

調査の結果

第1部 食物摂取状況

1 栄養素等摂取状況

(1) 栄養素等摂取状況について

エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物の摂取量は、H13以降は横ばい。
脂質のうち、動物性（魚介類除く）脂質の割合は増加傾向。

県民1人1日当たりのエネルギー及び主な栄養素等の摂取量及び年次推移を表3及び図1から図4に示した。エネルギーは1,963kcal、炭水化物は278.1g、たんぱく質は72.0g、脂質は55.1gで、H13以降は横ばいである。脂質のうち、動物性（魚介類除く）の割合は38.1%で増加傾向がみられる。

表1 栄養素等摂取量の年次推移(1人1日当たり)

| 年度 | | S55 | S58 | S61 | H元 | H4 | H7 | H10 | H13 | H16 | H19 |
|-------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 世帯数 | 栄養素等 | 549 | 762 | 739 | 771 | 745 | 650 | 458 | 461 | 466 | 544 |
| | エネルギー(kcal) | 2,250 | 2,187 | 2,198 | 2,135 | 2,072 | 2,094 | 2,052 | 1,901 | 1,988 | 1,963 |
| たんぱく質(g) | | 73.7 | 72.0 | 80.8 | 80.2 | 80.5 | 83.9 | 83.3 | 72.4 | 73.9 | 72.0 |
| （内動物性）(g) | | 36.8 | 35.8 | 39.6 | 39.4 | 41.2 | 43.6 | 42.8 | 38.4 | 37.9 | 38.7 |
| 脂質(g) | | 61.5 | 59.8 | 59.2 | 59.2 | 56.0 | 60.1 | 59.1 | 55.5 | 56.1 | 55.1 |
| （内動物性）(g) | | 27.3 | 26.1 | | | | | | | | 28.4 |
| （内魚介類除く動物性）(g) | | | | 17.8 | 19.1 | 19.2 | 20.4 | 21.2 | 21.2 | 21.6 | 21.7 |
| 炭水化物 | | 332 | 322 | 315 | 302 | 291 | 285 | 279.8 | 277.5 | 280.0 | 278.1 |
| （うち食物繊維）(g) | | | | | | | | | 14.5 | 15.3 | 15.4 |
| カルシウム(mg) | | 624 | 668 | 599 | 590 | 595 | 624 | 633 | 539 | 567 | 573 |
| 鉄(mg) | | 15.1 | 15.4 | 11.9 | 11.6 | 11.4 | 12.0 | 12.0 | 9.2 | 9.5 | 8.5 |
| ビタミンA | （IU） | 1,370 | 1,331 | 2,254 | 2,108 | 1,940 | 2,145 | 2,265 | 2,638 | — | — |
| | （RE μ g） | — | — | — | — | — | — | — | 745 | 727 | 594 |
| ビタミンB ₁ (mg) | | 0.83 | 0.93 | 0.98 | 0.84 | 0.81 | 0.81 | 0.90 | 0.84 | 0.87 | 1.77 |
| ビタミンB ₂ (mg) | | 0.74 | 0.76 | 0.92 | 0.89 | 0.99 | 1.08 | 1.13 | 1.03 | 1.05 | 1.81 |
| ビタミンC(mg) | | 54 | 54 | 58 | 58 | 59 | 60 | 64 | 68 | 67 | 119 |
| 穀類エネルギー比率(%) | | 44.2 | 44.7 | 46.0 | 43.1 | 43.7 | 42.2 | 42.0 | 40.2 | 41.4 | 41.3 |
| 脂肪エネルギー比率(%) | | 24.6 | 24.6 | 24.2 | 25.0 | 24.3 | 25.8 | 25.9 | 26.3 | 25.5 | 25.2 |
| 動物性たんぱく質比率(%) | | 49.9 | 49.7 | 49.0 | 49.1 | 51.2 | 52.0 | 51.4 | 53.0 | 49.6 | 52.2 |
| 動物性脂質比率(%) | | 44.3 | 43.6 | | | | | | | | 50.8 |
| 動物性脂質比率(魚介類除く)(%) | | | | 30.1 | 32.3 | 34.3 | 33.9 | 35.9 | 38.2 | 36.5 | 38.1 |

注)

- ・H10までは4訂食品成分表、H13からは5訂食品成分表に基づく。
- ・H16までは調査日3日間の平均値。
- ・比率はH16からは個々人の計算値を平均したもの。
- ・H19は栄養補助食品・栄養強化食品由来の摂取量(ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄のみ)を含む。

図1 エネルギー摂取量の年次推移
(1人1日当たり)

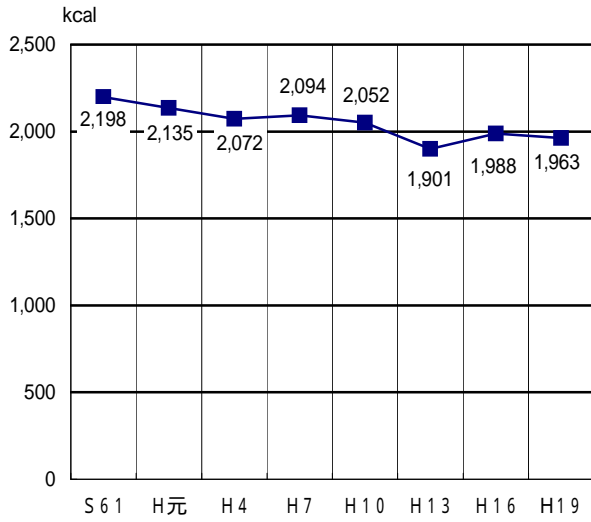
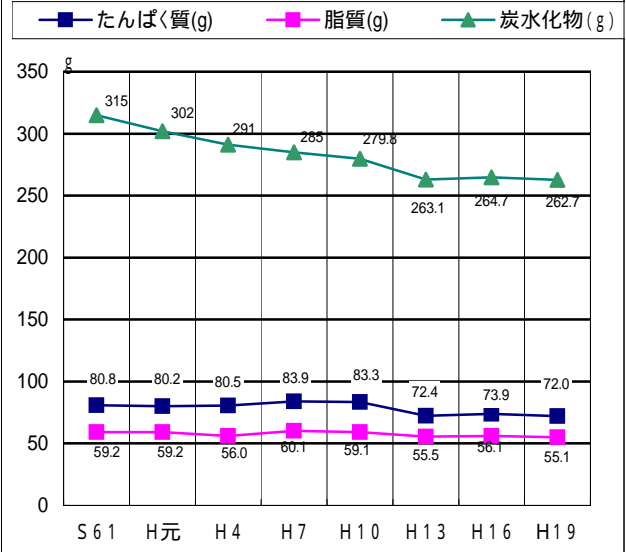
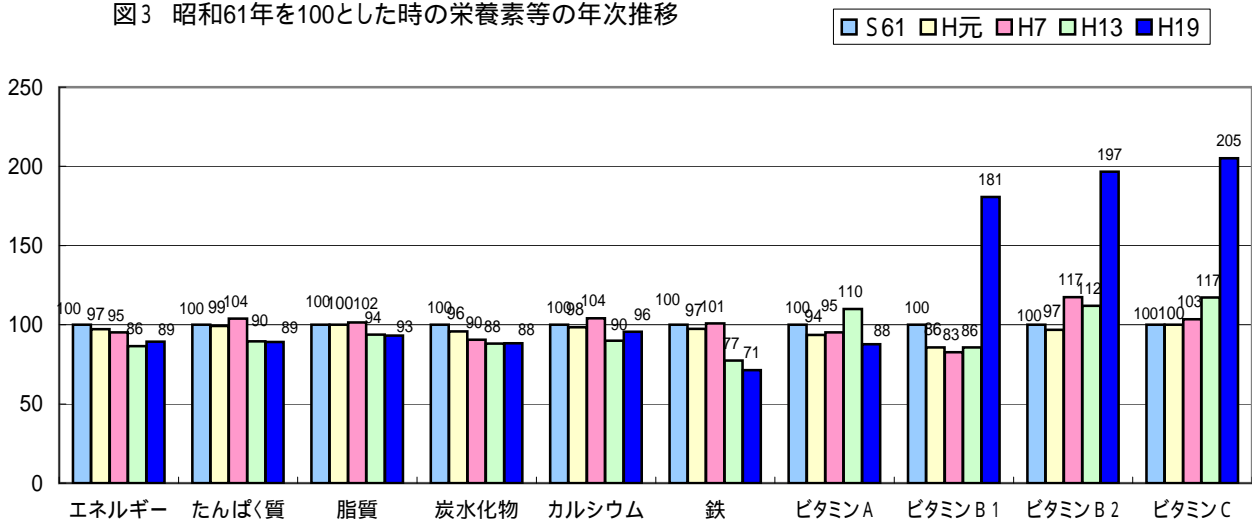


図2 たんぱく質・脂質・糖質摂取量の年次推移
(1人1日当たり)



炭水化物重量は食物繊維を除いた重量

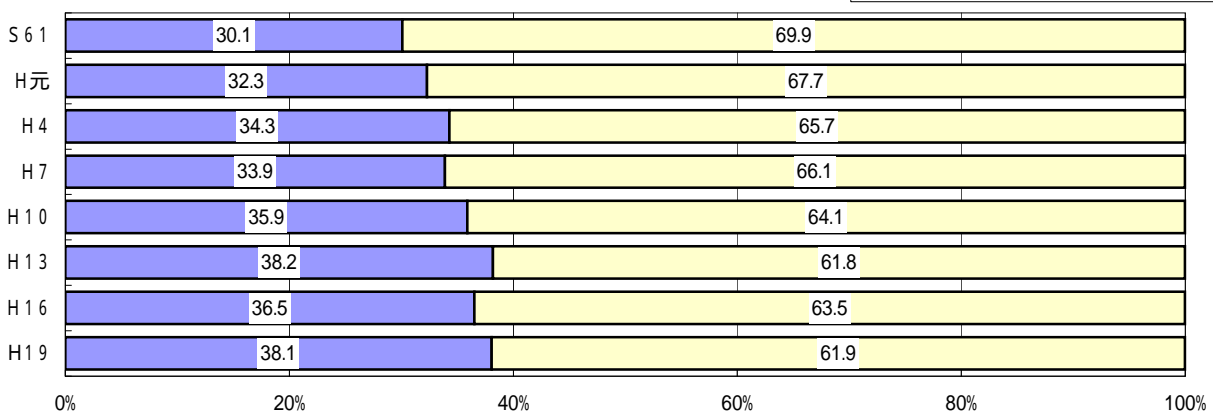
図3 昭和61年を100とした時の栄養素等の年次推移



注)

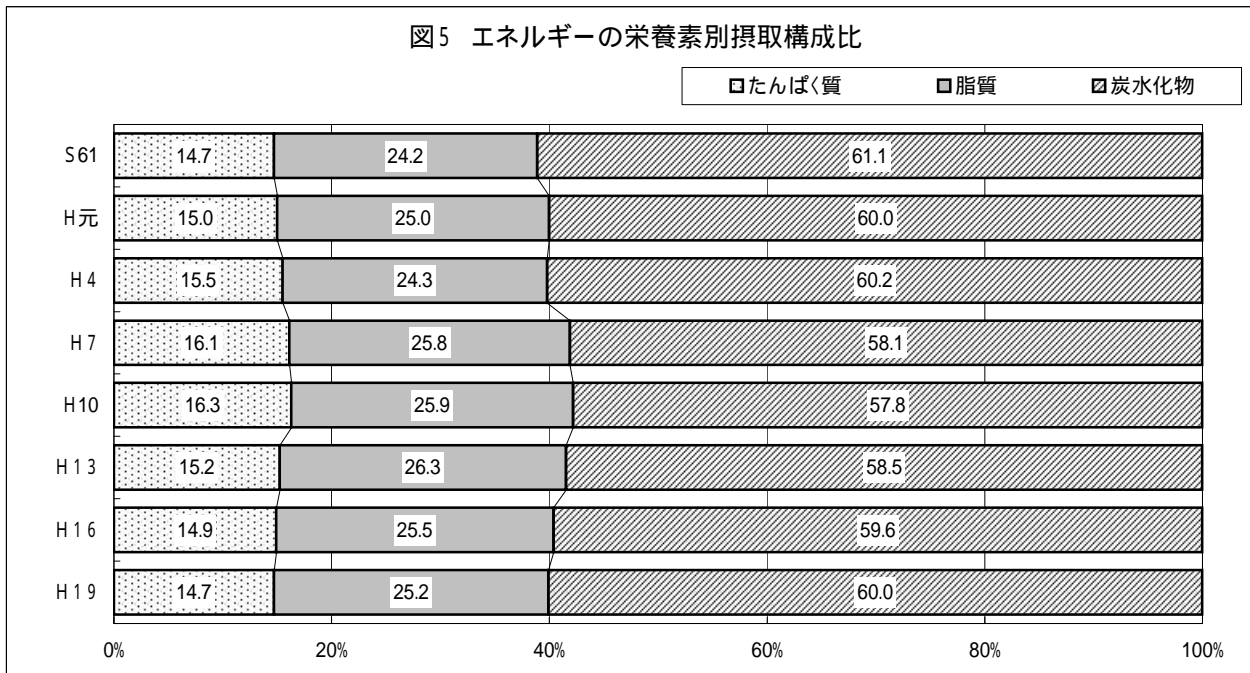
- ・H13からは5訂成分表に基づく。
- ・H16までは調査日3日間の平均値。
- ・H19は栄養補助食品・栄養強化食品等からの摂取量(カルシウム、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCのみ)を含む。

図4 脂質摂取量のうち動物性脂質(魚介類除く)の占める割合の年次推移



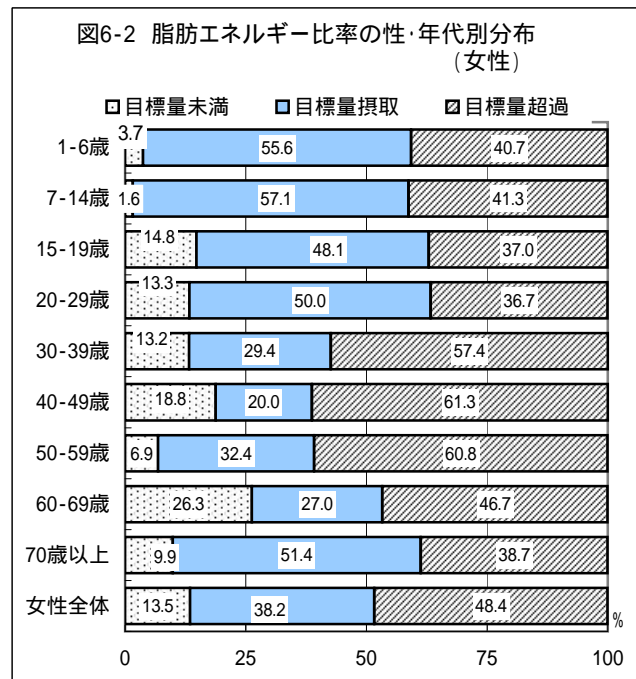
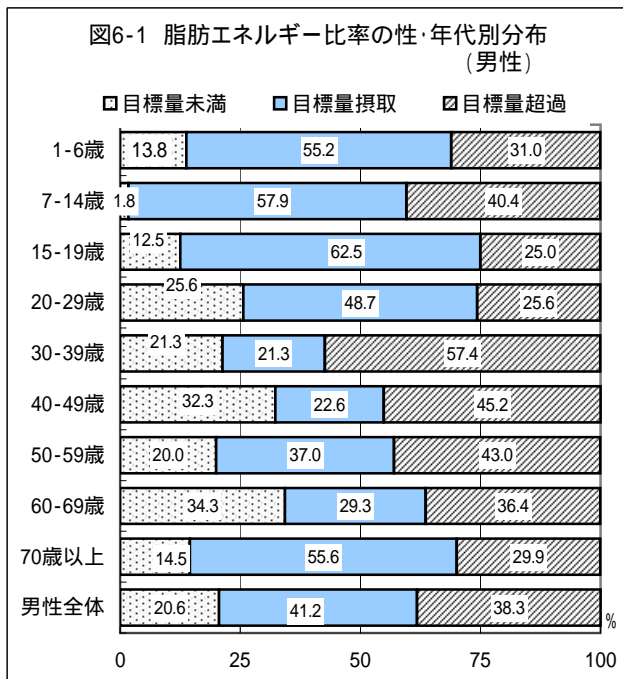
(2) エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移

脂肪エネルギー比率は25.2%で、およそ20年前の昭和61年と比べると増加し、炭水化物エネルギー比率が減少している。



(3) 脂肪エネルギー比率の性・年代別分布

脂肪エネルギー比率が目標量を超えている人の割合は、男性は38.3%、女性は48.4%となっている。年代別では、男性の30歳代が57.4%、女性の40歳代が61.3%、50歳代が60.8%と高くなっている。

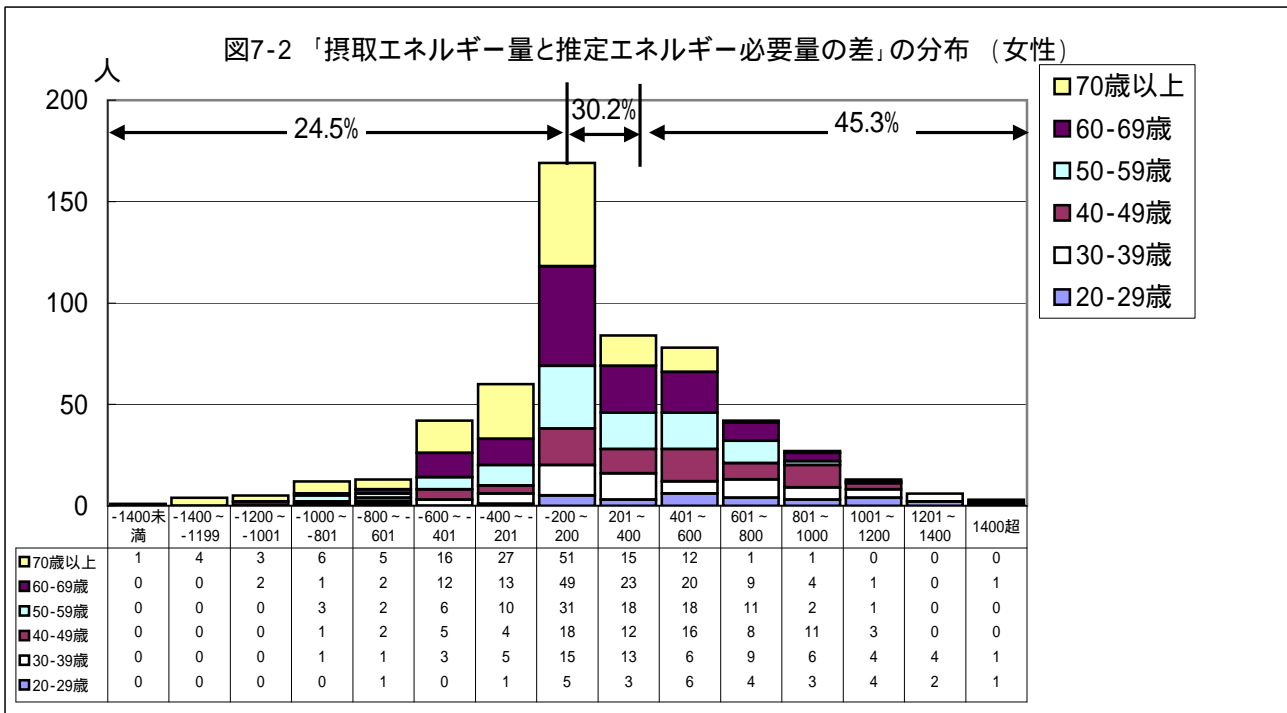
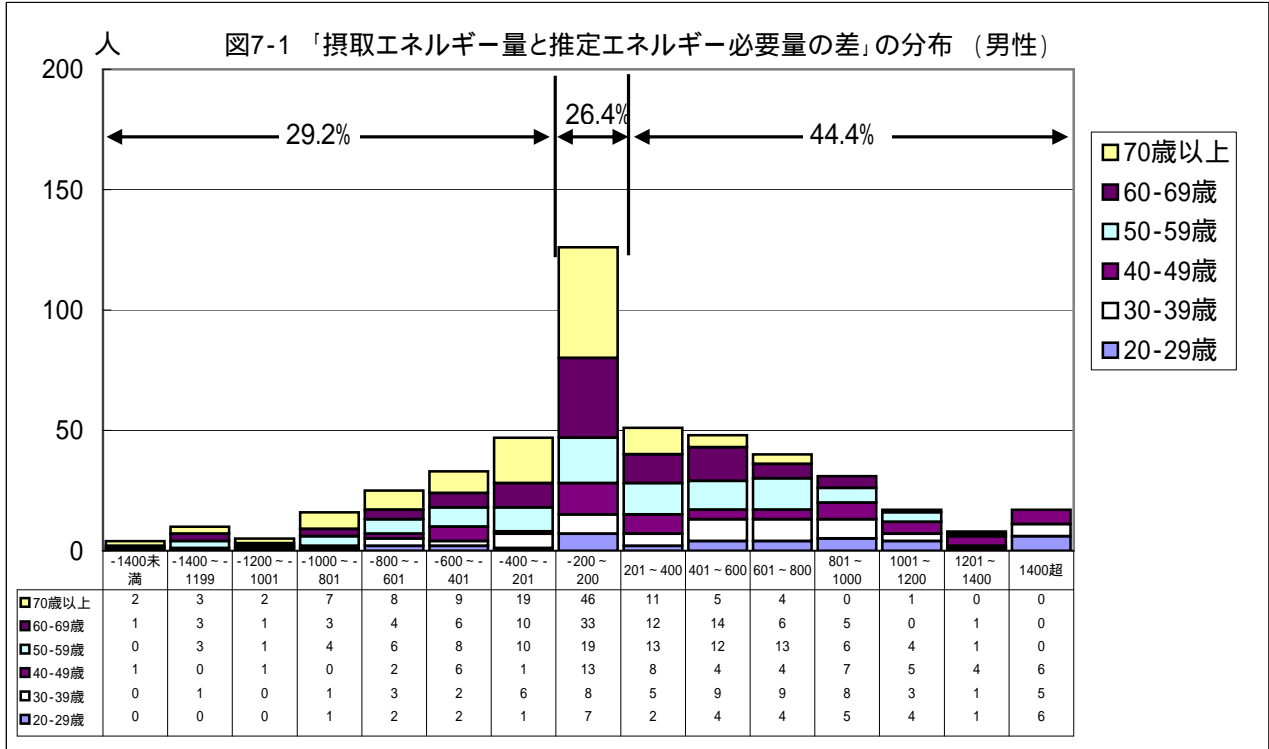


脂肪エネルギー比率の目標量:生活習慣病の一次予防の観点から年齢別に望ましい目標量(下限値・上限値)が定められている。

30歳未満:20%~30%未満 30~69歳:20%~25%未満 70歳以上:15%~25%未満

(4) エネルギー摂取量の分布

成人について、摂取エネルギー量と推定エネルギー必要量の差の分布を図7に示した。
 調査日1日間の食事について、摂取エネルギー量が推定エネルギー必要量を上回っていた人(摂取エネルギー量と推定エネルギー必要量の差>200kcal)の割合は男性44.4%、女性45.3%であった。
 男女とも、摂取エネルギー量が推定エネルギー必要量を下回っていた人は70歳以上の占める割合が高かった。



2 食品群別摂取状況

(1) 食品群別の摂取状況

昭和61年度以降増加していたパン類は横ばい。
米類、漬け物類は減少傾向がみられる。

県民1人1日当たりの食品群別摂取量を表2に示した。
昭和61年度以降増加していたパン類は27.8gで横ばいとなっている。
米類は371.2g、漬け物類は22.0gで減少傾向がみられる。

表2 食品群別摂取量の年次推移(1人1日当たり)(g)

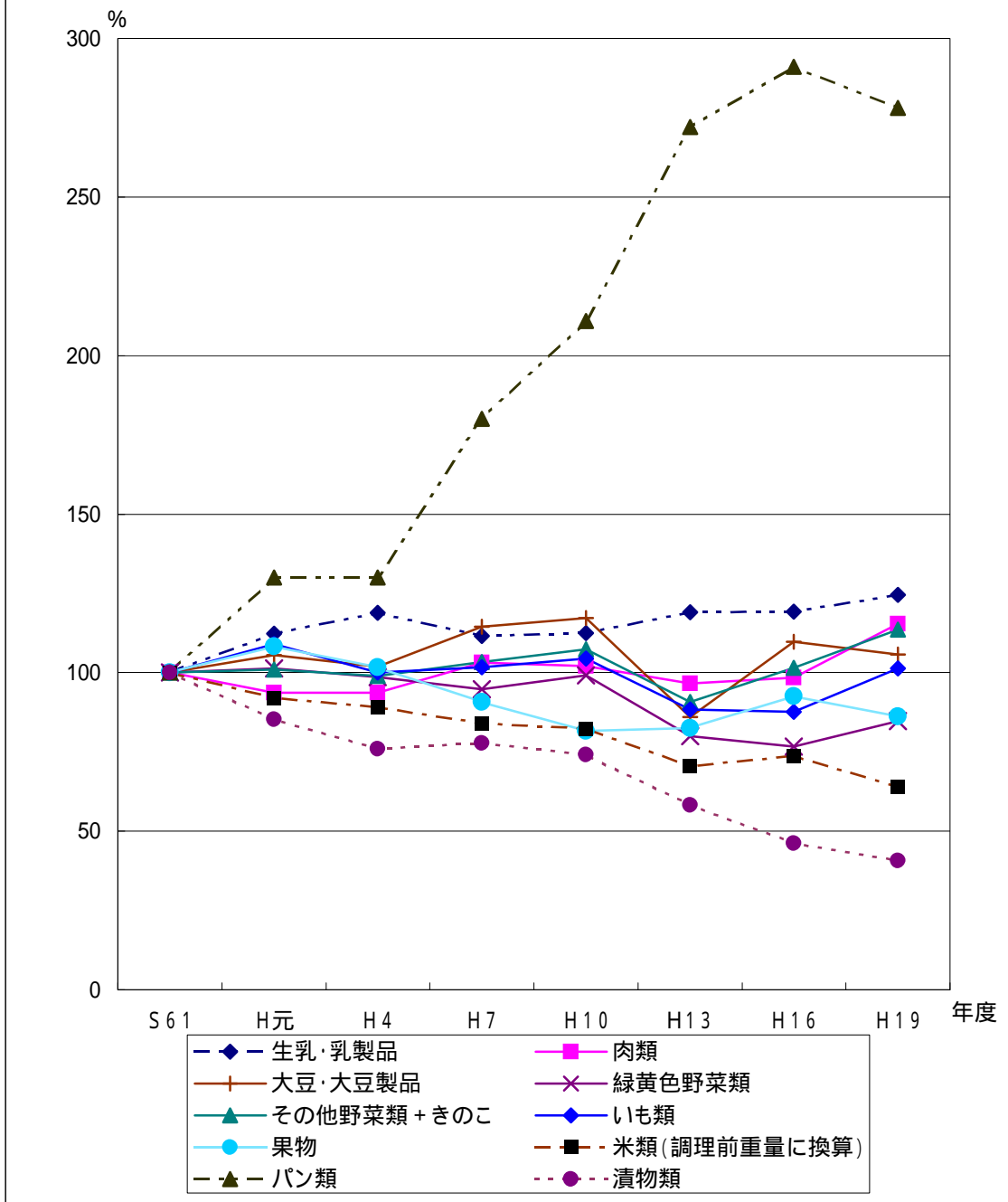
| 食品群 | | 年 度 | | | | | | | |
|---------|-----|------------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|------------------|
| | | S61 | H元 | H4 | H7 | H10 | H13 | H16 | H19 |
| 世帯数 | | 739 | 771 | 745 | 650 | 458 | 461 | 466 | 544 |
| 穀類 | 米類 | 238 | 219 | 212 | 200 | 196.0 | 167.6 | 175.4 | 371.2 (152.3) |
| | パン類 | 10 | 13 | 13 | 18 | 21.1 | 27.2 | 29.1 | 27.8 |
| いも類 | | 56 | 61 | 56 | 57 | 58.5 | 49.5 | 49.1 | 56.8 |
| 砂糖類 | | 12 | 12 | 9 | 8 | 8.9 | 8.3 | 6.8 | 7.1 |
| 大豆・大豆製品 | | 55 | 58 | 56 | 63 | 64.5 | 47.3 | 60.4 | 56.7 |
| 種実類 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2.7 | 3.1 | 3.6 | 3.4 |
| 緑黄色野菜 | | 151 | 153 | 149 | 143 | 149.6 | 120.8 | 115.7 | 128.0 |
| その他野菜 | | 209 | 211 | 207 | 216 | 224.2 | 177.4 | 196.6 | 219.9 |
| 漬け物類 | | 54 | 46 | 41 | 42 | 40.1 | 31.4 | 24.9 | 22.0 |
| 果実類 | | 120 | 130 | 122 | 109 | 98.0 | 99.0 | 111.1 | 103.5 |
| きのこ類 | | (その他野菜に含む) | | | | | 12.5 | 15.4 | 17.3 |
| 海藻類 | | 4 | 5 | 4 | 5 | 6.4 | 4.5 | 5.4 | 16.0 |
| 魚介類 | | 94 | 96 | 96 | 102 | 101.0 | 84.5 | 83.3 | 83.5 |
| 肉類 | | 64 | 60 | 60 | 66 | 65.3 | 61.9 | 63.0 | 73.9 |
| 卵類 | | 42 | 43 | 44 | 46 | 41.2 | 36.1 | 32.9 | 37.1 |
| 生乳 | | 114 | 124 | 129 | 119 | 114.2 | 122.6 | 111.6 | 114.5 |
| 乳製品 | | 8 | 13 | 16 | 17 | 23.1 | 22.7 | 33.8 | 37.5 |
| 油脂類 | | 22 | 21 | 16 | 18 | 17.7 | 14.9 | 10.8 | 11.2 |
| 菓子類 | | 34 | 32 | 31 | 25 | 22.0 | 35.2 | 28.6 | 24.7 |
| 嗜好飲料類 | | 62 | 136 | 303 | 279 | 315.1 | 478.8 | 583.8 | 611.4 |
| 酒類 | | 52 | 65 | 92 | 87 | 85.8 | 85.2 | | 102.2 |
| みそ類 | | 22 | 20 | 18 | 18 | 18.8 | 13.8 | 14.5 | 14.4 |

注)

- ・H16までは調査日3日間の平均値。
- ・米類はH16までは調理前重量。H19()は調理前重量に換算した参考値。
- ・海藻類はH16までは調理前重量。
- ・H13、H16の嗜好飲料類には緑茶を含まない。

・H13、H16の嗜好飲料類には繰余を含まない。

図8 主な食品の摂取割合年次推移(昭和61年度を100とした場合)



昭和61年度を100とした時の年次推移

(2) 1人1日当たり食品群別摂取状況

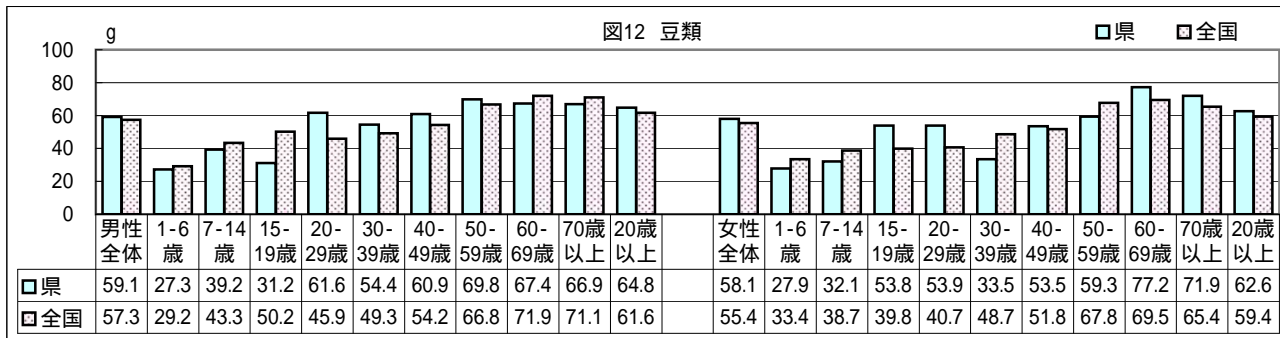
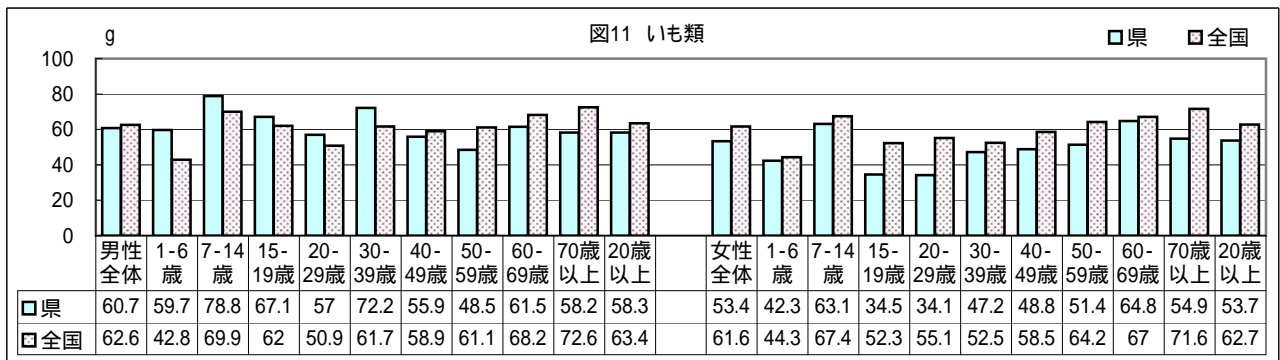
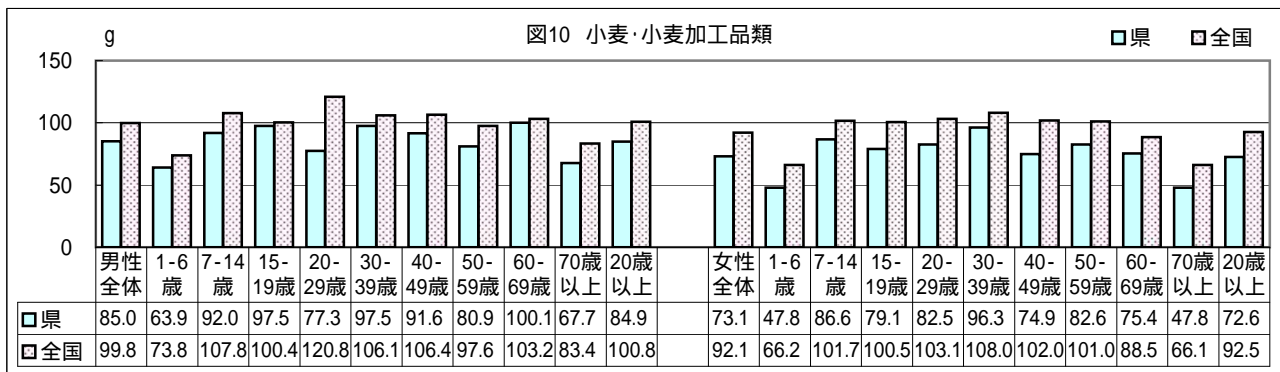
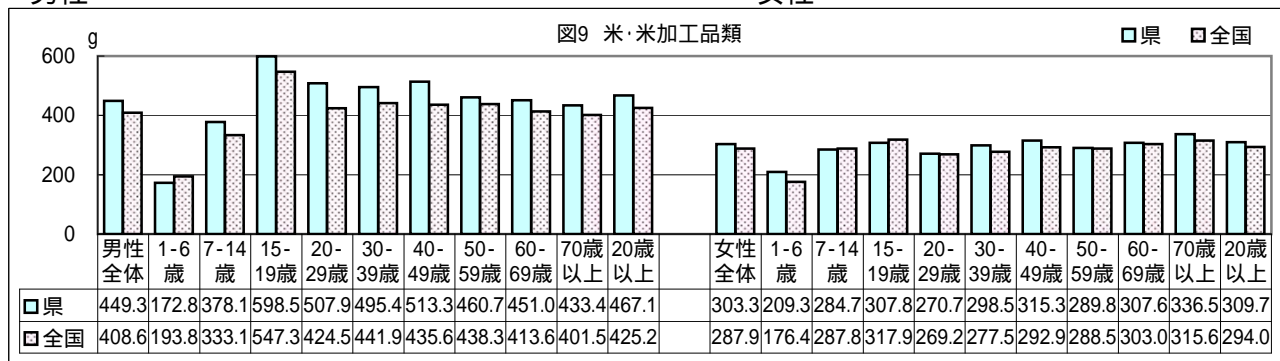
20～40歳代は野菜の摂取量が少なく、目標量350gに達していない。
乳類（牛乳・乳製品）は、15歳以上では摂取量が少なくなっている。

主な食品の食品群別摂取量について、性・年代別の状況を図9から図28に示した。
20～40歳代の野菜の摂取量が少なく、目標量350gに達していない。
乳類（牛乳・乳製品）の摂取量は、15歳以上では少なくなっている。

参考として、全国(H18国民健康・栄養調査(調査時期11月)結果)を併記している。

< 男性 >

< 女性 >



< 男性 >

< 女性 >

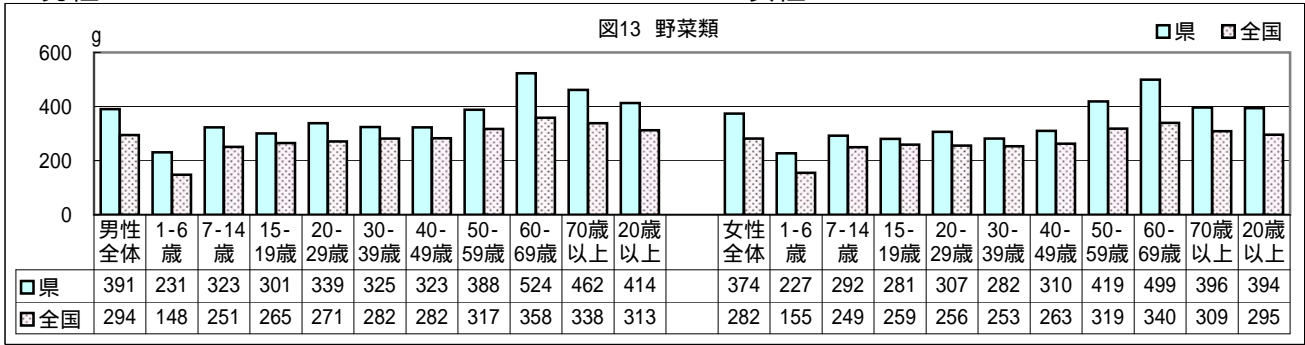
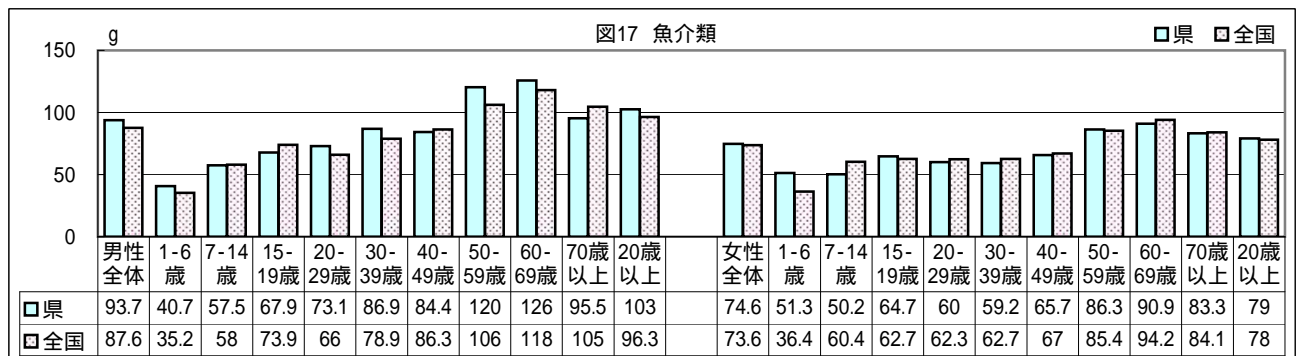
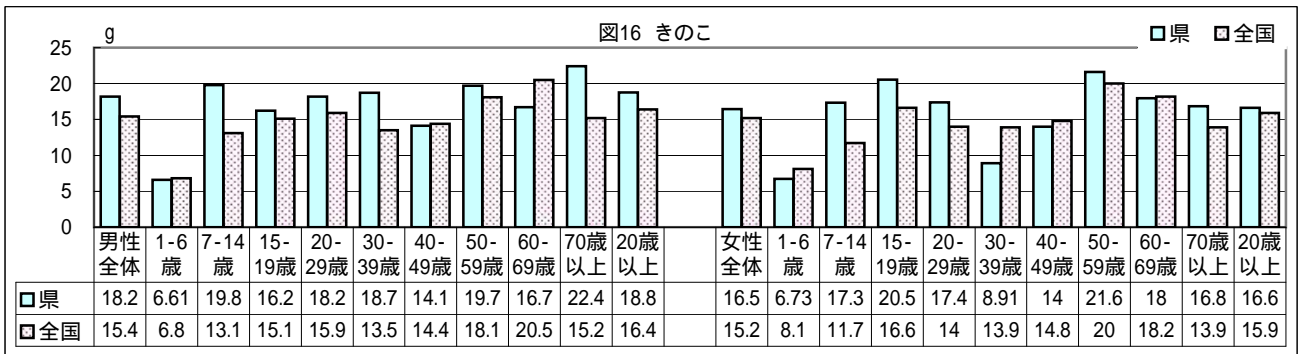
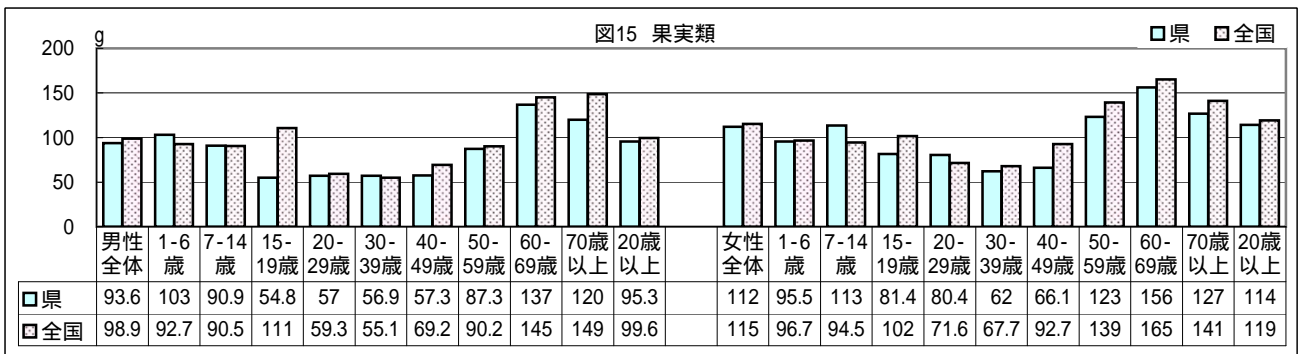
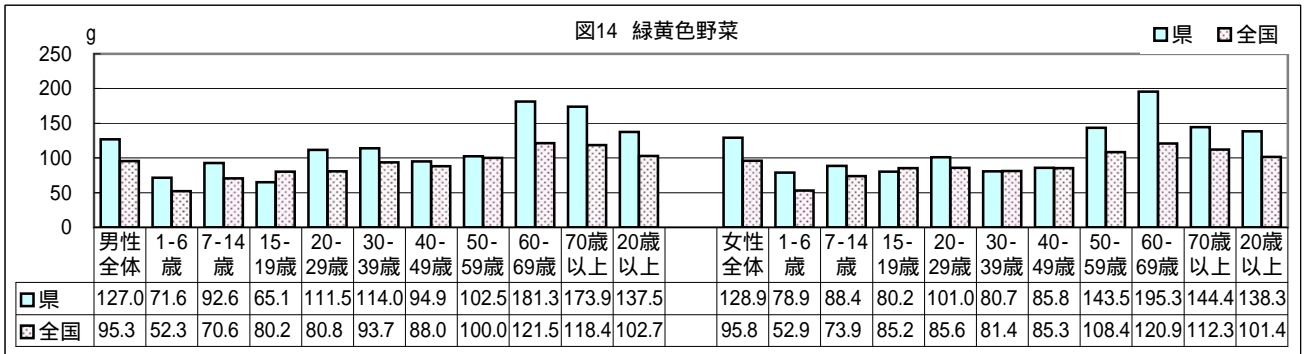
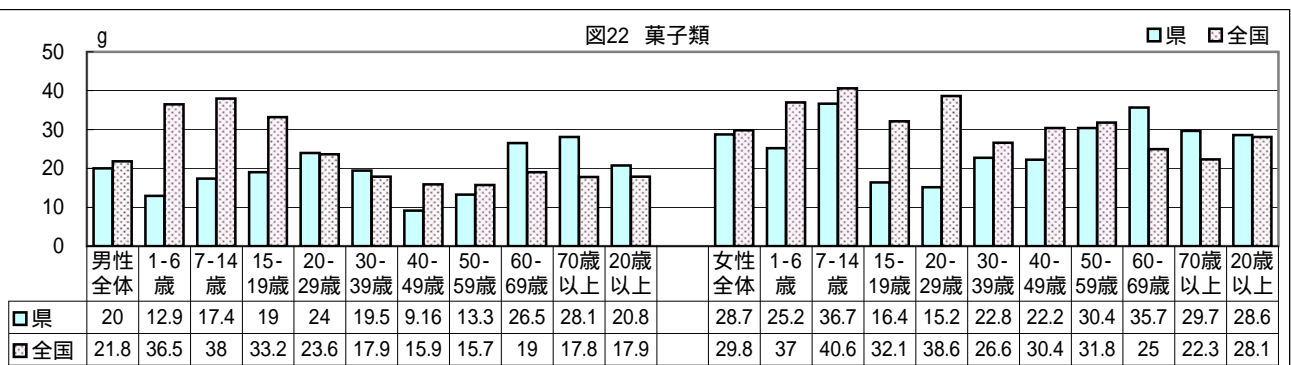
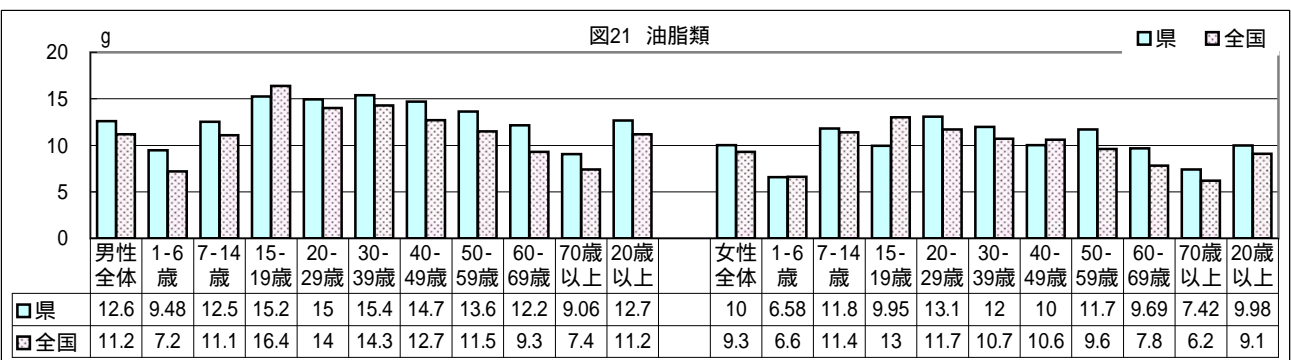
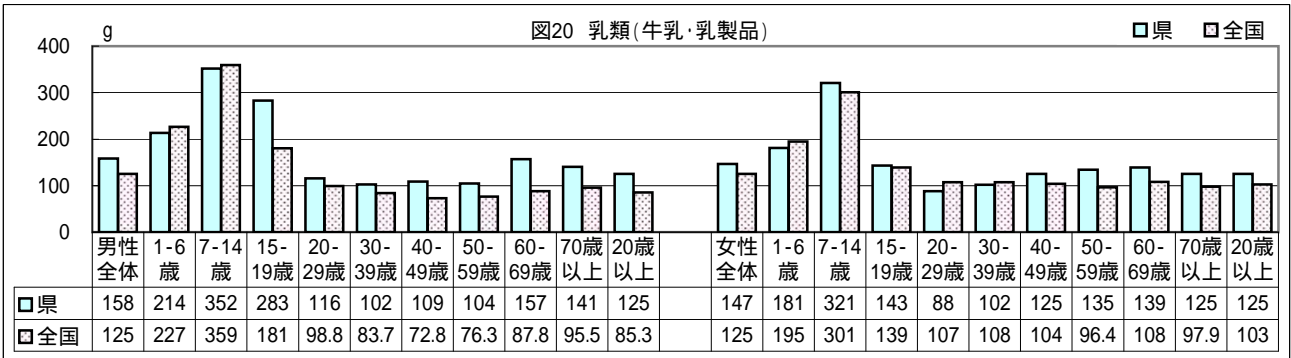
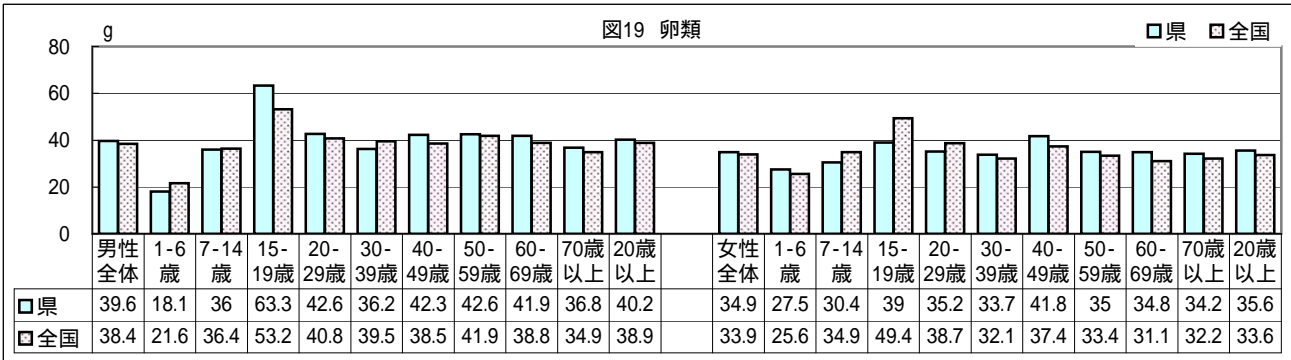
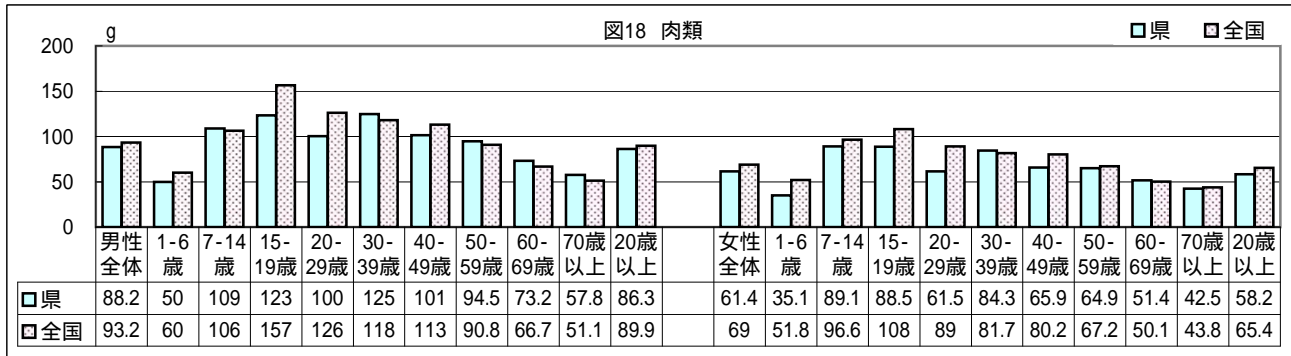


図13の野菜類には野菜ジュース、漬け物を含んでいる



< 男性 >

< 女性 >



詳細食品群別摂取量

< 男性 >

< 女性 >

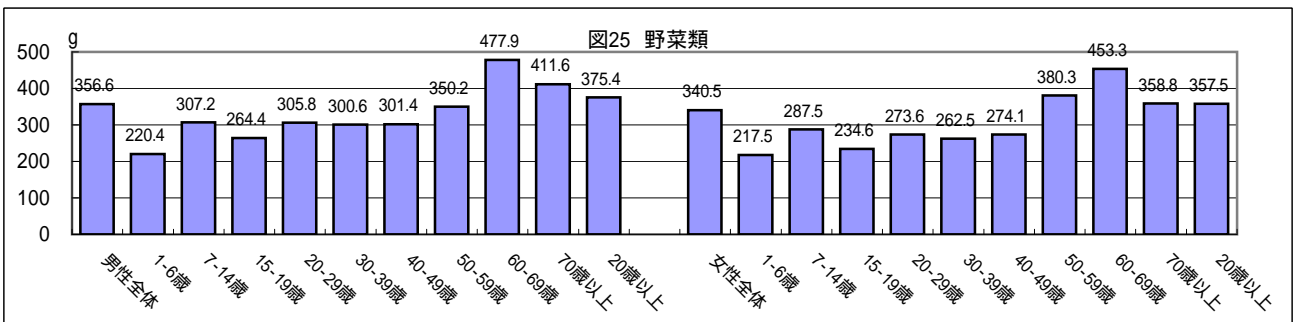
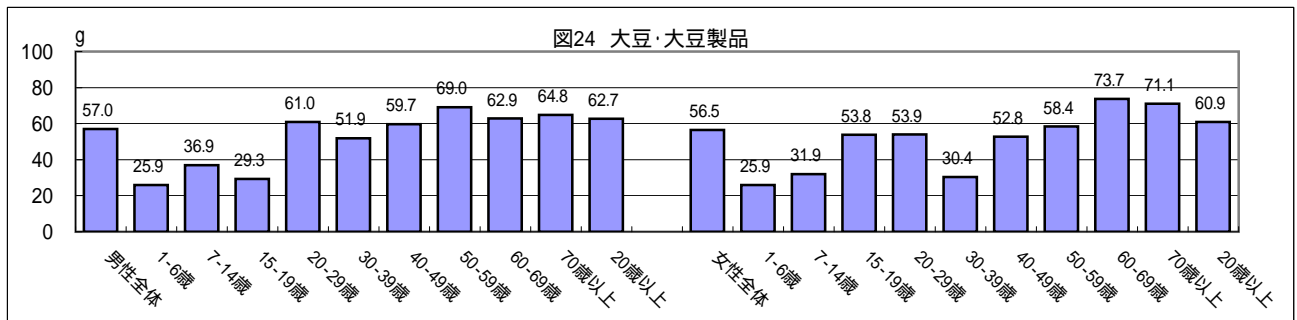
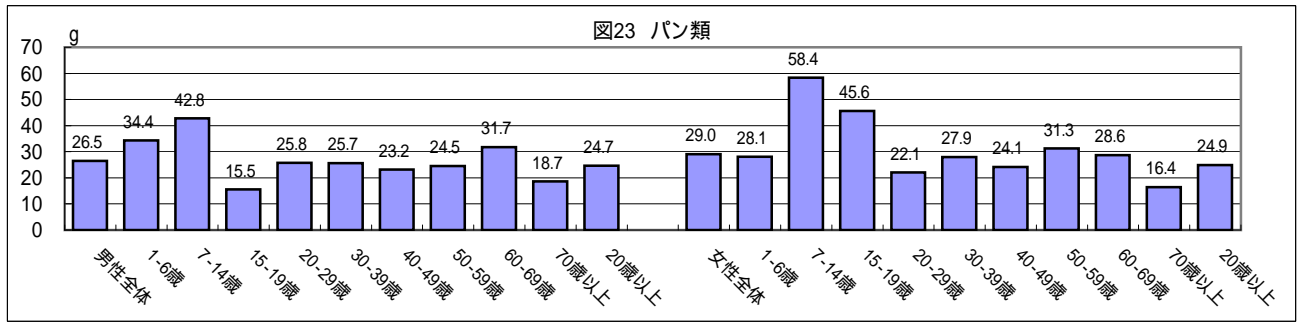
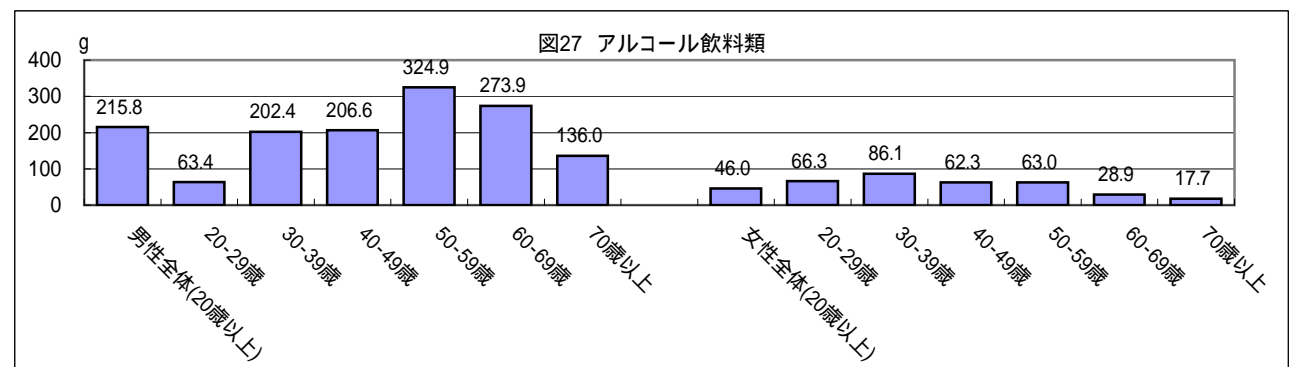
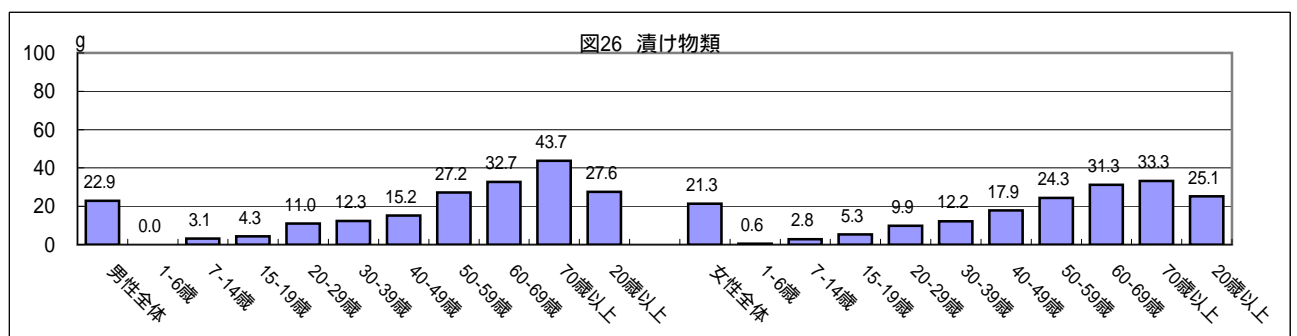
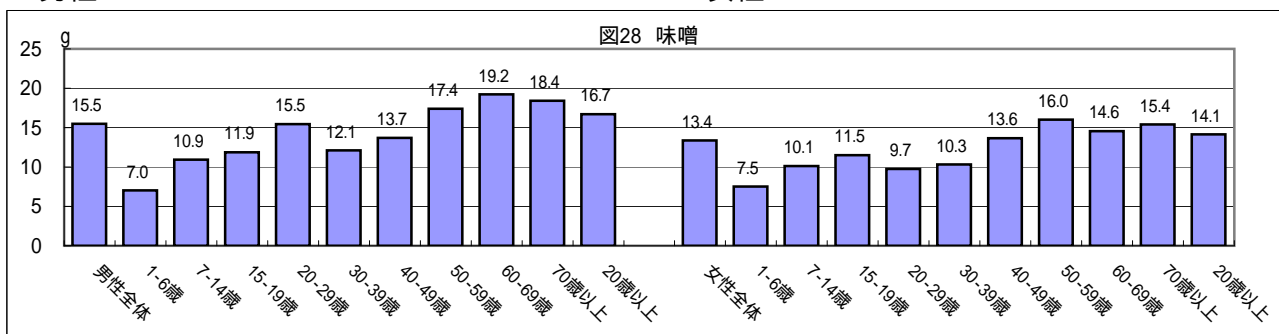


図25の野菜類は緑黄色野菜とその他の野菜の合計



< 男性 >

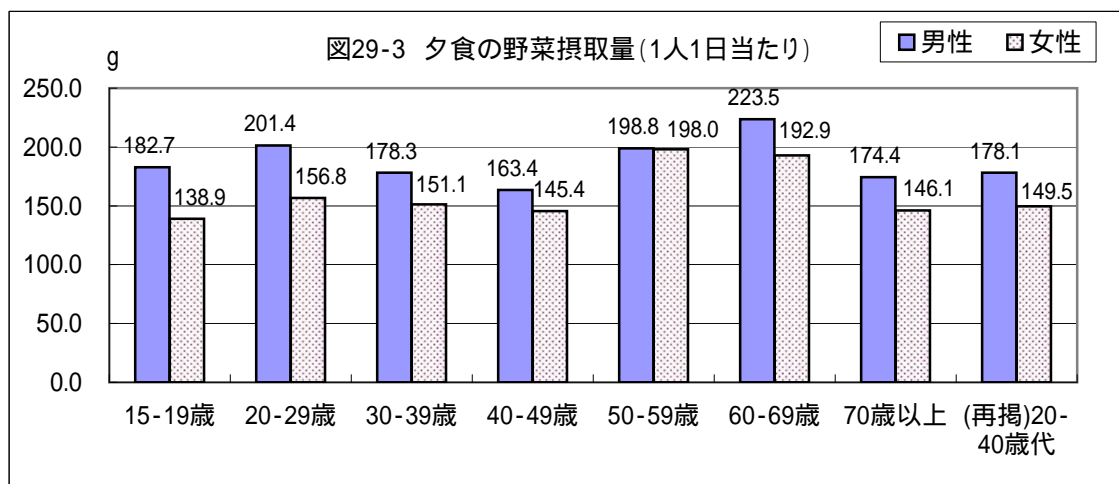
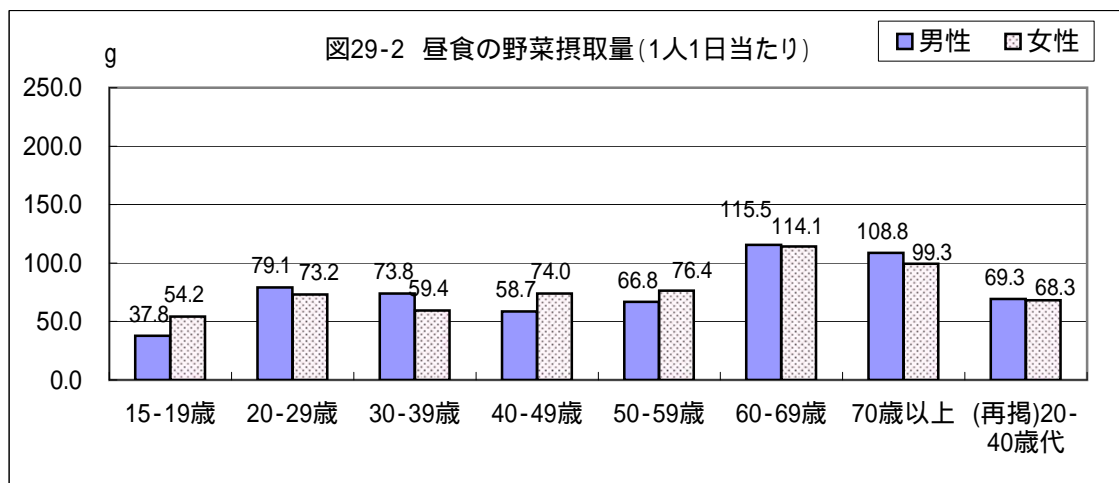
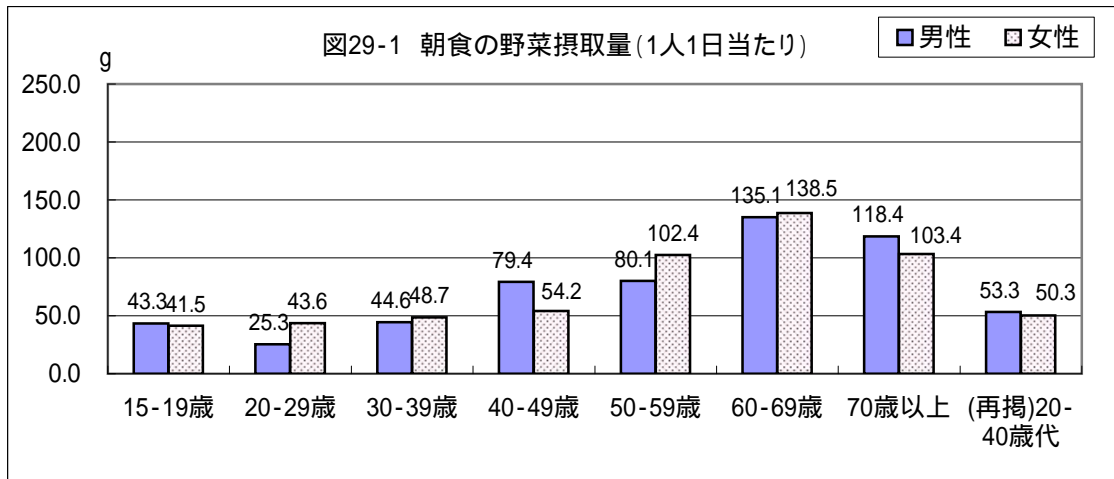
< 女性 >



(3) 朝・昼・夕の食事区分別野菜の摂取量

15歳以上について、朝食、昼食、夕食の区分別の野菜摂取量（1人1日当たり）の状況を図29に示した。

夕食の野菜摂取量は、いずれの年代でも多くなっているが、朝食と昼食は若い世代では少なく、20～40歳代の朝食は男女とも約50g、昼食では男女とも約70gとなっている。

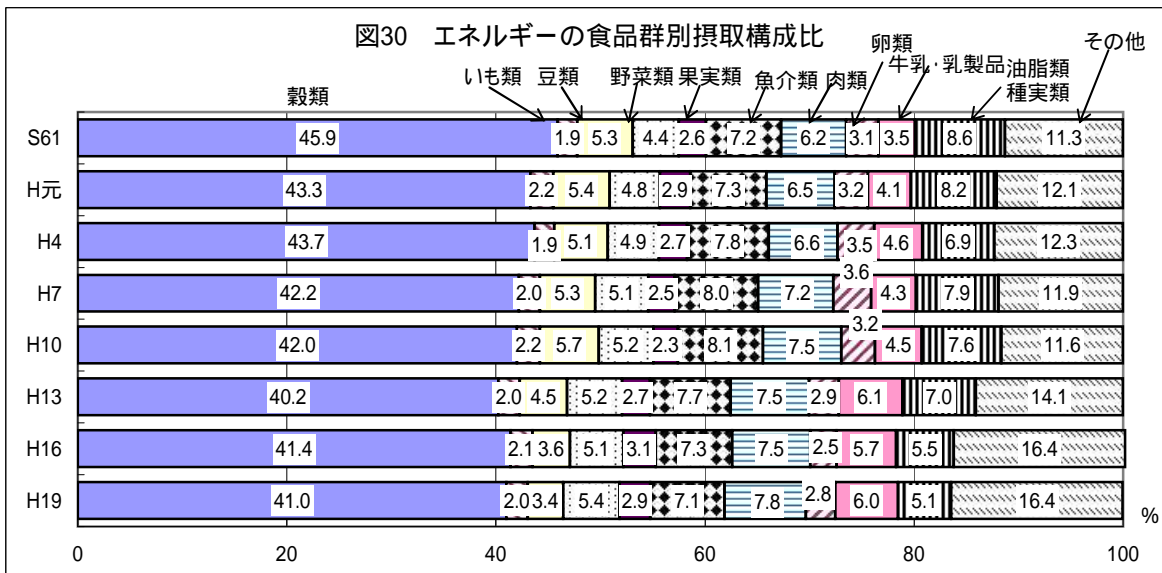


3 食品群別栄養素等摂取構成比（1人1日当たり）

(1) エネルギー

穀類からのエネルギー摂取割合は減少傾向。

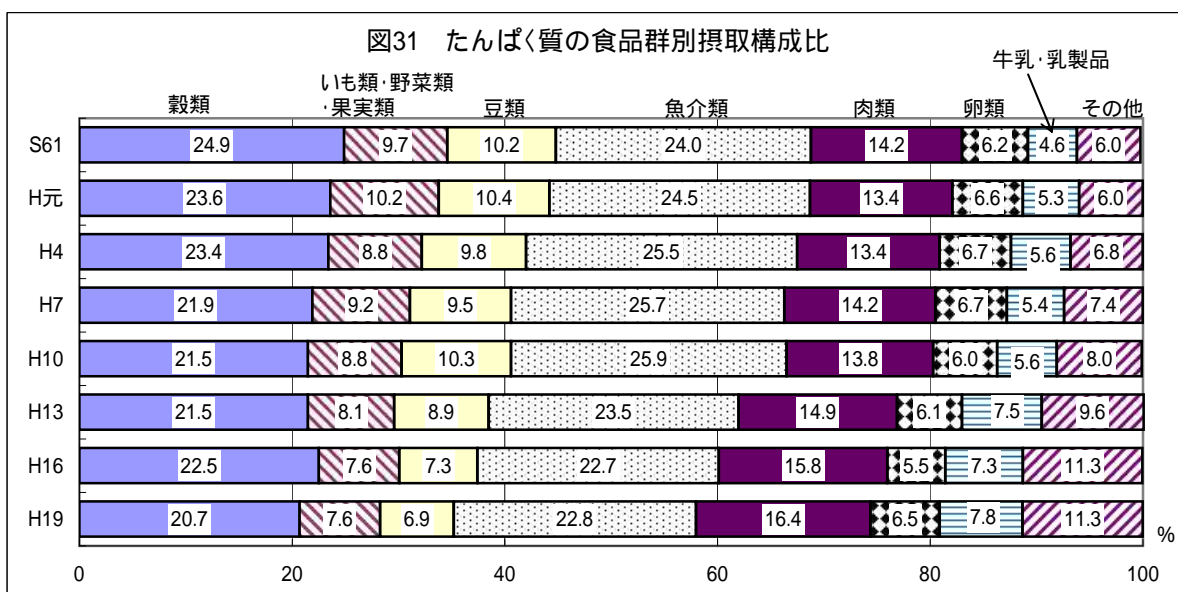
エネルギーの食品群別摂取構成比について、年次推移を図30に示した。
 穀類から摂るエネルギーの割合は41.0%で減少傾向がみられる。
 肉類から摂る割合は7.8%、牛乳・乳製品の摂取割合は6.0%で増加傾向がみられる。



(2) たんぱく質

肉類、卵類、牛乳・乳製品からのたんぱく質摂取割合が増加傾向。

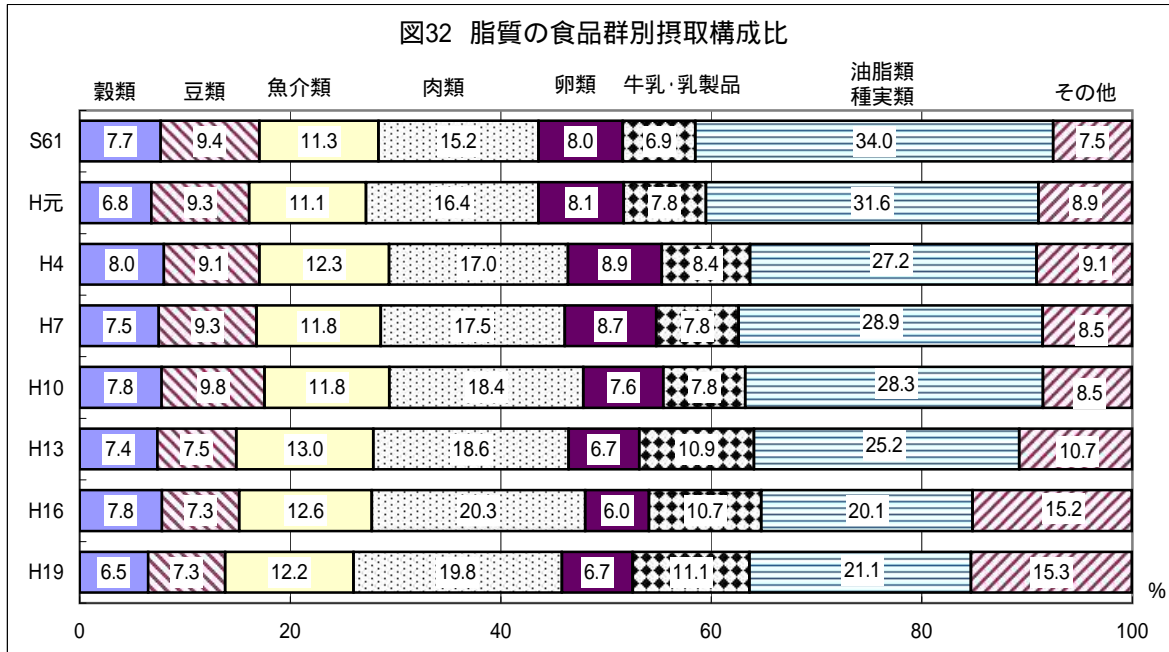
たんぱく質の食品群別摂取構成比について、年次推移を図31に示した。
 肉類、卵類、牛乳・乳製品から摂るたんぱく質の割合が増加し、穀類、いも・野菜・果実類、豆類から摂る割合は減少傾向がみられる。



(3) 脂質

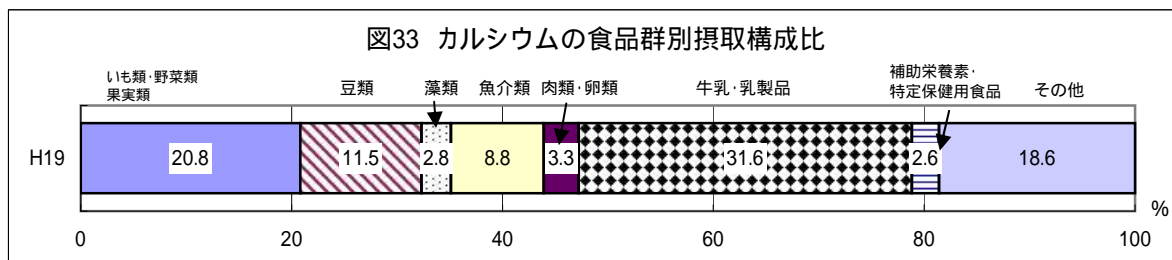
油脂類・種実類からの摂取割合は減少傾向。肉類、牛乳・乳製品からの摂取割合は増加傾向。

脂質の摂取構成比について、年次推移を図32に示した。
 H16までは油脂類・種実類から摂る脂質の割合は減少し、肉類からの摂る割合は増加の傾向がみられていたが、横ばいとなっている。
 牛乳・乳製品、その他の食品からの摂取割合は増加傾向がみられる。



(4) カルシウムの摂取構成比

カルシウムの摂取構成比について図33に示した。
 カルシウムは、全体の約6割を牛乳・乳製品、いも・野菜・果実類、豆類から摂っている。



(5) 鉄の摂取構成比

鉄の摂取構成比を図34に示した。
 鉄は、いも・野菜・果実類及び調味料・嗜好飲料類からの摂取割合が高くなっている。

