食生活写真調査

調　査　編

農林水産省　平成 28 年度　新たな食環境に対応した食育活動モデル推進事業

食生活写真調査　結果

もくじ

調査概要

・配布および回収方法 ・・・・・・・・・・・・ 写真調査－１
・募集人数 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－１
・調査時期 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－１
・配布および回収状況 ・・・・・・・・・・・・ 写真調査－１

プロフィール

１性別 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－１
２同居人数 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－１
３年齢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－１
４食事作り ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－２

調査結果

１．喫食回数 ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－４
２．食事内容
〈朝〉 ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－８
〈昼〉 ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－11
〈夕〉 ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－15
〈間食〉 ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－18
〈1日のトータルバランス〉 ・・・・・・・・ 写真調査－20
〈バランスが良いと感じる食事〉 ・・・・・・・ 写真調査－24
〈調査に登場した簡便食品〉 ・・・・・・・ 写真調査－26
３．準備方法 ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－28
４．調理時間 ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－29
５．まとめ ・・・・・・・・・・・・・・・ 写真調査－31
【写真調査資料】栄養士への質問と回答 ・・・ 写真調査－32

◆写真調査の概要

高齢者ならびに大学生の食事実態を把握するために、写真調査並びにアンケート調査を実施した。募集はポスター、ホームページで行い、e-mail で応募受付を行った。

１．配布および回収方法

（１）e-mail で応募のあった人に、
①調査票、②回答用紙、③日付確認用紙（7 日×４＝28 枚）、④事前アンケート（A3、折り込み、裏表）、⑤感想シート、⑥返信用封筒
を送付し、④のアンケートに答えていただく。

（２）2016 年 12 月 5 日（月）から 12 月 18 日（日）までの間の連続した 7 日間に食べたものすべてを写真にとり、1 食あたり 1 枚ずつ e-mail 添付で送付していただく。写真撮影の際には、皿の大きさなどがわかるように、また、誰からの返信かがわかるように上記③の日付確　認用紙とともに撮影していただく（自宅、外食にかかわらず撮影を依頼）。複数の人で分けて食べる場合は、何人分なのかを記入する。

（３）解答用紙に 7 日分のメニューを、材料がわかるように記入する。すべての記入が終わったら、上記⑤の感想シートに記入し、返信用封筒で郵送する。

２．募集人数

・高齢者（60 歳以上）　　30 人
・大学生　　30 人

３．調査時期

・当初、2016 年 12 月 5 日から 12 月 18 日（日）までを設定したが、人数が集まらなかったため、2017 年 2 月 7 日まで期間を延長し、追加募集をした。
※写真の版権は、コープこうべに帰属します。

４．配布および回収状況

対象者	配布数	回収数	回収率（%）
高齢者（60 歳以上）	３７	３３	８９.２
大学生	４４	１７	３８.６

５．調査対象者のプロフィール

対象者	性別		同居人数			年齢
	男性	女性	１人	２人	３人以上	平均（最低/最高）
高齢者	11 人 （33.3%）	22 人 （66.7%）	3 人 （9.1%）	19 人 （57.6%）	11 人 （33.3%）	65.4 歳 （60～87 歳）
大学生	6 人 （35.3%）	11 人 （64.7%）	4 人 （23.5%）	1 人 （5.9%）	12 人 （70.6%）	21.6 歳 （18～24 歳）

〈食事作り〉

・調査対象者の属性として、どうやって食事を作ることがあるかを、下の選択肢から複数回答でたずねた。

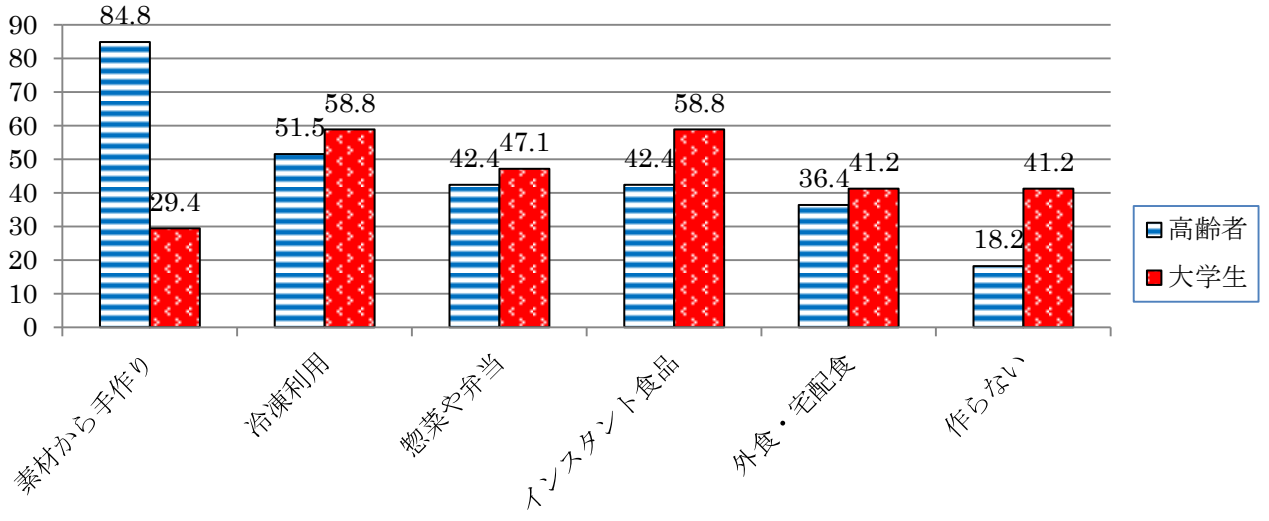
1．素材から手作りすることが多い
2．冷凍素材や冷凍食品を利用することがある
3．総菜や弁当、開封してすぐに食べられる缶詰などを利用することがある
4．カップ麺やインスタントラーメン、温めれば食べられるレトルト食品などを利用することがある
5．外食や宅配食、給食などを利用することがある
6．自分では食事は作らない

・高齢者では、〈素材から手作りすることが多い〉が８割を超えて最も多く、〈冷凍素材や冷凍食品を利用することがある〉は 51.5%と半数を超えている。〈総菜や弁当、缶詰などを利用することがある〉と〈インスタントやレトルト食品などを利用することがある〉が４割を超えて並んでおり、〈外食や宅配食、給食などを利用することがある〉も４割弱を占める。〈自分では作らない〉は、18.2%にとどまっている。

・一方、大学生では〈冷凍食品を利用することがある〉と〈インスタントやレトルト食品などを利用することがある〉がともに６割弱で１位となっている。〈惣菜や弁当利用〉〈外食や宅配食、給食を利用〉〈自分では作らない〉も４割を超えている。〈素材から手作り〉は、３割弱となっている。

・高齢者の方が〈素材から手作り〉が多く、大学生では高齢者に比べ、〈インスタント利用〉と〈自分では作らない〉が多めとなっている。

【図表SP-1】調査対象者の食事作り



〈パターン〉

・パターンで確認すると、高齢者の１位は〈素材から手作り〉のみのパターンとなっており、上位には〈素材から手作り〉がすべて含まれている。大学生の１位は〈自分では食事は作らない〉で、同率２位までの５項目に〈素材から手作り〉が含まれるのは１件のみとなっている。

【図表 SP-2】食事作りパターン（上位のみ）

		素材から	冷凍	惣菜	ｲﾝｽﾀﾝﾄ	外食	作らず	
	１位	○						21.2%
	２位	○	○	○	○	○		18.2%
	３位	○	○	○				9.1%
		○	○					9.1%
	１位						○	17.6%
	２位			○			○	11.8%
			○		○	○		11.8%
		○	○	○	○	○		11.8%
			○	○	○	○		11.8%

・〈自分では作らない〉と回答した人のパターンを見ると、最も多いのは〈自分では作らない〉のみだが、２位以降にはさまざまなパターンがみられ、素材からは作らないが、惣菜やインスタント食品を利用する人に加え、高齢者では、〈素材から手作り〉できるが、自分では作らない人などもみられる。

【図表 SP-3】〈自分では作らない〉と回答した人の食事作りパターン

		素材から	冷凍	惣菜	ｲﾝｽﾀﾝﾄ	外食	作らず	
	１位						○	５人
	２位			○			○	２人
		○			○		○	２人
	４位				○		○	１人
			○	○	○	○	○	１人
		○	○			○	○	１人
		○	○		○		○	１人

◆写真調査結果

１．喫食回数

・高齢者（予備軍も含め、60 歳以上）と大学生の喫食回数を比較すると、高齢者では 33 人×7 日・計 231 日の食事のうち、1 日 3 食摂っている割合が 95.7%に達するのに対し、大学生 17 人×7 日・計 119 日のうち、1 日 3 食摂っている割合は 68.9%となっている。

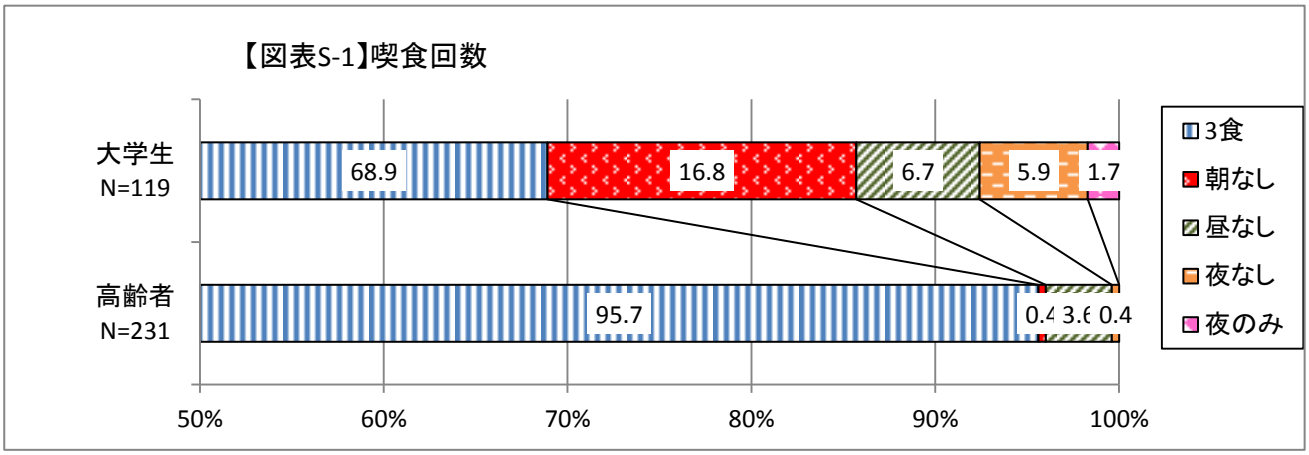
・欠食のうち最も多いのは「朝食なし」で、16.8%となっている。

・高齢者の場合、恒常的に「昼食なし」の人が 1 人みられるが、この人の場合は間食で補っている様子がうかがえるのに対し、大学生では「食べている」としながらも、食事内容はドーナツや菓子パンが 1 つといった例も見られ、「食事」のとらえ方が異なっている様子がうかがえる。

・また、朝食の欠食の理由も、高齢者では〈検査のため朝食抜き〉〈ボランティアに行くため〉といった記述があるのに対し、大学生では恒常的に朝食を食べる習慣がないためか、コメントは見られず、1 週間の間に何回か朝食抜きの人は、〈昼まで寝てしまいました〉などのコメントがみられる。また、食べている食事のコメントでも、〈時間がなかった〉などを挙げる人が散見され、アルバイトに行くまでの時間で食事がとれないといった事情も見え隠れする。

・大学生の「夜のみ」の人（20 歳代男性・1 人暮らし）は、〈休日は昼過ぎまで寝ているので、1 日 1 食になる〉といったコメントも見られる。

・大学生の欠食は、〈1 人暮らし〉に限るわけではなく、3 人暮らし、4 人暮らし、6 人暮らしといった実家から通っている人の欠食も見られる。



・また、「間食」の出現数をみると、高齢者では 60.2%の日に間食がみられ、1 日複数回の間食を摂っている人も見られるが、大学生では 32.8%と、高齢者の半数近くとなっている。

【写真-1】60 歳代　女性　2 人暮らし（No.127）
※昼食抜きだが、間食にホットドッグを食べている

【朝食】

デニッシュパン、ヨーグルト＋バナナ 1 本、野菜ジュース、カフェオレ

【昼食】　なし

【夕食】

黒大豆入りご飯、海鮮ちらし（少々）、鶏肉の漬け焼き、サラダ（レタス、きゅうり、たまねぎ、トマト、えび）、みそ汁（豆腐、わかめ、青ねぎ）

【間食】

ホットドッグ、
野菜サラダ（レタス、たまねぎ、人参、プチトマト、豆）、
ウーロン茶
（外食）

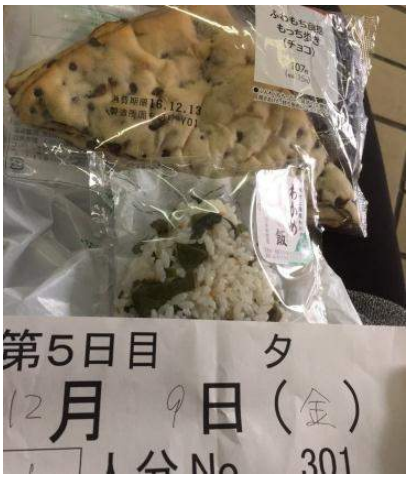
【写真-2】10 歳代　女性　4 人暮らし（No.301）
※1 日 3 食で、間食も摂っているが、夕食はドーナツ１つ

【朝食】

白いパン 2 つ、りんごジャム、ホット豆乳
りんごジャムは手作りなので、とってもおいしい。

【昼食】

ドライカレー、冷凍食品のグラタン、コロッケ、きんぴらごぼう、りんご、プチトマト
バイトがある日はファミマで買って移動中に食べる。



【夕食】

エンゼルクリーム１つ
Happy Friday!!（ミスド）

【間食】
エンゼルクリーム１つ
Happy Friday!!（ミスド）

【写真-3】20 歳代　女性　4 人暮らし（No.341）
※1 日 3 食摂っているが、昼食は SOYJOY のみ

【朝食】

砂糖のかかった食パン、マドレーヌ、ヨーグルト、カフェオレ
朝は似たような食事になる。糖分をとると目が覚めるような気もする

【昼食】

SOYJOY（バナナ味）
アルバイト先での食事、この量だとおなかが減る

【夕食】

サラダ(レタス、ミニトマト)、キーマカレー、卵焼き、ハム、唐揚げ、カフェオレ、マドレーヌ
久しぶりにサラダを食べた。バランスは良い方かなと思う

2．食事内容

〈朝食〉

・朝食には、〈肉〉や〈魚〉の登場が少なく、代わって〈たまご〉〈とうふ〉〈豆〉〈乳製品〉など、多様なタンパク源が登場する。このため、朝食に関しては、主食、野菜、タンパク源の登場をパターンで確認した。

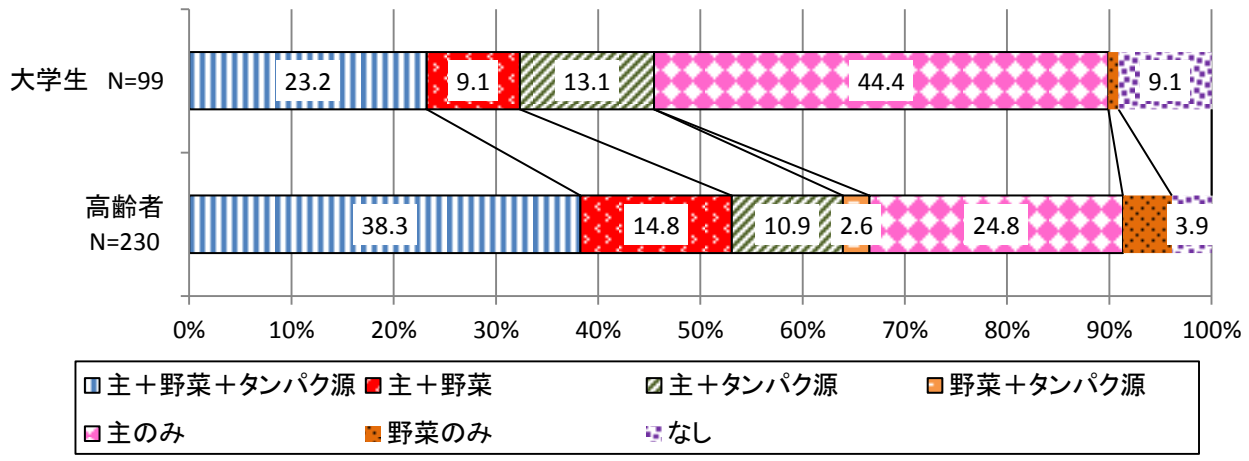
・高齢者では〈主食＋野菜＋タンパク源〉といったバランスのとれた食事が 38.3%みられる一方、〈主食のみ〉も 24.8%みられる。ただし、本当の意味での〈主食のみ〉の人は少なく、今回カウントしていないくだものや海藻などがプラスされているケースが多い。

・一方、大学生では〈主食のみ〉が 44.4%と多くなっているが、こちらは〈トーストと紅茶〉〈菓子パンと飲む酢〉といったメニューがみられる。〈主食＋タンパク源〉も 1 割を超えており、朝食に野菜がないパターンの合計は、高齢者が 39.6%なのに対し、大学生では 66.6%と多くなっている。

・〈なし〉は、主食も野菜もタンパク源もないパターンで、〈バナナとマカロン、カフェオレ〉などといったメニューとなっている。

・〈主食＋野菜＋タンパク源〉のメニューを大学生と高齢者で比較すると、大学生では野菜やタンパク源が 1 種類の場合が多いが、高齢者では複数みられる場合が散見される。

【図表S-2】朝食パターン



【写真-4】朝食：主食＋野菜＋タンパク源の写真
※同じパターンでも、高齢者と大学生ではかなり差がある。

【23 歳　女性　2 人暮らし】No.302

豚肉の雑炊（卵とレタス入り）
温かいものが食べたかった

【24 歳　男性　4 人暮らし】No.315

白米、ふりかけ、厚揚げ野菜あんかけ（絹厚揚げ、白ねぎ、人参、しめじ、おろし大根）、野菜ジュース

【67 歳　男性　2 人暮らし】No.104

食パン（自家製 2 枚）、ハム、チーズ（2 枚）、トマト（1/2）、きゅうり（1/2）、目玉焼き（ほうれん草のせ）、コーヒー（砂糖、牛乳）
昨夜のほうれん草の残り

【60 歳　女性　2 人暮らし】No.109

ベーコンと目玉焼き、レタス・きゃべつ・きゅうり・ブロッコリーのサラダ、大根と人参のなます、ちりめんじゃこと大根おろし、バタートースト、ミルクティー
いつもの朝ご飯

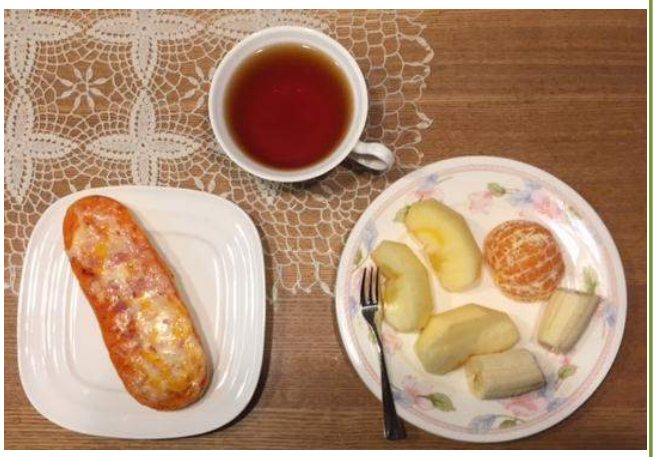
【写真-5】朝食：主食のみの写真
※同じパターンでも、高齢者と大学生ではかなり差がある。

【22 歳　女性　1 人暮らし】No.308

ピーナツクリーム入りコッペパン、城崎ビネガー（飲む酢）
前日の昼食用に買ったが食べなかったので朝食にまわした。

【22 歳　女性　4 人暮らし】No.317

デニッシュパン、カフェオレ
時間がなかったので



【64 歳　男性　2 人暮らし】No.101

フルーツの盛り合わせ(バナナ、りんご、みかん)、ピザパイ風のパン、紅茶(ストレート)昨夜のほうれん草の残り

【60 歳　女性　2 人暮らし】No.110

ホットヨーグルト（ブルーベリージャム、チアシード)、食パン（マーガリン)、コーヒー（ブラック)、バナナ１本
毎日決まった食事です。ブルーベリージャムは自家製手作りです

〈昼食〉

・昼食では、〈主食〉と〈野菜〉に加え、〈肉〉や〈魚〉のパターンもみた。

・高齢者で最も多いのは〈主食＋野菜＋肉〉のパターンで、４割弱みられる。続いて、〈主食＋野菜＋肉＋魚〉〈主食＋野菜＋魚〉となっており、この３つのパターンで全体の８割以上を占めている。

・大学生でも最も多いのは〈主食＋野菜＋肉〉となっており、〈主食のみ〉が１割強、〈主食＋野菜＋肉＋魚〉と〈主食＋野菜〉が１割弱で続いている。

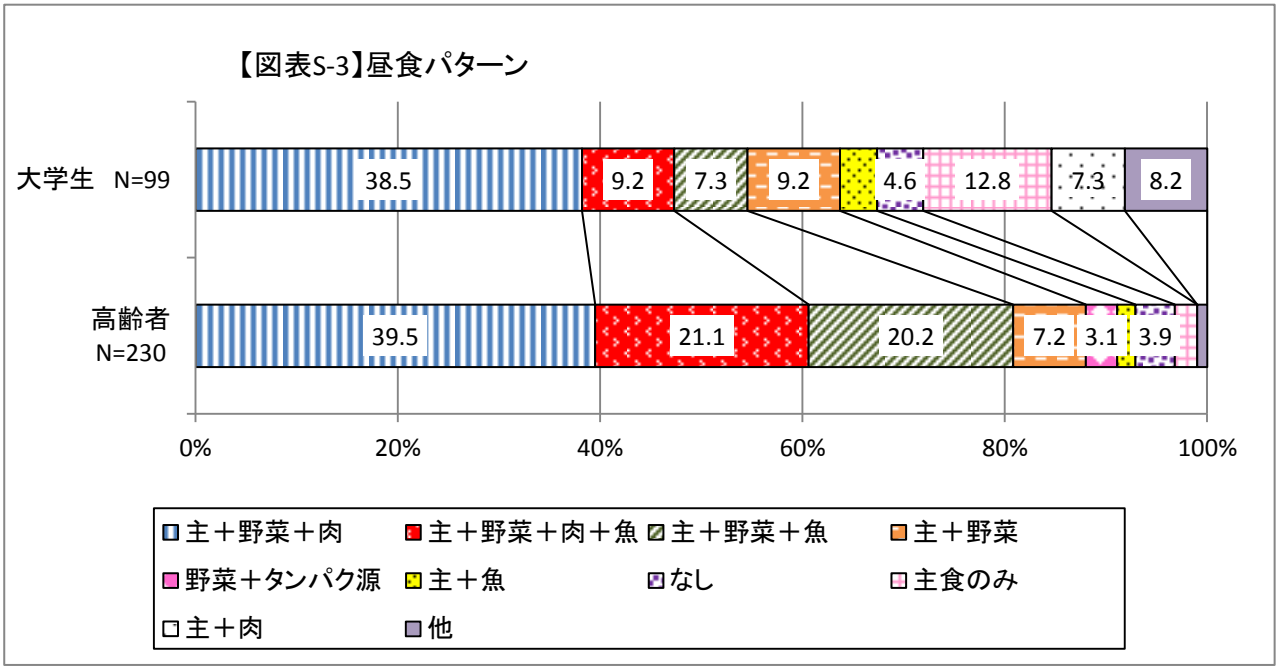
・どちらも最も多いのは〈主食＋野菜＋肉〉だが、写真で確認すると、かなり異なる傾向を示す。高齢者が肉、野菜とも一定量があるのに対し、大学生ではラーメンにチャーシューとネギが乗っただけといったパターンも見られる。

・大学生の〈主食＋野菜〉には、「高菜入りおにぎり」、「大根葉入りおにぎり」など、限りなく〈主食のみ〉に近いものも含まれる。また。〈主食のみ〉には、炭水化物の重ね食べも含まれており、これは高齢者にもみられる。

・野菜がないパターンの合計は、高齢者では 8.9%と１割を下回るが、大学生では 36.6%に上っている。高齢者では、昼食に購入した寿司を食べる人も散見されるが、このほとんどが野菜が含まれていない食事となっていることに留意する必要があるだろう。大学生でも野菜不足に気づいていないわけではなく、学食で「まぐろ山かけ丼」を食べた学生が〈500 円以内に収めるために、お野菜をあきらめました。よくなかったです〉といった書き込みも見られる。

・また、昼食は学食で食べるために安心している親世代もあるだろうが、昼に学食で食べたのは〈ライス S、大学芋、サラダ〉といった例も見られ、タンパク質を摂っていないケースも見られる。１日トータルでみても、野菜不足、タンパク質不足が懸念されるケースも少なくない。

・〈なし〉は、主食や肉、魚、野菜といったくくりのものが全くないケースで、〈野菜ジュースのみ。昼食はいつもこれと決めている〉〈置き換えダイエットドリンク〉といったものであった。



【写真-6】昼食：主食＋野菜＋肉の写真
※同じパターンでも、高齢者と大学生ではかなり差がある。

【22 歳　男性　1 人暮らし】No.305

徳島ラーメン（替え玉 1 回、ねぎ、もやし、チャーシュー）
もやしをたくさん乗せました

【22 歳　女性　4 人暮らし】No.317

チャーハン（人参、卵、ウインナー）、わかめスープ（インスタント）
冷凍ご飯があったので。汁物があった方がいいと思ったので。

【63 歳　女性　2 人暮らし】No.131

サラダ盛り（リーフレタス、朝のオリーブオイルとりんご酢和えの人参の残り、たまねぎスライス、ゆで卵、ブロッコリー、ハム）、ドレッシング（しょうが、はちみつ、黒酢）、おにぎり（だしを取った昆布とかつおで作った佃煮と梅と大根葉）
お昼のサラダは朝のサンドの野菜を応用します。これも毎日ほぼ定番。

【62 歳　女性　4 人暮らし】No/136

ご飯、豚とたまねぎ煮、ポテトサラダ、みそ汁（麩、青菜）、南京の煮物

【写真-7】昼食：限りなく野菜が少ない食事

【22 歳　女性　4 人暮らし】No.310

おにぎり（大根の葉とごま）2 個
学校でお昼ご飯。今日はおにぎりをしっかり 2 個食べた。
※野菜はおにぎりの大葉のみ

【24 歳　男性　1 人暮らし】No.320

いわし丼、おすまし（わかめ、豆腐、みつば）
※野菜は三つ葉のみ

【写真-8】昼食：主食の重ね食べ

【22 歳　女性　4 人暮らし】No.310

おにぎり 1 個、インスタントラーメン
学校でお昼ご飯。大好きなコープヌードル！　コープヌードルを食べた後に残ったスープにご飯を入れて食べた。この食べ方が最高！

【64 歳　男性　2 人暮らし】No.101

卵かけご飯（温泉卵、ねぎ、のり）、かけうどん（うどん、ねぎ）
おでんのだしで作られたうどん、大変おいしい。うどん屋

【写真-9】昼食：野菜のないパターン

【23 歳　女性　2 人暮らし】No.302
〈主食＋肉〉

豚足とごはん

【22 歳　女性　4 人暮らし】No.317
〈主食のみ〉

ホットケーキ（3 枚）、カフェオレ
強力粉で焼いたので少し重かった

【63 歳　女性　3 人暮らし】No.134
〈主食＋魚〉

回転寿司 5 皿（まぐろ、鯛、はまち、とびこ、穴子）
久しぶりにゆっくりできる 1 日、回転寿司に出かけた。

〈夕食〉

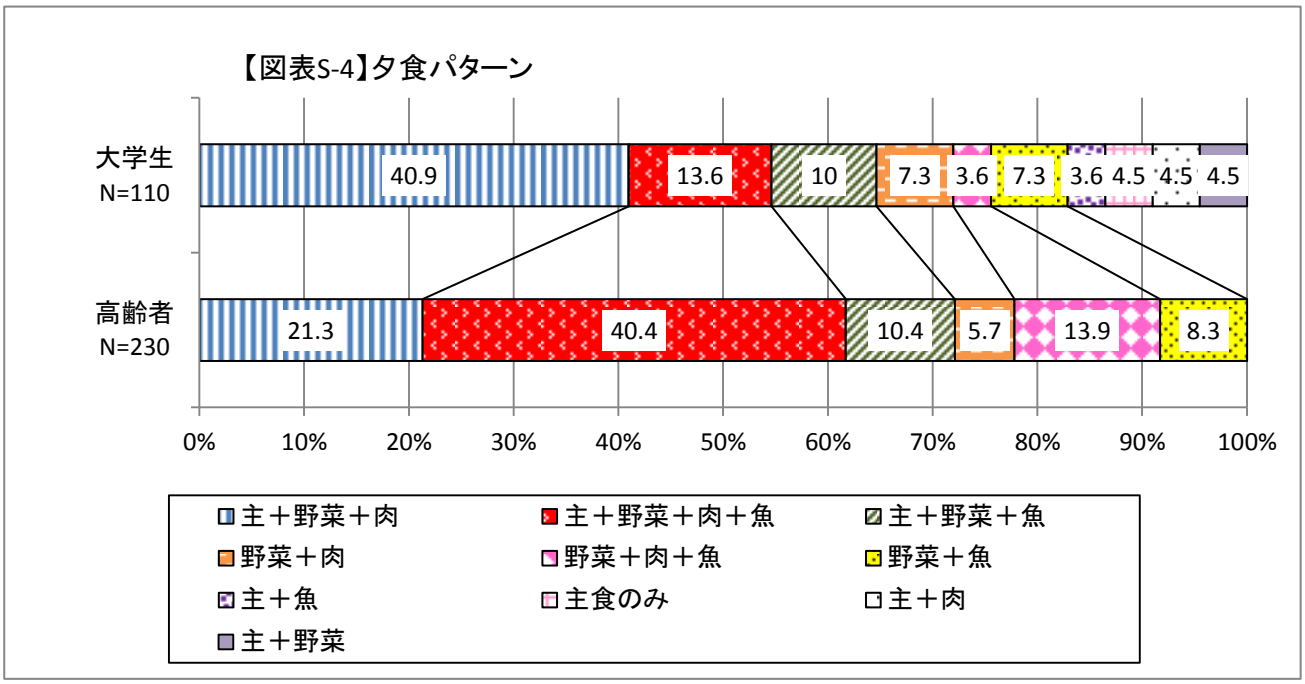
・夕食でも、昼食と同様のパターンでみた。

・高齢者で最も多いのは〈主食＋野菜＋肉＋魚〉のパターンで、４割ほどみられる。続いて、〈主食＋野菜＋肉〉〈野菜＋野菜＋魚〉〈主食＋野菜＋魚〉となっている。昼食に比べて主食がないパターンが多く、全体の 27.9%となっている。また、野菜のないパターンは見られない。

・高齢者で最も多い〈主食＋野菜＋肉＋魚〉だが、肉や魚の種類が１種類とは限らず、複数登場している人も見られる。これには、コープこうべの夕食宅配「まいくる」の利用者も含まれている。

・一方、大学生では、〈主食＋野菜＋肉〉が 40.9%で最も多く、〈主食＋野菜＋肉＋魚〉〈主食＋野菜＋魚〉が１割で続いている。主食がないパターンは 18.2%と、高齢者よりも少ないが、野菜がないパターンも 12.6%みられる。大学生の〈主食＋野菜＋肉＋魚〉は、外食や弁当が含まれている。また、高齢者では見られなかった〈主食のみ〉〈主食＋魚〉〈主食＋肉〉〈主食＋野菜〉といったパターンも見られる。

・主食、野菜、肉、魚の有無を見ると、〈主食〉は大学生の方が喫食率が高いが、他の 3 品目は、いずれも高齢者の方が喫食率が高くなっている。特に〈魚〉は、高齢者では 73.0%の食事に登場しているのに対し、大学生では 38.1%にとどまっている。



【図表 S-5】夕食の喫食率

対象者	主食あり	野菜あり	肉あり	魚あり(1)	魚あり(2)
高齢者	72.1%	100.0%	81.3%	63.9%	73.0%
大学生	81.8%	87.4%	69.9%	34.5%	38.1%

※魚あり(2)は、シーチキン、鮭フレーク、缶詰の魚、かまぼこなどを含む

魚あり(1)は、シーチキン、鮭フレーク、缶詰の魚、かまぼこを除いたもの。チリメンジャコ、などを含めたが、毎夕食にチリメンジャコなどを喫食する人がいたため、高い数値となっている。

【写真-10】夕食の〈主食＋野菜＋肉＋魚〉の写真
※同じパターンでも、高齢者と大学生では差が見られる

【22 歳　女性　5 人暮らし】No.344

粕汁（こんにゃく、人参、大根、ねぎ、油揚げ、豚肉）、切り干し大根（人参、油揚げ）、ご飯、ぶりの照り焼き（しょうが入り）
大好きな粕汁が出て幸せでした。比較的バランスよく食べられたように思います。

【18 歳　女性　6 人暮らし】No.319

ピビンバ・ご飯（人参、ほうれん草、もやし、ねぎ、牛肉、ごま）、しらすのおろし和え、白菜とじゃがいものみそ汁

【87 歳　女性　1 人暮らし】No.121

みそ汁（わかめ、麩）、野菜炒め（小松菜+ハム+サラダの残り）、ほうれん草のごまよごし+小えび、牡蠣のフライ、ご飯（100ｇ）
冷蔵庫の残り物が野菜炒めでなくなりました

【62 歳　女性　4 人暮らし】No.150

フレンチ風さばのみそ煮、スナップえんどう、ステーキ、ブロッコリー、小松菜と厚揚げの煮物、ワイン、ご飯、焼き大根、かぶの葉の炒め物
テレビで見たフレンチ風さばのみそ煮（ごぼう入り）を作ったが、時間がかかる割には普通の味だった。

【写真-11】夕食：大学生にのみ見られるパターン

【22 歳　女性　1 人暮らし】No.308
〈主食＋魚〉

さばの塩焼き、冷奴、ご飯、ほうじ茶
さばがとても安かったので購入。しばらくはさばが続く予定。

【22 歳　女性　3 人暮らし】No.309
〈主食＋魚〉

焼き魚、みそ汁、白ご飯
久々の家での食事。とてもおいしかった。

【24 歳　男性　1 人暮らし】No.320
〈主食＋肉〉（野菜は、たくあんのみ）

から揚げ、ポテト、ポテトサラダ、ご飯、みそ汁、豆腐、わかめ、漬け物
いつもの居酒屋で遅い夕食

〈間食〉

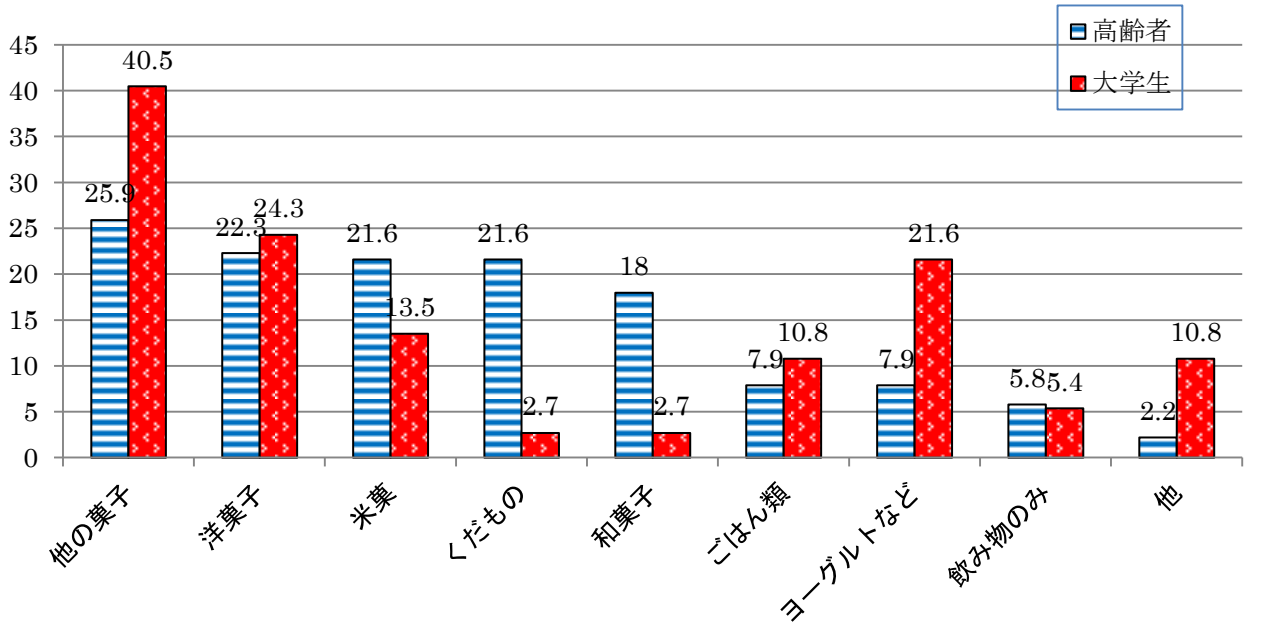
・1 週間のうち〈間食〉が登場した回数をカウントすると、高齢者では 60.2%、大学生では 32.8%の日に〈間食〉が登場している。内容を確認すると、〈他の菓子〉が最も多い。これは、〈米菓（せんべい・おかき)〉、〈洋菓子〉〈和菓子〉を除いた菓子全般で、クッキーやチョコレート、ポテトチップスなどが含まれる。大学生、高齢者ともに、これが最も多くなっている。ただし、高齢者が複数の菓子を組み合わせて食べるパターンが多いのに対し、大学生では単一の間食が多くなっている。

・〈和菓子〉や〈くだもの〉のほか、〈米菓（せんべい・おかき)〉は高齢者で多く見受けられる。大学生の方が多いのは〈ヨーグルト・ゼリーなど〉だが、高齢者の場合、朝食にヨーグルトを食べる人が多いため、間食での喫食が少なめとなっていることが考えられる。

・また、高齢者では、1 日のうちに何回かに分けて間食をしている人も見受けられる。

・間食はメニューの記入のみで写真がないケースも散見されるが、大学生では、〈ポテトティップス 1 袋〉〈マグロのたたきごはん半分〉〈軟骨の唐揚げ〉といった書き込み、高齢者では、〈アジの干物 3 枚（つまみ食い）70 歳代　女性〉といった書き込みも見られる。

【図表S-6】間食の種類



【写真-12】高齢者の間食

【63 歳　女性　2 人暮らし】No.136

フルーツゼリー1 個、みかん（小）2 個、カステラ 1 個、おかき 2 袋
空腹だったので食べすぎた

【63 歳　女性　3 人暮らし】No.134

プリンケーキ（セブンイレブンで購入したもの）
子どものお土産、遅い時間だったが、その時一緒に食べた。

【67 歳　女性　4 人暮らし】No.129

タルトノルマン 1 切れ、紅茶、コーヒー
みんなでおやつ作り

【61 歳　女性　2 人暮らし】No.127

ホットドッグ、野菜サラダ（レタス、たまねぎ、人参、プチトマト、豆）、ウーロン茶

【写真-13】大学生の間食

【19 歳　女性　6 人暮らし】No.319

うどん（豚肉、ねぎ、たまご）

【24 歳　男性　1 人暮らし】No.320

ヨーグルト、チーズ 2 個

〈1 日のトータルバランス〉

・1 食ずつの食事でバランスをとるのは難しいが、1 日トータルで見ても、野菜不足やタンパク質不足など、バランスが取れているとは考えにくい人も見られる。栄養士会による栄養診断によると、高齢者では 51.5%にあたる 17 人が〈野菜不足〉を指摘されている。これは、全体的な野菜不足に加え、緑黄色野菜の不足、朝食の野菜不足なども含まれる。一方、大学生で〈野菜不足〉を指摘されたのは 52.9%、9 人だが、高齢者と同程度というわけではなく、欠食により全体的に主食やタンパク質、野菜、乳製品、くだものなど、すべてで不足気味を指摘されている人が 4 人（23.5%）みられるためで、「朝食にバナナ 1 本から始めてください」といったアドバイスがみられる。

【図表 S-7】栄養士会の栄養診断の指摘

対象者	野菜少	主菜少	主菜多	ごはん少	乳　少	小魚少	ごはん多	全体少
高齢者	51.5	6.1	9.1	9.1	3.1	3.1	0	0
大学生	52.9	11.8	0	11.8	11.8	0	17.6	23.5

【写真-14】1 日の食事　　22 歳　女性　4 人暮らしのある日の食事
※野菜、タンパク質とも、不足気味

【朝食】

ウーロン茶、食パン（耳側の端 2 枚）
食パンの耳が好きでしたが、全体が耳だと固すぎました

【昼食】

ライス S、大学芋、みそ汁（わかめ、麩、ねぎ）、しそサラダ（写真なし）

【夕食】

そば飯（もやし、あおさ、卵、豚肉、きゃべつ）、ウーロン茶

【間食】

ブラックサンダー（小豆）

【写真-15】1 日の食事　　24 歳　男性　1 人暮らしのある日の食事
※野菜、タンパク質とも、不足気味

【朝食】

バナナ、ジュース

【昼食】

お好み焼き、坦々麺

【夕食】

ハムサンド、おにぎり、ロールケーキ　（食べてしまってから写真撮りました）

【間食】

研究室でもらったバウムクーヘンをおやつ

【写真-16】1 日の食事　　21 歳　男性　4 人暮らしのある日の食事
※欠食があるために、野菜、肉・魚類ともに不足気味

【朝食】

ごはんとふりかけ

【昼食】

ごはん、唐揚げ、トマト
八宝菜(豚肉、玉ねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、白菜)
レンコンきんぴら
大根の葉と油揚げの甘辛煮

【夕食】

食べなかった

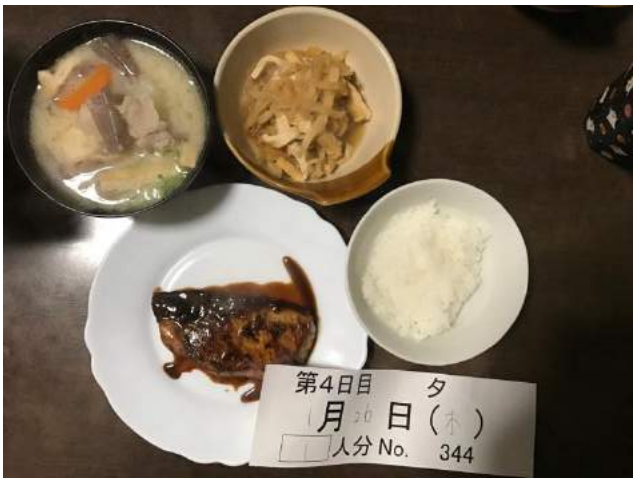
〈バランスが良いと感じる食事〉

・写真のコメントには、〈バランスの良い食事だった〉といった書き込みも見られる。その写真を確認しておく。すべて大学生の写真で、高齢者でこういった書き込みをしている人は見られない。むしろ、高齢者では〈この食事はバランスがとれていなかった〉といった書き込みがみられる。大学生でも自分の食事のコメントとして、自己分析している書き込みも見られる。

【写真-17】バランスが良いと感じる食事（写真は、すべて夕食のもの）

【19 歳　男性　1 人暮らし】No.333

ひじき、まぐろとサーモンの刺身、かしわ天、みそ汁、きくらげ（水菜、大根、パプリカ、ひじき）
バランスよく



【22 歳　女性　5 人暮らし】No.344

粕汁（こんにゃく、人参、大根、ねぎ、油揚げ、豚肉）、切り干し大根（人参、油揚げ）、ご飯、ぶりの照り焼き（しょうが入り）
大好きな粕汁が出て幸せでした。比較的バランスよく食べられたように思います。

【22 歳　女性　4 人暮らし】

サラダ(レタス、ミニトマト)、キーマカレー、卵焼き、ハム、唐揚げ、カフェオレ、マドレーヌ
久しぶりにサラダを食べた。バランスは良い方かなと思う

【写真-18】本人がバランスが悪いと感じる食事

【75 歳　女性　5 人暮らし】No.102
〈朝食〉

みかん、ヨーグルト、フルーツグラノーラ+牛乳、野菜ジュース（野菜 1 日これ 1 本ぎゅっと野菜 350 g）、コーヒー
たんぱく質が足りないかな？

【63 歳　女性　2 人暮らし】No.131
〈夕食〉

野菜サラダ、いかの刺身、長芋と牛肉の煮物、レタスの青いところ一緒に、長芋、もみのり、カマスの一夜干し、漬け物（きゅうり、大根）
魚も早く使わないとと思いながら・・・バランスがとれていません

【22 歳　女性　1 人暮らし】No.308
〈朝食〉

マッシュポテト、黒糖バナナおやき、白湯
バナナ酢を作って取り出したバナナの消費のために。酸っぱい・・・。炭水化物しかないメニュー・・・だ。

【22 歳　女性　4 人暮らし】No.341
〈夕食〉

ワンタンスープ、ハンバーグ、チキンボーン、目玉焼き、ハム 2 枚、白飯、カフェオレ
炭水化物とタンパク質が多い、野菜不足

〈調査に登場した簡便食品〉

・高齢者、大学生ともに利用している簡便食品だが、大学生が簡便食品のみで利用することが多いのに対し、高齢者ではタンパク質や野菜、くだものなどを足して利用したり、食事にインスタントの味噌汁をプラスするなどの工夫がみられる。

【写真-19】調査に登場した冷凍食品

【87 歳　女性　1 人暮らし】No.121
〈昼食〉

冷凍ビーフン半分に野菜炒めを混ぜたもの
ビーフンは塩気が少し強いので野菜を混ぜます

【63 歳　男性　3 人暮らし】No.122
〈昼食〉

冷凍食品・・・ねぎ焼き 1 枚、塩ラーメン 1 人前、みかん
昼食作れず冷凍もののみですませる

【22 歳　女性　3 人暮らし】No.309
〈昼食〉

あんかけラーメン、お茶
冷凍食品なのですぐ食べられた。

【写真-20】調査に登場したインスタント食品

【79 歳　男性　4 人暮らし】No.103
〈昼食〉

前夜の残り物（手巻き寿司）の酢飯、カップヌードル（時間がないので）、辛子明太子（1 切れ）
ボランティアが午前と午後が重なり時間も不規則なので大急ぎの食事

【61 歳　男性　2 人暮らし】No.105
〈昼食〉

炒飯（ベーコン、人参、たまねぎ、小えび、パプリカ、卵）、たくあん、みそ汁（あさりのインスタント）
簡単に済ませた

【60 歳　女性　4 人暮らし】No.114
〈昼食〉

インスタントラーメン、サラダ（レタス、梨、柿）
主人が好物なので。私はほとんど食べないのですが・・・

【22 歳　女性　4 人暮らし】No.310
〈昼食〉

インスタントラーメン
一人ぼっちの昼食だったので、簡単に済ませた

【写真-21】調査に登場した惣菜

【60 歳　女性　1 人暮らし】No.123
〈夕食〉

市販のから揚げをたまねぎ・ピーマン・キムチでピリ辛レンジチン、オクラとひじきの和え物、わかめスープ、梅干し

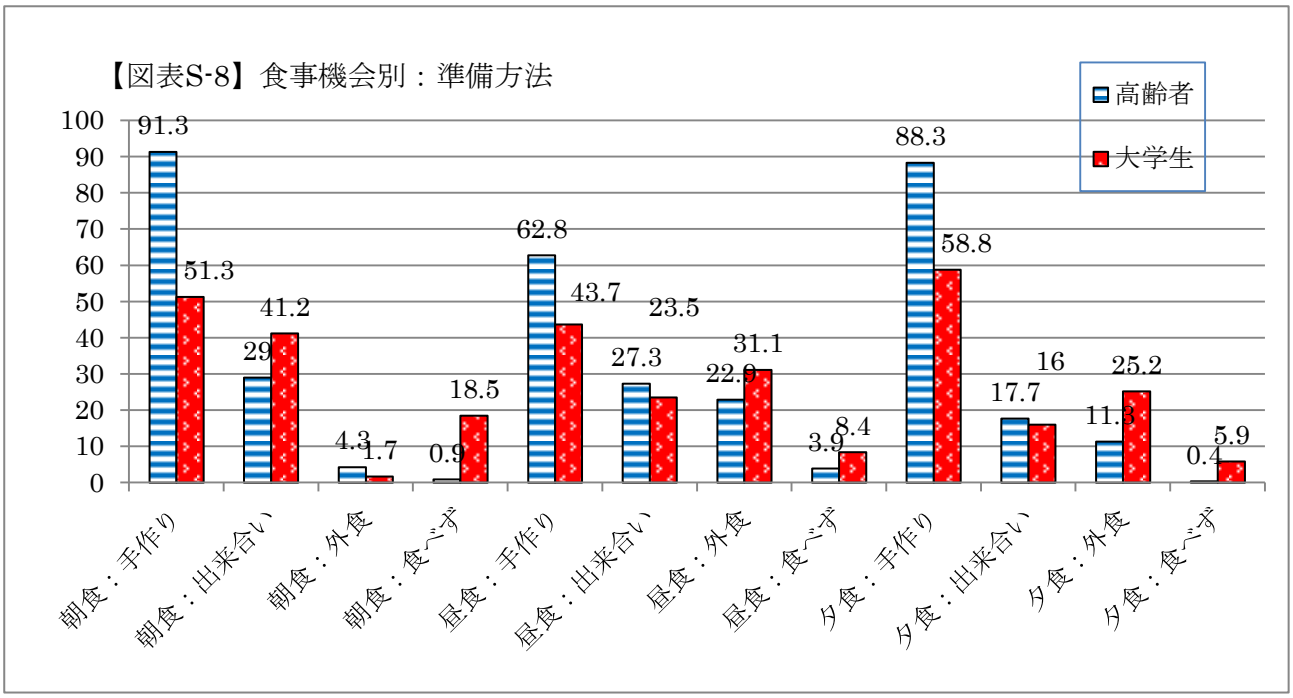
【22 歳　女性　2 人暮らし】No.1302
〈昼食〉

豚足とごはん（豚足は買ってきた）

3．準備方法

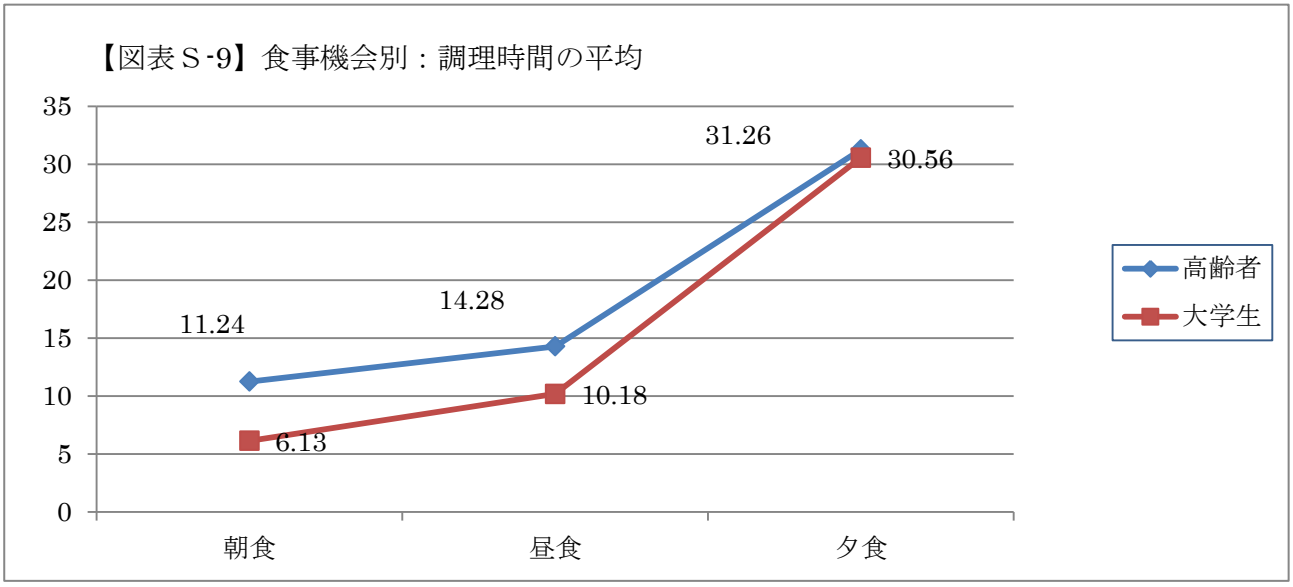
・それぞれの食事の準備方法を、下の選択肢から複数回答でたずねた。どの食事機会でも〈自分や家族が作った〉が最も多いが、高齢者では〈朝食〉、大学生では〈夕食〉に最も多くなっている。
・〈出来合いの総菜や簡便食品〉は、大学生では〈朝食〉での利用が最も多く、高齢者では〈昼食〉で利用する人が多くなっている。

1．自分や家族が作った
2．出来合いの総菜や、冷凍食品、缶詰、インスタント食品などを利用した
3．外食、給食、賄などを利用した
4．食べなかった



4．調理時間

・手作りの料理が含まれる場合に限り、調理にかかった時間を平均で比較した。いずれの食事機会でも高齢者の調理時間が大学生よりも長くなっている。特に差が大きいのは〈朝食〉で、5.11 分の差が開いている。最も差が小さいのは〈夕食〉で、ほとんど差は見られない。



〈調理時間短縮の工夫〉

・高齢者と大学生で調理時間の差は多少あるものの、写真に見られるメニュー数を勘案すると、さほどの開きがあるとは考えにくい。大学生が調理になれておらず、やがてスキルアップすれば短時間で高齢者並みのメニューができるとも考えにくい。そのヒントが、コメントから見えてくる。

・〈お昼のサラダは朝のサンドの野菜を応用します。これも毎日ほぼ定番〉といった書き込みのように

２食分をまとめて調理し、時間短縮を図るものや、〈昨日の夕食の残りの粕汁で雑炊を作った〉といった書き込みのように、残り物をアレンジすることによって時間短縮を図るものもある。また、コメントにはないが、高齢者の食卓には 2 日から 3 日、同じメニューが続くものがあり、たくさん作って常備菜として利用している様子もうかがえる。それとは別に、漬物や佃煮などを、常備菜として利用しているケースも見受けられる。

【写真-22】調理時間短縮の工夫

【63 歳　女性　2 人暮らし】No.131
〈昼食〉

サラダ盛り（リーフレタス、朝のオリーブオイルとりんご酢和えの人参の残り、たまねぎスライス、ゆで卵、ブロッコリー、ハム）、ドレッシング（しょうが、はちみつ、黒酢）、おにぎり（だしを取った昆布とかつおで作った佃煮と梅と大根葉）
お昼のサラダは朝のサンドの野菜を応用します。これも毎日ほぼ定番。

【62 歳　女性　3 人暮らし】No.150
〈朝食〉

りんご、ラフランス、柿、ぶどう、キウイ、ヨーグルト（アーモンド、くるみ、チアシード、クコ、松の実）、しょうがココア、雑炊（豚、大根、人参、ごぼう、ねぎ、卵、酒粕）
昨日の残りの粕汁で雑炊を作った。話題のしょうがココア、ポッコリお腹に効くかな？

【66 歳　女性　2 人暮らし】No.107
〈昼食〉

水炊き（白菜、長ねぎ、豆腐、しめじ、糸こんにゃく）、大根おろし+ちりめんじゃこ、浅漬け
かぶ酢漬け、白菜浅漬けは自宅で作って常備している

５．まとめ

・今回明らかになった高齢者と大学生の食生活からは、いくつかの課題が浮かび上がった。まず、大学生についてだが、1 人暮らしかそうでないかに関わらず欠食が目立つ。食バランス云々というよりも、まず欠食を減らさない事には、1 日の必要バランスをとることは難しい。特に野菜の摂取目標 1 日 350ｇ、くだものの推奨目標 200ｇを２食でとるとなると、タンパク質や炭水化物の摂取が難しくなる事態も考えられ、1 日の必要摂取カロリーを摂ることさえむずかしいことが懸念される。アルバイトなどで夕食の時間が遅くなり、就寝時間が遅くなるなどの生活サイクルの見直しは難しいだろうが、とりあえず朝はバナナ１本でも食べる習慣を身につけてもらうことが急務だろう。

・調査対象の大学生は、小学校期間中にすでに「食育」を受けており、農業体験などもしている人が多い。加えて、こういった調査で自分の食事を見ると、「野菜が足りなかった」、「タンパク質が不足していた」といった自己評価ができる人も多い。日常生活の中で、「食」にスポットライトを当てる機会がさらに増えれば、食生活は改善されるのではないだろうか。加えて、「常備菜」や「作り置き」といった高齢層で見られるスキルを大学生に伝えることも必要だと感じる。

・栄養評価をした栄養士会からは、ジュースに関するコメントも届いている。野菜不足を補うためか、野菜ジュースを飲む人が散見されるが、栄養士会からのコメントには、〈(ジュースではなく）サラダや温野菜を、よく噛んで食べていただけるとよいと思います。噛むことで脳が目覚め、脳の活性化にもつながります。できる範囲で試してみてください〉〈野菜ジュースは補助的と考えて、なるべく野菜料理として取られることをお勧めします〉といったコメントも寄せられている。

・今回の調査の企画段階では、高齢者の低タンパクについても懸念があった。しかし、予備軍も含めて調査対象を 60 歳以上としたこと、1 人暮らしが少なかったことなどもあり、タンパク質の不足を指摘される人より、タンパク質の過剰摂取を指摘される人が目立った。これは、主菜を複数揃えていることに起因すると考えられ、塩分の摂りすぎや肥満になるリスクも懸念されるという指摘が目に付いた。

・高齢者は晩酌をする人も散見され、そのためか夕食に主食を食べない人も散見される。これに関しては、〈体力をつけるためには、主食（ごはん、パン、麺類など）も大切ですよ。常に、主食、主菜（肉、魚、卵、豆腐など)、副菜（野菜、海藻など）を意識されるとよいと思います〉〈主食のご飯は、糖質以外にもたんぱく質やビタミンも含まれていますので、適量、毎食とられることをお勧めします〉といったコメントが寄せられている。

・「あなたの体は、あなたの食べたものでできています」。最近よく耳にするフレーズだが、これを実感してもらうためには、日々、これを言い続けるしかないのかもしれない。栄養士への質問には、「〇〇するにはどうしたらよいか」といった様々なコメントが寄せられている。しかし、太るのも、病気になるのも、１日、２日でなるのではなく、何年、何十年もの生活の積み重ねの結果であることを意識し、将来の健康のために、今、できることを考えることが重要だろう。

【写真調査資料】栄養士に相談したいこと・食生活で気になっていることとその回答

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
101	60歳を過ぎて生活習慣病の進行が気になり、食生活において過食を抑えたり、高カロリーの食材を控えるようにしました。特に動物性たんぱく質や乳製品、ならびに脂肪分の多い食材も減らしています。したがって体重も以前は68kgでしたが、最近は63kgまで減量しています。加齢に伴い今後どのような食生活がよいのかアドバイスいただければと思います。	食べ過ぎや、高カロリーの食材に気をつけられていることは良いことですね。昼食をバランスよくしっかり摂ることも、夕食の食べ過ぎなどを防ぐ効果が期待できます。　バランスのよい食事とは、主食（ご飯・パン・麺）が１食につき１品と主菜（魚・肉・卵・大豆製品）が１食につき１品、副菜（野菜・きのこ・海藻）が１食につき１～２品揃っている食事のことをいいます。単品メニューになる場合はできるだけ具だくさんにするとバランスが摂りやすくなります。そして果物は握りこぶし２個分、牛乳はコップ１杯を目安に。毎食このバランスを基本にお食事をされると過不足なく栄養を摂ることができますので、参考にしていただければと思います。体重はこのまま維持されると良いと思いますので、これからも食生活に気をつけ、運動も意識して取り入れ、お元気にお過ごしくださいね。
103	「早めしは・・・なんとか」なのでよく噛むようにしていますが、続きません。ヨーグルトもメーカーを変えるとか、最近納豆類が週3回が2回に。塩分も、例・納豆のたれは1/3袋くらい。水炊きのポン酢などで舌をだましています。酢など酸っぱいのが好きで、千切り大根の酢物を自分で作っています。家族には酢っぱすぎて誰も食べません。塩分の量の計算というのか、目安が知りたい。昼のラーメン汁も飲んでいた時翌日の血圧が高いので、今は汁を飲んでいない。年齢のせいか早朝高血圧？かな～。生野菜の翌日は便の回数が増えるから、温野菜でよいのか(栄養価など）。	色々と食事について意識されていますね。噛む回数については、食事に噛みごたえのあるものが少ないように思います。特に麺は噛む回数が少なくなりがちですので、具にワカメや野菜、大きく切った肉類を入れると良いかもしれません。塩分に関しましては、麺類の汁を残されるのはとても良いと思います。鍋も、ポン酢にネギやゴマなどの薬味を加えると薄味でも美味しくなります。また、練り製品や麺（特にそうめん）は塩分が高いので意識してみてくださいね。リーフレットを同封いたしますので参考にしていただければと思います。野菜は生野菜の方がビタミンの損失は少ないですが、温野菜の方がたくさん食べられますので、体調や好みで選ばれても良いと思いますよ。
105	年齢を考えての食生活をしていない。食べる量は考えているが、食事のバランスがどうかあまり気にしていなかった。これからの年齢にあった食事バランスを教えていただきたい。	いろいろな食材を取り入れられており、色々と意識されていると感じます。年齢とともに必要カロリーが少なくなる場合が多いですが、運動量によっても個人差があるため、体重や体脂肪率を測り、増えてきたら夕食の主食を半分にしたり、間食量や飲酒量を見直されても良いと思います。 食事は適正なカロリー摂取だけでなく、バランスが大切です。バランスの良い食事とは、主食（ご飯・パン・麺）１品、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）１品、副菜（野菜・きのこ・海藻）１～２品の揃った食事のことをいいます。毎食バランスよく摂取できると体に必要な栄養素を取り入れやすくなります。 そして高血圧予防の為に、漬物（のりも味付きだと塩分が含まれます）やハムなどの加工肉の塩分は意識していただくと良いと思います。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
107	週にテニスのレッスン2時間を2回。ゴルフのラウンドを1回か2回。趣味はガーデニング。1日中座っていることは全くありません。食事は朝に重点を置いて、夜は白米なしの生活をここ2年ほど続けています。体調は悪くないと思いますが、もう少し（3kg）体重を落としたい。朝自宅で食べるときはトマト、ヨーグルト、納豆、コーヒー、たまねぎスープ、トマトを少し変えるだけでほぼ同じ。	全体的なカロリーとしては、運動もされていますし、摂り過ぎという事はなさそうです。 体重も体脂肪率とあわせて測っていただくと良いと思います。朝のグラノーラは、もし普通のものを使用されているなら、脂質量の多い物がありますので、低脂肪タイプでも良いかもしれません。　これからも食生活に気をつけられ、運動も楽しみながら継続し、お元気にお過ごしくださいね。
110	朝食は毎日同じメニューでヨーグルトのトッピングが変わるくらいです(キウイが多い）。10年以上にはなります。バナナも毎日1本。朝から果物の取りすぎではと思っています。野菜サラダに関してほとんど生でドレッシングをかけています（ごまドレ、または和風ドレッシング、野菜はいろいろ混ぜています）。仕事の関係上お魚をよくいただきます。刺身、種類によってはフライ、天ぷらなどをよく作ります。また食べすぎることもあり。歳を考えると油物はどうでしょうか（主人66歳、77kgです）？	揚げものの回数は、1カ月単位で何回くらいでしょうか?御主人様の身長が分からないため、体型が想像できません。もし、肥満を気にされているようでしたら、揚げものは、週1回までにされては、いかがでしょうか？今回のメニューには、揚げものがなかったように思いましたが?また、野菜をしっかり食べるとよく噛むので、食べすぎも防げます。
111	塩分の摂取が少し気になります。現在夫婦二人とも血圧などの薬は服用しておりませんが、その分薄味にせねばと考えます。また、高齢者2人暮らしのため、食材1袋、野菜、大根など1本買えば同じ材料を使用することになり、多種類をいただくことはむずかしくもなります。干したりしながら工夫はしているつもりですが。なにぶん量的には食べられません。コープ有機豆乳も900mlなので、買ったら鍋にも使い牛乳やヨーグルトと混ぜても長い間あるように思います。冷蔵庫の牛乳と同じ大きさなので保存はしやすい形です。	お二人暮らしだと野菜は、余りがちになりますね。しかし、いろいろ工夫されて、素晴らしいですね。たしかに、塩分は、気になりますね。汁物を1日1回にされるとかなり違います。また、野菜の量を今より2つかみほど増やして、汁の量を減らすと1日に2杯でも良いですよ。味噌汁1杯150mlが汁の量ですが、半分にすると2杯食べても同じ量になりますね。味噌汁1杯に塩分は、1.2gとされています。味噌の量にも注意して下さいね。
113	年齢・活動レベルにあった標準の摂取カロリーが知りたい。揚げ物が好物なのですが、健康のために摂取する注意点があれば教えてほしい。高血圧・コレステロール・中性脂肪に配慮した食事メニューが知りたい。	揚げ物の回数を減らす以外にも、たっぷりの野菜を一緒に一度にたくさん食べ過ぎないようにすることも大切です。油を使った料理は１食につき１品までにし、メインが揚げ物であれば副菜では油を使わないようにしましょう。揚げ焼き（少しの油で揚げる）、パン粉焼き（パン粉を少量の油で焼いたものを衣にして焼く）も美味しいですよ。パン粉はキメの細かいものを利用されると油の吸収量が減ります。そして、極端にご飯を控えると、おかずが増えて思いがけず高脂肪食になることもあります。お食事は主食（ご飯・パン・麺）１品、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）１品、副菜（野菜・きのこ・海藻）１～２品というバランスを目安にしていただければと思います。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
114	5年ほど前から徐々に肝臓の数値が悪くなっています。医者にはそろそろ薬と言われています。その頃から血圧が高く(上120、下90)で降圧剤を服用しているのですが、続けていると下がりすぎてふらつき、、動悸息切れがあり、服用をやめるの繰り返しで安定していません。若い頃から胃が弱く、油物(肉やラーメンなど）ファーストフードの食事のあとは必ず鎮痛剤、整腸剤を服用していましたが、今秋から胃が鈍くなったらしく痛みがなくその反面突然の下痢に悩まされています。医者曰く、これも老化だから仕方ないそうです。できれば食事改善により健康な老後を送りたいのです。食事のご指導よろしくお願いします。たまの外食も食後を気にせずできればうれしいのですが。	肝臓と血圧が気になる様子ですが、お食事を拝見すると加工食品が多いように思います。加工食品（ソーセージ・ウインナー・ハム等他に竹輪・天ぷらかまぼこ・かまぼこなども）には、塩分や添加物もたくさん含まれているものがあります。添加物は、肝臓や腎臓で処理されます。塩分は、摂りすぎると高血圧の原因になります。また、汁ものは、1日に1杯にされたほうがよいと思います。どうしても2杯食べたければ、1杯の量を半分にしてその分、野菜を増やされるとよいと思います。下痢の原因は、食事だけでなく、ストレスも関係することがありますので、難しいですが、油脂の摂りすぎも原因の1つです。隠れた油にも注意して下さい。（肉魚などや生クリーム・牛乳にも油は含まれます。もちろん揚げものも）なんでもほどほどが大事ですね。
115	みそ汁は塩分が問題なので飲みすぎるなということですが、1日に2食、場合によっては3食食べます。できるだけだしで味をとり、みそは薄めにしているつもりですがいかがでしょうか。ずっとみそ汁にせずコンソメで中華風にしたりもしますが、塩分の摂取はどうなのでしょうか。野菜はできるだけ家で作ったものでと考えていて、どうしても人参、たまねぎ、さつまいも、じゃがいもなどにかたよってしまいます。もう少し作るほうも含めて工夫したほうがいいでしょうか。よく焼き肉やステーキを食べたいということを聞きますが、肉だけをわざわざ好んで食べようとは思いません。たまには炒め物や煮物や焼きそばなどに入れるぐらいしか摂取していないのですが、たんぱく不足にはなっていませんか。魚はちょくちょく買ってきて食べています。乳製品はヨーグルトと酒のあてにチーズを1切れ食べるくらいなのですが、もっと食べないとカルシウムの不足になりますか。牛乳は以前は家で牛を飼っていて毎日ガブガブ飲んでいたのですが、20年前に酪農をやめてからはわざわざ買って飲む気がしないので飲んでいません。たまに飲むとおなかがゴロゴロいったりで消化酵素がなくなったのでしょうか。テレビやラジオで宣伝しているサプリメントは全く取っていません。体に合わせて活用してもいいのでしょうか。	・基本みそ汁は１日１杯ですが、２杯食べたいのであれば、汁の量を半分にしてその分、ご自身で作られている野菜の量を増やしてください。コンソメは、入れ方によっては、塩分オーバーになります。気を付けてくださいね。 ・いも類は野菜の仲間ですが、エネルギーの元になる為、ご飯の量を考えてください。かぼちゃも緑黄色野菜の仲間ですが、エネルギーもあるため、ご飯の量を控える必要があります。 ・写真で判断させていただくと不足はないように思います。目安量は、肉・魚⇒手のひらの中に乗るサイズで各６０g程度、卵小１個、豆腐１００g（納豆ならば４０g）を各１個と数えて４個を３食に分けて食べると適量です。 ・ヨーグルトとして１８０g程度食べることができていれば、牛乳は飲まなくてよいです。どちらかで十分です。特にお腹の調子が良くないのであればなおさら、良いと思います。 ・サプリメントも食品です。普段の食事をしっかり食べることができていれば、必要ないと思います。
117	今回の食事内容はいつもこんな感じで同じようなものが多いですが、栄養的に健康面で何か問題はありますか。普段白米をあまり食べませんが問題はありませんか。外食と普段食(内食）の差があります。また外食のときはアルコールが必ず入ります。いろんなアルコール3～4杯です。健康面で問題はありませんか。	いろいろなものを食べることでいろいろな栄養を補えます。旬の食材を意識して食べるようにされると安価で栄養価は高いものを食べることができます。外食時には、家で作らないようなものを注文してみるとよいかもしれません。ただし、外食は、たんぱく質（肉・魚類）や脂肪の多いものになりがちで、味も濃いことが多いので、気を付けてくださいね。アルコールは、毎日でしょうか?1週間に２日は、休肝日を作ってくださいね。（２日続けて休まないと肝臓は修復できません）女性は、１日０・５合（日本酒0.5合・ビール250ml程度）が適量です。男性は、1日1合が目安です。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
118	50代の頃から体温が35.6度で低いのですが、食事？改善できることがあれば教えてください。いろいろな食材を食べようと心がけていますが、1人分だと残って残ってついつい同じ食材になってしまいます。これを機会に食生活をがんばりたいと思います。ありがとうございました	あたたかいメニューを意識しておられますね。コメントにもご記入してくださっていますように、温野菜や、鍋料理・ホイル焼きなど温かい調理方法を意識されることも良いですね。体を温めるような生姜や唐辛子など香辛料も取り入れて、色々なお料理で楽しんでいただければと思います。 衣類を工夫したり、運動もあわせて取り入れられるとさらに効果がアップします。 これからも食生活に気をつけられ、お元気でお過ごしくださいね。
121	寒くなりますと運動不足で食欲もなくサプリメント頼り、今は黒にんにくと青粒(モロヘイヤ)牛乳+青汁を飲んでいますが、他に何かよいものがありますか。	今飲まれているサプリメントが体に合っていて、体調がよいのであれば、続けて頂いて良いと思いますが、もし、何か服薬をされているようでしたら、必ず、先生に伝えてくださいね。サプリメントは食品になりますが、成分を凝縮しているため、物によっては、薬が効きすぎたり、効果がなくなったりすることがありますので、注意が必要です。お食事で取られる方がよいこともありますので、今のままでよいのではないでしょうか？食欲がないとの事、運動量が減ったせいでしょうか?体を動かすことでもう少し食べられるようになりませんか？運動で血液の循環も良くなったり、筋肉量が維持できたりします。筋肉量が増えると転倒の予防にもなりますので、暖かい日だけでもお散歩やお買い物に出かけられてみてはいかがでしょう。適度な運動は、大切ですね。
124	年齢的、体型的カロリーは足りているでしょうか？朝ご飯はあまり食べられないが、もう少し量を取るべきでしょうか?	上欄にも記載いたしましたが、活動量が多いようでしたら、もう少し増やされてもよいと思います。夕食の時間を早めたり、量を少し、少なめにされると朝ごはんを食べたくなるかもしれません。間食を食べている時間が分かりませんが、夕食の後は、避けた方がいいですね。
125	バランスの取れた食事の仕方。炭水化物、たんぱく質の取り方、量。野菜がなかなか思った量取れない。	主食・主菜・副菜を毎食そろえましょう。主食はご飯でしたら中盛４杯程度、副菜は野菜料理５皿程度、主菜は肉・魚・卵・大豆製品から３皿程度を１日３回に分けて食べましょう。 それに加えて、牛乳・乳製品（牛乳でしたら１本程度）と果物（みかんでしたら２個程度）をデザートや間食で毎日食べているとバランスが取れます。野菜は加熱するとカサが減り、たくさんの量が摂りやすくなります。お弁当の場合は、主食：主菜：副菜の比率を３：１：２にされると１食分の野菜が摂れている目安になります。 参考にしていただければと思います。
129	野菜中心の食事をいつも考えて作っているが、野菜が高く、少し控え気味になってきている。5日～11日毎日出かけていたので、間食が少なかった。肉・魚が成人1人分として少ないかなと（60代の私や夫はいいとしても）、よそう時に子どもたちは多めにしているが・・・	年齢によって食べて頂きたい量は、違いますね。ご質問の世代の年齢が不明なので、おおよそにはなりますが、60代では、肉魚は、手のひらの内側に乗るサイズ（約60g）卵小1個・豆腐100g（納豆であれば40g）を4つ、若い世代は５つを１日３回に分けて食べてほしいですね。野菜は、1日350g以上各世代同じです。牛乳乳製品は、１合程度（牛乳とヨーグルト合わせて）他に海藻類や小魚も食べてほしいものです。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
131	毎朝4種野菜（きゃべつ、たまねぎ、かぼちゃ、人参）のスープを飲むが、材料の糖質が高いでしょうか？　すりごまをよく使うが、炒りごまの（使うたびする）ほうがごまに含まれる成分が逃げないのでしょうか？	糖質を気にされるのならば、かぼちゃ、ごぼう、れんこん、いも類とにんじんも他の野菜より多めです。葉野菜は、心配ないです。 すりごまでも炒りごまでも変わりないですが、すった方が吸収は、良くなります。当然ごまに含まれる油分の吸収も上がります。
132	昼食は麺類が好きなので、ラーメン・うどん・そばなどと、お茶碗に軽くご飯となってしまう。昼食のメニューをもっと考えたほうがいいのでしょうか？　夜は野菜・魚・肉とバランスよく食べるようにして塩分はなるべく控え、砂糖も少なめでみりんでカバーしているが、豆類があまり好きではないので、メニューに入ってきません。反省です。	ラーメンにご飯は、主食の重ね食べになりますね。重ね食べは、内臓脂肪の蓄積や中性脂肪の上昇につながりますので、避けましょう。
133	糖尿病ですので、夕食は野菜を多く食べていますが、朝昼はあまり取れていない（薬は飲んでいない）。体重を標準体重61kgにしたいです（現体重：46kg）。夕食はご飯を食べずおかずのみ。	体重を増加させるのはなかなか難しいですね。運動する時間はありますか？　筋トレをしたり、ウォーキングをされるだけでも違うのではないでしょうか？　筋肉量の増加にともなう体重増加であれば、糖尿病の数値も改善されると思います。標準体重にこだわらず、筋肉量の増加を目指してみてくださいね。
134	検診での血液検査でも異常はなく、血圧も正常値で、現在のところ今の食事でOK？と考えています。加齢とともにコレステロール、糖尿などで健康に支障をきたすことなく過ごせればと願っていますが、どのようなことに留意して暮らせばよいでしょうか。	今の食生活で問題ないと思いますが、あえて申し上げるならば、昼食の欠食が気になります。１食,食べないと１日に必要な栄養が不足するからです。また、欠食は、基礎代謝を下げたり、脂肪を蓄積しやすい身体になりやすいです。
135	家にいる時は、朝6時に起きて公園にラジオ体操に行き、3000歩で帰ってきます。7時にパン食をして、昼は13：00～14：00、夕食は20：00～21：00です。もう少し夕食を早くと思っていますが、主人に合わせていますので変えられません。夜は11時～11時半頃に寝ます。食事時間はこのパターンでもいいでしょうか？　二人暮らしですので同じような食事が続くようなになってしまいます（材料が余るので）。	毎日、ラジオ体操とウォーキングを続けておられるのですね。とても良い習慣ですね。 『しっかり運動してバランスよく食べる』いつまでも健康でいられる秘訣を実践されており、素晴らしいです。ただ、夕食の時間が２０～２１時と、おやすみになられるまでの時間が短いことが気になります。 夕食の量もしっかりありますので、十分に消化できないかもしれません。胃腸への負担を考えますと、可能であれば、ご夫婦ともに後１時間くらい夕食時間を早められることをお勧めいたします。 ご主人にもご相談してみてください。
136	糖尿病のため、カロリー制限していますが、最近は間食量が増えています。どの程度食べるといいのでしょうか。	かかりつけ医師からは、１日の摂取エネルギーの指示はいくらといわれていますか?糖尿病と診断されているのであれば、1600kcalくらいでしょうか?基本的におやつを食事と食事の間に食べることはお勧めしません。食事の後、血糖値が下がりはじめたところでまた、上昇するので、血糖値の高い状態が長引くからです。どうしても食べたいときは、昼食後に1口程度食べて終わりにされた方が無難です。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
150	下の娘が出産し、一時的に同居しています。上の娘も家が近いので、毎日仕事帰りに寄って、赤ん坊の世話をしてくれますが、おかげで夕食は4人分～6人分作ることが多く、私が仕事に行く日は時間との勝負です。遅くなる日は上の娘が出来合いを買ってきたり、材料を買ってきて作ってくれることもあります。もともと魚より肉のほうが多いのですが、人数がその時にならないと分からないので魚がますます登場しなくなるのが気になっています。あとは食べすぎ、飲みすぎかな？　朝の果物は糖分の摂りすぎかな？	お刺身などは、なかなか次の日に使えませんね。しかし、それ以外でしたら、保存できると思います。果物の適量は、1日200gくらいまでです。今の量が限度です。これ以上に増えないように気をつけましょう。
301	放課後にバイトがあると、バイト終りに食べると12時前になるし、バイト前に食べるとなると、コンビニで軽くしか食べることができません。平日は週2・3回バイトに入るので、夕食の食バランスが気になります。太りそうにも思います。どうすべきでしょうか？	欠食するとなかなか1日に必要な栄養を補えませんので、アルバイトをされる日は、コンビニで買えるものとしておにぎりやサンドウィッチがよいかもしれませんね。帰宅後は、消化のよい野菜のスープ煮と脂肪分の少ない魚やササミ・豆腐等を一緒に腹7分目か8分目程度を食べられるようにされるとよいと思います。太る事も心配されていましたが、野菜を多めに食べることで満腹感もあり、噛む回数も増えるので、食べすぎも防ぐことができます。また、野菜から先に食べるとよいですね。夕食を少なくされると朝食を食べたくなるのではないでしょうか。
302	ランニングが好きでマラソンを走る時もあります。普段何を重視して食べたほうがいいか教えてほしいです。	トレーニングをされるときは、主食もしっかり食べてくださいね。トレーニング後は、エネルギー補給と筋肉の修復のために、たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐類等）ビタミン・ミネラルが補給できる野菜・果物、カルシウム補給に牛乳・乳製品も必要です。偏りをなくして、いろいろな食品を食べるようにしてみてください。
305	野菜をほとんど食べていないので、効率よく食べられる方法が知りたい。	野菜を効率よく食べられる方法が知りたいとのことですが、外食が多い方ですとメニュー選びがポイントです。外食される際、一番のお勧めは野菜料理のついた定食メニューです。麺類や丼物など単品メニューの場合は、五目ラーメンやけんちんうどん、中華丼などできるだけ具だくさんのメニューがお勧めです。ハンバーガーの時も必ず、サラダや野菜ジュースなどを一緒に摂るようにしてくださいね。また、自宅で冷凍食品を温めて食べる時は冷凍野菜や乾燥わかめなどをプラスすると良いですね。 野菜は生で食べるよりも茹でるとカサが減るため、たくさん食べられます。面倒な下茹でも、電子レンジを使えば簡単にできますよ。１日に必要な野菜は小鉢５皿です。肉野菜炒め、野菜のスープ煮、豚汁など野菜がしっかりとれる料理作りにもチャレンジしていただければと思います。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
308	私の食事は食材の安さ（食事にお金をかけていない）が第一の条件となっており、その時安く手に入ったものでやりくりするので、偏りが大きくなってしまいます。（1週間毎日卵料理だとか、一切肉がないとか、芋だらけの週とか・・・）。冷蔵庫が小さい＆冷凍庫がないため、たくさんの食材を保存しておくことができません。一応栄養バランスにも気を配れたらいいなとは思っていますが、毎食、1日単位などの短いスパンでバランスよく食事を取るのは無理です。どの程度のまとまり（1週間、1ヶ月など）までなら帳尻合わせが効くでしょうか？　ちなみにインスタント食品（カップラーメンなど）やジャンクフードはほとんど食べませんし、外食（大学の食堂含む）も高くつくので滅多に利用しません。	旬の素材は、安価でしかも栄養価が高いものです。バランスを考えて食べることは、難しいように思われるかもしれませんが、主食（ご飯・パン・麺類）主菜（肉・魚・卵・豆腐など）副菜（野菜⇒色の濃い野菜とその他の野菜）がそろっているとバランスが良くなります。1皿で揃えることも可能ですよ。たとえば、焼きそばです。主食⇒そば、主菜⇒豚肉やえび・いか等、副菜⇒キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン等となります。そばの量をひかえて、野菜をたっぷり入れるようにすると1皿で十分です。また、寒い時期は、鍋にすると簡単にすべてそろいますね。主菜は、豆腐でも良いと思います。1日の単位で難しい時は、1週間の単位で考えてください。いろいろなものを食べることを心がけてくださいね。
309	どうしても生活習慣の問題で、朝ご飯を食べることがありません。その割に外食が多く、週に2・3回は外食になってしまいます。悪いこととは思っていますが、少しでも気をつけることなどありましたら教えてください。	朝食を食べられないのは、起床時間の問題でしょうか?それとも空腹感がないためでしょうか？外食の問題は、やはり脂質が多く含まれていることでしょうか?脂質は、消化にも時間がかかるので朝起きた時にまだ胃に残った感じがあるのかもしれません。また、野菜料理も少ないように思います。やはり、ビタミンミネラルも不足してしまいますね。体内時計の修復のためにも朝ごはんは、必要です。まずは、ヨーグルトや牛乳、果物、サラダだけでも食べるようにしてみませんか？
315	アレルギー体質なので、卵・乳製品はほぼ摂取していません。もともと食べる量も少なく、栄養面でどうかなと気になっています。	卵は主菜で体を作る為に良いものですが、他にも肉・魚類・大豆製品で補えます。乳製品は、カルシウムが豊富ですが、他に大豆製品・小魚・緑黄色野菜・海藻類からも取れますので、そちらで補うようにして頂ければよいですね。1回に食べる量が少ないのであれば、間食として食べられるとよいですね。間食は、食べきれなかったものを補うものと思ってくださいね。
317	野菜がなかなか取れません。手軽なメニューや食事（特にコンビニや外食のとき）のポイントがあれば教えていただきたいです。すぐに食べられる栄養のあるメニューはありますか？	コンビニでしたら、幕の内弁当やミックスサンドが主食・主菜・副菜とそろっていてお勧めです。 それに、牛乳や野菜ジュースを加えるとさらに良いですね。外食は定食がお勧めです。 おでんの翌日は、キャベツ・人参など冷蔵庫にある野菜を加えてスープにしたり、その翌日は肉・じゃが芋・カレールウを加えてカレーライス、その翌日はうどん・油揚げ・ねぎを加えてカレーうどん、とアレンジしてくと時短調理にできます。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
320	食事の時間がバラバラだけど、お昼に起きても、すぐ食べたものを朝食、それから2回目を昼食、3回目を夜中を回っても夕食としています。朝は何も食べたくないけど、頑張ってパンとジュースを食べるが、もう少し食べたほうがよいか？	ご質問について、夜中まで食べていると朝食は、食べたくないと思います。時間栄養学では、夜中の2時ころに食べるとすべて、体内にため込む時間です。特にお休みになるだけですから、ほぼため込んでしまうため、朝ごはんは、ほしくないのです。夜中に食べる時は、できれば、22時まで。食べ物は、豆腐や野菜料理（スープ煮がお薦め）です。作り方は、家にある野菜をだしやコンソメで煮込むだけです。味は、その時に合わせて、味噌やトマト風味にするとよいです。なかなか自炊は難しようでしたら、カップスープでも良いと思います。1度試してみませんか?
321	普段栄養バランスなど考えず食事をしていて、幸い健康に生活できているのですが、この先大きな病気にかかる危険性はありますか？また、どういったことが病気の兆候に挙げられますか？	今の体が元気に過ごせるのは自炊をされる前のご家族のおかげだと思います。今後、５年・１０年先の体は、今からの食事が体を作っていきますので、食べ方によっては、健康に影響が出る可能性が非常に高くなりますね。特に野菜不足は、体調管理に不可欠なビタミン・ミネラルが豊富ですから、しっかり食べて頂きたいですね。１日に必要な量は、生野菜で３５０ｇ以上両手山盛り１杯約１２０ｇなので３杯、茹で野菜は、片手で３杯になります。野菜料理にすると１日の量は、小鉢で５皿程度です。肉や魚は、片手の中に乗るサイズで６０～７０ｇを目安に豆腐や卵も忘れずに３～4皿程度食べて頂きたいです。主食の重ね食べは、避けて頂きたいですね。例えば、ラメーンとチャーハン・うどんと丼等。栄養バランスを考えるならば、主食・主菜・副菜を揃えると良いので、覚えておいて頂けますか。
339	1日を通して食事のバランスが取れているのか気になります。朝がどうしても野菜少なめになってしまいがちです。朝ご飯は食パンを食べたいので、パンにも合う簡単にすぐ作れるようなレシピなどがあれが教えていただきたいです。また食事量的には食べすぎ少なすぎるなどのバランスも教えていただきたいです。	朝食に野菜をプラスするだけでとても良くなると思いますよ。夕食が少し多いようですから、1品か量を減らされて、朝食や昼食に回されると良いのでは、ないでしょうか?そうすると簡単に朝食の1品が出来あがりますね。朝食の簡単レシピとしては、野菜の千切りを前日に作り、耐熱容器に入れて真中をへこませて、卵を割り入れます。（卵黄は爪楊枝でついておく）ラップをして、レンジで加熱すれば、主菜兼副菜の出来上がりです。好みでポン酢やドレッシングをかけて頂いても良いですよ。（かけ過ぎに注意です）1日の野菜必要量は、350ｇ以上です。生野菜で両手山盛り1杯は、おおよそ120ｇですから、3杯分（茹で野菜は片手3杯）ですね。野菜料理にすると5皿分になります。野菜は、ビタミン・ミネラルが豊富です。体の調子と整えてくれますので、しっかり食べて頂きたいです。
340	朝、食欲がわきません。アルバイトの都合で食事時間が不規則です。	朝、食欲がないのは夕食時間の関係でしょうか?アルバイトで遅くなる事もあるのでしょうね。また、時間が不規則になる事も原因の1つかもしれません。夜遅く夕食を食べなければいけない時は、できるだけ消化の良い物が良いですよ。蒸し野菜と脂肪の少ない肉・魚を食べるようにされると良いかもしれません。食べる時間も就寝の2～3時間前までにされるとかなりちがうと思います。

番号	相談したいこと、食生活で気になっていること	回答
341	野菜を摂取できていない気がするのですが、1日どれくらい野菜を食べるべきなのでしょうか。糖質を多くとりすぎてしまう傾向があるので、このままの食生活でよいのか不安になる。食費を抑えようとしてバランスの悪い食事になってしまうのが悩みです（特に昼食）。何か工夫はあるのでしょうか。	野菜の1日の必要量は、350ｇ以上です。生野菜で両手山盛り1杯おおよそ120ｇですから、3杯（茹で野菜は片手3杯）になります。1食では、食べきれませんので、3回に分けて、食べて頂きたいです。野菜のビタミン・ミネラルは、体調を整える為にとても大切です。もやし・にんじん・旬の野菜は、安定して安価です。朝食で手軽に食べる方法としては、スープ煮にしておくと便利です。（冷蔵庫のあまり野菜をざく切りにして、コンソメで煮ておく。）冷蔵庫で保存すれば、冬場でしたらかなり持ちます。1回分ずつ子鍋で温め、色々味を変えると飽きません。お試しください。
344	私は便秘がちでどのような食生活がいいのか気になります。それから高価なフルーツの摂取を効果的にする方法を知りたいです。	便秘は、水分・食物繊維・運動の不足しているとおこりやすいですよ。野菜の1日の必要量は、350ｇ以上です。生野菜で両手山盛り1杯おおよそ120ｇですから、3杯（茹で野菜は、片手3杯）必要です。野菜料理にすると5皿分くらいです。朝食でも食べる様にされると良いのではないでしょうか。野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラルが豊富です。積極的に食べて頂きたいです。また、果物にもビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。果物は、高価なものでも安価なものでも関係なく朝食べられると良いですね。果物に含まれる果糖は、すぐにエネルギーとして使われますが、使わないと脂肪に代わりやすいので、夕食後は、お勧めできません。また、食べ過ぎも中性脂肪になりやすいので注意して下さいね。量は、温州ミカンで2～3個・リンゴ1/2個・小さめのバナナ1本のいずれか1品が目安量です。重さも品物で違いますが、おおよそ200ｇ程度です。（握りこぶし1個程度でしょうか）