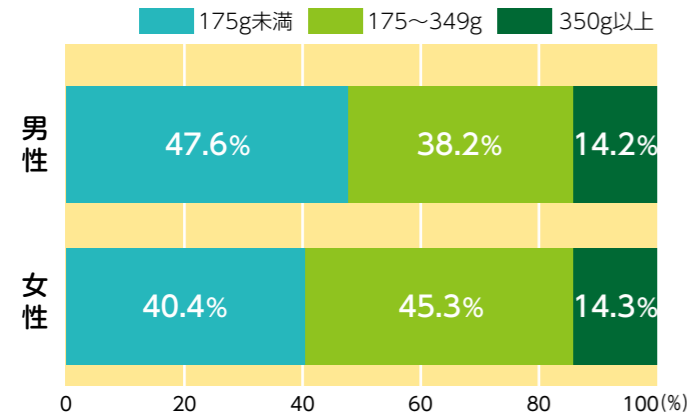


毎食野菜を食べよう

1日の野菜摂取量の目標は350gとされ、小鉢5皿程度が目安です。しかし、旭川市民の平均摂取量は273gと小鉢1皿分不足しています。また、1人1人の摂取量を見ると、目標量の半分である175gに満たない人が、男性では半数近い47.6%もいました。

旭川市民の野菜摂取量割合 (EER 調整値)



野菜を十分に取るための工夫

●加熱して食べる

ゆでる・煮る・炒めるなど、加熱するとかさが減り、たっぷり食べられます。具だくさんの汁物は野菜を多く取れるだけでなく、汁の量が減り減塩にもつながります



●時間のあるときに下準備を

手間のかかる皮むきやカットをまとめてしておく、調理の時短につながります

●外食やお弁当などは野菜が多いものを選ぶ

外食のときは、野菜が多い定食を選んだり、サラダなど1品を加えたりすると効果的です



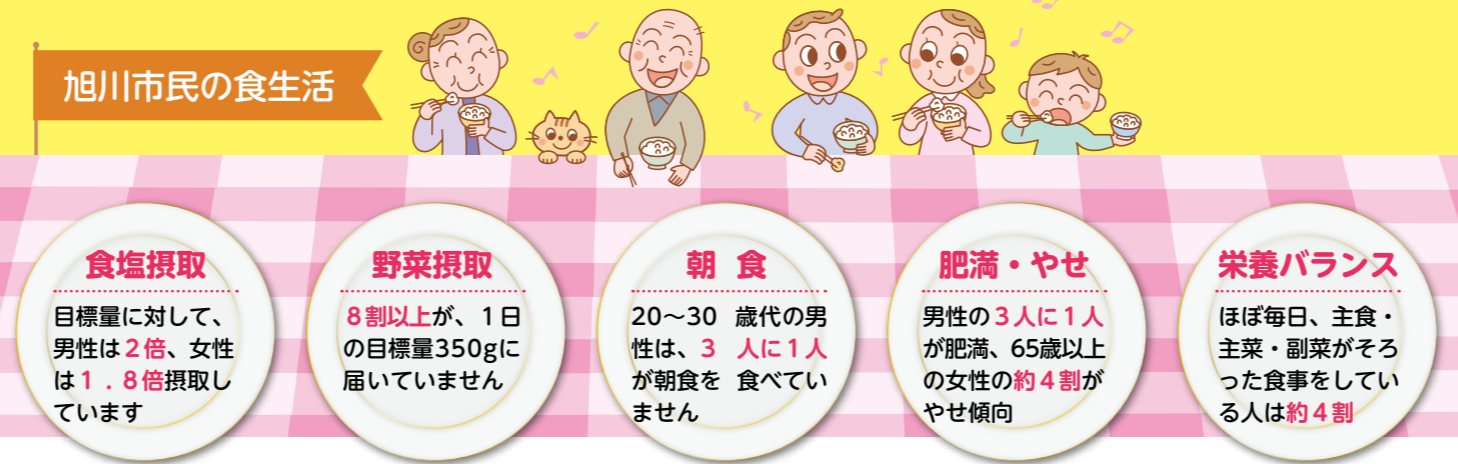
特集 市民の食生活のすがた

野菜をもっと！ 塩分はちょこっと！

令和3年度に実施した「栄養調査・食育に関するアンケート調査」で、市民の皆さんの食事や栄養、健康がどうなっているのか、現状が浮き彫りになりました。野菜不足の一方で、塩分の摂取が多く、毎日バランスの良い食事をしている人は半数以下でした。食生活を改善する工夫や健康リスクを知り、健康寿命を延ばしましょう。

【詳細】保健指導課 23・7816

旭川市民の食生活

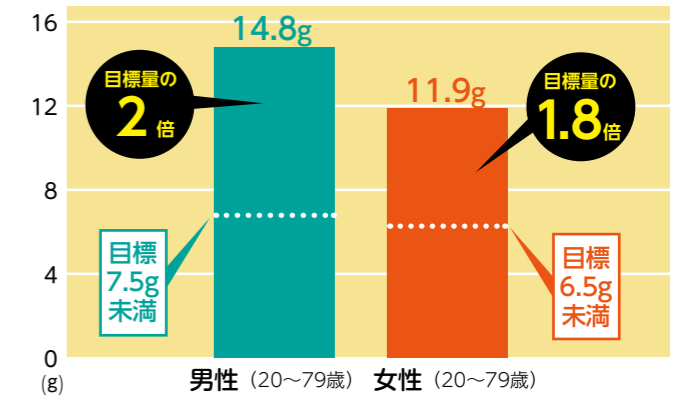


1日1gの減塩を

1日の食塩摂取量の目標は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされています。これに対し、旭川市民はどの年代でも過剰摂取となっています。摂取量は男性全体で目標量の2倍である14.8g、同じく女性は1.8倍の11.9gと大きく上回っていました。

旭川市民の1日の食塩摂取量 (EER 調整値)

※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



今日からできる減塩の工夫

栄養成分表示 1個 (10g) 当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

栄養成分表示を参考に、食塩相当量を確認する



みそ汁などの汁物は具を多く、汁は少なめに



調味料は「かける」より「つける」



塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を使用



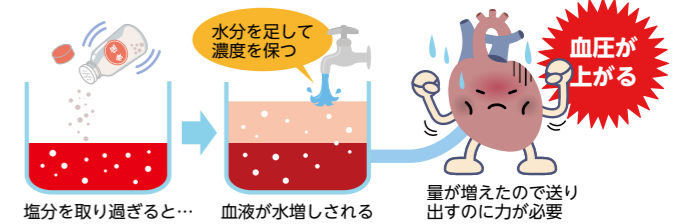
だしを効かせて、薄味でもおいしく



減塩食品を上手に使う

塩分の取り過ぎは高血圧の一因に

血液中の塩分濃度は常に一定に保たれています。そのため、血液中の塩分が増えると濃度を下げるために体内の水分が血液中に移動します。その結果、血液量が増え、心臓や腎臓に負担がかかります。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、腎不全といった病気につながることもあります。高血圧の予防や改善には、食事や運動など生活習慣の見直しが大切です。



高血圧の分類と高血圧の基準 (診察室血圧)

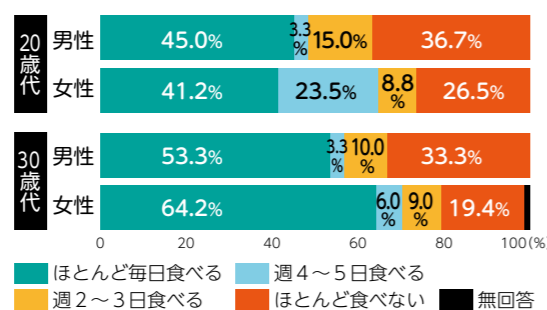
収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	分類
180以上	110以上	Ⅲ度高血圧
160~179	100~109	Ⅱ度高血圧
140~159	90~99	Ⅰ度高血圧
130~139	80~89	高値血圧
120~129	80~89	正常高値血圧
120未満	80未満	正常血圧

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019

朝食を食べよう

若い世代ほど、朝食の欠食が多い傾向です。ほとんど食べない人が、男性では20歳代で36.7%、30歳代で33.3%。女性はそれぞれ26.5%、19.4%です。食べる習慣がある人は、栄養素の摂取量が増え、学力や体力が高い傾向にあります。

旭川市民の朝食摂取頻度 (20・30歳代)



朝食を食べる工夫

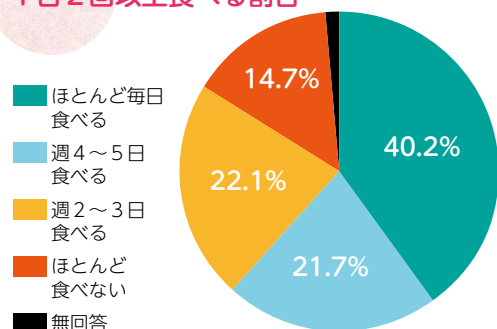
- 夕食が遅くなる日は軽いメニューにする
- 夜更かししないで、早めに就寝
- そのまま食べられるチーズや果物を用意
- 夕食を多めに作って朝食で食べる
- メニューをパターン化して手早く準備

栄養バランスの取れた食事をしよう

エネルギー源となる栄養素は市民全体で見るとバランスが取れていましたが、個々では過不足が多く見られました。栄養バランスが良い食習慣の人は死亡リスクが低くなるとされています。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛けましょう。

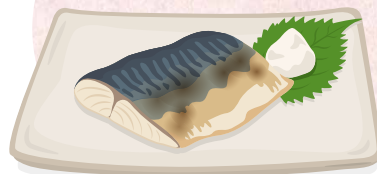


主食・主菜・副菜をそろえて
1日2回以上食べる割合



主菜

肉・魚介・卵・大豆や大豆製品



副菜

野菜・海藻・キノコなど



具たくさんなら副菜の仲間

主食

ご飯・パン・麺など



汁物

みそ汁・吸い物・スープなど



牛乳(乳製品)

果物

毎日忘れずに牛乳(乳製品)と果物を取るとバランスが良くなります

特定健診でチェック



健診で異常を早期発見し、早めに対応することが大切です。また、必要に応じて保健師や管理栄養士が健診結果についてアドバイスします。年に1度は必ず健診を受けましょう。

【詳細】35～74歳の旭川市国保の方・後期高齢者医療制度にご加入の方は国民健康保険課 ☎25・9841（他保険の方は各保険者にお問い合わせを）、健診結果へのアドバイスは保健指導課 ☎25・6365

家庭でチェック 朝晩の血圧測定を習慣に

家庭では **135/85mmHg以上** が **高血圧** とされます



肘よりも上で測るタイプの血圧計を使用しましょう

出典/日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編
『高血圧治療ガイドライン2019』ライフサイエンス出版

- 測定は1日2回
朝（起床後1時間以内・排尿後・朝食および服薬前）と夜（寝る直前）
- 測定前に、1～2分間、座って安静にする
- 2回ずつ測定し、2つの値と共に日時や測定前の状態（飲酒・入浴など）も記録する
- 低い値があっても、時々高い値が出る場合は、医師に記録を見せて相談する