

「何をどれだけ食べたらいいの？」 《1日のバランス食の目安》

18～29歳女性、身体活動レベルIIの食事の目安です。病気等で食事の制限のある方は、医師の指示を守ってください。

約2000kcalの食事 ●たんぱく質72g ●脂質55g ●炭水化物290g ●食塩6.5g

朝食



【朝食】603kcal

- ・トースト(6枚切り1枚)
- ・ハムエッグ
- ・ポテトサラダ
- ・ブロッコリー
- ・トマト
- ・りんご
- ・牛乳(180ml)

昼食



【昼食】692kcal

- ・ご飯(200g)
- ・豚のしょうが焼き
- ・野菜サラダ
- ・大根と人参のなます
- ・お茶

夕食



【夕食】675kcal

- ・ご飯(200g)
- ・鮭の塩焼き
- ・小松菜のお浸し
- ・かぼちゃの煮物
- ・野菜たっぷりの味噌汁
- ・みかん

上記メニューは減塩しないと塩分は8g以上となります。減塩味噌汁、かぼちゃの煮物(だし汁をきかせ調味料は減塩)、塩鮭(うす塩)で減塩すると塩分6.5gにおさえられます。

1日3食バランスよく食べましょう

<p style="text-align: center;">副菜</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">野菜などを主とした料理 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源…からだの調子を整えます</p>	<p style="text-align: center;">主菜</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">魚、肉、卵、大豆を主とした料理 たんぱく質・脂質の供給源…からだの血や肉をつつたり、エネルギー源となります</p>
<p style="text-align: center;">主食</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">ごはん、パン、めん類など 炭水化物の供給源…熱やからだを動かすためのエネルギー源となります</p>	<p style="text-align: center;">牛乳・乳製品や果物</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれます 果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれます</p>

野菜350gとはどれくらい?

生の状態では



料理にすると

5皿の野菜料理



1日5皿食べるには…

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に
昼食が外食の人は、朝食で2皿食べましょう。
2皿の料理がそろえられない時は、
2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理をつくりましょう。

- エネルギー摂取量は、身体活動レベルI、II、IIIに区別した男性、女性ともに全世代で推定エネルギー量を満たしていませんでした。
- 菓子類は、男性、女性の全世代において、平均摂取量が多い状況でした。
- 嗜好飲料類は、20代～50代男性、40代～60代女性において、平均摂取量が多く、特に20代、40代男性の平均摂取量は非常に多かったです。



©清水区シズラ

朝食、昼食、夕食は、元気の源 健康が一番!

令和元年度 静岡市食生活・生活習慣における実態調査結果

【概要版(食物編)】

令和元年11月7日から令和元年11月29日までの調査期間で、市内在住の20歳から69歳までの男女8,000人を無作為抽出し、「食生活・生活習慣に関する調査票」及び「食物摂取状況調査票(簡易型自記式食事履歴問票BDHQ)」を郵送したところ3,066人の回答を得ました。(回収率38.3%)その結果を報告します。

1 静岡市民の1日あたりの食塩摂取量の状況

市	男性	女性	葵区	駿河区	清水区
	11.4g	9.2g	10.2g	10.2g	10.2g



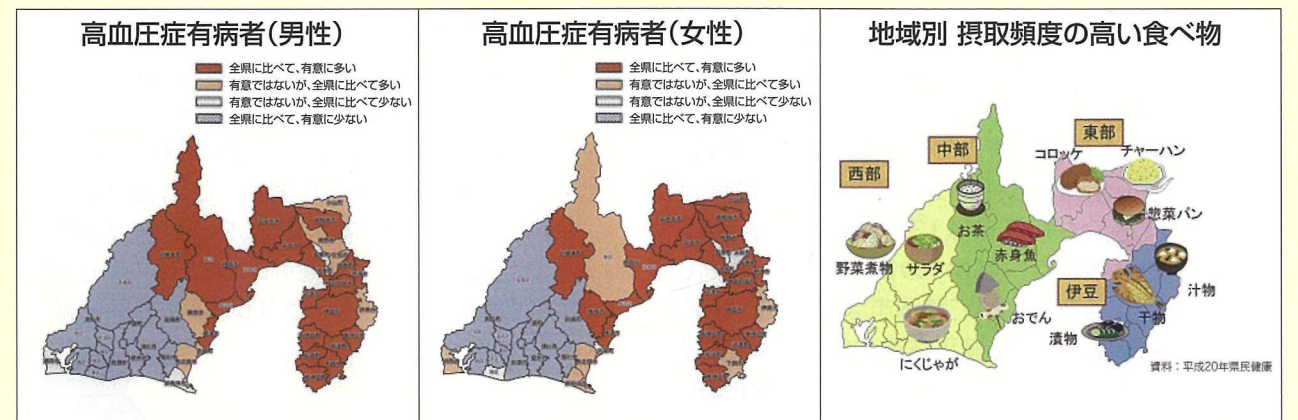
2 静岡市民の1日あたりの野菜摂取量の状況

市	男性	女性	葵区	駿河区	清水区
	236.3g	249.7g	246.3g	243.5g	241.6g



静岡市健康増進計画(第2次)における「栄養・食生活」の目標値は、令和4年までに**食塩摂取量を8.0g**に減少、**野菜摂取量を350.0g**に増加を目標値として掲げています。しかし、食塩摂取量は**男性11.4g**、**女性9.2g**と目標値よりも1.2～3.4gも多く、また、野菜摂取量は**男性236.3g**、**女性249.7g**と目標値よりも100g以上少ない結果でした。(※グラフ内の赤い線は「食事摂取基準2020年版」(厚生労働省)の目標量)

静岡市の健康状態について、平成29年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書(静岡県)によると、静岡市の高血圧症有病者が男性は全県に比べて有意に多く、また女性は駿河区、清水区で有意に多い状況が見られました。



出典:平成29年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書(静岡県)

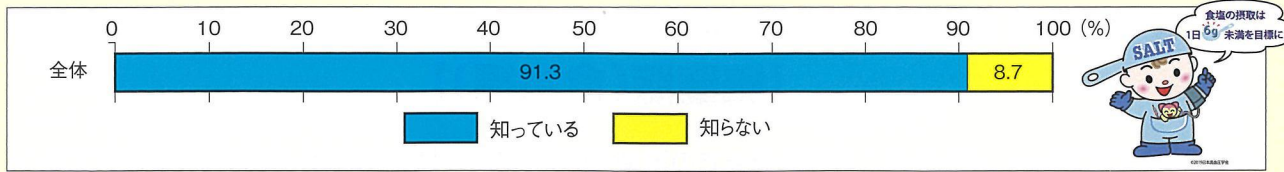
予防・健康づくりは食事から



©清水区シズラ

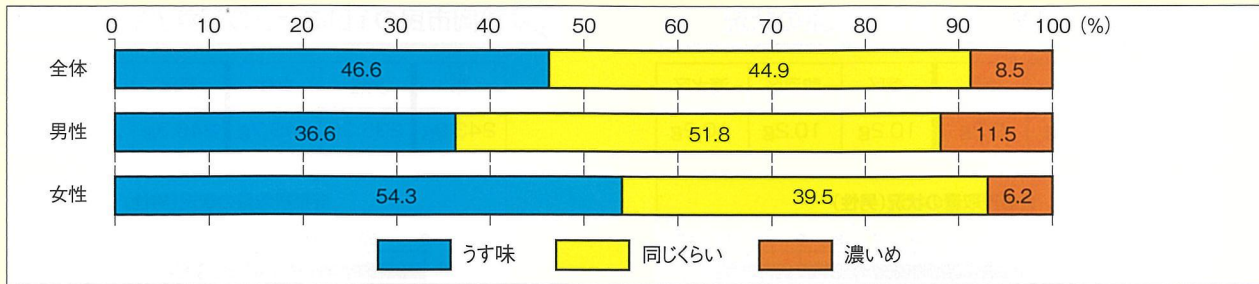
伊豆は漬物・干物・みそ汁など塩味の濃い料理を、東部は揚げ物料理を、中部は赤身魚・おでん・お茶、西部はサラダ・煮物など野菜や芋料理を食べる回数が多く、地域によって異なる「食」の特徴がみられます。

3 「減塩で高血圧が予防できることを知っていますか」の状況



減塩で高血圧が予防できることを、「知っている」が91.3%、「知らない」が8.7%の状況でした。

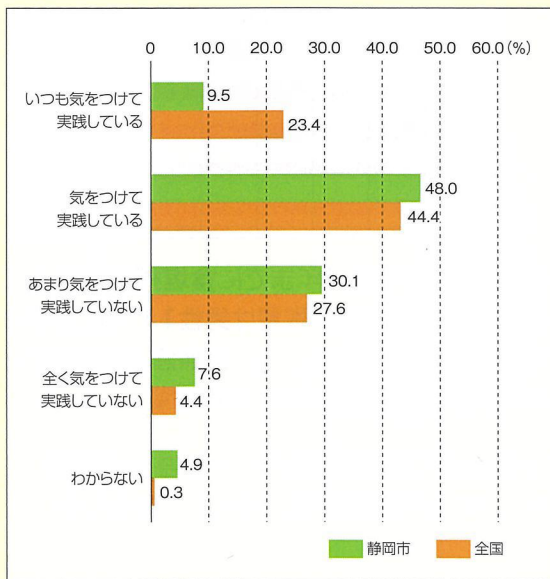
4 「あなたが好んで食べている味付けは、外食と比べてどうですか」の状況



あなたが好んで食べる味付けと外食の味付けを比較した結果、全体では「うす味」と回答した割合が46.6%と最も多く、「同じくらい」が44.9%、「濃いめ」が8.5%でした。性別では、男性は女性より「濃いめ」の割合が高く、女性は男性より「うす味」の割合が高い状況でした。

5 生活習慣病の予防や改善のための食生活

(適正体重・減塩)の実践の状況



「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか」という問いに対して、平成31年3月農林水産省食育に関する意識調査と比較したところ、全体では、「いつも気をつけて実践している」の割合が静岡市は13.9%低く、「全く気をつけて実践していない」の割合が3.2%高い状況です。全国と比べて静岡市は、生活習慣病の予防や改善のために適正体重の維持や減塩などに気をつけた生活を送っていないことが明らかとなりました。

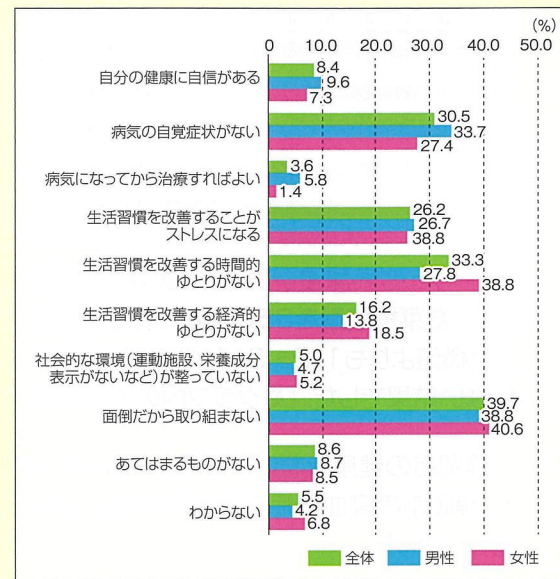
生活習慣病は自覚症状がなく進行します!



駿河区応援隊長 トロペー

6 生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践

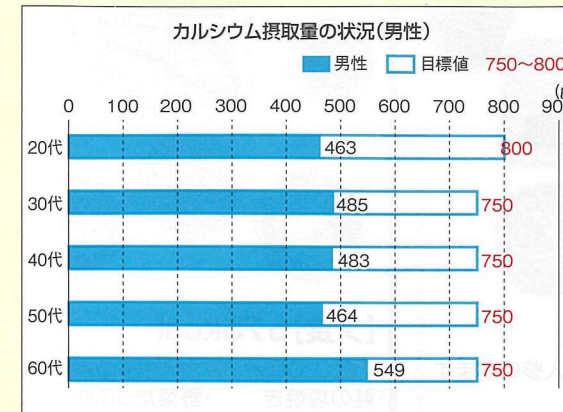
していない理由(全体・男女別)(複数回答)



「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか」の問いに対し、「あまり気をつけて実践していない」「全く気をつけて実践していない」と回答した理由として、全体では、「面倒だから取り組まない」が最も多く39.7%で、次いで「生活を改善する時間的ゆとりがない」33.3%、「病気の自覚症状がない」30.5%の順に多い状況でした。

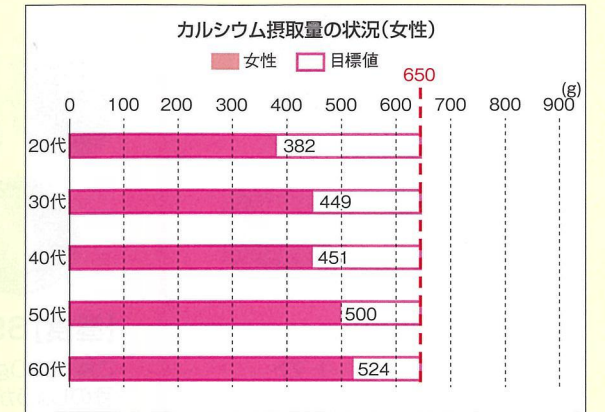
7 静岡市民の1日あたりのカルシウム摂取量の状況

カルシウムの食事摂取量は、男性、女性の全世代で「日本人の食事摂取基準2020年版」(厚生労働省)の推奨量を満たしていませんでした。特に20代の男性、女性は、カルシウム摂取量が少ない状況でした。



市	男性	女性	葵区	駿河区	清水区
478mg	492mg	468mg	480mg	479mg	475mg

カルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出して骨がもろくなります。



骨を丈夫に! 内臓脂肪の蓄積は控えめに!

8 静岡市民の1日あたりの脂質摂取量の状況

	市	男性	女性	葵区	駿河区	清水区
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7.2	6.7	7.6	7.2	7.3	7.2
n-6系不飽和脂肪酸(g/日)	10.53	11.48	9.79	10.45	10.61	10.55
n-3系不飽和脂肪酸(g/日)	2.57	2.82	2.38	2.57	2.59	2.55



葵区PRキャラクター あおいくん

(1) 飽和脂肪酸(牛脂、豚脂、バターなど)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	7.2	7.2	6.6	6.4	6.5
女性	7.8	7.8	7.7	7.6	7.3

(2) n-6系不飽和脂肪酸(大豆油、コーン油など)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	11.89	12.01	11.87	11.01	10.99
女性	9.10	10.17	9.85	10.03	9.60

(3) n-3系不飽和脂肪酸(魚油など)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	2.71	2.87	2.86	2.71	2.89
女性	2.12	2.34	2.34	2.48	2.53

飽和脂肪酸エネルギー比率は、男性の20代、30代、女性の全世代で、目標量を上回り過剰に摂取をしていました。n-6系不飽和脂肪酸摂取量とn-3系不飽和脂肪酸は、男性、女性の全世代で、目標量を満たしていませんでした。

9 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践状況(全体)

生活習慣病の予防や改善に対して野菜の摂取以外は、どの項目も「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」がおおよそ半数弱でした。

