



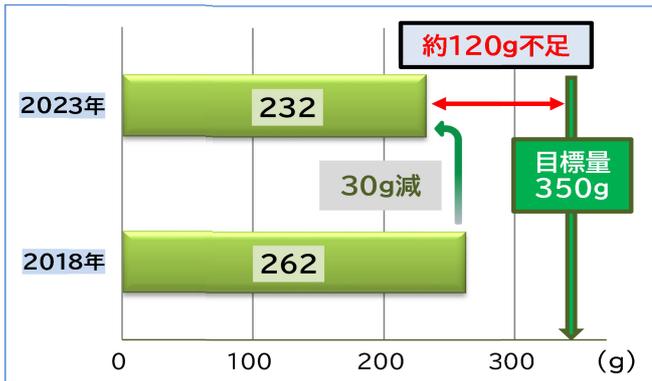
令和5年度 江別市民の食と健康に関する実態調査 結果の概要



① 野菜の摂取量が不足しています

市民の8割以上の方が野菜不足です。1日に野菜を食べている量は232gで、国の目標量350gに対し、およそ120g不足しています。また、5年前より30g減少しました。

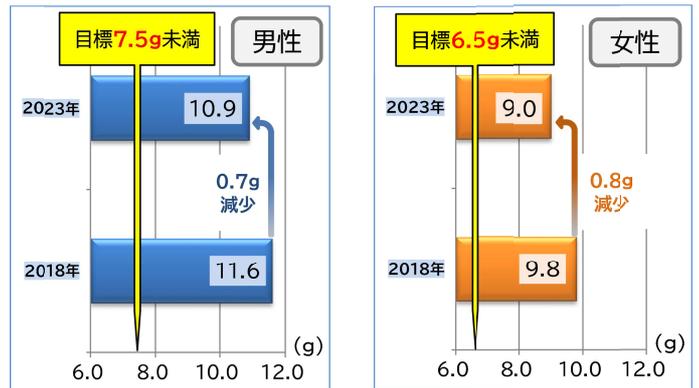
野菜は、血糖値の急上昇を防ぐことで血管を守ったり、血圧を下げるなど、生活習慣病の予防に効果的です。江別は美味しい野菜の産地です。健康のために野菜を積極的に食べましょう。



② 食塩をとり過ぎています

男性10.9g、女性9.0gを摂取しており、日本人の食事摂取基準による目標量を大きく上回っています。年代が高くなるほど摂取量が多い傾向がみられましたが、5年前と比較すると男性0.7g、女性0.8g減少しました。

塩分の摂りすぎは、高血圧や動脈硬化の原因の一つとなり、胃がんのリスクを高めます。健康のためにぜひ薄味、減塩に心がけましょう。



③ 肥満傾向の男性が増えています

成人男性の各年代で肥満が増えており、男性の3人に1人が肥満です。

肥満: BMI25以上 BMIは体重(kg)÷身長(m)²で算出

肥満により生活習慣病やがんにかかるリスクが高まります。まずは生活リズムを整え、食事の栄養バランスや間食など食べ方に気を付けましょう。また、歩くことや運動する習慣をつくり肥満を予防・改善しましょう。

④ やせ傾向の高齢女性が増えています

65歳以上の女性の4人に1人が、やせ傾向です。(BMI20以下)やせ傾向の女性は5年前より1割増えています。

1日3食、栄養バランス良く食べましょう。特に、魚・肉などのたんぱく質やビタミン・カルシウムが大切です。様々な食品を意識して食べ、丈夫な筋肉・骨をつくりましょう。

⑤ 朝食を食べない人が多いです

3人に1人が週に2回以上朝食を食べていません。若い年代程、朝食を食べない人が多い傾向です。

朝食を食べないと「体内時計」が狂い、脳のエネルギー不足となり、学習や仕事の能率が下がってしまいます。また、昼食時に血糖値が急上昇し、肥満や糖尿病のリスクが高くなります。

1日を元気に過ごすため、健康のために、忙しくても朝食を食べよう心がけましょう。



⑥ 中高年の男性の飲酒量が多い傾向です

50～60歳代の男性の約3割、70歳以上の男性の約2割が、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えた飲酒をしています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたり)

男性: 純アルコール40g(5%のビール: 500ml×2本)以上

女性: 純アルコール20g(5%のビール: 500ml×1本)以上

飲酒の習慣が続くと、生活習慣病の他、アルコール依存症・肝疾患・がんなどのリスクが高まります。

適量を知り、飲みすぎを防ぎましょう。また休肝日を作りましょう。

