健康未来をつくるために　～大切な「食」について～

桑折町栄養調査研究の結果（概要）

私たちの身体は、食べたものでできています。自分の活動量やライフステージに合った適切な栄養を摂ることが重要です。山形県立米沢栄養大学大学院と連携し、町の皆さんの栄養摂取の状況について調査研究を行いましたので、結果の一部をお知らせします。

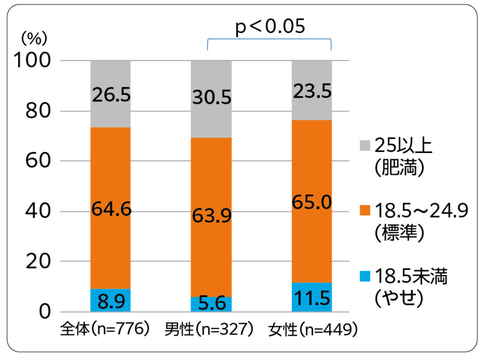
【方　法】

対 象 者：令和６年度特定健康診査受診者（40 ～ 74 歳）のうち、調査研究の同意が得られた人 776 人（男性 327 人、女性 449 人）

調査内容：簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)、ベジチェック® 測定

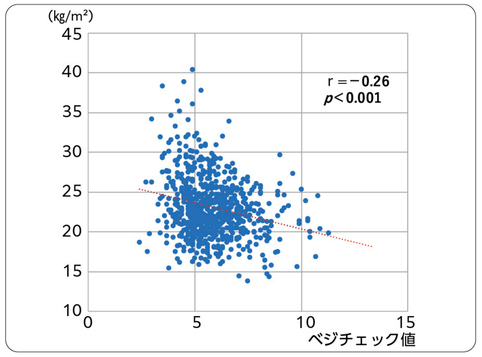
【結果の概要】

BMI による体格判定



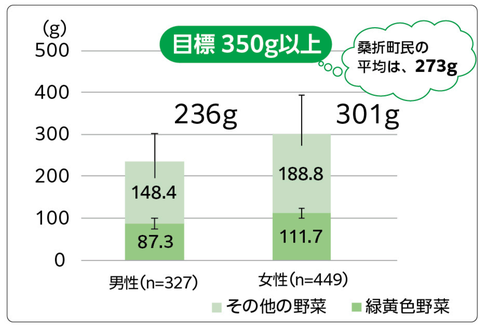
◇男性の30.5%が肥満、女性の11.5%がやせの分類です。

BMI とベジチェックの関連



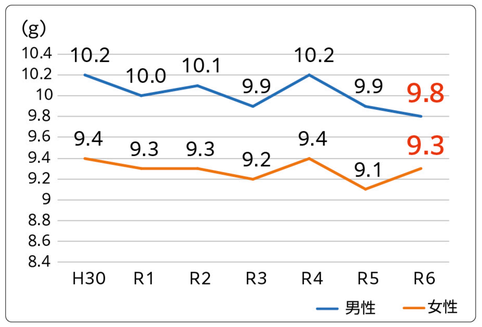
◇BMI が低い人はベジチェック値が高い（やせ・標準の人は野菜摂取量が多い）という関連が見られました。

平均野菜摂取量



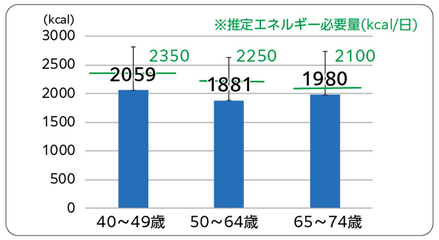
◇野菜は１日あと 77g ＝両手に軽く乗る程度の量をプラスしましょう。

食塩摂取量の推移



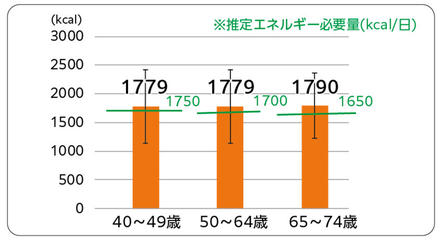
◇１日の目標量「男性 7.5g未満」「女性6.5g未満」と比較して多く摂っています。

エネルギー摂取量（男性）



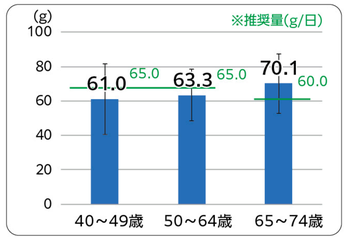
◇エネルギー必要量と比較して、男性は不足しています。

エネルギー摂取量（女性）

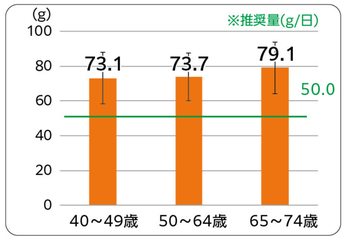


◇女性のエネルギーはしっかり摂れています。

たんぱく質摂取量（男性）



たんぱく質摂取量（女性）



１日に必要なたんぱく質量

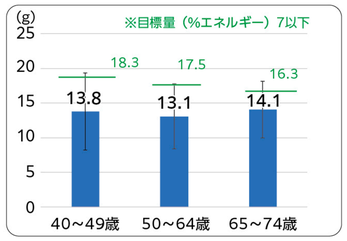
「たんぱく質を多く含む食材リスト」１食で約15～20g、1日合計で50～65gのたんぱく質摂取を目指しましょう。

食材料	目安量	たんぱく質量（約）
豚もも肉	50g	13g
鶏むね肉	50g	15g
鮭	70g	20g
アジ	70g	18g
納豆	1パック（50g）	8g
木綿豆腐	1/3丁（100g）	7g
卵	1個（50g）	6g
牛乳	1コップ（180ml）	6g

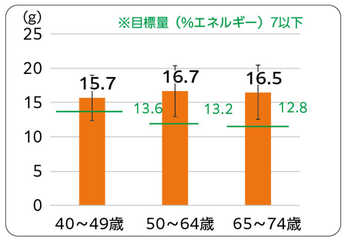
（八訂　食事成分表より）

◇フレイル予防のためにも、毎食たんぱく質を摂るよう意識しましょう。

飽和脂肪酸摂取量（男性）



飽和脂肪酸摂取量（女性）



飽和脂肪酸を多く含む食品

100g当たりの飽和脂肪酸量

| | |
|
アイスクリーム（高脂肪）	7.1g
〃　（普通脂肪）	4.6g
ラクトアイス（普通脂肪）	9.1g
スイートチョコレート	21.0g
〃　（カカオ増量）	23.3g
ホワイトチョコレート	22.9g
成形ポテトチップス	13.0g

（八訂　食品成分表より）

◇飽和脂肪酸のとり過ぎはLDL（悪玉）コレステロールの上昇を招きます。特に女性でとり過ぎがみられました。

適正体重について

20歳の時の体重から、10kg以上体重が増加した群は、増加しなかった群と比較して・・・

拡張期血圧	男性	2.50倍	高くなるリスクがみられた
	女性	1.99倍	〃
eGFR（腎機能）	女性	1.97倍	悪くなる（低くなる）リスクがみられた
HbA1c（糖尿病）	女性	2.62倍	悪くなる（高くなる）リスクがみられた
中性脂肪	男性	3.39倍	高くなるリスクがみられた
	女性	2.03倍	〃

「20歳の時の体重から10kg以上体重が増えると、様々な病気になりやすい」

適正体重を維持することが重要です

適正体重を知りましょう「あなたのBMIは？」

計算式　「体重　÷　身長（m）²　＝　BMI」

例）　65kg÷1.52÷1.52　＝　28.1　肥満

　　50kg÷1.60÷1.60　＝　19.5　やせ

年齢	やせ（低栄養状態）	適正体重	肥満
18 ～ 49 歳	18.4 以下	18.5 ～ 24.9	25.0 以上
50 ～ 64 歳	19.9 以下	20.0 ～ 24.9	25.0 以上
65 歳以上	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上

◆適正体重を維持できるように、しっかりと３食とり、脂肪分や塩分のとり過ぎに注意しましょう。

◆一人ひとり食環境や健康状態が異なることから、専門職による個別相談を随時実施しています。

健康福祉課　健康増進係　TEL 582-1133