

佐呂間町健康栄養基礎調査結果概要

シリーズ第2回の今回は、食事状況調査結果の概要についてお伝えします。食事状況調査は、町民の皆さんがどのような栄養状態にあるか予測するために実施した調査です。この調査では、平日1日分の摂取した全ての食品や飲料を計量スプーンやクッキングスケールを使い記録し、その記録を基に栄養素の摂取量などを計算しています。今回は結果の一部についてお伝えしていきます。

カルシウム・乳製品の摂取状況

男性（90人）と女性（98人）のカルシウム摂取量の分布図（図1）から、300mg以上500mg未満で摂取している人が男女ともに多く分布しています。

一方、年代別の平均カルシウム摂取量（図3）からもっとも少なかった年代は15～19歳の396mgでした。

厚生労働省日本人の食事摂取基準では、不足の有無や程度を判断するため

の指標としてカルシウムの推定平均必要量（表1）を定めています。調査者の全体の平均と照らし合わせてみると、どの年代も少ない傾向であることがわかりました。

乳製品摂取量の分布図（図2）から、0～50g未満で摂取している人が

図1 カルシウム摂取量

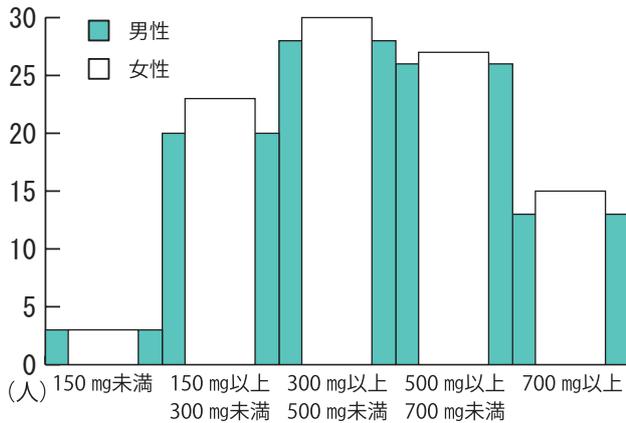
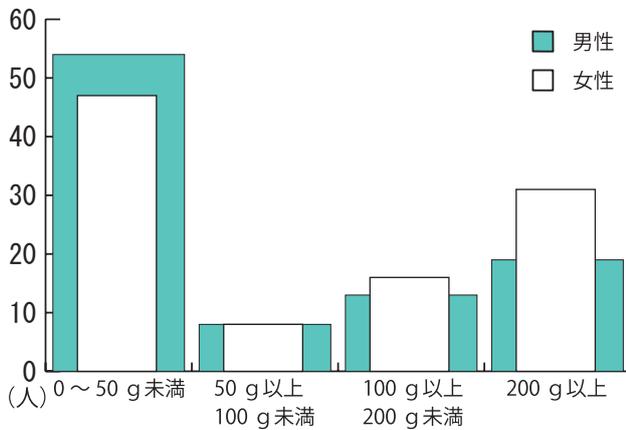


図2 乳類摂取量



男女ともに多く分布していました。ちなみに、乳製品である牛乳コップ1杯（200ml）から摂取できるカルシウムは約200mgなので、毎日の食卓に乳製品を取り入れることをお勧めします。

これらのことから、乳製品の摂取量については少ない傾向であり、そのためにカルシウム摂取量も不足気味といえます。一般的に、成長期は骨形成が骨吸収を上回るため、生涯でもっともカルシウムを必要とする時期です。骨を構成している骨塩量は30歳以降から徐々に少なくなるため、思春期にたく

さん貯めておくことが必要なことから、特に10代前半のカルシウム摂取量は重要です。

食塩相当量

男性（83人）と女性（89人）の食塩摂取量の分布図（図4）から、男性は10g以上15g未満の摂取量に多く分布しています。

一方、女性は6g以上10g未満の摂取量に多く分布していました。厚生労働省日本人の食事摂取基準では、生活習慣病の一次予防を目的として現在の日本人

図3 平日1日分のカルシウム平均摂取量 (mg)

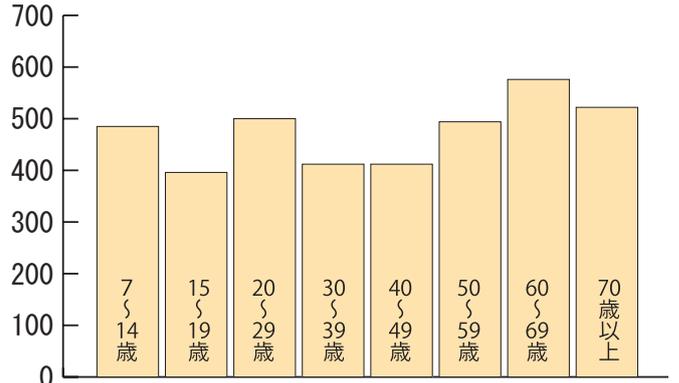
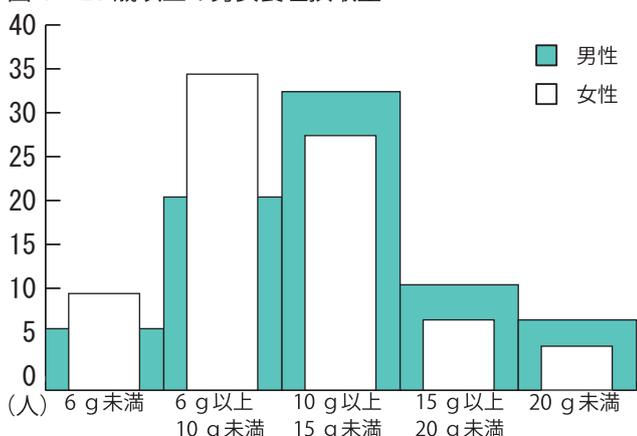


表1 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日) [参考:日本人の食事摂取基準 2010年版]

性別	男性			女性			
	年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐用上限量	推定平均必要量	推奨量	耐用上限量
6~7		500	600	—	450	550	—
8~9		550	650	—	600	750	—
10~11		600	700	—	600	700	—
12~14		800	1000	—	650	800	—
15~17		650	800	—	550	650	—
18~29		650	800	2300	550	650	2300
30~49		550	650	2300	550	650	2300
50~69		600	700	2300	550	650	2300
70以上		600	700	2300	500	600	2300

が当面の目標とすべき食塩摂取量を男性9g未満、女性7.5g未満としています。
 そこで、目標量を超えている人の割合(表2)を男女別で見ると、年代によって違いはありますが男性のすべての年代で50%以上の人が目標量を超えた摂

図4 20歳以上の男女食塩摂取量



取量で、その内、もっとも高い割合を示していた年代は50~59歳でした。
 これらのことから、食塩の摂取が多い傾向といえますが、今回の調査方法では加工食品などの食塩摂取量の正確な把握は難しいため、実際にはもっと多くの食塩を摂取している可能性もあります。佐呂間町の特徴として、全国や全道と比較して虚血性心疾患の率が高く、基礎疾患である高血圧の予防や改善がとて重要です。まずは、食塩摂取量をはじめとした生活習慣病の見直しが必要でしょう。シリーズ最後となる来月号は、健康意識調査結果についてお伝えします。

表2 目標量(男性9g未満・女性7.5g未満)を超えている人数と割合

性別	年齢区分	調査人数	目標量以上の人数	割合
	男性	20~29歳	7	4
30~39歳		11	9	81.8%
40~49歳		12	10	83.3%
50~59歳		15	14	93.3%
60~69歳		25	17	68.0%
70歳以上		13	9	69.2%
女性	20~29歳	9	7	77.8%
	30~39歳	11	3	27.3%
	40~49歳	9	3	33.3%
	50~59歳	21	12	57.1%
	60~69歳	26	16	61.5%
	70歳以上	13	10	76.9%

平成23年度サロマガゲンキマイレージ抽選ふるさと商品券当選者の発表

(掲載承諾者分)

- ◆共 立 長瀬 聡花 さん
- ◆啓 生 宇佐 宏美 さん
- ◆若 佐 古川 可澄 さん
- ◆西 富 惣田 文恵 さん
- ◆宮 前 町 鈴木 友美 さん
- ◆宮 前 町 向井 叔子 さん
- ◆北 大山美恵子 さん
- ◆浜佐呂間 井上てる子 さん

こいめが好きな巻き

