

(11) 食塩相当量

食塩相当量摂取量は、男性の60歳代で平成15年より増加傾向、男性の20歳代、70歳代、80歳以上、女性の70歳代ではほぼ一定、全体では男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男女共60歳代の摂取量が最も多かった。

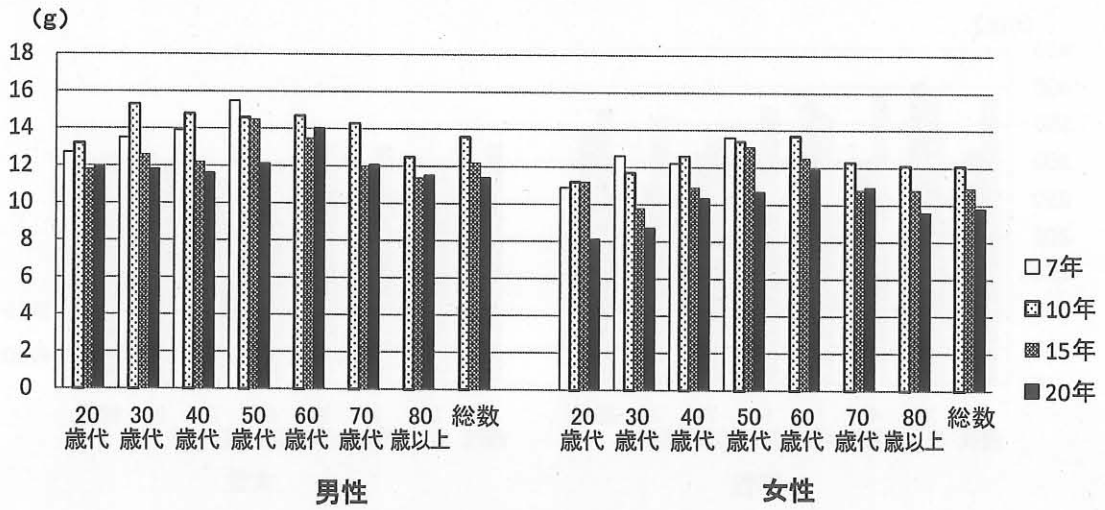


図25 年代別食塩相当量摂取量の年次推移

4 栄養素摂取量の分布と推定平均必要量

「日本人の食事摂取基準 2010 年版」に推定平均必要量^{注1)}の掲載されている栄養素と生活習慣病の予防のために目標量が設定されている脂肪エネルギー比率と食塩摂取量について、栄養素摂取量の分布を用いて18歳以上のものについて示す。推定平均必要量に達していないもの、目標量^{注2)}の範囲外のものを \square で示した。

中央値が推定平均必要量より低くなっている栄養素は、カルシウム、女性の50~69歳を除くマグネシウム、鉄の女性18~49歳、亜鉛、ビタミンAの男性と女性の30~69歳、ビタミンB₁、ビタミンB₂の男性18~49歳と女性18~29歳、ビタミンB₆の女性18~29歳と70歳以上、ビタミンCの男性18~29歳、女性18~49歳などであった。食塩摂取量は、18~29歳の女性を除いて中央値が目標量以上であった。

注1) 推定平均必要量は、個人では不足の確立が50%であり、集団では半数の対象者で不足が生じるとされる摂取量である。

注2) 目標量は、生活習慣病の一次予防を目定期として算定された指標である。

表6 たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29歳	18	34.1	34.1	46.4	56.8	75.3	83.9	111.8	152.4	152.4
	30~49歳	78	28.0	43.2	51.9	58.6	73.0	90.4	106.8	114.4	167.2
	50~69歳	101	9.2	41.4	48.2	61.5	77.7	93.6	106.0	115.3	125.1
	70歳以上	57	19.3	33.5	38.1	48.0	64.9	81.2	105.2	116.5	161.2
女性	18~29歳	29	12.4	16.8	23.0	35.6	50.3	65.6	90.8	99.0	99.8
	30~49歳	75	16.5	23.1	32.7	47.0	58.4	77.5	95.8	99.9	115.2
	50~69歳	103	26.1	38.7	42.6	53.4	64.9	79.1	96.5	102.6	112.4
	70歳以上	71	22.8	28.6	32.8	44.3	54.5	70.5	87.6	99.1	151.4

*妊婦・授乳婦除く

\square は推定平均必要量以下

表7 脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)

単位:%

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29歳	18	10.8	10.8	12.3	17.9	23.8	30.4	35.0	46.3	46.3
	30~49歳	78	7.6	13.8	14.7	21.5	25.8	31.6	35.7	37.4	49.0
	50~69歳	101	4.4	8.6	12.0	17.1	22.7	28.1	33.1	35.6	39.3
	70歳以上	57	3.2	8.6	10.8	15.3	20.4	25.9	29.5	32.8	35.8
女性	18~29歳	29	8.9	14.1	21.0	23.3	26.9	32.7	36.0	39.3	40.0
	30~49歳	75	3.0	12.2	14.1	21.0	26.7	31.2	36.8	38.9	47.1
	50~69歳	103	10.9	14.0	15.4	19.3	23.7	28.6	34.0	36.6	47.8
	70歳以上	71	8.6	10.5	11.7	16.3	21.3	27.7	31.0	32.5	37.0

*妊婦・授乳婦除く

\square は目標量の範囲外

表8 カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29歳	18	174	174	186	245	363	480	651	786	786
	30~49歳	78	78	159	187	276	370	528	709	796	953
	50~69歳	101	137	174	228	320	444	633	802	887	1,227
	70歳以上	57	130	144	189	281	413	619	831	944	1,046
女性	18~29歳	29	67	78	90	169	290	455	555	632	687
	30~49歳	75	40	101	156	271	405	582	812	886	933
	50~69歳	103	145	186	240	341	489	636	800	999	1,522
	70歳以上	71	79	123	165	239	417	619	893	1,007	1,145

*妊婦・授乳婦除く

\square は推定平均必要量以下

表9 マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29歳	18	124	124	132	176	215	252	338	478	478
	30~49歳	78	66	129	144	200	246	288	331	373	451
	50~69歳	101	23	163	178	217	270	352	421	462	559
	70歳以上	57	88	117	147	196	251	308	430	472	585
女性	18~29歳	29	62	67	79	132	161	213	324	360	368
	30~49歳	75	64	84	116	161	210	253	330	351	534
	50~69歳	103	111	156	162	198	257	328	382	406	584
	70歳以上	71	72	104	120	160	197	281	344	426	537

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表10 鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29歳	18	3.7	3.7	3.8	5.7	6.8	8.7	10.0	15.2	15.2
	30~49歳	78	1.8	3.4	4.3	5.8	7.8	10.0	12.6	13.5	16.6
	50~69歳	101	0.9	4.0	5.6	7.0	9.3	11.3	13.1	14.1	19.7
	70歳以上	57	3.1	3.6	4.6	6.2	8.4	10.1	14.6	16.7	23.2
女性	18~29歳	29	2.2	2.3	2.4	4.3	5.7	8.8	10.5	11.6	12.1
	30~49歳	75	1.6	2.6	3.2	4.5	6.5	8.6	11.5	14.1	19.1
	50~69歳	103	3.9	4.5	5.0	6.5	8.3	10.3	13.5	14.6	32.0
	70歳以上	71	2.8	2.9	3.8	5.2	6.4	9.6	12.0	13.3	21.4

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下(女性18~19歳は月経ありの値を用いた)

表11 亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29歳	18	4.4	4.4	4.7	6.5	8.0	11.0	13.7	17.8	17.8
	30~49歳	78	2.4	4.4	6.2	7.1	8.4	10.4	12.8	14.6	18.3
	50~69歳	101	0.5	4.5	5.4	7.2	8.6	10.6	12.6	13.4	20.3
	70歳以上	57	3.7	3.9	4.4	5.5	7.9	9.9	11.8	15.0	21.1
女性	18~29歳	29	1.3	2.6	3.8	4.6	5.6	8.7	9.8	10.9	11.9
	30~49歳	75	2.4	2.9	3.6	5.9	7.0	9.2	10.3	10.9	15.0
	50~69歳	103	3.2	4.1	4.6	6.0	7.3	8.5	10.5	11.6	15.4
	70歳以上	71	2.9	3.3	3.8	4.7	5.9	7.8	9.1	12.0	13.5

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表12 銅摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29歳	18	0.6	0.6	0.7	1.0	1.0	1.3	1.7	2.4	2.4
	30~49歳	78	0.3	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6	2.0	2.9
	50~69歳	101	0.1	0.7	0.9	1.1	1.3	1.6	1.9	2.2	2.9
	70歳以上	57	0.6	0.7	0.7	0.9	1.2	1.6	1.9	2.5	3.1
女性	18~29歳	29	0.4	0.4	0.5	0.7	0.8	0.9	1.3	1.4	1.4
	30~49歳	75	0.3	0.5	0.6	0.7	1.1	1.3	1.5	1.7	2.0
	50~69歳	103	0.7	0.7	0.7	0.9	1.1	1.4	1.7	1.9	2.7
	70歳以上	71	0.4	0.5	0.7	0.8	1.0	1.3	1.5	1.8	2.4

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 13 ビタミン A 摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位: μ gRE

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	26	26	73	212	364	595	735	889	889
	30~49 歳	78	35	84	136	257	385	590	1041	1320	6177
	50~69 歳	101	4	123	159	301	498	707	934	1118	10073
	70 歳以上	57	16	117	138	290	453	733	1093	1615	12405
女性	18~29 歳	29	11	34	79	266	478	588	759	3120	5058
	30~49 歳	75	11	74	99	196	436	670	919	1322	12266
	50~69 歳	103	87	117	146	286	488	687	889	1102	12093
	70 歳以上	71	69	87	135	264	462	694	1062	1569	1826

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 14 ビタミン B₁ 摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位: mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	0.38	0.38	0.45	0.62	0.97	1.46	1.92	2.23	2.23
	30~49 歳	78	0.30	0.36	0.50	0.68	1.05	1.32	1.72	2.00	28.89
	50~69 歳	101	0.35	0.46	0.50	0.66	0.87	1.16	1.86	2.98	85.36
	70 歳以上	57	0.13	0.39	0.43	0.60	0.82	1.16	1.45	1.65	4.27
女性	18~29 歳	29	0.09	0.14	0.32	0.50	0.54	0.88	1.02	1.17	1.27
	30~49 歳	75	0.11	0.25	0.34	0.61	0.76	1.05	1.45	1.71	43.11
	50~69 歳	103	0.34	0.45	0.51	0.63	0.79	1.04	1.40	1.53	4.28
	70 歳以上	71	0.18	0.30	0.35	0.45	0.64	0.93	1.39	1.96	9.00

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 15 ビタミン B₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位: mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	0.48	0.48	0.53	0.82	1.03	1.36	2.06	2.42	2.42
	30~49 歳	78	0.31	0.50	0.62	0.93	1.13	1.49	2.00	2.39	6.61
	50~69 歳	101	0.52	0.65	0.73	1.04	1.32	1.70	2.47	3.79	31.74
	70 歳以上	57	0.32	0.58	0.67	0.77	1.11	1.56	2.33	3.30	3.45
女性	18~29 歳	29	0.23	0.24	0.42	0.53	0.88	1.37	1.98	2.42	2.86
	30~49 歳	75	0.21	0.39	0.51	0.72	1.02	1.45	2.03	3.92	31.64
	50~69 歳	103	0.39	0.53	0.67	0.84	1.14	1.54	2.10	2.45	4.84
	70 歳以上	71	0.35	0.43	0.52	0.68	1.02	1.49	2.19	2.76	3.49

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 16 ナイアシン摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位: mgNE

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	4.6	4.6	7.3	10.7	15.0	18.6	32.9	46.3	46.3
	30~49 歳	78	3.7	5.6	8.3	11.5	17.4	21.2	28.1	32.2	57.7
	50~69 歳	101	0.8	7.1	8.6	11.6	17.5	21.4	28.6	38.0	47.8
	70 歳以上	57	3.1	5.2	6.7	9.0	13.8	19.0	28.6	36.4	57.2
女性	18~29 歳	29	1.7	2.1	4.1	8.2	10.5	14.0	19.5	23.5	26.9
	30~49 歳	75	3.2	4.9	6.9	8.7	12.7	16.3	23.0	24.9	61.7
	50~69 歳	103	4.7	6.8	8.3	11.2	14.7	20.7	26.3	28.6	39.9
	70 歳以上	71	3.5	4.4	5.6	7.8	12.3	16.5	24.3	25.7	51.7

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 17 ビタミン B₆ 摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	0.40	0.40	0.48	0.83	1.20	1.60	2.75	2.88	2.88
	30~49 歳	78	0.33	0.44	0.80	0.94	1.16	1.51	2.02	3.19	28.18
	50~69 歳	101	0.03	0.65	0.77	1.02	1.39	1.75	2.64	5.84	33.26
	70 歳以上	57	0.27	0.53	0.65	0.84	1.22	1.83	2.31	2.71	8.54
女性	18~29 歳	29	0.18	0.26	0.34	0.67	0.94	1.34	1.79	4.54	7.23
	30~49 歳	75	0.24	0.37	0.47	0.74	1.08	1.37	1.88	2.82	33.27
	50~69 歳	103	0.51	0.65	0.74	0.91	1.16	1.68	2.20	2.50	7.73
	70 歳以上	71	0.36	0.43	0.57	0.72	0.96	1.40	2.09	3.60	8.08

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 18 ビタミン B₁₂ 摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:μg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	1.03	1.03	1.44	3.18	4.47	6.79	7.65	8.33	8.33
	30~49 歳	78	0.55	1.01	1.13	1.79	3.69	7.59	14.82	27.70	38.70
	50~69 歳	101	0.01	0.90	1.58	3.15	5.41	10.79	22.19	30.25	45.89
	70 歳以上	57	0.07	0.69	0.90	1.81	6.15	10.63	19.75	31.65	43.47
女性	18~29 歳	29	0.28	0.30	0.48	1.57	3.47	7.88	12.47	23.64	29.70
	30~49 歳	75	0.44	0.60	0.85	1.63	3.46	7.32	13.72	15.71	38.55
	50~69 歳	103	0.31	0.66	1.01	2.40	6.15	9.86	19.70	29.16	39.40
	70 歳以上	71	0.25	0.38	0.74	1.99	4.58	7.27	14.12	19.21	40.18

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 19 葉酸摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:μg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	120	120	160	223	243	299	437	584	584
	30~49 歳	78	87	112	171	222	273	372	454	525	1115
	50~69 歳	101	11	179	210	270	378	487	593	691	978
	70 歳以上	57	132	165	201	246	339	446	664	721	1450
女性	18~29 歳	29	83	85	90	156	221	357	504	711	886
	30~49 歳	75	87	125	145	179	267	339	448	562	1371
	50~69 歳	103	128	177	205	267	347	459	598	701	1402
	70 歳以上	71	70	149	153	200	265	421	535	629	790

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 20 ビタミン C 摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	パーセンタイル									
		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	18~29 歳	18	11	11	19	43	67	134	400	1082	1082
	30~49 歳	78	16	19	29	56	85	120	172	215	579
	50~69 歳	101	1	29	38	72	116	199	294	372	588
	70 歳以上	57	40	48	60	80	120	201	304	343	493
女性	18~29 歳	29	4	10	21	41	65	142	164	227	255
	30~49 歳	75	12	22	32	52	75	119	167	183	1132
	50~69 歳	103	21	37	52	90	129	201	337	400	521
	70 歳以上	71	4	25	34	66	100	209	272	307	318

*妊婦・授乳婦除く

は推定平均必要量以下

表 21 食塩摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

		人数 (人)	パーセンタイル								
			1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%
男性	18～29 歳	18	4.3	4.3	6.1	8.8	11.4	14.1	17.9	23.4	23.4
	30～49 歳	78	3.2	5.3	7.3	8.7	11.2	14.3	17.5	20.1	25.3
	50～69 歳	101	2.3	6.2	7.4	9.8	12.3	16.1	20.4	21.1	26.7
	70 歳以上	57	3.9	5.2	6.4	8.1	10.8	14.4	19.6	22.6	26.8
女性	18～29 歳	29	4.4	4.4	4.4	5.6	7.6	9.9	11.6	11.9	12.1
	30～49 歳	75	0.9	3.1	4.3	6.6	9.7	12.6	14.9	16.2	21.1
	50～69 歳	103	4.0	6.1	6.9	8.5	11.1	13.7	16.3	18.9	25.4
	70 歳以上	71	1.1	3.7	4.6	6.8	9.6	12.3	18.3	20.8	25.1

*妊婦・授乳婦除く

は目安量以上

5 食品群別摂取量の年次推移

年代別食品群別摂取量の変化については、平成7年、10年は食品の分類が違うところがあるため、平成15年と20年を比較した。グラフ中の総数は1歳以上の被調査者全体を含めた平均である。

(1) 米・加工品

米・加工品の摂取量は、男性では30歳代、50歳代、70歳代で、女性では40歳代のみ平成15年より増加傾向、全体的には男性では減少傾向、女性は横ばいであった。

平成20年の年代別をみると、男性では30歳代、40歳代、70歳代で、女性では40歳代、80歳以上で摂取量が多かった。

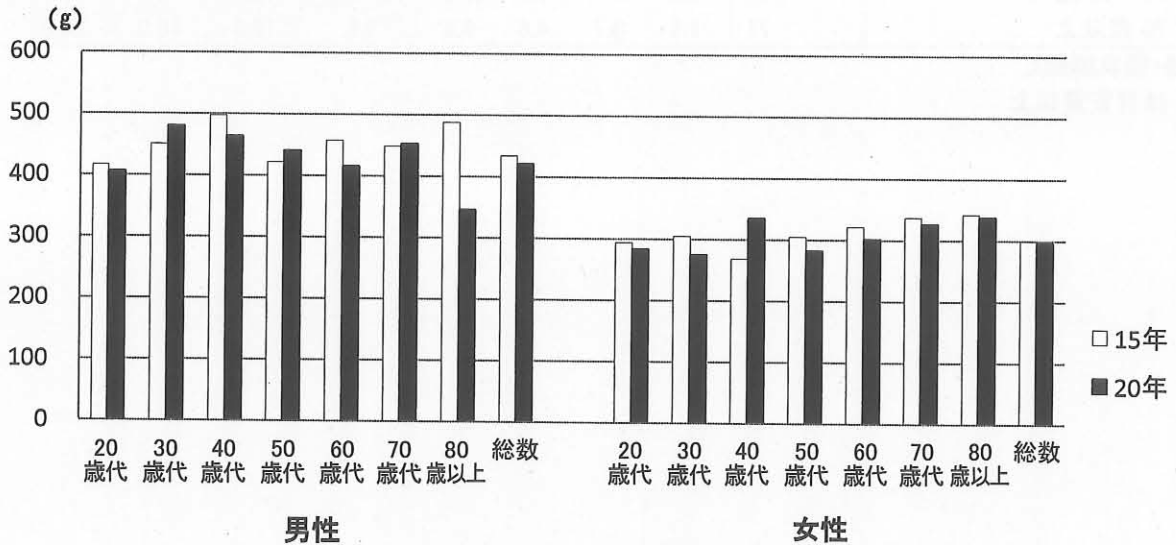


図26 年代別米・加工品摂取量の年次推移

(2) 小麦粉・加工食品

小麦粉・加工食品の摂取量は、男性では80歳以上、女性では20歳代、70歳代、80歳以上を除き平成15年より増加傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では20歳代、40歳代と60歳代で、女性では30歳代、50歳代で摂取量が多かった。

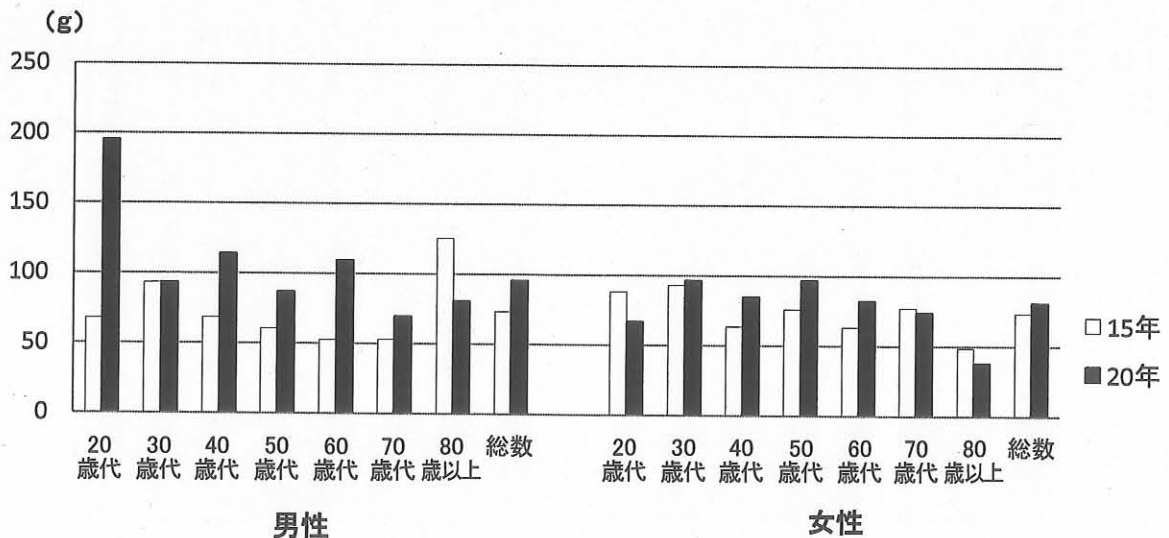


図27 年代別小麦粉・加工食品摂取量の年次推移

(3) いも類

いも類の摂取量は、男性では30歳代、60歳代、70歳代、80歳以上で、女性では60歳代、80歳以上で平成15年より増加傾向、全体的には男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では70歳代で、女性では50歳代、60歳代で摂取量が多かった。

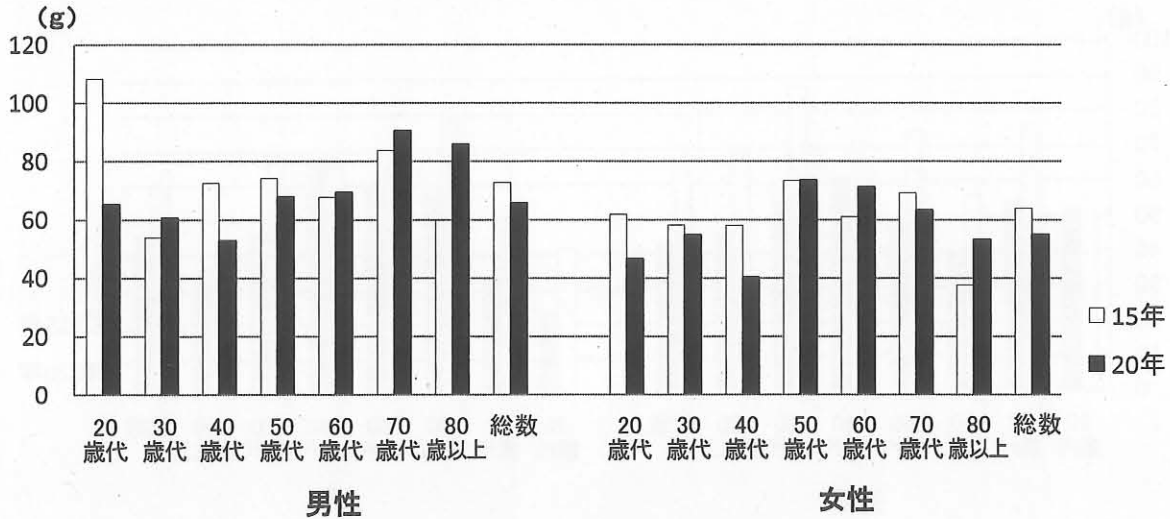


図28 年代別いも類摂取量の年次推移

(4) 砂糖・甘味料類

砂糖・甘味料の摂取量は、男性では50歳代、60歳代で、80歳以上で平成15年より増加傾向、女性では80歳以上を除く全ての年代で減少傾向。全体的には男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では60歳代、80歳以上で、女性では50歳代で摂取量が多かった。

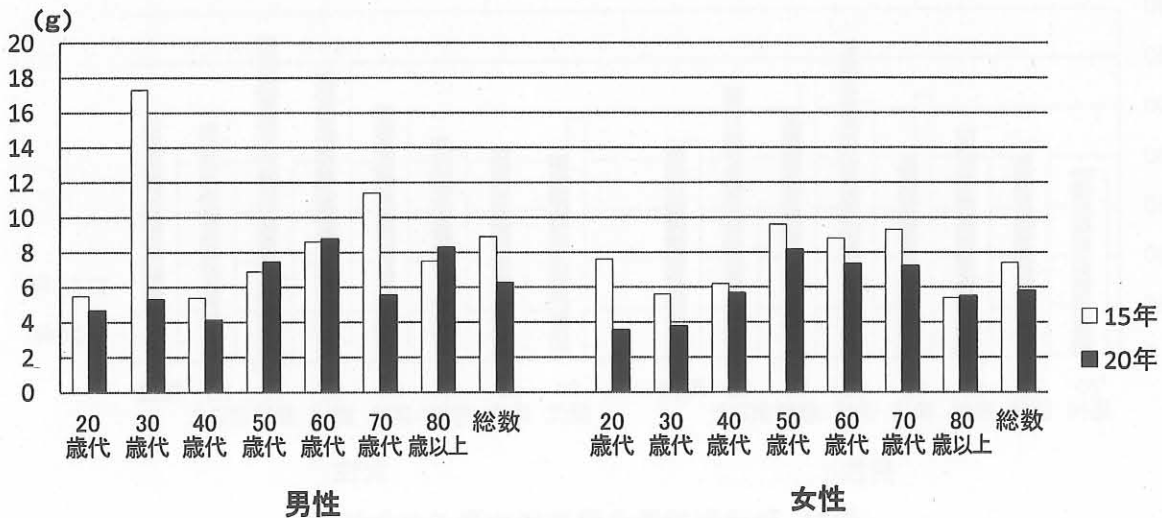


図29 年代別砂糖・甘味料類摂取量の年次推移

(5) 豆類

豆類の摂取量は、男性では20歳代、60歳代、女性では60歳代と80歳以上で平成15年より増加傾向、全体的には男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では40歳代、女性の20歳代30歳代で摂取量が少なかった。

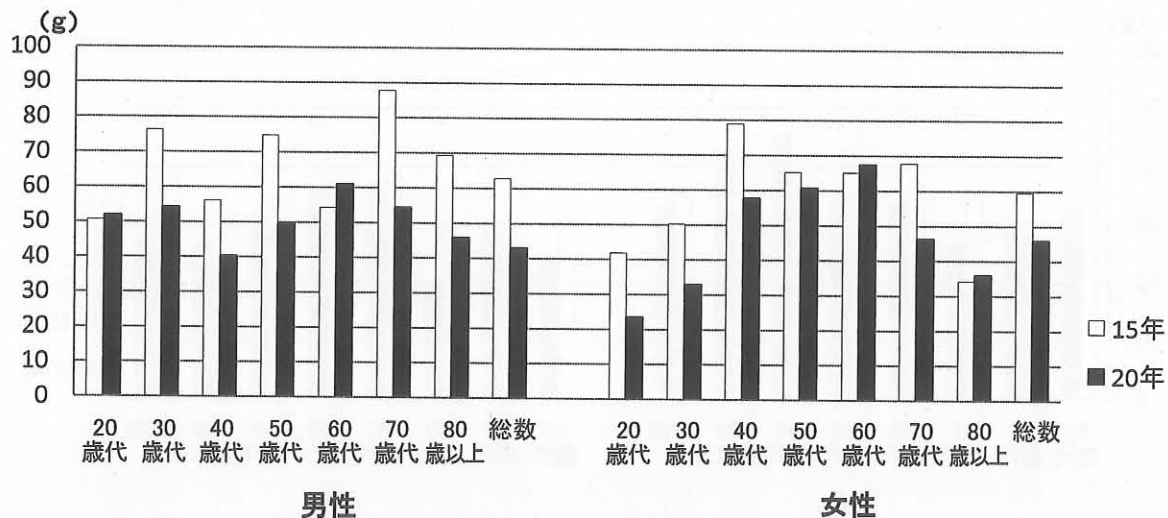


図30 年代別豆類摂取量の年次推移

(6) 緑黄色野菜

緑黄色野菜の摂取量は、男性では40歳代、60歳代、80歳以上で、女性では30歳代、40歳代、50歳代、70歳代、80歳以上で平成15年より増加傾向、全体的には男性が横ばい、女性が増加傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では60歳代で、女性では70歳代で摂取量が多かった。

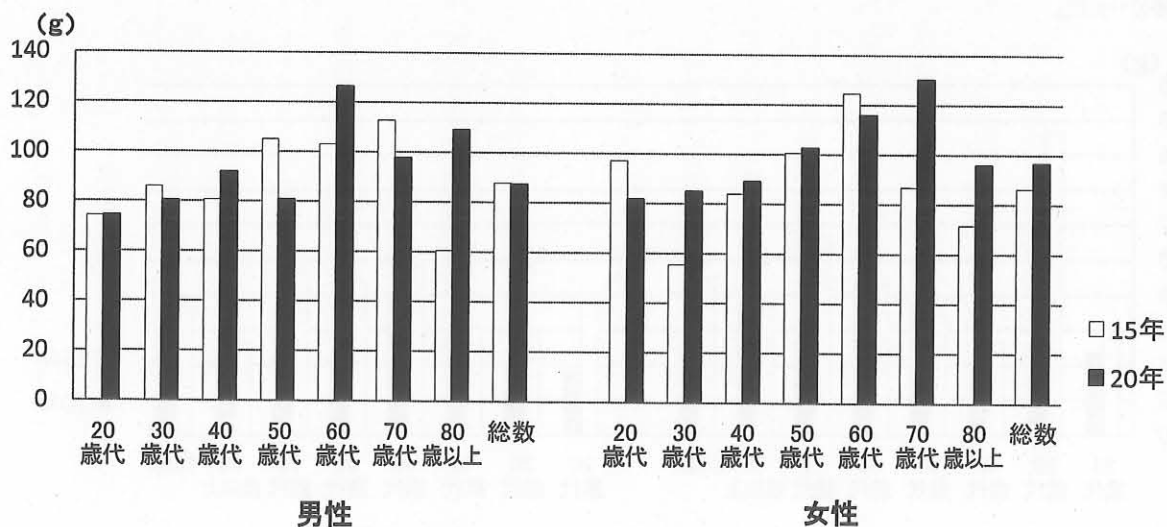


図31 年代別緑黄色野菜摂取量の年次推移

(7) その他の野菜

その他の野菜の摂取量は、男性では20歳代、女性では20歳代、70歳代、80歳以上で平成15年と比較して減少傾向、全体的には男女とも増加傾向であった。

平成20年の年代別をみると、女性の20歳代が最も摂取量が少なかった。

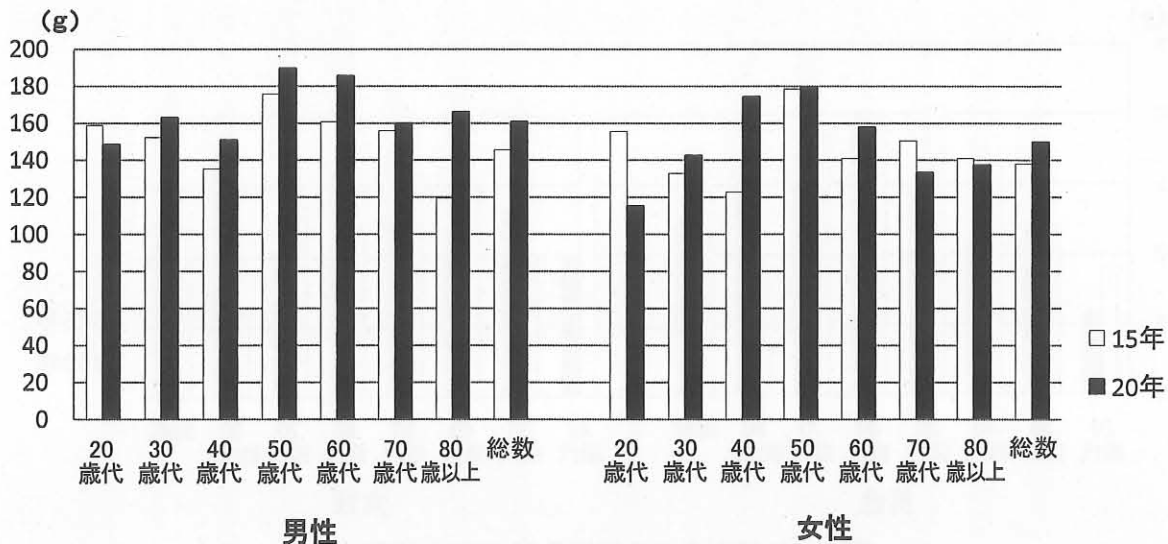


図32 年代別その他の野菜摂取量の年次推移

(8) 果物

果物の摂取量は、男性では30歳代、女性では30歳代と50歳代で、平成15年より増加傾向、全体的には男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男女とも20歳代、30歳代で摂取量が少なかった。

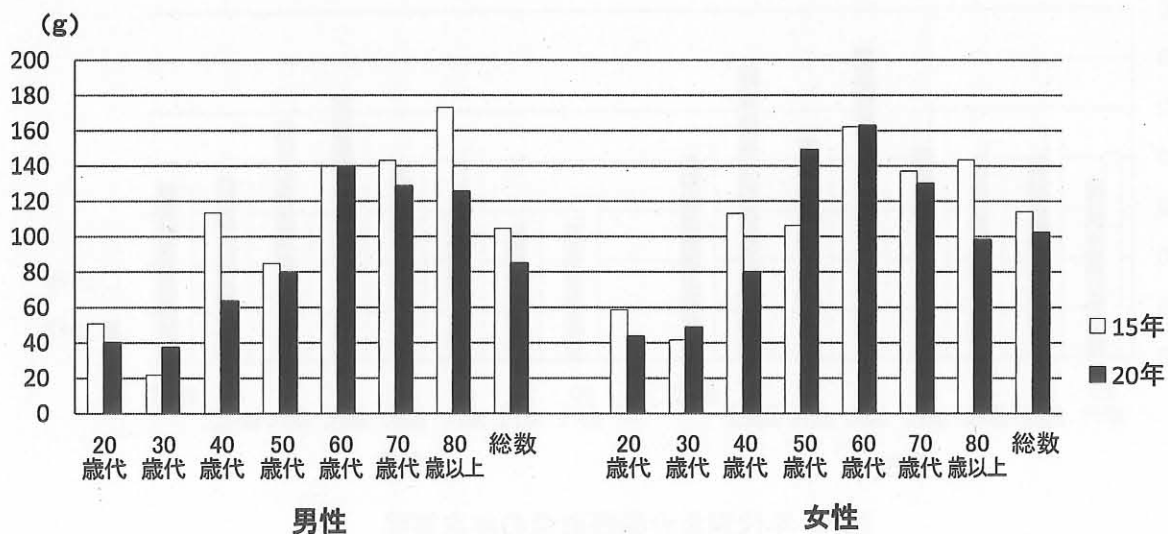


図33 年代別果物摂取量の年次推移

(9) きのこと類

きのこ類の摂取量は、男性では80歳以上、女性では30歳代、60歳代、80歳以上で平成15年と比較して増加傾向、全体的には男性で減少傾向、女性で増加傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男女とも20歳代で摂取量が少なかった。

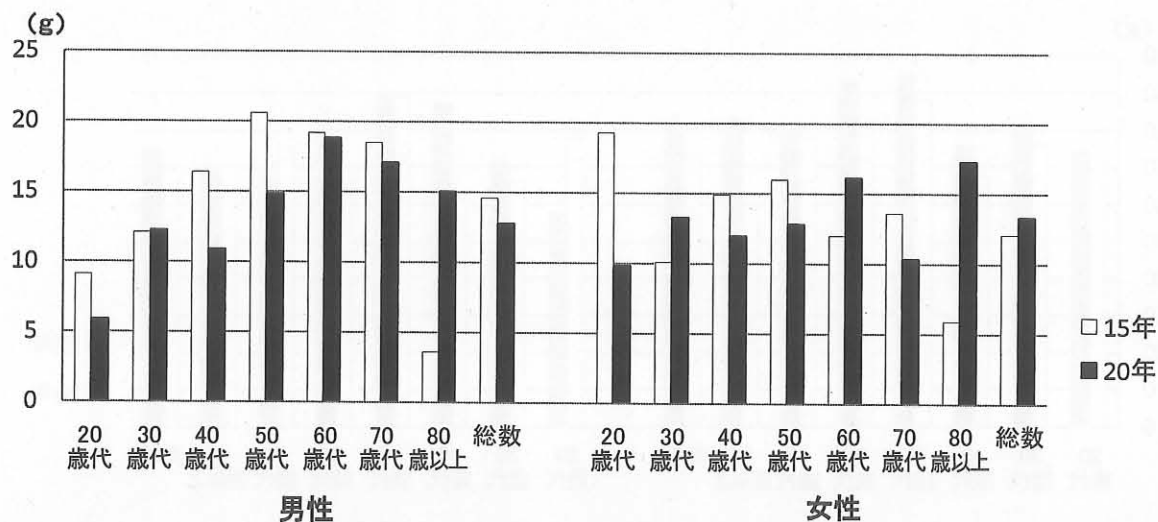


図34 年代別きのこ類摂取量の年次推移

(10) 魚介類

魚介類の摂取量は、男女とも60歳代、70歳代、80歳以上で平成15年と比較して増加傾向、全体的にはほぼ横ばいであった。

平成20年の年代別をみると、男女とも20歳代、30歳代で摂取量が少なかった。

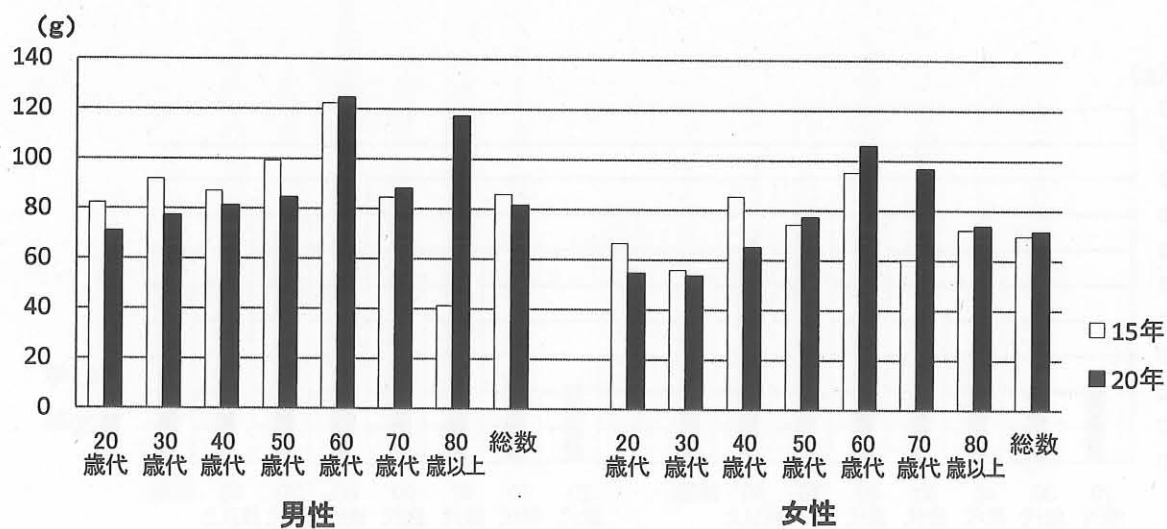


図35 年代別魚介類摂取量の年次推移

(11) 肉類

肉類の摂取量は男性では80歳以上で平成15年より減少傾向、女性では30歳代、50歳代、60歳代で増加傾向、全体では男女とも増加傾向であった。

平成20年を年代別にみると、男性の30歳代、女性80歳以上を除き、男女とも年代が上がる
と摂取量が少なかった。

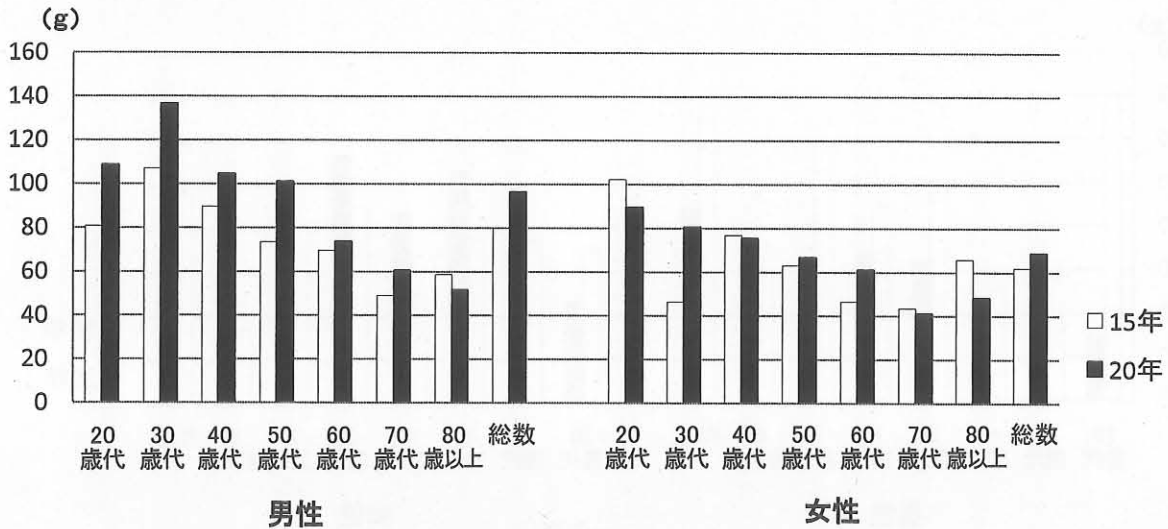


図36 年代別肉類摂取量の年次推移

(12) 卵類

卵類の摂取量は、男性では30歳代、50歳代、60歳代で、女性では20歳代、80歳以上で平成15年より増加傾向、全体的には減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では30歳代、50歳代、女性では80歳以上で摂取量が多かった。

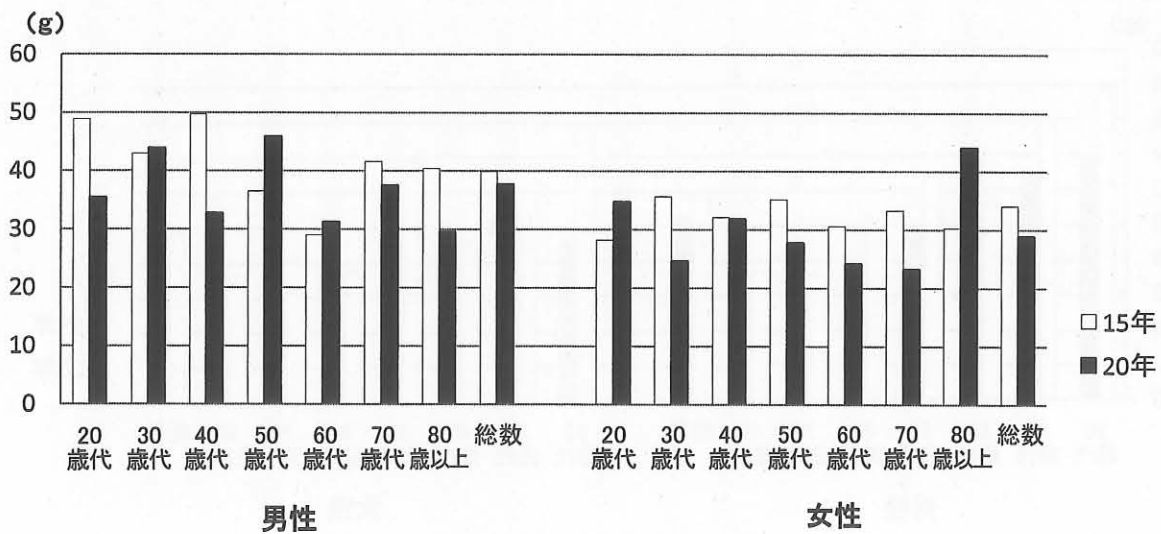


図37 年代別卵類摂取量の年次推移

(13) 乳類

乳類の摂取量は、男性では30歳代で平成15年より増加傾向、女性では20歳代で減少傾向、全体的には、男性で減少傾向、女性で増加傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では20歳代、40歳代で、女性では20歳代で摂取量が少なかった。

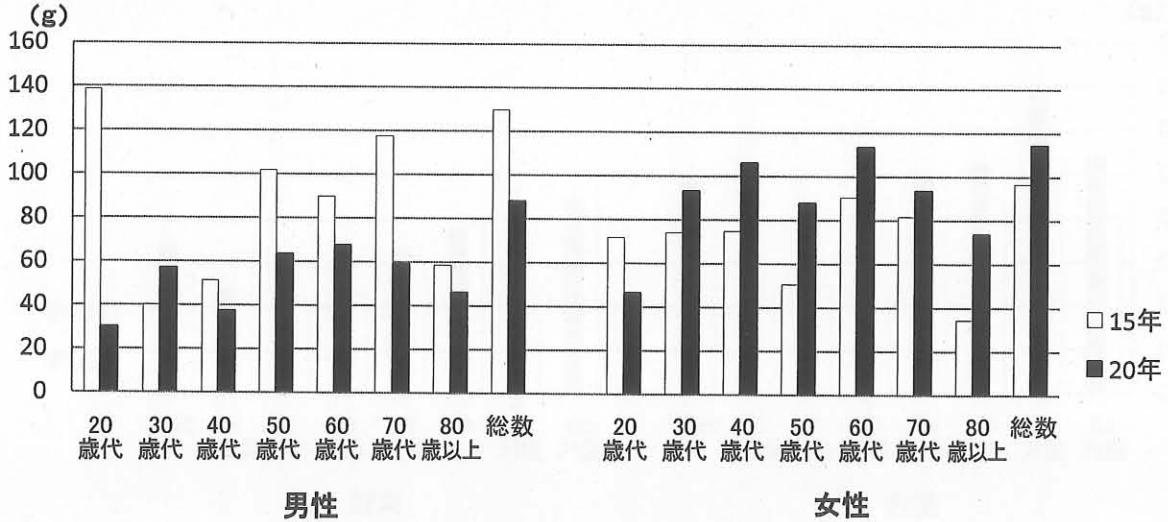


図38 年代別乳類摂取量の年次推移

(14) 油脂類

油脂類の摂取量は、男性では40歳代、女性では30歳代、40歳代で平成15年より増加傾向、全体的には男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では20歳代、30歳代、40歳代で、女性では30歳代で摂取量が多かった。

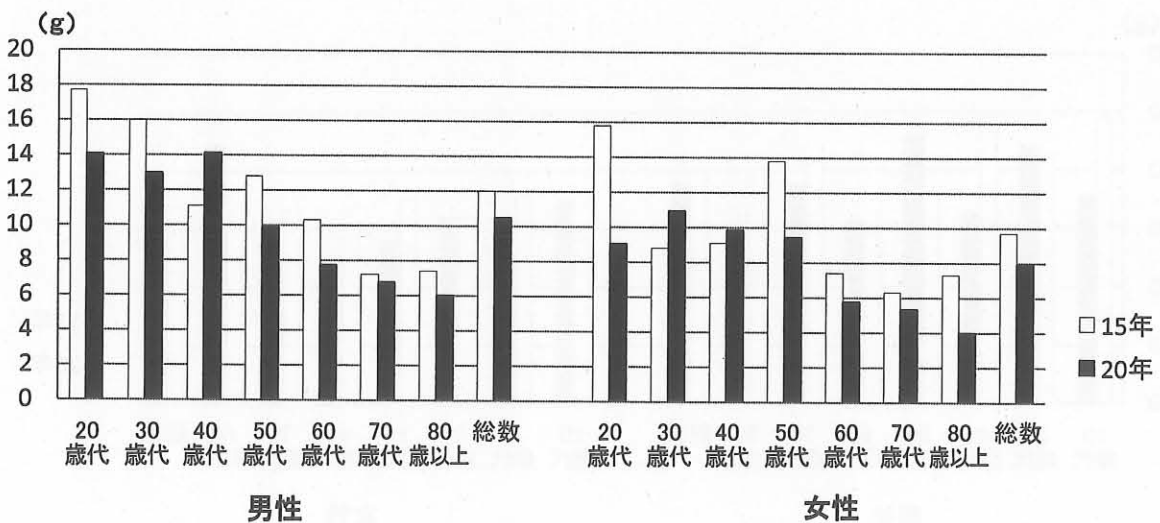


図39 年代別油脂類摂取量の年次推移

(15) 菓子類

菓子類の摂取量は、女性では20歳代、70歳で平成15年より減少傾向、全体的には男性では減少傾向、女性は横ばいであった。

平成20年の年代別をみると、男性では20歳代、50歳代で、女性では30歳代、40歳代で摂取量が多かった。

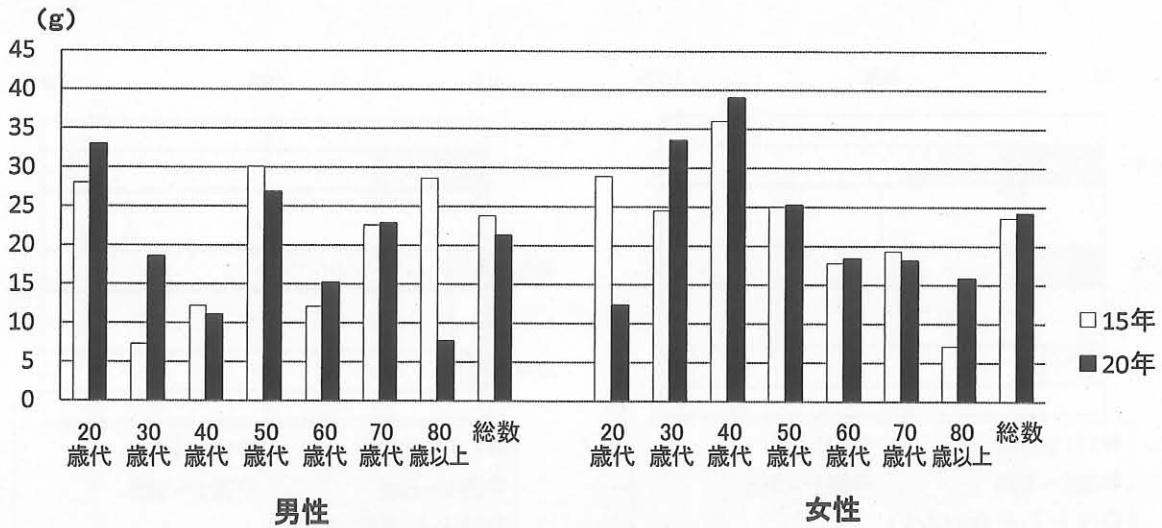


図40 年代別菓子類摂取量の年次推移

6 料理分類別摂取頻度

料理分類別摂取頻度の経年変化をみると、油を使った料理である「揚げ物」、「炒め物」、「煮物」、「焼物」、「味噌汁」の週4～5回及びそれ以上多く摂取する者は減少していた。

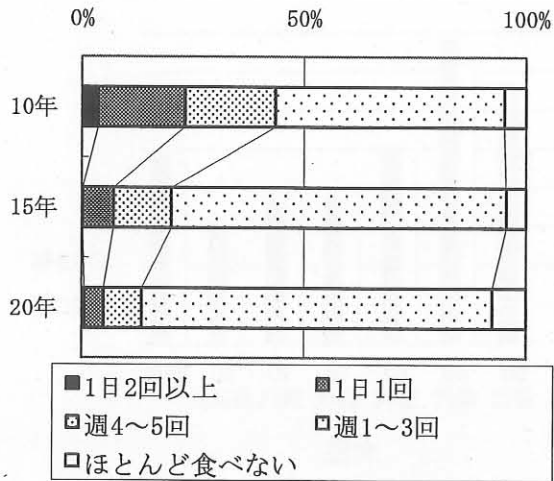


図41-1 揚げ物の摂取頻度(男性)

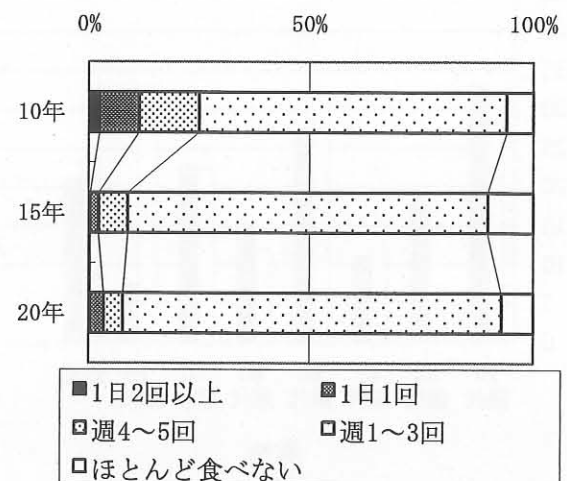


図41-2 揚げ物の摂取頻度(女性)

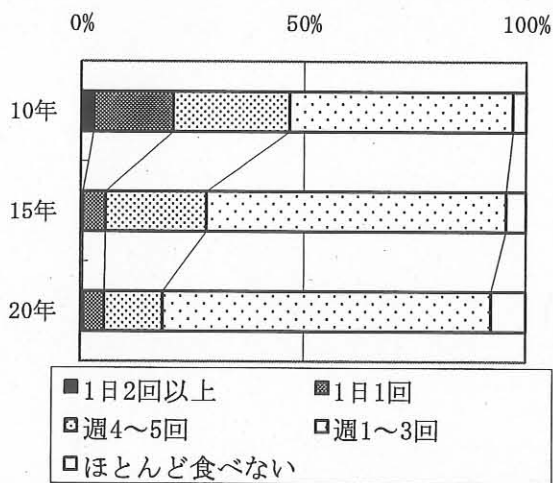


図42-1 炒め物の摂取頻度(男性)

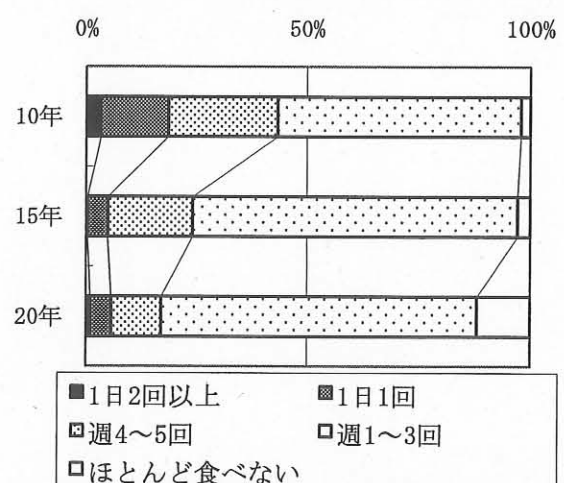


図42-2 炒め物の摂取頻度(女性)

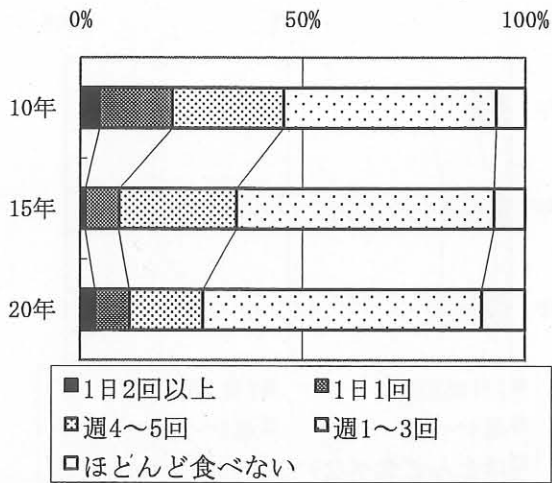


図43-1 煮物の摂取頻度(男性)

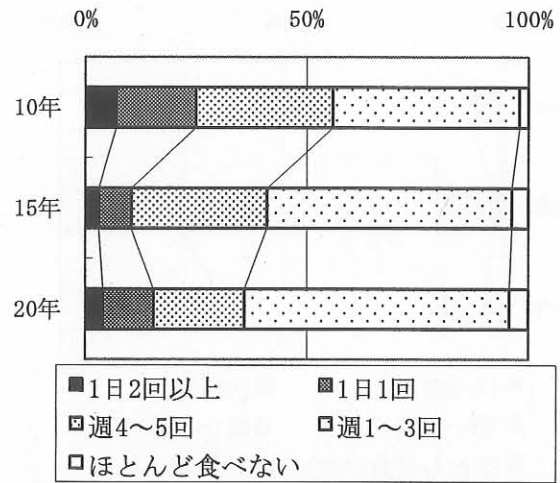


図43-2 煮物の摂取頻度(女性)

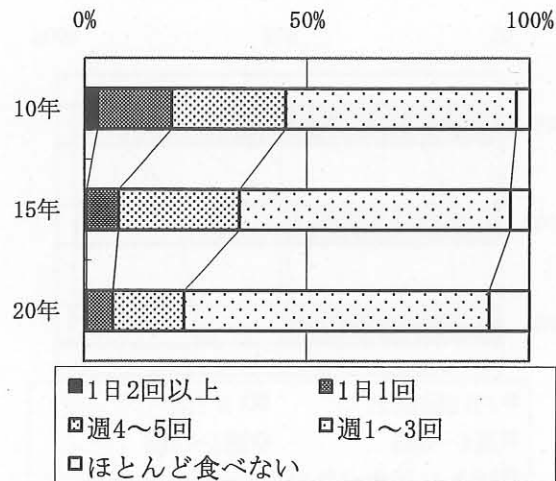


図44-1 焼き物の摂取頻度(男性)

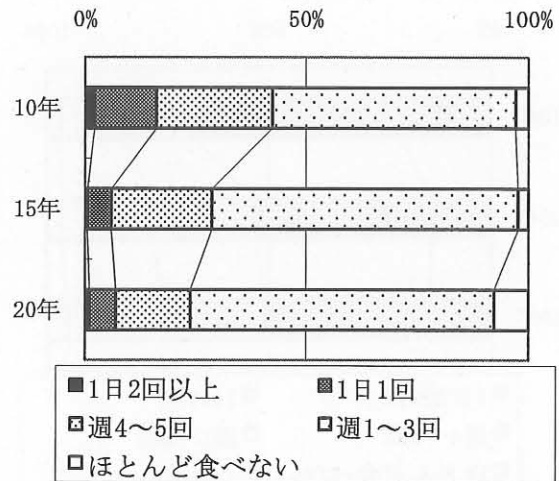


図44-2 焼き物の摂取頻度(女性)

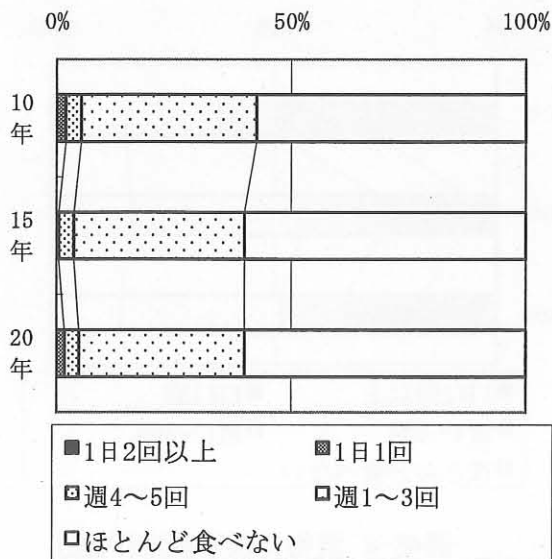


図45-1 蒸し物の摂取頻度(男性)

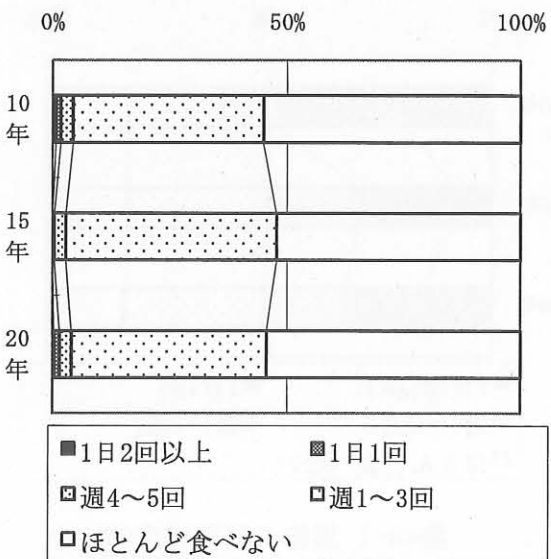


図45-2 蒸し物の摂取頻度(女性)

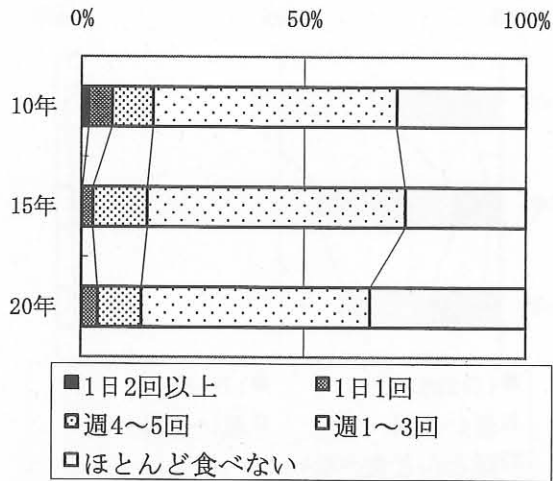


図46-1 和え物の摂取頻度(男性)

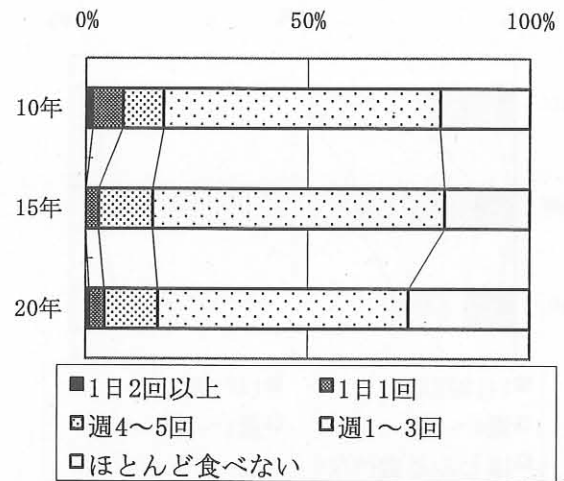


図46-2 和え物の摂取頻度(女性)

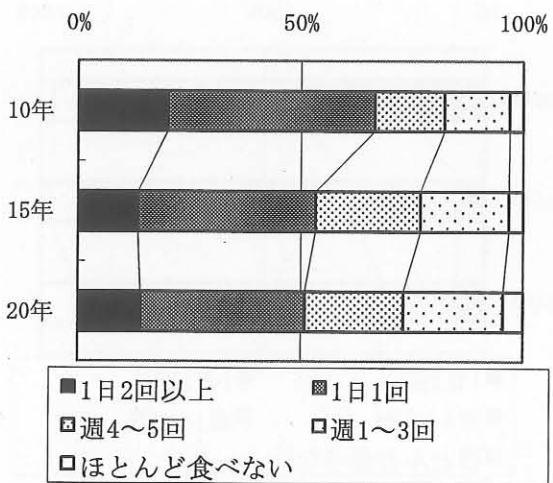


図47-1 味噌汁の摂取頻度(男性)

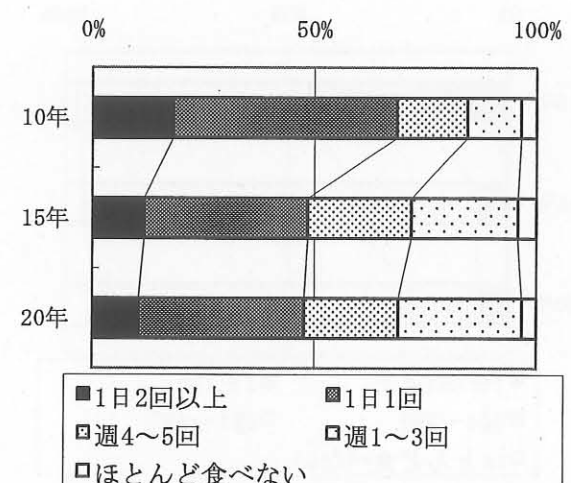


図47-2 味噌汁の摂取頻度(女性)

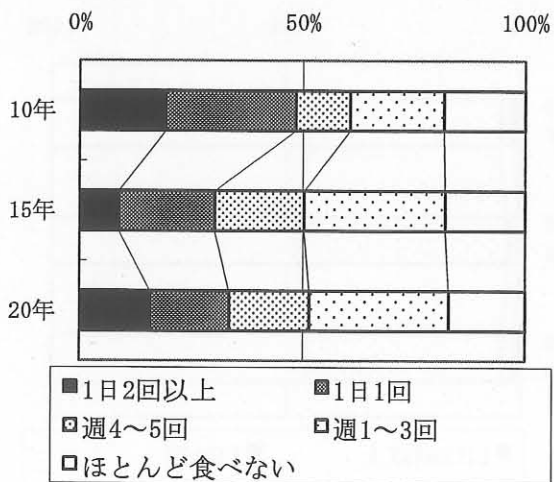


図48-1 漬物の摂取頻度(男性)

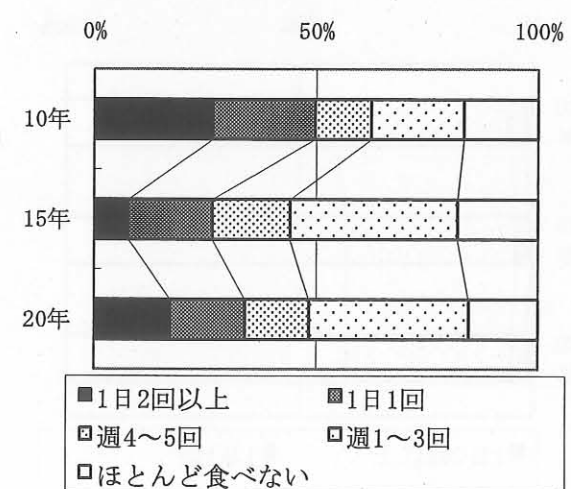


図48-2 漬物の摂取頻度(女性)

7 考察

(1) 身体状況

肥満者の割合は男性 23.9%、女性 18.1%と平成 15 年県民健康基礎調査²⁾(以下、15 年)男性 24.5%、女性 16.5 と比較して横ばいであったが、平成 20 年国民健康・栄養調査³⁾(以下、20 年全国調査)に比べると低いものの、男性は約 4 人に 1 人が肥満 (BMI25 以上) という結果となった。女性のやせ (BMI18.5 未満) の割合は、20 年全国調査よりも高く、特に 20 歳代で高い結果となった。

血圧の状況は、年齢が上がるにつれて高血圧症有病者の割合が高くなり、20 歳以上の男性では 47.7%と平成 18 年国民健康・栄養調査⁴⁾(以下、18 年全国調査)の 53.2%よりは低い割合となるが、20 歳以上の男性の 2 人に 1 人が高血圧症有病者となっている。血圧の上昇はナトリウムの排泄量と加齢との間で有意な正の相関があることが報告されている⁵⁾。加齢に伴う血圧の上昇は避けられないが、食生活改善により、高血圧症の発症リスクの軽減につながると思われた。

(2) 生活習慣

運動習慣のある者の割合は男女とも 20 年全国調査よりも低かった。1 日の平均歩行数については、調査期間が、15 年及び 20 年全国調査が 1 日であるのに対して、20 年は 3 日間としたため、単純には比較できないが、女性では 15 年より少なくなっていた。しかし、20 年全国調査の平均歩行数と比較すると、同程度の歩行数となっているため、女性の身体活動量や生活活動量が減ってきていると考えられた。

喫煙習慣は男性 33.3%、女性 7.0%と 15 年男性 45.7%、女性 11.2%よりも低くなっており、特に 20 歳代の喫煙率は 15 年男性 57.3%、女性 22.7%から、男性 43.4%、女性 11.5%と減少した。

飲酒習慣のある者の割合は、全体では横ばいであったが、20 歳代で、15 年男性 28.0%、女性 4.5%から、男性 10.0%、女性 1.3%と減少している。

睡眠による休養が不足している者の割合は、15

年 36.6%から、20 年 20.4%へと減少した。

75 歳以上で 20 本以上自分の歯をもつ者の割合は 20.4%で 5 人に 1 人、20 歳以上で予防のために、歯科診療所を受診している者の割合は 25.0%で 4 人に 1 人であった。

(3) 食事摂取状況

食生活の状況をみると、総エネルギーは男女とも減少傾向にあった。また、日本人の食事摂取基準 2010 年版⁶⁾で推定平均必要量(当該集団の 50%の人が必要量を満たさないと推定される摂取量)が算出されているたんぱく質、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ナイアシン、ビタミン B₆、ビタミン B₁₂、葉酸、ビタミン C のうち、18 歳以上で、中央値が推定平均必要量より低くなっている栄養素は、男女とも 18 歳以上のカルシウム、女性の 50~69 歳を除くマグネシウム、女性 18~49 歳の鉄、男女とも 18 歳以上の亜鉛、男性 18 歳以上と女性 30~69 歳のビタミン A、男女とも 18 歳以上のビタミン B₁、男性 18~49 歳と女性 18~29 歳のビタミン B₂、女性 18~29 歳と 70 歳以上のビタミン B₆、男性 18~29 歳と女性 18~49 歳のビタミン C であった。

県民健康基礎調査の栄養摂取状況調査のような食事記録法では、過少申告がみられ、1 日の摂取量の分布が習慣的な摂取量の分布よりも広い⁶⁾とされているが、これらの栄養素については不足の心配をする必要があると思われた。また、葉酸については、妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のため 400 μ g/日の付加が望まれている⁶⁾が、18~49 歳の女性の中央値はこの値に達していないため、妊娠を計画している女性に対しては葉酸の摂取を促す必要があると思われた。

脂肪エネルギー比については、女性の 30~49 歳で、中央値が 26.7%と 30~49 歳の目標である 20~25%の上限より高い値となったものの、その他の年代は目標量の範囲内に中央値があった。