

2024年5～6月 おうちで食習慣チェック 結果のまとめ

■申込者数

839名（募集期間:5/6～5/20）

■参加者数

513名（回答期間:5/21～6/30）

■栄養素別摂取傾向表

今回は **成人** のみ集計しました

（合計 464 人）

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	0	47	348	68	1
脂質	0	14	211	226	13
飽和脂肪酸	-	-	121	206	137
炭水化物	1	162	283	18	0
食物繊維	155	208	101	-	-
アルコール	-	-	431	6	27
食塩	-	-	3	88	373
カリウム	17	131	316	-	-
カルシウム	128	77	259	-	-
鉄	90	28	346	-	-
ビタミンC	114	29	321	-	-

【食塩】【飽和脂肪酸】は「多い・やや多い」の結果の人が多く、【食物繊維】は「少ない・やや少ない」の結果の人が多い傾向です。

参加者アンケートでは、**塩分**や**たんぱく質**、**野菜・果物**に関する質問が多く寄せられました。次のページから一部質問への回答を掲載しています。ぜひ参考にしてみてください！

★この食習慣チェック（BDHQ）は標準的な食べ方をしている人を想定して計算がなされるよう研究目的で作られているため、減塩や糖質制限など、**特別な食べ方**をしている方の食事内容は十分に反映できていない可能性があります。結果は**食習慣改善の目安**としてご活用ください。

Q&A

参加者からの質問に 食と健康アドバイザーがお答えします！

コープあいちの内部資格を取得し、業務委託契約をした組合員（コープサポーター）の中で、管理栄養士・栄養士の資格をもっているメンバーです。

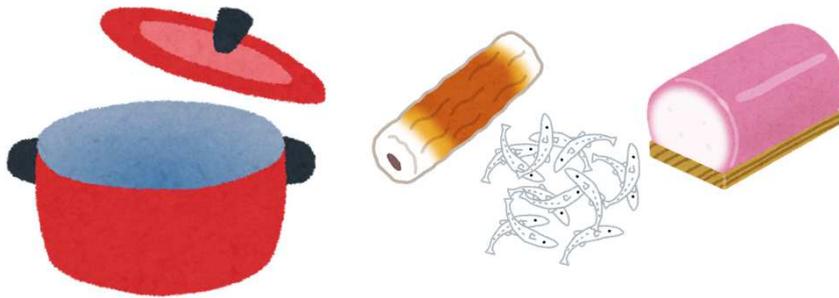


監修：大久保里香

【食塩について】

Q.食塩が多いとの結果でした。魚が苦手なためちくわ、かまぼこ、ちりめんじゃこ等で代用して食べていますが(たんぱく質をとるためにも)それも食塩が多い結果につながっているのでしょうか？

A 練り製品(ちくわ・かまぼこ)やちりめんじゃこは食塩が多い食材です。これらの食材は、一度茹でることで、食塩を少し落とすことができます。



Q.塩分過多を気にして日頃あまり味がなく物足りなく感じつつ食事をとっています。出汁やお酢、鰹節など利用していますが、料理が苦手でも減塩できるコツなど教えていただきたいです。

A 下味をつけずに、食べる直前に味付けをすることで、少量の調味料でも味を感じやすくなります。
また、野菜や果物に多く含まれている「カリウム」には、摂取しすぎた「ナトリウム」の排出を促す作用があるので、「カリウム」が多く含まれている野菜(ブロッコリー、枝豆など)をメニューに取り入れましょう。「カリウム」は茹でて水にさらしたりすると、損失する量が多いので、生で食べるか、スープにしてまるごと食べることをお勧めします。また電子レンジで加熱すると損失量が少なく効率よく摂ることができます。
他には調味料(醤油やソース)はかけずに小皿にとってつける、食品の「栄養成分表示」の「食塩相当量」をチェックするなどしてみてください。



【たんぱく質について】

Q.たんぱく質をとるためにお肉や魚を食べたとして、食べたものの何%くらいがたんぱく質として体に入るのでしょうか？食べた分だけすべてが体の栄養にはならないと聞いたことがあったような…

A

肉や魚(他にも卵・乳製品)に含まれる動物性たんぱく質の吸収率は90%以上と言われていますが、たんぱく質はそのまま体内に吸収されるのではなく、消化酵素で分解され、アミノ酸の状態ですべて吸収されます。例えば、ビタミンB₆はたんぱく質の代謝の中心的存在で、ビタミンB₂は分解を助けます。ビタミンCは筋肉や関節の強化(コラーゲンの生成)に必要な成分ですので、ビタミンをしっかりと補給することが大切です。

またエネルギー源となる糖質や脂質が不足すると、アミノ酸がエネルギーとして使われ、たんぱく合成に利用されないため、糖質、脂質、たんぱく質をバランスよく摂ることが大切です。

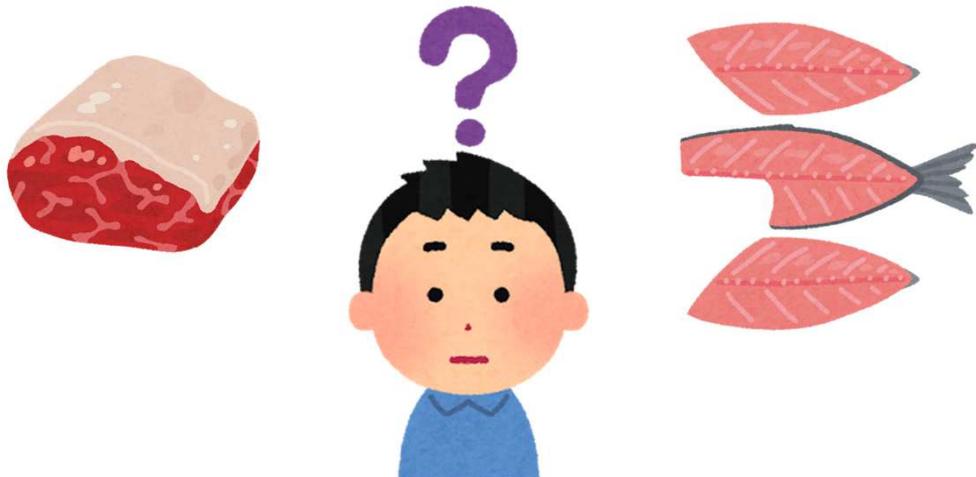


Q.たんぱく質をとる時、食塩や脂質、飽和脂肪酸がどうしても多くなってしまいがちなので、上手なバランスのとりの方が知りたいです。

A

食塩、たんぱく質については上記回答を参考にしてください。

脂質、飽和脂肪酸のバランスについては、脂質の摂取量を適切な量になるように心掛けたうえで、魚を食べる機会を増やし、油料理をする際は植物油にするなどして、肉や乳製品(バター)からの動物性脂質に偏らないようにしましょう。体にいい油(オメガ3脂肪酸)といっても高カロリーなので、食べ過ぎてカロリー過多になれば元も子もなくなります。



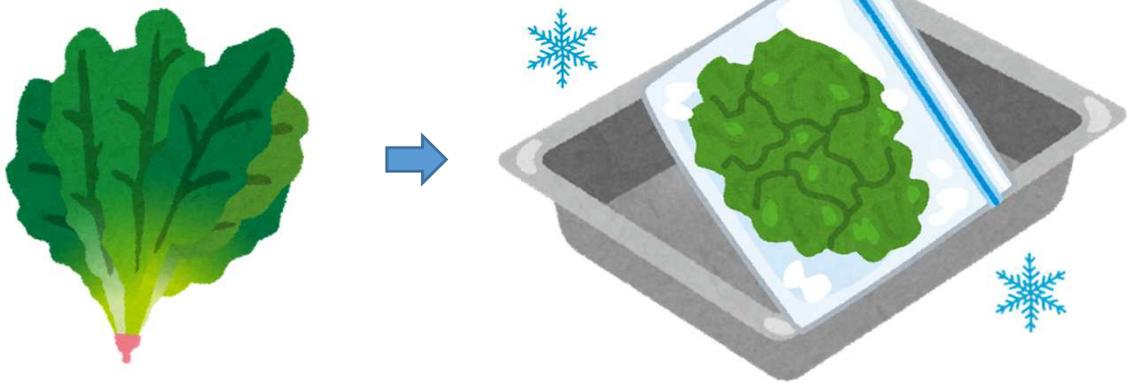
【野菜・果物について】

Q.野菜や果物をカットして冷凍庫に保管したものは、生から調理するのと比べて栄養的に違いはありますか？また、自分で冷凍したものと、冷凍野菜として売っているもので違いはありますか？

A

家庭で、熱処理をしてから冷凍する野菜は、凍るまでに時間がかかるのでビタミンが破壊されます。洗った野菜を調理しやすい大きさに切り、生のまま冷凍する場合も含め、保存袋に入れて空気を抜き、平らにして金属製トレイに乗せて冷凍庫に入れるなど、できるだけ素早く凍らせる工夫が必要です。また美味しく食べるためには1週間くらいで使い切りましょう。

市販の冷凍野菜のほとんどは旬の野菜を急速凍結しているため、保たれている栄養素が多いです。また長く保存できます。



Q.果物は、とりすぎても良くない…と聞いたことがあります、一日にどの程度までなら大丈夫なのでしょう？

A

厚生労働省は健康維持のために、1日に可食部(食べられる部分)200g食べるよう推奨しています。この200gというのは、さまざまな病気の発症リスクや重症化のリスクを下げる値と言われています。

しかし果物は果糖やブドウ糖が多く含まれているので、食べ過ぎると糖質の摂り過ぎに繋がり、体内の中性脂肪が増えたり、体重が増加したりします。



アンケートにご協力いただいたみなさま
ありがとうございました！