

# 江別市民の食と健康に関する実態調査 結果の概要と今後の取組に向けて

平成 31 年 1 月

江 別 市



## 【目次】

|     |                          |        |
|-----|--------------------------|--------|
| I   | 調査の概要                    | - 1 -  |
| 1   | 調査目的                     | - 1 -  |
| 2   | 対象                       | - 1 -  |
| 3   | 調査方法                     | - 1 -  |
| 4   | 調査時期                     | - 1 -  |
| 5   | 回答状況                     | - 1 -  |
| II  | 調査結果                     | - 2 -  |
| 1   | やせ、肥満の状況                 | - 2 -  |
| 2   | 性・年代別の野菜摂取量              | - 3 -  |
| 3   | 地域別の野菜摂取量                | - 4 -  |
| 4   | BMIと野菜摂取量                | - 4 -  |
| 5   | 世帯別、勤務形態別の野菜摂取量          | - 5 -  |
| 6   | 朝食の摂取状況                  | - 6 -  |
| 7   | 外食の利用状況                  | - 7 -  |
| 8   | 中食の利用状況                  | - 8 -  |
| 9   | 朝食の摂取状況、外食・中食の利用状況と野菜摂取量 | - 9 -  |
| 10  | 食塩の摂取状況                  | - 10 - |
| 11  | 外食・中食の利用状況と食塩摂取量         | - 11 - |
| III | 調査のまとめ                   | - 12 - |

# I 調査の概要

## 1 調査目的

江別市では、えべつ市民健康づくりプラン 21 を進める中で、生活習慣病予防のために、食からの健康を目指し、特に野菜を食べる環境づくりに取り組もうとしています。

そこで、市民の食習慣の状況を明らかにし、健康づくりの取組を進める上での基礎資料とするために本調査を実施しました。

## 2 対象

20 歳以上の市民 3,000 人

江別、野幌、大麻の各地域別、性・年代別に均等になるよう無作為抽出

## 3 調査方法

簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ: brief-type self-administered diet history questionnaire) を用い、酪農学園大学 農食環境学群 食と健康学類 給食栄養管理研究室との共同調査として実施。

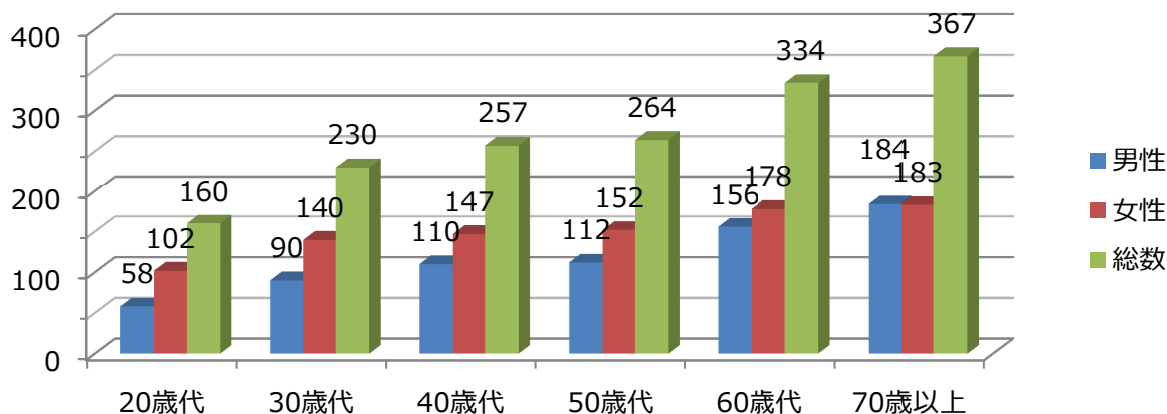
## 4 調査時期

平成 30 年 6 月 29 日 ~ 7 月 27 日 調査票配布・回収  
~ 12 月 とりまとめ

## 5 回答状況

1,627 人から回答があり、回収率は 54.2% でした。そのうち、総エネルギー摂取量 600kcal 未満、4,000kcal 以上の過大・過小申告と思われる回答が 15 人であり、食品・栄養素摂取量のデータが利用可能な解析対象数は 1,612 人 (男性 710 人、女性 902 人) でした。

図 1 性・年代別回答状況



## II 調査結果

### 1 やせ、肥満の状況

BMI（身長と体重からみる体格指数）の状況をみると、男性では50歳代で肥満の割合が高く、20歳代ではやせの割合が高くなっています。

女性では、60歳代で肥満の割合がやや高く、20歳代のやせの割合は2割を超えています。

図2 やせ・肥満の状況（男性）

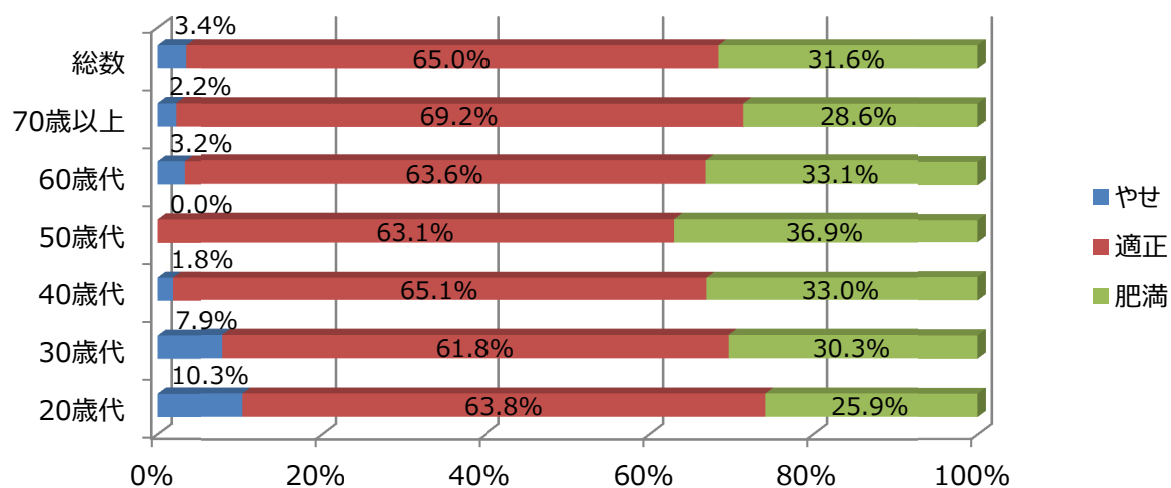
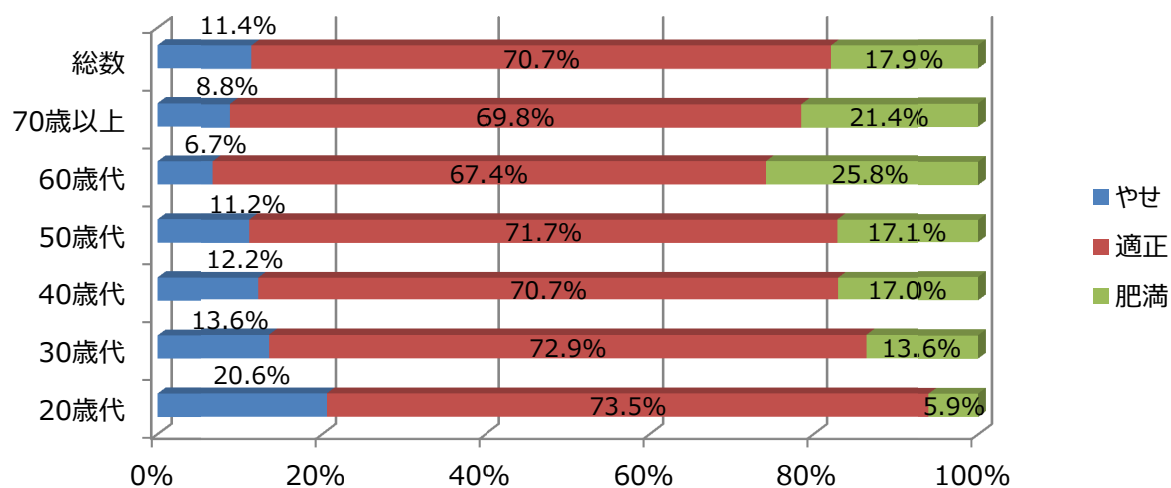


図3 やせ・肥満の状況（女性）



※BMI値は、自分の体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で算出し、その値が18.5未満でやせ、25以上で肥満とされています。

## 2 性・年代別の野菜摂取量

江別市民の1日あたりの推定野菜摂取量の平均は、262gで、国が目標必要量としている350gに、およそ90g不足しています。男女別にみると、男性は254g、女性は269gで、女性の方が若干多く食べているようですが、いずれも350gにはまだまだ届いていません。

男性、女性とも、最も多く野菜を食べているのは70歳以上で、それぞれ男性309g、女性370gでした。一方、摂取量が少ない世代は、男性では40歳代で218g、女性では20歳代で199gとなっています。

図4 年代別野菜摂取量

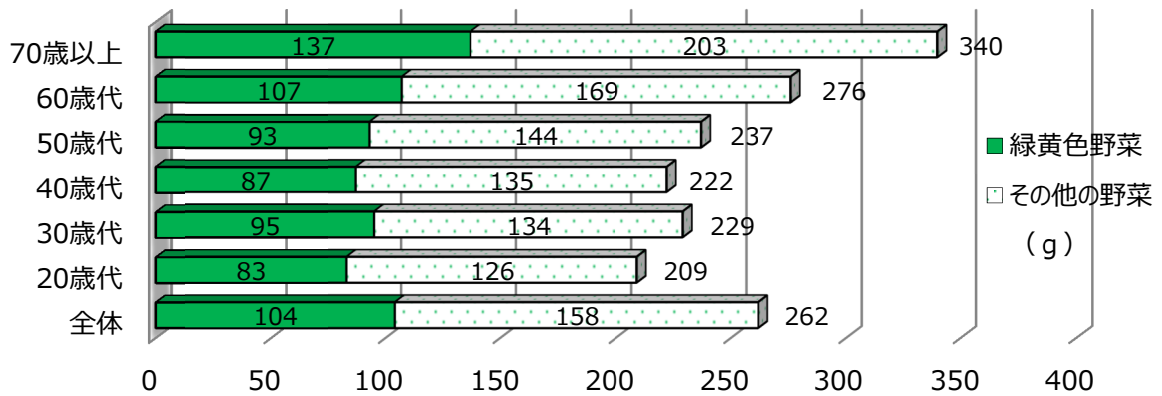


図5 年代別野菜摂取量 (男性)

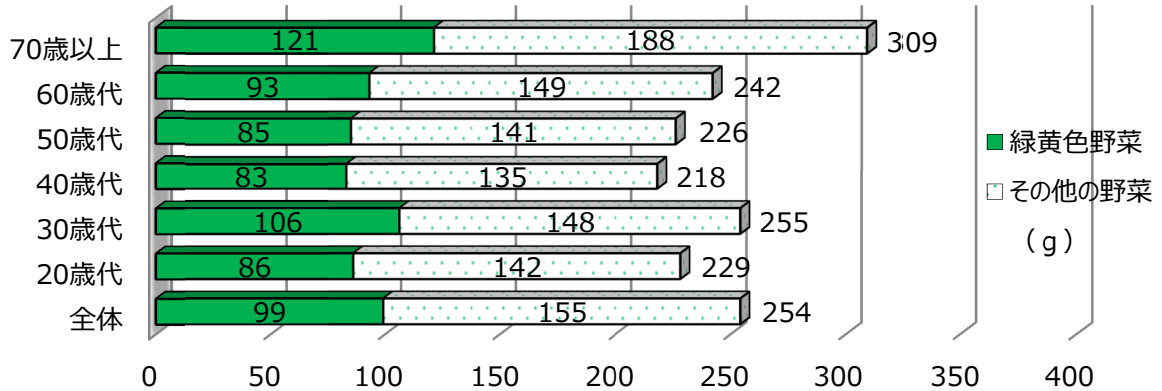
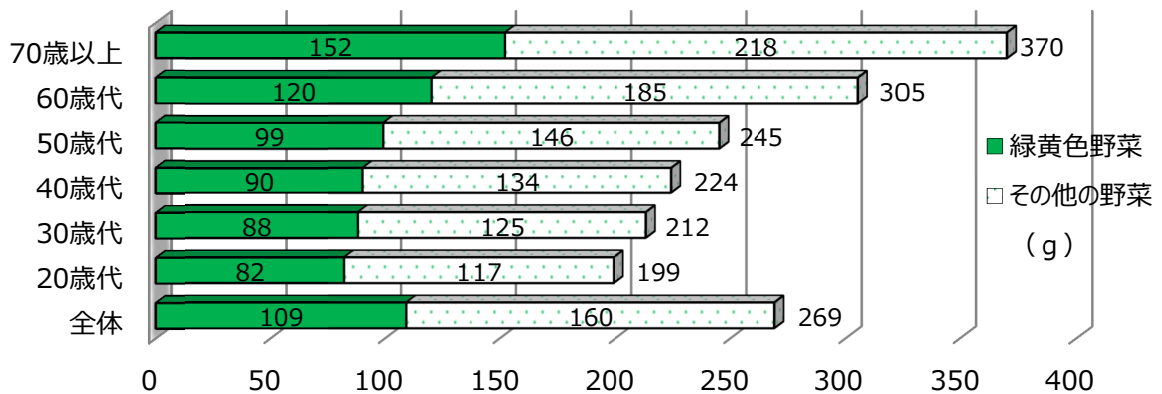


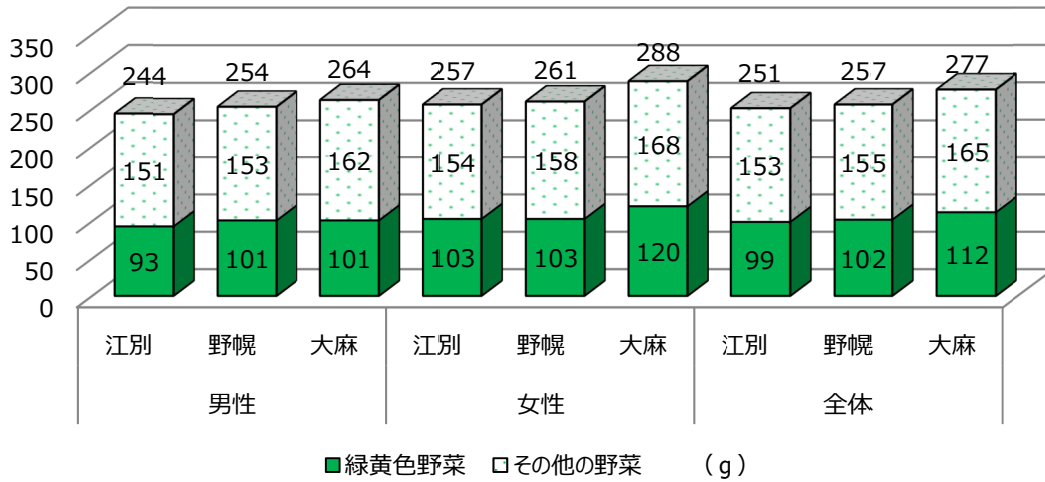
図6 年代別野菜摂取量 (女性)



### 3 地域別の野菜摂取量

江別、野幌、大麻の各地域別の野菜摂取量は、男性、女性ともに大麻が最も多く、男性 264g、女性 288g となっています。また、女性では、江別、野幌と比較して、大麻で緑黄色野菜摂取量が特に多い結果です。

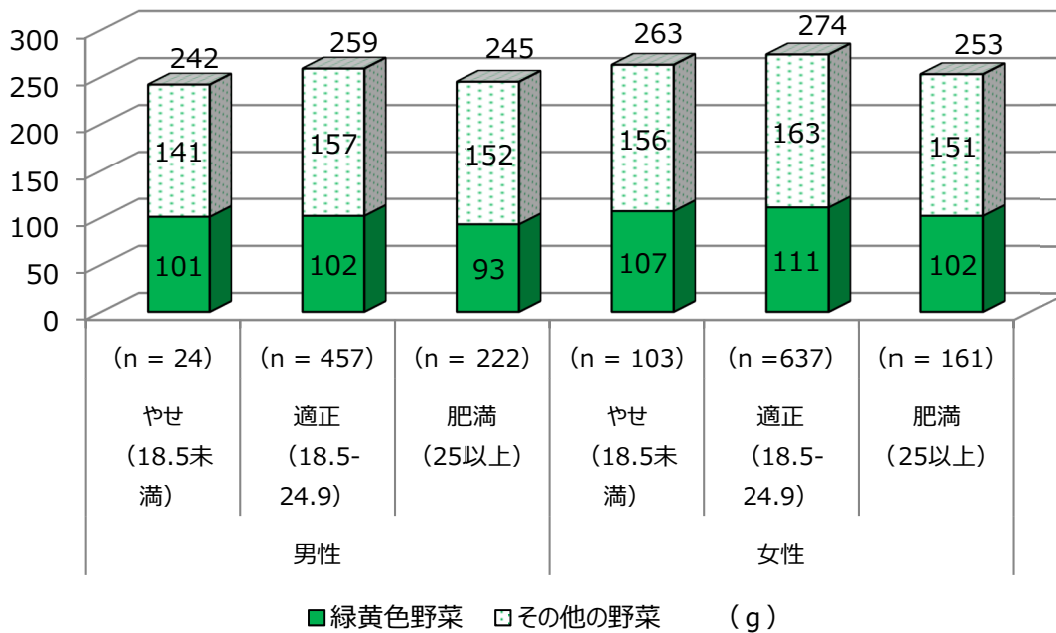
図7 地域別野菜摂取量



### 4 BMIと野菜摂取量

BMI 値で見ると、男性、女性ともに、やせ、肥満の群に比べて適性の群で野菜摂取量がやや多い傾向にあります。

図8 BMIと野菜摂取量



## 5 世帯別、勤務形態別の野菜摂取量

単身世帯と2人以上世帯とを比較すると、2人以上世帯の方が多く野菜を食べており、1人暮らしだと野菜を食べる量が少ない傾向が伺えます。就業者の勤務形態別の状況では、生活リズムを整えにくい夜勤やシフト勤務該当者よりも日勤該当者の方が野菜を多く食べています。

図9 世帯状況別野菜摂取量

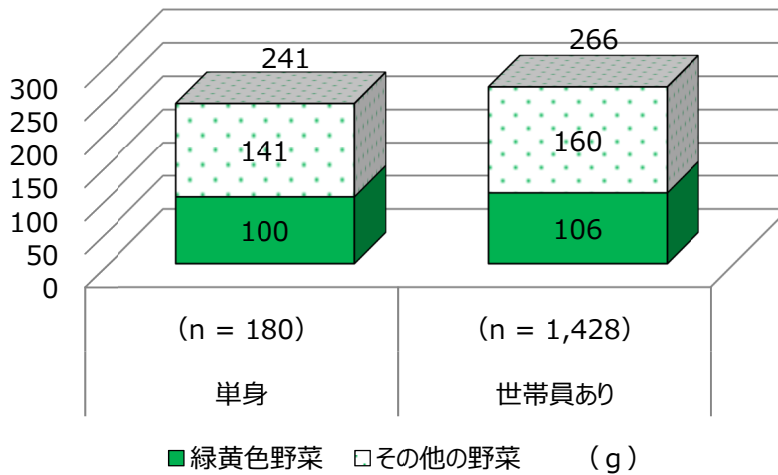
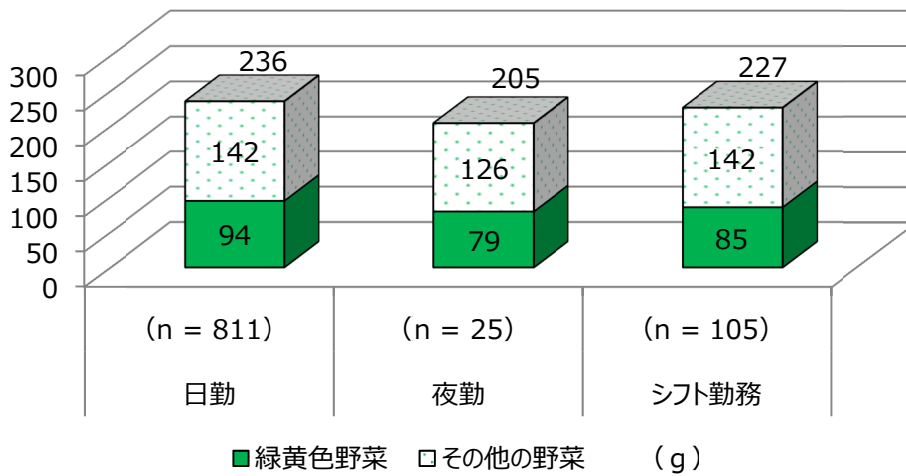


図10 勤務形態別野菜摂取量





## 6 朝食の摂取状況

年代別の朝食を欠食する割合は20歳代で最も高く、37.4%が週2日以上欠食している状態で、ほぼ食べないの群は17.2%でした。世帯状況別では、ほぼ毎日食べる割合を比較すると、単身世帯で71.1%であり、世帯員ありの83.2%と比べ低かった。

図11 年代別朝食の摂取状況 (%)

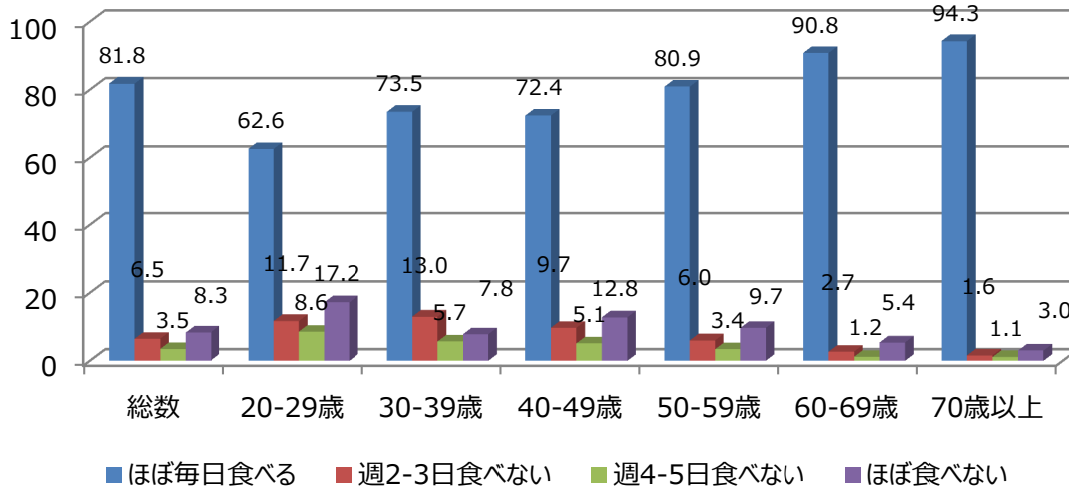
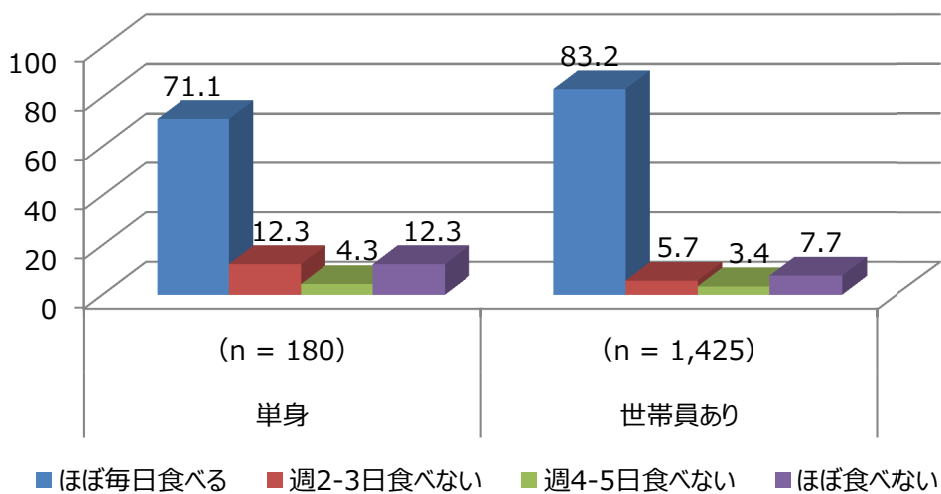


図12 世帯状況別朝食の摂取状況 (%)



## 7 外食の利用状況

年代別の外食の利用状況をみると、20歳代の約30%が週2回以上外食を利用しており、最も高い割合でした。年代が上がるごとに外食の利用頻度は低下する傾向にあります。世帯状況別での差はありませんでした。

図13 外食の利用状況 (%)

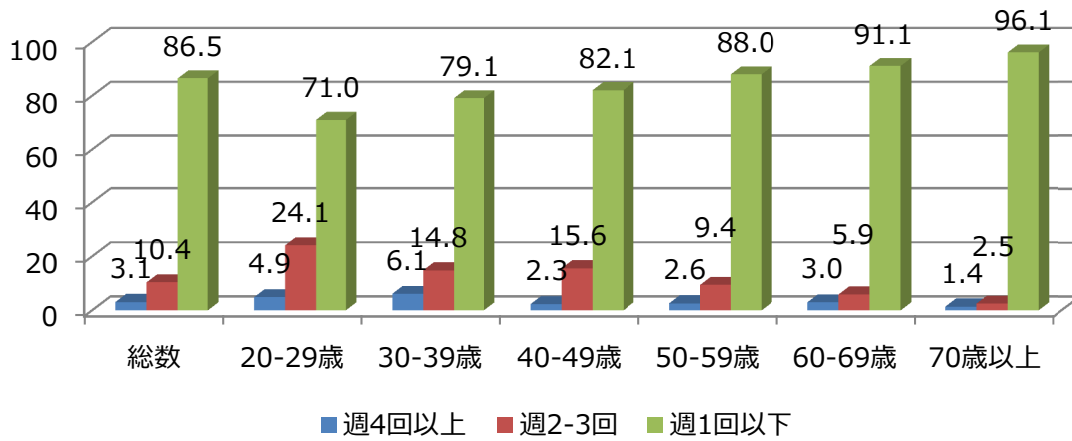
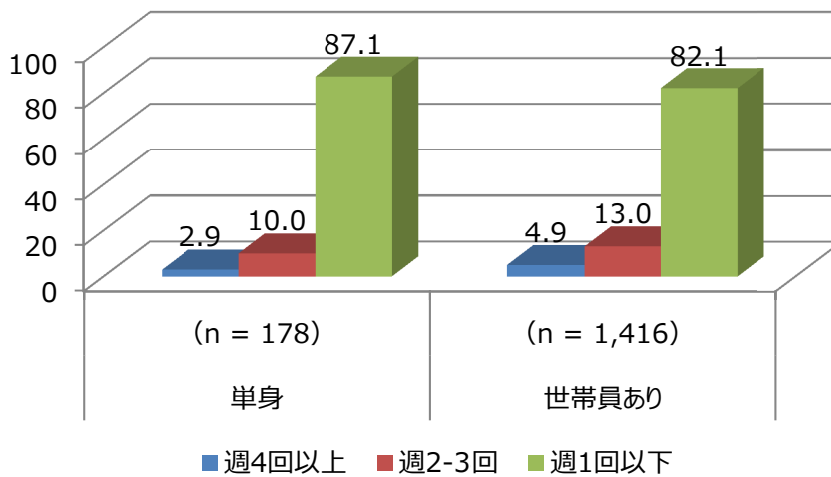


図14 世帯状況別外食の利用状況



## 8 中食の利用状況

厚生労働省は「惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事」のことを中食（なかしょく）としています。

中食の世代別利用状況では、20歳代、50歳代の約30%が週2回以上利用しており、他の年代と比較して高い割合でした。年代が上がるごとに中食の利用頻度は低下する傾向にあります。世帯別では世帯員ありと比較して単身の群の利用頻度が高くなっています。

図15 中食の利用状況 (%)

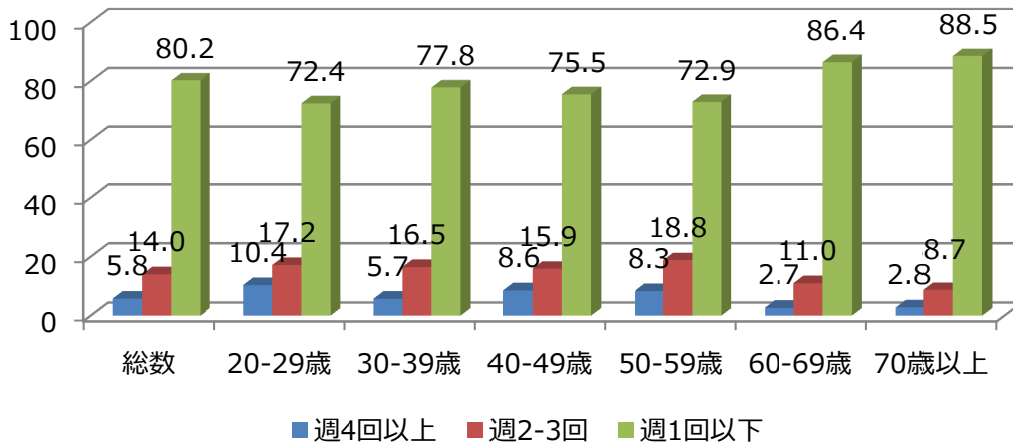
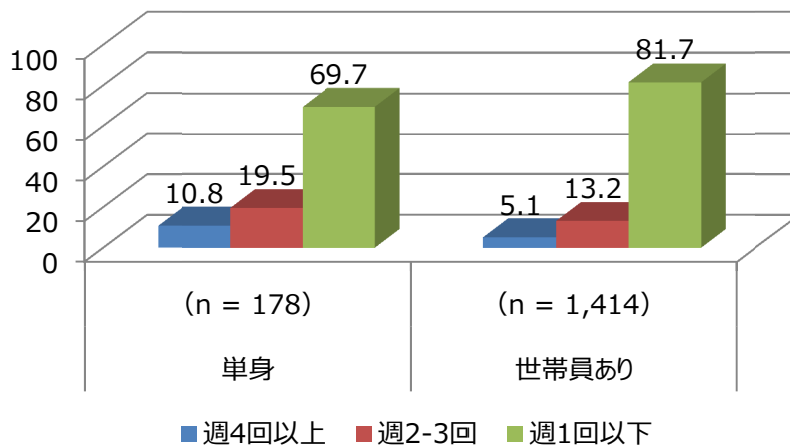


図16 世帯状況別中食の利用状況



## 9 朝食の摂取状況、外食・中食の利用状況と野菜摂取量

朝食の摂取頻度と野菜摂取量を見ると、朝食を、週2～3回食べない・週4～5回食べない・ほぼ食べない群と比較して、ほぼ毎日食べる群の摂取量が多くなっています。

外食の利用頻度別では、週1回以下が週4回以上・週2～3回と比べ摂取量が多くなっており、また、中食の利用頻度別では、利用頻度が低くなるほど多くなる傾向にあります。

図17 朝食と野菜摂取量

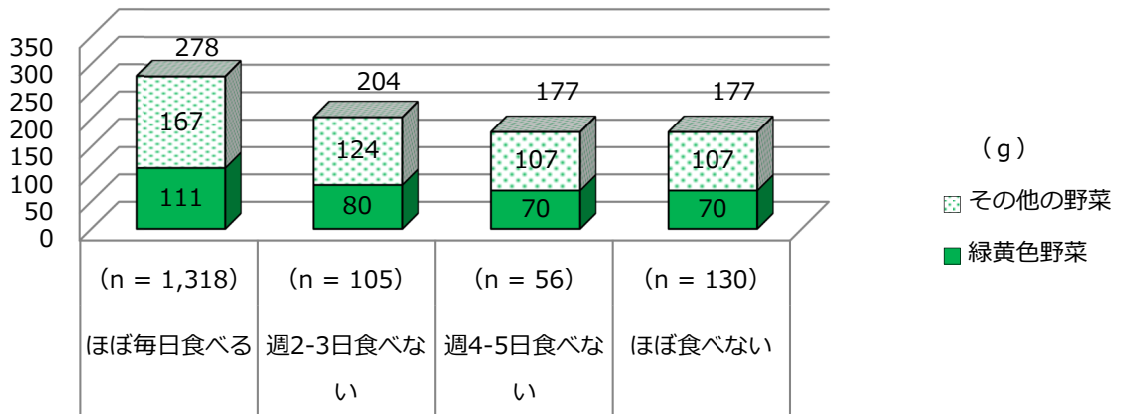


図18 外食利用頻度と野菜摂取量

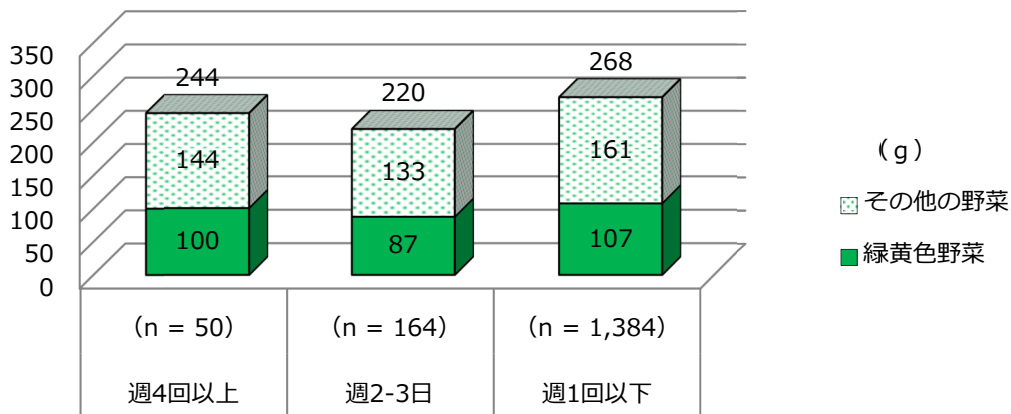
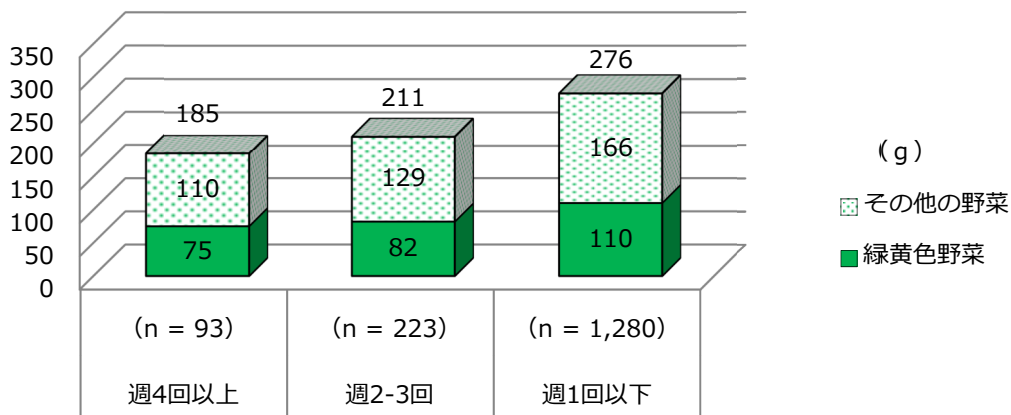


図19 中食利用頻度と野菜摂取量



## 10 食塩の摂取状況

食事摂取基準で男性8g未満、女性7g未満とされる1日あたりの食塩摂取量（「健康日本21」における目標値では男女ともに8g）は、男性11.6g、女性9.8gで、男女ともに70歳以上が最も多くなっています。3地域別では、男女ともに大麻が多い傾向でしたが大きな差はありませんでした。また、世帯状況別では、単身と比較して世帯員ありで多い傾向でした。

図20 性・年代別食塩摂取量 (g)

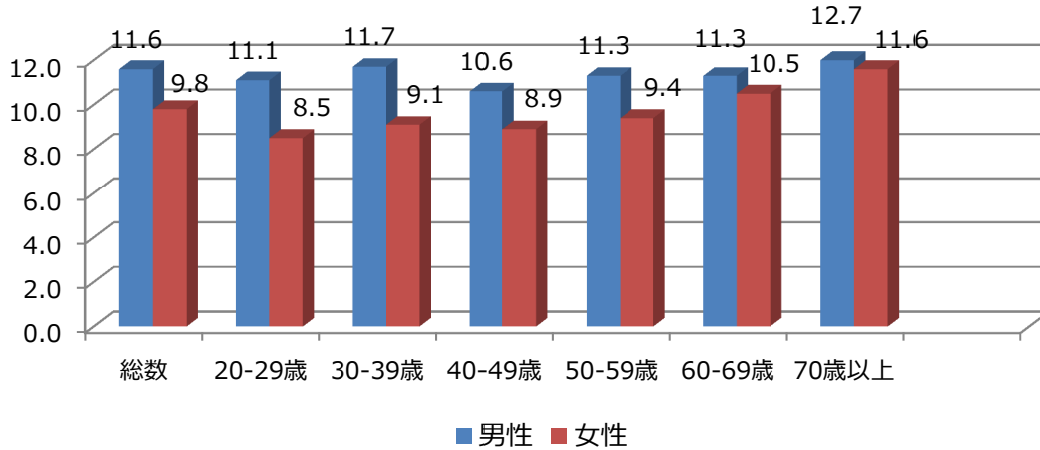


図21 地域別の食塩摂取量 (g)

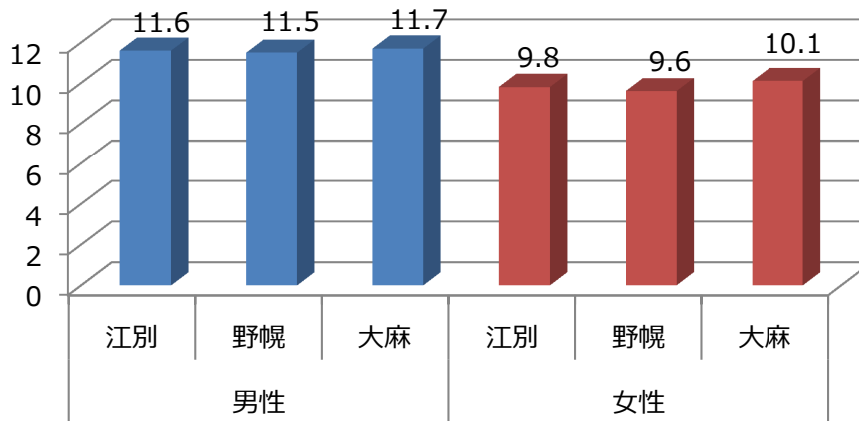
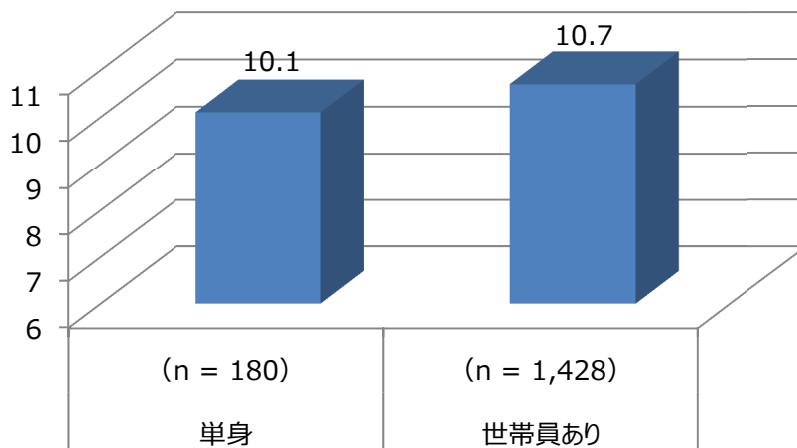


図22 世帯状況別食塩摂取量 (g)



## 11 外食・中食の利用状況と食塩摂取量

外食の利用状況と食塩摂取量を見ると、週1回以下、週2～3回の群と比較して、週4回以上の群で摂取量が多くなっています。中食の利用状況においては、大きな差は認められませんでした。

図23 外食の利用頻度と食塩摂取量 (g)

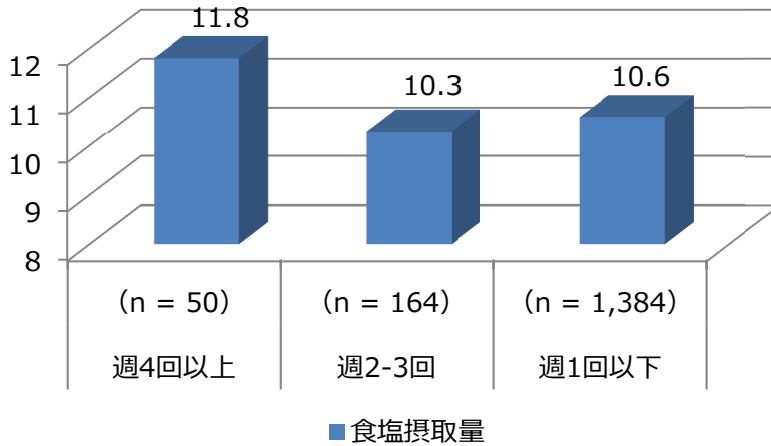
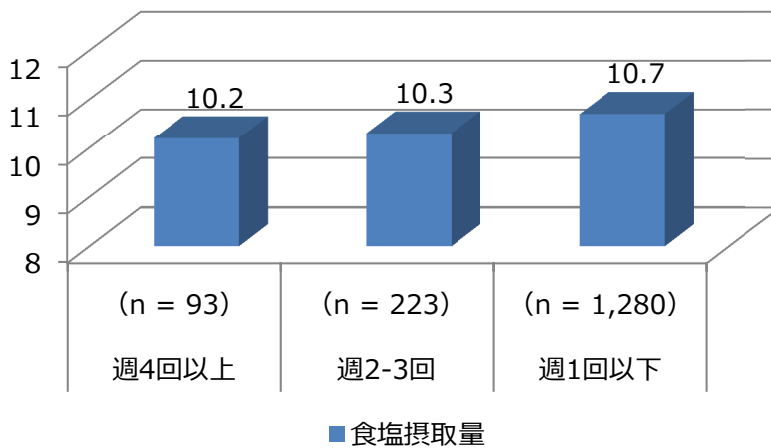


図24 中食の利用頻度と食塩摂取量 (g)



### Ⅲ 調査のまとめ

国民健康・栄養調査（平成 28 年）との比較では、やせ・適正・肥満の割合は、男女ともに国民の平均値との大きな差はありませんでした。しかし、女性の肥満の割合は、国民平均と比較してやや低い結果でした。朝食欠食の傾向は、同様な状況で、年代が低いほど欠食頻度が高く、特に 20 歳代では、週 2 日以上食べていない人が多い結果でした。

#### 【野菜不足】

野菜摂取量の状況では、男女合わせた全体平均は 262g で、1 日の目標量 350g には、およそ 90g 不足しています。性・年代別に見ると、女性では、20 歳代で最も少なく、年代が上がるごとに多くなる傾向が認められました。男性では、一般的に朝食の欠食などの食習慣の問題が現れやすい 20 歳代よりも、40 歳代で摂取量が少なかったことは特徴的です。地域別に見ると、大麻で野菜摂取量が多く、特に女性でその傾向が顕著でした。

#### 【塩分の摂り過ぎ】

摂り過ぎが指摘されている食塩摂取量の状況では、日本人の食事摂取基準の男性 8g 未満、女性 7g 未満を全ての年代で上回る結果でした。男女ともに 70 歳以上が最も多く、女性では、年代が上がるごとに摂取量も多くなっています。また、地域別では、大麻が他の地域より多い傾向にありますが、差はわずかでした。

#### 【朝食欠食など食事習慣の課題】

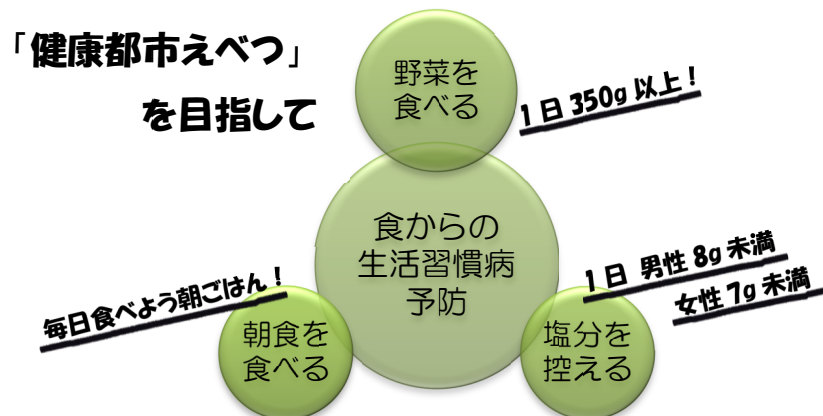
食事習慣の状況では、朝食を欠食する割合は、おおむね年代が低いほど高く、また、単身者の方が高くなっています。外食の利用頻度は、年代が上がるほど低くなり、中食利用頻度では、60 歳代以上になると低くなっています。また、単身者では、特に中食の利用頻度が高い傾向でした。

朝食の摂取頻度で比較すると、欠食が少ない方が野菜の摂取量もより多くなっており、朝食の摂取頻度の改善を図ることは、野菜摂取量の増加につながる可能性があります。外食・中食の利用頻度の比較では、どちらも利用が少ない群で野菜摂取量が多くなっています。特に中食では、頻度が低くなるほど野菜摂取量は逆に多くなっており、食事の準備性が摂取量に影響している可能性が考えられます。外食・中食の利用と野菜摂取量には関係性が認められたことから、外食・中食を通じた取組は、食生活の改善につながる可能性があります。

#### 【今後に向けて】

以上のことから、全国、北海道の状況と同様に、江別市でも不足している実態が判明した野菜摂取量を増やしていく取組が必要であり、まずは、不足している 90g を補うために、野菜をもう一皿多く食べる啓発などは効果的と考えられます。また、食塩の摂取状況では、全ての世代で摂り過ぎていることから、野菜を多く食べることと併せ、同時に塩分を控える取組も必要となります。

食事習慣の視点からは、朝食を欠食する頻度を改善させ、また、外食や中食を通じてアプローチしていくことは、野菜摂取量増加など食生活の改善に寄与する可能性が見出せました。





この調査はサマージャンボ宝くじの  
収益金を活用して実施しています。