慣を意識していない>

** (p<0.01) * (p<0.05)

項目	単位	平均±標準偏差		p値
		該当群 (n=131)	非該当群 (n=892)	
穀類	g/1000kcal	224.8±66.1	215.6±72.7	
いも類	g/1000kcal	19.0±21.7	25.5±23.6	**
魚介類	g/1000kcal	38.5±25.2	41.3±26.6	
肉類	g/1000kcal	43.7±20.7	44.1±21.9	
油脂類	g/1000kcal	6.4±2.9	5.9±2.8	*
野菜類	g/1000kcal	115.7±64.8	139.6±78.9	**
きのこ類	g/1000kcal	5.5±5.0	8.1±6.8	**
藻類	g/1000kcal	5.1±6.2	7.0±7.4	**
果実類	g/1000kcal	69.5±71.8	69.8±64.8	

結果（2）

各要因と栄養摂取状況及び食行動との関連

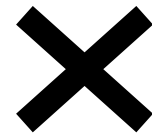
②食行動との比較

結果（２）②食行動との比較

各要因を該当群・非該当群に分けて食行動との関連を確認

<要因>

- ・ 仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない
- ・ 外食・中食（弁当・惣菜など）が多い
- ・ 健康な食習慣を意識していない



<食行動>

- ・ 朝食の摂取状況
- ・ 食事バランス

結果（２）②食行動との比較

<朝食の摂取状況>

身体状況・生活習慣調査

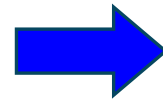
問１（１）「朝食を食べますか。」

1 ほとんど毎日

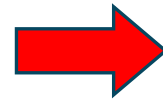
2 週４～５日

3 週２～３日

4 ほぼ食べない



食べる者



食べない者

結果（２）②食行動との比較

<食事バランス>

身体状況・生活習慣調査

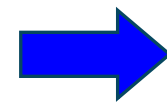
問２（１）「主食、主菜、副菜の３つを組み合わせで食べるこ
とが１日に２回以上ある日は週に何日ありますか」

1 ほとんど毎日

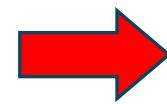
2 週４～５日

3 週２～３日

4 ほとんどそろわない



良好

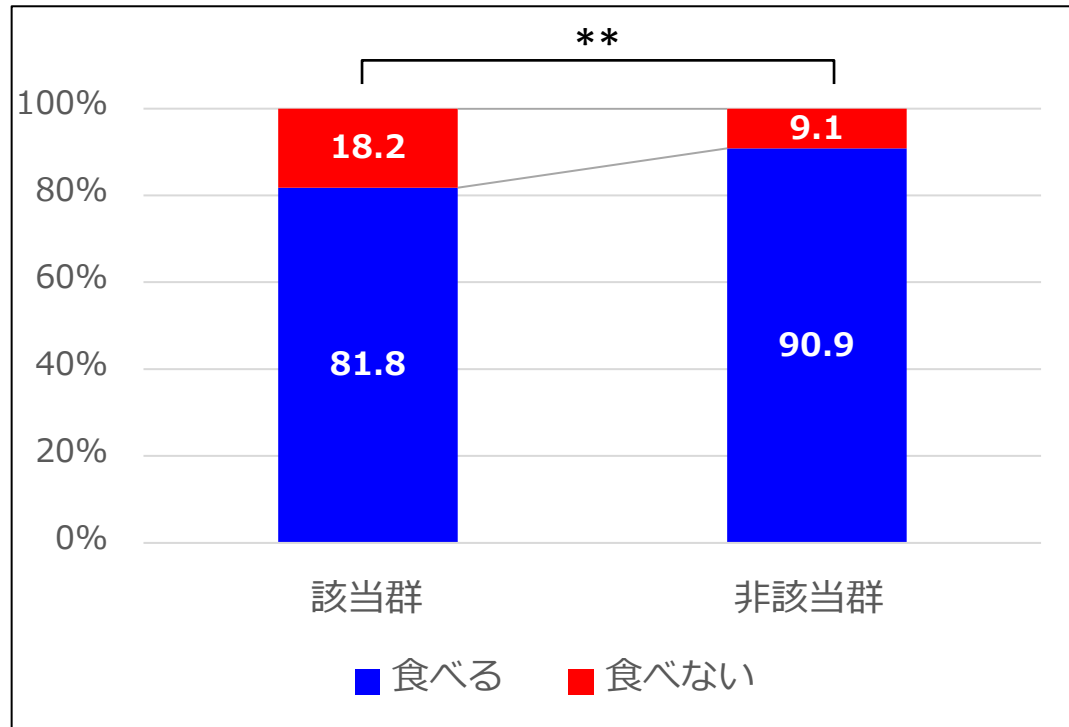


不良

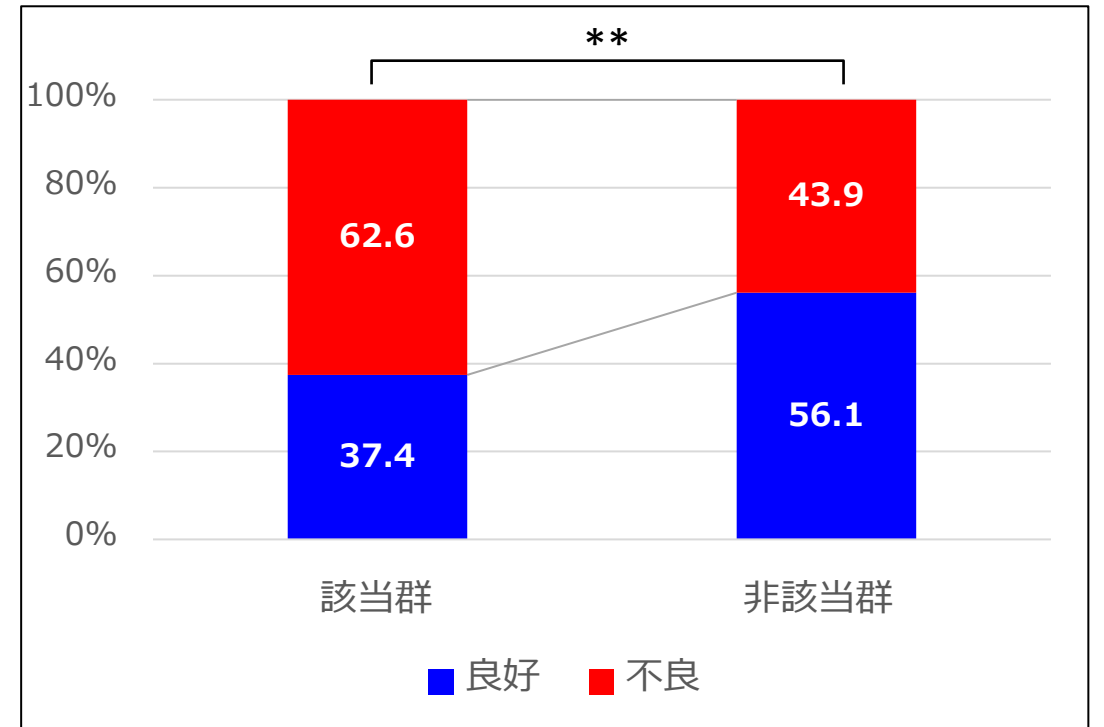
結果（2）②食行動との比較

<仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない>

** (p<0.01)



朝食摂取状況との関連

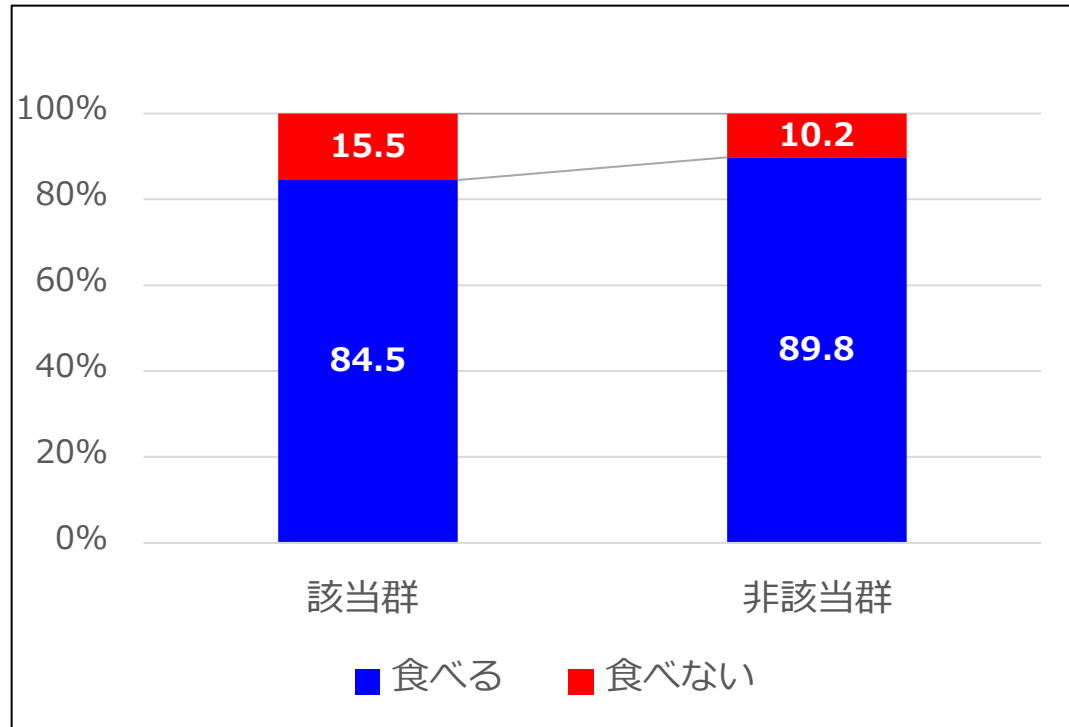


食事バランスとの関連

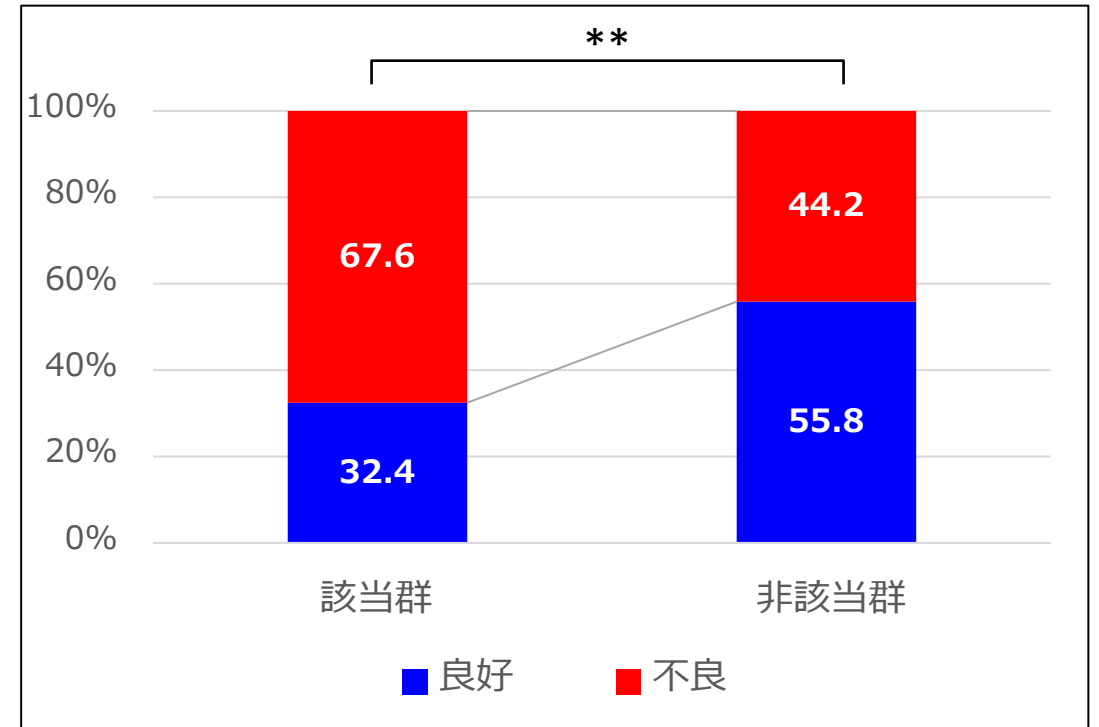
結果（２）②食行動との比較

<外食・中食（弁当・惣菜など）が多い>

** (p<0.01)



朝食摂取状況との関連

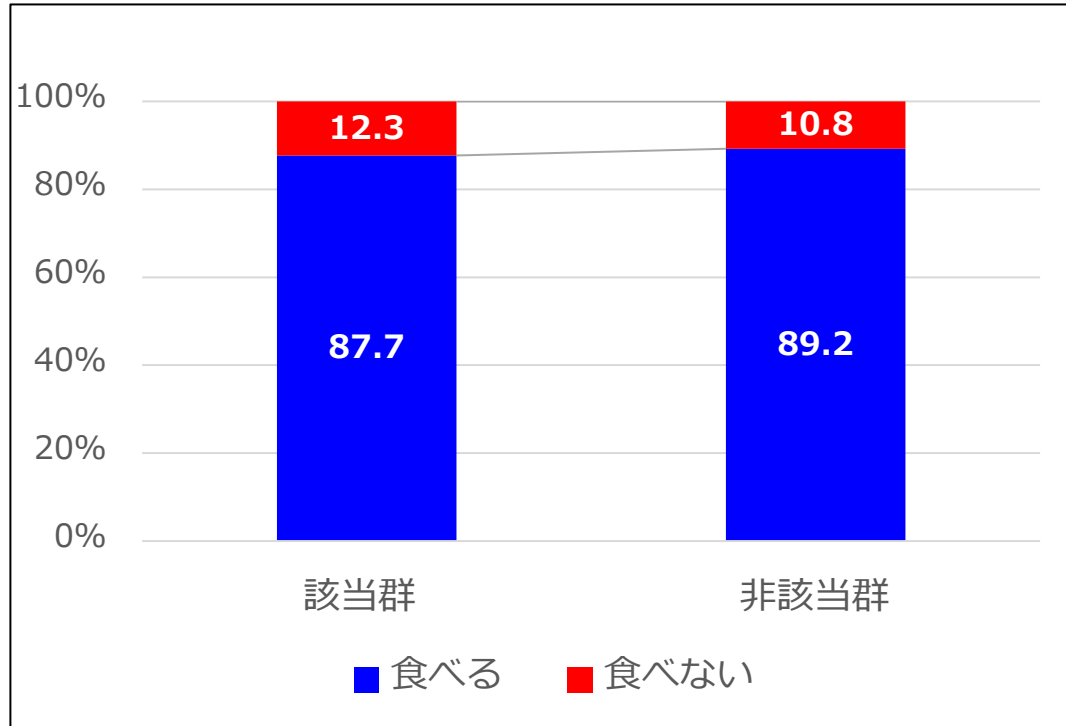


食事バランスとの関連

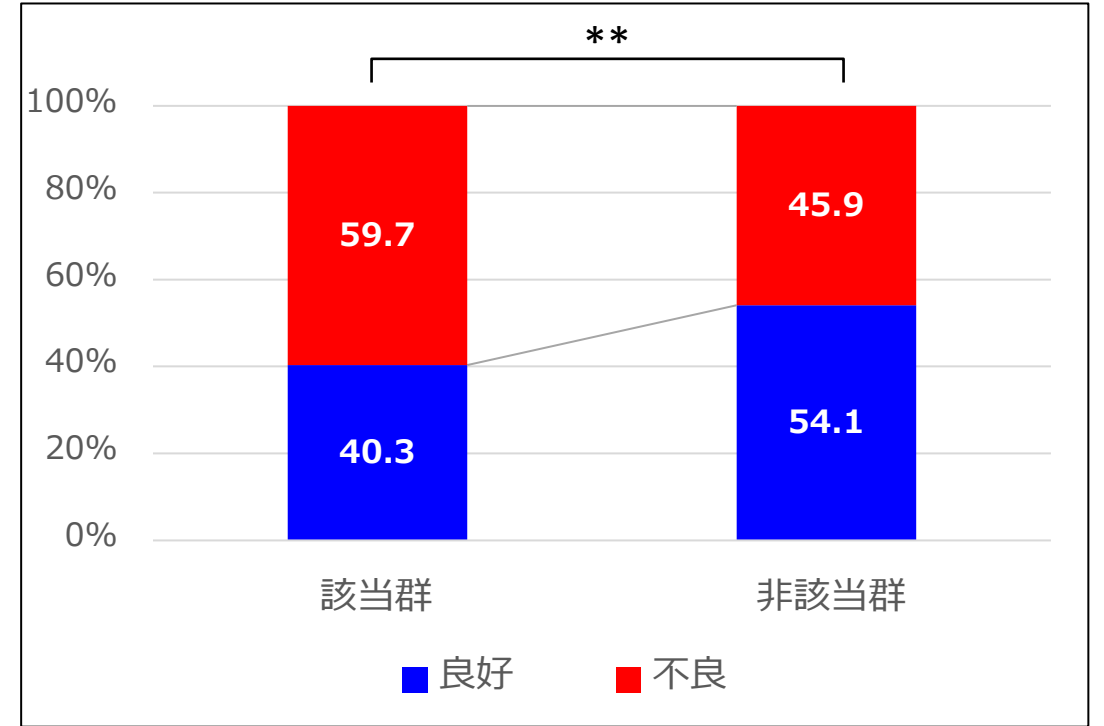
結果（２）②食行動との比較

<健康な食習慣を意識していない>

** (p<0.01)



朝食摂取状況との関連

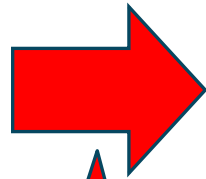


食事バランスとの関連

考察

考察

健康な食習慣の
妨げになる要因



県民の食習慣

影響を与えている

考察 <仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない>

○該当群の特徴

- ・「働き世代」（特に20～50代）の女性が多い

○栄養素・食品群別摂取量

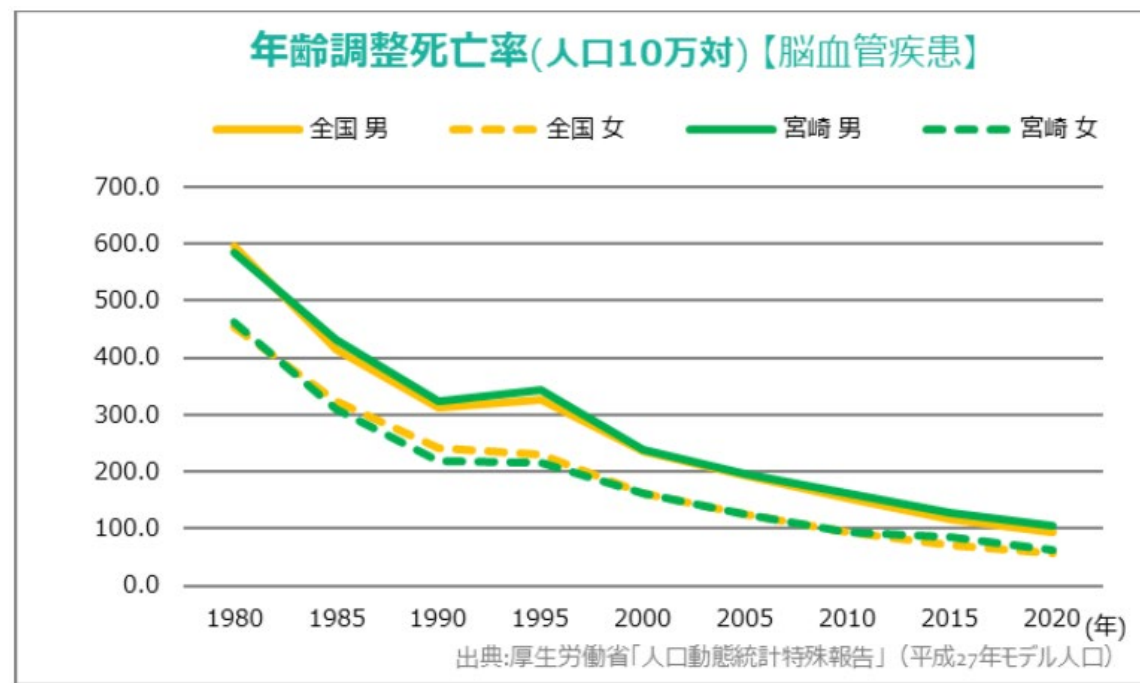
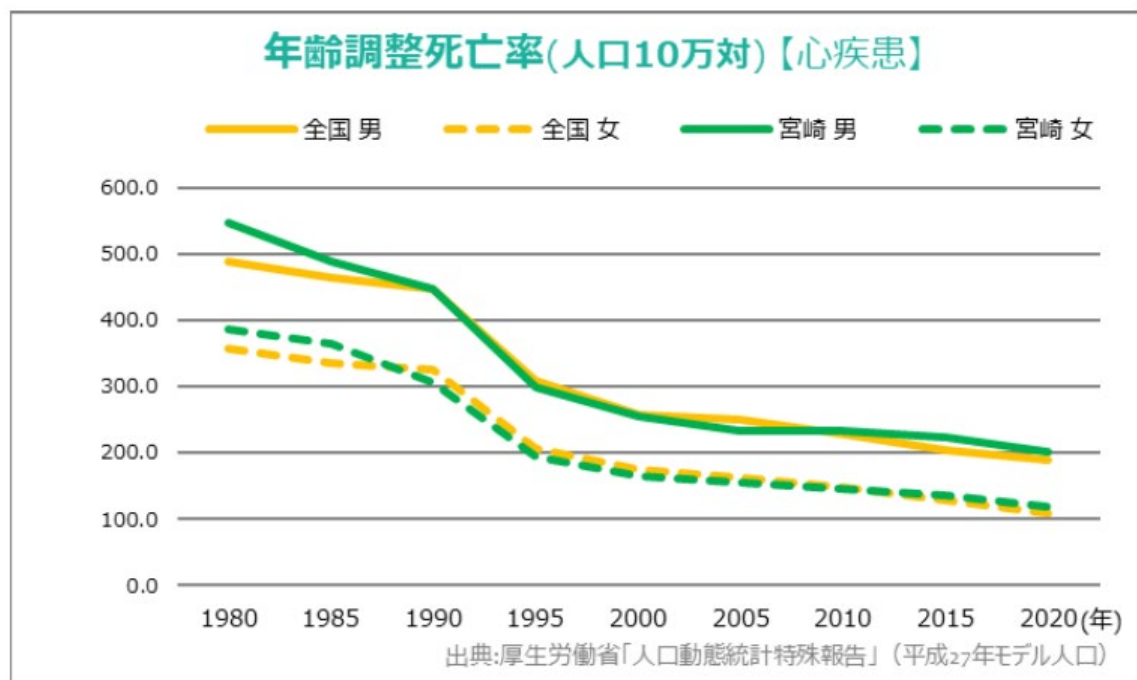
- ・魚介類・野菜類といった調理に手間がかかる食品群の摂取量が少ない
- ・飽和脂肪酸エネルギー比が基準（7%以下）以上

○食行動

- ・朝食摂取、食事バランスについて差あり

考察

- 飽和脂肪酸は**心血管病(虚血性心疾患、脳卒中)**の**リスクを上昇**させることが報告されている
- 本県の心疾患、脳血管疾患の年齢調整死亡率は、男女ともに**全国より高い状況にある**



出典:厚生労働省「人口動態特殊報告」 宮崎県健康づくり推進センター

考察

時間がない原因に合わせて取組を検討する必要がある

○ 仕事の場合 ⇒ **「健康経営」** (企業が主体的に健康づくりを行うこと)

例) 野菜たっぷり弁当を注文した従業員への金銭的補助
社員食堂で昼だけでなく朝もバランスの良い食事を提供

○ 家事・育児の場合 ⇒ **「環境整備」**

例) 外食や中食を活用しても、野菜を多く摂取でき、食事
バランスが良好となるような環境整備

考察 <外食・中食（弁当・惣菜など）が多い>
<健康な食習慣を意識していない>

○該当群の特徴

- ・20-30歳代の若い世代に多い

○栄養素・食品群別摂取量

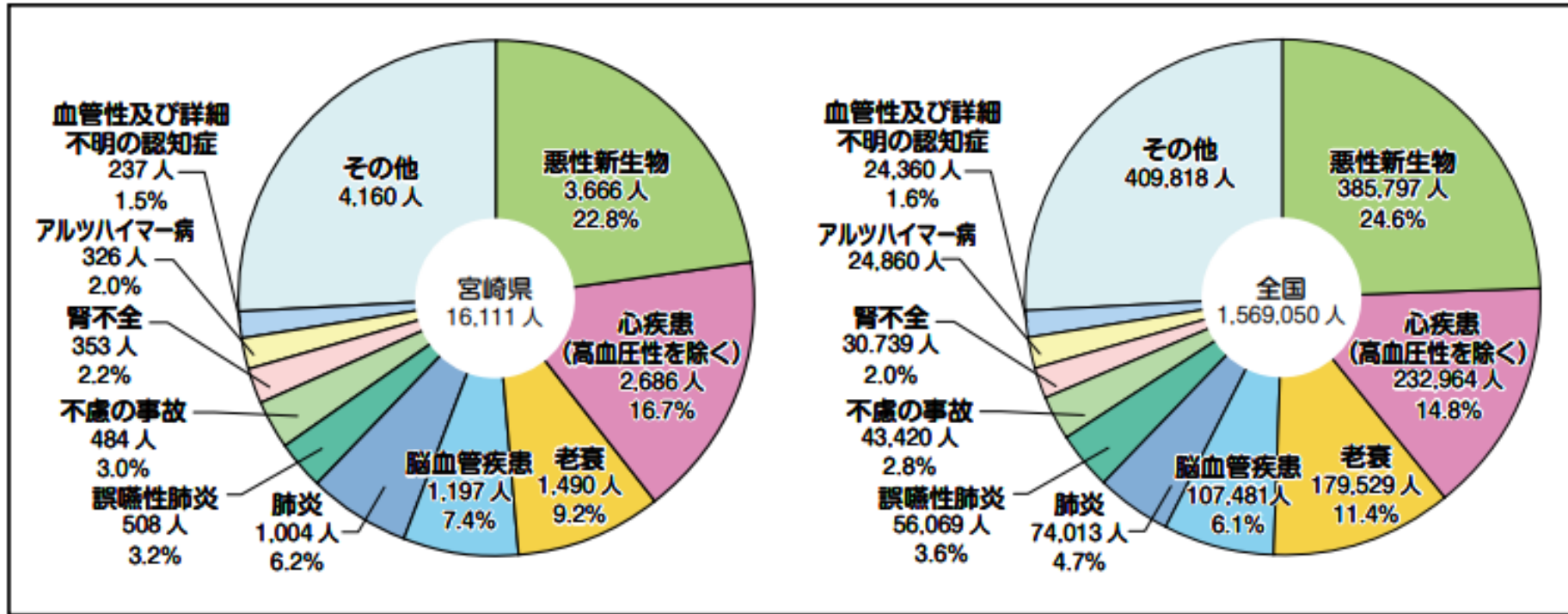
- ・カリウムの摂取量が少ない
- ・野菜類、きのこ類の摂取量が少ない

○食行動

- ・食事バランスについて差あり

考察

- 野菜摂取は、心血管疾患、肥満、がんなどの慢性疾患に対する予防効果が報告されている
- 本県では、生活習慣病を原因とした死亡割合が全死因の約5割を占める



出典：厚生労働省 令和4年「人口動態統計」

考察

野菜摂取量増加のための取組 「ベジ活」

※野菜（ベジタブル）を積極的に食べる活動



「宮崎県ベジ活応援店」

県民の健康づくりをサポートして下さる
飲食店・弁当店・惣菜店

県内に
164店舗

考察

- 「外食・中食（弁当・惣菜など）が多い」
 - ⇒ ① ベジ活応援店を積極的に利用できるような環境整備
 - ② ベジ活応援店を増やす
 - ③ ナッジ理論を活用した食環境整備

- 「健康な食習慣を意識していない」
 - ⇒ 意識の有無にかかわらず自然と健康になれるような環境整備

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める

