

旭川市民の食生活のすがた

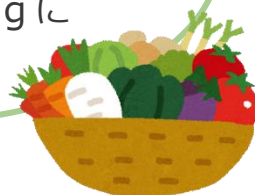
令和3年度旭川市栄養調査・食育に関するアンケート調査からわかった主なこと

食塩摂取

目標量に対して、男性では2.0倍、女性でも1.8倍も食塩をとっている

野菜摂取

20歳以上男女の8割以上が1日の目標量350gに足りていない



朝食

20歳代、30歳代男性の3人に1人が朝食欠食

肥満

男性の3人に1人が肥満

共食

同居家族と食事を一緒に食べる頻度は朝食より夕食が、男性より女性が高い

やせ

65歳以上女性の4割程度がやせ傾向

栄養バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を組合わせた食事をほぼ毎日食べている人は、約4割



1. 調査の概要

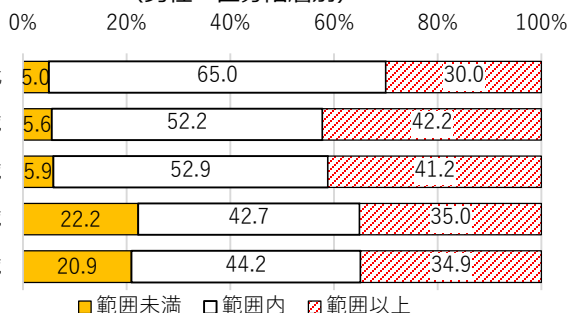
	栄養調査	食育に関するアンケート調査
目的	市民の食生活や栄養摂取状況を調査し、効果的な食育施策を推進するため	
対象	20歳から79歳までの男女3,200人 (住民基本台帳(2021.10)から性・年代・地域の比率を基に無作為抽出)	
期間	令和3年11月1日から11月30日まで	
方法	郵送(同一対象者で実施)	
	簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を用いた調査	アンケート調査
有効回答数(率)	1,038人(32.4%)	1,061人(33.2%)

2. 適正体重を維持しよう

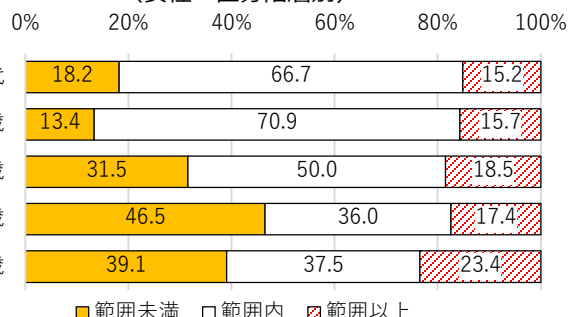
BMIの評価では、男性はいずれの区分でも3割以上が目標範囲以上、65歳以上では目標範囲未満が2割を超えていました。

一方、女性では50歳以上の3割以上が目標範囲未満、特に65~74歳でその割合が高く5割弱でした。また、75歳以上では、目標範囲以上の割合も2割を超えていました。

目標とするBMIの範囲の分布状況
(男性・区分階層別)



目標とするBMIの範囲の分布状況
(女性・区分階層別)



■ 目標とするBMI (体格指数) の範囲 (日本人の食事摂取基準2020年版)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

※ 同じBMIでも、年齢によって評価が異なります。

肥満は、糖尿病・高血圧など多くの生活習慣病の危険因子となります。

若い女性のやせは将来の骨粗しょう症のリスクに、高齢者の低体重は低栄養により、寝たきりや要介護のリスクが高まります。

生涯健康的に暮らすためには、適正な体重を維持することが大切です。

■ BMIの求め方

自分の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長 155cm, 体重 50kg の人の場合

$$50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8\dots$$

- 25歳の場合 → 目標範囲内
- 55歳の場合 → 目標範囲内
- 75歳の場合 → 目標範囲未満

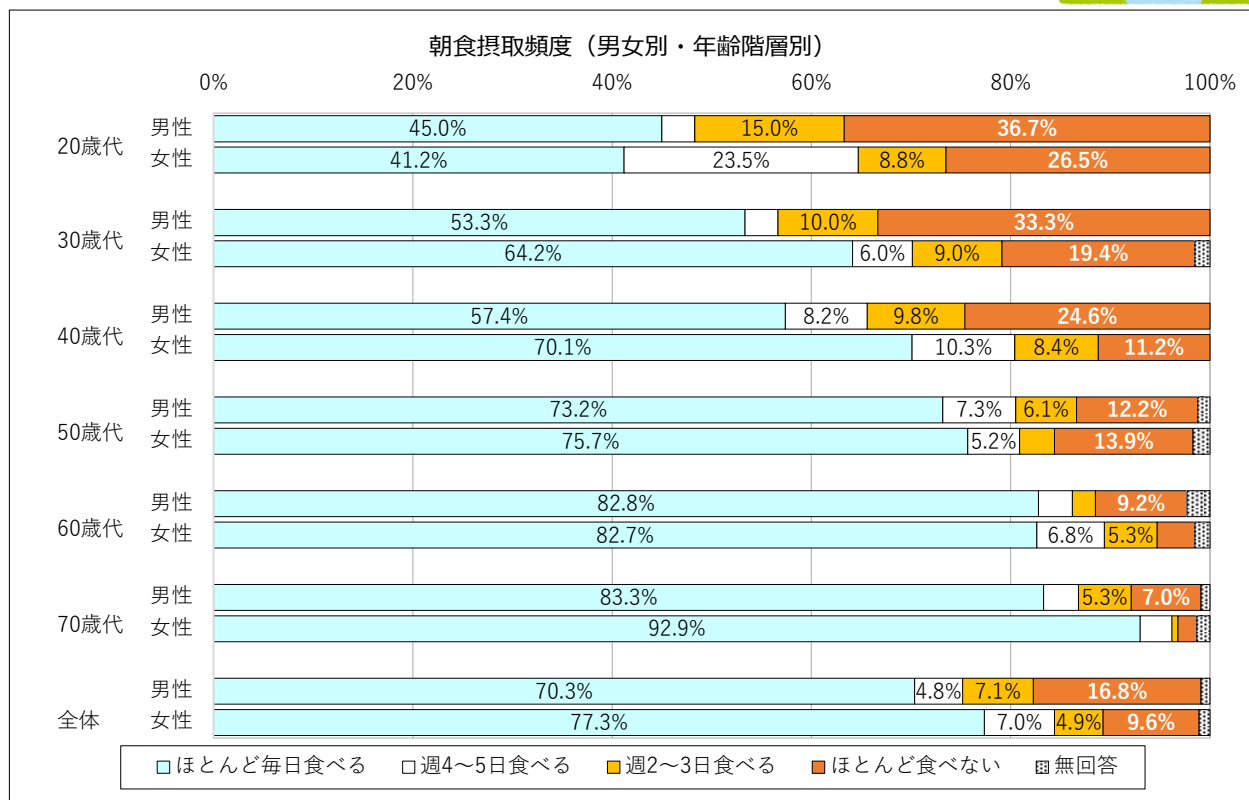
■ 適正体重を維持するために

- 1日1回、決まった時間に体重をはかろう
- 1日3食を心がけよう
- 食事は量とバランスを意識しよう
- 甘いものやお酒の飲み過ぎに気をつけよう
- 積極的に体を動かそう

3. 朝食を食べて1日を元気にスタート



男性の70%、女性の77%は朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答しましたが、「ほとんど食べない」と回答した人も、男性では17%、女性で10%いました。



【朝食を食べるとこんなにいいことがあります】

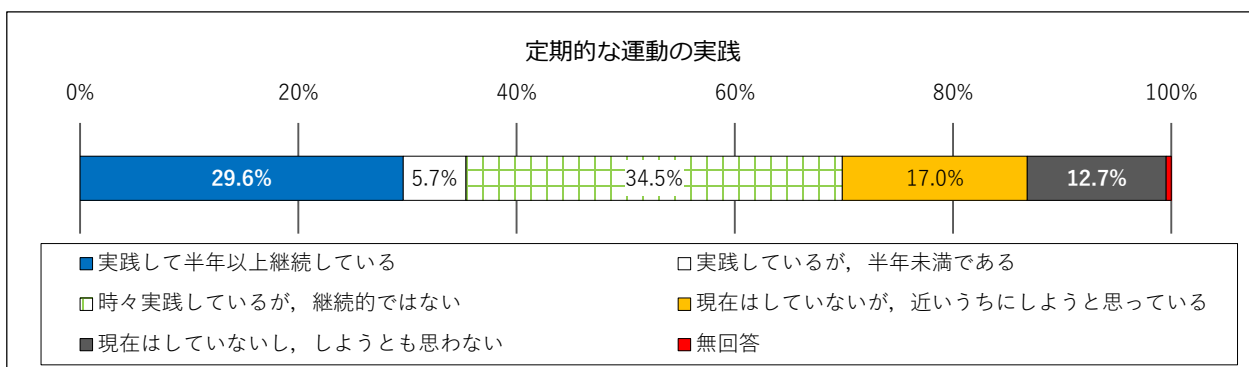
- たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンなどの栄養素の摂取量が増える
- 睡眠の質がよいことや不眠傾向の人が少ない
- ストレスを感じていない人が多い
- 体力測定の結果がよい、学習時間が長い、学力が高い

健康のために、毎日朝食を食べる習慣をつけましょう

4. 日常生活に運動習慣を取り入れよう

日常生活に運動習慣を取り入れることで、筋力が増えて太りにくい体になるばかりでなく、食欲や心の健康にも影響します。そのため、健康な毎日を送るためには、食事はもちろん、運動も大切です。

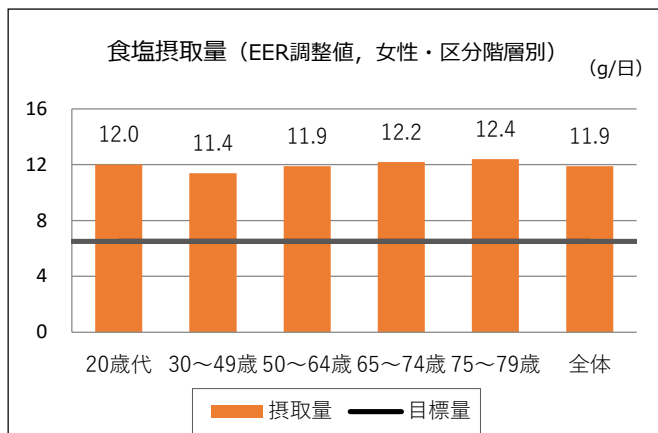
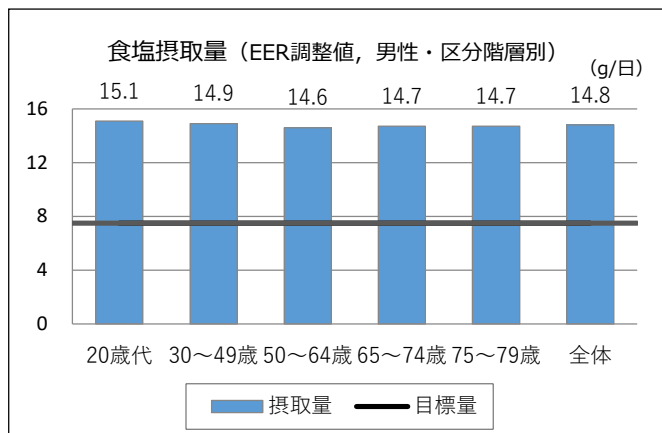
定期的に運動をして半年以上経過している人の割合は全体の3割で、前回調査した6年前とほぼ同じ割合でした。また、最近運動を始めた人もあわせると、3人に1人は定期的に運動をしていました。



5. まずは1日マイナス1gの減塩を

食塩摂取量は男女とも、全ての区分で目標量（日本人の食事摂取基準（2020年版），男性7.5 g/日未満，女性6.5 g/日未満）を大きく超えて過剰となっていました。

食塩は、摂り過ぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることが報告されています。



※EER調整値：推定エネルギー必要量（EER）を摂取したと仮定した推定申告誤差調整済値

塩分摂り過ぎチェックリスト ～チェックの数が多いほど要注意！！～

- みそ汁，スープなどを1日2杯以上食べる
- 漬物，梅干し，つくだ煮を1日2回以上食べる
- めん類（うどんやラーメンなど）をほぼ毎日食べる
- おかずにしょうゆやソースをよくかける
- めん類の汁をほとんど飲む
- 1日に1回以上外食やコンビニ弁当，お惣菜，インスタント食品を利用する
- ちくわなどの練り製品，ハム，干物などをよく食べる
- 丼，炊き込みご飯などの味付きご飯をよく食べる
- 濃い味を好む方だ
- 食事の量は多い方だ



栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量（エネルギー）	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g



減塩食品を利用しよう

濃口しょうゆ
大さじ1（18g）
食塩相当量：2.6g

減塩しょうゆ
大さじ1（18g）
食塩相当量：1.5g

淡色辛みそ
大さじ1（18g）
食塩相当量：2.2g

減塩みそ
大さじ1（18g）
食塩相当量：1.9g

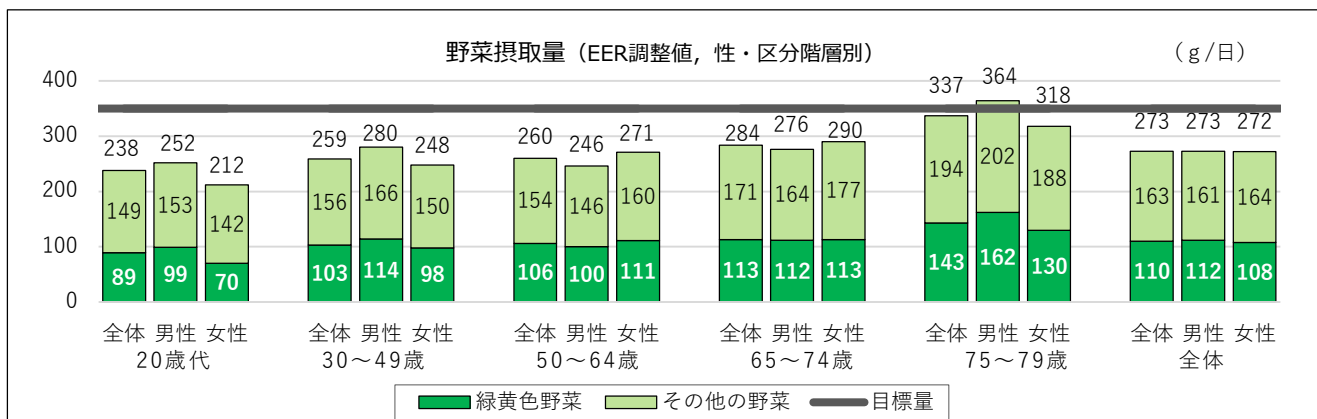
容器包装に入った加工食品には，エネルギー，たんぱく質，脂質，炭水化物，食塩相当量等の含有量が記載されています。

「食塩相当量」を確認することで，加工食品に含まれる食塩の量を知ることができます

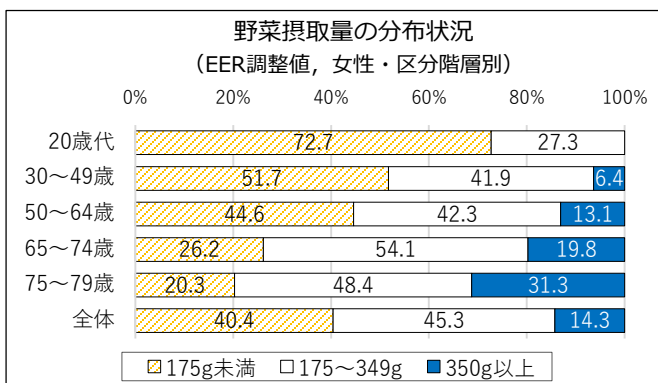
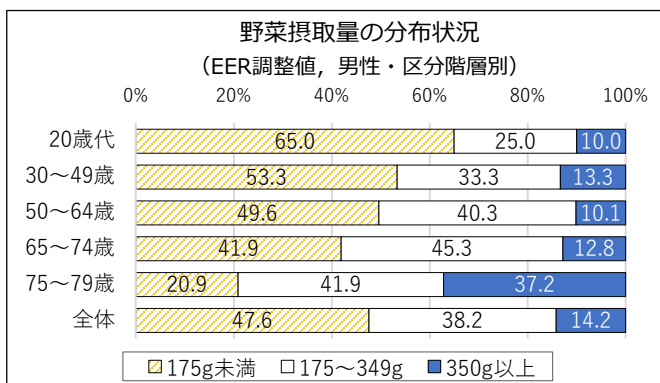
6. 毎食野菜を食べよう

1日当たりの野菜摂取量平均値は、75～79歳の男性を除き、目標量の350gに達していませんでした。また、分布状況を見ても、摂取量が目標量の半分に満たない人が全体の4割を超えています。一方、目標量以上摂取できている人も14%程度います。

野菜摂取目標量が1日350g以上という数字は、国民栄養調査（現国民健康・栄養調査）のデータをもとに、野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果をもとに出されています。



【野菜摂取量の分布状況】



★ 1日5皿 (= 350g) の野菜を「3食に分けて」食べましょう



食事だけでは不足する場合は、野菜ジュースで補っても

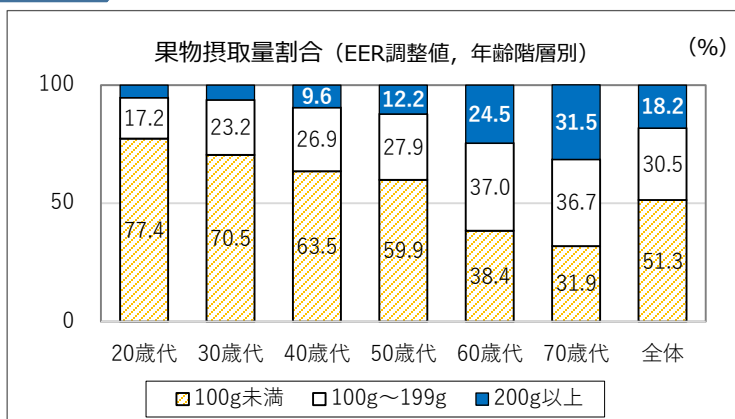


7. 果物も毎日食べよう

果物にはビタミンCなどのビタミンやカリウム、食物繊維が多く、1日の目標量は200gです。

分布状況を見ると、目標量の半分未満の摂取量の人全体の半数を超える一方、目標量以上摂取している人も2割程度いました。

果物を取り過ぎると糖分もとり過ぎてしまうため、適量摂取を心がけましょう。



8. 栄養バランスのとれた食事をしよう

エネルギーを産生する栄養素は、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」の3つです。
 摂取したエネルギーに対して、3つの栄養素のエネルギー比が目標値として設定されています。

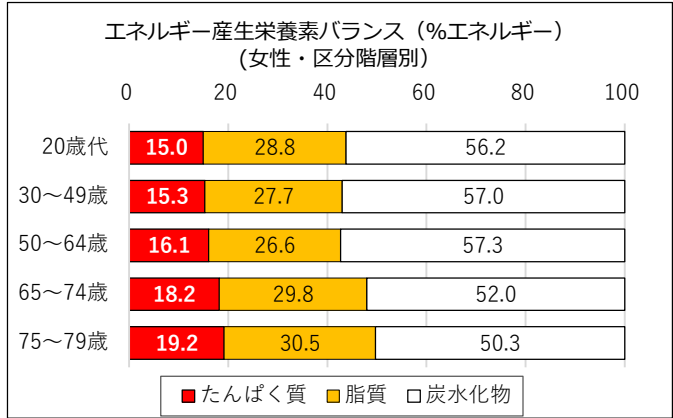
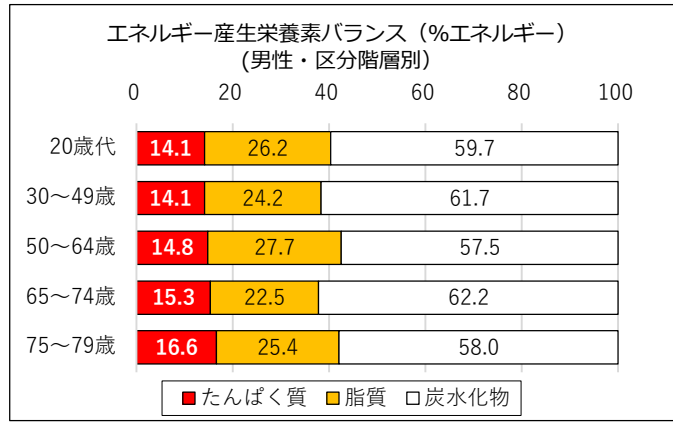
〔エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー) 目標量〕

年齢	たんぱく質	脂質	炭水化物
18～49歳	13～20	20～30	50～65
50～64歳	14～20	20～30	50～65
65歳以上	15～20	20～30	50～65

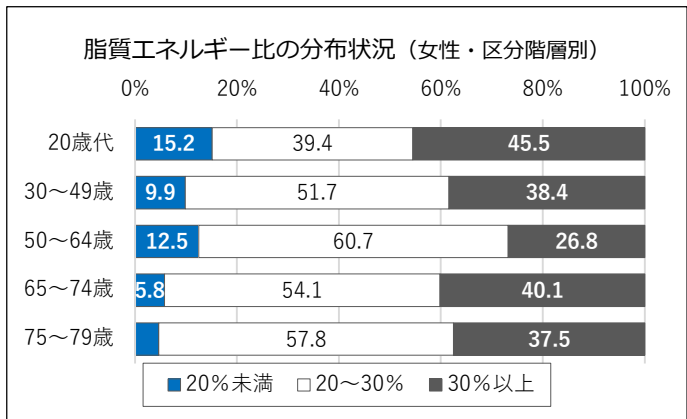
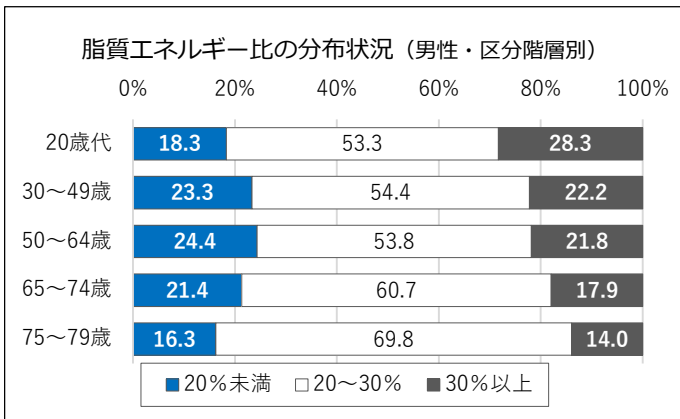
右のグラフのとおり、市民の平均摂取割合は目標量の範囲内ですが、個々で見るとバランスが偏っている人もいました。



全体の結果と、
 個々の結果は
 異なるのだね

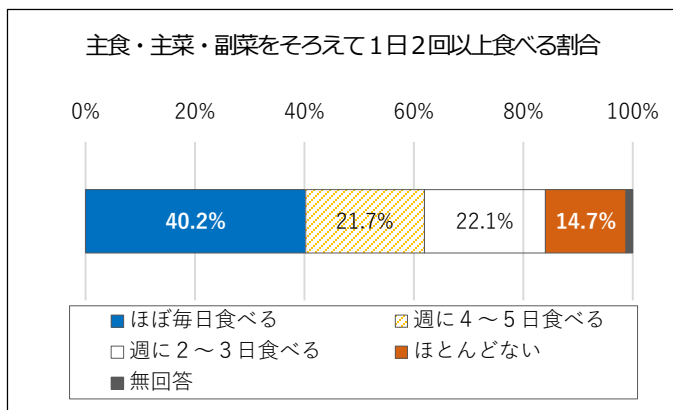


下のグラフは同一の調査で得られた脂質のエネルギー比率の分布状況になります。平均では望ましい値でも、個々で見ると目標の範囲から外れている人も多く見られます。



栄養バランスに配慮した食生活として、
 主食 (ごはん、パン、麺など)、
 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)、
 副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)
 をそろえて食べる頻度をきいたところ、右のような結果になりました。

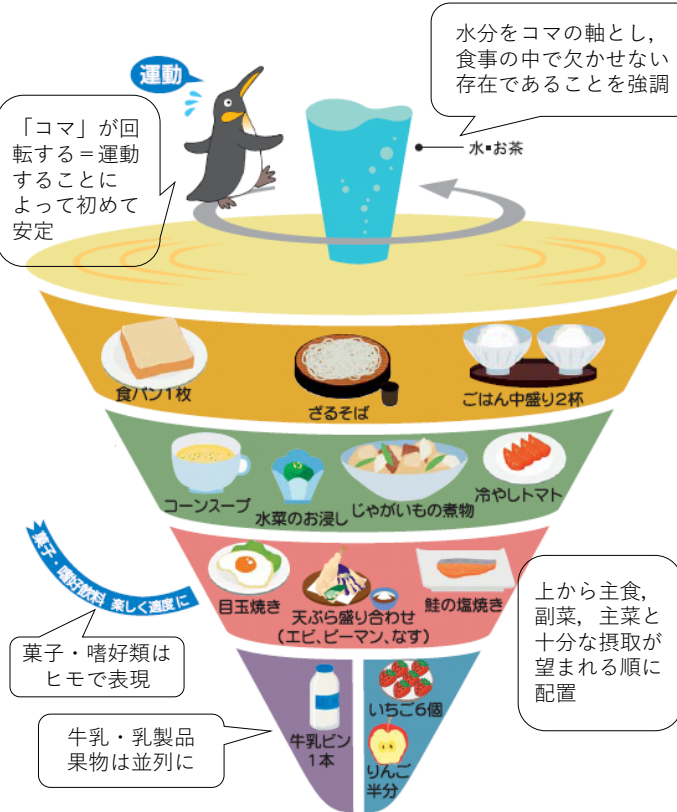
栄養調査の結果から見た、市民の主食・主菜・副菜の摂取量は8ページにあります。
 あわせて確認してみましょう。



9. 食事バランスガイドから食事のバランスを見てみよう

『食事バランスガイド』とは、私たちが健康で快適な生活を送るために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせと量をわかりやすくイラストで示したものです。

このコマに自分が1日に食べたものを当てはめることによって食生活をチェックすることができます。



旭川市版

食事バランスガイド

旭川市版料理例

主食	1つ分 = 旭川産米 小盛り1杯 = おにぎり 1個 = 道産小麦パン1枚 = ロールパン 2個	1つ分 = 旭川産米 中盛り1杯 = 江丹別産 そば = 道産小麦うどん = スパゲッティ ナポリタン (主食2, 副菜1) = 野菜ラーメン (主食2, 副菜2, 主食1)
	2つ分 = 旭川産米 中盛り1杯 = 江丹別産 そば = 道産小麦うどん = スパゲッティ ナポリタン (主食2, 副菜1) = 野菜ラーメン (主食2, 副菜2, 主食1)	
副菜	1つ分 = 旭川産水菜のお浸し = かぼちゃの煮物 = 冷やしトマト = 根菜のみそ汁 = コーンスープ = ふきと身欠き鱈の煮付け (副菜1, 主菜1)	
	2つ分 = じゃがいもの煮物 = 野菜の煮物 = コロッケ = 野菜炒め	
主菜	1つ分 = 目玉焼き = ウインナーソーセージ = 納豆 = 鮭の塩焼き = 天ぷら盛り合わせ (副菜1, 主菜2) = かじか汁 (副菜2, 主菜2)	2つ分 = 鮭の塩焼き = 天ぷら盛り合わせ (副菜1, 主菜2) = かじか汁 (副菜2, 主菜2)
	3つ分 = ほっけ開き 半分 = ザンギ = ハンバーグステーキ (副菜1, 主菜3) = 石狩鍋 (副菜3, 主菜4) = ジャンキスカン (副菜2, 主菜4)	4つ分 = 石狩鍋 (副菜3, 主菜4) = ジャンキスカン (副菜2, 主菜4)
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳コップ 半分 = チーズ 1かけ = スライスチーズ 1枚 = ヨーグルト 1パック	2つ分 = 牛乳ビン 1本
果物	1つ分 = りんご 半分 = いちご 6個 = さくらんぼ 20粒 = ぶどう 半房 = みかん 1個	

※ このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき旭川市が作成したものです。

「コマ」をイメージとして描くことで、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表しています。

食事バランスガイドでは、例えばおにぎり1個が「1つ」というように、「つ」または、サービング (SV) という単位を使って料理を数えます。

で囲まれている料理は、「副菜」+「主菜」などの複合料理です。

自分の適量を知りましょう！

※ 右の表から、自分に合った1日分の食事を確認しましょう。

<活動量の見方>
 「低い」…1日中座っていることがほとんどの人
 「ふつう以上」…「低い」にあてはまらない人
 ※ 強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
 ※ 特に成長期は主食、副菜、主菜のSV数を必要に応じて調整しましょう。

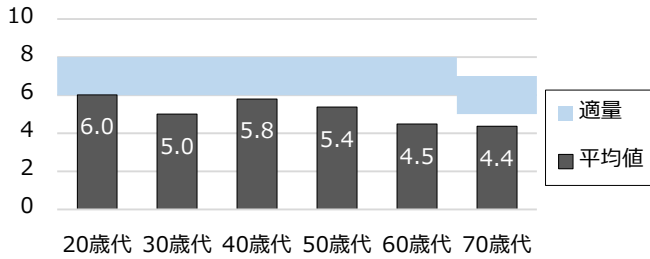
性別	【1日に必要なエネルギーと食事の量】					
	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9歳	1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 70歳以上 (低い)	基本形					
男性 10~11歳 (ふつう以上)	2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 12~69歳 (低い)	2,400kcal ~ 3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性 6~11歳						
女性 70歳以上 (低い)						
女性 12~69歳 (ふつう以上)						

単位:つ (SV)

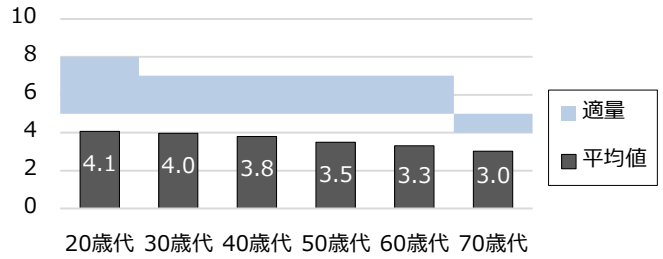
食事バランスガイドで見る料理グループごとの平均値

いずれの年代も、「主菜」は過剰、「主食」、「牛乳・乳製品」、「果物」は不足している結果でした。「副菜」は、60歳代女性及び70歳代では適量摂取となっていました。

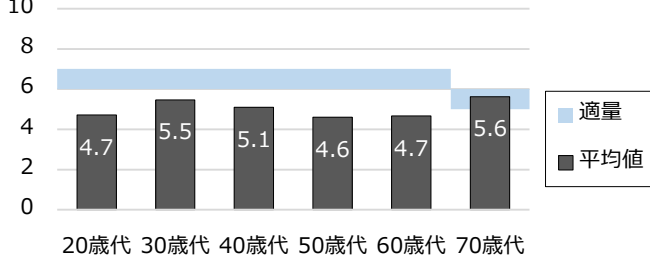
《主食》（調整値，男性・年齢階層別）



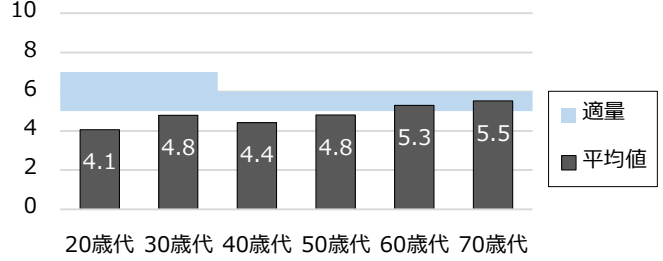
《主食》（調整値，女性・年齢階層別）



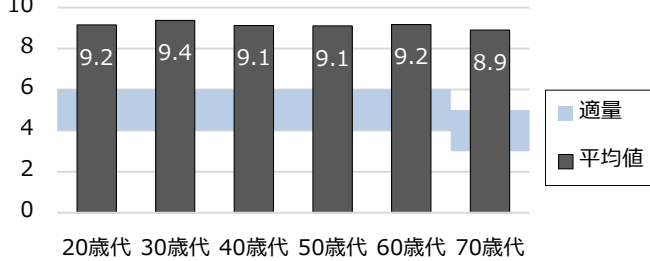
《副菜》（調整値，男性・年齢階層別）



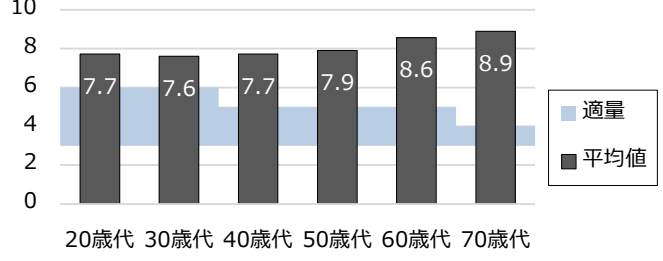
《副菜》（調整値，女性・年齢階層別）



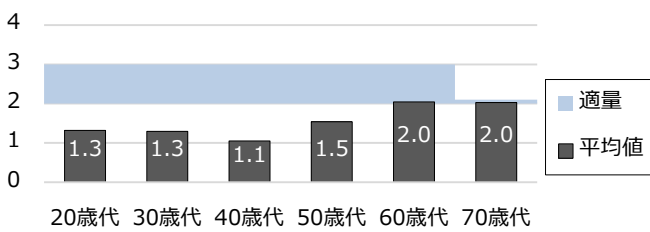
《主菜》（調整値，男性・年齢階層別）



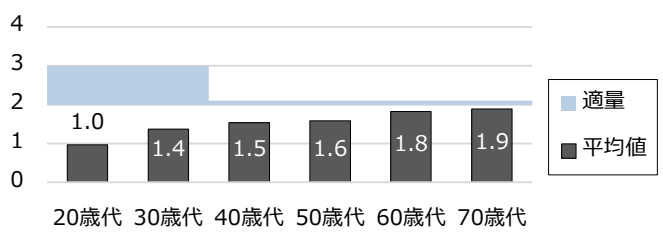
《主菜》（調整値，女性・年齢階層別）



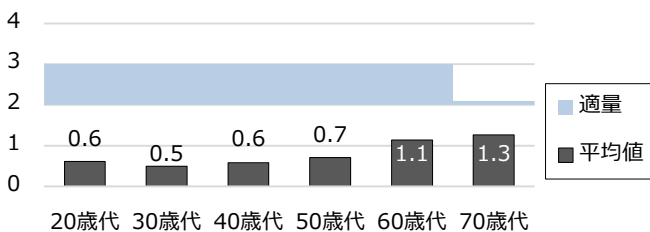
《牛乳・乳製品》（調整値，男性・年齢階層別）



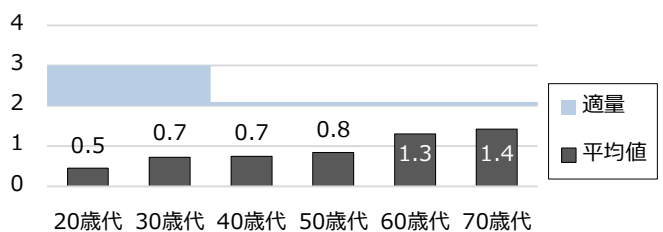
《牛乳・乳製品》（調整値，女性・年齢階層別）



《果物》（調整値，男性・年齢階層別）

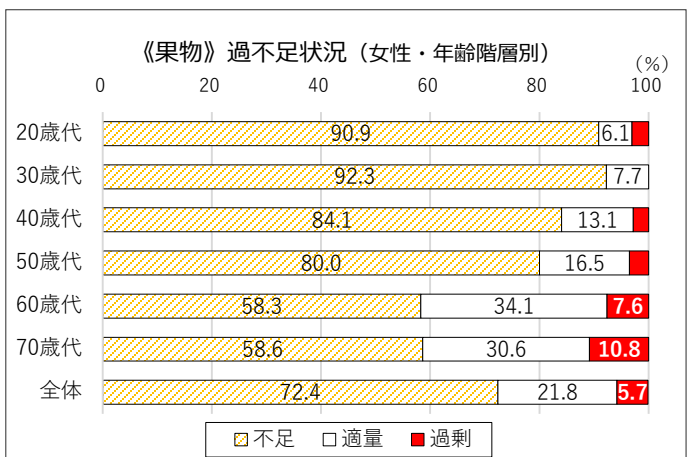
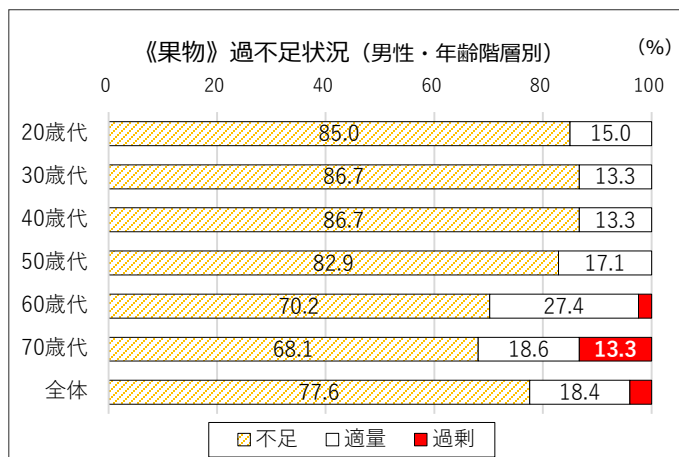
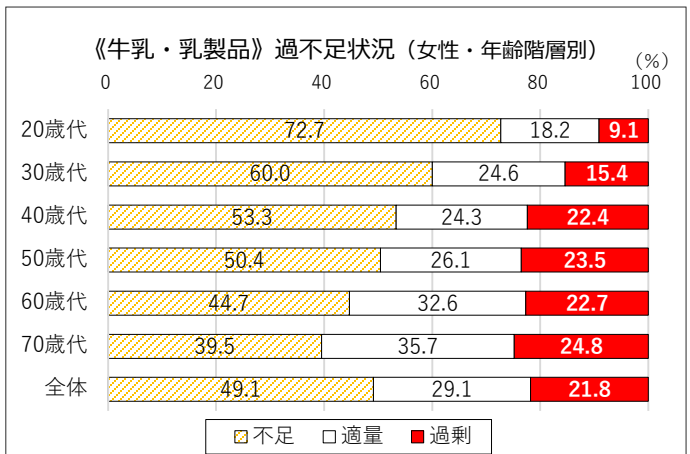
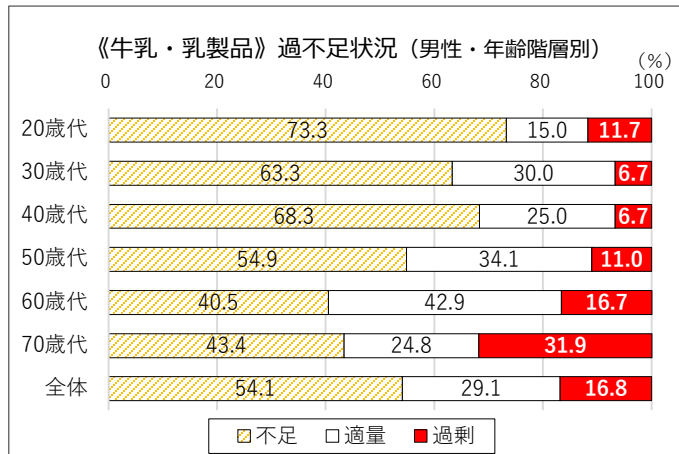
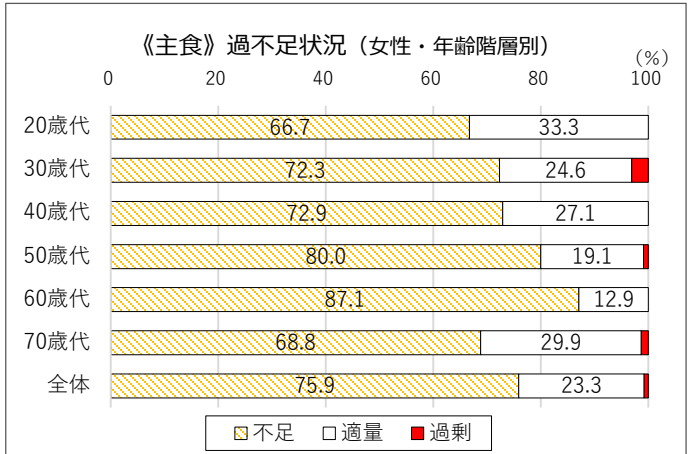
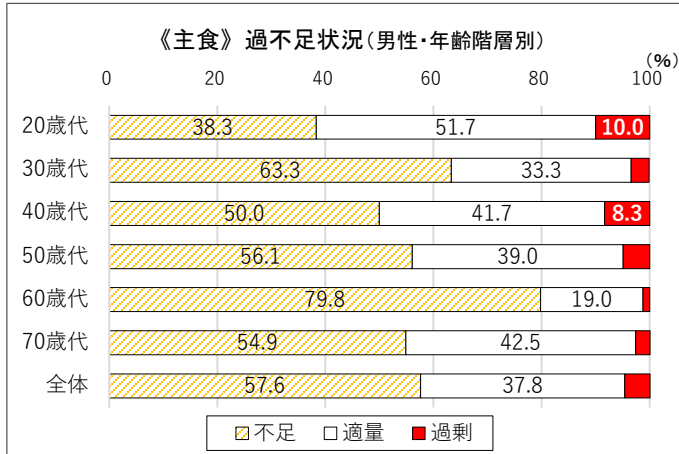


《果物》（調整値，女性・年齢階層別）



食事バランスガイドで見る過不足状況

平均値で見ると「主菜」以外は不足傾向にありましたが、個々の結果では適量や過剰摂取が見られる人もいます。下のグラフで確認してみましょう。

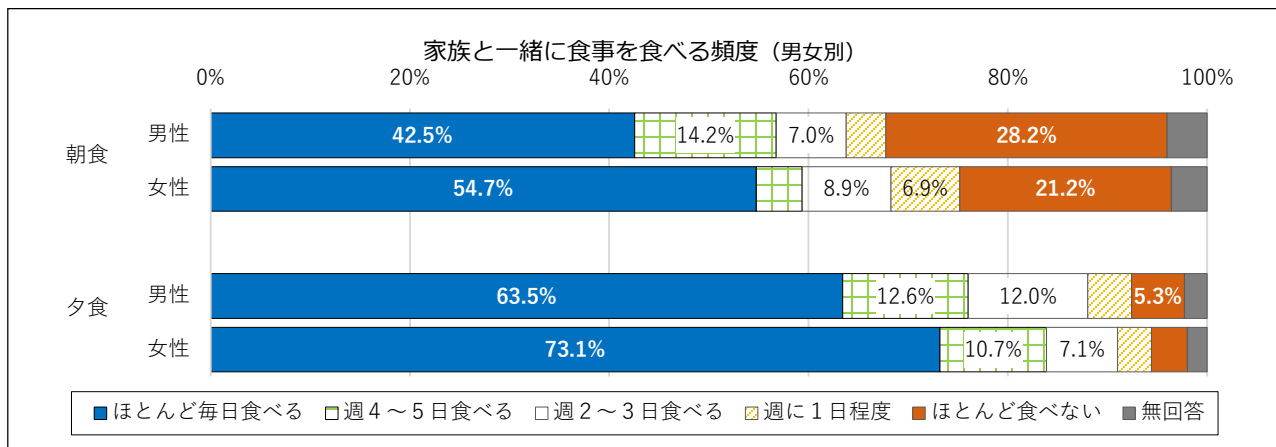


【「食事バランスガイド」にそった食事をするのが、長寿につながる】

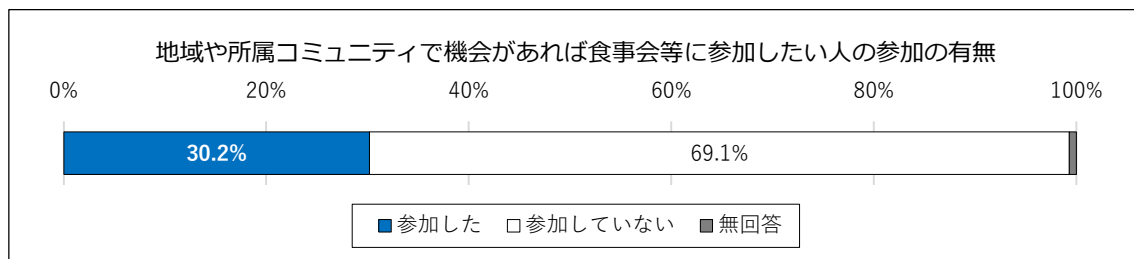
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較してバランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。また、栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して死亡リスクが低くなることが報告されています。

10. 共食(きょうしょく)で食育を進めよう

家族と同居している人が食事を一緒に食べる頻度は、男性より女性が、朝食より夕食が高い傾向にありました。



また、地域や所属コミュニティで機会があれば食事会等に参加したいと思っている人が、実際に参加した割合は、3割程度にとどまりました。これには、コロナ禍の影響もあったと考えられます。



【共食のメリット】

成人や高齢者を対象とした研究では、共食をする人はそうでない人と比較して、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。

また、共食が多い人の方が野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多かったり、多様な食品を食べていること、規則正しい食生活を送っていることなども報告されています。

※共食とは…誰かと一緒に食事をすること



【食育について今一度考えてみませんか】

平成17年に食育基本法が制定され、地域や学校等で様々な食育の取組が広がってきていますが、食育を進めることでどんないいことがあるのかと思うことはありませんか？

食育は、私たちの健康と大きく関わっています。

朝ごはんを食べること、共食を進めることなど健康と直接関係ないと感じることも、実は密接にかかわっていることも多くあります。

「食育」は、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとされています。

