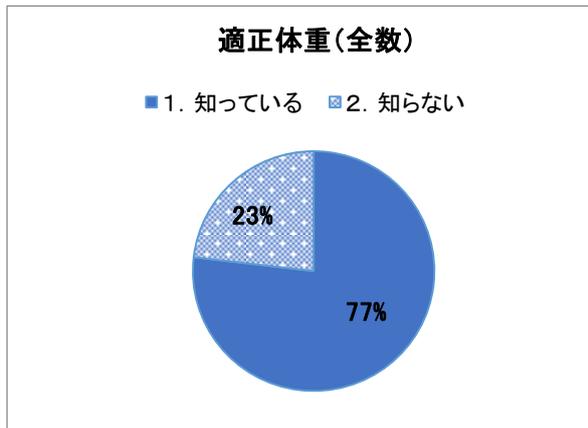


(2) 食生活・栄養

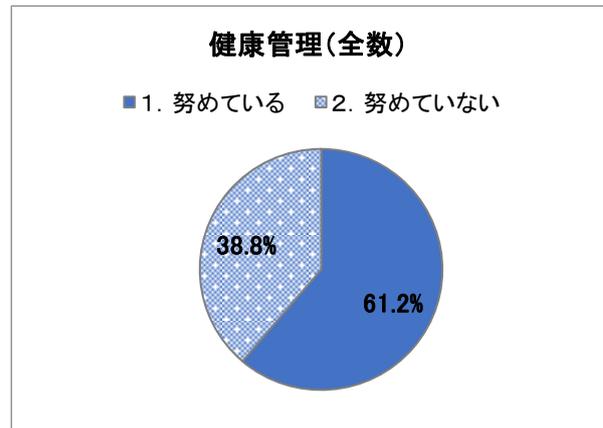
生活習慣病の発症には、食生活が深く関わっています。肥満者の減少、高血圧・高血糖などを防ぐためには、正しい食習慣の実践が重要です。そのためには、一人ひとりが食事量や栄養等に対する正しい知識を得て、意識を持って取り組んでいく必要があります。

現 状

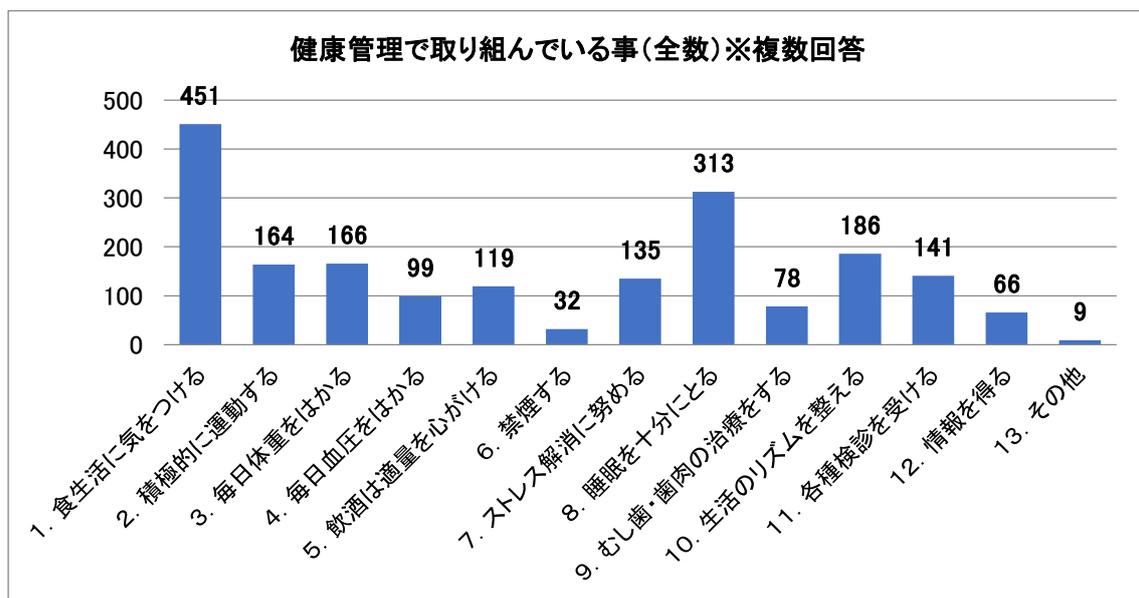
- 根室市は、肥満や高血圧・高血糖の有所見者が多く、適切な食事の量や栄養素が摂取されていない状況にあります。
- 自分の適性体重を知っている人は約 8 割と多く、6 割の人は健康管理に努めています。健康管理で取り組んでいることや、健康管理で改善したいことで最も多いのが、食生活に関することであり、食事・栄養への関心が高いことがうかがえます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

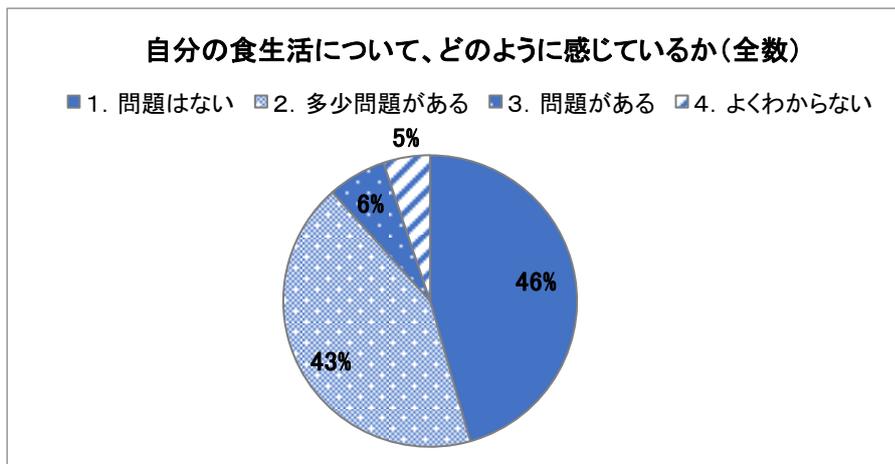


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

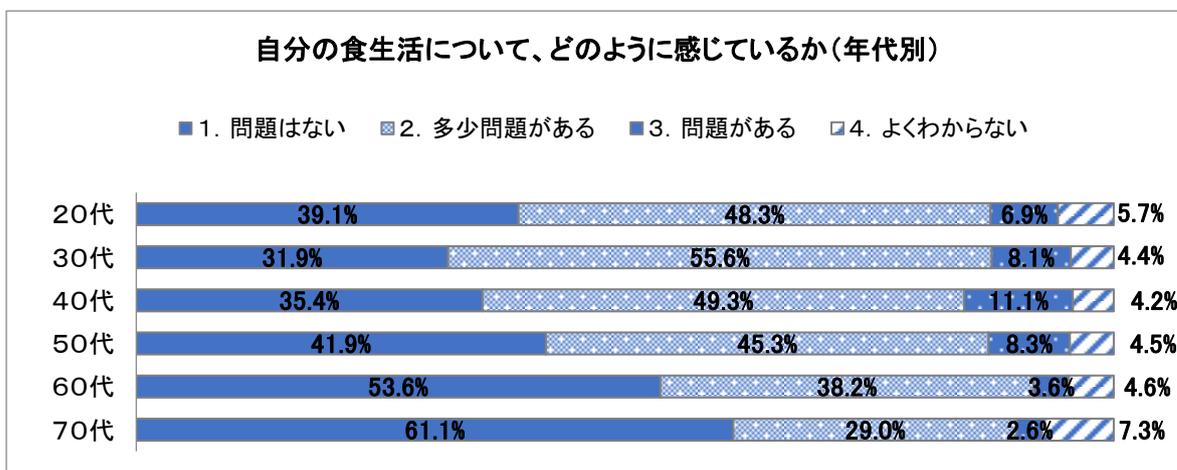


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 自分の食生活に「問題を感じている」と「多少感じている」を合わせると約5割の人が自分の食生活に問題があると感じています。年代別でみると30代・40代の6割が食生活に問題を感じています。



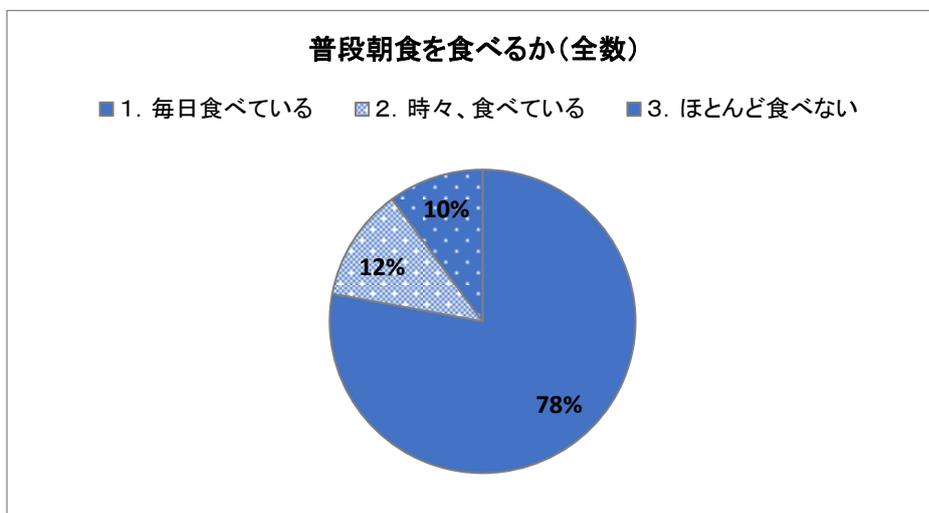
※ 根室市健康づくりのためのアンケート



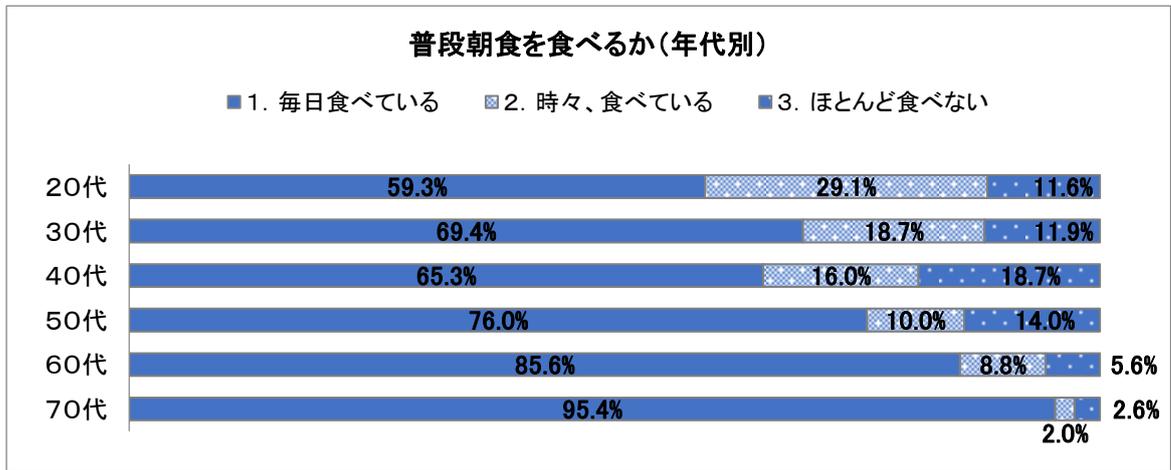
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 8割近くの方は朝食を摂取していますが、ほとんど食べない人が10%いました。朝食の欠食率は全道より高い傾向にあり、特に、40代・50代の欠食率が高い状況です。

(P14 参照)

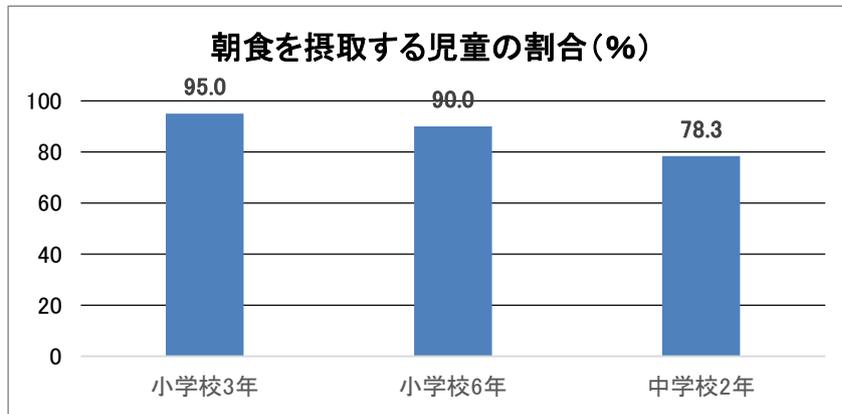


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



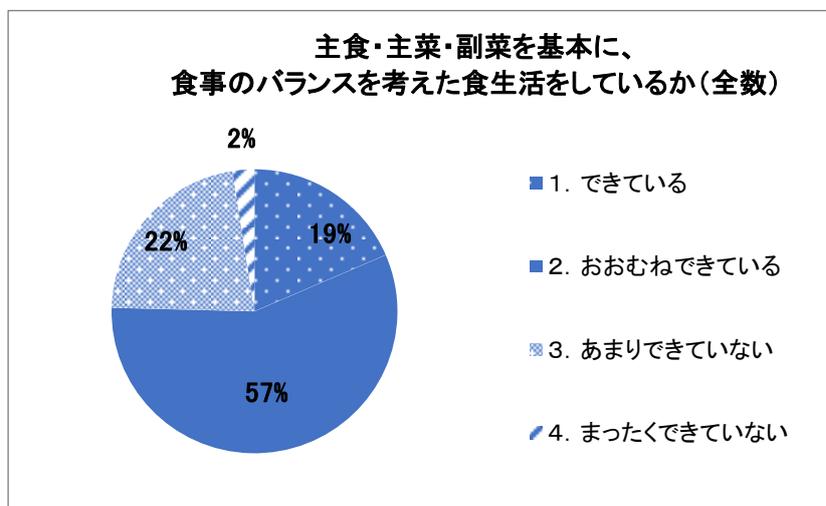
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 平成 20 年の次世代食育アンケート調査では、朝食を摂取する児童の割合は、年齢を重ねるごとに減少しています。



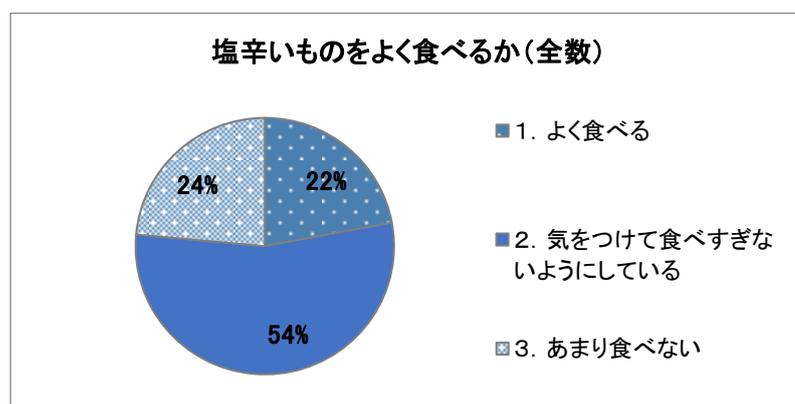
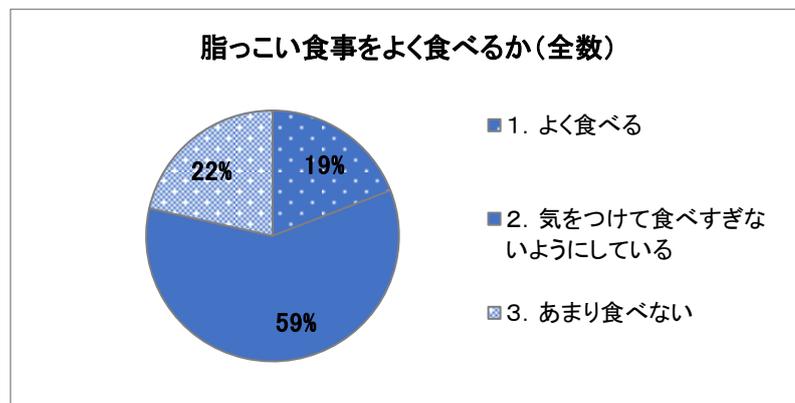
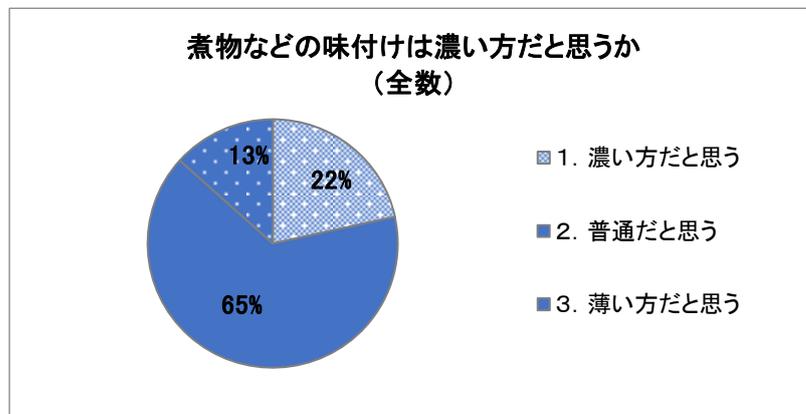
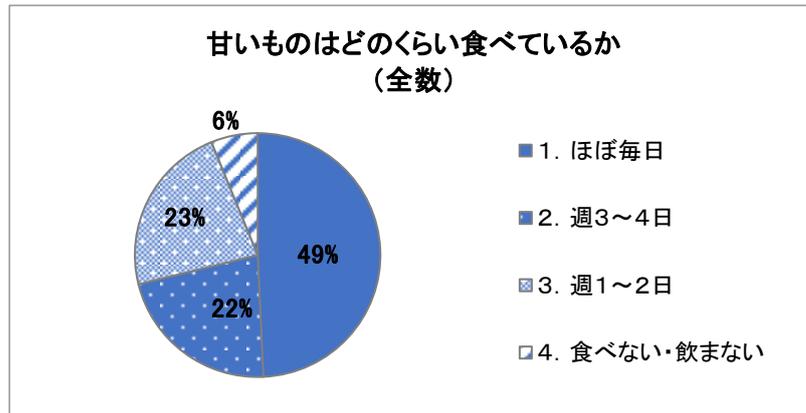
※ H20 年次世代食育アンケート調査

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのある食事をしている人は、76%と高い状況です。



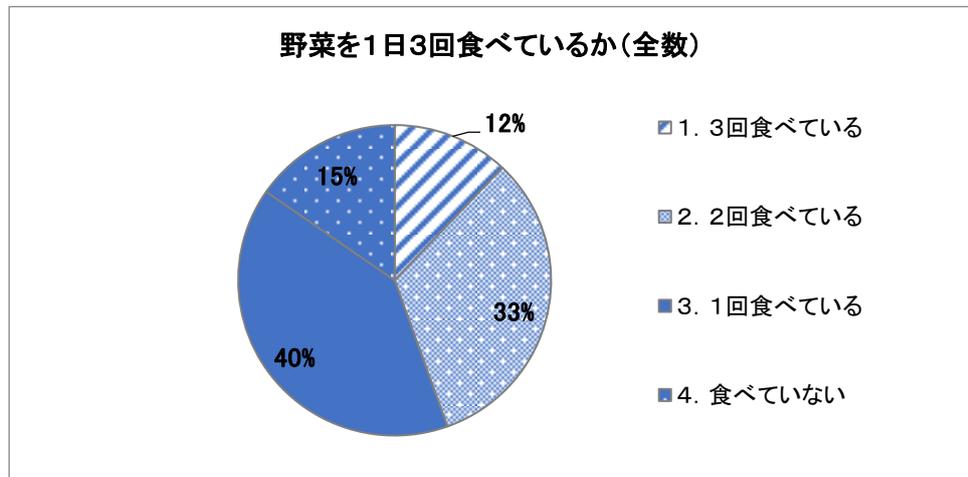
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 甘いものの摂取では、「ほぼ毎日」と「週3~4回」を合わせると7割の人が日常的に甘いものを摂取しています。「濃い味付け」や「脂っこいもの」「塩辛いもの」は、気をつけて食べないようにしている人の割合が高く、ある程度、塩分・カロリーに気をつけている状況がうかがえます。



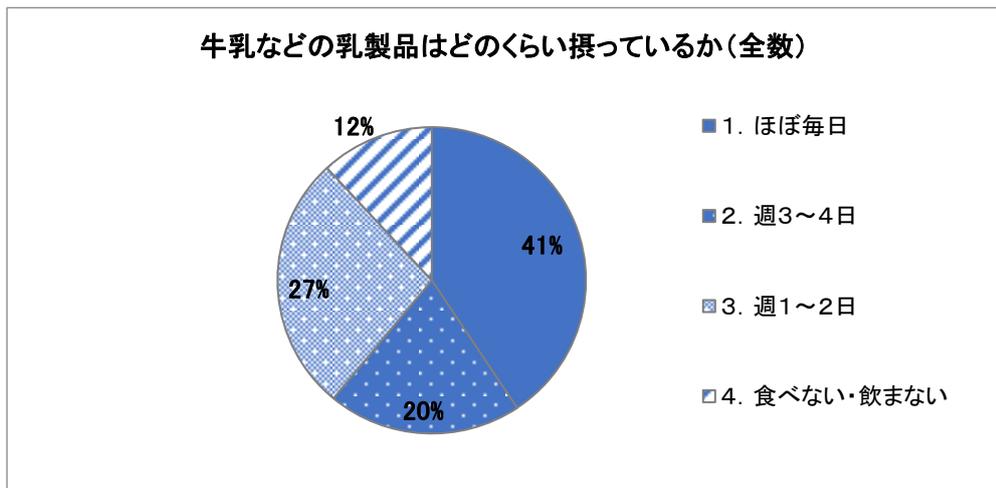
※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 野菜の摂取では、「1日3回野菜を食べている」人は12%と少なく、「1日2回」が33%、「1日1回」が40%、「野菜を食べていない」が15%となっています。摂取回数が少ないことから1日に必要な摂取量350gに達していない状況がうかがえます。

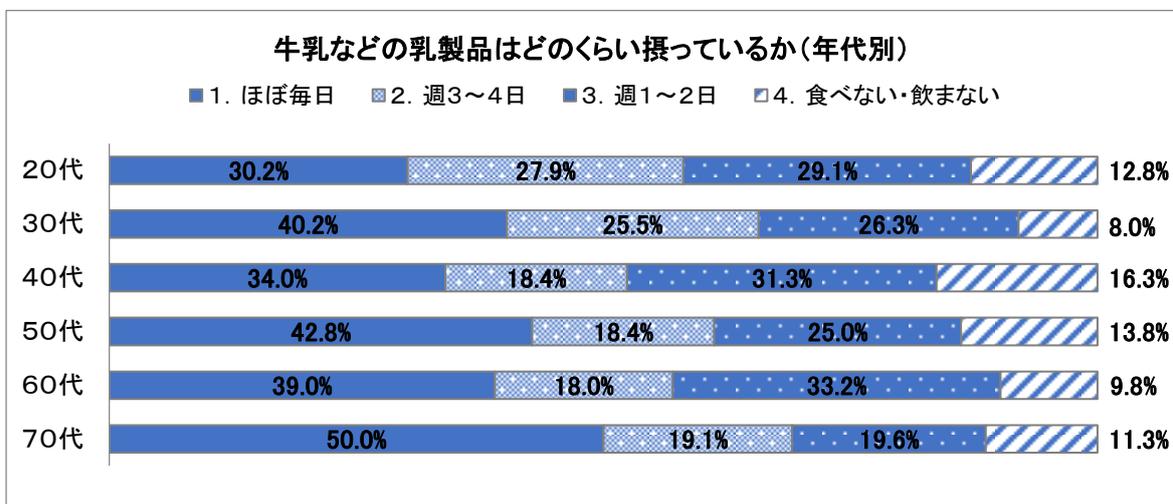


※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 牛乳などの乳製品を「ほぼ毎日」摂取する人は41%、次いで「週に1~2回」が多く、年代別では、70代で毎日摂取する人が一番多く、若い世代ほど少ない傾向にあります。

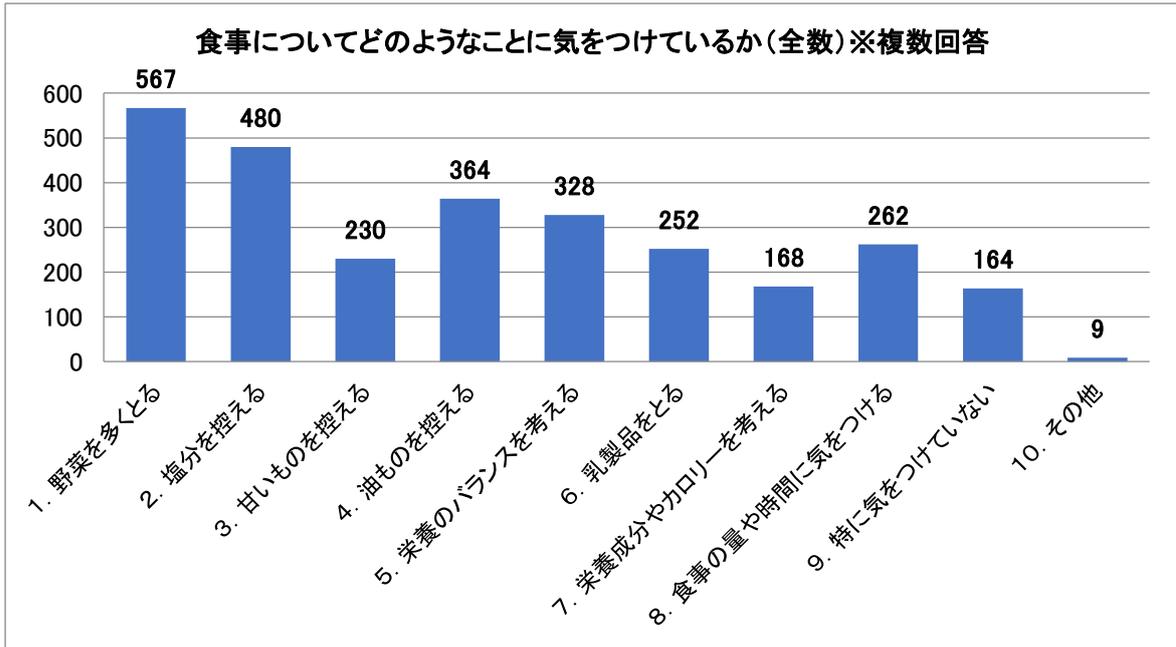


※ 根室市健康づくりのためのアンケート



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 食事で気をつけていることは、「野菜を多くとる」「塩分を控える」「油ものを控える」等が多く、自身の食生活に合わせて注意している状況がうかがえます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 根室管内の食塩摂取量は、年々減少していますが、目標には達していない状況です。

根室管内の食塩摂取量

単位 (g)

	根室管内	北海道
平成 11 年度	15.7	13.9
平成 17 年度	14.5	12.7
平成 23 年度	11.3	10.8

※ すこやか北海道21統計

※ 食事摂取基準では、一日の食塩摂取量は男性 9g 以下、女性 7.5g 以下を目標としています。

課 題

- 適正体重を維持し、肥満・高血圧・高血糖を予防するために、食事や栄養に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることが必要です。
- 欠食をなくし、1日3食摂取する習慣づくりが必要です。
- 野菜の摂取回数を増やし、バランスのよい食生活の普及が必要です。
- 食塩摂取量の減少と乳製品の普及を推進することが必要です。

ヘルシーコラム No. 2

～規則正しい食生活を～

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐために正しい食生活を身につけましょう。

1. 毎日朝食を食べましょう。
2. 主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう。
3. 1日3回野菜を食べましょう。
4. 毎日牛乳・乳製品を摂りましょう。
5. 薄味を心がけ醤油やソース等はかけるより、つけて食べるようにしましょう。
6. 脂肪の摂り過ぎに注意しましょう。
7. 腹八分目を心がけ適正体重を維持しましょう。
8. 飲み物の糖分やお菓子の摂り過ぎに注意しましょう。
9. 家族そろって食事を摂る機会を増やしましょう。

