

## II 足寄町民の背景・食生活・健康実態との関連

### 〈足寄町の歴史的背景・産業〉

- ・開拓団として宮城・茨城・長野・山形等様々な地域から入植しているため、それぞれの地区の食文化にも特徴がある。
- ・小麦・甜菜・豆・野菜が主な畑作物。畜産業(酪農、和牛、農用馬等)も盛ん。

### 〈食生活の背景・食文化〉

- ・おもてなし～来客に対し、器に大盛りのお菓子。お客さんが遠慮しないよう自分もお菓子を摘む。
- ・地域のつながりが強い～地区の会館でお酒の席がある。各家庭自慢の漬物等持ち寄る。
- ・地産地消～山菜の塩漬け、いも・かぼちゃを団子に加工、牛乳で牛乳豆腐・チーズを作る。

### 〈ズバリ！足寄町民の食生活〉

#### 炭水化物が多い＝エネルギーが多い

- ・「野菜は食べている」というが、カボチャやイモといった炭水化物を多く含むものが多い。
- ・主食・副菜・おやつとしても摂取することで炭水化物の摂取が多くなっている。

#### 糖のとりすぎ？！

- ・おやつに菓子パン、カステラ等の利用が多い。
- ・缶コーヒーを飲んでいる人が多い。

#### アルコールが好き？

- ・地域の集会でアルコールを飲む機会が多い。

#### 野菜(食物繊維)不足！？

- ・野菜ジュースや青汁で野菜を補っている。
- \*ジュースでは食物繊維が取れず、野菜の代わりにはなりません。
- ・野菜の摂取が冬季に減少(特に緑黄色野菜)
- ・「高いので買ってまで食べない」。
- ・保存のきく漬物をよく食べる。(塩分が多い)

### 〈町内スーパーでの売れ筋商品〉

- 惣菜→ 唐揚げ、コロッケ など揚げ物
- 肉類→ 豚バラ・ロース・ハム・ウインナー
- パン類→ アンパン、ドーナツ等菓子パン
- 飲み物→ 缶コーヒー



### 〈町内ドラックストアでの売れ筋商品〉

- 1位 アルコール  
(ビール・焼酎・チューハイ)
- 2位 清涼飲料水  
(お茶・コーラ・カルピスウォーター)
- 3位 カップ麺



このような食習慣から町の健康の実態は？

☆医療の状況(国民健康保険)： 高血圧 虚血性心疾患 糖尿病が町の医療費の3割を占めている

☆特定健診結果では： 肥満・メタボリック該当者、HbA1c 6.1 以上(高血糖)

γ GTP101 以上(肝機能障害)・尿酸7以上(痛風の原因)の人が多い

☆70歳未満の死亡原因： 1位 がん 2位 虚血性心疾患

☆介護保険状況： 第2号(65歳未満)被保険者の原因疾患は脳梗塞が3割を占めている