

平成
27・28
年度

新潟市 健康・栄養調査結果を お知らせします

新潟市健康・栄養調査とは？

新潟市は脳梗塞などの脳血管疾患や胃がんの死亡数が高く、健康課題となっています。

食塩のとり過ぎは、脳血管疾患や胃がんのリスクの一つです。

市民の皆さまが**食塩**や**野菜**をどれくらいとっているのか、食生活の状況を明らかにし、健康づくりに生かしていくことを目的に、平成27、28年度に調査を行いました。のべ、2,731名の方からご協力いただきました。

この結果をもとに、新潟でとれる野菜や果物を生かした減塩運動「にいがた流 ちょいしお生活」をすすめていきます。



食塩をとり過ぎると、どうなるの？

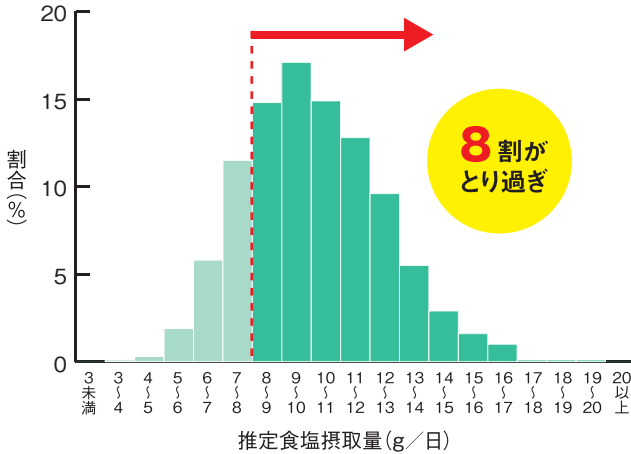


新潟市民の食塩摂取量 ※1

男性の**8割**、女性の**9割**がとり過ぎ
男性平均10.1g、女性平均9.5gでした

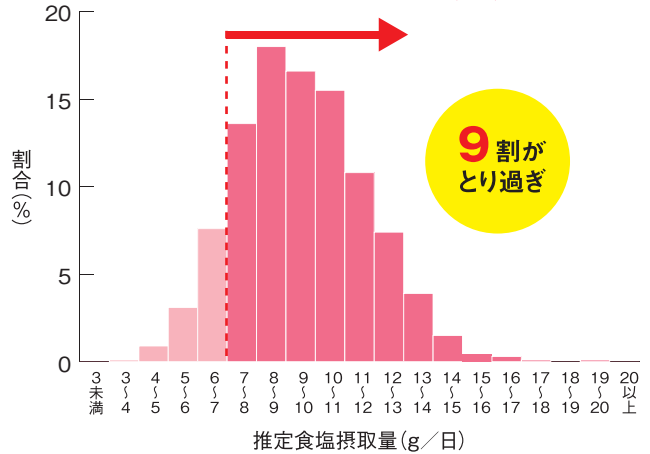
【目標量 ※2】男性 **8g**未満/日

食塩摂取量の分布 (男)



【目標量 ※2】女性 **7g**未満/日

食塩摂取量の分布 (女)



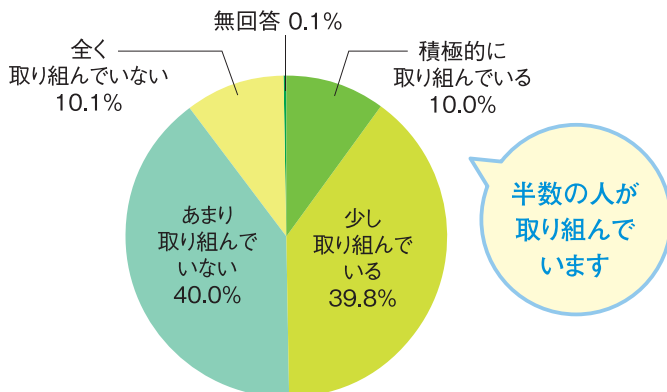
血圧が心配な人は6g未満/日を目標にしましょう。

※1 随時尿によるナトリウム、カリウム、クレアチニンの測定を行い、補正式により算出
※2 日本人の食事摂取基準2015年版

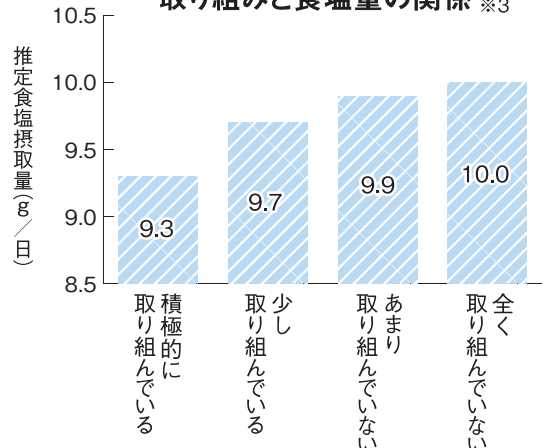
取り組んでいる人は食塩摂取量が少ない!

減塩に「取り組んでいる」と回答した人は「取り組んでいない」と回答した人よりも**食塩摂取量が少ない**という結果でした。

問 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか?



取り組みと食塩量の関係 ※3



※3 共分散分析および線形回帰分析を実施(性、年齢、BMIで調整)

新潟市民の野菜摂取量 ※4

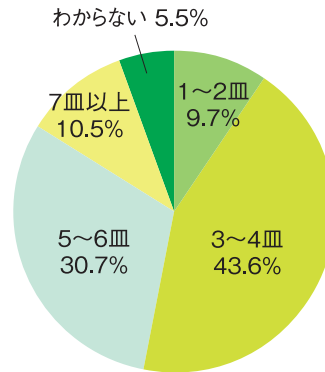
※4 質問紙によるアンケート調査

健康のために野菜は1日**350g**
目安は小鉢のおかず1日**5皿**です



問

健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思いますか。1皿は小鉢1こ程度と考えてください。



食べることが望ましい量を少なく考えている人が多い結果でした

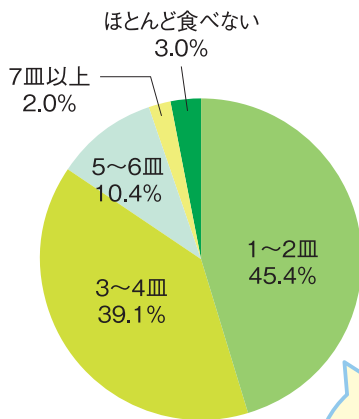
9割が野菜不足です!



1日の目標量**5皿**を達成できている人は1割しかいませんでした。特に、若い世代ほど不足しています。ですが、高齢世代でも5皿を達成している人は2割弱でした。野菜不足は共通の課題です。

問

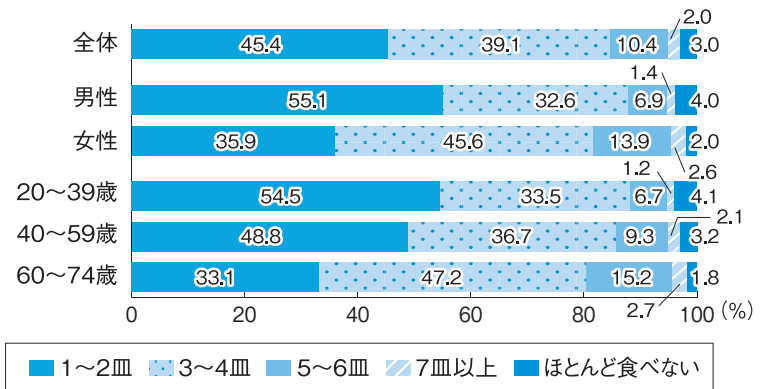
1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか?



5割弱の人が1~2皿



1日に食べる野菜の量(皿数)



新潟市民は野菜好き

9割の人が野菜不足という結果でしたが、野菜が「好き」と回答した人も9割でした。野菜が不足している理由は、野菜嫌いというわけではなさそうです。

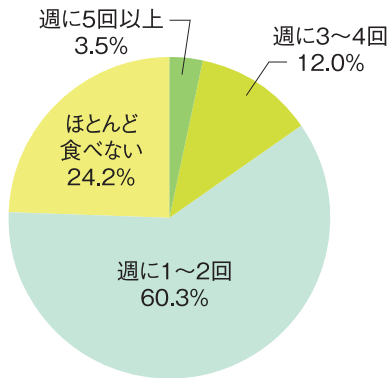
不足している理由の一つに、「健康のために食べることが望ましい量」が知られていないということがあるかもしれません。

新潟市は全国に誇る魅力的な農産物の生産が行われています。おいしい新潟の野菜料理を1日5皿食べましょう。



新潟市民は麺が好き

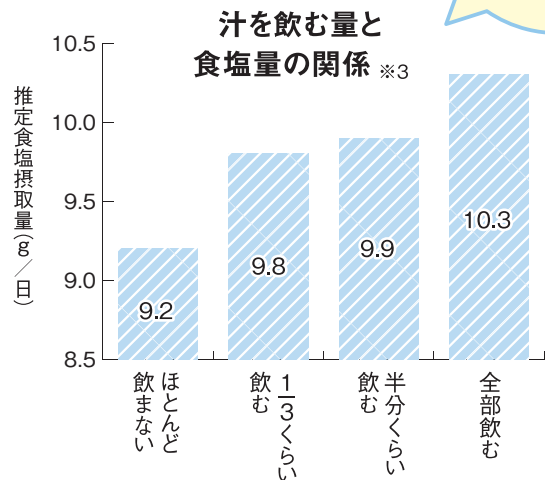
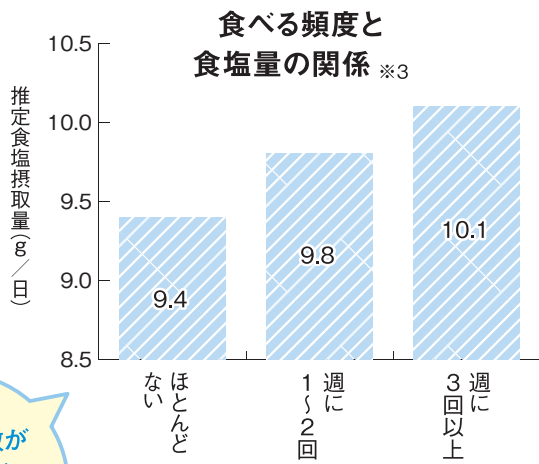
問 ラーメン、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか？



6割が週に1~2回食べる年代に大きな差がなく、食べる頻度が多い結果でした。おいしい麺料理ですが、食塩のとり過ぎも気になるところです。体のことを考えて、汁の飲み方に気を付けてみませんか？



「全部飲む」人と「ほとんど飲まない」人では1g以上の差



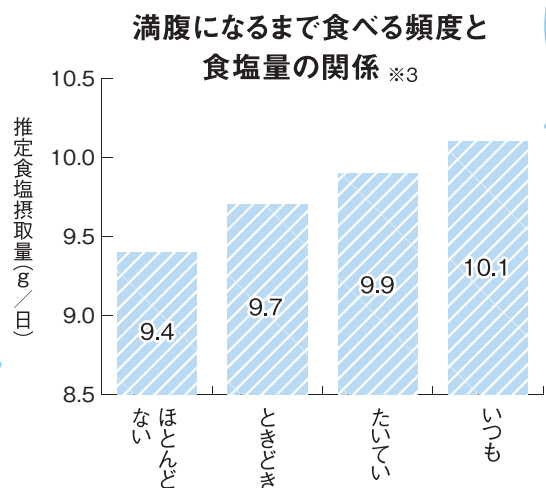
食べる回数が多い人ほど、食塩摂取量が多い

ラーメンの汁
全部飲むと約6g 半分残すと約4g



食べる量も大切です

毎日の食事、満腹になるまで食べていませんか？
味付けに気を付けて、うす味の食事を作っても、食べる“量”が多くなるとは減塩にはつながりません。
“腹八分目”を心がけましょう。



いつも満腹になるまで食べる人は、食塩摂取量が多い



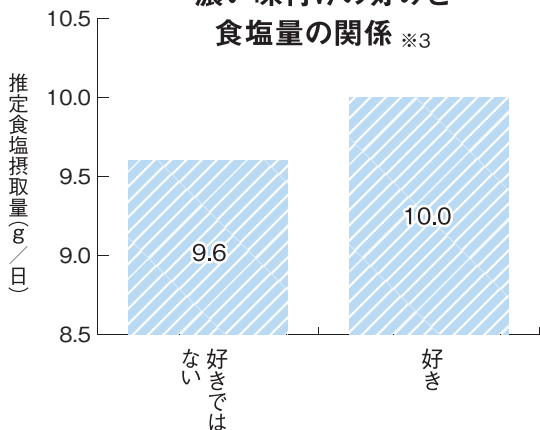
※3 共分散分析および線形回帰分析を実施(性、年齢、BMIで調整)

濃い味付けが好きな人は要注意!

濃い味付けが好きな人は、そうでない人と比較すると、食塩摂取量が多いという結果でした。濃い味付けが好きと答えた方は若い世代に多く、若い時からのうす味習慣が大切です。



濃い味付けの好みと食塩量の関係 ※3

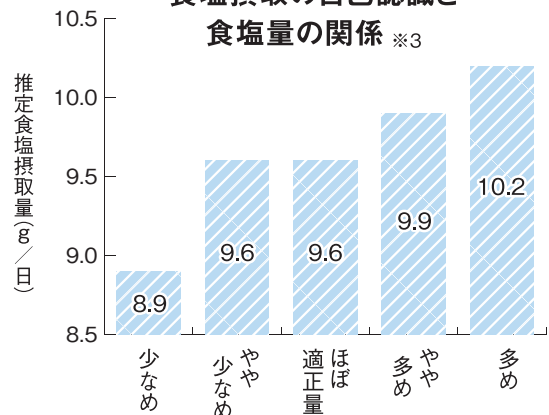


心当たりのある人は要注意!



自分は食塩をとり過ぎていると考えている人は、そう考えない人と比較すると、食塩摂取量が多いという結果でした。「塩をとり過ぎているかも…」心当たりのある人は、減塩に取り組みましょう。

食塩摂取の自己認識と食塩量の関係 ※3

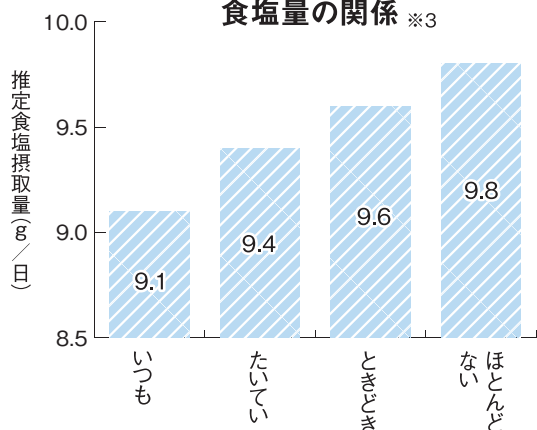


知識は身を助ける!

栄養成分表示を賢く活用

加工食品などに熱量や食塩相当量などの栄養成分が表示されていること、ご存知ですか? 買い物や外食時に、表示を見て購入を判断している人は、食塩摂取量が少ないという結果でした。表示を活用し、賢く健康づくりをしましょう。

表示を見て購入を判断する頻度と食塩量の関係 ※3



※3 共分散分析および線形回帰分析を実施(性、年齢、BMIで調整)

栄養成分表示を活用しましょう

食品表示法が施行され、消費者向け加工食品の栄養成分表示が義務化されました。(平成32年4月から完全実施)

「熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」の5項目が表示されます。

食品を選ぶ際は表示を確認し、1日の目標量と照らしあわせて、適量を使いましょう。

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	380kcal
たんぱく質	10g
脂質	5g
炭水化物	67g
食塩相当量	1g



食事の基本は主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人は食塩摂取量が少なくカリウム摂取量が多い



そろった食事が1日1回以下の人が3割
若い世代ほどそろった食事が少なくなっています。

カリウムとは？

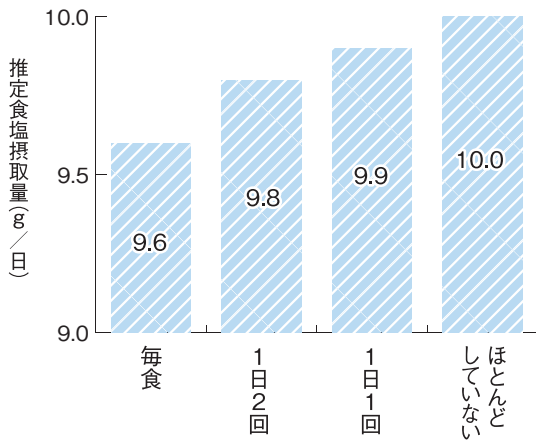


野菜や果物に多く含まれる栄養素です。

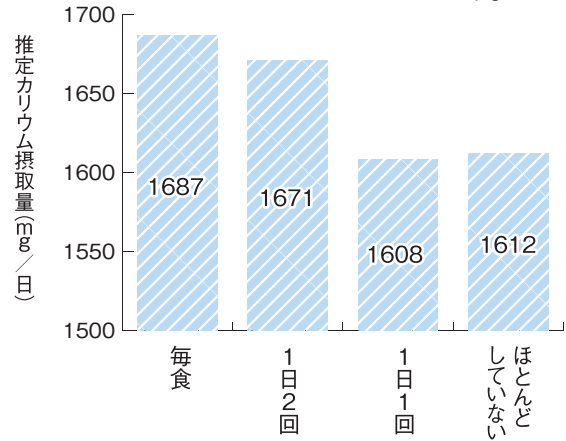
体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながし、減塩効果を高める、減塩のみかたです。

※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

そろった食事をしている回数と食塩量の関係 ※3



そろった食事をしている回数とカリウム量の関係 ※1・3



※1 随時尿によるナトリウム、カリウム、クレアチニンの測定を行い、補正式により算出
※3 共分散分析および線形回帰分析を実施(性、年齢、BMIで調整)

主食はいくつ？



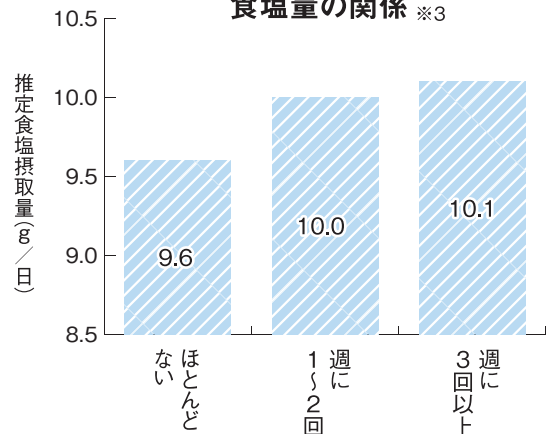
おにぎり+カップラーメン おすし+うどん

など、1回の食事で主食を重ねて食べることはありますか？

主食の重ね食べは、食塩のとり過ぎにつながってしまいます。

主食の重ね食べをする人は男性に多い傾向でした。

主食の重ね食べる頻度と食塩量の関係 ※3



栄養のバランスをとる方法

基本は毎食

主食 + 主菜 + 副菜 です！

それに加えて
1日に1回は
とりたい食品



牛乳・乳製品



果物



魚や肉、卵、大豆製品を
使ったおかず

1食1皿が基本です、食べ過ぎには注意！
魚、肉、卵、大豆製品いずれかに偏らないよ
うに注意しましょう。

野菜やきのこ、海そうなどを
使ったおかず

1日5皿食えることが目標です。
調理方法が重ならないように注意して、1食
に2皿食べられるといいですね。

副菜

主菜

主食

副菜

ごはん、パン、麺類

1食1品が基本です、重ね食には注意！
チャーハン、炊き込みごはんなど味付きの主食は
食塩が高くなりがちです。主菜、副菜の組み合わせ
に注意が必要です。

飲酒習慣

飲まない人が4割

「飲まない(飲めない)」、「やめた」、「ほとんど飲まない」を合わせると4割強でした。
「毎日飲酒する」と回答した人は男性に多く、年代別で見ると40～59歳、60～74歳が多い結果でした。

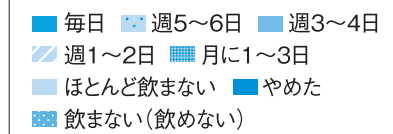
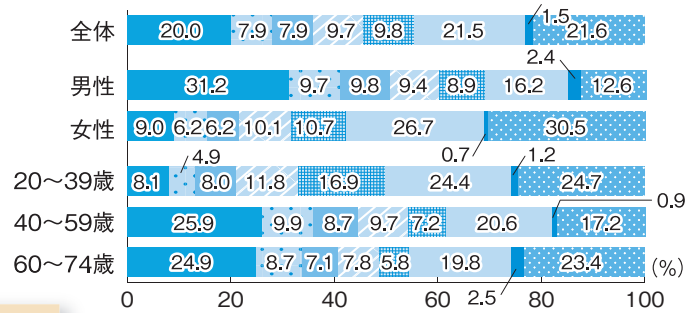
生活習慣病のリスクが高まる飲酒量は1日の平均純アルコール量男性40g以上、女性20g以上と言われています。

種類	ビール (500ml)	清酒 (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
純アルコール量	20g	22g	12g



問

週に何日位お酒を飲みますか



喫煙習慣

8割以上が喫煙していない

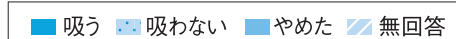
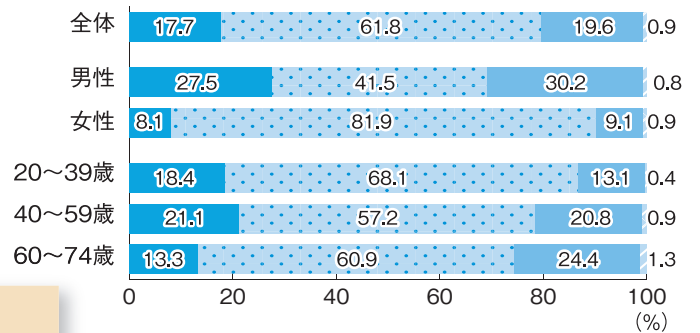
たばこを習慣的に「吸わない」と「やめた」を合わせると、8割以上でした。
「吸う」と回答した人は男性に多く、年代別で見ると40～59歳が若干多い結果でした。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) をご存知ですか

主として喫煙などにより、肺に炎症がおき、組織が破壊されて酸素の取り込み機能が低下する病気です。
せき・たん・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸機能が低下します。

問

たばこを習慣的に吸っていますか



運動習慣

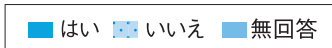
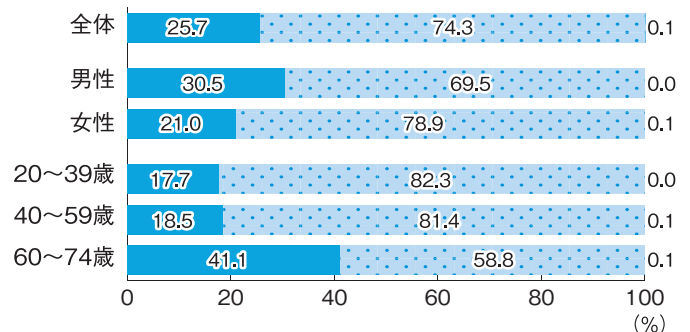
運動習慣の無い人が7割

年代別では、60～74歳の運動習慣が高い結果でした。
体調にあわせて、まずは+10分体を動かしましょう。



問

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか



お問合せ先

新潟市保健所 健康増進課
電話 025-212-8166