

令和3年度旭川市栄養調査結果の概要

1. 集計対象者数

	全体		20歳代		30~49歳		50~64歳		65~74歳		75~79歳	
全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1,038	429	609	60	33	90	172	119	168	117	172	43	64

2. 概要の留意点

食事調査の多くは、対象者による自己申告に基づいて情報を収集するものであるが、その場合、申告誤差は避けられず、最も重要な申告誤差として過少申告・過大申告が知られている。

このうち、出現頻度が高いのは過少申告であり、その中でも特に留意を要するものがエネルギー摂取量の過少申告である。さらに、過少申告・過大申告の程度は肥満度の影響を強く受けることが知られている。

本調査で得られた結果においても、いずれの年代も身体活動レベル低い（生活の大部分が座位で、静的な活動が中心）の推定エネルギー必要量よりも低い値であるため、過少申告になっていると考えられることから、食塩・野菜・果物の摂取量については、身体活動レベルふつう（座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む）の推定エネルギー必要量に調整し算出した。

3. 体格の状況

BMIは、健康を維持し、生活習慣病の発症予防を行うための要素の一つである。BMIのみで健康を評価することはできないが、高血圧や脂質異常などの生活習慣病や高齢者のフレイルのリスクともなるため、目標範囲内であることは健康管理上、重要な事項である。

BMIで評価をしたところ、男性ではいずれの年齢区分でも3割以上が目標範囲以上、65歳以上では目標範囲未満も、2割を超えていた。

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半数近かった。また、75歳以上では目標範囲以上の割合も2割を超えていた。

目標とするBMI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)
20~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

【BMIの計算方法】

肥満度をあらわす指標として、国際的に用いられている体格指数。

計算式

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例：身長 155cm, 体重 50kgの場合

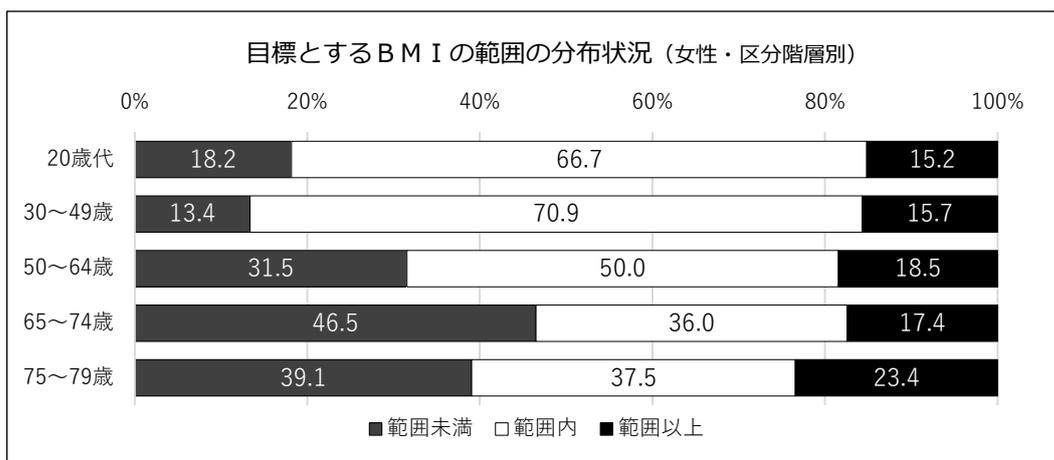
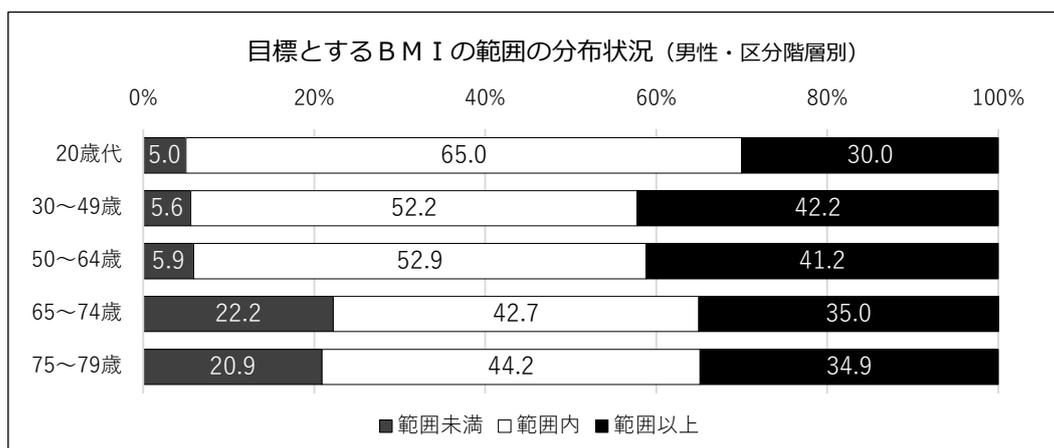
$$50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.81$$

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

} BMIは同じ値でも評価は異なる



4. エネルギー摂取量及びエネルギー産生栄養素バランスの状況

1日当たりのエネルギー摂取量の平均値は、男性は50歳代、女性は70歳代が最も高く、男性では40歳代、女性では20歳代が最も低かった。

男女別にエネルギー産生栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）を比較すると、男性に比べて女性で、たんぱく質、脂質からのエネルギー摂取割合が高値を示し、炭水化物からのエネルギー摂取割合が低値を示した。

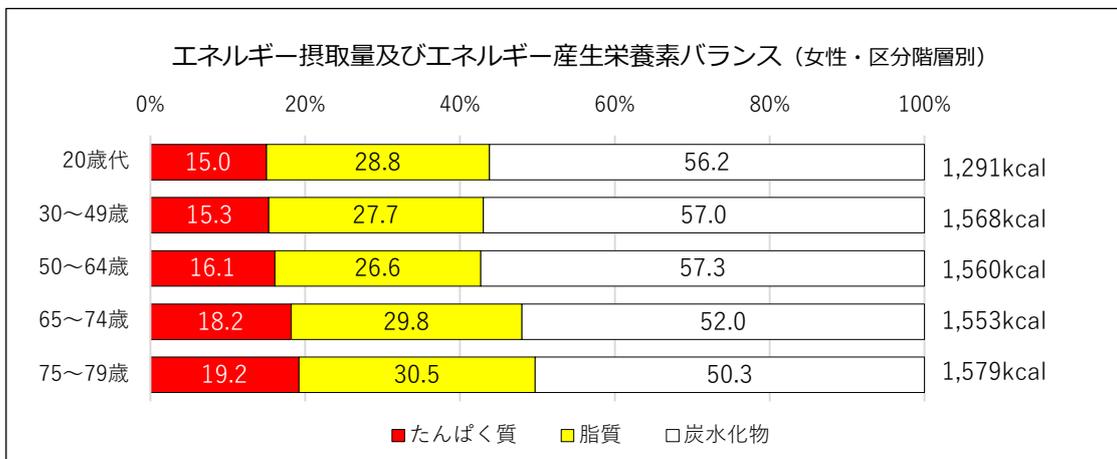
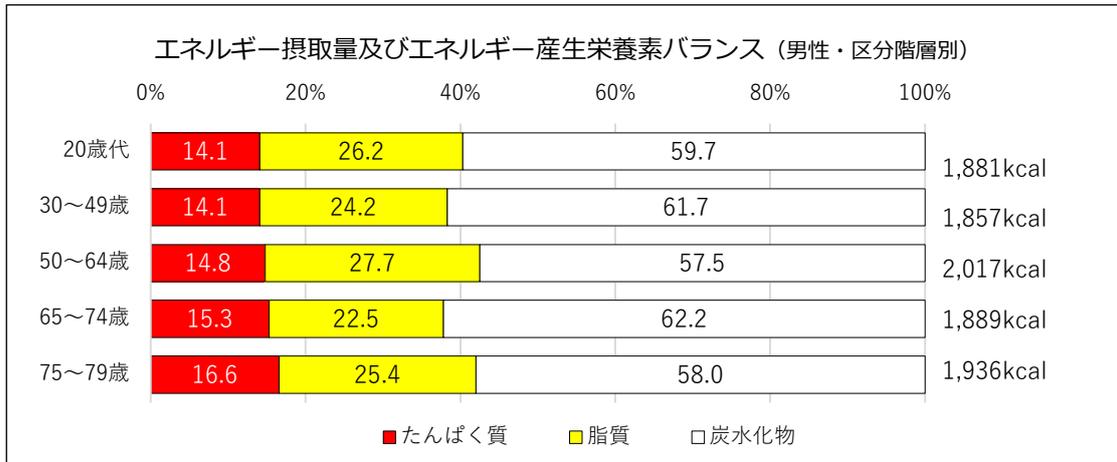
エネルギー産生栄養素バランスは、どの年代も食事摂取基準が示す「目標量」の範囲内に入っていた。

しかし、脂質エネルギー比の分布状況をみると目標量に入っていない人も多くみられた。

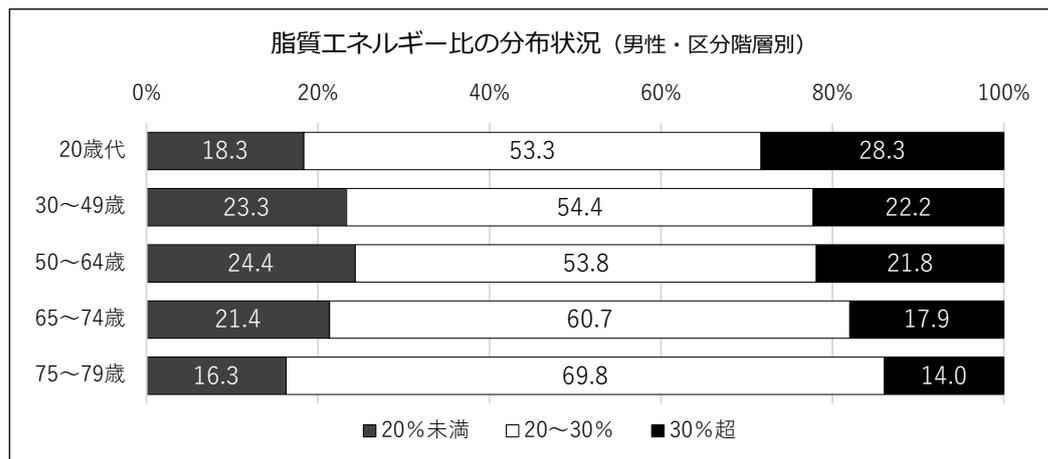
【エネルギー産生栄養素バランス
(%エネルギー) 目標量】

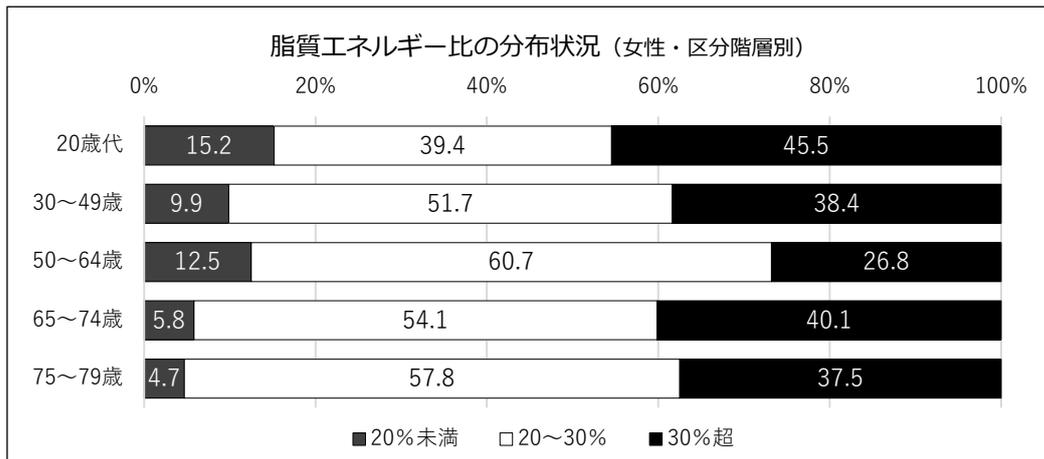
年齢	たんぱく質	脂質	炭水化物
18~49歳	13~20	20~30	50~65
50~64歳	14~20	20~30	50~65
65歳以上	15~20	20~30	50~65

【エネルギー摂取量及びエネルギー産生栄養素バランス】



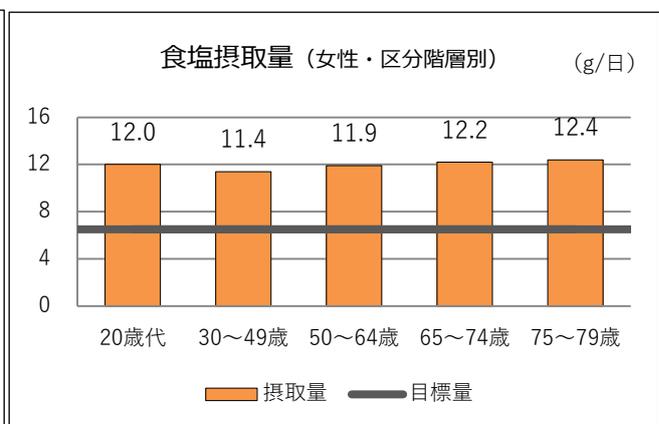
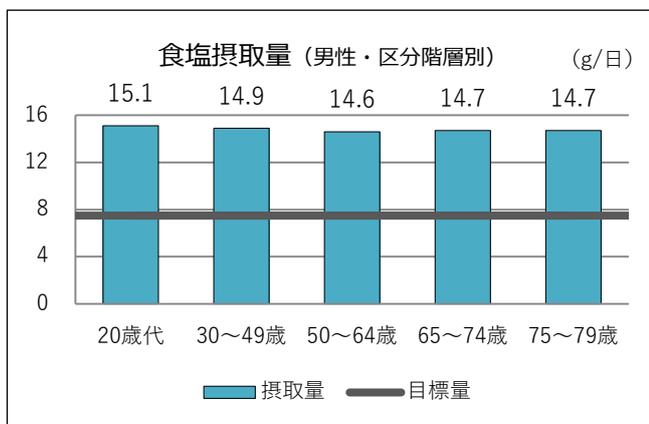
【脂質エネルギー比の分布状況】





5. 食塩の摂取状況

個人の感受性の違いはあるが、ナトリウムが血圧の上昇に参与していることは確実である。通常の食事による主なナトリウム摂取源は食塩及び食塩を含有する調味料である。食塩含有量は、男女ともすべての区分で目標とする量（男性7.5g/日未満，女性6.5g/日未満）を大きく超えていた。



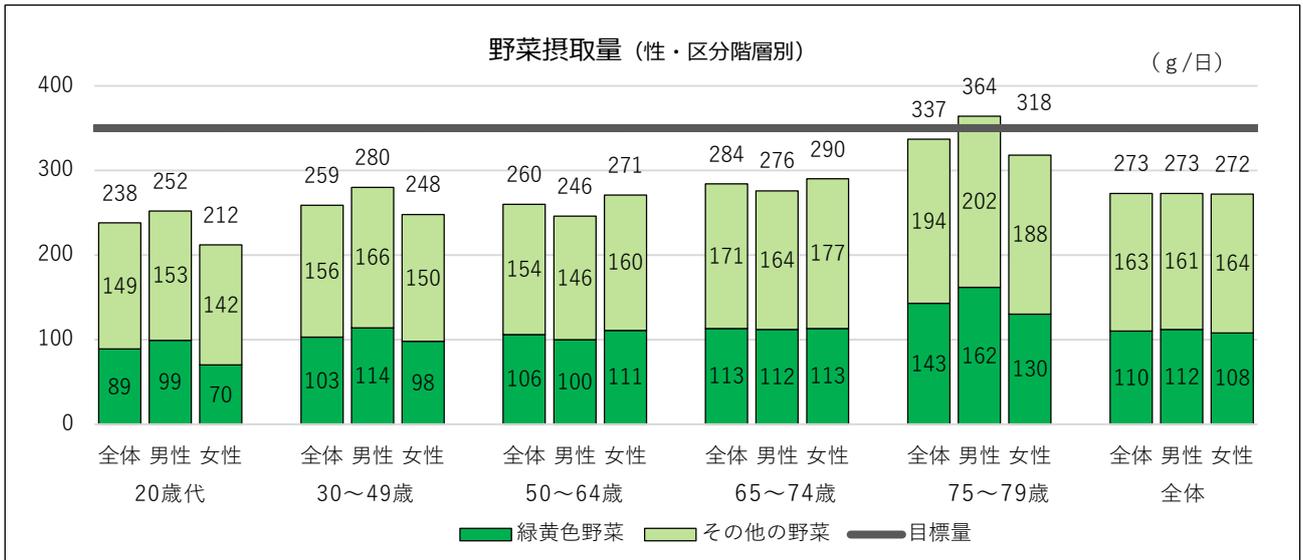
6. 野菜摂取量の状況

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、350g/日以上という数字が出されている（健康日本21）。

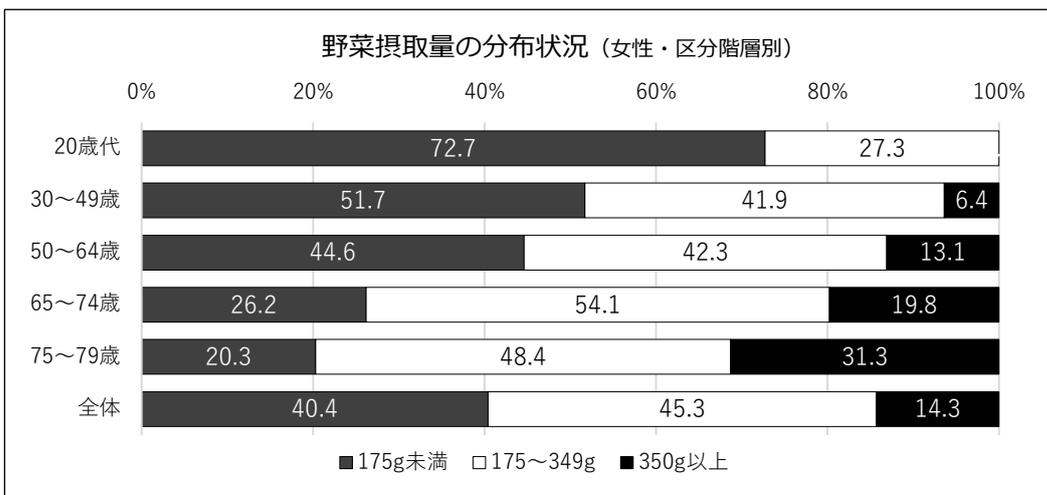
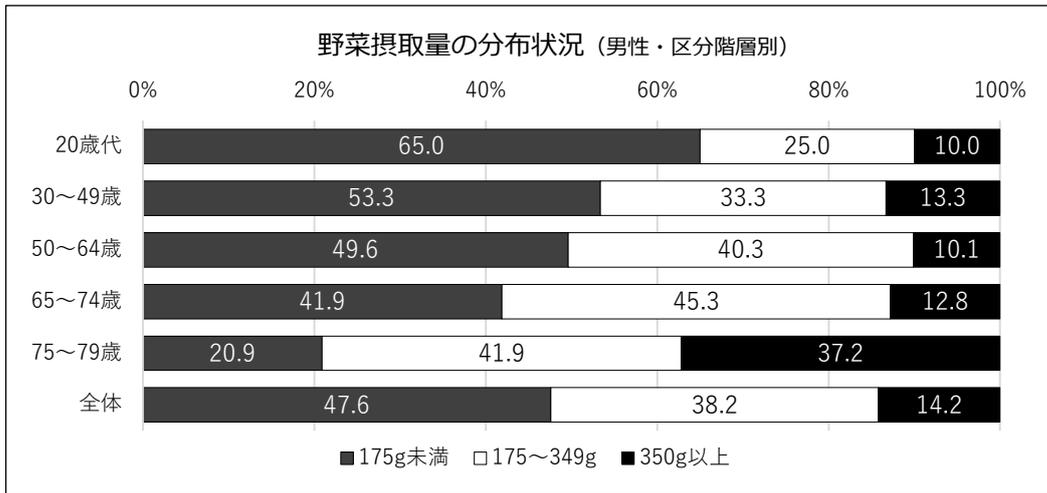
1日当たりの野菜摂取量平均値は、75~79歳の男性を除き、目標値である350g/日以上という区分はなかった。

通常、男性に比べ女性は食事量も少ないため低値を示すが、野菜に関しては男女差はみられなかった。

また、20歳代の野菜摂取量が低い。



【野菜摂取量の分布状況】

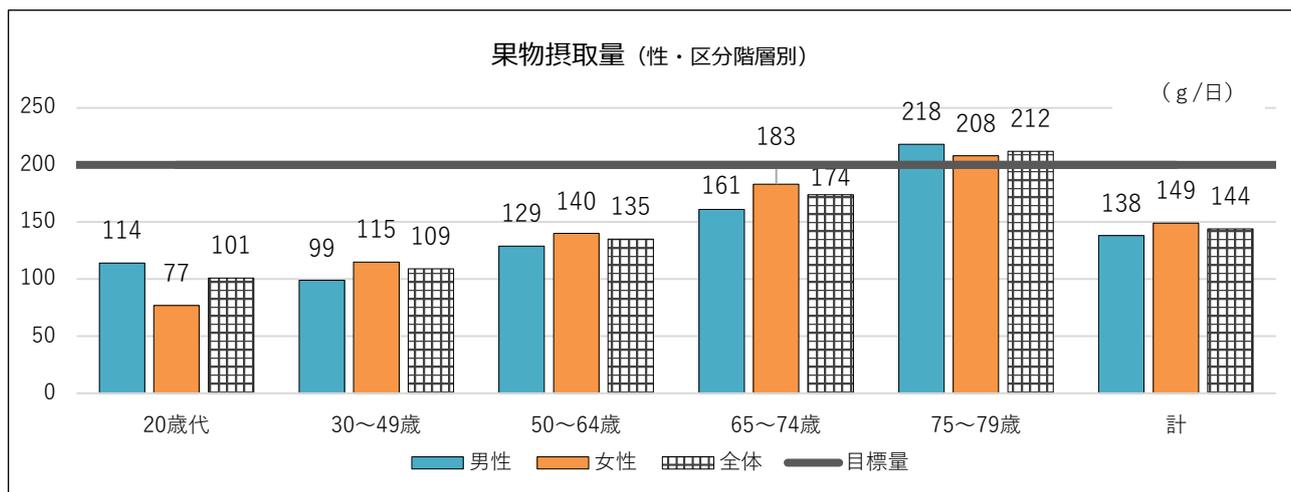


7. 果物摂取量の状況

果物は、ビタミンC・カリウム・食物繊維・水分の補給に役立つ。特にカリウムはナトリウムの尿中の排泄を促進し、血圧の低下に寄与するが、果汁100%ジュースは、果物に比べビタミンやミネラルは少なめで、エネルギーの過剰摂取につながりやすいので注意が必要である。

果物摂取量平均値は、75～79歳を除き目標となる200g/日に満たなかった。

年齢が低い階層ほど不足の割合が多い人が多く、高齢な世代ほど目標量を超えて摂取している人が多かった。



【果物摂取量の分布状況】

