

# 1日の栄養所要量(キロカロリー)をご存じですか？

年齢	1～2歳	3～5歳	6～8歳	9～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男	1,200	1,550	1,900	2,250	2,550	2,750	2,650	2,550	2,300	2,050
女	1,200	1,500	1,700	2,050	2,300	2,200	2,050	2,000	1,900	1,700

※生活活動強度中位(1日の歩行時間2時間程度)の方の所要量です。歩いたり立ったりする時間が少ない人は、この量より200～300キロカロリー少なくなります。

## 市民の食生活の主な目標

※「健康さっぽろ21」で示された10年後の目標です

- ①～③平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査  
④～⑥平成10年札幌市民の食生活調査での数値

現状

10年後は

目標

①20歳代女性のやせている方

23.1%

①無理なダイエットはやめましょう！

15%以下

②30歳代男性の肥満の方

31.2%

②適度な運動を心掛けましょう！

20%以下

③毎日朝食を食べている方

中・高校生 79.5%  
20歳代男性 49.8%  
20歳代女性 59.3%  
30歳代男性 52.9%

③1日のスタートとして朝食をしっかり食べましょう！

中・高校生 100%  
20歳代男性 70%以上  
20歳代女性 70%以上  
30歳代男性 70%以上

④成人1日の牛乳・乳製品の摂取量

124g

④骨の成長や骨粗しょう症予防にカルシウムを！

150g以上

⑤成人1日の野菜摂取量

263g

⑤野菜不足は生活習慣病の原因に！

350g以上

⑥塩分摂取量が10g未満の成人

40.4%

⑥塩分の取り過ぎは高血圧の原因に！

50%以上

## 食生活の6つのポイント

健康さっぽろ21～「札幌市民の健康づくり食生活指針」

### 1 朝食をきちんと食べよう！

朝食は、睡眠中に下がった体温を上げて身体を目覚めさせてくれる働きがあります



### 2 牛乳を毎日コップ1杯飲もう！

牛乳はカルシウムの供給源として、とても良い食品です。  
毎日200～300ミリリットル程度飲みましょう



### 3 穀類や野菜を十分食べよう！

食物繊維を多く含む野菜は1日350gを目標に食べましょう



### 4 薄味に慣れよう！

市民の食塩摂取量は1人1日平均約11gです。1日10g未満を目標にしましょう



### 5 楽しい食事で望ましい食習慣を！

食卓を家族のふれあいの場として、各家庭の味を伝えていきましょう



### 6 上手に食べてしっかり動こう！

まずは気軽にできる歩くことから始めましょう。例えば、急ぎ足で歩いて1日1万歩程度を目指しましょう

