

平成30年度女性の栄養・食事摂取状況

平成30年度に実施したハローベビー教室と骨粗鬆症予防教室で実施した食生活質問票（簡易型磁気式食事歴法：BDHQ）の結果の集計を行った。

女性のライフステージの2つの時期である妊娠期（ハローベビー教室）と更年期（骨粗鬆症予防教室）の食事診断結果から、骨粗鬆症予防教室参加者では食事のとり方が完璧ではなくとも良い取り方を心がけている様子が伺えます。ハローベビー教室参加者では、食事の量・質ともに改善の必要がありました。妊婦自身の今後の健康や生まれてくる子どもの健康に資する食事・栄養が取れるように若い世代からの生活習慣改善が大切だということがわかりました。

【実施概要】

	ハローベビー教室（平日）			骨粗鬆症予防教室		
実施者数	548名（712名）			178名（245名）		
年代	10代	5人（0.9%）		39～49才	16人（9.0%）	
	20代	193人（35.2%）		50代	28人（15.7%）	
	30代	309人（56.4%）		60代	83人（46.6%）	
	40代	41人（7.5%）		70～77才	51人（28.7%）	
妊娠週数 体格	妊娠週数	中期 16～27週	69.2%	BMI	20未満	24.2%
		後期 28週以降	30.8%		20～25未満	60.7%
					25以上	15.2%

エネルギー量（カロリー）が不足しています。

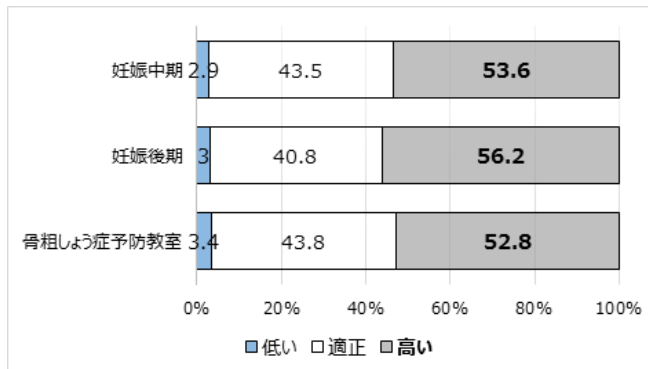
妊娠期は、1食分まるまる不足している状況にあります。骨粗鬆症予防教室はフレイル予防対象者と同年代であり、1日当たり100Kcal弱の不足です。

エネルギー量

	ハローベビー教室（平日）		骨粗鬆症予防教室
	中期 16～27週	後期 28週以降	
推定平均エネルギー必要量（平均）	2228Kcal	2425Kcal	1896Kcal
エネルギー摂取量	1521Kcal	1577Kcal	1752Kcal

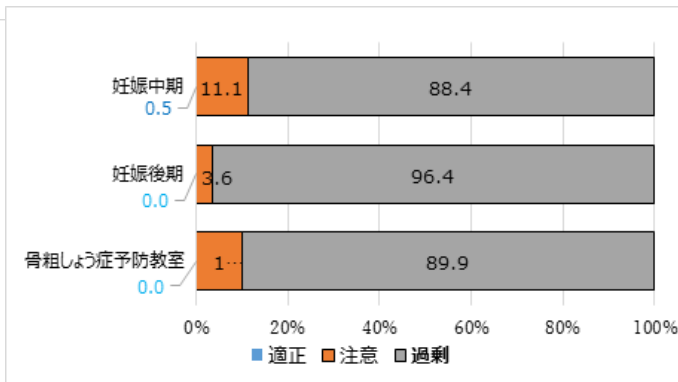
エネルギー（カロリー）のある栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）のうち、
脂質の割合が高い人が半数を超えています。

脂質のエネルギー比率の判定結果（％）



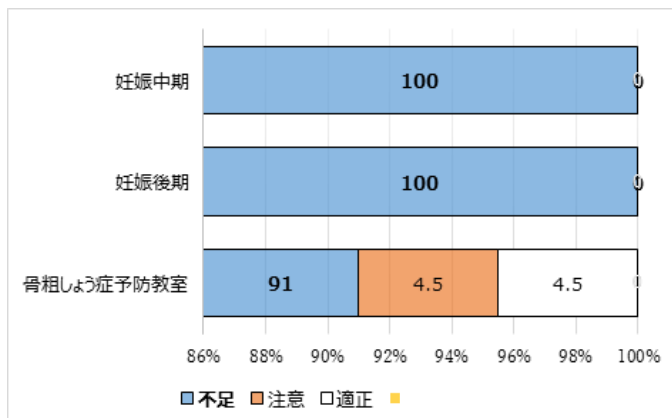
ほぼ全員が食塩の摂りすぎです。

食塩相当量判定結果（％）



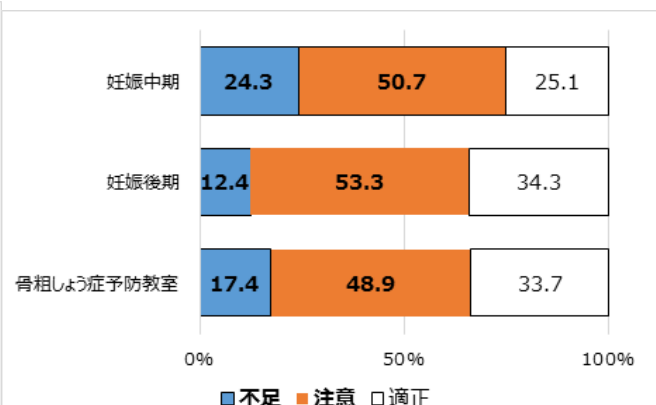
妊娠期全員が、鉄分不足です。

鉄摂取量判定結果（％）



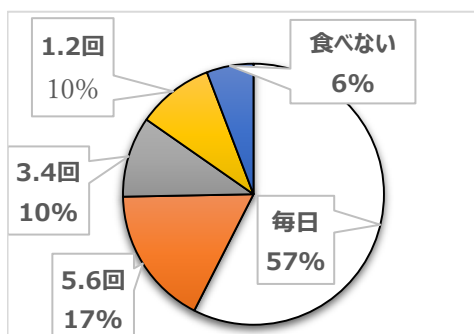
およそ 7 割の人が生活習慣病予防に大切な食物繊維不足です。

食物繊維摂取量判定結果（％）



ハローベビー教室のうち 1/4 の人、骨粗鬆症教室のうち 1/5 の人が、「主食のある朝食」を食べる回数が、週 3・4 回以下でした。

ハローベビー教室



骨粗鬆症予防教室

