



## ▽ 未成年の健康状態

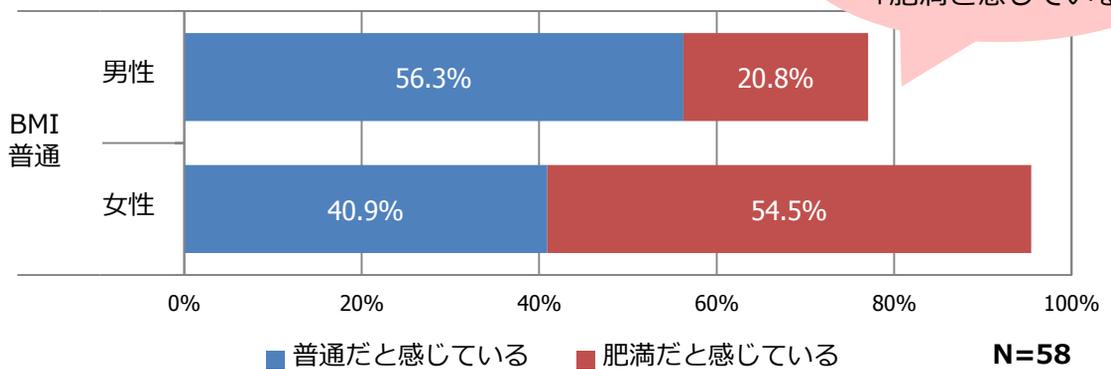


## 1. 未成年者のダイエット経験



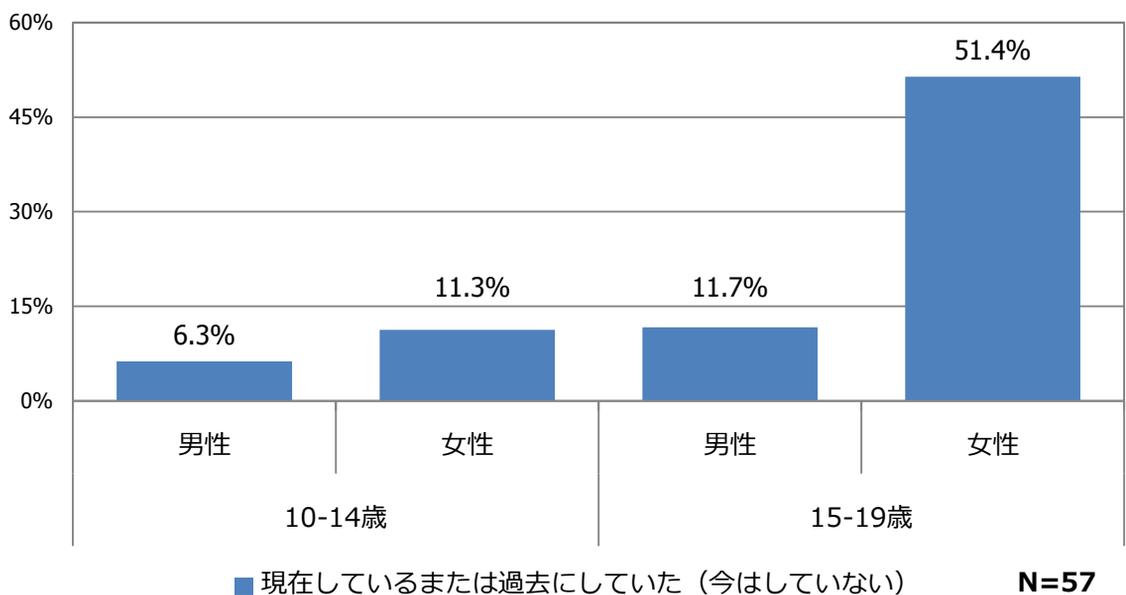
参考

## 実際の体格と自己評価による体格の違い



結果

## ダイエット経験者の状況





## 概要 ダイエットの傾向

実際の体格と自己評価による体格の違いをみると、実際の体格は「普通」であるにもかかわらず半数以上の女性が自身を「肥満」だと感じています。また、15歳以上の女性の半数は、ダイエットについて「現在しているまたは過去にしていた」と答えており、未成年層ではやせているほど魅力的だと考える傾向があるようです。

### ○京都府全体の推計値○

| 調査項目                   | 性別 | 年齢階級   | 比率    | 推計人数    |
|------------------------|----|--------|-------|---------|
| 自分のことを<br>太っていると思っている人 | 男性 | 15～19歳 | 18.3% | 11,076  |
|                        |    | 20～39歳 | 33.9% | 109,465 |
|                        |    | 40～64歳 | 41.5% | 172,457 |
|                        |    | 65歳以上  | 29.6% | 75,072  |
|                        | 女性 | 15～19歳 | 45.9% | 26,550  |
|                        |    | 20～39歳 | 38.0% | 122,068 |
|                        |    | 40～64歳 | 42.3% | 183,606 |
|                        |    | 65歳以上  | 38.9% | 134,395 |



## 産業創出のポイント

未成年による極端な食事制限や特定の食品のみを摂取する偏ったダイエットは、一時的には体重の減少が期待できますがストレスがたまるうえに必須栄養素の量が不足し、食物繊維不足による便秘、マグネシウムやビタミンD不足による骨粗しょう症、鉄分不足による貧血や月経異常など健康を損なう恐れがあります。

特に未成年女性に向けては、正しいダイエットの知識や情報を提供し、適度な運動や栄養バランスと適切なカロリー摂取に配慮したサービスの提供が求められます。



- 未成年向けの食事メニューや食品の組み合わせを推奨できる自動作成システム
- 体温・血圧・血糖などのセルフチェックの関心を高める健康教育関連サービス

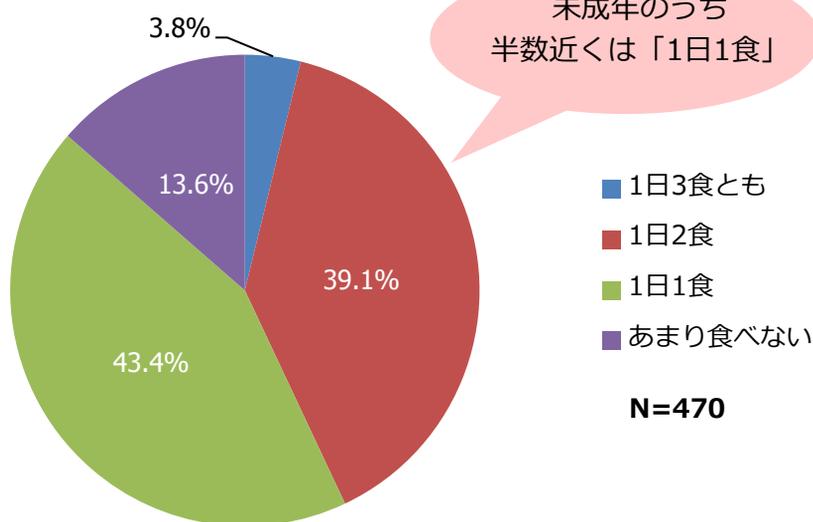


## 2. 家族との食事と野菜摂取頻度



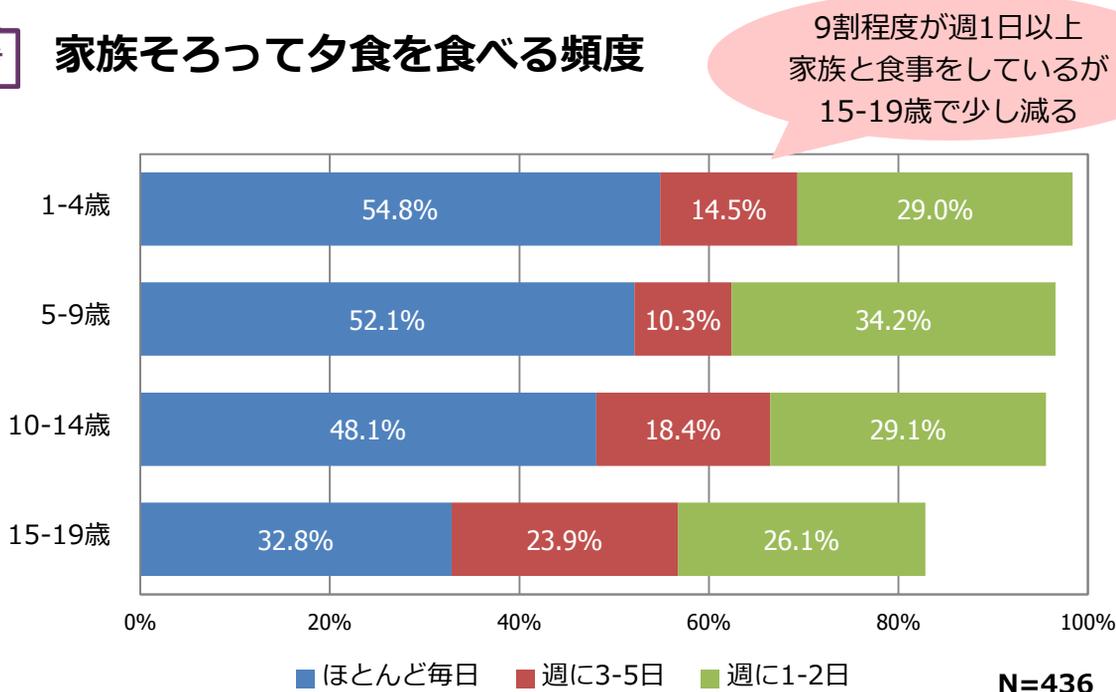
参考

## 野菜の摂取頻度



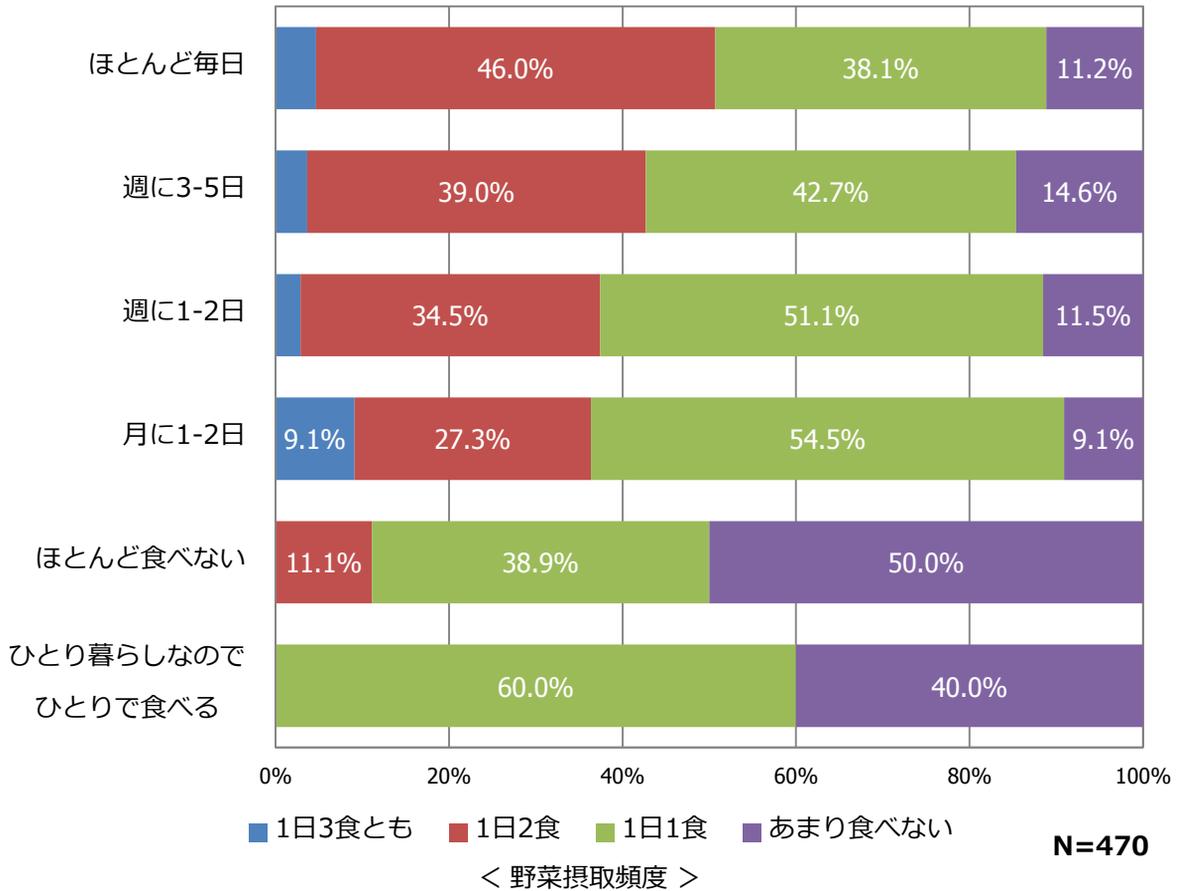
参考

## 家族そろって夕食を食べる頻度



## 結果

### 家族との食事と野菜摂取頻度



### <共食の回数を「週11回以上」とする目標>

「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようです。このような課題を踏まえ、農林水産省が策定する「第3次食育推進基本計画」では、平成32年度までに「朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数を増やす」として「週11回以上」の目標値を定めています。

## 概要

## 家族との食事と野菜摂取頻度に関する傾向

未成年のうち約8割が「1日1食」以上の頻度で野菜を摂取しています。15歳未満の9割以上が「週に1-2日」以上は家族そろって夕食を食べていますが、15歳以上になると8割程度と少し減少しています。家族そろって夕食を食べる頻度が高いほど、野菜の摂取頻度も高くなります。



## 産業創出のポイント

成長期の子どもは、強い骨や歯をつくるカルシウムや、野菜に限らずいろいろな食べ物をバランス良く食べて多くの栄養を採ることが必要です。大人になってからも肥満や生活習慣病につながる食習慣にならないよう、子どもに対する「食育（栄養や食事のとり方に対する正しい知識の教育）」が重要です。

子どもの食習慣の改善には、親世代に対するサポートや家族で一緒に取り組めるサービスが重要となっています。

## ヒント

- 子どもの体格や活動状況、その日の給食の献立から補うべき夕食メニューを推奨するシステム
- 毎日の食事を記録、評価できる食事日記システム
- 子供向けに飲みやすく味が調整された栄養を補助する飲料や食品
- 働く親世代が自宅で簡単に取り入れられる食育サポートサービス

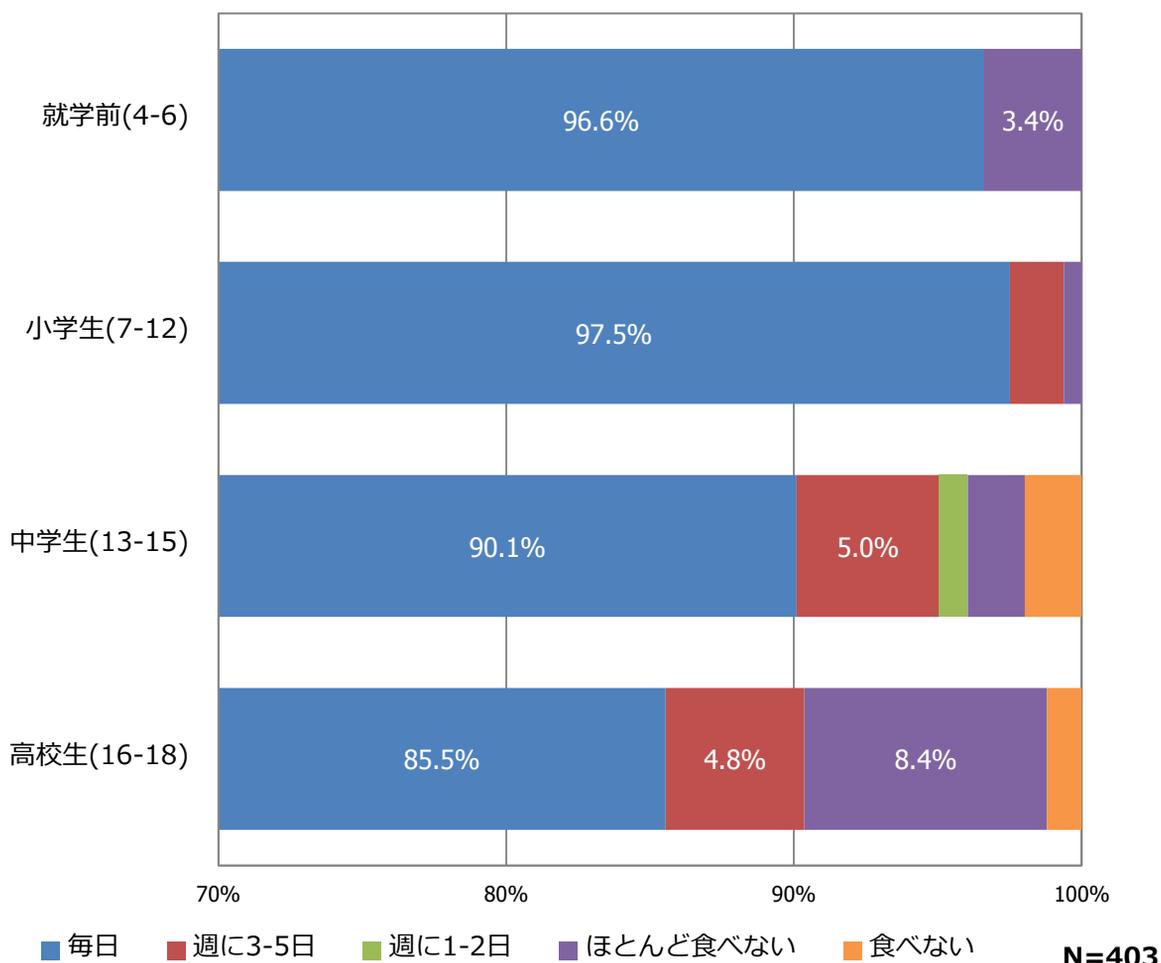


### 3. 未成年者の朝食習慣



結果

#### 朝食の摂取状況



## 概要

## 朝食の摂取状況に関する傾向

朝食の摂取状況を見ると、就学前の児童や小学生は、毎日朝食を食べる割合が高くなっています。しかし、年代が上がるにつれて食べない割合が増え、高校生では、1割程度がほとんど朝食を食べていないようです。未成年の子どもは、1回の食事で摂れるエネルギーや栄養素の量が少ないため、1日3回の食事をしっかりとる必要があります。



## 産業創出のポイント

朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源であるブドウ糖が多く含まれているので、朝食でしっかりと補給し、脳と身体をしっかりと目覚めさせることが大切です。特に、朝食を食べない高校生や朝食を食べる習慣のない子どもが、手に取りやすい商品や朝食の摂取を促すサービスの提供が求められます。

## ヒント

- 朝食の大切さを知ってもらうための学校や地域を通じた食育サービス
- 朝食として食べやすい形に加工した食材
- 朝食を簡単・便利・短時間で準備できる調理機器

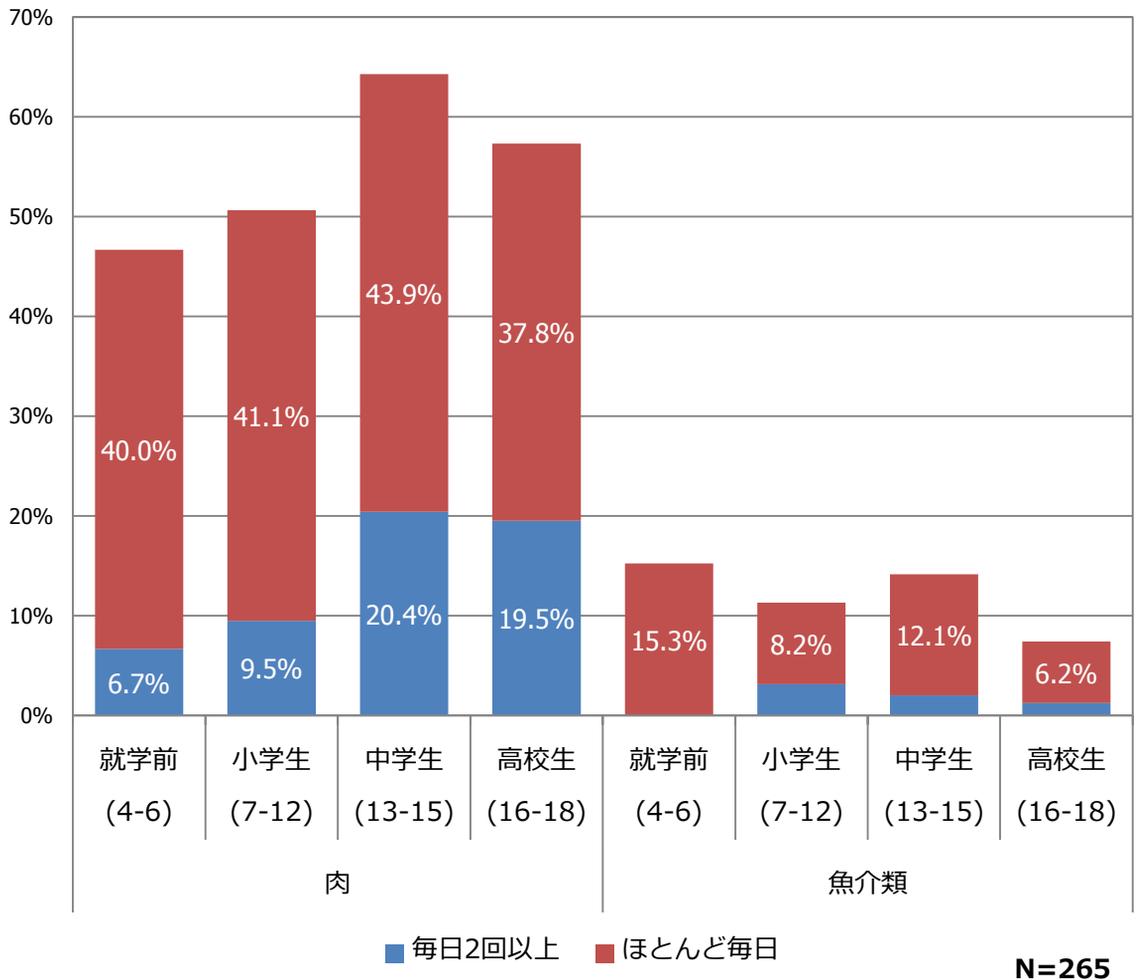


## 4. 肉や魚の摂取頻度



結果

### 肉や魚の摂取頻度



## 概要

## 肉や魚の摂取傾向

未成年者の約4割がほぼ毎日肉を食べているのに対し、魚介類は1割程度にとどまり、肉への偏りがあることが分かります。特に、中学生・高校生になると、肉を毎日2回以上食べる割合が約2割まで増えています。



## 産業創出のポイント

肉も魚もバランスよく摂取することが大切です。魚介類には、良質の動物性タンパク質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど、健康維持に役立つとされる成分がたくさん含まれています。また、魚介類は良質の動物性タンパク質を含む一方で、カロリーが低いという特徴があります。「魚離れ」が進む中では、販売方法の工夫や手軽・気軽においしく食べられるような商品を提供することが産業創出のポイントとなります。



## ヒント

- 未成年が好むよう味付けした加工食品
- 魚介類の鮮度を長く保つための梱包商材やパッケージ技術
- 魚介類の消臭効果を高める調味料や調理機器
- DHA・EPAやカルシウムなどの魚介類に含まれる栄養を補助する食品