

■若年層の食生活の乱れに関するデータ

＜資料1＞

◆主食・主菜・副菜を組み合わせた「栄養バランスのよい食事」の摂取は、男女とも 20-29 歳が最も低く、「ほとんどない」が男性 24.4%、女性 21.2% 出典：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和 4 年 3 月）【図表 VI】

◆食習慣改善の意思も、20-29 歳が男女とも最も低く、「改善することに関心がない」「関心はあるが改善するつもりはない」の合計は、男性 44.4%、女性 44.3% 【図表 VII】

◆肉類の年齢階級別摂取量では、15-19 歳の男性の伸びが顕著で、肉中心の食傾向がうかがえます【図表 VIII】

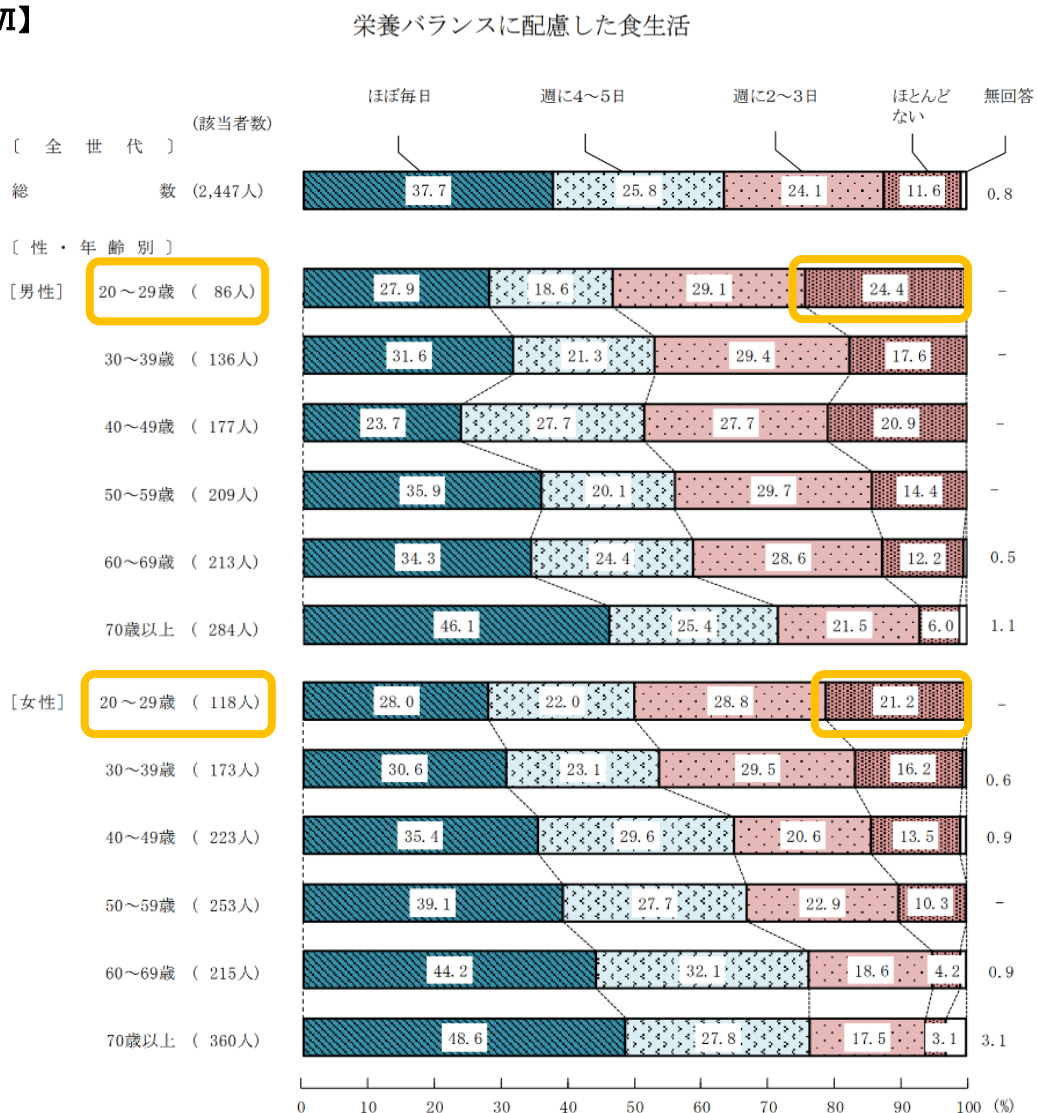
◆外食を週 1 回以上利用している頻度は、若い世代ほど割合が高く、20-29 歳の男性で 66.9%、女性で 56.6%となっています【図表 IX】

◆野菜摂取量は、男女ともに 20-40 歳代で低く、60 歳以上で高くなっています 以上 出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（令和元年）【図表 X】

＜参照データ＞

農林水産省「食育に関する意識調査」（令和 4 年 3 月）

【図表 VI】

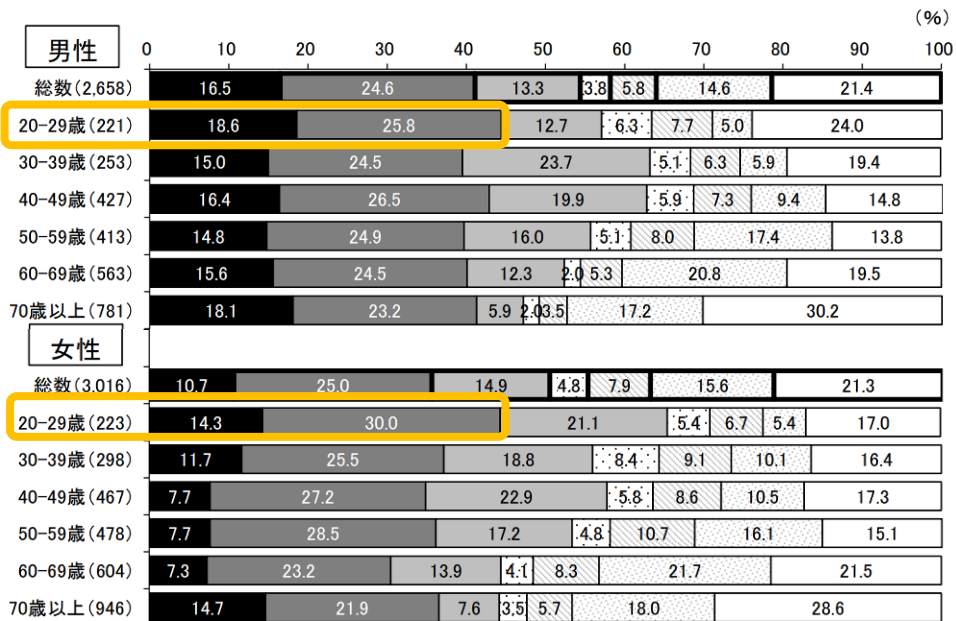


<参照データ>

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年)

【図表Ⅶ】 食習慣改善の意思 (20歳以上、性・年齢階級別)

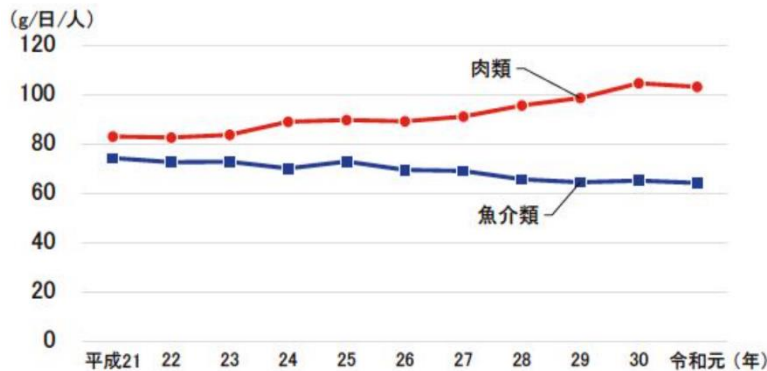
問: あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。



- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
- 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

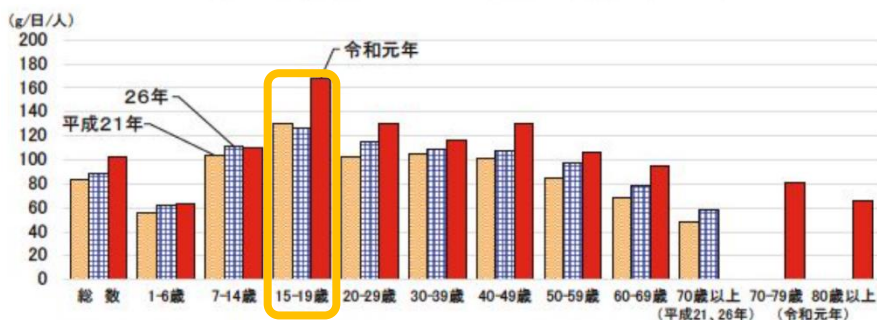
【図表Ⅷ】

肉類および魚介類の摂取量の推移 (総数、平均値)



資料: 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

肉類の年齢階級別摂取量の推移 (総数、平均値)

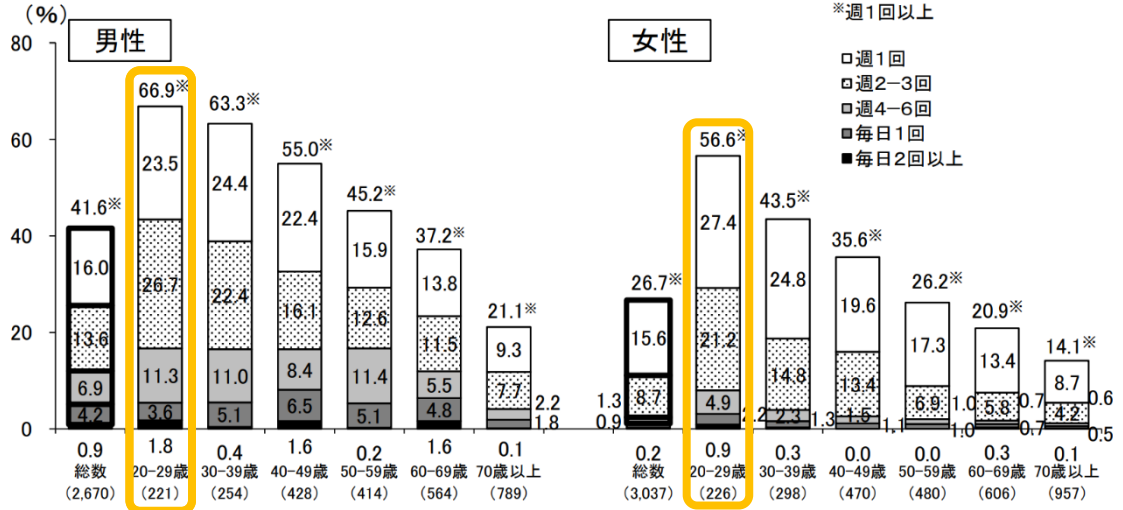


資料: 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

【図表Ⅹ】

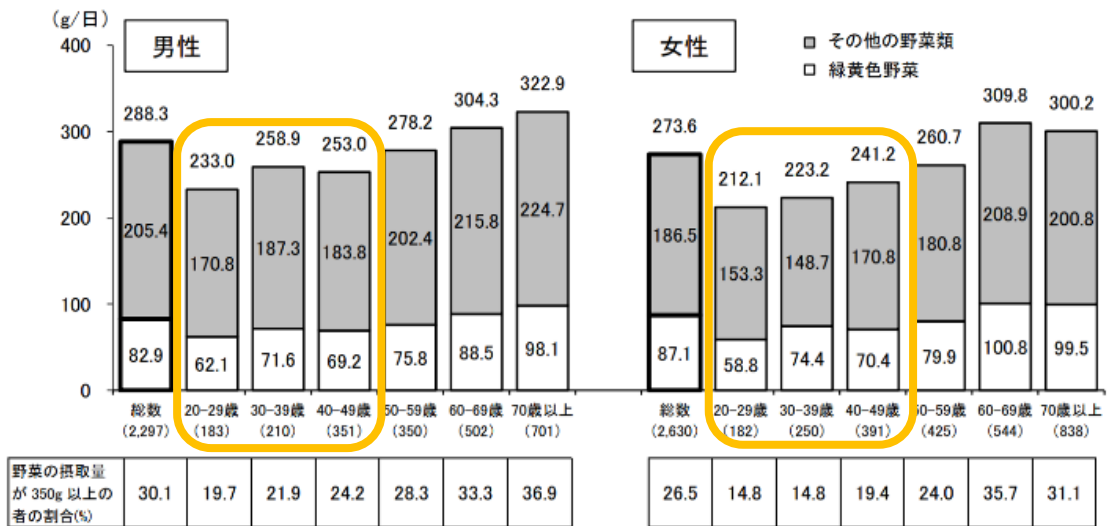
外食を利用している頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。



【図表Ⅺ】

野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
 野菜の摂取量の増加
 目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

■自分の腸に悪玉菌が多いか、セルフチェック！！

<資料2>

自分の腸内に悪玉菌が多いかどうか、まずはチェック。「うんち」と「腸年齢チェック」で確認することができます。

◆うんちで毎日、健康チェック！ https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/article/009.php



うんちの理想形はTYPE④。TYPE③・⑤の場合は、やや注意するようにしましょう。TYPE①・②・⑥・⑦は、悪玉菌を減らすための改善が必要です。

うんちだけでなく、おならの臭いも腸からのサインです。本来無臭といわれているおならが臭くなっている場合、悪玉菌が増殖している可能性があります。

- ・無臭→問題なし
- ・悪臭・汗のようなにおい→悪玉菌の増加・腐敗が進行中

【参考】

ビオフェルミン製薬 腸活情報サイト“腸活ナビ”の下記記事をご覧くださいませ。

『臭くない！音が出ない！「ステキなおなら」は腸内環境が良いサイン！』

https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/article/003.php

◆腸年齢チェック・・・下記サイトから自己診断をしていただけます。

https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/article/check.php

◇腸年齢チェックシート◇

<生活習慣に関する質問>

- トイレの時間が決まっていない
- おならが臭いといわれる
- タバコをよく吸う
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- 運動不足が気になる
- 寝付きが悪く、寝不足気味
- ストレスをいつも感じる

<食事に関する質問>

- 朝食は摂らないことが多い
- 朝食は短時間ですませる
- 食事の時間は決めていない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き
- 牛乳や乳製品が苦手
- 週4回以上、外食をする
- アルコールを毎日飲む

<トイレに関する質問>

- いきまないと出ないことが多い
- 排便後も便が残っているような気がする
- 便が硬くて出にくい
- コロコロした便が出る
- ときどき便が緩くなる
- 便の色が黒っぽい
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 便が臭いと言われる

【腸年齢チェック結果】

チェックが4個以下 腸年齢≒実年齢

あなたの腸年齢は実年齢と同じくらいか、それより若く、理想的です。今の生活を続けてください。ただし、腸内環境はちょっとしたストレスや生活習慣の乱れに影響されますので、油断は禁物です。

チェックが5～9個 腸年齢=実年齢+10歳

あなたの腸年齢はまずまずです。これ以上、腸年齢が上がってしまわないように、生活の改善を考えましょう。

チェックが10～14個 腸年齢=実年齢+20歳

あなたの腸は老化が進行し、危険な状態にあります。今すぐ、食事や生活習慣を改善しましょう。

チェックが15個以上 腸年齢=実年齢+30歳

あなたの腸年齢はすでに高齢者です。今すぐに食習慣の変更や運動を始める必要があります。これまでの生活習慣を謙虚に反省し、手を付けられるところから変えていきましょう。