

## 留萌市における簡易自記式食事歴法質問票を用いた食習慣に関する実態調査

### 1. 調査方法

#### 1)調査目的

20 歳以上の留萌市民を対象に食習慣調査を実施し、食品・栄養摂取量の実態把握を行うことにより、健康増進施策の基礎資料とする。また、食習慣調査回答者には、栄養バランス等の情報をフィードバックすることにより、健康増進の参考としてもらうことを目的とする。

#### 2)調査対象

留萌市在住の 20 歳以上の男女 2,500 名  
(住民基本台帳無作為に抽出)

#### 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) (佐々木敏により開発) を郵送し、同意が得られ回答された調査票を返信用封筒で回収する。調査項目は、栄養素別、食品別である。また、食習慣に加え、性別、年齢、身長、体重についても調査した。

#### 4)調査時期

令和 7 年 6 月 30 日～7 月 18 日

### 2. 調査結果 (調査のうち、BMI、エネルギー摂取量、食物繊維摂取量、食塩摂取量、朝食摂取について述べる)

#### 1)調査実施数

○郵送数：2,500 名分

○回収数：725 名分 (回収率 29.0%)

○有効回答数：718 名 (男性 353 名、女性 365 名)

表 1 年代別の回答数・回答率の内訳

	年代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 歳以上
回答数(人) (回答率(%))	男性	47 (22.6%)	39 (18.8%)	33 (15.9%)	53 (25.5%)	78 (37.3%)	103 (49.3%)
	女性	35 (16.8%)	46 (22.1%)	58 (27.9%)	61 (29.3%)	80 (38.3%)	85 (40.7%)

2)対象者の特性

○BMI（体格指数：体重（kg）/身長（m<sup>2</sup>）

留萌市民の BMI の平均値は、男性 24.3、女性 22.7 であった。令和 5 年国民健康・栄養調査の結果より、全国の平均は男性 23.7、女性 22.5、令和 4 年度北海道の平均は男性 24.2、女性 22.6 であり、留萌市民の BMI との大きな差はなかった。

年代による留萌市民のやせ・普通体重・肥満の割合（表 2）に示すように、個々の BMI をやせ（18.5 以下）・普通体重（18.5 以上 25 未満）・肥満（25 以上）（日本肥満学会の肥満の診断基準）に従って分類すると、男性では全体の 36.8%、女性では 24.4%が肥満に該当した。平成 29 年度の結果（図 1）と比較すると、特に肥満の割合は男女ともに増加していた。男性では肥満の割合が 30 歳以上で 30%を超えており、女性では年代が上がるにつれて、肥満の割合が高くなる傾向がみられた。また、令和 5 年の全国における肥満の割合は男性 31.5%、女性 21.1%であり、留萌市の男性は全国よりも 5%程度、肥満の割合が多いことが分かった。生活習慣病を発症するリスクが高くなるため、肥満の予防は重要である。

やせの割合は、全国では男性 4.4%、女性 12.0%であるが、留萌市では男性 2.5%、女性 10.7%であり、全国に比べると低い傾向にある。しかし、20 歳代女性では 25.7%と高値であり、将来、骨粗鬆症等の健康問題のリスクが高くなる可能性も考えられる。適切な栄養摂取や健康的な生活習慣を意識し、健康の維持・増進につなげていくことが大切である。

表 2 年代による留萌市民のやせ・普通体重・肥満の割合（%）

	BMI	全体	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 歳以上
男性	18.5 未満	2.5	6.4	0.0	3.0	0.0	2.6	2.9
	18.5～25 未満	60.6	76.6	53.8	60.6	50.9	55.1	65.0
	25 以上	36.8	17.0	46.2	36.4	49.1	42.3	32.0
女性	18.5 未満	10.7	25.7	10.9	12.1	9.8	7.5	7.1
	18.5～25 未満	64.9	62.9	65.2	67.2	63.9	67.5	62.4
	25 以上	24.4	11.4	23.9	20.7	26.2	25.0	30.6

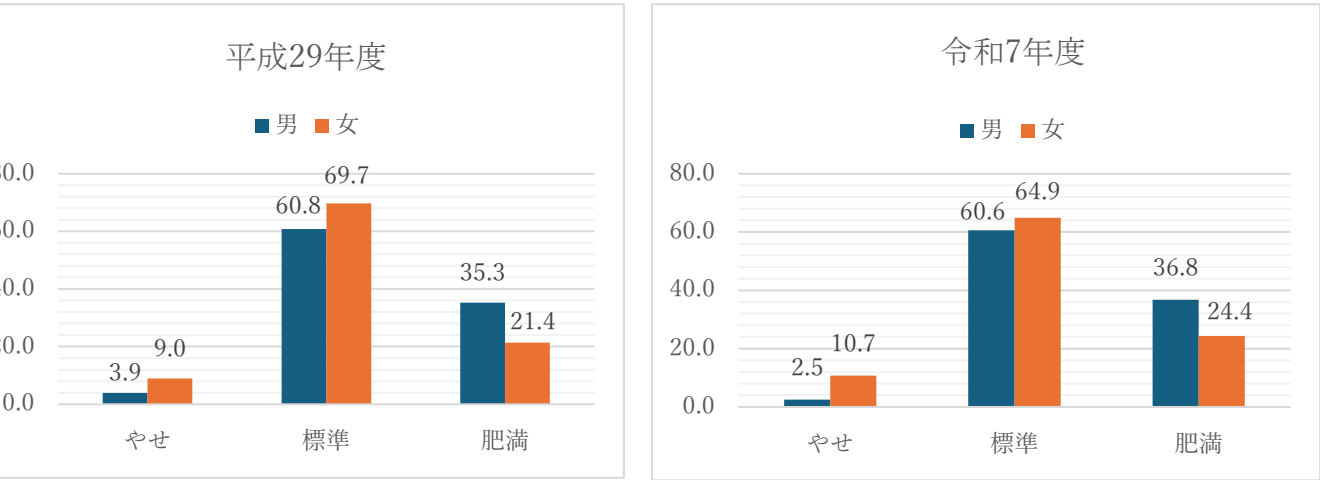


図 1 留萌市民全体の BMI の割合

### 3)エネルギー摂取状況

図2に年代による留萌市民のエネルギー摂取量と推定エネルギー必要量を示した。BDHQにより全体のエネルギー摂取量の平均は、男性 1,870kcal、女性 1,536kcal であることが分かった。一方で体重や身体活動レベルにより算出された推定エネルギー必要量の平均は、男性で 2,186kcal、女性で 2,148kcal とエネルギー摂取量を上回っていた。この傾向は男性、女性全ての年代で見られ摂取エネルギー量の不足が考えられた。一方で、30代、50代、60代の男性はおよそ2人に1人が肥満、20代以外の女性は4～5人に1人が肥満であるのに対し、エネルギー摂取量と推定エネルギー必要量に大きく差がついている。平成29年度の結果と比較するとエネルギー摂取量は全体でみると男女ともに減少しているが、男性は20代と40代以外で、女性は20代以外で肥満が増加している。これらのことから、エネルギー摂取量が不足しているというよりは、実際に食べている量が少なく見積もられ、過少評価されている可能性が示唆された。そのためこのデータは慎重に扱う必要があると考える。

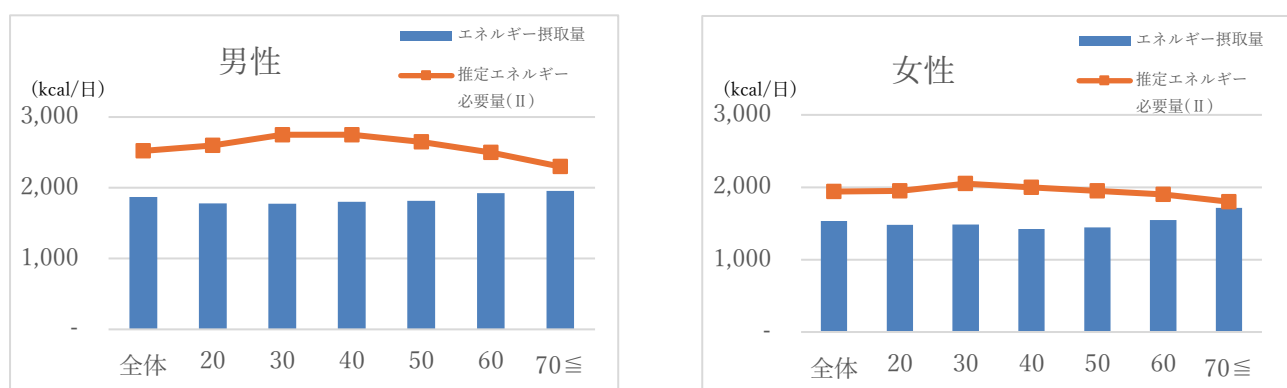


図2 年代による留萌市民のエネルギー摂取量と推定エネルギー必要量

### 4)栄養素摂取状況

#### ○食物繊維摂取量

全国食物繊維の摂取量は男性 19.2g、女性 17.3g であり、北海道食物繊維の摂取量は男性 14.4g、女性 13.9g である。令和7年現在の留萌市の食物繊維の摂取量は、男性 13.6g、女性 12.4g であり、全国・北海道と比較しても低いことが明らかとなった。

「日本人の食事摂取基準 2025」では、食物繊維の目標量を18歳以上の男性で20～22g/日以上、女性で17～18g/日以上（年齢によって目標量は異なる）と定めており、男女ともに目標量には届いていない。

また、今回の調査の結果から、留萌市民の野菜や果物の摂取量が少ないことも食物繊維摂取量が少ない原因の1つであると考えられる。留萌市民の野菜の摂取量は、男性で255g、女性で262gであり、果物の摂取量は、男性で58g、女性で69gであった。野菜と果物の1日当たりの摂取目標量は、野菜350g、果物200gとなっており、男女ともに目標量には達しておらず、果物は目標量の半分以下

という結果であった。食物繊維の摂取は、便秘予防に効果的である他、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の予防にも効果的であるため、野菜の摂取量を増やす他、食物繊維の豊富な海藻、きのこ、豆類等も食事に取り入れることを広く周知していく必要がある。

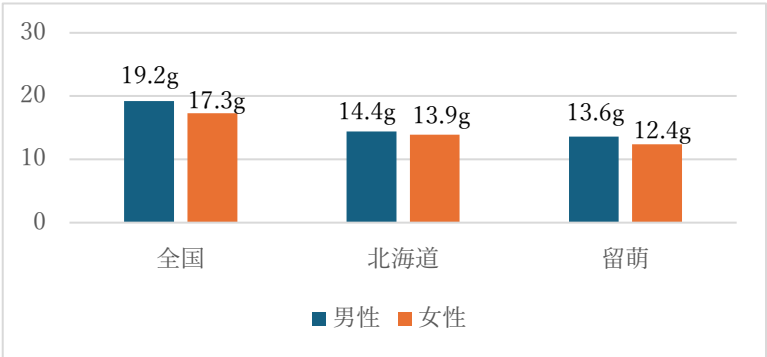


図 3 留萌市民の食物繊維摂取量と全国・北海道の比較

表 3 年代による留萌市民の食物繊維摂取量( g )

	全体	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 歳以上
男性	13.6	14.5	14.2	12.9	13.0	13.1	13.8
女性	12.4	11.8	11.6	12.3	12.3	13.0	12.6

### ○食塩摂取量

平成 29 年に実施した留萌市食習慣調査では、留萌市民の塩分摂取量は 11.1g（男性 12.0g、女性 10.2g）であったが、令和 7 年現在の食塩摂取量は、13.2g（男性 14.7g、女性 11.7g）であり、前回の結果より、2g 以上摂取量が増加していた。年代別の結果をみると、20 歳代の男性で摂取量が多いことも今回の調査から明らかになった（15.9g）。

また、北海道の平均食塩摂取量は、男性 14.4g、女性 11.6g であり、全国の平均食塩摂取量は、男性 10.7g、女性 9.1g であった。北海道と留萌市の結果に差はみられないが、全国と比較すると、男性で 4g、女性で 2.6g 摂取量が多いことが明らかとなった。

「日本人の食事摂取基準 2025」では、食塩相当量の目標量を 20 歳以上の男性で 7.5 g 未満、女性で 6.5g 未満としている。また、日本高血圧学会では、高血圧予防のために 1 日の食塩摂取量を 6g 未満にすることを推奨している。留萌市では、男性、女性ともに、目標量を大きく上回っており、食塩の過剰摂取は、高血圧症の原因になることから、減塩に対する対策が必要である。

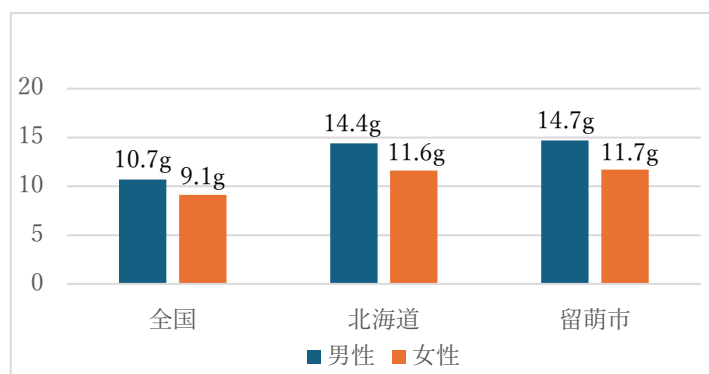


図4 留萌市民の食塩摂取量と全国・北海道の比較

表4 年代による留萌市民の食塩摂取量(g)

	全体	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
男性	14.7	15.9	15.2	14.6	14.3	14.5	14.4
女性	11.7	11.6	11.4	11.7	11.6	11.8	11.9

#### 5)朝食の摂取状況

平成29年の調査における朝食摂取率は、男性66.9%、女性71.3%であったが、令和7年現在の朝食摂取率は、男性63.7%、女性66.6%と前回より低下していた。

毎日朝食を摂る人の割合は、年齢が上がるにつれて高くなり、20代での割合が最も低いという傾向は変わっていないことが明らかになった。また、令和5年国民健康・栄養調査報告書によると、朝に何も食べないと答えた割合は男性5.1%、女性5.0%であり、留萌市は男性10.8%、女性8.5%と全国と比べて朝食欠食率が高いことが分かった。

朝食欠食は、肥満や脂質異常症などの生活習慣病発症のリスクとなるため、欠食を減らす取り組みが必要である。

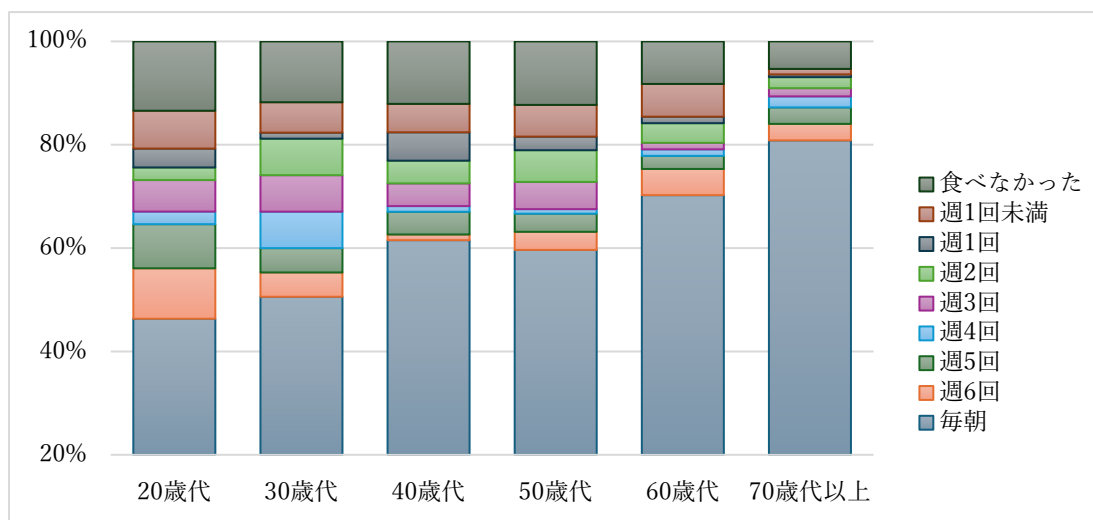


図5 留萌市民における年代別の朝食摂取回数

**【参考文献】**

- ・ 令和4年度健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/192320.html>

- ・ 令和5年「国民健康・栄養調査」の結果

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_45540.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45540.html)