

平成16年

# 結果の概要 1

栄養摂取状況調査

# 1 栄養素等摂取量

## (1) 栄養素等摂取量

1人1日あたりの主な栄養素摂取量の年次推移は表1のとおりであり、平成11年に比べてエネルギー、炭水化物を除く栄養素が減少していた。

性別、年齢階級別の1人1日あたりの栄養素摂取量は表2、表3のとおりである。カルシウム摂取量は、男女ともに30歳代で400mgを下回っていた。また、鉄摂取量は、男性で50～69歳、女性で60歳代を除いた年代で10mgを下回っていた。

表1 栄養素等摂取量 (全体) (年次推移)

1人1日当たり

		昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	16年/60年 ×100	16年/2年 ×100	16年/7年 ×100	16年/11年 ×100
エネルギー	kcal	2,273	2,289	2,073	1,956	1,963	86.4	85.8	94.7	100.4
たんぱく質	g	85.0	89.8	81.7	78.5	73.2	86.1	81.5	89.6	93.3
脂質	g	57.1	58.9	59.0	57.3	54.4	95.3	92.4	92.2	94.9
炭水化物	g	336.9	334.2	291.5	271.3	281.0	83.4	84.1	96.4	103.6
カルシウム	食品由来 mg その他由来 mg	611.0 7.1	676.0 7.1	592.0 7.1	613.3 7.1	536.2 7.1	87.8 7.1	79.3 7.1	90.6 7.1	87.4 7.1
鉄	食品由来 mg その他由来 mg	12.7 0.1	12.0 0.1	12.1 0.1	12.2 0.1	8.6 0.1	67.7 0.1	71.7 0.1	71.1 0.1	70.4 0.1
食塩相当量 (ナトリウム×2.54/1,000)	g	15.7	14.6	14.0	13.6	12.0	76.4	82.2	85.7	88.0
ビタミンA	(IUまで) μg	2,627	2,668	2,880	2,952	966	36.8	36.2	33.5	32.7
ビタミンB1	食品由来 mg その他由来 mg	1.45 0.25	1.45 0.25	1.25 0.25	1.24 0.25	0.89 0.25	61.4 0.25	61.4 0.25	71.2 0.25	71.8 0.25
ビタミンB2	食品由来 mg その他由来 mg	1.33 0.23	1.47 0.23	1.46 0.23	1.44 0.23	1.19 0.23	89.5 0.23	81.0 0.23	81.5 0.23	82.6 0.23
ビタミンC	食品由来 mg その他由来 mg	162 6.3	153 6.3	140 6.3	149 6.3	111.3 6.3	68.7 6.3	72.7 6.3	79.5 6.3	74.5 6.3

表2 栄養素等摂取量 (男、年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
調査人数	332	13	35	19	31	39	41	52	54	48
エネルギー	kcal	2,164	1,289	2,086	2,683	1,878	1,963	2,271	2,324	2,319
たんぱく質	g	79.4	47.7	69.3	92.6	68.9	72.0	82.0	87.4	91.5
脂質	g	59.3	41.0	68.4	84.2	54.2	53.2	63.9	63.7	59.3
飽和脂肪酸	g	15.03	10.88	20.63	23.88	13.70	12.13	15.95	14.82	14.26
一価不飽和脂肪酸	g	20.23	13.48	23.17	30.17	18.49	18.85	22.47	21.60	19.95
多価不飽和脂肪酸	g	14.19	10.22	13.79	17.82	13.01	13.18	14.54	16.79	14.88
コレステロール	mg	322	228	308	416	276	305	376	321	354
炭水化物	g	305.6	179.0	292.8	373.9	263.5	275.8	313.9	320.6	320.3
カルシウム	食品由来 mg その他由来 mg	549.7 1.7	405.9 0.0	660.6 0.0	682.7 0.0	438.5 0.0	395.3 0.8	494.3 0.0	559.5 6.7	648.0 0.0
鉄	食品由来 mg その他由来 mg	8.8 0.0	4.8 0.0	6.7 0.0	8.6 0.0	6.5 0.0	7.6 0.0	9.0 0.0	10.3 0.0	11.2 0.0
カリウム	mg	2,592	1,607	2,363	2,464	1,862	2,164	2,518	2,887	3,210
ナトリウム	mg	4,947	2,212	3,583	4,898	4,126	4,915	5,409	5,224	5,995
食塩相当量 (ナトリウム×2.54/1,000)	g	12.6	5.6	9.1	12.4	10.5	12.5	13.7	13.3	15.2
ビタミンA	μg	955	577	888	1,011	543	874	882	848	1,486
ビタミンB1	食品由来 mg その他由来 mg	0.96 0.26	0.54 0.00	0.93 0.01	1.22 0.00	0.93 0.38	0.84 0.02	0.94 0.14	1.07 0.41	1.07 0.36
ビタミンB2	食品由来 mg その他由来 mg	1.21 0.22	0.75 0.00	1.22 0.07	1.44 0.00	1.00 0.36	0.97 0.12	1.16 0.11	1.26 0.35	1.49 0.29
ビタミンC	食品由来 mg その他由来 mg	105.7 5.6	54.9 0.0	80.0 6.3	78.7 0.0	52.4 7.1	72.2 11.3	114.6 5.1	112.6 3.5	150.7 0.0
葉酸	μg	335.3	168.3	248.2	273.2	204.9	295.5	319.6	389.2	461.7
食物繊維	g	16.15	9.00	13.77	14.35	11.13	14.20	15.29	18.18	20.35
脂質エネルギー比	%	24.7	28.6	29.5	28.3	26.0	24.4	25.3	24.7	23.0
たんぱく質エネルギー比	%	14.7	14.8	13.3	13.8	14.7	14.7	14.4	15.0	15.8

\*ビタミンAについては、五訂成分表と第六次改定所要量で単位の表示が異なっているが同じ意味である。

\*「平均栄養所要量」とは、各性・年齢階級グループを構成する個人のRDAの平均値を示すものであり、摂取量データを解釈する上で目安の一つとして掲載した。EARが定められている栄養素については、集団の摂取量分布をEARによって判定することが理論的には正しいことに留意されたい。

\*「その他由来」とは、栄養素調整食品における強化部分及び錠剤・カプセル顆粒状のビタミン・ミネラルからの摂取分を示すものである。

表3 栄養素等摂取量 (女、年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上		
調査人数	359	13	25	23	25	45	48	56	54	70		
エネルギー	kcal	1,778	1,319	1,729	1,949	1,817	1,721	1,832	1,891	1,633		
たんぱく質	g	67.4	45.3	60.0	70.9	68.7	63.5	67.9	74.9	62.9		
脂質	g	49.8	37.2	51.8	64.7	53.4	50.9	54.9	53.6	39.3		
飽和脂肪酸	g	12.74	10.68	15.91	17.28	13.26	11.95	14.82	13.59	9.52		
一価不飽和脂肪酸	g	16.91	12.17	17.15	23.04	18.22	18.12	18.62	18.18	12.98		
多価不飽和脂肪酸	g	12.06	7.94	10.82	14.41	12.82	12.06	13.12	13.06	10.42		
コレステロール	mg	294	239	294	414	303	310	315	302	237		
炭水化物	g	258.3	198.2	251.2	264.6	258.3	241.5	258.4	270.8	251.5		
カルシウム	食品由来	mg	523.6	443.7	636.7	572.7	456.5	363.3	549.7	598.5	575.2	491.2
	その他由来	mg	12.1	0.0	0.0	0.0	54.5	14.5	16.1	0.0	4.3	
鉄	食品由来	mg	8.5	4.8	7.4	8.8	7.7	7.0	8.3	9.5	11.0	8.0
	その他由来	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.1	
カリウム	mg	2,452	1,627	2,197	2,372	2,319	1,990	2,322	2,886	2,979	2,406	
ナトリウム	mg	4,504	1,785	3,316	4,918	4,660	3,799	4,623	4,688	5,664	4,569	
食塩相当量 (ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	4.5	8.4	12.5	11.8	9.6	11.7	11.9	14.4	11.6	
ビタミンA	μg	976	691	1,027	1,027	896	655	851	1,045	1,439	903	
ビタミンB1	食品由来	mg	0.83	0.54	0.93	0.94	0.86	0.72	0.82	0.94	0.93	0.73
	その他由来	mg	0.24	0.00	0.00	0.00	0.10	0.11	0.25	0.51	0.51	
ビタミンB2	食品由来	mg	1.18	0.80	1.24	1.19	1.14	0.96	1.21	1.33	1.35	1.10
	その他由来	mg	0.24	0.00	0.00	0.00	0.10	0.12	0.22	0.68	0.40	
ビタミンC	食品由来	mg	116.5	59.5	83.3	92.6	93.7	86.6	98.4	142.4	172.8	122.6
	その他由来	mg	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	3.8	8.6	23.6	2.6
葉酸	μg	345.4	175.5	249.3	312.1	313.5	266.8	323.5	399.1	488.4	345.6	
食物繊維	g	16.19	9.47	13.15	16.23	16.37	12.65	14.82	18.59	21.39	15.72	
脂質エネルギー比	%	25.2	25.4	26.9	29.9	26.4	26.6	27.0	25.5	23.0	21.7	
たんぱく質エネルギー比	%	15.2	13.7	13.9	14.5	15.1	14.8	14.8	15.8	15.8	15.4	

\* ビタミンAについては、五訂成分表と第六次改定所要量で単位の表示が異なっているが同じ意味である。

\* 「平均栄養所要量」とは、各性・年齢階級グループを構成する個人のRDAの平均値を示すものであり、摂取量データを解釈する上での目安の一つとして掲載した。EARが定められている栄養素については、集団の摂取量分布をEARによって判定することが理論的には正しいことに留意されたい。

\* 「その他由来」とは、栄養素調整食品における強化部分及び錠剤・カプセル顆粒状のビタミン・ミネラルからの摂取分を示すものである。

(2) 栄養比率

表4 栄養比率 (全体)

	比率
炭水化物エネルギー比率	60.1%
たんぱく質エネルギー比率	14.9%
動物性たんぱく質比率	50.2%
脂質エネルギー比率	24.9%
脂肪酸組成 (飽和 : 一価 : 多価)	3.0 : 4.0 : 2.8

## 2 各栄養素の摂取状況

### (1) エネルギーの摂取状況

エネルギー摂取量に占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成割合の年次推移は、表5 および図1のとおりであり、平成16年は炭水化物の割合が増加し、たんぱく質、脂質の割合が減少した。

また、平成16年結果を年齢階級別にみると図2、図3、図4のとおりである。

エネルギーの食品群別摂取構成割合の年次推移は、表6 および図5のとおりであり、平成16年は穀類からのエネルギー摂取が43.1%と増加した。

表5 エネルギーの栄養素別摂取構成割合(全体)(年次推移)

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年
たんぱく質エネルギー比%	15.0	15.7	15.8	16.1	14.9
脂質エネルギー比%	22.6	23.2	25.6	26.4	24.9
炭水化物エネルギー比%	62.4	61.1	58.6	57.6	60.1

図1 エネルギーの栄養素別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

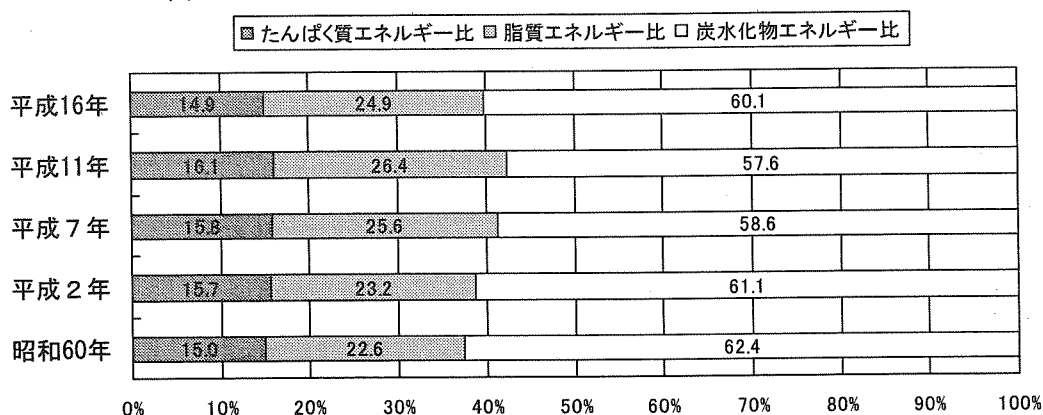


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成割合 (全体) (年齢階級別)

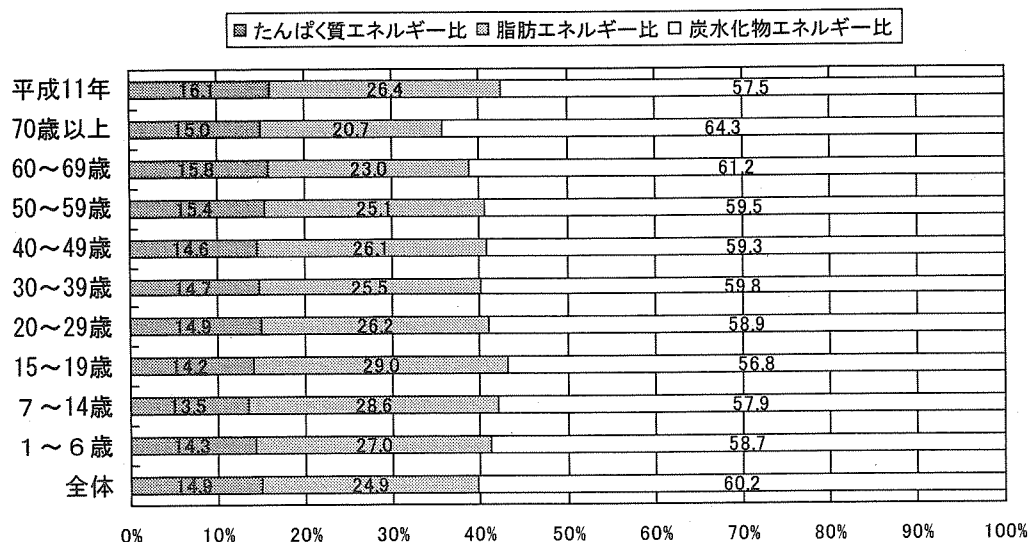


図3 エネルギーの栄養素別摂取構成割合（男性）（年齢階級別）

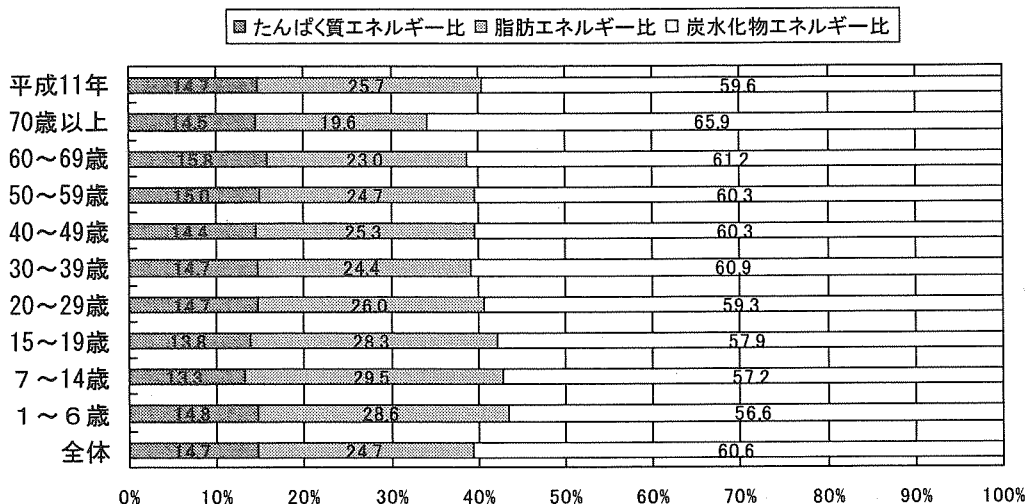


図4 エネルギーの栄養素別摂取構成割合（女性）（年齢階級別）

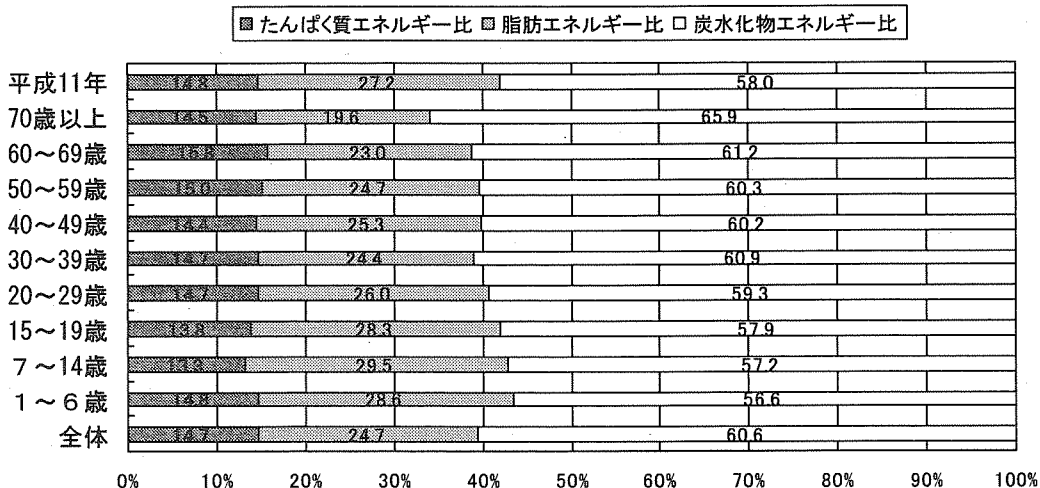
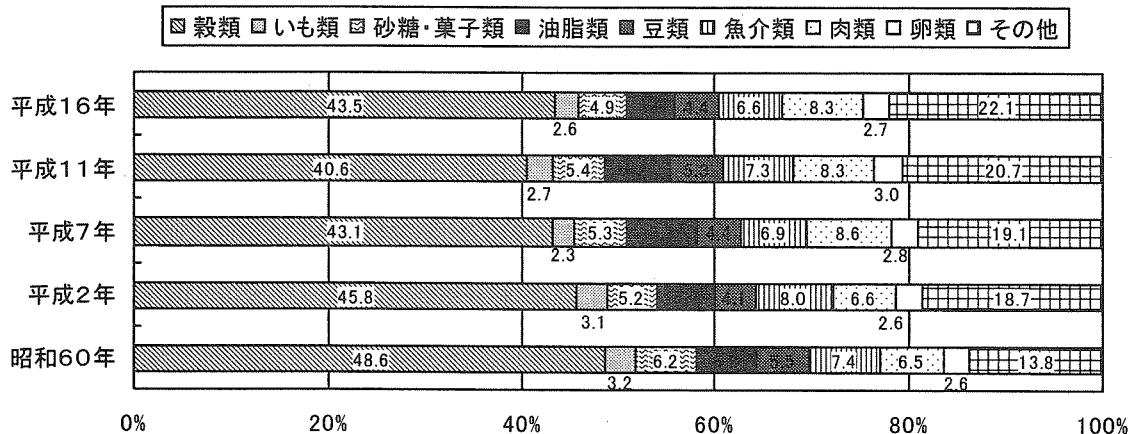


表6 エネルギーの食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

食品群	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年	
	摂取量	構成比 (%)	摂取量	構成比 (%)	摂取量	構成比 (%)	摂取量	構成比 (%)	摂取量	構成比 (%)
穀類	1078	48.6	1049	45.8	894	43.1	793.3	40.6	845.4	43.5
いも類	71	3.2	74	3.1	49	2.3	52.1	2.7	49.6	2.6
砂糖・菓子類	137	6.2	112	5.2	111	5.3	105.2	5.4	96.1	4.9
油脂類	137	6.2	135	5.9	152	7.3	132.8	6.8	95.7	4.9
豆類	126	5.5	94	4.1	91	4.4	104.6	5.3	85.8	4.4
魚介類	165	7.4	182	8.0	144	6.9	142.8	7.3	128.3	6.6
肉類	145	6.5	151	6.6	179	8.6	161.7	8.3	161.9	8.3
卵類	58	2.6	59	2.6	58	2.8	58.1	3.0	52.0	2.7
その他	357	13.8	425	18.7	396	19.1	405	20.7	430.6	22.1
計	2274	100.0	2281	100.0	2073	100.0	1956	100.0	1945	100.0

図5 エネルギーの食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)



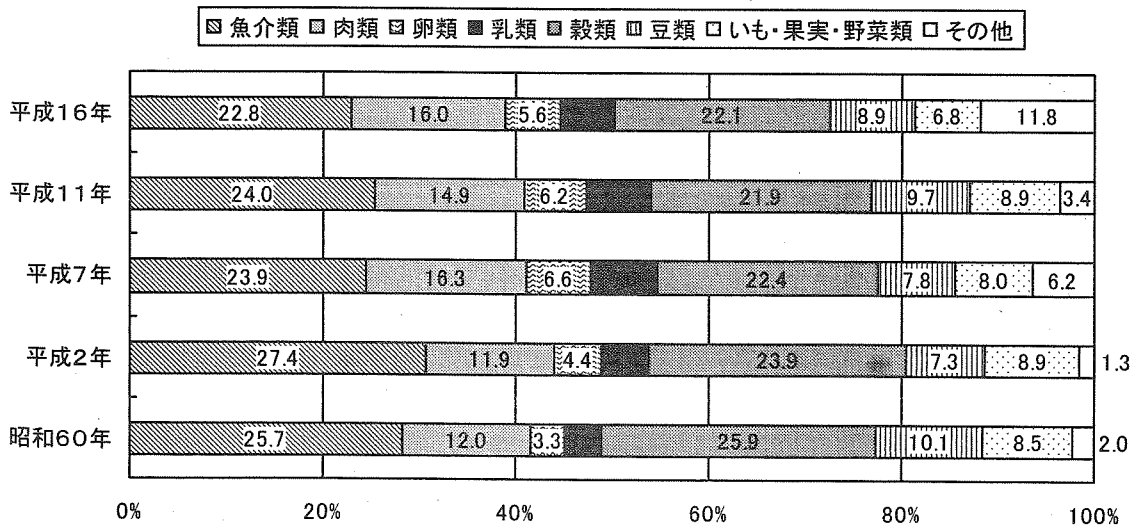
(2) たんぱく質の摂取状況

たんぱく質摂取量の食品群別摂取構成割合の年次推移は、表7および図6のとおりであり、魚介類および穀類からのたんぱく質摂取割合の多い傾向は依然続いている。

表7 たんぱく質の食品群別摂取構成比

	食品群	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年	
		摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
動物性	魚介類	21.9	25.7	24.6	27.4	19.5	23.9	18.9	24.0	16.6	22.8
	肉類	10.2	12.0	10.7	11.9	13.3	16.3	11.7	14.9	11.7	16.0
	卵類	4.4	5.2	4.5	5.0	4.4	5.4	4.4	5.6	4.4	6.0
	乳類	2.8	3.3	4.0	4.4	5.4	6.6	4.9	6.2	4.1	5.6
	小計	39.3	46.2	43.8	48.7	42.6	52.1	39.9	50.7	36.7	50.5
植物性	穀類	22.0	25.9	21.5	23.9	18.3	22.4	17.2	21.9	16.1	22.1
	豆類	8.6	10.1	6.6	7.3	6.4	7.8	7.6	9.7	6.5	8.9
	いも・果実・野菜類	7.2	8.5	8.0	8.9	6.5	8.0	7	8.9	4.9	6.8
	その他	1.7	2.0	1.2	1.3	5.1	6.2	2.7	3.4	8.6	11.8
	小計	39.5	46.4	37.3	41.5	36.3	44.4	34.5	43.8	36.1	49.5
その他	6.3	7.4	8.8	9.8	2.8	3.4	4.3	5.5	0.0	0.0	
計		85.1	100.0	89.9	100.0	81.7	100.0	78.7	100.0	72.8	100.0

図6 たんぱく質の食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)



(%)  
43.5  
2.6  
4.9  
4.9  
4.4  
6.6  
8.3  
2.7  
22.1  
100.0

(3) 脂質の摂取状況

総エネルギーに占める脂質由来のエネルギー割合は、平均で24.9%であり、適正比率である「25%以下」であった。図7のとおり、平成16年結果は、平成11年に比べ減少した。

また、脂質摂取構成割合の年次推移は、表8および図8のとおりであり、動物性脂質の割合が増加し、植物性脂質とほぼ同じ割合となっている。

平成16年の脂質の食品群別摂取構成割合は、表9および図9のとおりであり、肉類、油脂類からの脂質摂取割合が多かった。

図7 脂肪エネルギー比率（全体）（年次推移）

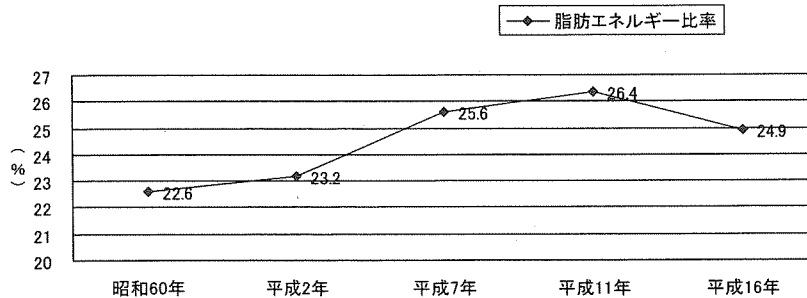


表8 脂質摂取量の構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
動物性脂質	24.5	42.9	27.0	45.8	27.6	46.8	27.5	48.0	25.87	49.6
植物性脂質	32.6	57.1	31.9	54.2	31.4	53.2	29.8	52.0	28.50	50.4
計	57.1	100.0	58.9	100.0	59.0	100.0	57.3	100.0	54.4	100.0

図8 脂質摂取構成割合（全体）（年次推移）

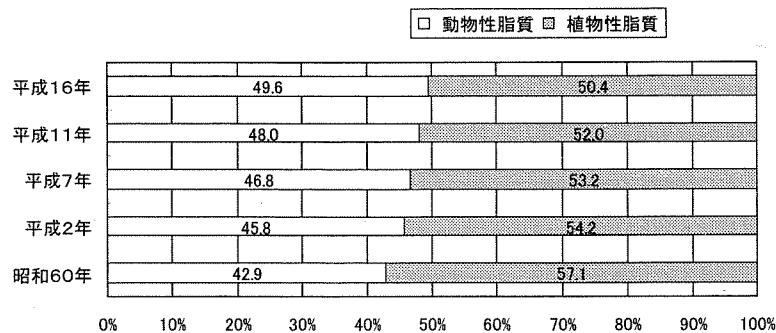
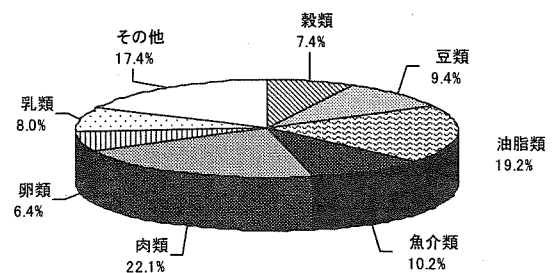


表9 脂質の食品群別摂取構成比

	平成11年		平成16年	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
穀類	4.8	8.4	4.0	7.4
豆類	5.5	9.6	5.1	9.3
油脂類	14.4	25.3	10.4	19.2
魚介類	5.8	10.2	5.5	10.1
肉類	11.8	20.7	11.9	22.1
卵類	4	7.0	3.5	6.4
乳類	4.9	8.6	4.3	8.0
その他	5.8	10.2	9.4	17.4
計	57.0	100.0	54.1	100.0

図9 脂質の食品群別摂取構成割合（全体）



(4) カルシウムの摂取状況

カルシウム摂取量の食品群別摂取構成割合の年次推移は表10および図10のとおりであり、平成16年は平成7年、平成11年同様、乳類からの摂取が最も多かった。また、「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取割合は、表10-2および図10-2のとおりである。

表10 カルシウムの食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
穀類	30	4.9	31	4.6	30	5.1	29	4.8	40.5	7.6
豆類	93	15.2	95	14.0	69	11.7	86	14.1	79.9	14.7
いも・果物・野菜類	149	24.4	172	25.4	144	24.3	160	26.2	126.9	23.4
海藻類	47	7.7	44	6.5	16	2.7	21	3.4	12.7	2.3
魚介類	89	14.6	110	16.2	85	14.4	73	12.0	44.8	8.2
肉・卵類	23	3.8	24	3.5	25	4.2	25	4.1	21.2	3.9
乳類	92	15.1	134	19.9	172	29.1	161	26.4	132.9	24.7
その他の	87	14.3	68	10.0	51	8.6	55	9.0	74.8	13.9
計	610	100.0	676	100.0	592	100.0	610	100.0	532.7	100.0

図10 カルシウムの食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

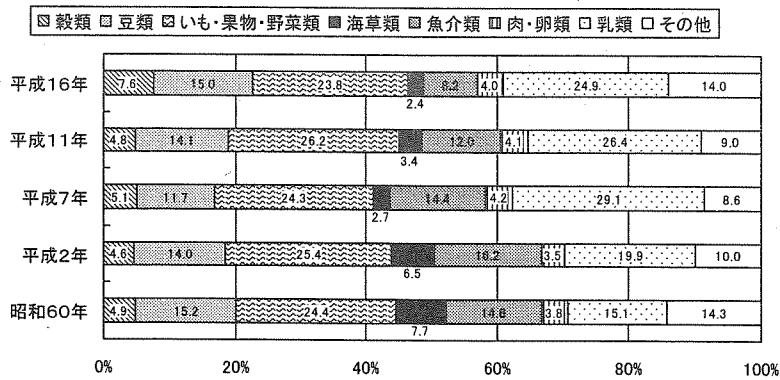
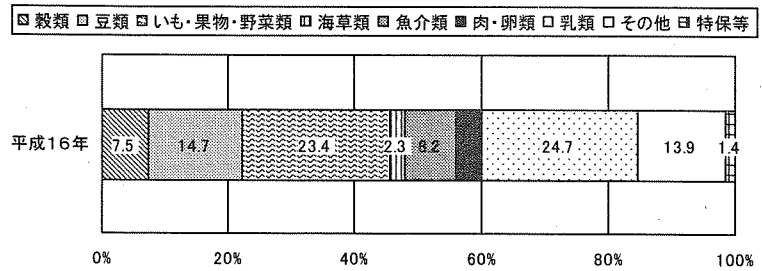


表10-2 カルシウムの食品群別構成割合 (特定保健用食品他を加えて算出)

	平成16年	
	摂取量	構成比(%)
穀類	40.5	7.5
豆類	79.9	14.7
いも・果物・野菜類	126.9	23.4
海藻類	12.7	2.3
魚介類	44.8	8.2
肉・卵類	21.2	3.9
乳類	132.9	24.7
その他の	75.5	13.9
特保等	7.8	1.4
計	543.3	100.0

図10-2 「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取割合(再掲)





(5) 鉄の摂取状況

鉄の食品群別摂取割合の年次推移は、表11および図11のとおりであり、平成16年はほとんどの食品からの摂取割合が減少した。また、「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取構成割合は、表11-2および図11-2のとおりである。

表11 鉄の食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年	
	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)	摂取量	構成比(%)
穀類	1.8	13.7	1.7	13.1	1.7	14.0	1.6	13.3	1.0	11.5
豆類	1.4	10.7	1.5	11.5	1.6	13.2	1.8	15.0	1.2	14.4
いも・果物・野菜類	4.2	32.1	3.9	30.0	3.1	25.6	3.4	28.3	1.7	19.8
海藻類	0.6	4.6	0.6	4.6	0.4	3.3	0.5	4.2	0.3	2.9
魚介類	1.8	13.7	2.0	15.4	1.7	14.0	1.5	12.5	1.0	11.2
肉・卵類	0.6	4.6	0.7	5.4	1.2	9.9	1.7	14.2	1.2	13.9
乳類	0.6	4.6	0.7	5.4	0.7	5.8	0.1	0.8	0.0	0.2
その他	2.1	16.0	1.9	14.6	1.7	14.0	1.4	11.7	2.2	26.1
計	13.1	100.0	13.0	100.0	12.1	100.0	12.0	100.0	8.6	100.0

図11 鉄の食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

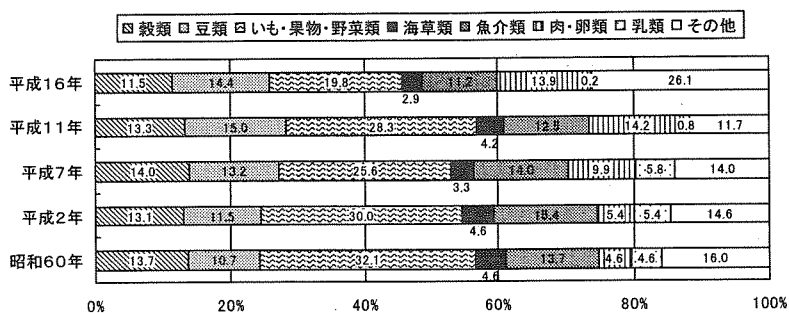
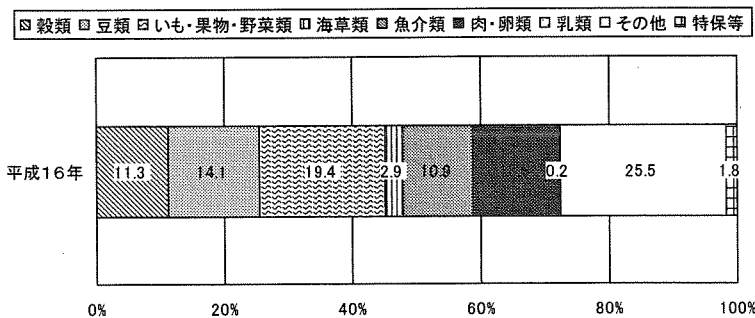


表11-2 鉄の食品群別構成割合 (特定保健用食品他を加えて算出)

	平成16年	
	摂取量	構成比(%)
穀類	1.0	11.3
豆類	1.2	14.1
いも・果物・野菜類	1.7	19.4
海藻類	0.3	2.9
魚介類	1.0	10.9
肉・卵類	1.2	13.6
乳類	0.0	0.2
その他	2.2	25.5
特保等	0.2	1.8
計	8.8	100.0

図11-2 「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取割合(再掲)



(6) ビタミン類の摂取状況

ビタミン類の食品群別摂取構成割合は、表12から表15、図12から図15のとおりであった。

ビタミンAは、緑黄色野菜からの摂取構成割合が60.4%を占めた。

ビタミンB1では、その他の穀類および肉類からの摂取割合が平成11年より増加し、ビタミンB2では、穀類および豆類からの摂取割合が平成11年より増加した。

ビタミンCの食品群別摂取は、果物からの割合が増加し、野菜からの割合が減少した。

また、「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取構成割合は、表13-2、14-2、15-2および図13-2、14-2、15-2のとおりであり、ビタミンB1では特定保健用食品他からの摂取割合が20%を超えていた。

表12 ビタミンAの食品群別摂取構成比

	平成11年		平成16年	
	摂取量 (IU)	構成比 (%)	摂取量 (μg)	構成比 (%)
緑黄色野菜	1945	65.9	582.3	60.4
肉類	112	3.8	60.3	6.2
卵類	231	7.8	49.8	5.2
魚介類・乳類	326	11.0	79	8.2
その他	337	11.4	192.7	20.0
計	2951	100.0	964.1	100.0

図12 ビタミンAの食品群別摂取構成割合 (全体)

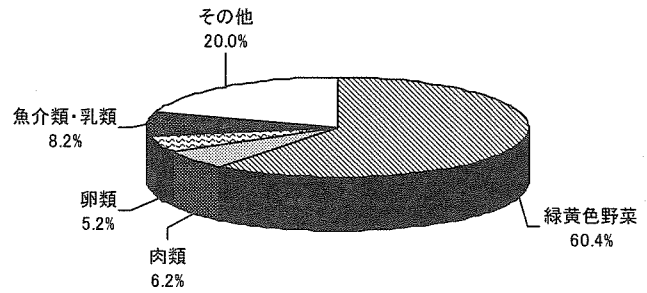


表13 ビタミンB1の食品群別摂取構成比

	平成11年		平成16年	
	摂取量 (mg)	構成比 (%)	摂取量 (mg)	構成比 (%)
米類	0.19	15.6	0.08	8.4
その他の穀類	0.00	0.0	0.01	0.7
野菜類	0.21	17.2	0.11	12.5
魚介類	0.11	9.0	0.08	9.1
肉類	0.29	23.8	0.22	24.1
その他	0.42	34.4	0.40	45.2
計	1.22	100.0	0.89	100.0

図13 ビタミンB1の食品群別摂取構成割合 (全体)

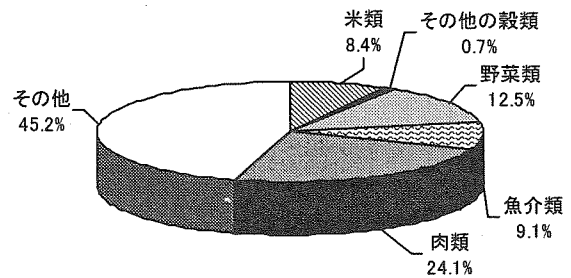


表13-2 ビタミンB1の食品群別構成割合 (特定保健用食品他を加えて算出)

	平成16年	
	摂取量 (mg)	構成比 (%)
米類	0.08	6.6
その他の穀類	0.10	8.6
野菜類	0.11	9.7
魚介類	0.08	7.1
肉類	0.22	18.8
その他	0.33	28.4
特保等	0.24	20.9
計	1.15	100.0

図13-2 「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取割合 (再掲)

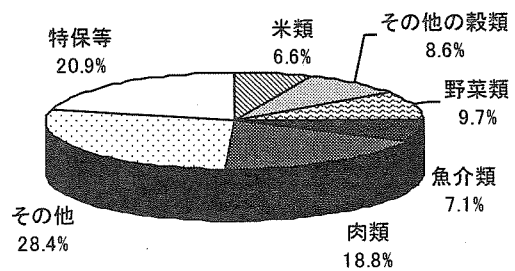


表 14 ビタミンB2の食品群別摂取構成比

	平成11年		平成16年	
	摂取量 (mg)	構成比 (%)	摂取量 (mg)	構成比 (%)
穀類	0.08	5.8	0.11	9.1
豆類	0.08	5.8	0.08	6.6
野菜類	0.22	16.1	0.11	8.8
魚介類	0.17	12.4	0.13	10.7
肉類	0.14	10.2	0.11	9.3
卵類	0.17	12.4	0.14	11.7
乳類	0.24	17.5	0.17	14.5
その他	0.27	19.7	0.35	29.4
計	1.37	100.0	1.19	100.0

図14 ビタミンB2の食品群別摂取構成割合 (全体)

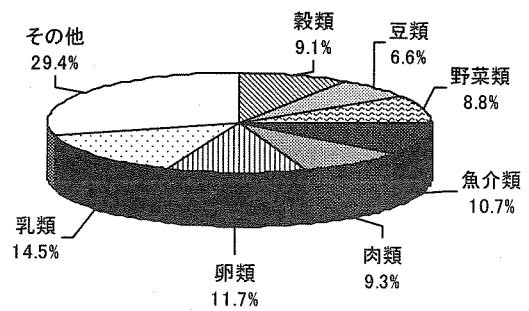


表 14-2 ビタミンB2の食品群別構成割合 (特定保健用食品他を加えて算出)

	平成16年	
	摂取量 (mg)	構成比 (%)
穀類	0.11	7.6
豆類	0.08	5.5
野菜類	0.11	7.4
魚介類	0.13	8.9
肉類	0.11	7.8
卵類	0.14	9.8
乳類	0.17	12.1
その他	0.36	25.3
特保等	0.22	15.6
計	1.42	100.0

図14-2 「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取割合(再掲)

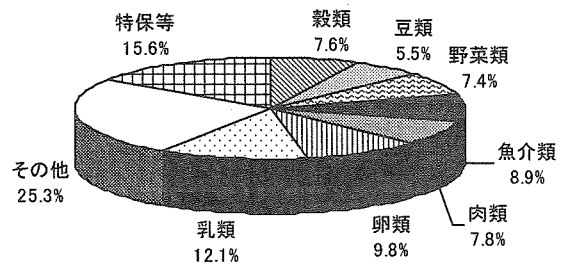


表 15 ビタミンCの食品群別摂取構成比

	平成11年		平成16年	
	摂取量	構成比 (%)	摂取量	構成比 (%)
いも類	10	6.9	10.0	9.1
果実類	32	22.1	34.3	31.2
緑黄色野菜	46	31.7	19.8	18.0
その他の野菜	39	26.9	17.1	15.5
その他	18	12.4	28.9	26.2
計	145	100.0	110.1	100.0

図15 ビタミンCの食品群別摂取構成割合 (全体)

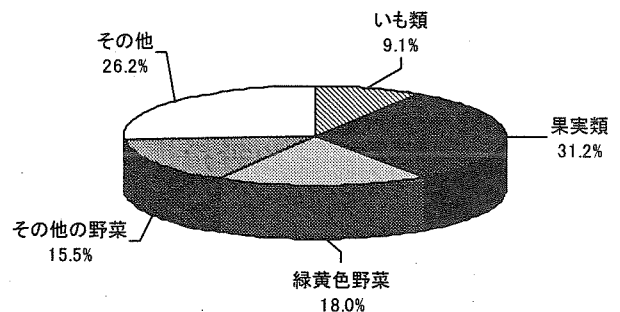
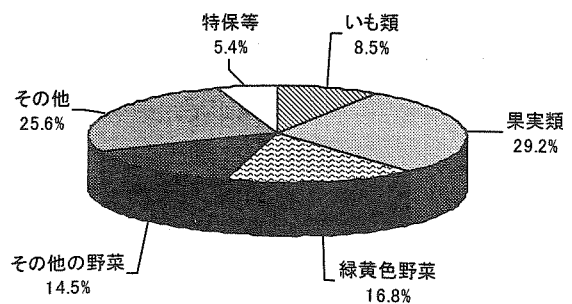


表 15-2 ビタミンCの食品群別構成割合 (特定保健用食品他を加えて算出)

	平成16年	
	摂取量	構成比 (%)
いも類	10.0	8.5
果実類	34.3	29.2
緑黄色野菜	19.8	16.8
その他の野菜	17.1	14.5
その他	30.1	25.6
特保等	6.3	5.4
計	117.6	100.0

図15-2 「特定保健用食品他」を加えて算出した食品群別摂取割合(再掲)



(7) 食塩の摂取状況

食品群別食塩摂取量の年次推移は、表16のとおりであり、食塩からの摂取量が増加した。

1人1日あたりの食塩摂取量(ナトリウム摂取量から換算)は、12.0gであり、図16のとおり年々減少しているが、10g以上摂取する傾向は依然続いている。

食塩の食品群別摂取量の構成割合は、表17のとおりであり、調味料類からの摂取割合が68.4%を占めている。

また、性別、年齢階級別の1人1日当たりの食塩摂取量(ナトリウム摂取量から換算)の状況は図17のとおりであり、60歳代男性が平均15.2gと最も多かった。

表16 食品群別食塩摂取量

食品群	食品名	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年	
		摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量
調味料類	食塩	1.8	1.79	1.6	1.61	1.3	1.31	1.3	1.26	1.8	1.75
	しょうゆ	29.9	4.46	27.3	4.05	22.2	3.33	20.9	3.12	17.7	2.53
	みそ	19.2	2.10	12.0	1.76	13.3	1.55	14.2	1.70	13.2	1.59
	その他調味料	3.0	0.19	3.1	0.19	14.8	1.36	16.1	1.46	57.8	2.33
つけもの類	葉類つけもの	26.2	0.54	16.6	0.34	12.4	0.23	11.3	0.22	10.2	0.23
	たくあんその他つけもの	21.1	1.10	15.2	0.79	15.4	0.83	18.6	0.97	14.4	0.62
小麦加工品	パン類	21.7	0.23	25.6	0.24	48.7	0.48	40.5	0.42	32.6	0.37
	めん類	46.5	0.29	49.1	0.24	60.7	0.58	51.6	0.46	64.2	0.36
魚介加工品	鮎介類かん詰め佃煮	3.3	0.09	5.0	0.13	3.7	0.09	4.9	0.09	2.5	0.04
	魚塩蔵品	12.3	0.94	14.1	1.09	10.5	0.78	7.7	0.61	23.1	0.46
	魚(生干し・乾物)	7.3	0.24	9.9	0.33	9.7	0.39	9.2	0.35	—	—
	魚介練り製品	17.3	0.43	18.0	0.44	12.8	0.32	12.3	0.31	11.3	0.21
その他の食品	ハム・ソーセージ	10.2	0.27	9.9	0.25	12.1	0.32	8.6	0.21	12.8	0.27
	チーズ	1.1	0.03	1.1	0.03	1.7	0.05	1.9	0.05	1.2	0.03
	貝類	4.8	0.04	5.7	0.05	4.7	0.04	4.2	0.03	3.6	0.03
	生魚	57.1	0.19	58.4	0.18	53.7	0.40	52.4	0.60	47.6	0.16
	野菜・果物	438.8	0.33	445.0	0.28	401.6	0.12	424.1	0.13	402.0	0.08
	マヨネーズ	5.6	0.13	6.0	0.14	5.9	0.14	5.0	0.11	3.7	0.08
	その他食品	—	2.29	—	2.46	—	1.70	—	1.50	—	—
計		727.2	15.68	723.6	14.60	705.2	14.02	704.8	13.60	719.7	12.00

図16 食塩摂取量の年次推移 (全体)

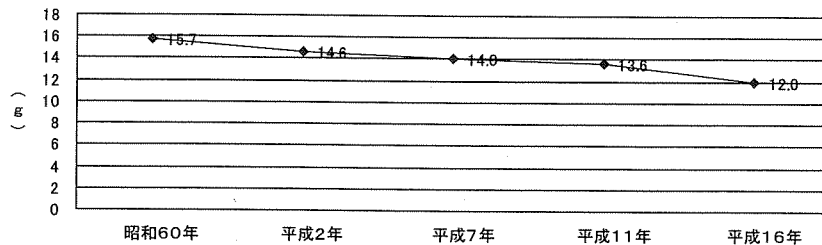
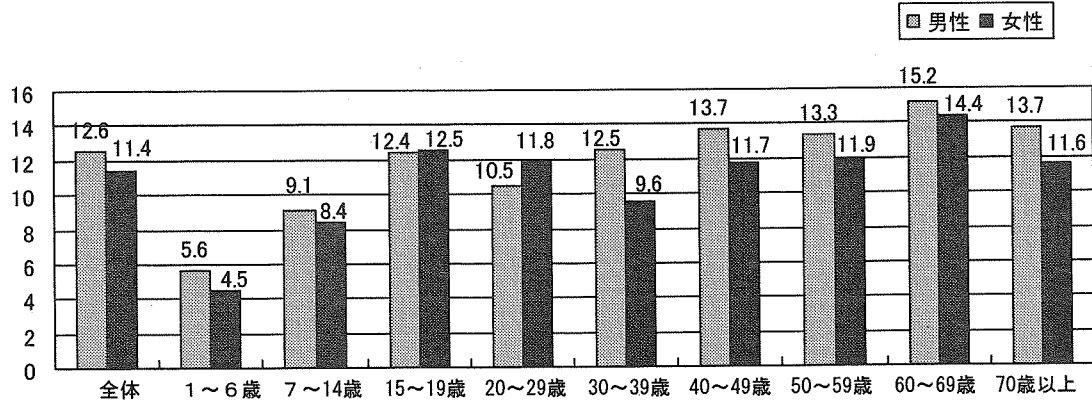


表17 食品群別食塩摂取量構成割合 (%)

食品群	食品名	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年
調味料類	食塩	11.4	11.0	9.3	9.3	14.6
	しょうゆ	28.4	27.7	23.8	22.9	21.1
	みそ	13.4	12.1	11.1	12.5	13.3
	その他調味料	1.2	1.3	9.7	10.7	19.4
つけもの類	葉類つけもの	3.4	2.3	1.6	1.6	1.9
	たくあんその他つけもの	7.0	5.4	5.9	7.1	5.2
小麦加工品	パン類	1.5	1.6	3.4	3.1	3.1
	めん類	1.8	1.6	4.1	3.4	3.0
魚介加工品	鮎介類かん詰め佃煮	0.6	0.9	0.6	0.7	0.3
	魚塩蔵品	6.0	7.5	5.6	4.5	3.8
	魚(生干し・乾物)	1.5	2.3	2.8	2.6	—
	魚介練り製品	2.7	3.0	2.3	2.3	1.8
その他の食品	ハム・ソーセージ	1.7	1.7	2.3	1.5	2.3
	チーズ	0.2	0.2	0.4	0.4	0.3
	貝類	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3
	生魚	1.2	1.2	2.9	4.4	1.3
	野菜・果物	2.1	1.9	0.9	1.0	0.7
	マヨネーズ	0.8	1.0	1.0	0.8	0.7
	その他食品	14.6	16.8	12.1	11.0	7.2
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	

図17 食塩の摂取量(性別)(年齢階級別)



### 3 食品群別摂取量

1人1日あたりの食品群別摂取量の年次推移は表18および図18のとおりであり、平成16年は海草類、小麦類、肉類、いも類が増加した。

また、年齢階級別の食品群別摂取量は表19のとおりであり、野菜類摂取量は、60歳代のみ371.3gであり、目標の350g以上であった。緑黄色野菜摂取量は、50歳代で122.6g、60歳代で148.2gであり、目標の120g以上であった。

表18 食品群別摂取量（全体）（年次推移）

1人1日当たり

	昭和60年 (g)	平成2年 (g)	平成7年 (g)	平成11年 (g)	平成16年 (g)	前回は 16/11×100(%)	全 国 (平成15年)(g)	全 国 比 16/15×100(%)
米 類	254.6	239.1	171.6	160.9	* 369.4	—	356.0	103.8
小 麦 類	76.2	86.0	102.8	94.0	107.2	114.0	96.6	111.0
い も 類	90.9	94.3	67.8	69.6	70.7	101.6	59.7	118.4
油 脂 類	17.1	16.9	18.7	16.5	10.8	65.5	10.4	103.8
豆 類	91.1	71.5	66.9	80.0	66.3	82.9	58.1	114.1
緑黄色野菜	83.5	97.7	99.5	107.6	103.5	96.2	94.2	109.9
その他の野菜	245.2	199.1	186.1	218.0	167.9	77.0	161.0	104.3
果 実 類	169.4	147.7	135.3	128.1	124.8	97.4	115.1	108.4
海 草 類	10.0	9.4	6.6	7.2	12.4	172.2	13.2	93.9
魚 介 類	102.8	111.4	95.9	92.1	84.8	92.1	86.7	97.8
肉 類	59.4	61.9	75.4	66.7	72.7	109.0	76.9	94.5
卵 類	35.5	36.3	36.4	36.1	34.4	95.3	36.6	94.0
乳・乳製品	83.6	124.9	149.0	144.5	114.9	79.5	126.4	90.9
(牛乳)	74.7	113.2	130.1	124.2	90.9	73.2	96.1	94.6
補助栄養素・ 特定保健用食品	—	—	—	—	21.0	—	11.9	176.5

\*平成16年は、米類においては、「米」から「飯」の重量へ変更となっている。

図18 食品群別摂取量の年次推移（全体）

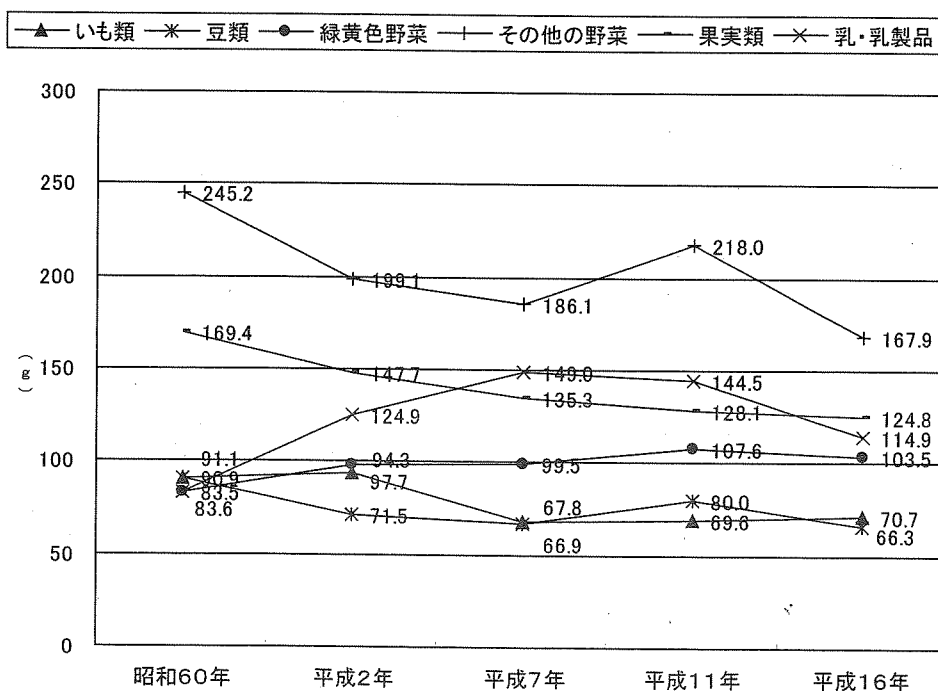


表 19 食品群別摂取量 (全体) (年齢階級別)

1人1日当たり (g)

食品群別	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
総量	2,064.8	1,128.6	1,679.0	1,971.5	1,913.7	1,908.6	2,111.2	2,316.9	2,390.8	2,119.1
動物性食品	307.6	267.2	434.8	416.1	281.3	239.8	307.0	309.9	321.5	259.5
植物性食品	1,757.2	861.4	1,244.2	1,555.4	1,632.4	1,668.8	1,804.1	2,006.9	2,069.3	1,859.6
穀類	487.3	281.9	434.8	557.9	489.5	498.3	506.2	508.3	498.5	481.4
米	369.4	232.4	326.7	441.0	345.4	357.6	390.3	390.9	378.9	371.6
小麦	107.2	47.0	104.9	116.9	127.9	126.1	108.0	93.5	114.4	100.0
いも類	70.7	50.9	87.2	73.5	51.1	43.0	65.4	61.5	82.4	96.6
砂糖・甘味料類	6.6	5.2	6.4	5.6	5.1	6.0	6.5	6.3	7.3	8.0
豆類	66.3	36.7	52.7	66.5	51.1	45.0	70.3	89.6	70.7	73.9
種実類	1.8	1.6	2.1	0.8	0.6	1.2	1.3	3.1	2.5	1.5
野菜	301.8	141.1	241.2	296.5	249.3	264.9	301.2	337.5	371.3	325.4
緑黄色野菜	103.5	53.6	64.9	100.4	89.3	81.9	97.8	122.6	148.2	103.4
その他の野菜	167.9	77.1	157.8	165.2	138.4	156.0	172.9	180.5	191.1	179.9
果実類	124.8	158.3	135.4	94.0	77.2	65.4	83.4	126.2	185.6	162.2
きのこ類	15.7	6.7	9.1	23.0	12.9	16.6	18.7	20.4	18.3	10.4
海藻類	12.4	10.5	14.2	13.2	6.4	14.1	14.0	10.9	15.3	10.7
魚介類	84.8	50.3	41.0	63.8	70.2	83.3	74.3	95.5	130.3	86.8
肉類	72.7	39.9	78.0	114.7	87.4	76.6	86.5	76.1	60.7	50.1
卵類	34.4	29.5	32.8	47.2	33.0	36.7	38.2	34.7	33.1	28.5
乳類	114.9	146.7	281.7	189.6	90.0	42.4	107.3	102.9	96.6	93.6
油脂類	10.8	8.8	12.3	14.1	12.3	12.1	10.7	10.9	10.3	8.0
菓子類	22.9	13.6	33.0	34.3	23.5	13.7	29.3	18.3	22.7	21.7
嗜好飲料類	521.5	95.6	156.8	290.9	507.6	558.3	571.3	691.0	661.2	542.7
アルコール飲料	71.7	0.0	1.0	3.0	43.3	118.8	94.5	92.7	119.7	47.4
調味料及び香辛料類	94.2	34.9	45.2	78.2	125.7	115.5	109.7	99.2	99.8	86.5
特保他	21.0	16.5	15.1	7.6	20.8	15.4	17.0	24.2	24.3	31.1

#### 4 食事状況

朝昼夕別にみた食事構成割合は、表20のとおりであり、平成11年に比べ各食事ともに「家庭食」の割合が減少した。「欠食」については、朝食、昼食で割合が増加した。

表20 朝昼夕別にみた食事構成比

		平成2年	平成7年	平成11年	平成16年
朝	家庭食	91.8	90.0	91.3	87.9
	外食	1.8	1.4	1.8	3.5
	特定給食	0.4	1.2	0.1	
	欠食	6.0	7.4	6.8	8.7
	計	100	100.0	100.0	100.0
昼	家庭食	60.1	58.0	60.7	52.5
	外食	17.3	18.3	17.6	45.1
	特定給食	20.8	22.0	20.2	
	欠食	1.6	1.7	1.5	2.5
	計	100	100.0	100.0	100.0
夕	家庭食	80.6	90.8	91.7	87.4
	外食	9.2	6.9	7.1	12.0
	特定給食	7.4	1.3	0.2	
	欠食	2.8	1.0	1.0	0.6
	計	100	100.0	100.0	100.0

##### (1) 欠食の状況

朝食の欠食状況の年次推移は、図19のとおりであり、欠食者の割合が増加した。

また、朝食の欠食状況について、性別、年齢階級別にみると、20歳代男性において48.4%の人が欠食していた。

図19 朝食欠食状況の年次推移 (全体)

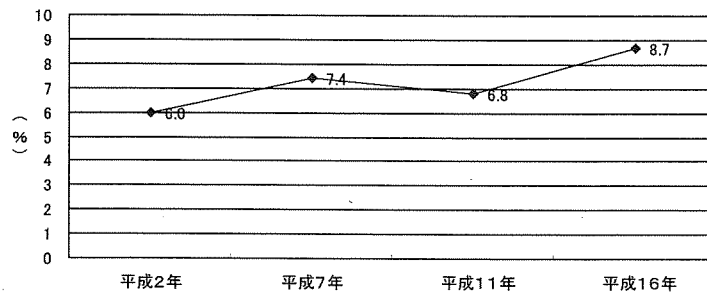


表21 朝昼夕別にみた欠食状況

(%)

		1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
男性	朝食	0	2.9	5.3	48.4	21.1	19.5	5.8	5.6	2.1
	昼食	-	-	-	6.5	2.6	2.4	1.9	3.7	-
	夕食	-	-	-	3.2	2.6	-	1.9	-	-
女性	朝食	0	8.0	0	11.5	15.6	8.3	5.3	1.9	0
	昼食	-	-	4.3	3.8	4.4	-	3.5	3.7	2.9
	夕食	7.7	-	-	-	-	-	-	-	-

図20 朝食の欠食状況の割合 (性別・年齢階級別)

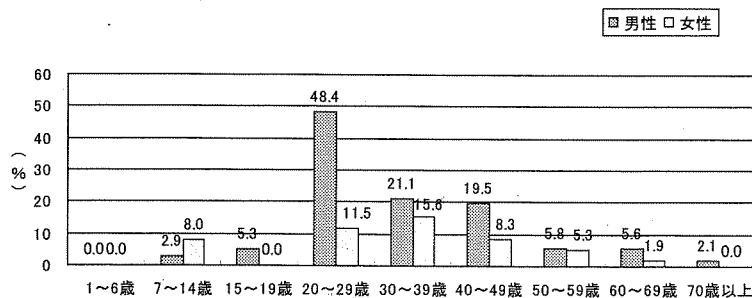




表 22 朝昼夕の欠食状況別栄養素等摂取量 (全体)

栄養素等別	朝		昼		夕	
	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
調査人数	60	629	17	672	4	685
エネルギー kcal	1,736	1,991	1,522	1,980	1,295	1,973
たんぱく質 g	62.8	74.4	57.4	73.8	38.7	73.6
脂質 g	52.1	54.7	44.2	54.8	41.7	54.6
飽和脂肪酸 g	13.82	13.89	11.16	13.95	9.82	13.91
一価不飽和脂肪酸 g	18.14	18.60	16.36	18.62	14.93	18.58
多価不飽和脂肪酸 g	11.58	13.27	10.74	13.18	10.87	13.14
コレステロール mg	269	312	279	309	220	309
炭水化物 g	237.3	286.1	205.1	283.8	174.2	282.5
カルシウム						
食品由来 mg	436.6	547.4	361.2	542.2	202.9	539.7
その他由来 mg	13.1	6.6	0.0	7.3	0.0	7.2
鉄						
食品由来 mg	7.1	8.8	7.0	8.7	3.6	8.7
その他由来 mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
カリウム mg	1,968	2,580	2,151	2,536	1,105	2,535
ナトリウム mg	4,029	4,797	3,792	4,754	1,929	4,746
食塩相当量(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.2	12.2	9.6	12.1	4.9	12.1
ビタミンA μg	750	990	738	975	380	972
ビタミンB <sub>1</sub>						
食品由来 mg	0.90	0.90	0.69	0.90	0.50	0.90
その他由来 mg	0.21	0.25	0.34	0.25	0.00	0.25
ビタミンB <sub>2</sub>						
食品由来 mg	1.05	1.21	0.93	1.20	0.50	1.20
その他由来 mg	0.31	0.23	0.26	0.23	0.00	0.23
ビタミンC mg						
食品由来 mg	80.2	114.6	108.3	111.7	43.4	112.0
その他由来 mg	18.1	5.2	0.0	6.5	0.0	6.4
葉酸 μg	238.7	351.3	268.2	343.3	120.0	342.8
食物繊維 g	12.13	16.61	13.33	16.29	7.66	16.27
脂質エネルギー比 %	27.0	24.7	26.2	24.9	29.0	24.9
たんぱく質エネルギー比 %	14.5	14.9	15.1	14.9	12.0	14.9

\* ビタミンAについては、五訂成分表と第六次改定所要量で単位の表示が異なっているが同じ意味である。

\* 「平均栄養所要量」とは、各グループを構成する個人のRDAの平均値を示すものであり、摂取量データを解釈する上での目安の一つとして掲載した。

EARが定められている栄養素については、集団の摂取量分布をEARによって判定することが理論的には正しいことに留意されたい。

\* 「その他由来」とは、栄養素調整食品における強化部分及び錠剤・カプセル顆粒状のビタミン・ミネラルからの摂取分を示すものである。

(2) 外食の状況

昼食の外食割合の性別・年齢階級別状況は図21のとおりであり、「20歳代から50歳代までの男性」および「20歳代から30歳代までの女性」で50%以上であった。1歳～14歳については、保育所給食・学校給食の利用の可能性があると思われる。

また、朝昼夕の外食状況別栄養素等摂取量は、表23のとおりであった。

図21 昼食の外食割合 (性別・年齢階級別)

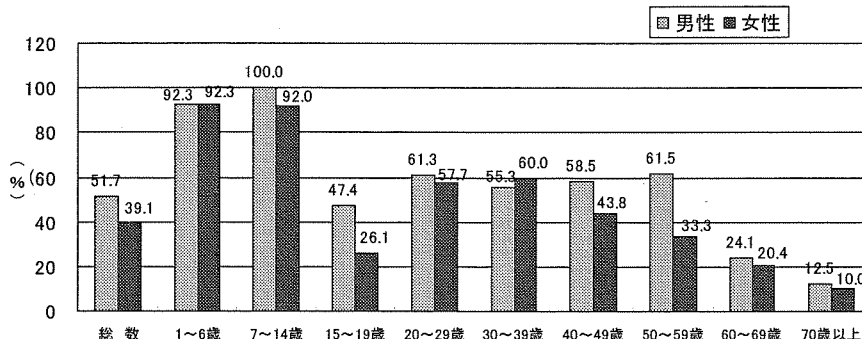


表23 朝昼夕の外食状況別栄養素等摂取量 (全体)

栄養素等別	朝		昼		夕	
	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし	外食あり	外食なし
調査人数	24	665	310	379	83	606
エネルギー kcal	2,221	1,960	1,924	2,006	1,748	1,999
たんぱく質 g	84.8	73.0	71.7	74.7	62.9	74.8
脂質 g	70.9	53.9	56.1	53.2	47.9	55.4
飽和脂肪酸 g	18.46	13.72	14.39	13.47	12.43	14.08
一価不飽和脂肪酸 g	24.30	18.35	19.09	18.12	16.17	18.89
多価不飽和脂肪酸 g	14.06	13.09	13.35	12.94	11.05	13.41
コレステロール mg	324	308	313	305	289	311
炭水化物 g	293.7	281.4	268.4	292.9	250.3	286.2
カルシウム						
食品由来 mg	545.3	537.4	514.6	556.6	383.5	558.8
その他由来 mg	0.0	7.4	10.3	4.6	9.7	6.8
鉄						
食品由来 mg	9.2	8.6	8.1	9.1	6.3	9.0
その他由来 mg	0.0	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1
カリウム mg	2,853	2,515	2,317	2,698	1,884	2,615
ナトリウム mg	4,252	4,747	4,195	5,168	3,716	4,869
食塩相当量 (ナトリウム×2.54/1,000) g	10.8	12.1	10.7	13.1	9.4	12.4
ビタミンA μg	999	968	900	1,025	577	1,022
ビタミンB <sub>1</sub>						
食品由来 mg	1.15	0.89	0.86	0.93	0.74	0.92
その他由来 mg	0.20	0.25	0.21	0.29	0.20	0.26
ビタミンB <sub>2</sub>						
食品由来 mg	1.20	1.20	1.15	1.23	0.96	1.23
その他由来 mg	0.15	0.24	0.24	0.23	0.38	0.21
ビタミンC mg						
食品由来 mg	92.9	112.3	87.9	131.0	75.1	116.6
その他由来 mg	0.0	6.6	10.5	3.0	21.8	4.2
葉酸 μg	348.1	341.3	309.4	367.7	225.3	357.4
食物繊維 g	16.07	16.22	14.58	17.56	10.82	16.96
脂質エネルギー比 %	28.7	24.8	26.2	23.9	24.7	24.9
たんぱく質エネルギー比 %	15.3	14.9	14.9	14.9	14.4	15.0

\* ビタミンAについては、五訂成分表と第六次改定所要量で単位の表示が異なっているが同じ意味である。

\* 「平均栄養所要量」とは、各グループを構成する個人のRDAの平均値を示すものであり、摂取量データを解釈する上での目安の一つとして掲載した。

EARが定められている栄養素については、集団の摂取量分布をEARによって判定することが理論的には正しいことに留意されたい。

\* 「その他由来」とは、栄養素調整食品における強化部分及び錠剤・カプセル顆粒状のビタミン・ミネラルからの摂取分を示すものである。

# 結果の概要 2

身体状況調査

# 1 BMI の状況

## (1) BMI の状況

BMI 区分による状況は、表 1 および図 1、図 2 のとおりであり、肥満者(BMI 25 以上の者)の割合は、男性では 20 歳代から 60 歳代で、女性では 30 歳代、50 歳以降で 20% 以上であった。

表 1 BMI 区分による肥満、普通体重、低体重の者の割合

		総 数		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男	18.5 未満	6	2.3	1	3.3	2	5.6	0	-	0	-	1	1.9	2	3.8
	18.5 以上 25 未満	179	68.8	22	73.3	23	63.9	21	51.2	35	74.5	37	68.5	41	78.8
	25 以上	75	28.8	7	23.3	11	30.6	20	48.8	12	25.5	16	29.6	9	17.3
女	18.5 未満	20	6.8	3	13.6	4	8.9	1	2.1	2	3.5	4	7.4	6	8.7
	18.5 以上 25 未満	200	68.1	15	68.2	31	68.9	39	81.3	38	66.7	31	57.4	47	68.1
	25 以上	74	25.1	4	18.2	10	22.2	8	16.7	17	29.8	19	35.2	16	23.2

図 1 BMI 区分による肥満、普通体重、低体重の者の割合(男性)

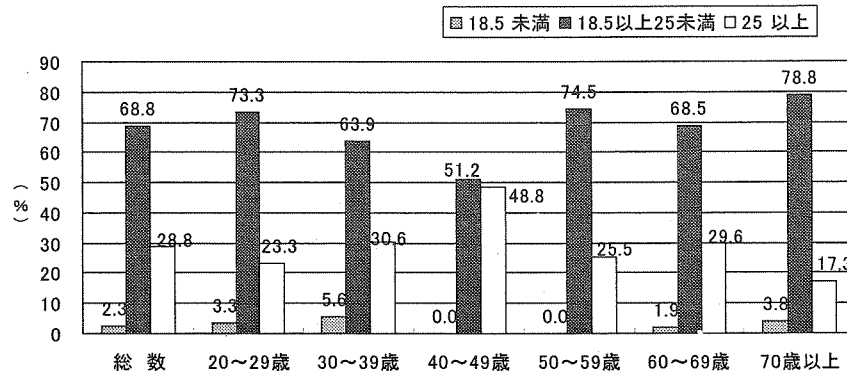
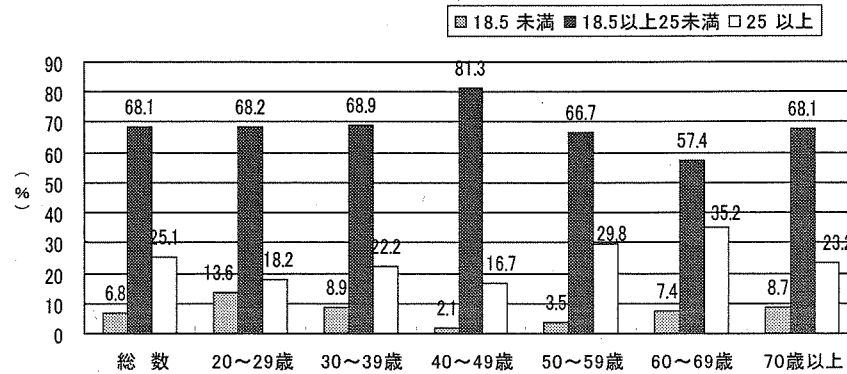


図 2 BMI 区分による肥満、普通体重、低体重の者の割合(女性)



(2) BMIと腹囲の関係

BMIと腹囲計測の関係は、図3、図4のとおりであり、上半身肥満の疑われる者の割合は、男性で26.4%、女性で13.7%であった。

図3 BMIと腹囲計測による肥満の状況(男性)

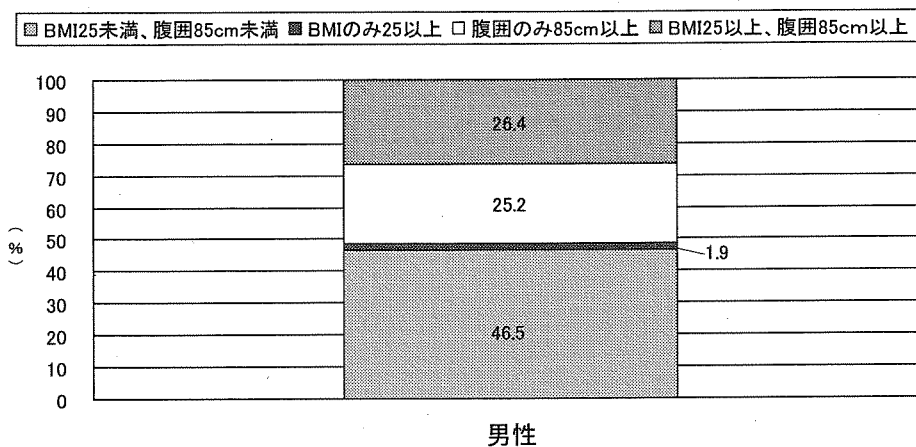
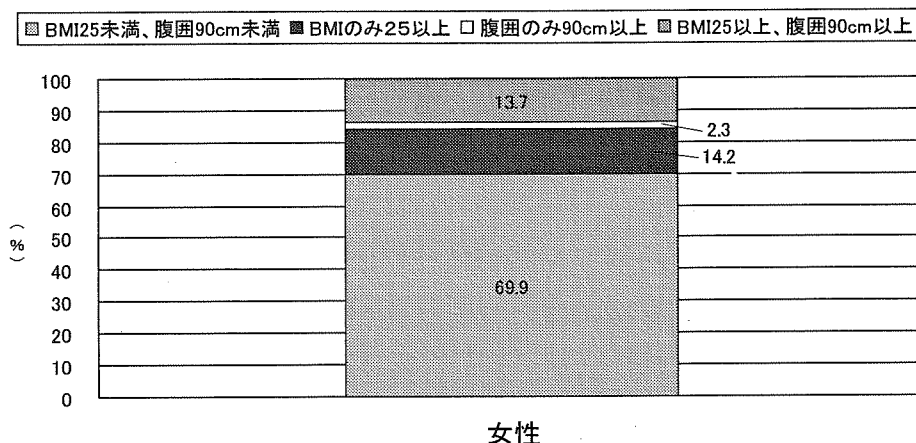


図4 BMIと腹囲計測による肥満の状況(女性)



(参考) 内臓脂肪型肥満の診断基準

- ・BMI 25以上で、男性ウエスト周囲径85cm以上、  
女性ウエスト周囲径90cm以上を上半身肥満の疑いとする。
- ・上半身肥満の疑いと診断され、腹部CT法による内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上(男女とも)を内臓脂肪型肥満と診断する。

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

\* 県民健康・栄養調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、ウエスト周囲径と計測位置は同じである。

## 2 血圧の状況

血圧の年齢階級別の状況は、図5、図6のとおりである。

男性では40歳代で軽症高血圧者の割合が59.1%と多く、さらに40歳代以降で、高血圧(軽・中・重)者の割合が50%を超えていた。特に、60歳代では、高血圧者が69.2%の割合だった。

女性では、60歳代以降で、高血圧者の割合が50%を超えていた。

図5 血圧の状況(男性・年齢階級別)

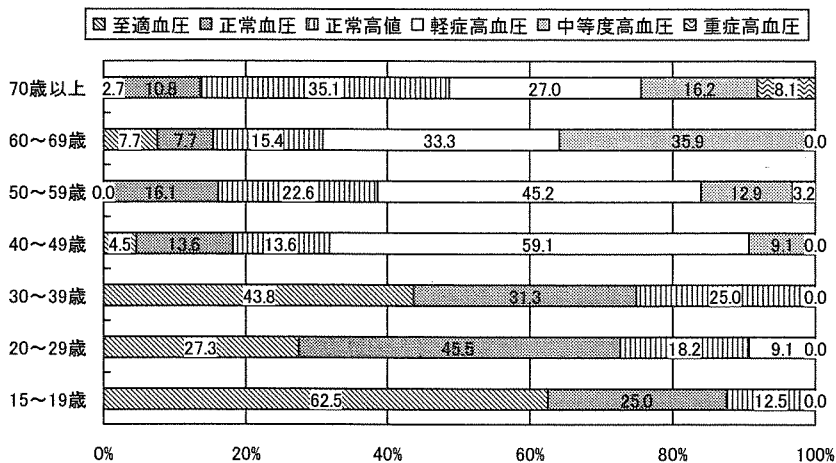
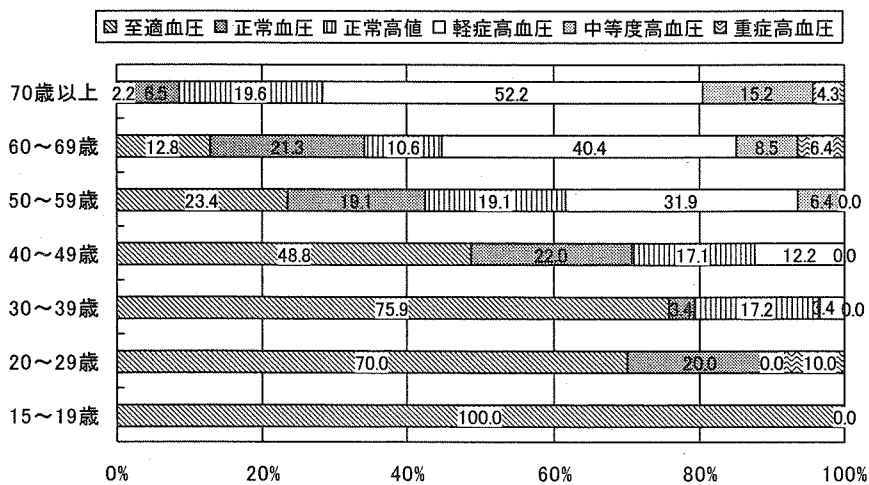


図6 血圧の状況(女性・年齢階級別)



### 3 血液検査の状況

血清総コレステロール値が高値(240mg/dl以上)を示す者の性別・年齢階級別割合は、図7のとおりであり、40歳代男性、50歳代女性、70歳代女性で20%以上であった。

トリグリセリド高値者(150mg/dl)の性別・年齢階級別割合は、図8のとおりであり、40歳代男性では57.1%が高値者であった。

また、HDLコレステロールの低値者(40mg/dl未満)の性別・年齢階級別割合は、図9のとおりであり、20歳代男性では27.3%が高値者であった。

血糖値の高値者(110mg/dl以上)の性別・年齢階級別割合は、図10のとおりである。男性は、40歳代、60歳代、70歳以上で30%以上の者が高値者であり、女性は、年齢が上がるにつれ高値者の割合が高くなっていった。

図7 総コレステロール高値者(240mg/dl以上)の割合(性別・年齢階級別)

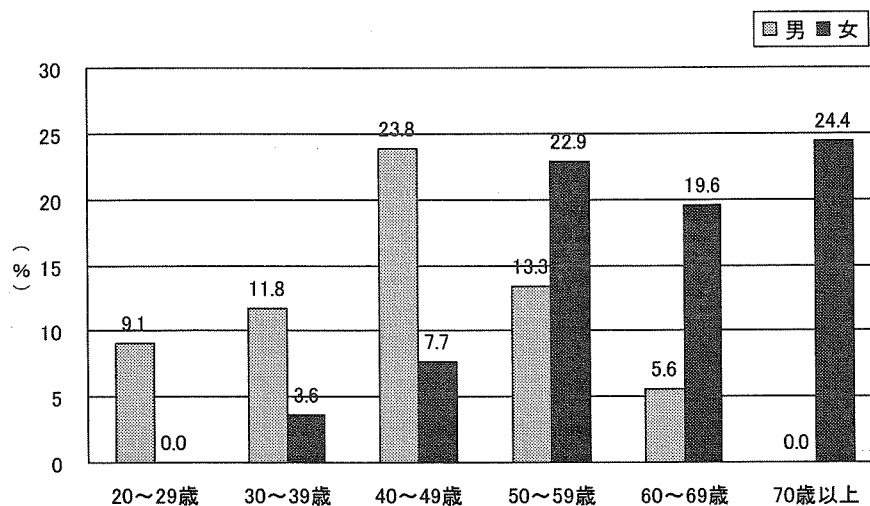


図8 トリグリセリド高値者(150mg/dl以上)の割合(性別・年齢階級別)

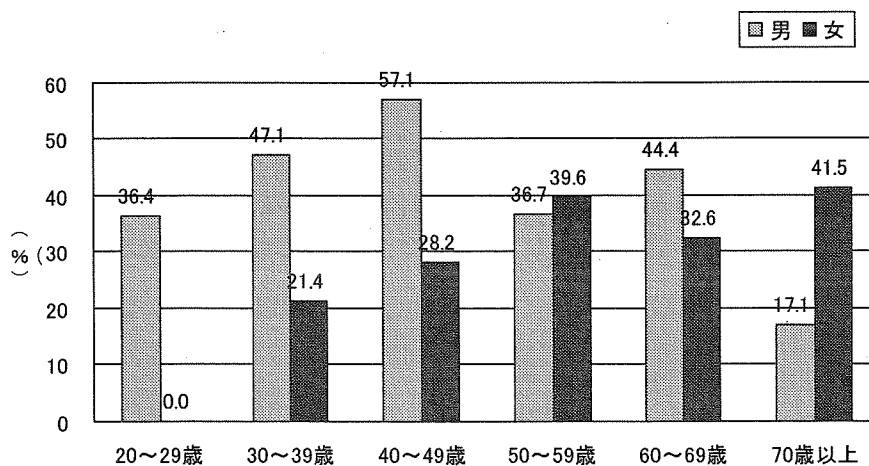


図9 HDLコレステロール低値者(40mg/dl未満)の割合(性別・年齢階級別)

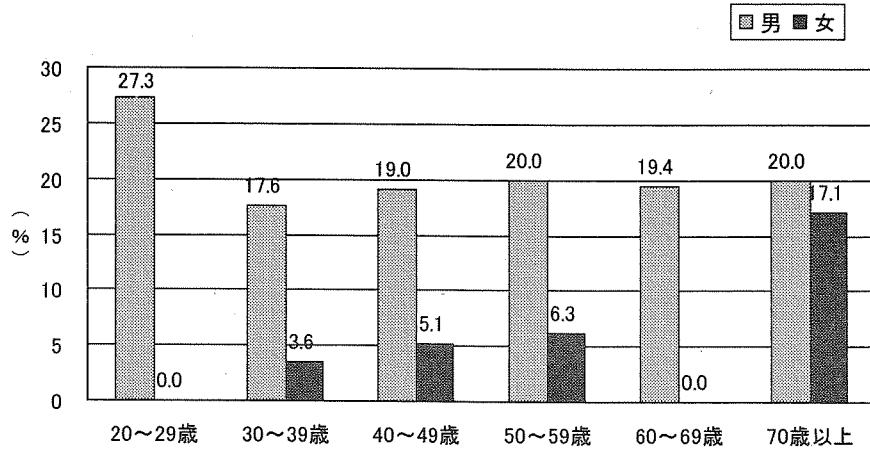
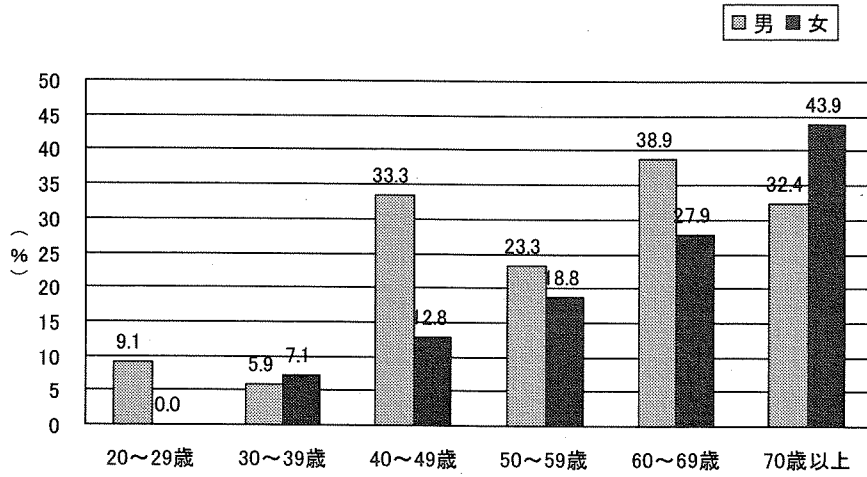


図10 血糖値高値者(110mg/dl以上)の割合(性別・年齢階級別)





## 4 運動習慣

### (1) 歩行数の状況

1日の歩行数の割合を年齢階級別にみたものが、図11である。

また、1日の歩行数の割合の推移をみたものが図12である。平成11年と比較して増加したのは、2,000歩未満、6,000歩以上8,000歩未満、8,000歩以上10,000歩未満であった。

年齢階級別に1日の平均歩行数の推移をみたものが図13、図14である。男性では、15～19歳、60歳代で平均1,000歩以上の増加があった。女性では、すべての年齢階級においてほぼ横ばいであった。

図11 歩行数の割合（全体）（年齢階級別）

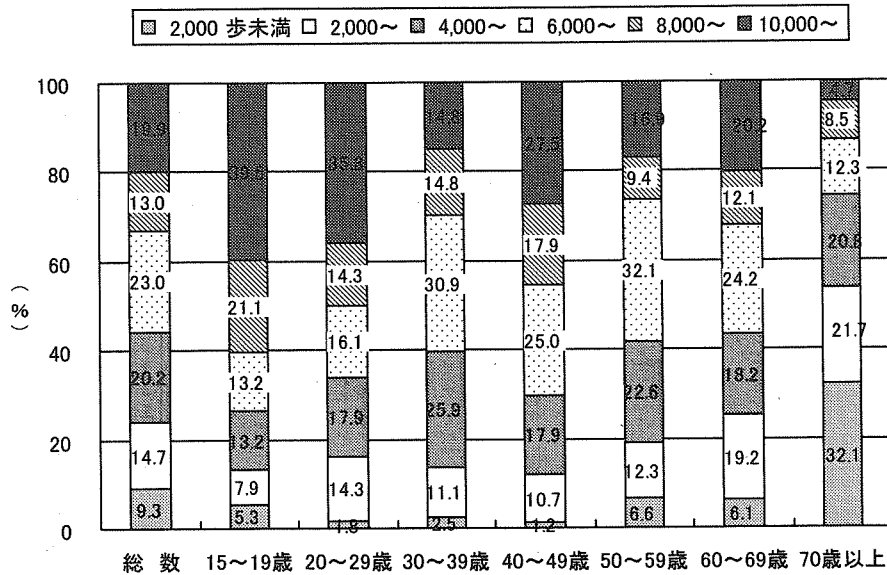


図12 歩行数の割合（全体）（推移）

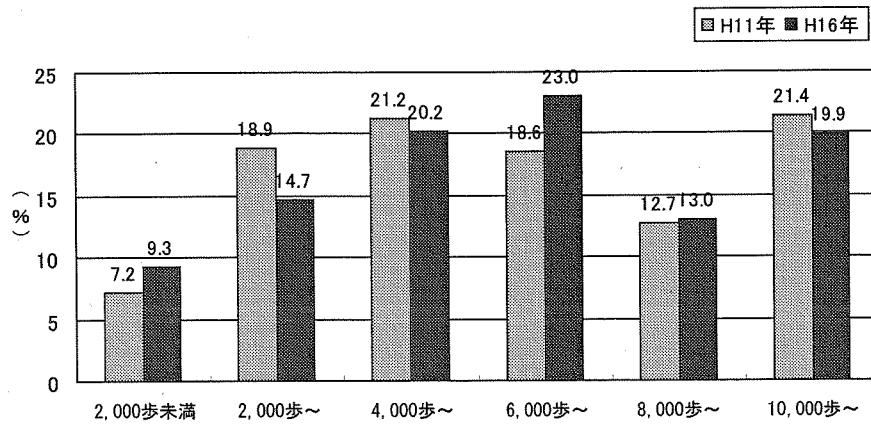


図13 平均歩行数の推移(男性)

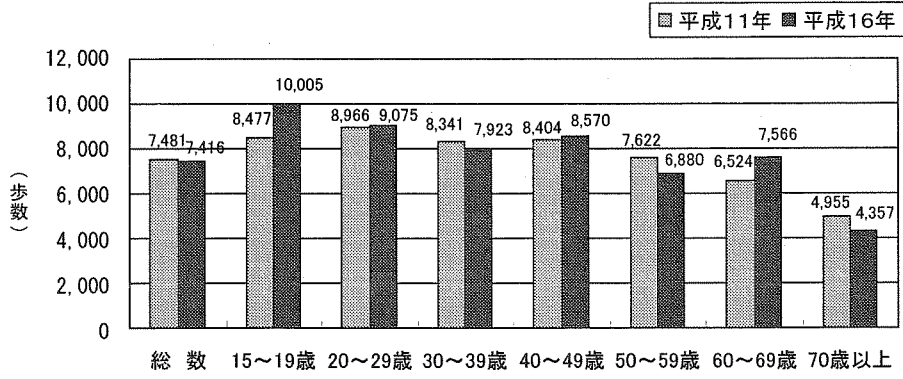
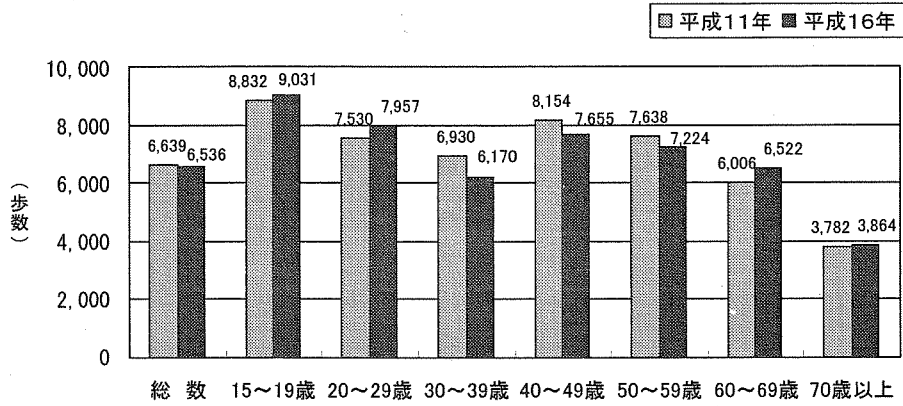


図14 平均歩行数の推移(女性)



(2) 運動の状況

運動習慣の状況についての性別の推移は図15、図16のとおりである。男性、女性ともに「ほとんど毎日体を動かしている」人の割合が若干増加した。

図15 運動の習慣（男性）（推移）

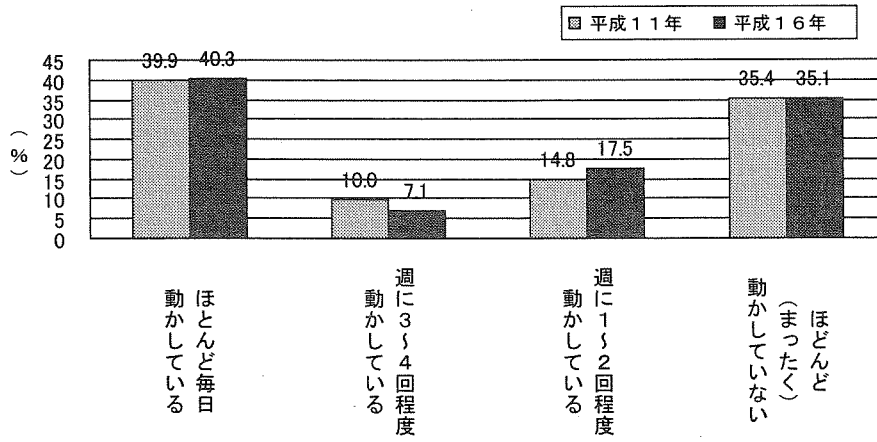
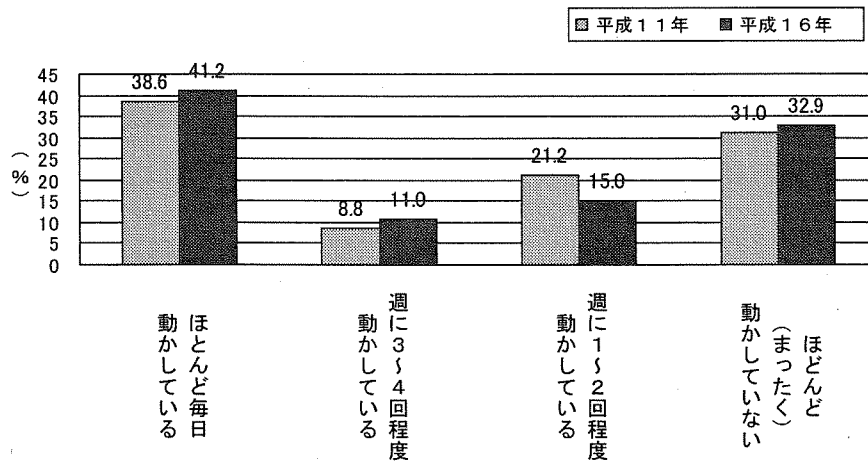


図16 運動の習慣（女性）（推移）



# 結果の概要 3

生活習慣調査 (No. 1、2、3、4)

# 1 食生活の状況

## (1) 朝食の状況

朝食の性別・年齢階級別欠食状況は、図1、図2のとおりであり、「ほとんど毎日欠食する」人は、男性では20歳代で38.9%、30歳代で20.9%であり、女性では20歳代、30歳代で11.1%であった。

また、性別・年齢階級別の朝食の主食・主菜・副菜摂取状況は、図3、図4のとおりである。朝食で「主食・主菜・副菜の揃った食事をほとんど食べない」人は、男性では20歳代で50%、30歳代で37.2%であり、女性では、20歳代で48.1%、30歳代で35.6%であった。

図1 朝食の欠食状況（男性）（年齢階級別）

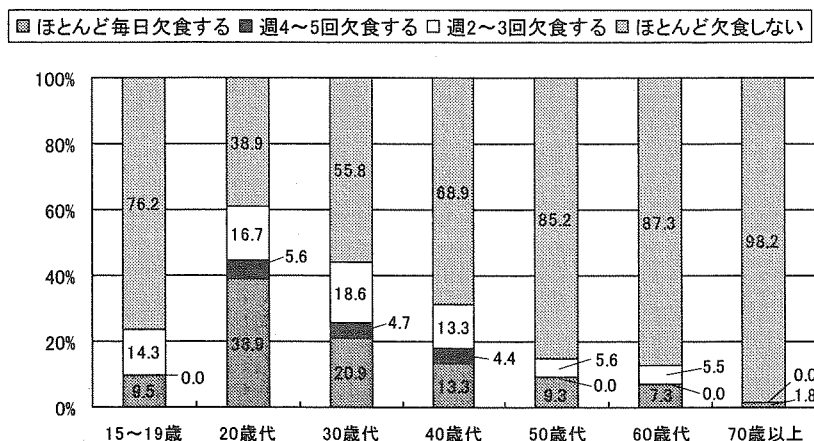


図2 朝食の欠食状況（女性）（年齢階級別）

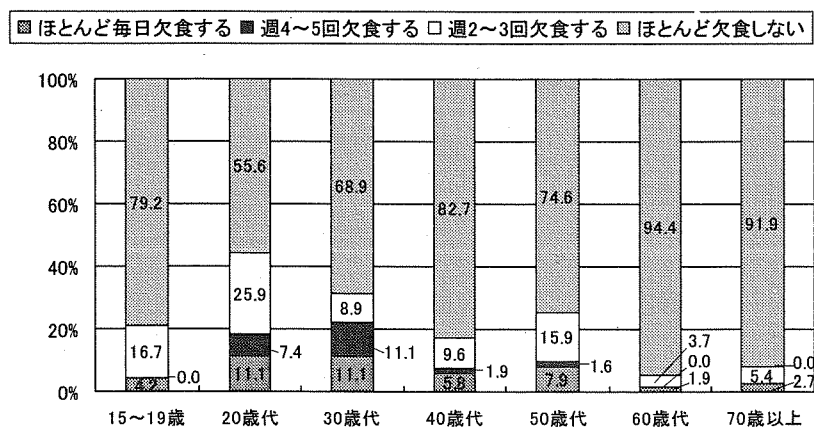


図3 朝食の主食・主菜・副菜の摂取状況（男性）（年齢階級別）

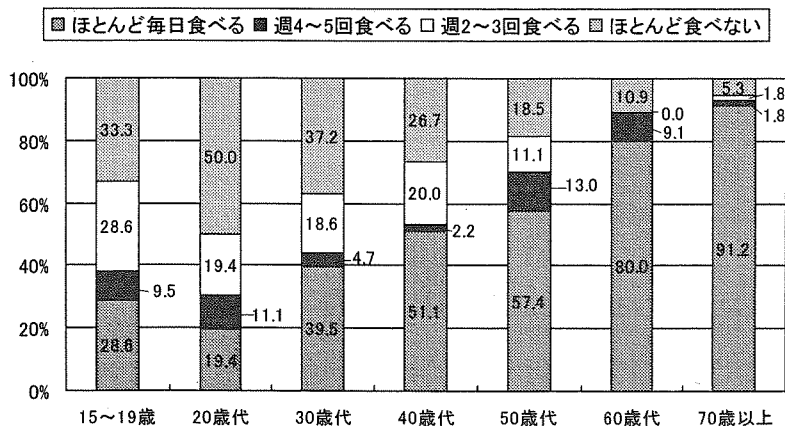
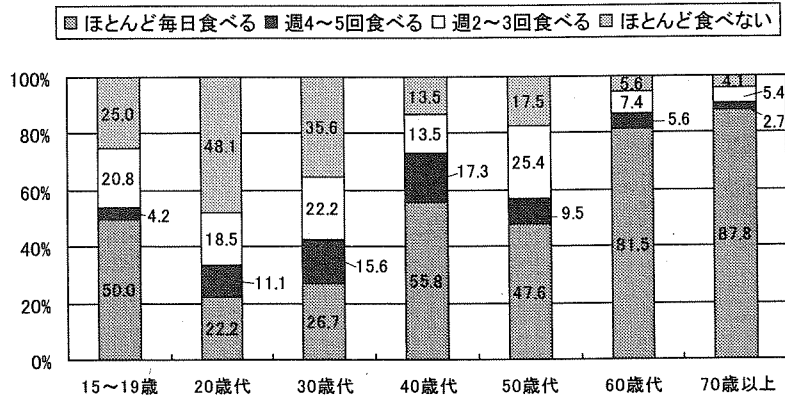


図4 朝食の主食・主菜・副菜の摂取状況（女性）（年齢階級別）



(2) 栄養成分表示

普段、外食する時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしている人の性別の割合は、図5のとおりである。「いつも参考にしている」「時々参考にしている」人の合計は、男性で26.5%、女性で47.8%であった。

また、飲食店・レストラン・食品売り場および職場の給食施設・食堂等のような場所で栄養成分表示をみたことの有無について、性別の割合は図6のとおりであり、「みたことのある」者の割合は、男性より女性の方が多かった。

「みたことがある」と回答した者のうち、栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ者の性別の割合は、図7のとおりであり、「いつも参考にして選ぶ」および「時々参考にして選ぶ」人の合計は、男性で54.8%、女性で84.3%であった。

図5 栄養成分表示を参考にしている人の割合(性別)

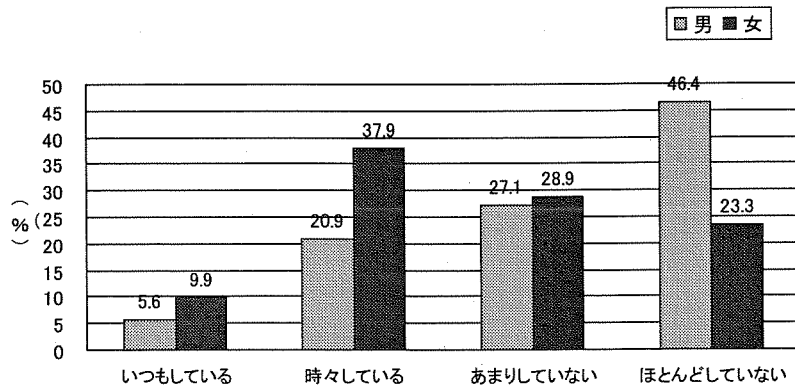


図6 栄養成分表示をみたことの有無(性別)

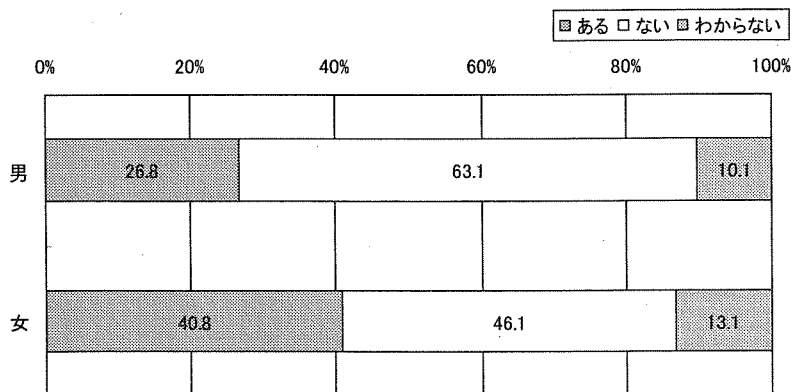
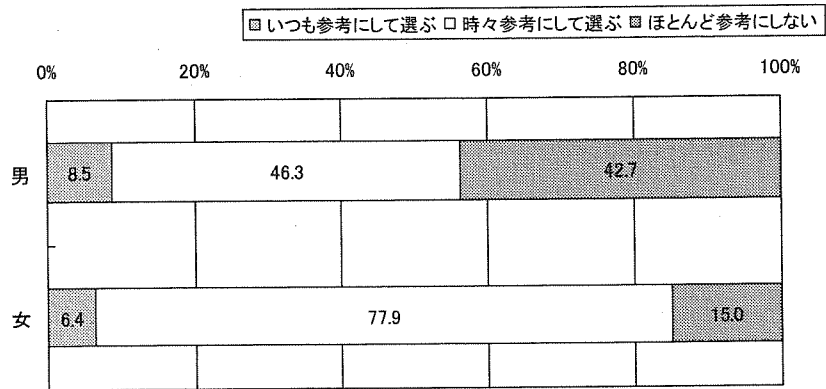


図7 栄養成分表示を参考にメニューを選ぶ割合(性別)



で  
つ  
こ  
多  
7  
で

## 2 休養、睡眠の状況

ここ1ヶ月間での睡眠による休養の状況についての性別・年齢階級別の割合は、図8、図9のとおりである。「充分とれている」および「まあまあとれている」人の割合の合計は、男性では20歳代で64.7%、40歳代で65.9%、女性では50歳代で65.5%、40歳代で71.7%であった。

図8 睡眠による休養の状況（男性）（年齢階級別）

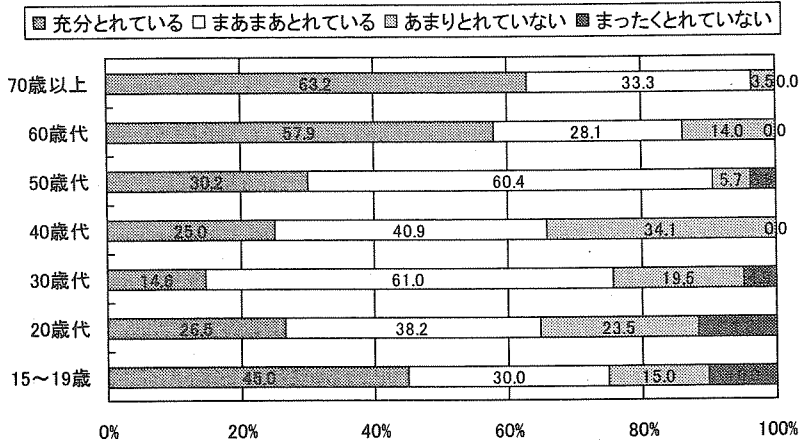
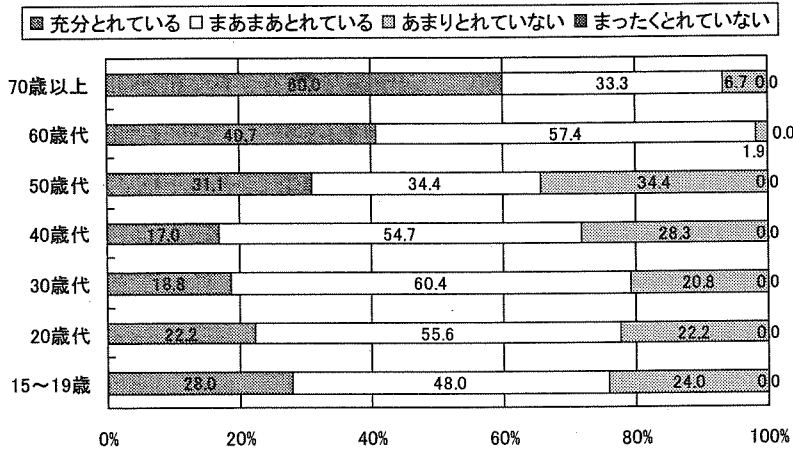


図9 睡眠による休養の状況（女性）（年齢階級別）





### 3 歯の状況

#### (1) 歯の状態(15歳以上)

自分の歯の本数についての性別・年齢階級別割合は、図10、図11のとおりである。男女ともに「20本以上」と回答した者の割合は、50歳代で70%代であったが、70歳以上では約20%であった。

また、この1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の性別・年齢階級別割合は図12のとおりであり、男性では60歳代、女性では20歳代、50歳代が40%以上であった。

この1年間に歯磨き指導を受けた人の性別・年齢階級別割合は、図13のとおりであり、40歳代、50歳代の女性で30%以上であった。

この1年間に歯科健診を受けた人の性別・年齢階級別割合は、図14のとおりである。15～19歳は男女ともに50%以上であったが、その他の年代は、60歳代男性および40歳代女性以外は40%以下であった。

かんで食べる時の状態についての性別・年齢階級別割合は、図15、図16のとおりであり、「何でもかんで食べることができる」人の割合は、男女とも年代ごとに減少していた。

図10 歯の本数 (男性)(年齢階級別)

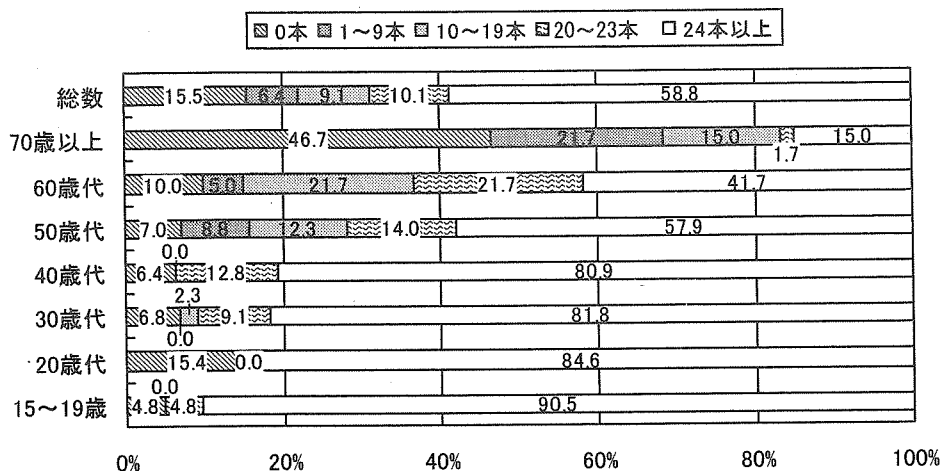


図11 歯の本数 (女性)(年齢階級別)

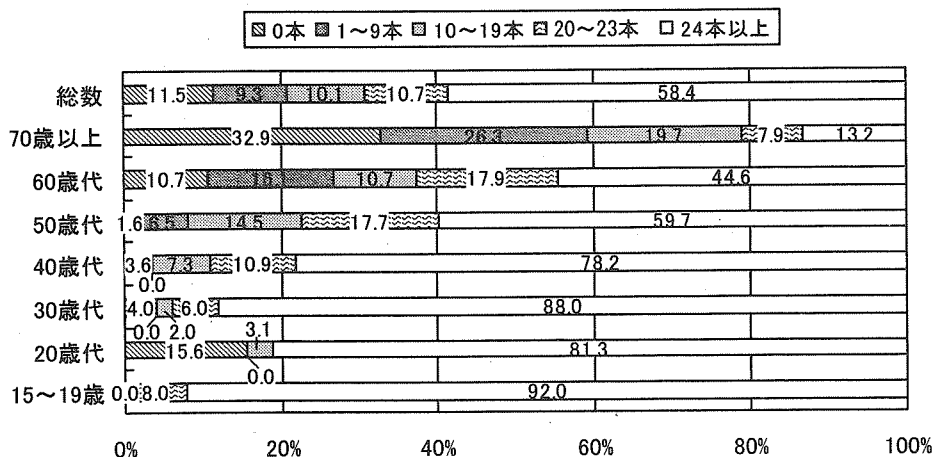


図12 この1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合(性別・年齢階級別)

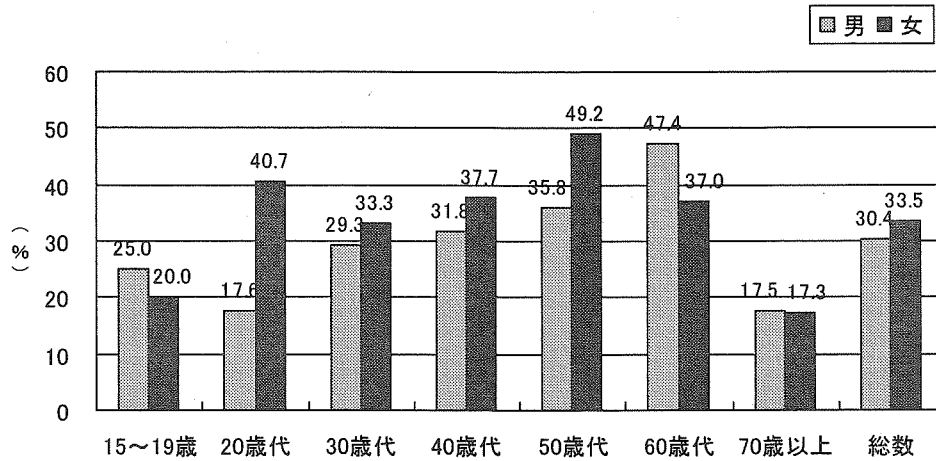


図13 この1年間に歯磨き指導を受けた人の割合(性別)(年齢階級別)

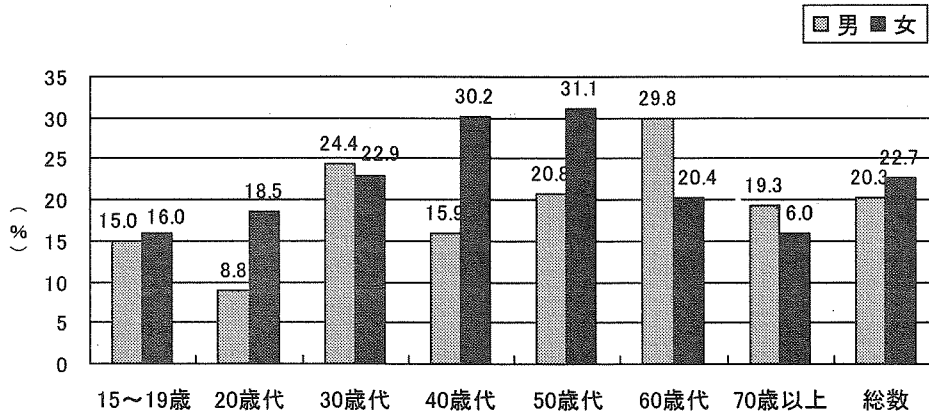


図14 この1年間に歯科健診を受けた人の割合(性別)(年齢階級別)

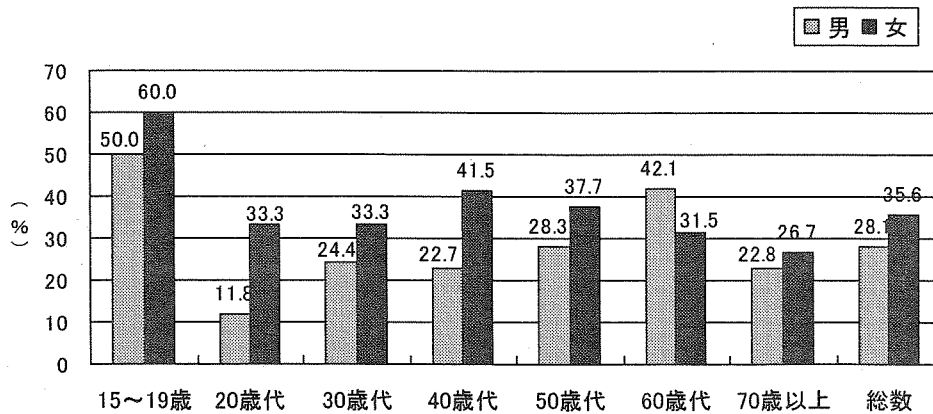


図15 かねで食べる時の状態(男性)(年齢階級別)

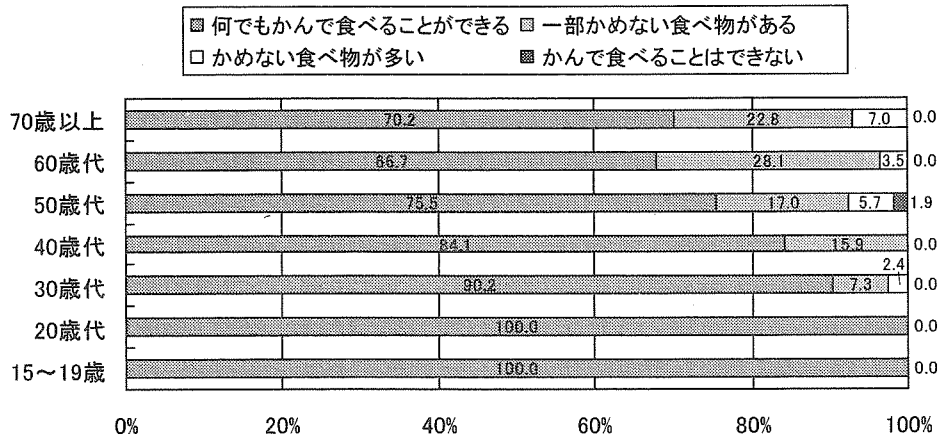
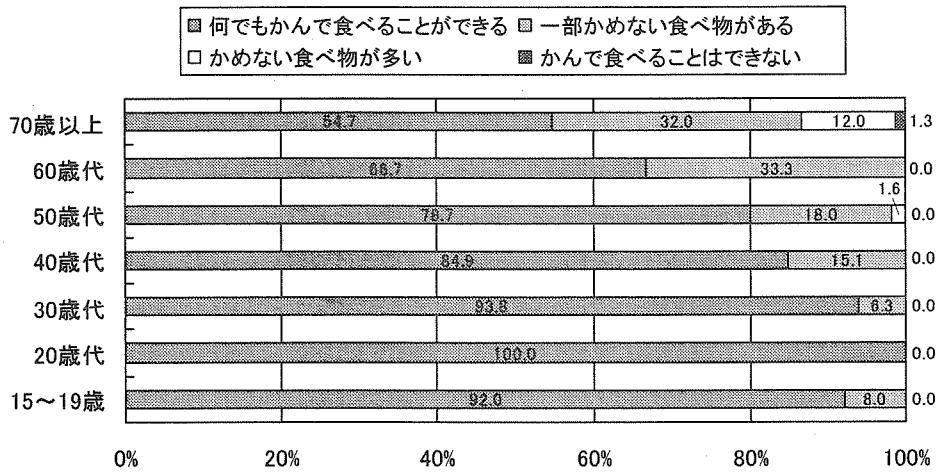


図16 かねで食べる時の状態(女性)(年齢階級別)



(2) 子どもの歯の状態(1歳～14歳)

この1年間に歯磨き指導を受けた子どもの性別・年齢階級別割合は、図17のとおりであり、1～2歳女性、10～11歳男性、12～14歳女性で50%未満であった。

また、この1年間に歯面清掃や歯石除去を受けた子どもの性別・年齢階級別割合は、図18のとおりであった。

図17 この1年間に歯磨き指導を受けた子どもの割合(性別)(年齢階級別)

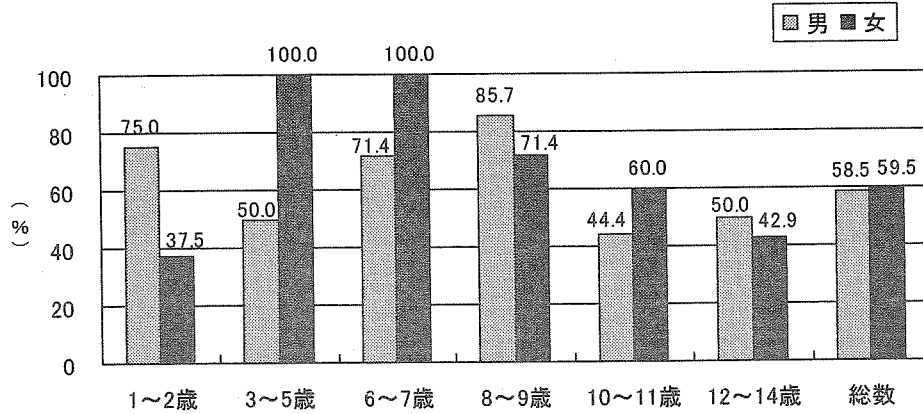
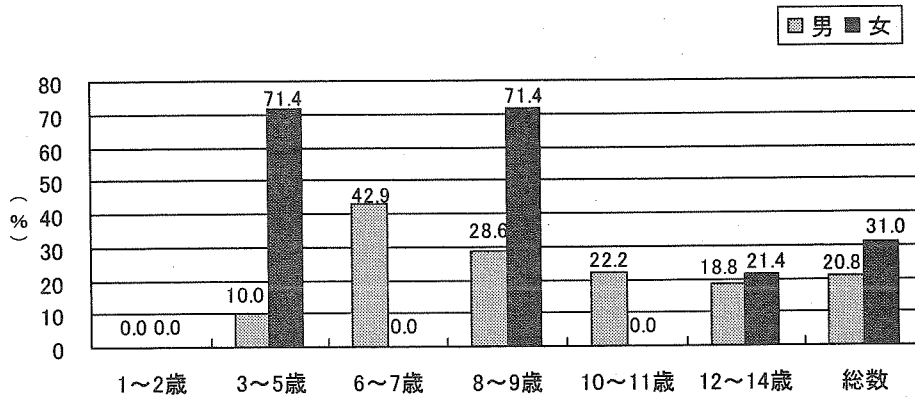


図18 この1年間に歯面清掃や歯石除去を受けた子どもの割合(性別)(年齢階級別)



#### 4 喫煙の状況

20歳以上の者の喫煙経験の性別・年齢階級別割合は図19、図20のとおりであり、「合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」人は、男性では40歳代で81.8%、女性では30歳代で37.5%であった。

また、現在、習慣的に喫煙している者(これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」者)の性別・年齢階級別割合は、図21のとおりである。20歳代、30歳代、50歳代男性では50%以上であり、30歳代女性では27.1%であった。

図19 喫煙経験について(男性)(年齢階級別)

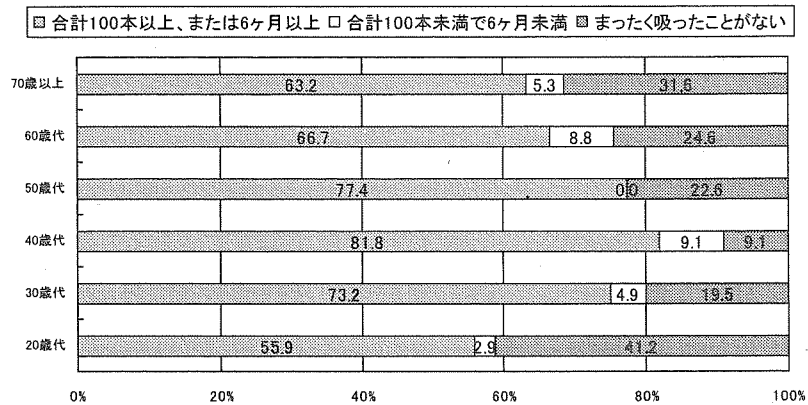


図20 喫煙経験について(女性)(年齢階級別)

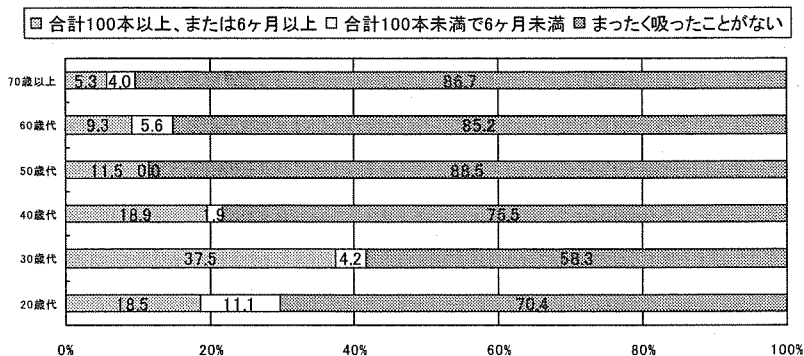
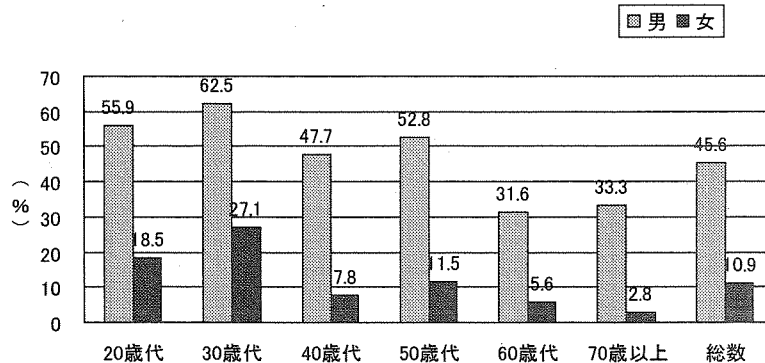


図21 習慣的喫煙者の割合(性別)(年齢階級別)



## 5 飲酒の状況

20歳以上の者の1週間当たりの飲酒頻度の性別割合は、図22のとおりであり、毎日飲酒する人は男性で32.5%、女性で3.5%であった。

また、1週間に1日以上飲酒する人の、1日当たりの飲酒量の性別割合は、図23のとおりである。1合未満と回答した人の割合は、男性で30.2%、女性で58.8%であった。

図22 1週間あたりの飲酒頻度(性別)

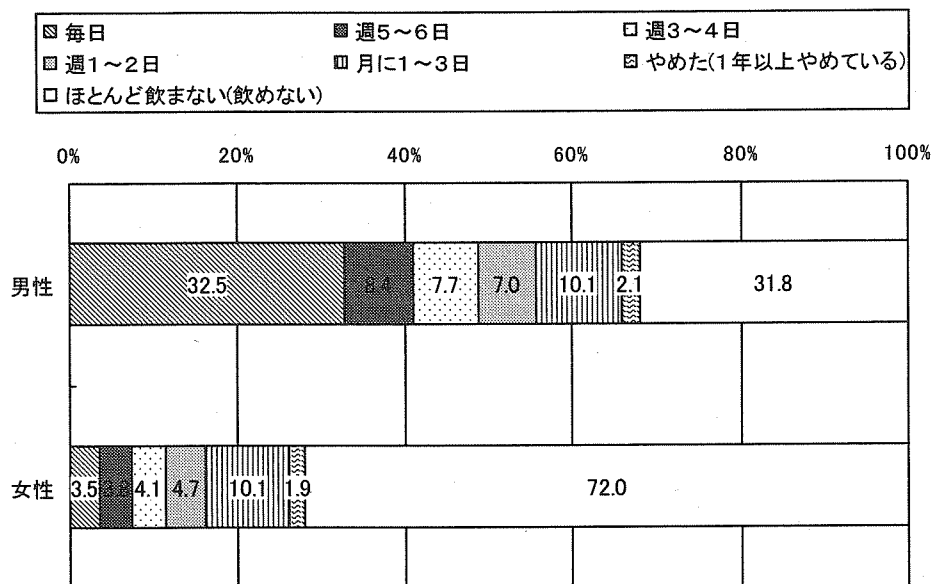
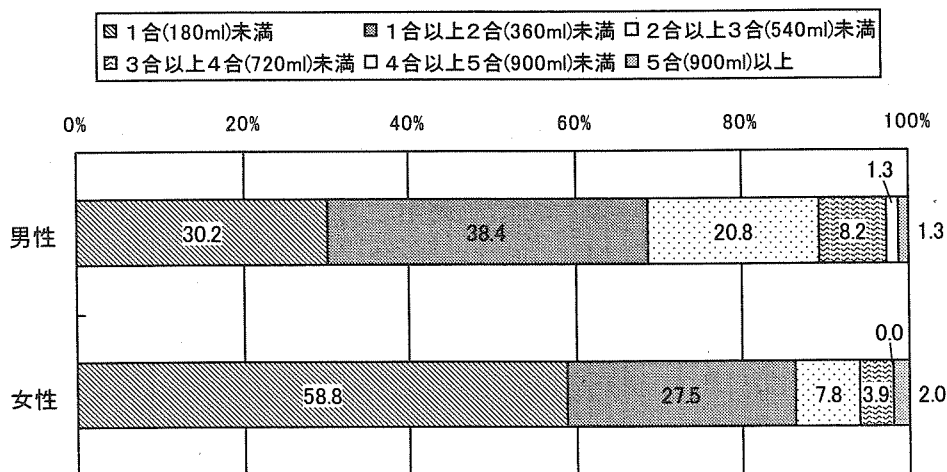


図23 1日あたりの飲酒量(性別)



## 6 元気県ぐんま21等認知度

15歳以上の者の「元気県ぐんま21」の認知度は図24のとおりであり、「内容を知っている」および「聞いたことはあるが内容は知らない」と回答した者の割合の合計は17.1%であった。

また、「3・30運動」の認知度は図25のとおりであり、「内容を知っている」および「聞いたことはあるが内容は知らない」と回答した者の割合の合計は8.3%であった。

さらに、「8020運動」の認知度は図26のとおりであり、「内容を知っている」および「聞いたことはあるが内容は知らない」と回答した者の割合の合計は24.2%であった。

図24 元気県ぐんま21認知度(全体)

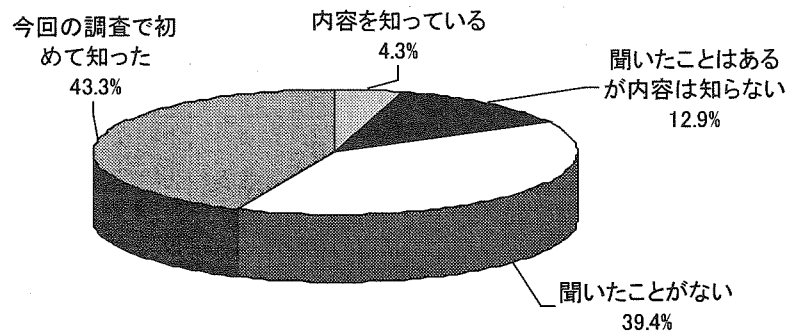


図25 3・30運動認知度(全体)

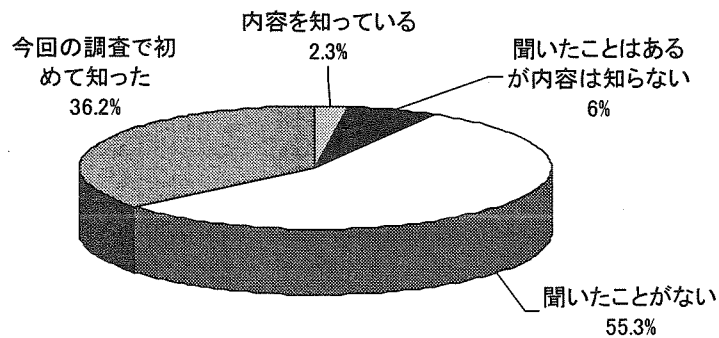
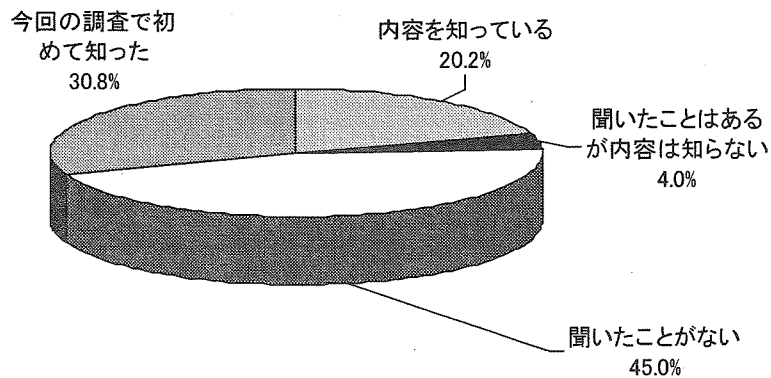


図26 8020運動認知度(全体)



## 7 食事づくり担当者の意識について

### (1) 食事づくりについて

食事づくりを主に担当している人が食事を作る時に心がけていることは、図27のとおりであり、「栄養のバランス」「家族の好み」「手早く作れること」の順に多かった。

また、塩分過剰摂取に気をつけている食品については、「しょうゆ」「しお」「みそ」の順に多かった。

図27 食事を作る時心がけていること

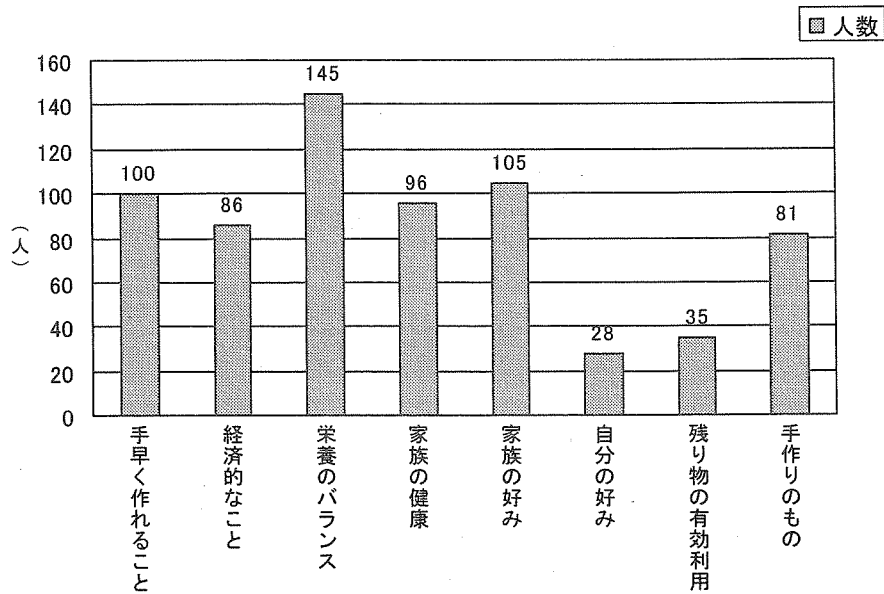
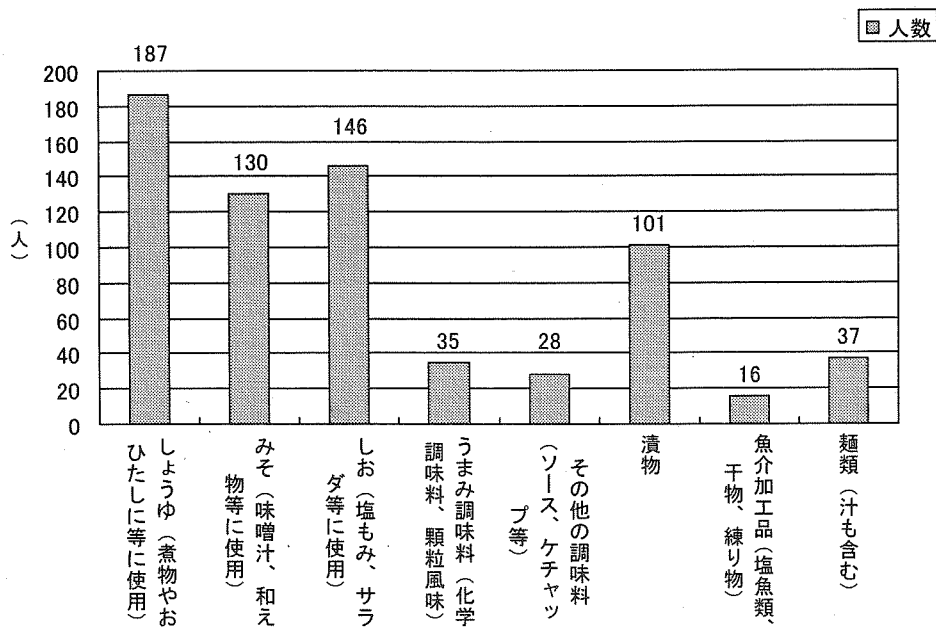


図28 塩分過剰摂取に気をつけている食品





(2) 子どもの食習慣確立について

食事づくりを主に担当している人が、「子どもが食習慣確立のために心がけることが望ましいと思うこと」は、図29のとおりであり、「1日3回きちんと食事をする」「主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べる」「好き嫌いをなくす」の順で多かった。

また、「子どもの正しい食習慣のために心がけていること」は、図30のとおりである。現在子育て中の人、子どもを育て上げた人ともに「1日3回きちんと食事をする」「主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べる」「好き嫌いをなくす」の順で多く、子どもが食習慣確立のために心がけることが望ましいと思うことと同じ順であった。

図29 子どもが食習慣確立のために心がけることが望ましいと思うこと

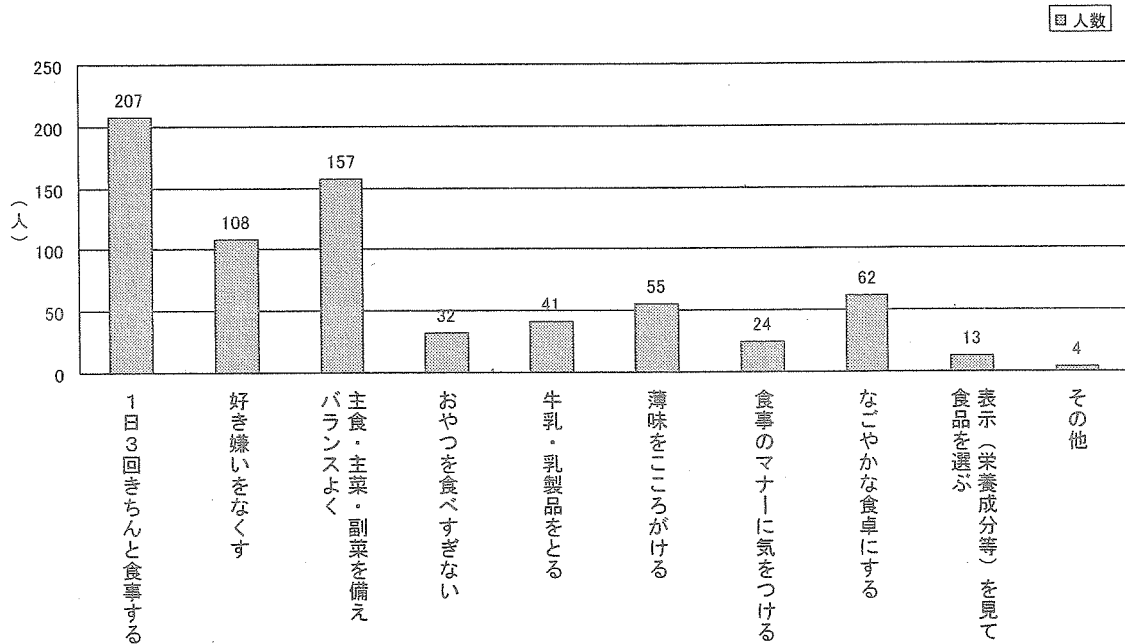


図30 子どもの正しい食習慣のために心がけていること

