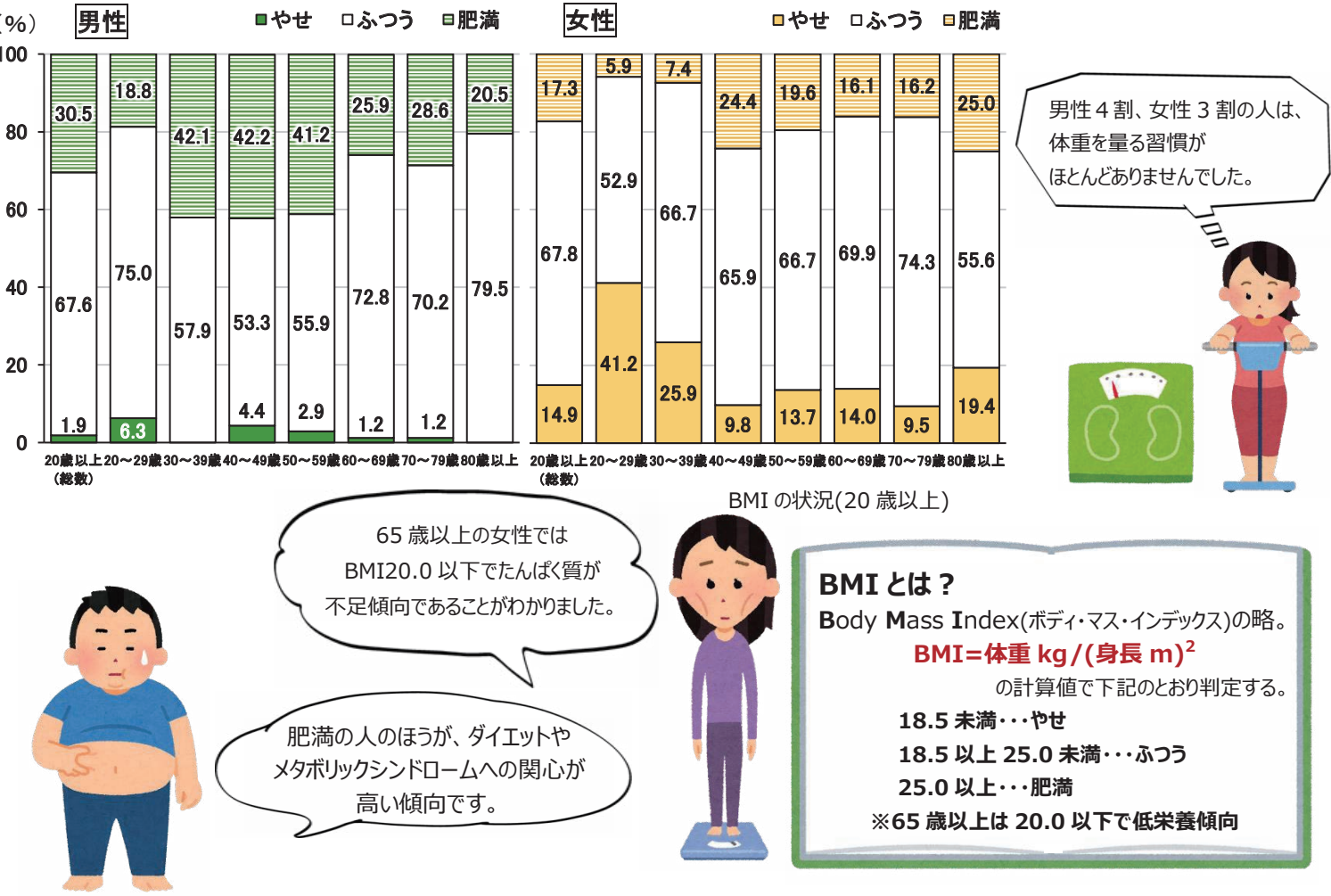
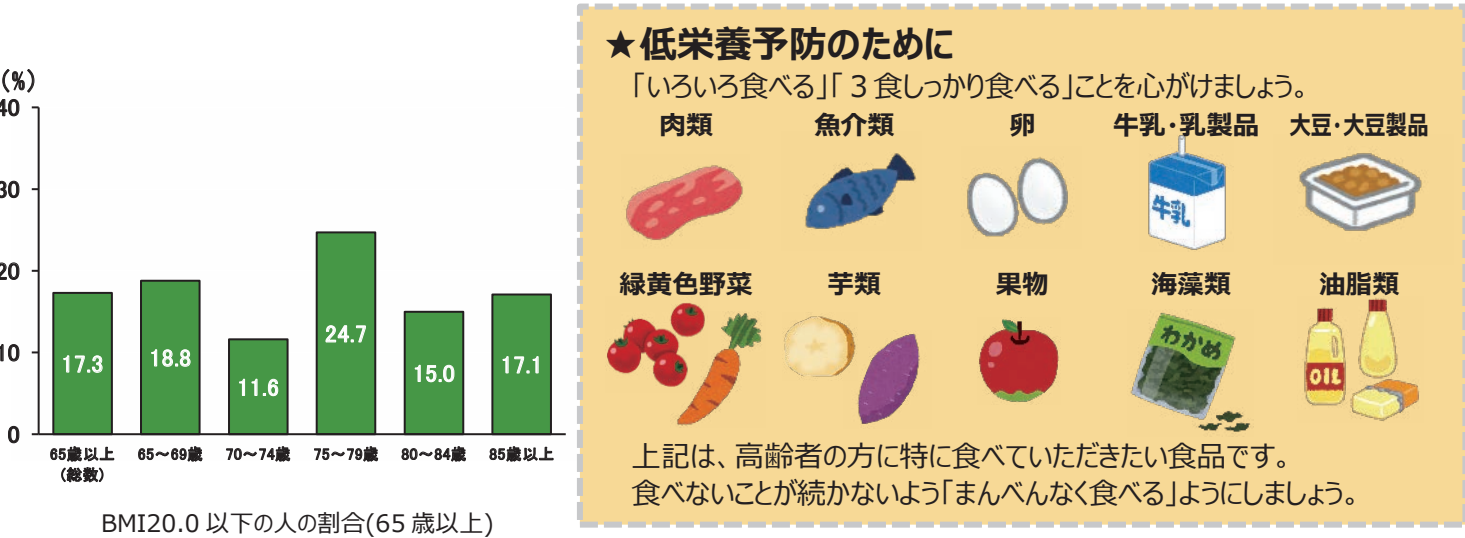


札幌市民の身体状況の特徴 1 男性 30～50 歳代の 2.5 人に 1 人が肥満、女性 20 歳代の 2.5 人に 1 人がやせ



札幌市民の身体状況の特徴 2 65 歳以上の 6 人に 1 人が低栄養傾向※

※BMI20.0 以下の人



札幌市民の栄養と食生活

令和 4 年札幌市健康・栄養調査結果の概要

札幌市では、市民の食生活の現状を把握し、健康づくりや食育の推進に役立てることを目的に、令和 4 年 10～11 月に市民の皆様にご協力をいただき調査を実施しました。

健康で元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。調査結果のポイントをまとめましたので、これからの食生活にご活用ください。

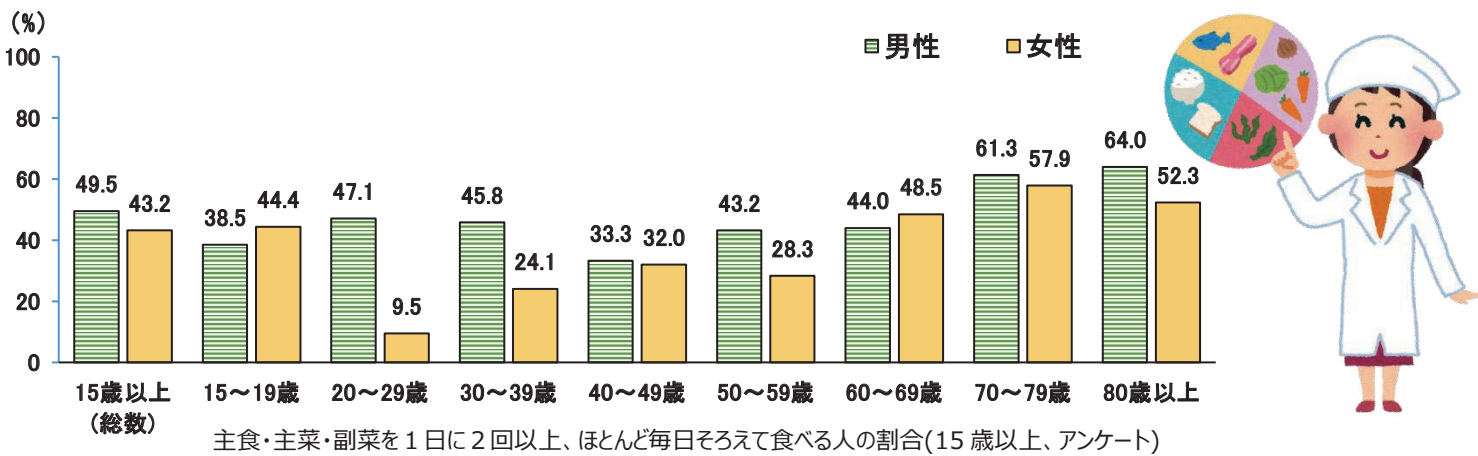
札幌市民の気になる食生活の特徴は・・・

★野菜不足がみです ★食塩とりすぎの傾向です ★朝食を食べない人が多くいます 詳しくは、次ページへ→→→

札幌市民の食事バランスは？

主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日」そろえて食べる人※は男女とも 5 割以下、70 歳以上では男女とも 5 割以上

※ 1 日に 2 回以上そろえて食べる人



副菜

野菜、海藻、きのこなど体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。

主食

ごはん、パン、麺類体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

バランスのよい食事は、
主食・主菜・副菜のそろった食事

主菜

肉、魚、卵、大豆製品血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

「栄養のバランス」に関心がある札幌市民は、
男性 44.2%、女性 61.9%

国の調査によると・・・

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど、栄養バランスがよいことがわかりました。

札幌市の調査でも野菜摂取については同様の結果が出ています。

そろえて食べることが少ない

そろえて食べることが多い



主食・主菜・副菜がそろう頻度と野菜摂取量 350 g 以上の割合(20 歳以上)

令和 7 年 3 月

札幌市民の栄養と食生活-令和 4 年札幌市健康・栄養調査結果の概要-

発行 札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課 電話 011-211-3516

編集 札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課

調査結果の詳細はこちら



その他、札幌市の食育に関する情報もご覧ください。

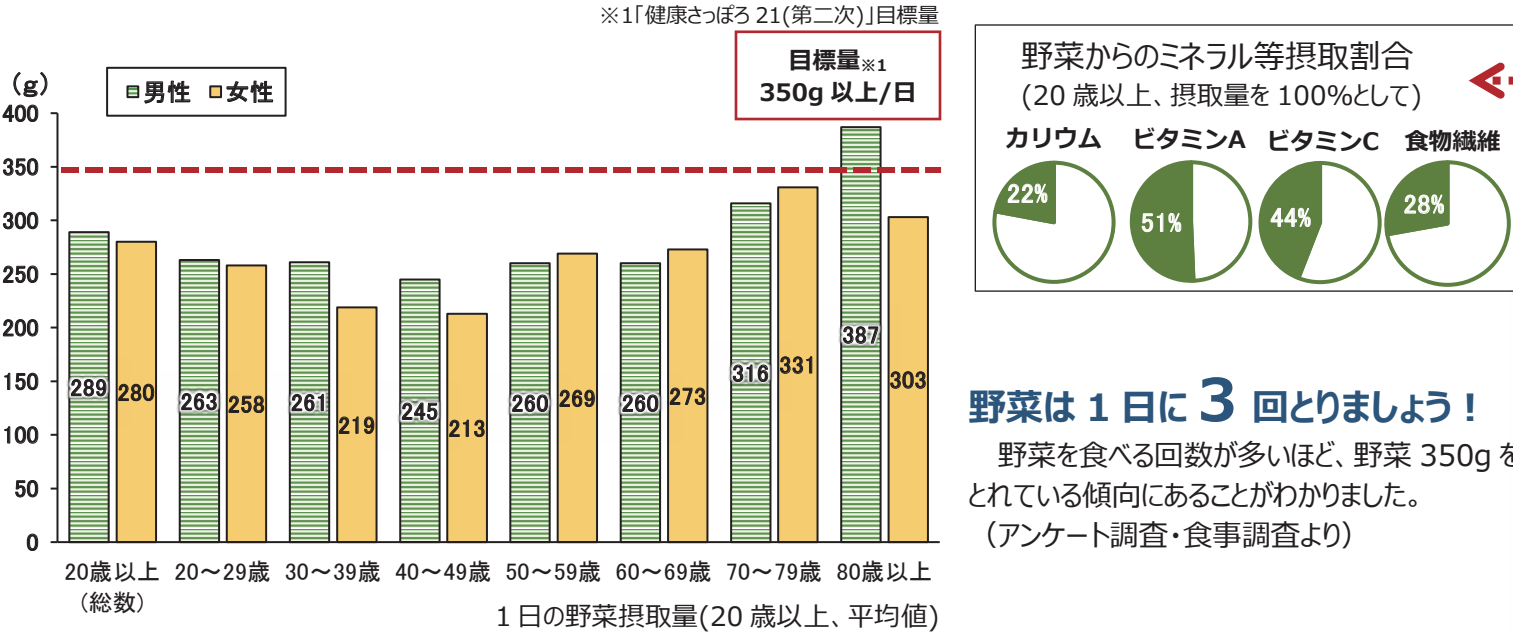
札幌市 食育情報 検索

SAPPORO



さっぽろ市
02-F08-25-403
R7-2-305

札幌市民の食生活の特徴 1 野菜不足がみえます



野菜を食べたほうがよい理由

- ☆ミネラル・ビタミンが豊富
- ☆食物繊維で便秘解消
- ★消化器系のガンになりにくい
- ★コレステロールの吸収を抑える
- ★血糖値の上昇をおだやかに
- ★エネルギー(カロリー)が低い など

★野菜を手軽に食べる工夫

- ①加熱し、かさを減らしてたっぷり(煮物、おひたし、鍋物など)。
- ②野菜の作り置き料理を用意。
- ③肉・魚料理の付け合わせを増やす。
- ④外食では野菜の多いメニューを選ぶ(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)。

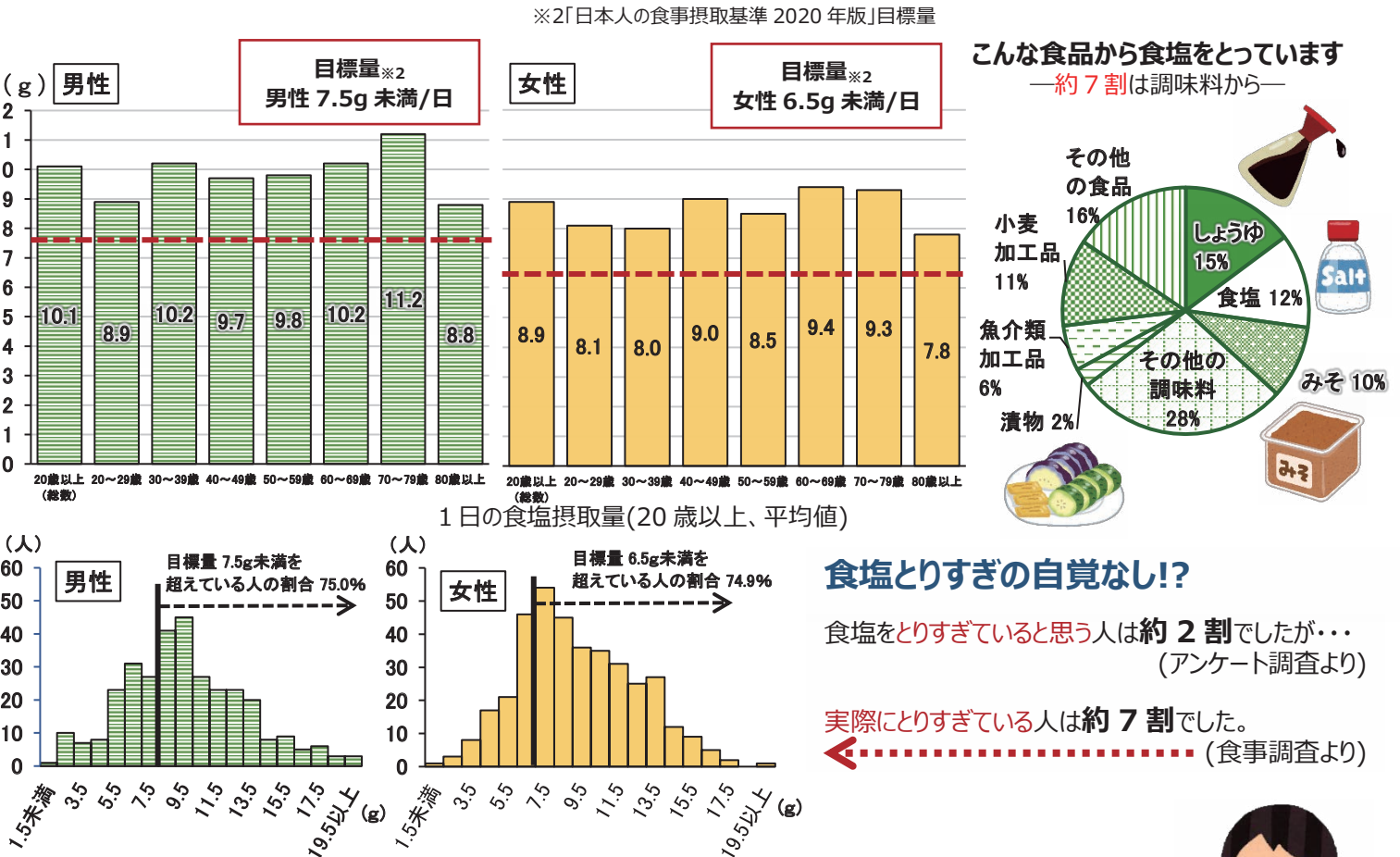
(組み合わせ例) きんぴらごぼう おひたし 野菜炒め サラダ かぼちゃの煮物

野菜摂取目標量を知っている人は、男性4割、女性5割。この方々は野菜を350g以上食べている割合が高いことがわかりました。

野菜摂取目標量は1日に350g以上 野菜料理にすると、小鉢5つつ分！

※小鉢1つつ分約70gの野菜で合計350gに相当

札幌市民の食生活の特徴 2 食塩とりすぎの傾向です



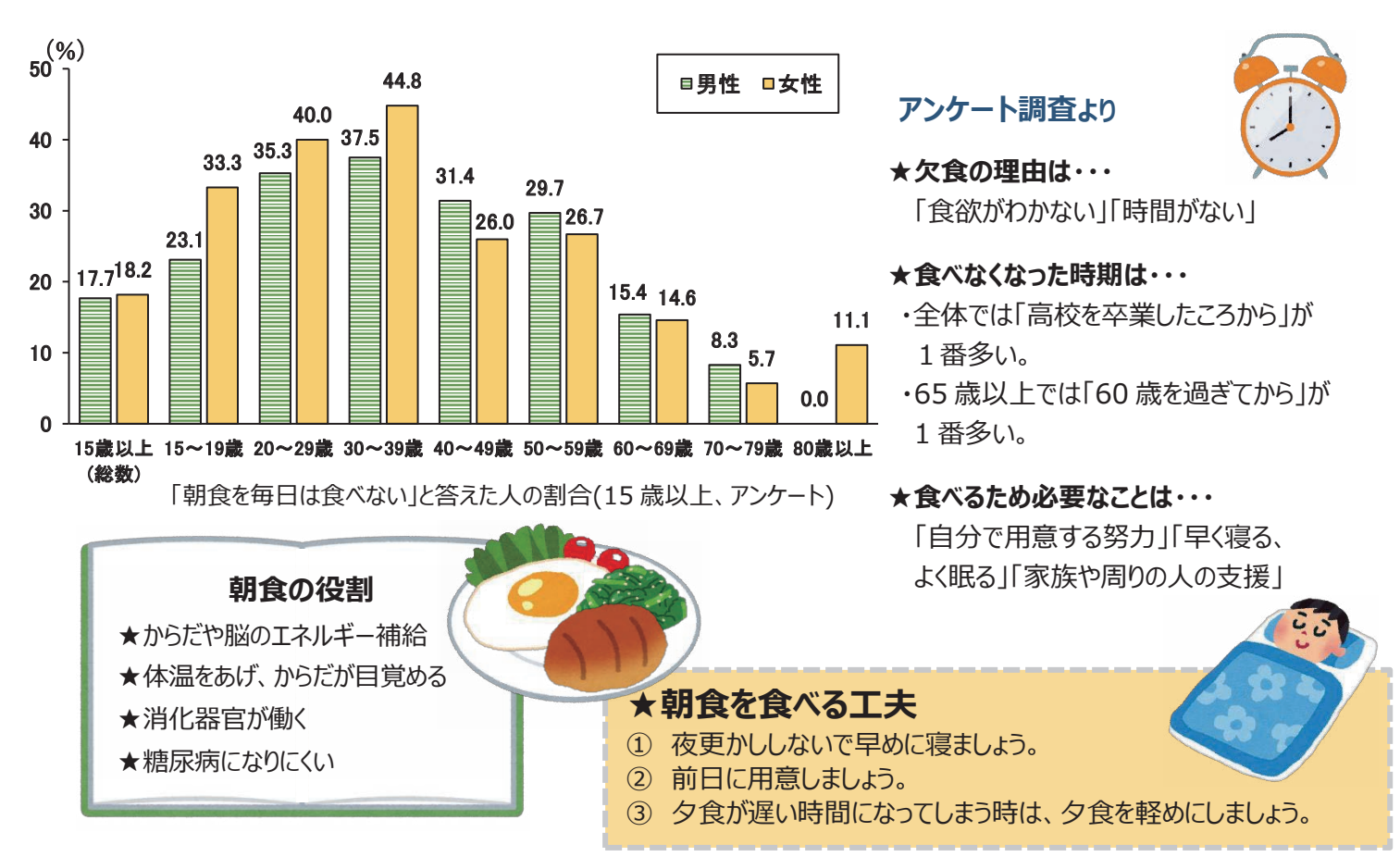
★減塩の工夫

- ① 濃い味、薄い味で味にメリハリをつけ、適温で食べましょう。
- ② 調味料は「かける」より「つける」習慣を。
- ③ 塩の代わりに酢、レモン、香味野菜、香辛料を使いましょう。
- ④ だし(昆布、かつお節など)をしっかりとって薄味に。
- ⑤ みそ汁などの汁物は具を多くして、汁は控えめに。めん類の場合、汁は残しましょう。
- ⑥ 漬物は小皿にとって控えめに。

食塩のとりすぎがいけない理由

- ★食塩摂取量が多いと高血圧の原因に
- ★高血圧は心疾患や腎不全など様々な病気の原因に

札幌市民の食生活の特徴 3 朝食を食べない人が多いです



★今、朝ごはんが充実していない人は

- ①まず、主食などを食べてみましょう(ごはん、パンなど)
- ②そこに主菜も加えて(魚、卵、肉、納豆、豆腐など)
- ③さらに副菜も(野菜のおかず)

はじめは、ふりかけごはんだけでも…

納豆をかけたら、主菜もプラスになった。

さらに、野菜たっぷりみそ汁を加えたら、主食・主菜・副菜がそろった！