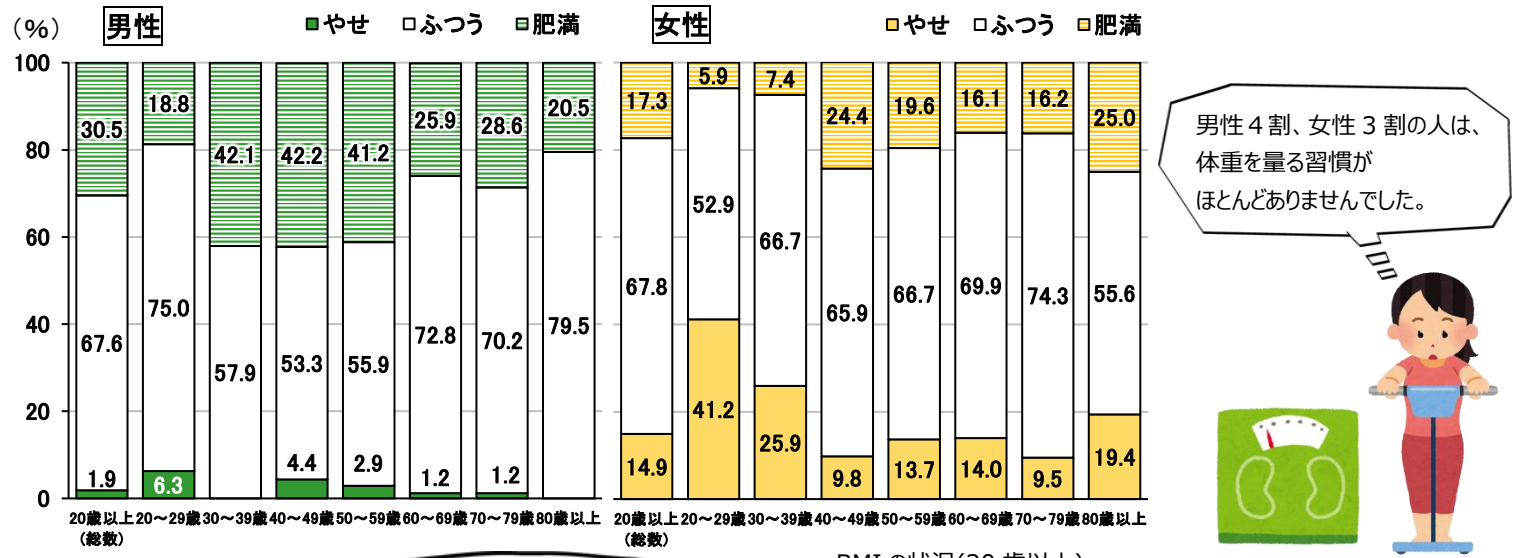


# 札幌市民の身体状況の特徴 1 男性 30~50 歳代の 2.5 人に 1 人が肥満、女性 20 歳代の 2.5 人に 1 人がやせ



男性 4 割、女性 3 割の人は、体重を量る習慣がほとんどありませんでした。



BMI の状況(20 歳以上)

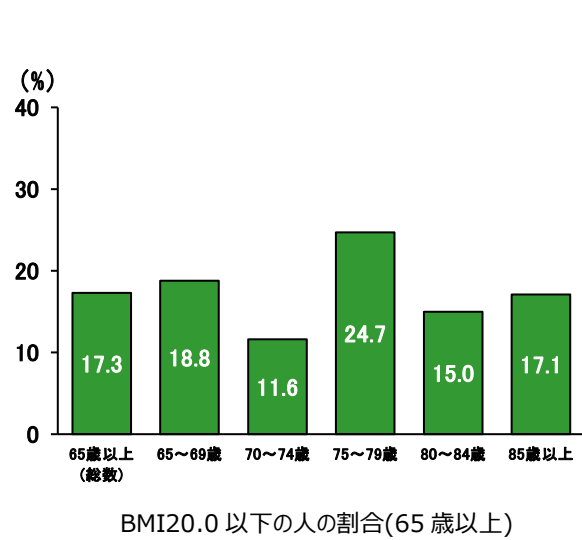
65 歳以上の女性では BMI20.0 以下でたんぱく質が不足傾向であることがわかりました。

肥満の人のほうが、ダイエットやメタボリックシンドロームへの関心が高い傾向です。

**BMI とは？**  
Body Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略。  
**BMI=体重 kg/(身長 m)<sup>2</sup>**  
の計算値で下記のとおり判定する。  
18.5 未満・・・やせ  
18.5 以上 25.0 未満・・・ふつう  
25.0 以上・・・肥満  
※65 歳以上は 20.0 以下で低栄養傾向

# 札幌市民の身体状況の特徴 2 65 歳以上の 6 人に 1 人が低栄養傾向※

※BMI20.0 以下の人



**★低栄養予防のために**  
「いろいろ食べる」「3食しっかり食べる」ことを心がけましょう。

肉類	魚介類	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品
緑黄色野菜	芋類	果物	海藻類	油脂類

上記は、高齢者の方に特に食べていただきたい食品です。食べないことが続かないよう「まんべんなく食べる」ようにしましょう。

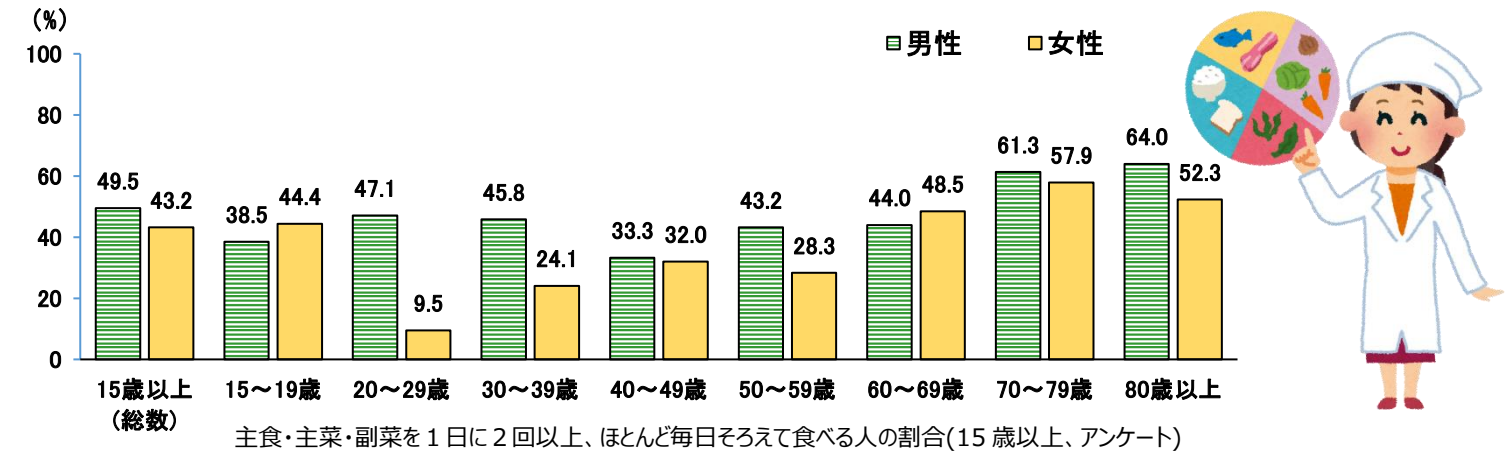
# 札幌市民の栄養と食生活

## 令和 4 年札幌市健康・栄養調査結果の概要

札幌市では、市民の食生活の現状を把握し、健康づくりや食育の推進に役立てることを目的に、令和 4 年 10~11 月に市民の皆様にご協力をいただき調査を実施しました。  
健康で元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。調査結果のポイントをまとめましたので、これからの食生活にご活用ください。

**札幌市民の気になる食生活の特徴は・・・**  
★野菜不足がみです ★食塩とりすぎの傾向です ★朝食を食べない人が多くいます 詳しくは、次ページへ→→→

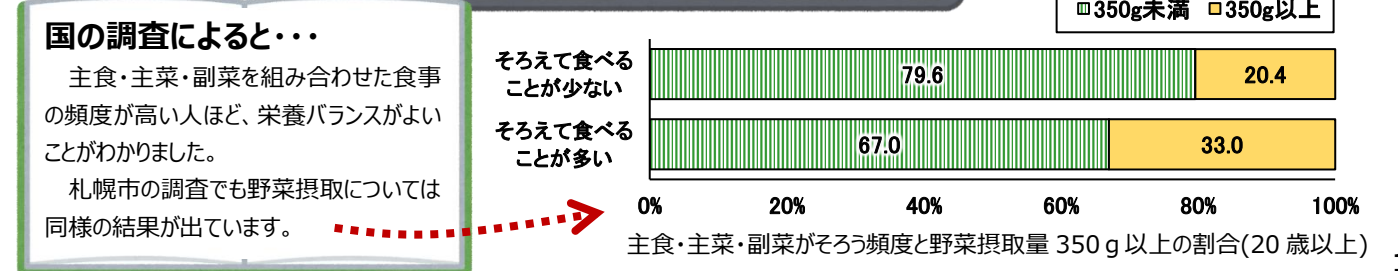
**札幌市民の食事バランスは？**  
主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日」そろえて食べる人※は男女とも 5 割以下、70 歳以上では男女とも 5 割以上  
※ 1 日に 2 回以上そろえて食べる人



「栄養のバランス」に関心がある札幌市民は、男性 44.2%、女性 61.9%

バランスのよい食事は、**主食・主菜・副菜**のそろった食事

- 副菜**：野菜、海藻、きのこなど 体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。
- 主菜**：肉、魚、卵、大豆製品 血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。
- 主食**：ごはん、パン、麺類 体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



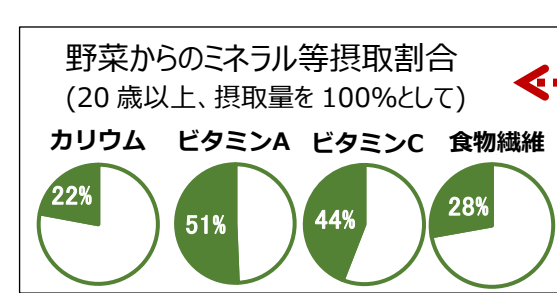
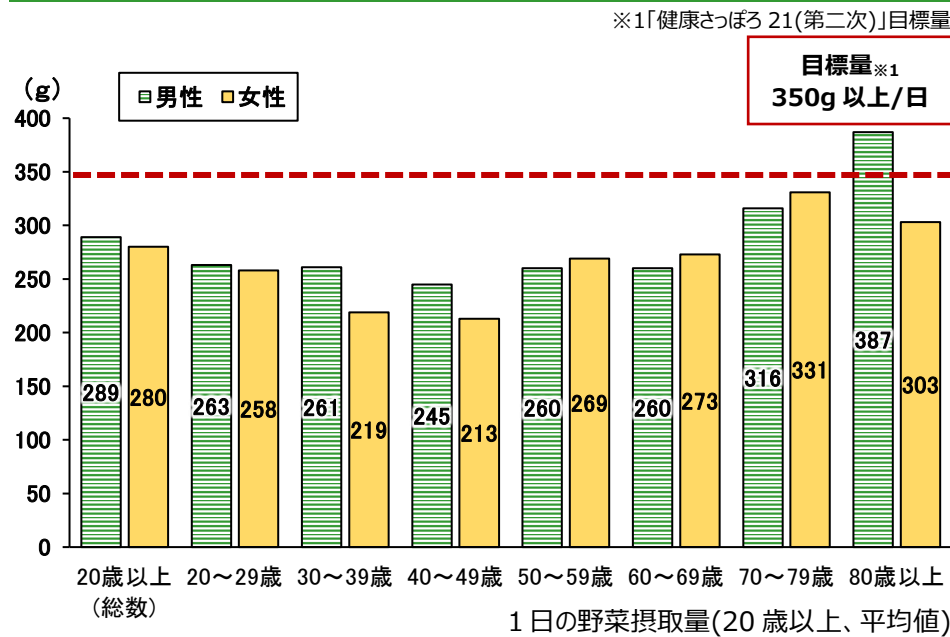
調査結果の詳細はこちら

その他、札幌市の食育に関する情報もご覧ください。  
札幌市 食育情報 検索

SAPPORO さっぽろ市 02-F06-23-741 R5-2-545



## 札幌市民の食生活の特徴 1 野菜不足がみです



### 野菜は1日に3回とりましょう!

野菜を食べる回数が多いほど、野菜350gをとれている傾向にあることがわかりました。(アンケート調査・食事調査より)

### 野菜を食べたほうがよい理由

- ☆ミネラル・ビタミンが豊富
- ☆食物繊維で便秘解消
- ★消化器系のガンになりにくい
- ★コレステロールの吸収を抑える
- ★血糖値の上昇をおだやかに
- ★エネルギー(カロリー)が低い など

### ★野菜を手軽に食べる工夫

- ①加熱し、かさを減らしてたっぷり(煮物、おひたし、鍋物など)。
- ②野菜の作り置き料理を用意。
- ③肉・魚料理の付け合わせを増やす。
- ④外食では野菜の多いメニューを選ぶ(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)。

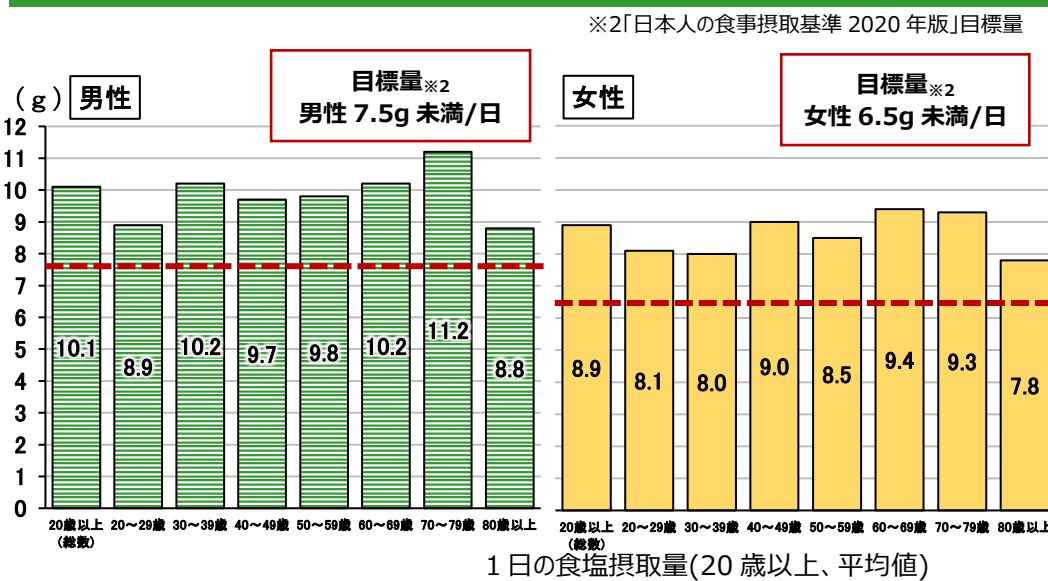


野菜摂取目標量を知っている人は、男性4割、女性5割。この方々は野菜を350g以上食べている割合が高いことがわかりました。

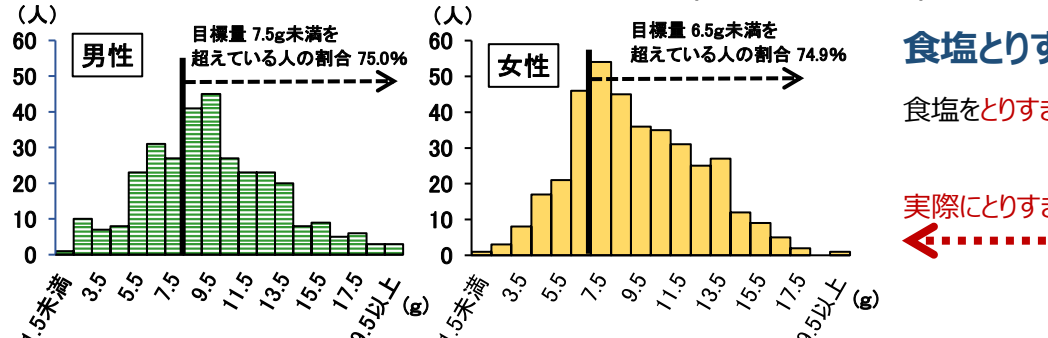
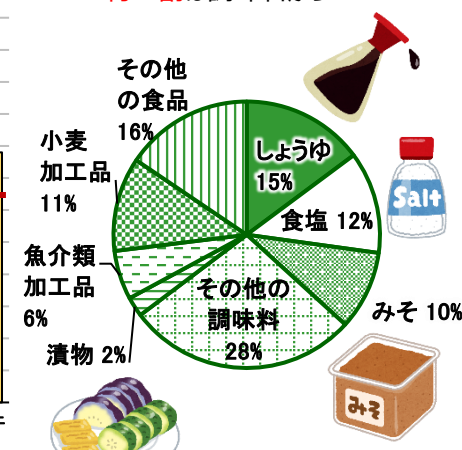
野菜摂取目標量は1日に350g以上野菜料理にすると、小鉢5つ分!

※小鉢1つ分約70gの野菜で合計350gに相当

## 札幌市民の食生活の特徴 2 食塩とりすぎの傾向です



こんな食品から食塩をとっています  
—約7割は調味料から—

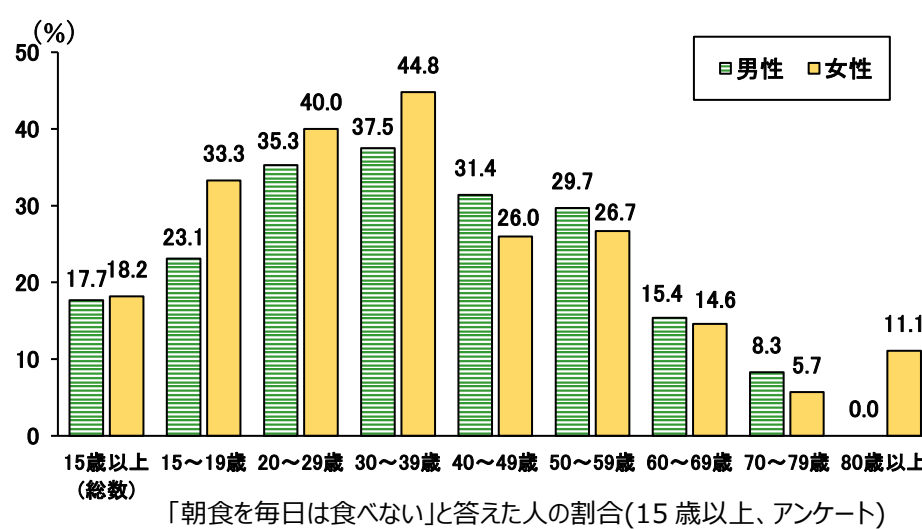


### 食塩とりすぎの自覚なし!?

食塩をとりすぎていると思う人は約2割でしたが… (アンケート調査より)

実際にとりすぎている人は約7割でした。(食事調査より)

## 札幌市民の食生活の特徴 3 朝食を食べない人が多くいます



### アンケート調査より

- ★欠食の理由は… 「食欲がわかない」「時間がない」
- ★食べなくなった時期は…  
・全体では「高校を卒業したところから」が1番多い。  
・65歳以上では「60歳を過ぎてから」が1番多い。
- ★食べるため必要なことは… 「自分で用意する努力」「早く寝る、よく眠る」「家族や周りの人の支援」

### 朝食の役割

- ★からだや脳のエネルギー補給
- ★体温をあげ、からだが目覚める
- ★消化器官が働く
- ★糖尿病になりにくい

### ★朝食を食べる工夫

- ①夜更かししないで早めに寝ましょう。
- ②前日に用意しましょう。
- ③夕食が遅い時間になってしまう時は、夕食を軽めにしましょう。

### ★今、朝ごはんが充実していない人は

- ①まず、主食などを食べてみましょう(ごはん、パンなど)
- ②そこに主菜も加えて(魚、卵、肉、納豆、豆腐など)
- ③さらに副菜も(野菜のおかず)



### 食塩のとりすぎがいけない理由

- ★食塩摂取量が多いと高血圧の原因に
- ★高血圧は心疾患や腎不全など様々な病気の原因に

### ★減塩の工夫

- ①濃い味、薄い味で味メリハリをつけ、適温で食べましょう。
- ②調味料は「かける」より「つける」習慣を。
- ③塩の代わりに酢、レモン、香味野菜、香辛料を使いましょう。
- ④だし(昆布、かつお節など)をしっかりとって薄味に。
- ⑤みそ汁などの汁物は具を多くして、汁は控えめに。めん類の場合、汁は残しましょう。
- ⑥漬物は小皿にとって控えめに。

