

健康経営2022も、健康増進施設を運営する私たち社員自らが、率先し健康維持増進に取り組んで参ります。
まず、**第1段として食生活改善に向けた取組**から始めました。

2021年10月24日 10食品群のチェックシートを
全社員に配布させて頂きました。
東京都健康長寿センターの熊谷修教授が考案したバ
ランスよく栄養を摂取するために必要なものを10食
品に分類したものです。
偏った食生活を見直すきっかけにして頂く為の配布
です。



10食品群チェックシートについて解説

この10食品群チェックシートは、人間総合科学大学教授の熊谷修氏が、食品摂取の多様性をチェックするツールとして開発したものです。

熊谷修博士を中心にした地方独立行政法人健康長寿医療センター研究所の研究チームが1991年から老化と食生活の関係を解明する研究に着手。その中で「**日本食をベースにした適度に欧米化した多様性に富んだ食事**」を営んでいるシニアほど老化が進みにくく、要介護になるリスクも低いことが明らかになりました。

戦後(特に東京オリンピック終了後の15年間)、**日本のシニアは世界一の速度で平均余命を伸長させましたが、それには肉類、卵、牛乳、および油脂類の摂取量の増加が寄与していました。**

10食品群の摂取頻度をもとに算出する食品摂取の多様性得点は、「**日本的な食事様式をベースにした適度に欧米化した多様性に富んだ食事**」を営んでいるのかどうかを評価するための数値です。
(<https://www.caremanagement.jp/ケアマネジメントオンラインから熊谷修氏への取材を抜粋>)

魚類	油類	肉類	乳製品	野菜	海藻	芋類	卵	大豆類	果物
----	----	----	-----	----	----	----	---	-----	----



2月26日(土)には、自身の食生活をチェックする意味も込めて「食生活改善アンケート」を実施しました。
96名に回答頂きました。全体の集計が終了し、現在、年齢別の集計を行っています。

昨年10月24日に配布させて頂いた10食品群チェックシートの内容を基にアンケート内容を構成しました。

アンケートの目的:チェック状況と社員自身の気づき、自らの啓発改善につなげること。

アンケート結果における食生活の特徴を以下に示します。

◎10食品群について、毎日摂取している割合

- ・多い順に、①「野菜」…33%、②「油」…25%、③「乳製品」…22.9%
- ・少ない順に、①果物…2.1%、同率①魚…2.1%、②芋類…4.2%

◎海藻類摂取の割合

- ・毎日12.5%、ほぼ毎日19.8%、週3回程度 22.9%



◎インスタント食品の摂取頻度は、毎日摂取する人は1%と低かったが…。

- ・ほぼ毎日 9.4% 週3回程度 21.9% 全く摂らない人は7.3%

◎1日3食摂っている人の割合と1日2食の人が割合

- ・1日3食摂っている人 60.4%
- ・1日2食摂っている人 36.5%



◎朝食をとらない人が多い

- ・朝食を摂っていない 17.7%

◎10食品群のチェック後の改善したもの

- ・減塩 30.2%
- ・糖質制限 30.2%
- ・三食 15.6%
- ・摂食時間 12.5%
- ・10食品群の摂取 7.3%

◎食生活に取り組んでいるもの

- ・減塩 30.2%
- ・糖質制限 30.2%
- ・三食 15.6%
- ・摂食時間 12.5%
- ・10食品群の摂取 7.3%

◎10食品群のチェック後の改善したもの

- ・減塩 30.2%
- ・糖質制限 30.2%
- ・三食 15.6%
- ・摂食時間 12.5%
- ・10食品群の摂取 7.3%