



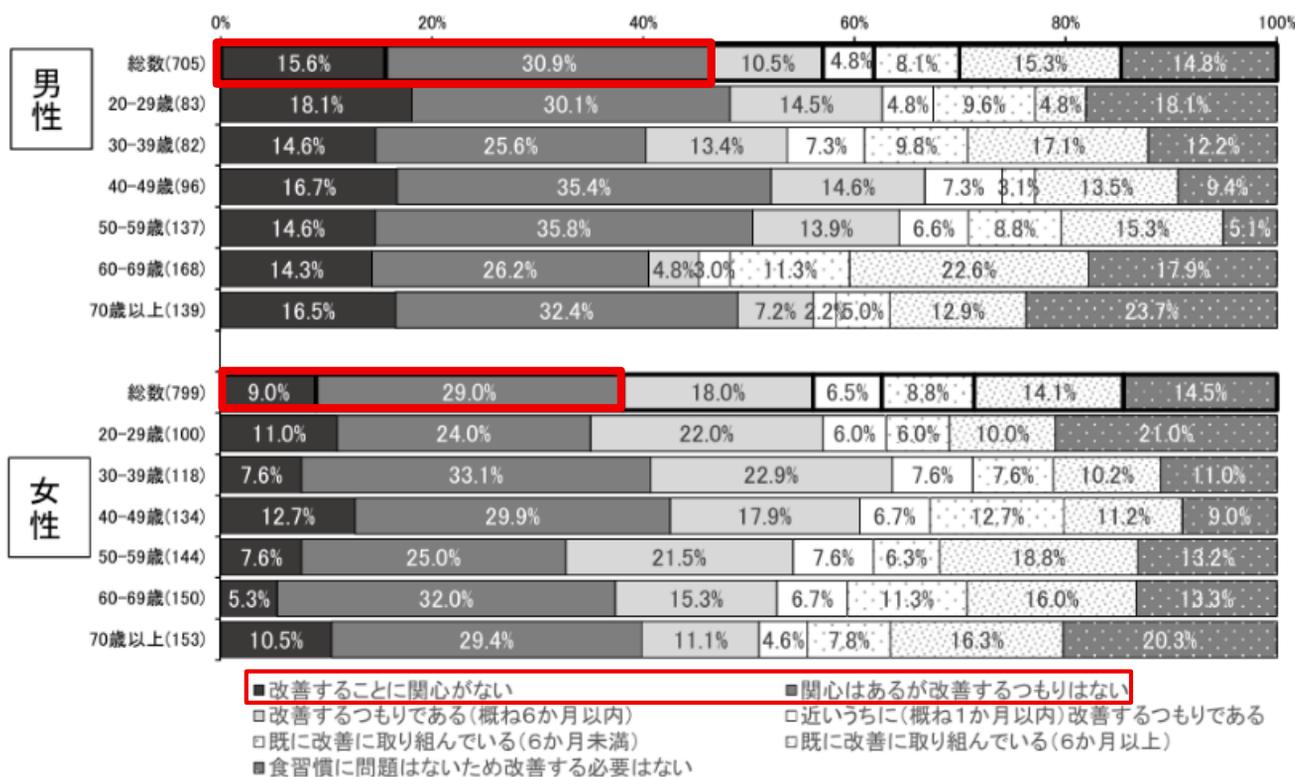
# 「食改善しない」が多数派？ あなたはどのタイプ？

ご存知の通り、乱れた食生活が「生活習慣病」の発症リスクを高めてしまいます。また、病気でなくても仕事の効率を下げる問題も日々の食生活が影響するものが多くあります。（もちろん、運動や睡眠も重要です！）しかし、「食習慣の改善が重要」とわかっているけどできないのが人の常です。

香川県民の「食習慣改善の意思」についての調査があります。（令和4年県民健康・栄養調査より）『あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。』という調査についての結果は、**「改善することに関心がない」「関心はあるが改善するつもりはない」という男性は46.5%、女性は38%となっています。**「食習慣に問題がないため改善する必要がない」も男女ともに約15%となっていますが、その中には自分では「問題ない」と思っているだけで、実際は、食習慣に問題がある人もいるかもしれません。**あなたはどの選択肢を選びますか？**

図 19 食習慣改善の意思(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。



健康な食習慣の妨げになる理由の1番が「面倒くさい」2番が「仕事」となっていました。「改善しなくてはいけない」と思うから面倒くさくなったり、仕事を理由にしてしまいます。もっと軽い気持ちで、一度あなたの食生活について家族や友人と話す機会を持ってみてはいかがでしょうか。イベント等に参加して、自身の健康状態を測定したり、栄養相談を活用してもいいですね。

