

「健康的な食」のイメージ

健康的な食事にどのようなイメージを持っていますか？例えば、「さまざまな食材を食べる」、「バランス良く」、「野菜たっぷり」など、いくつか思い浮かぶものがあるかと思います。

では、実際にどのようなイメージを持っているのか、市民の皆さんにインタビューを実施しましたので紹介します。

参加者の食生活への考え方

インタビュー調査は、食生活のより良い普及啓発を目的に、市内の健康食品メーカー（株式会社アルプロン）と市との共同事業として実施しました。インタビューでは市民の皆さんが思う健康的な食生活の考え方を聞き取りました。

幡屋地区と加茂地区の2カ所でそれぞれ50歳から70歳代の方に協力していただき、「あなたが思う健康的な食生活とはどのようなものですか？」という質問に対し、皆さんの考えを話していただきました。その結果、「バランス良くいろいろな物を食べた方が良いと思う」、「肉または魚と野菜は毎食食べるようにしている」、「自分自身で食塩の摂り過ぎに気を付けている」といった声が聞かれた一方で、「大人数の家族の好みに合わせるのに悩む」、「時間的な制約がある」といった悩みや実情があることが分かりました。今回の調査をさらに分析し、皆さんが考えるイメージにマッチした健康情報を発信することで、実践できる効果的な健康づくりにつなげていきます。

温かい鍋などがおいしい季節になりました。鍋料理は野菜を炊くことで生よりも体積が小さくなります。お腹がいっぱいになりやすい方でも比較的多くの食品を食べることができますので、さまざまな食材で心も体も温かい冬を楽しんでみてはいかがでしょうか。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>