

小田原の食の実態

小田原市健康づくり課

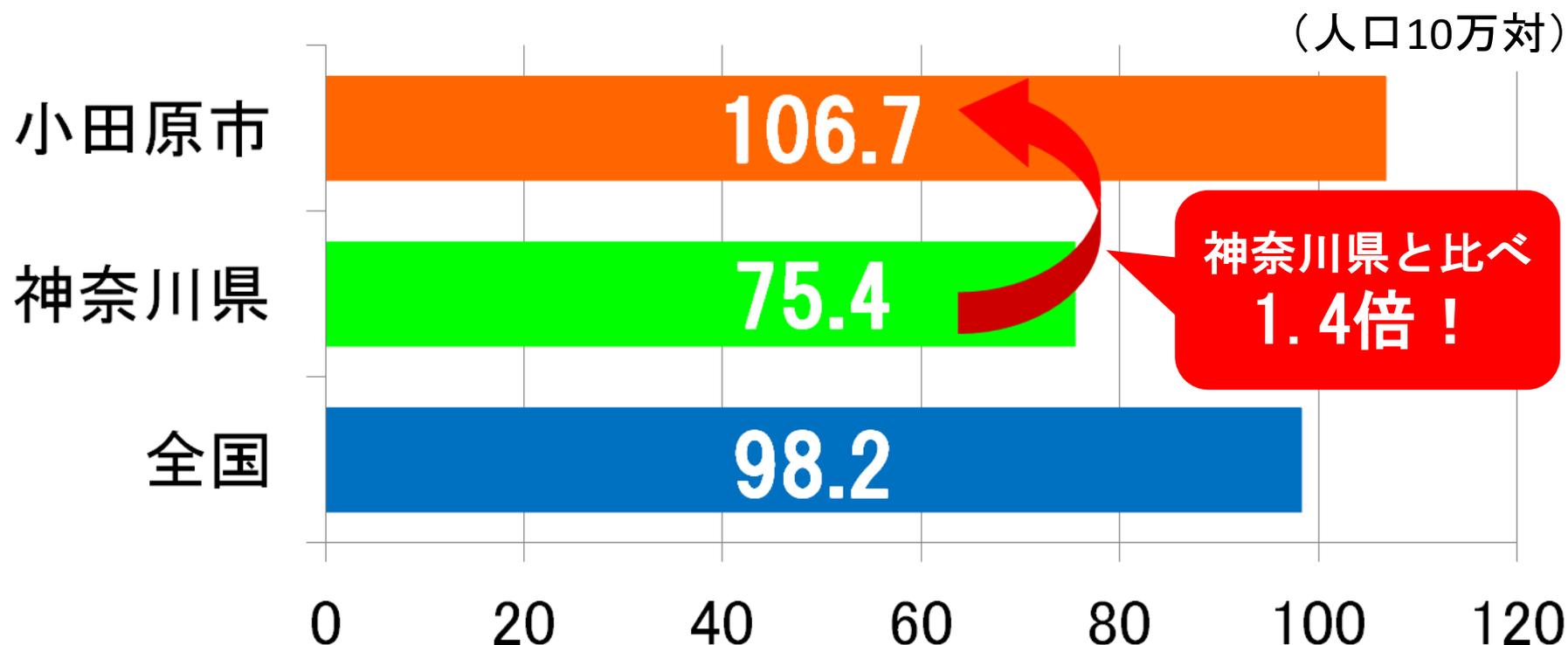
本日の内容

- 1 脳血管疾患死亡率の現状
- 2 小田原の食の実態
- 3 脳血管疾患死亡率を下げるための食生活改善

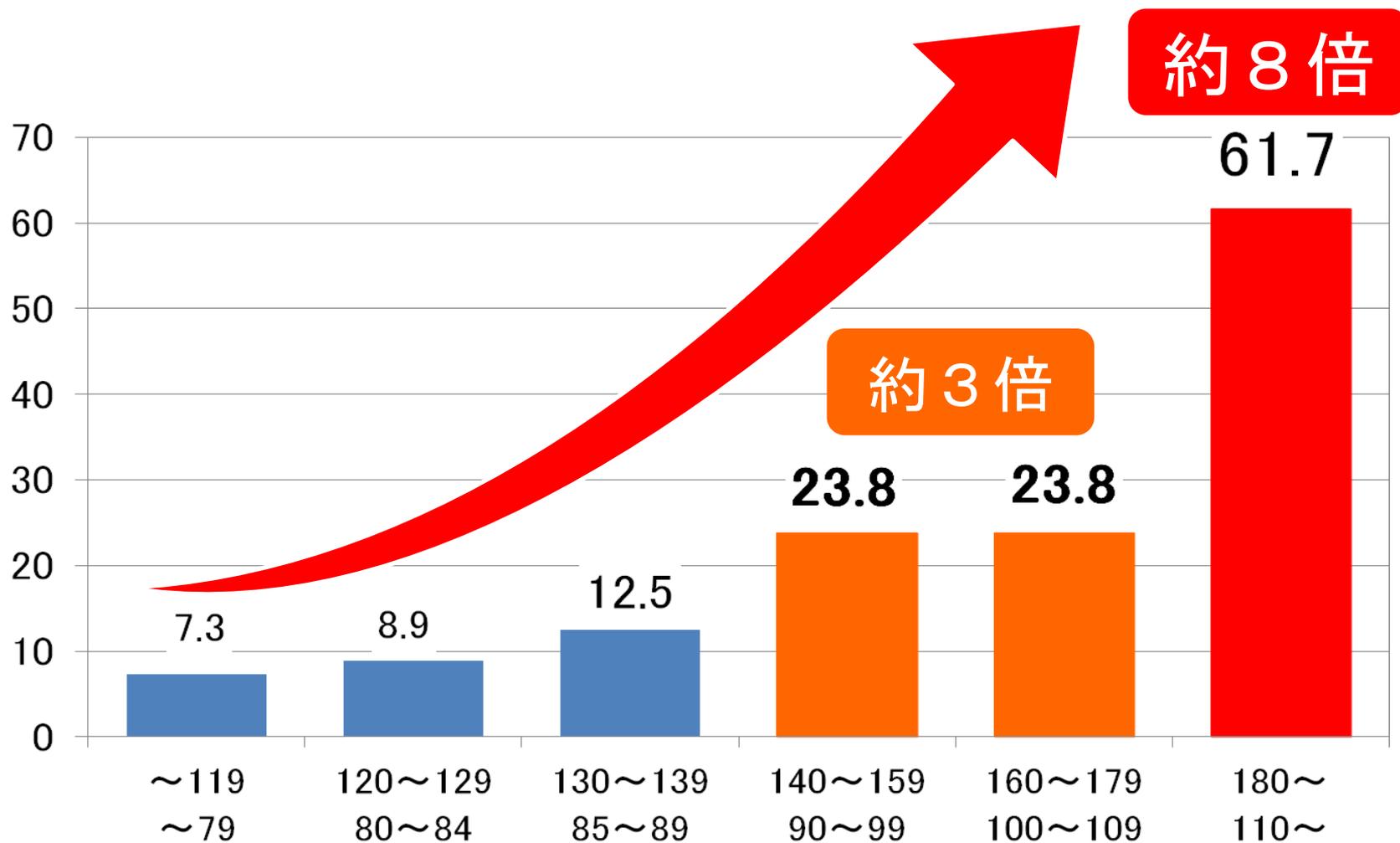
1 脳血管疾患死亡率の現状

全国平均と比べて高い、**脳血管疾患死亡率**

小田原市では、人口10万人あたり**106.7人**



血圧値別にみた 脳卒中発症率



脳血管疾患予防のキは、高血圧予防

国民の平均値として、

収縮期血圧が平均 **2mmHg低下** することで、

脳卒中 で亡くなる人は **約1万人減少** する

ことが見込まれます。

脳血管疾患は、**高血圧**との関連が高い。

高血圧の
原因は何か？

食生活は
どうなのか？

塩分摂取は
多いのか？

小田原市民の実態は！？

BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票） を用いた栄養調査

【調査概要】

○調査対象

市内に住民登録のある20歳以上75歳未満の男女（住民基本台帳からの無作為抽出）2,000人

○調査方法

対象者へのBDHQ質問用紙を郵送

○調査時期

平成25年4月20日から5月17日まで

【調査結果】

○回収数

686通（回収率 34.3%）

2 小田原の食の実態

食の実態①

食事の摂り方の実態

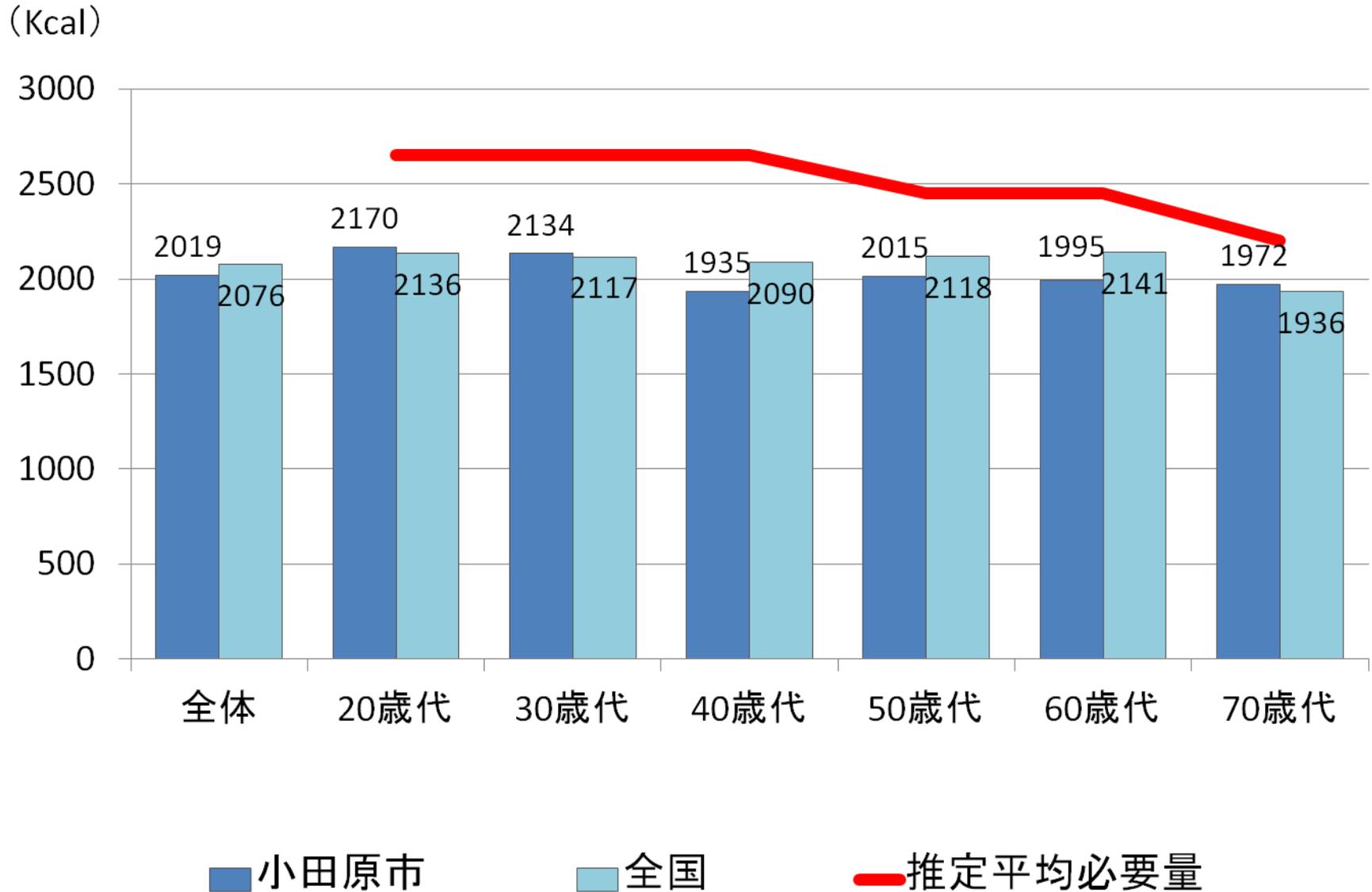
エネルギー摂取量 (20歳以上)

小田原市民 **1,814kcal**

全国 **1,846kcal**

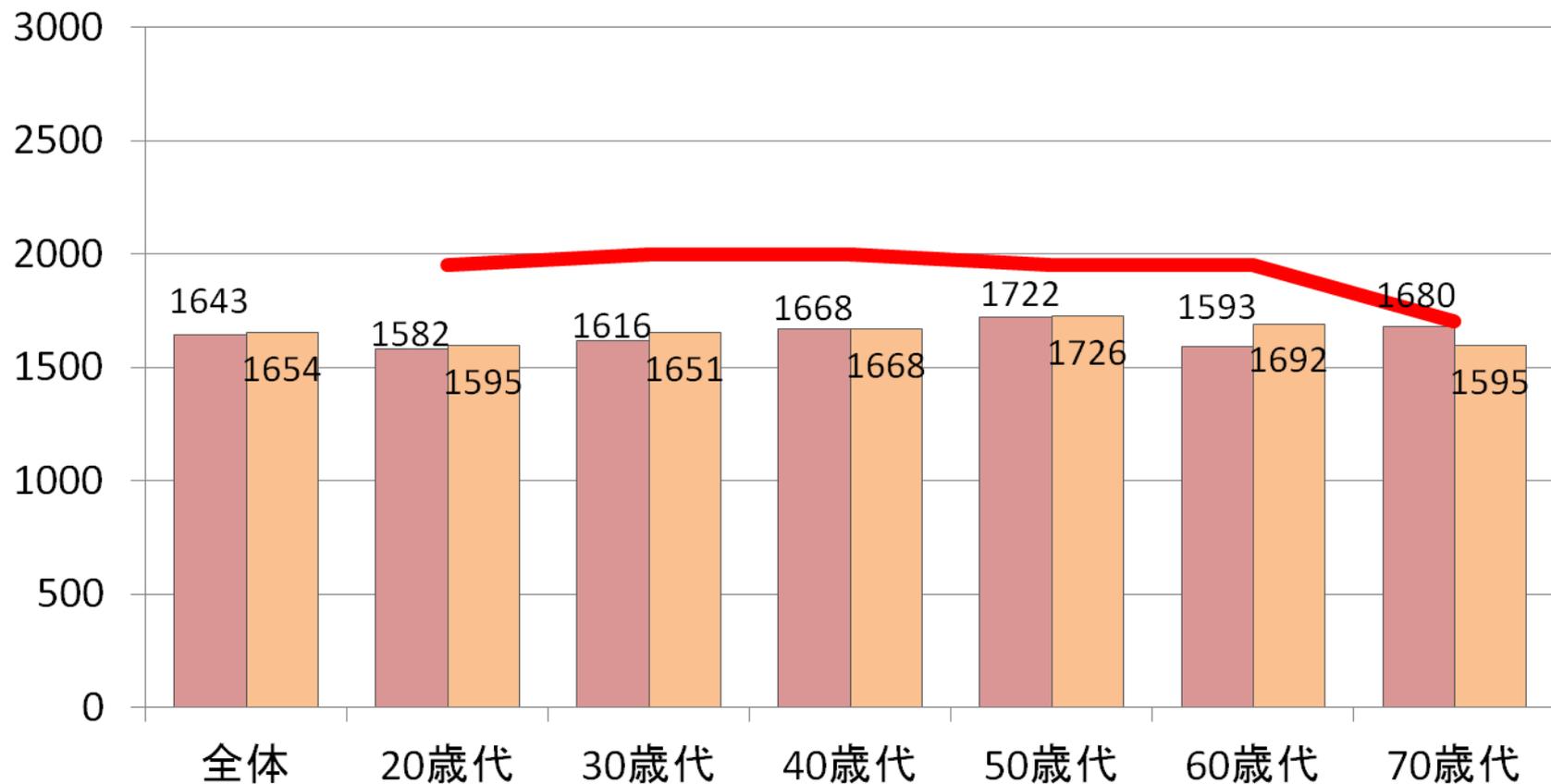
エネルギーは身体機能や身体活動を維持していくために必要とされ、1日に必要なエネルギー摂取量は、年齢、性別、体格、活動量によって異なる。

エネルギー摂取量(男性)



エネルギー摂取量(女性)

(Kcal)

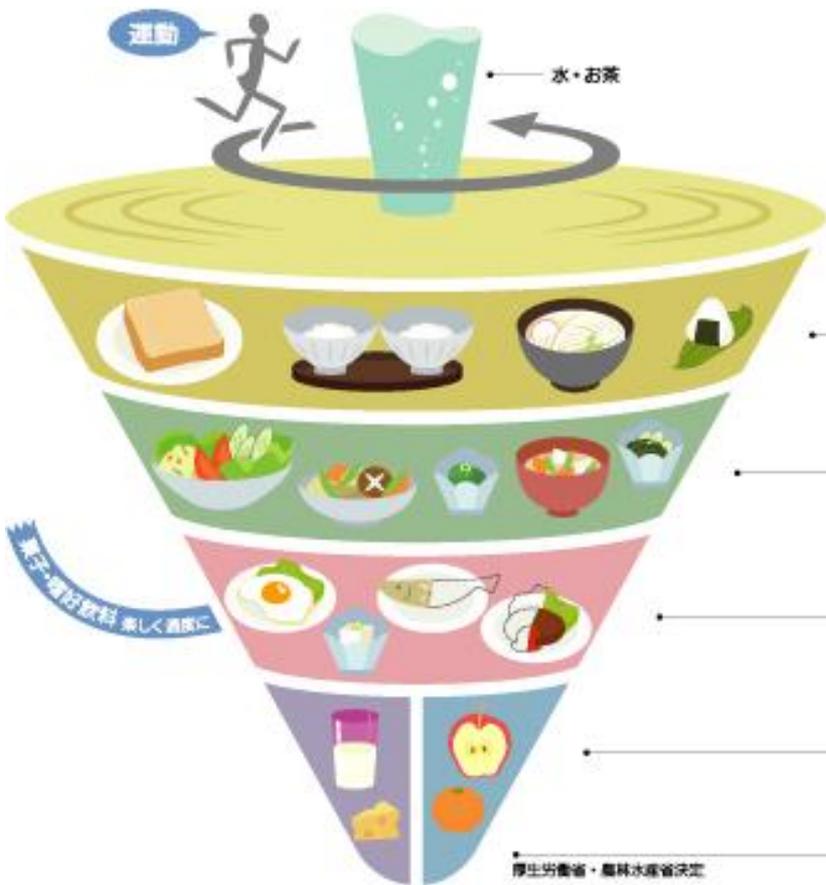


小田原市

全国

推定平均必要量

食事バランスガイド



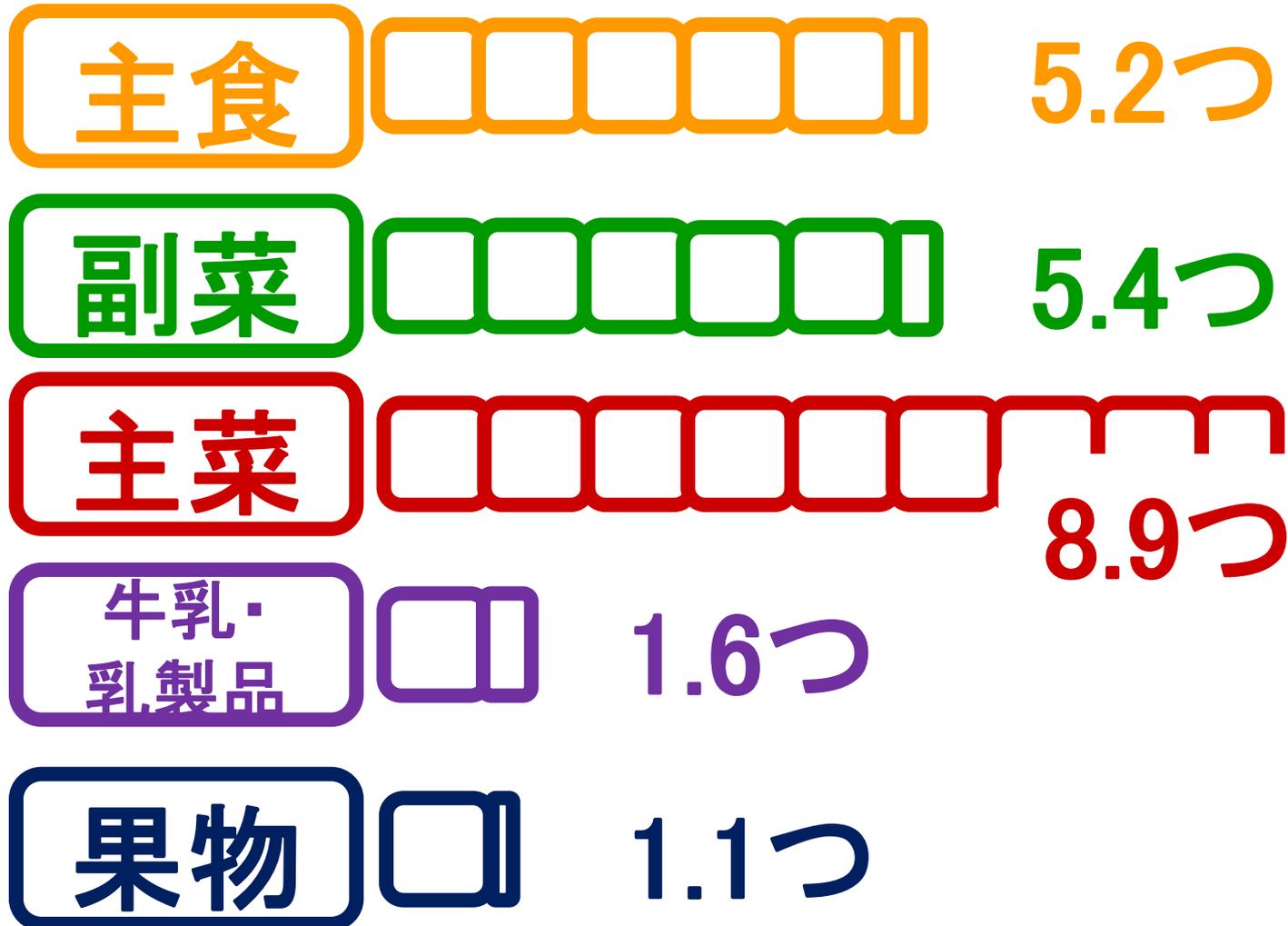
食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソクパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もみそば1杯、スシやフライ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、煮たかひん豆腐汁、ほうれん草のひじきの味噌汁、煮豆、煮込みコンビーフ 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、卵類、目玉焼き一皿、焼き魚、煮込みうどん、煮込みコンビーフ 3つ分 = パンパースタース、煮肉のしょうゆの味噌汁、鶏肉の味噌汁
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200g半分、チーズ15g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、みずみかん、桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

市民の食事バランス(男性)



目安量

7~8つ

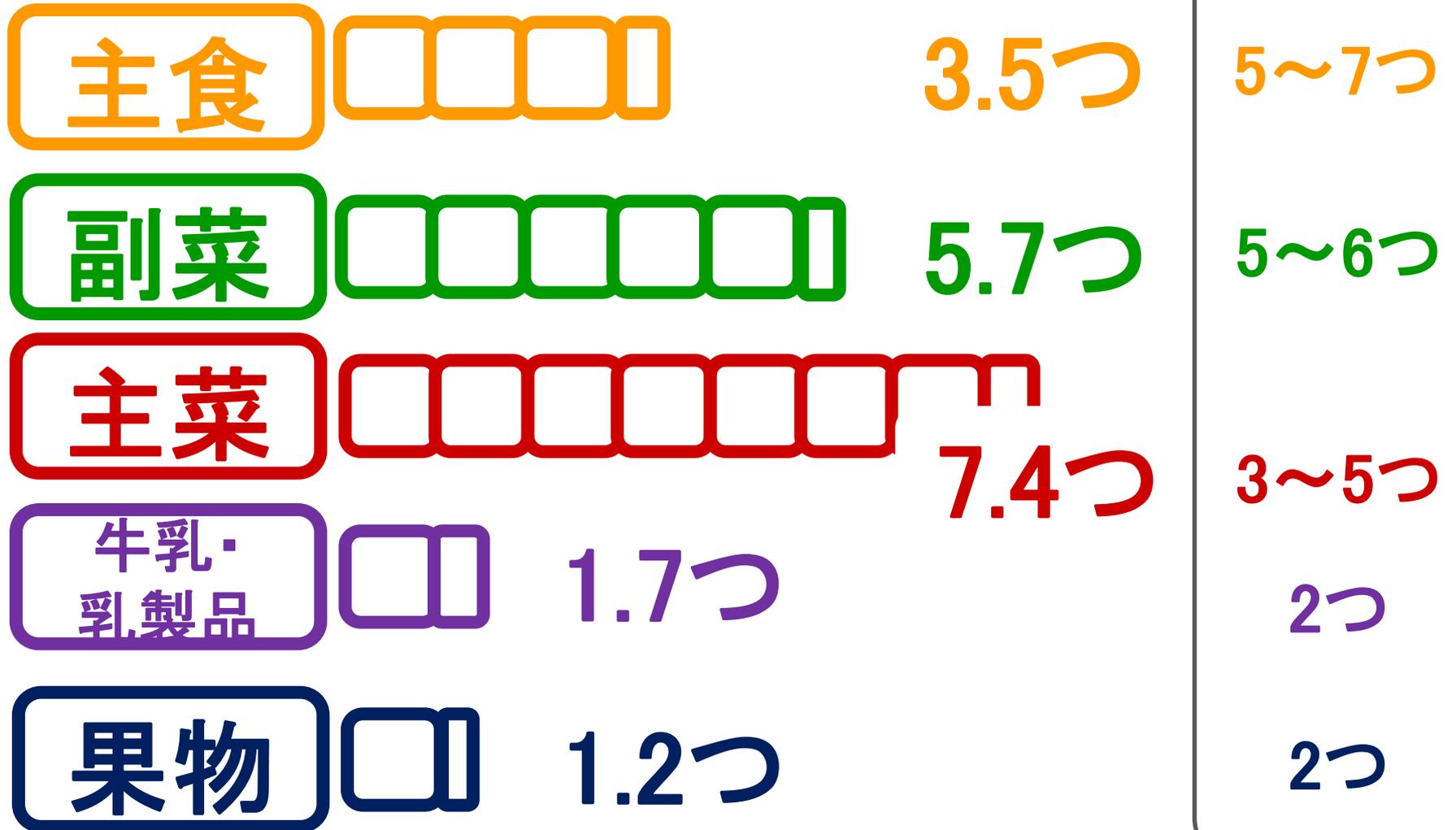
6~7つ

4~6つ

2~3つ

2~3つ

市民の食事バランス(女性)



食の実態②

高血圧に関連する食の実態

Q 1

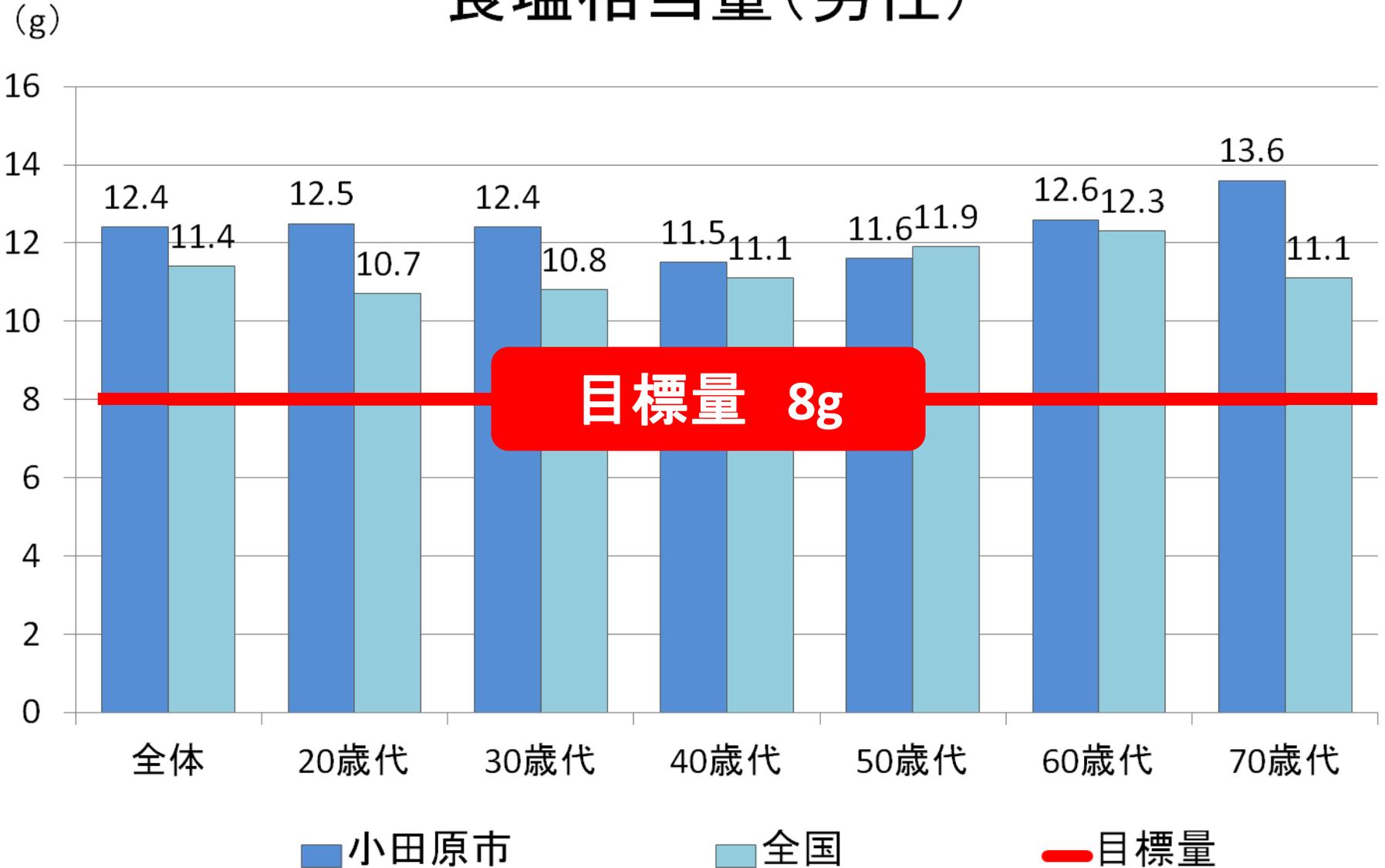
市民の1日の食塩摂取量は？

食塩摂取量 (20歳以上)

小田原市民 **11.1 g**

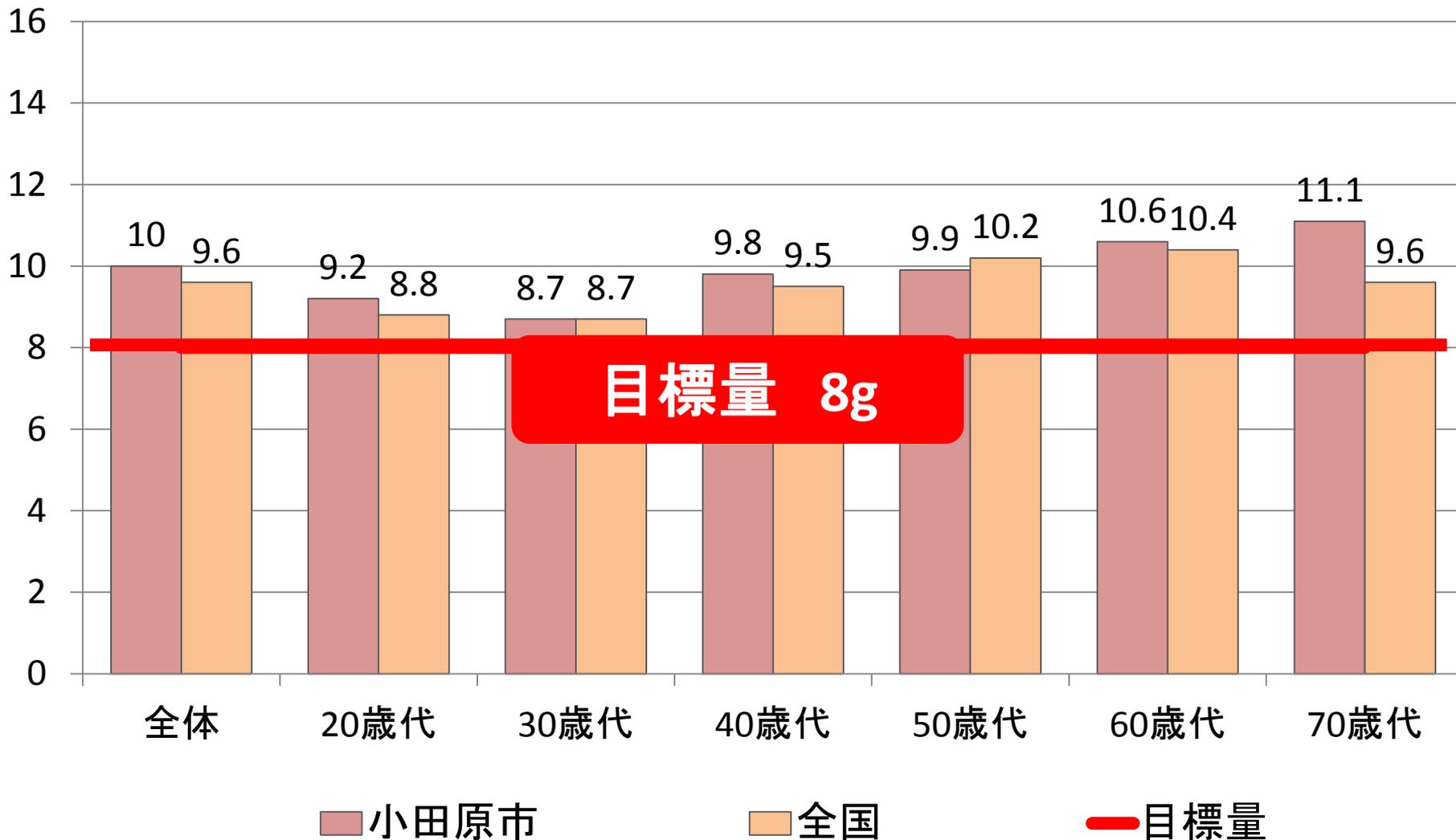
全国 **10.4 g**

食塩相当量(男性)

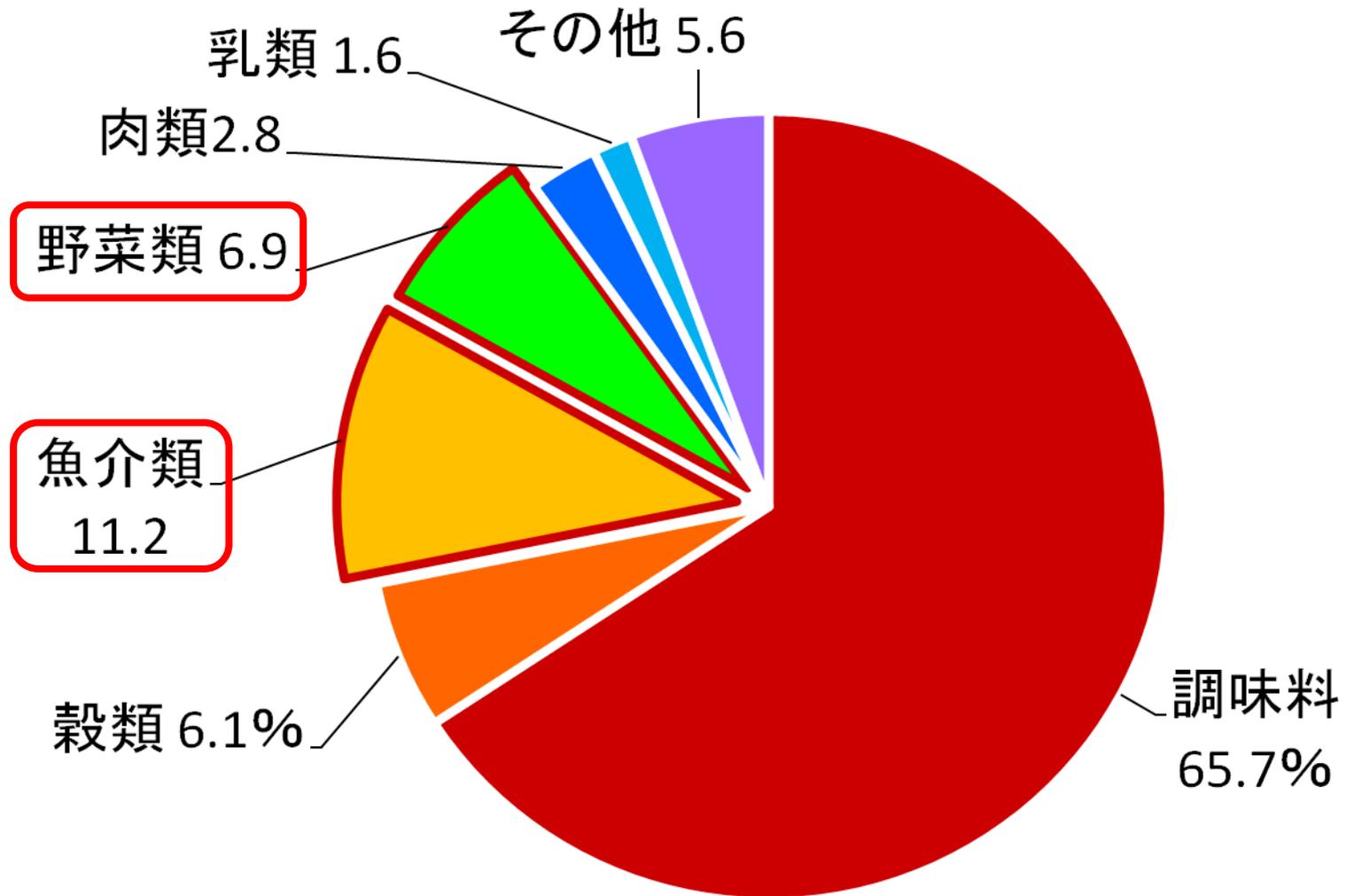


食塩相当量(女性)

(g)



食塩の食品群別摂取状況



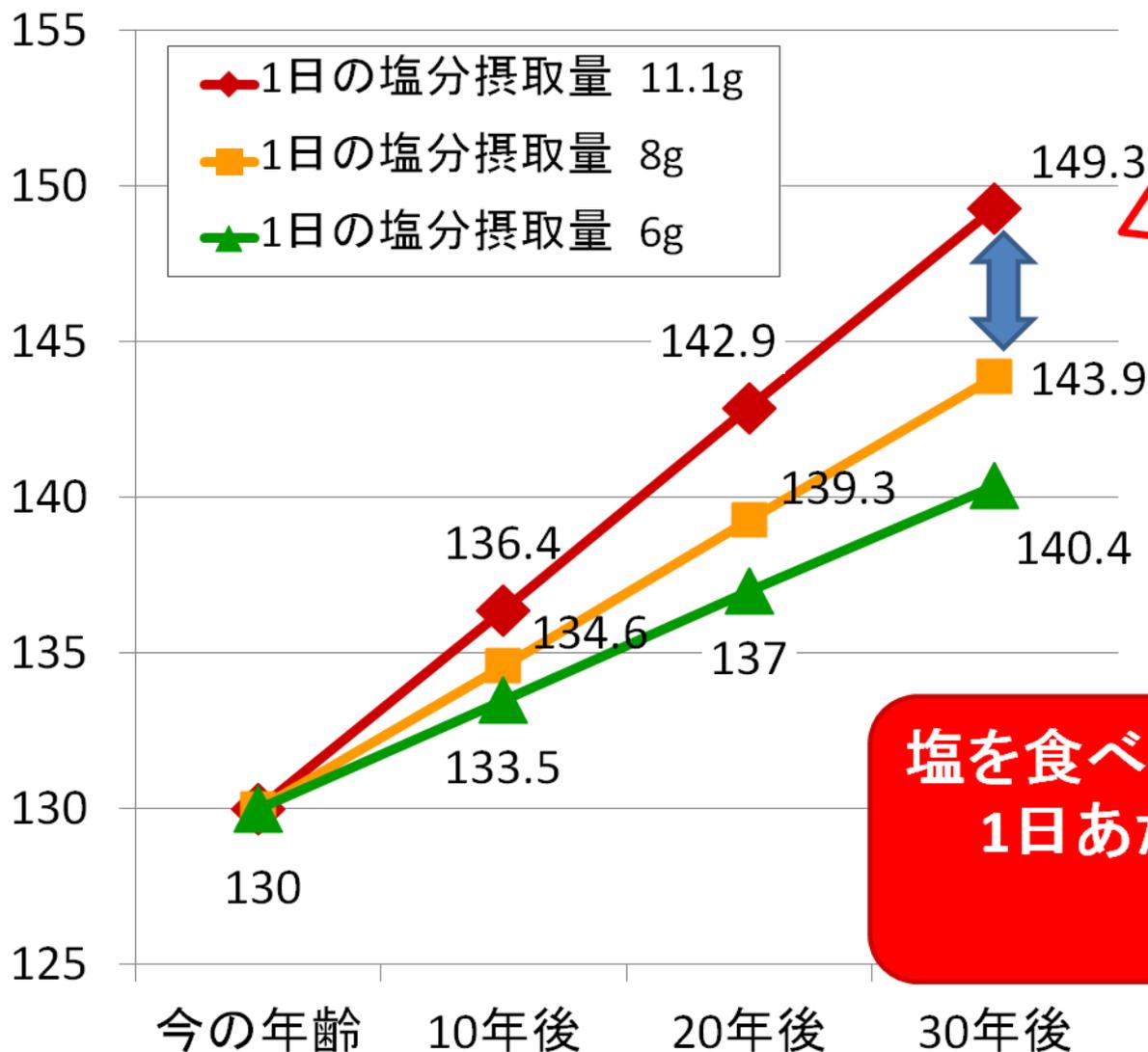
3.1 gの食塩は、
血圧にどんな影響があるのか？

毎日の塩分摂取量から**血圧値**の**未来予測**！

現在、1日に11.1gの食塩を毎日食べている人が、

- ① そのまま食べ続けると、
30年後に血圧値は…？
- ② 目標値の8gに減らした場合、
30年後に血圧値は…？

(mmHg)



1日当たりの塩分摂取量の差
3.1g
↓
30年後の
血圧値の差
5.4mmHg

塩を食べている量の差は！？
1日あたり11.1g → 121.5kg
8g → 87.6kg

$$X \text{ 年後の収縮期血圧} \cong \text{現在の血圧} + 0.058 \times X \text{ 年} \times \text{食塩摂取量 (g/日)}$$

Q2

市民の1日の野菜摂取量は？

野菜摂取 (20歳以上)

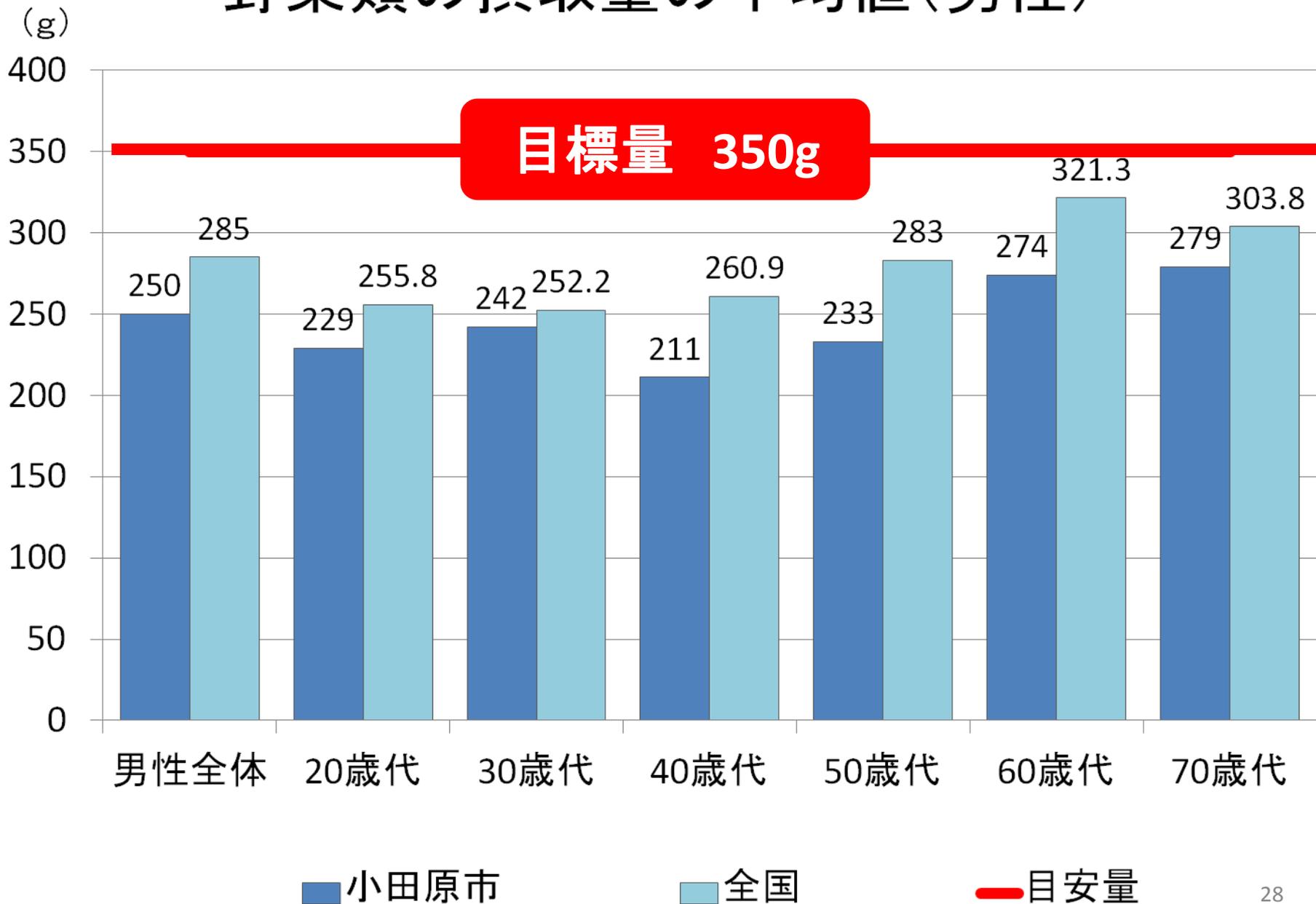
小田原市民

262 g

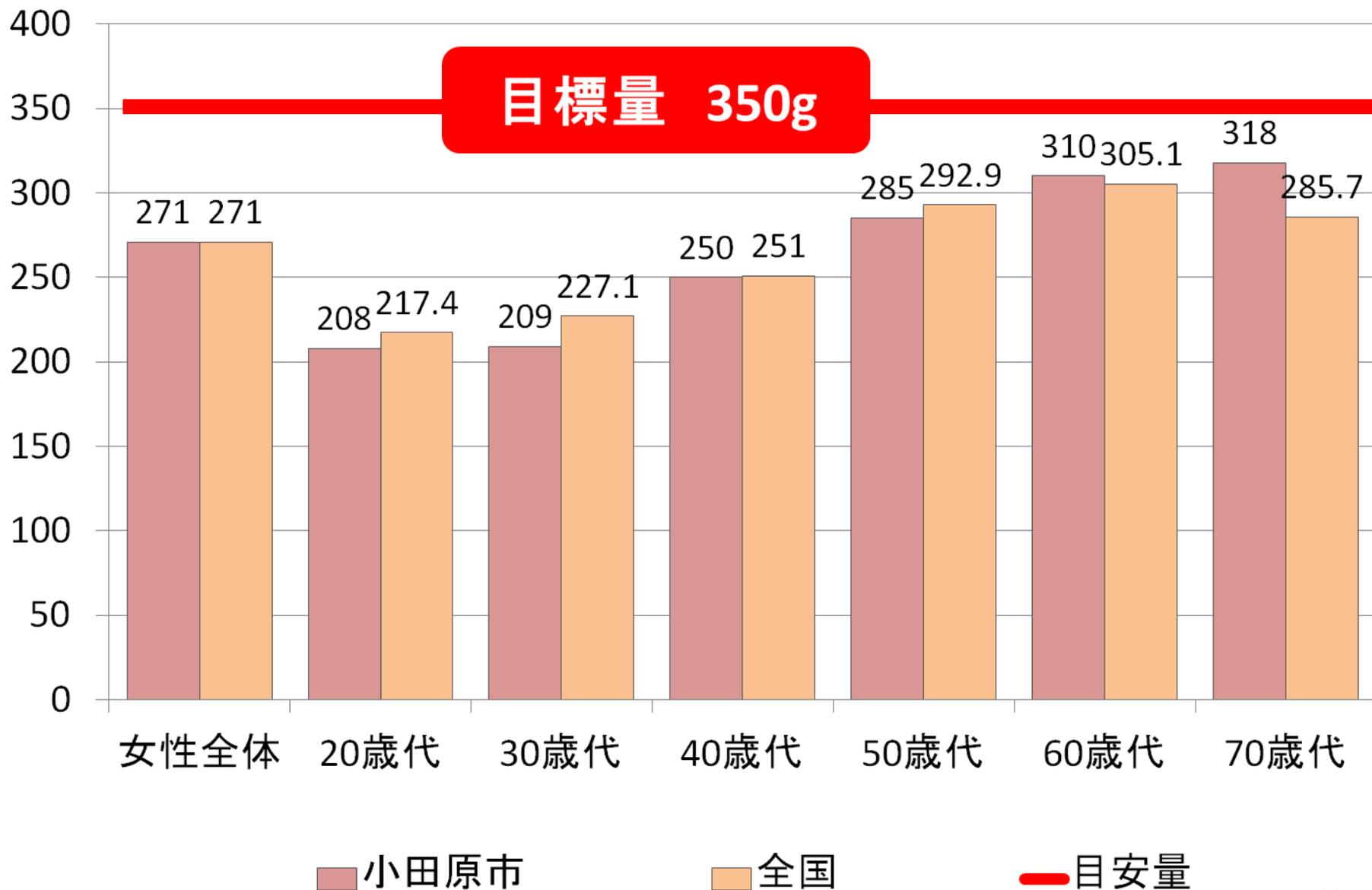
全国

277.4g

野菜類の摂取量の平均値(男性)



野菜類の摂取量の平均値(女性)



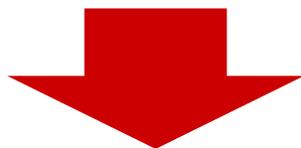
3 脳血管疾患死亡率を下げるための 食生活

高血圧予防のための食生活の目標

□塩分摂取 8g/日未満

□野菜の摂取 350g/日以上

市健康増進計画目標値



塩分摂取 3.1gの減少

野菜摂取 88gの増加

食生活の改善で期待できる効果

食生活の改善

3.1 gの減塩



高血圧者で3.1 mmHg、
非高血圧者で1.6 mmHg低下

野菜88gの増加

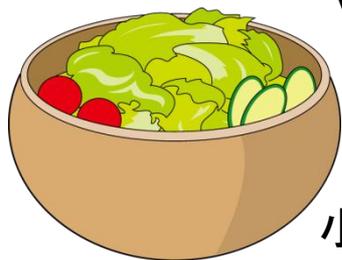


0.22 mmHg低下

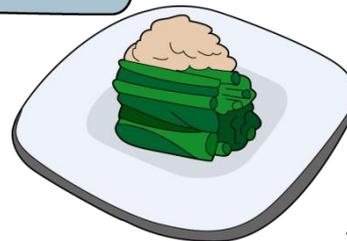
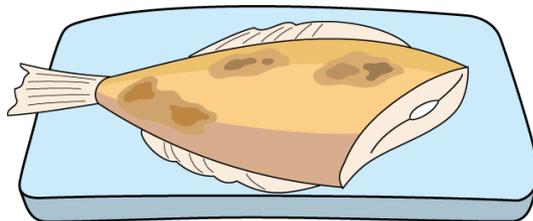
収縮期血圧 **1.8~3.2 mmHgの低下**が見込まれる

塩分摂取を - 3g する減塩の工夫

ついついかける調味料に要注意!



ドレッシング
小さじ(1/2) 0.8g



しょうゆなどは「かける」より「つける」

しょうゆ
小さじ(1/2) 0.5g

参考資料: 食事バランスガイド

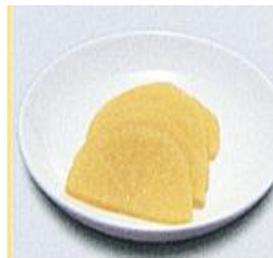
漬物からの塩分摂取も多い!



漬物にしょうゆは×



はくさい漬け
0.6g

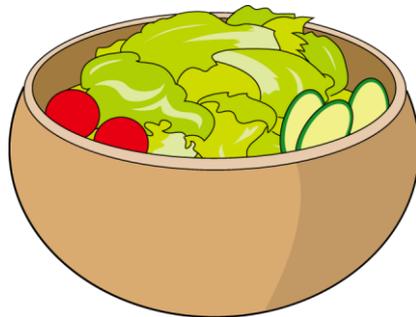
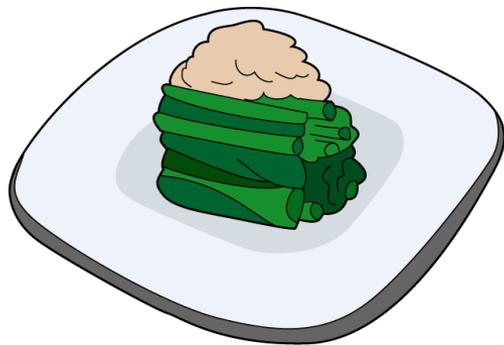


たくあん漬け
0.9g

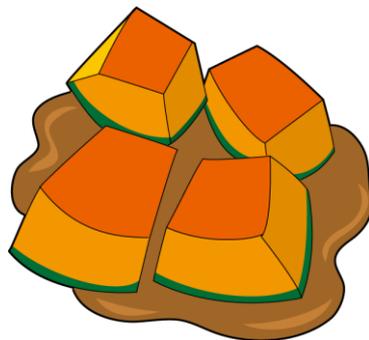


きゅうり塩漬け
0.8g

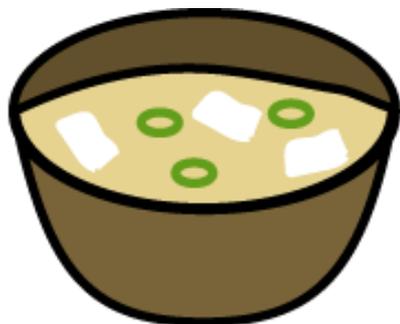
野菜摂取を +88gにする方法



煮物やサラダ、炒めものに、つつい入れてしまいがちなお肉やお魚。これをカット！



+1皿の副菜は、味付けなしでも食べられる野菜を選ぼう！



みそ汁を具たくさんにすることで、野菜をたくさん食べられます。



まとめ

脳血管疾患死亡率を減らすためには、

①基本は**バランス**のよい食事

②**食塩摂取量**を減らす

～目指せ！－ 3g！～

③**野菜摂取量**を増やす

～1日に、＋ 1皿の副菜を！～