

平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書  
【栄養調査】

平成30年3月

島根県健康福祉部健康推進課

島根県保健環境科学研究所

# 目 次

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>I. 調査の概要</b> . . . . .         | <b>1</b>  |
| 1. 調査の目的                          |           |
| 2. 調査対象                           |           |
| 3. 調査時期                           |           |
| 4. 調査項目                           |           |
| 5. 調査方法                           |           |
| 6. 実施世帯数及び集計対象者数                  |           |
| 7. 集計方法                           |           |
| 8. 本書利用上の注意                       |           |
| <b>II. 調査結果の概要</b> . . . . .      | <b>6</b>  |
| <b>III. 結果</b> . . . . .          | <b>8</b>  |
| 1. 身体状況等に関する状況                    |           |
| 2. 栄養素等の摂取に関する状況                  |           |
| 3. 食品の摂取に関する状況                    |           |
| 4. 食生活等に関する意識の状況                  |           |
| 5. その他                            |           |
| <b>IV. 資料編</b> . . . . .          | <b>59</b> |
| 1. 栄養素等摂取量 平均値、標準偏差 (表 1～表 6)     |           |
| 2. 食品群別摂取量 平均値、標準偏差 (表 7～表 12)    |           |
| 3. BMI 平均値及び標準偏差 (表 13)           |           |
| 4. BMI の分布 (表 14)                 |           |
| 5. 歩行数 平均値及び標準偏差 (表 15)           |           |
| 6. 歩行数の分布 (表 16)                  |           |
| 7. 「III. 結果」掲載グラフの集計表 (表 17～表 66) |           |
| 8. 食品群別分類表                        |           |
| 9. 調査票                            |           |

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

島根県では、平成 25 年 3 月に平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 年間の健康づくりの指針として「第二次健康長寿しまね推進計画（島根県健康増進計画）」を策定し、健康寿命の延伸と、65 歳の平均自立期間を延ばし二次医療圏の格差を減らすことを目指して、様々な健康づくり活動や啓発活動に取り組んでいる。

今回、計画の中間評価を行い、進捗状況の確認と後半の健康づくり施策の方向性を検討するため、本調査を実施した。

## 2. 調査対象

調査対象は、平成 28 年国民・健康栄養調査において設定された県内の世帯及び世帯員で、平成 28 年 11 月 1 日現在で満 1 歳以上の者とした。

調査客体は、平成 22 年国勢調査の一般調査区から、保健所管轄人口比から層化無作為抽出法により選定された 10 地区内の世帯（575 世帯）及び世帯員（1,610 人）とした。

### 《調査対象地区及び世帯数・世帯員数》

| 保健所 | 調査地域（市町村） | 地区数 | 世帯数（世帯員数）       |
|-----|-----------|-----|-----------------|
| 松江  | 松江市       | 2   | 108 世帯（297 人）   |
|     | 安来市       | 1   | 44 世帯（143 人）    |
| 雲南  | 奥出雲町      | 1   | 55 世帯（125 人）    |
| 出雲  | 出雲市       | 3   | 190 世帯（596 人）   |
| 県央  | 大田市       | 1   | 44 世帯（137 人）    |
| 浜田  | 江津市       | 1   | 65 世帯（150 人）    |
| 益田  | 益田市       | 1   | 69 世帯（162 人）    |
| 合計  |           | 10  | 575 世帯（1,610 人） |

## 3. 調査時期

平成 28 年 10～11 月

## 4. 調査項目

### （1）栄養摂取状況調査（満 1 歳以上、平日 1 日調査）

ア 世帯の状況：世帯員名、性別、生年月日（年齢）、仕事の種類、妊婦・授乳の状況

イ 食事状況：外食、調理済み食、給食、家庭食、その他の区分

ウ 食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員毎の案分比率

### （2）意識調査（満 20 歳以上、アンケート調査）

食事に関する意識や食生活の状況等

(3) 身体状況調査

- ア 身長、体重（満1歳以上）
- イ 腹囲、血圧、問診（満20歳以上）
- ウ 血液検査（満20歳以上）
- エ 1日の歩数（満20歳以上）

5. 調査方法

栄養摂取状況調査及び身体状況調査は、平成28年国民健康・栄養調査の調査方法に従い実施した。

(1) 栄養摂取状況調査

調査員である管理栄養士等が、説明会や世帯を訪問する等して栄養摂取状況調査票を配付し、記入方法等を十分説明した。対象者に秤を用いて秤量記入してもらったが、秤量困難な食品等については目安量をもって記入してもらった。

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別な日を避け、なるべく普通の食事摂取状態にある日に実施し、調査票は翌日に回収、記入内容の確認を行った。

(2) 意識調査

被調査世帯の満20歳以上の世帯員を対象に、調査票（平成28年度 島根県民栄養調査）を配付して記入をお願いし、栄養摂取状況調査票回収時に併せて回収した。

(3) 身体状況調査

身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、問診は、会場で調査員（医師等）が測定した。

1日の歩数は、被調査世帯の満20歳以上の世帯員を対象に歩数計を配付し、原則として朝起きてから就寝まで装着し測定した。

6. 実施世帯数及び集計対象者数

(1) 実施世帯数 301世帯（実施率：52.3%）

(2) 集計対象者数

《栄養摂取状況調査》

(人)

|    | 1-6歳 | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----|-----------------|
| 男性 | 12   | 32    | 30     | 17   | 28   | 46   | 52   | 73   | 53   | 16   | 4    | 0      | 363 | 269             |
| 女性 | 20   | 33    | 20     | 20   | 32   | 63   | 54   | 102  | 46   | 36   | 9    | 0      | 435 | 317             |
| 合計 | 32   | 65    | 50     | 37   | 60   | 109  | 106  | 175  | 99   | 52   | 13   | 0      | 798 | 586             |

(人)

| 男性   | 1-6歳 | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----|-----------------|
| 松江圏域 | 2    | 6     | 4      | 1    | 8    | 15   | 10   | 20   | 13   | 4    | 2    | 0      | 85  | 67              |
| 雲南圏域 | 3    | 4     | 13     | 7    | 4    | 7    | 4    | 3    | 6    | 2    | 1    | 0      | 54  | 31              |
| 出雲圏域 | 3    | 12    | 9      | 7    | 5    | 18   | 21   | 23   | 15   | 4    | 0    | 0      | 117 | 89              |
| 大田圏域 | 2    | 6     | 2      | 0    | 6    | 3    | 5    | 8    | 8    | 2    | 1    | 0      | 43  | 30              |
| 浜田圏域 | 1    | 4     | 2      | 0    | 4    | 2    | 2    | 8    | 5    | 1    | 0    | 0      | 29  | 21              |
| 益田圏域 | 1    | 0     | 0      | 2    | 1    | 1    | 10   | 11   | 6    | 3    | 0    | 0      | 35  | 31              |

(人)

| 女性   | 1-6<br>歳 | 7-14<br>歳 | 15-19<br>歳 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳<br>以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|------|----------|-----------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------------|-----|-----------------|
| 松江圏域 | 6        | 10        | 5          | 5    | 6    | 16   | 13   | 25   | 11   | 11   | 2    | 0          | 110 | 76              |
| 雲南圏域 | 1        | 2         | 2          | 0    | 2    | 8    | 3    | 7    | 7    | 4    | 2    | 0          | 38  | 27              |
| 出雲圏域 | 7        | 13        | 7          | 10   | 11   | 26   | 19   | 26   | 14   | 7    | 3    | 0          | 143 | 106             |
| 大田圏域 | 3        | 3         | 2          | 2    | 8    | 4    | 6    | 14   | 5    | 3    | 1    | 0          | 51  | 39              |
| 浜田圏域 | 2        | 4         | 2          | 3    | 4    | 6    | 5    | 10   | 3    | 4    | 0    | 0          | 43  | 31              |
| 益田圏域 | 1        | 1         | 2          | 0    | 1    | 3    | 8    | 20   | 6    | 7    | 1    | 0          | 50  | 38              |

## 《意識調査》(満20歳以上)

(人)

|    | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳<br>以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------------|-----|-----------------|
| 男性 | 16   | 31   | 54   | 55   | 80   | 59   | 21   | 4    | 1          | 321 | 295             |
| 女性 | 21   | 33   | 65   | 55   | 107  | 51   | 43   | 10   | 0          | 385 | 332             |
| 合計 | 37   | 64   | 119  | 110  | 187  | 110  | 64   | 14   | 1          | 706 | 627             |

## ※(再掲)栄養摂取状況調査との突合者数

(人)

|    | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳<br>以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------------|-----|-----------------|
| 男性 | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4    | 0          | 283 | 263             |
| 女性 | 18   | 30   | 61   | 53   | 99   | 46   | 33   | 9    | 0          | 349 | 307             |
| 合計 | 33   | 58   | 106  | 104  | 171  | 98   | 49   | 13   | 0          | 632 | 570             |

## 《身体状況調査》 ※栄養摂取状況調査との突合者数

## ア 身長、体重(満1歳以上)

(人)

|    | 1-6<br>歳 | 7-14<br>歳 | 15-19<br>歳 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳<br>以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|----------|-----------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------------|-----|-----------------|
| 男性 | 8        | 19        | 22         | 9    | 18   | 25   | 38   | 56   | 37   | 13   | 2    | 0          | 247 | 183             |
| 女性 | 14       | 19        | 9          | 10   | 28   | 46   | 44   | 89   | 42   | 18   | 1    | 0          | 320 | 259             |
| 合計 | 22       | 38        | 31         | 19   | 46   | 71   | 82   | 145  | 79   | 31   | 3    | 0          | 567 | 442             |

## イー① 血圧(満20歳以上)

(人)

|    | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳<br>以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------------|-----|-----------------|
| 男性 | 9    | 18   | 25   | 38   | 56   | 37   | 13   | 2    | 0          | 198 | 183             |
| 女性 | 10   | 28   | 46   | 43   | 87   | 42   | 16   | 1    | 0          | 273 | 256             |
| 合計 | 19   | 46   | 71   | 81   | 143  | 79   | 29   | 3    | 0          | 471 | 439             |

## イー② 問診(満20歳以上)

(人)

|    | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳<br>以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------------|-----|-----------------|
| 男性 | 9    | 18   | 28   | 37   | 54   | 35   | 12   | 2    | 0          | 195 | 181             |
| 女性 | 10   | 28   | 45   | 43   | 85   | 40   | 17   | 1    | 0          | 269 | 251             |
| 合計 | 19   | 46   | 73   | 80   | 139  | 75   | 29   | 3    | 0          | 464 | 432             |

ウ 血液検査（満20歳以上）

(人)

|    | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----|-----------------|
| 男性 | 9    | 18   | 25   | 39   | 54   | 36   | 12   | 2    | 0      | 195 | 181             |
| 女性 | 10   | 27   | 44   | 42   | 84   | 41   | 16   | 1    | 0      | 265 | 248             |
| 合計 | 19   | 45   | 69   | 81   | 138  | 77   | 28   | 3    | 0      | 460 | 429             |

エ 1日の歩数（満20歳以上）

(人)

|    | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----|-----------------|
| 男性 | 11   | 25   | 39   | 45   | 63   | 46   | 10   | 3    | 0      | 242 | 229             |
| 女性 | 16   | 28   | 48   | 46   | 91   | 41   | 19   | 2    | 0      | 291 | 270             |
| 合計 | 27   | 53   | 87   | 91   | 154  | 87   | 29   | 5    | 0      | 533 | 499             |

※歩行数未測定者及び1日装着していなかった者を除く

《世帯構成》（世帯員人数）

(人)

| 男性 | 1-6歳 | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----|-----------------|
| 1人 |      |       | 12     | 8    | 2    |      |      | 1    | 2    | 3    |      | 0      | 28  | 13              |
| 2人 |      |       | 1      | 1    | 1    | 6    | 10   | 31   | 29   | 4    | 1    | 0      | 84  | 78              |
| 3人 |      | 2     | 5      | 2    |      | 7    | 16   | 15   | 5    | 3    | 1    | 0      | 56  | 45              |
| 4人 | 6    | 11    | 8      | 3    | 15   | 18   | 14   | 10   | 6    | 2    | 1    | 0      | 94  | 66              |
| 5人 | 2    | 10    |        | 1    | 5    | 7    | 5    | 6    | 4    | 1    |      | 0      | 41  | 28              |
| 6人 | 1    | 2     | 2      | 1    | 1    | 6    | 3    | 6    | 4    | 1    |      | 0      | 27  | 21              |
| 7人 |      | 5     | 1      | 1    | 3    | 1    | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    | 0      | 22  | 14              |
| 8人 | 3    | 2     | 1      |      | 1    | 1    | 1    | 1    |      | 1    |      | 0      | 11  | 4               |
| 合計 | 12   | 32    | 30     | 17   | 28   | 46   | 52   | 73   | 53   | 16   | 4    | 0      | 363 | 269             |

(人)

| 女性 | 1-6歳 | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 100歳以上 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 |
|----|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----|-----------------|
| 1人 |      |       |        |      | 1    |      | 1    | 10   | 7    | 7    |      | 0      | 26  | 19              |
| 2人 | 2    |       |        | 2    | 3    | 11   | 13   | 41   | 19   | 7    | 1    | 0      | 99  | 89              |
| 3人 | 3    | 6     | 3      | 4    | 5    | 11   | 17   | 18   | 5    | 8    | 2    | 0      | 82  | 60              |
| 4人 | 8    | 7     | 8      | 7    | 12   | 17   | 12   | 15   | 5    | 12   | 2    | 0      | 105 | 68              |
| 5人 | 4    | 8     | 3      | 4    | 4    | 13   | 4    | 9    | 3    | 1    | 1    | 0      | 54  | 37              |
| 6人 | 2    | 9     | 2      | 1    | 2    | 7    | 3    | 6    | 4    |      | 1    | 0      | 37  | 23              |
| 7人 | 1    | 3     | 4      | 2    | 3    | 4    | 3    | 2    | 3    | 1    | 1    | 0      | 27  | 17              |
| 8人 |      |       |        |      | 2    |      | 1    | 1    |      |      | 1    | 0      | 5   | 4               |
| 合計 | 20   | 33    | 20     | 20   | 32   | 63   | 54   | 102  | 46   | 36   | 9    | 0      | 435 | 317             |

《職業別状況》

(人)

|    | 専門的・<br>技術的職<br>業従事者 | 管理的<br>職業<br>従事者 | 事務<br>従事者 | 販売<br>従事者 | サービス<br>職業<br>従事者 | 保安職業<br>従事者 | 農業<br>従事者 | 林業<br>従事者 | 漁業<br>従事者 | 運輸・<br>機械運転<br>従事者 | 生産工程<br>従事者 |
|----|----------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-------------|
| 男性 | 37                   | 27               | 26        | 8         | 17                | 10          | 36        | 1         | 0         | 8                  | 53          |
| 女性 | 40                   | 6                | 57        | 12        | 33                | 0           | 17        | 0         | 2         | 0                  | 19          |
| 合計 | 77                   | 33               | 83        | 20        | 50                | 10          | 53        | 1         | 2         | 8                  | 72          |

|    | 家事<br>従事者 | その他 | 保育園児 | 幼稚園児 | その他の<br>幼児 | 小学校<br>低学年 | 小学校<br>中学年 | 小学校<br>高学年 | 中学生 | その他の<br>学生 | 無回答 | 合計  |
|----|-----------|-----|------|------|------------|------------|------------|------------|-----|------------|-----|-----|
| 男性 | 2         | 55  | 7    | 4    | 1          | 9          | 7          | 7          | 10  | 37         | 1   | 363 |
| 女性 | 116       | 59  | 16   | 1    | 1          | 10         | 6          | 7          | 14  | 17         | 2   | 435 |
| 合計 | 118       | 114 | 23   | 5    | 2          | 19         | 13         | 14         | 24  | 54         | 3   | 798 |

7. 集計方法

性別、年齢階級別を基本として集計した。

(1) 食品重量の算出

食品目安量、調味料割合、給油率等から食品重量を算出する場合は、平成28年国民健康・栄養調査食品番号表（厚生労働省）、聞き取り栄養調査の手引（2002年度改訂 島根県健康福祉部健康対策課、現健康推進課）を参考にした。

(2) 栄養素等摂取量、食品群別摂取量の算出

算出には、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が提供している国民健康・栄養調査の栄養計算ソフト「食事しらべ2016」を使用した。

8. 本書利用上の注意

- ・平成22年度島根県健康栄養調査の結果との比較は20～79歳を集計して行い、国民健康・栄養調査と比較する項目については、20歳以上で集計した。
- ・平成28年国民・健康栄養調査は拡大調査であったため、全国値の集計結果は通常年の国民健康・栄養調査との比較性を重視して重み付け補正された値（全国補正值）が算出されており、今回の比較にはこの値を用いた。
- ・集計は、性別、年齢階級別としたため、集計対象数が少なく誤差が大きい可能性がある。
- ・本書に掲載している数値は四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合がある。

## II 調査結果の概要

### 身体状況等に関する状況

- ・肥満及びやせの状況を見ると、男性の40～60歳代で3割以上の者が肥満であり、平成22年度より割合が高くなっていた。一方、女性の20～30歳代では約2割がやせの者であった。

### 栄養素等の摂取に関する状況

- ・推定エネルギー必要量に対する摂取量の割合をみると、平成22年度と同様、男女とも約4割の者が80%未満であった。特に男女とも20～30歳代では80%未満の者が半数以上であった。
- ・脂肪エネルギー比率が30%以上である者の割合は、平成22年度と比べて男女とも増加し、女性では3割を超えていた。
- ・カリウムやカルシウムの平均摂取量は平成22年度と比べて減少傾向であった。
- ・食塩の平均摂取量は、平成22年度と比べて男女とも減少傾向であった。  
食塩摂取量が8g以下であった者は、女性では36.9%と増加したが、男性では21.9%と減少した。

### 食品の摂取に関する状況

- ・米・米加工品、その他の穀類の平均摂取量は、男女とも平成22年度より減少していた。
- ・男女とも魚介類の摂取量が減少し、肉類の摂取量が増加していた。
- ・肉類は20～50歳代の摂取量が多く、魚介類や豆類は60歳代以降の摂取量が多かった。
- ・野菜の摂取量は平成22年度に比べて減少し、男性は20歳代、女性は40歳代が最も少なかった。
- ・野菜を1日350g以上とる者の割合は、男性38.7%、女性29.3%と、男女とも平成22年度に比べ減少しており、男女とも、40歳代が最も少なく、次いで20歳代が少なかった。
- ・果物を1日100g以上とる者の割合は、男性31.2%、女性42.6%と、男女とも平成22年度に比べて減少しており、特に20歳代が大きく減少していた。

### 食生活等に関する意識の状況

- ・現在の自分の食事の状況について、「少し問題がある」または「問題が多い」と回答した者は、男性では20歳代、女性では30歳代で最も多く、自分の食事について今後「今よりよくしたい」と回答した者の割合は、男女とも20歳代でもっとも高かった。
- ・調理済み食品やインスタント食品をよく利用する者の割合は、男女ともすべての年代で平成22年度より多くなっており、特に、男性の20～40歳代と、女性の30歳代ではよく利用する者が半数以上であった。
- ・1日に食べている野菜料理の量（皿数）は、男女とも1～2皿が最も多かった。野菜料理を「ほとんど食べない」と回答した者は、男女とも20歳代が最も多かった。

- ・朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、平成 22 年度と比べて減少していた。男女とも 20 歳代が最も少なく、特に 20 歳代の男性は半数以下であった。
- ・夕食後のお菓子や夜食について、「ほとんど毎日食べる」または「週 4－5 日程度食べる」と回答した者は、男女とも 40 歳代の約 3 人に 1 人、30 歳代と 50 歳代の約 4 人に 1 人であった。

### Ⅲ 結果

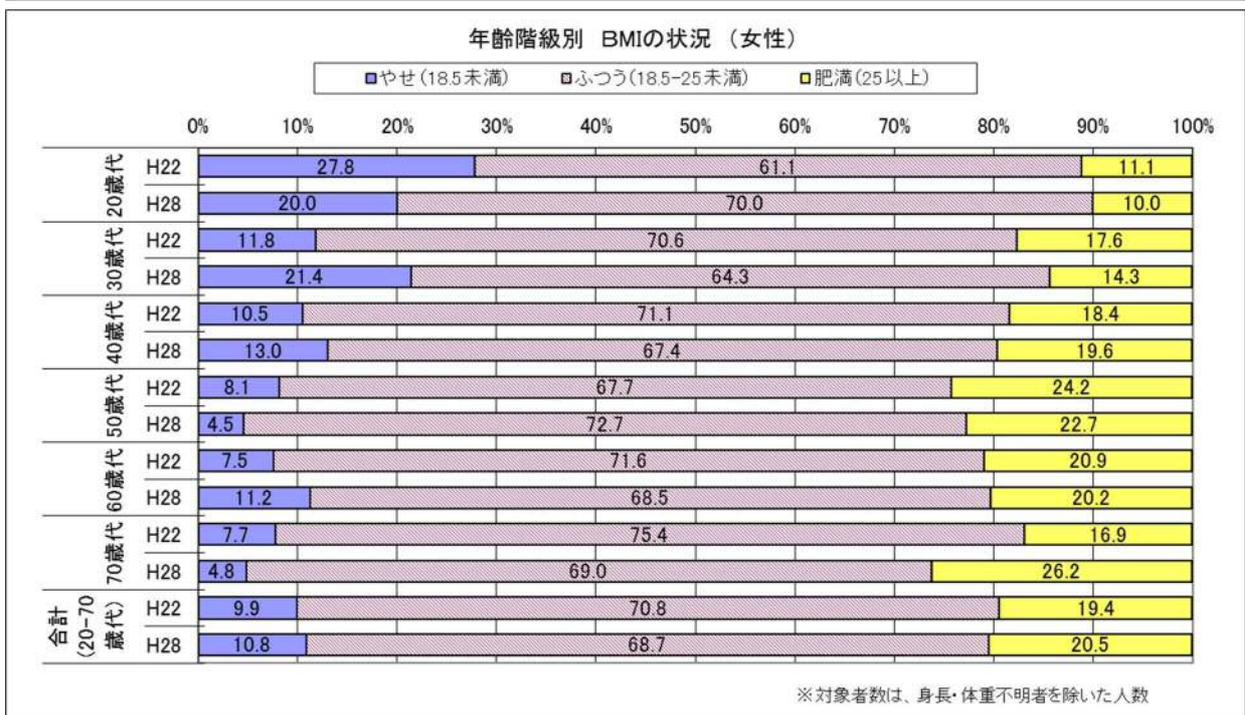
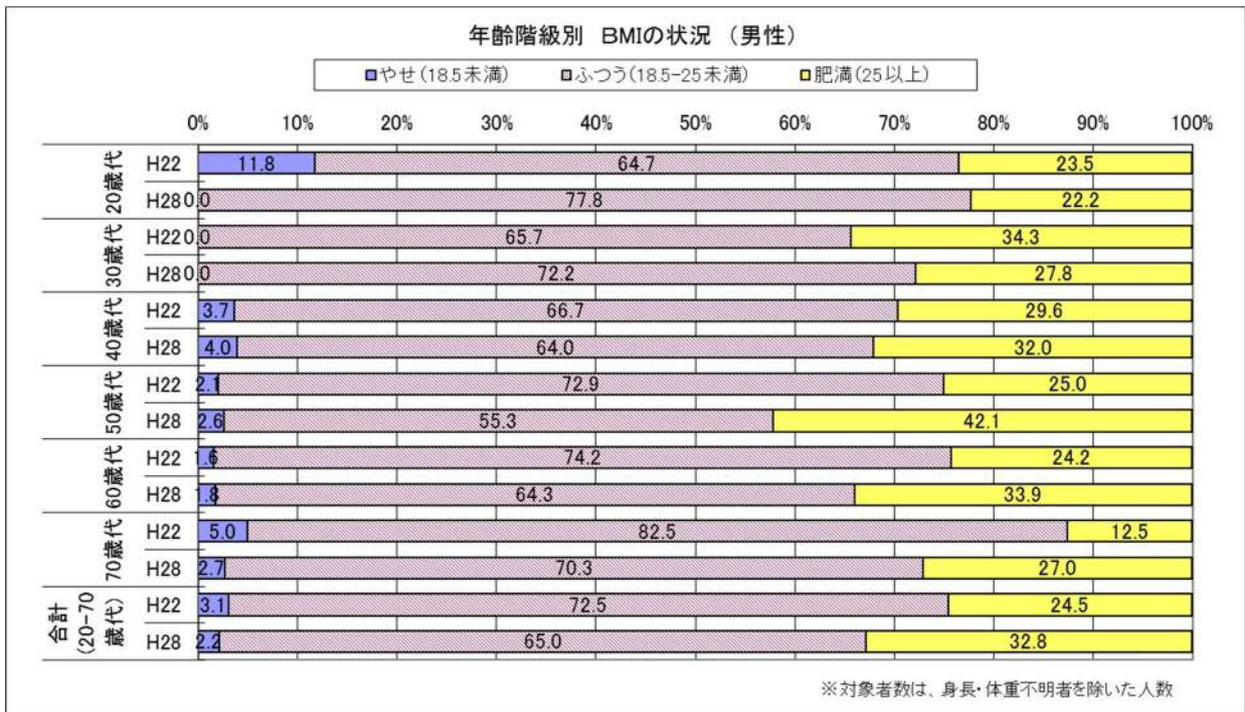
#### 1. 身体状況等に関する状況

##### 1) 肥満及びやせの状況

肥満 (BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>) の割合をみると、男性の40～60歳代で3割以上の者が肥満であり、平成22年度より割合が高くなっていった。女性は年齢とともに高くなる傾向がみられ、70歳代で肥満者の割合が最も高かった。

一方、やせの者 (BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>) の割合をみると、男性より女性が高く、女性の20～30歳代では約2割がやせの者であった。

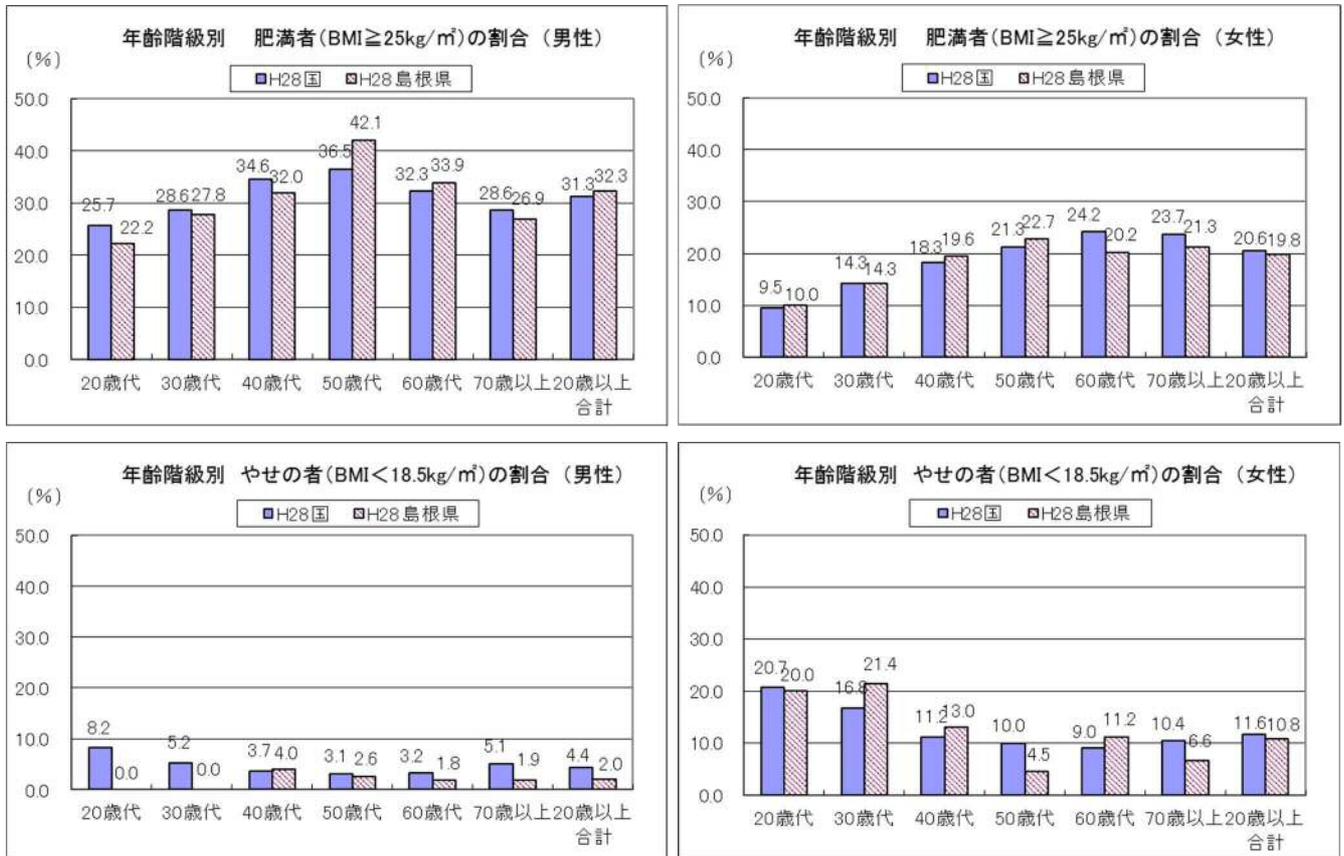
※BMI : Body Mass Index [kg/m<sup>2</sup>]



## 《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》

※20 歳以上で集計（80 歳代以上を含む）

肥満とやせの状況を平成 28 年国民健康・栄養調査結果と比較すると、肥満の割合は男性の 50～60 歳代と女性の 40～50 歳代で全国より高い傾向がみられ、やせの割合は女性の 30～40 歳代で全国より高い傾向がみられた。



※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

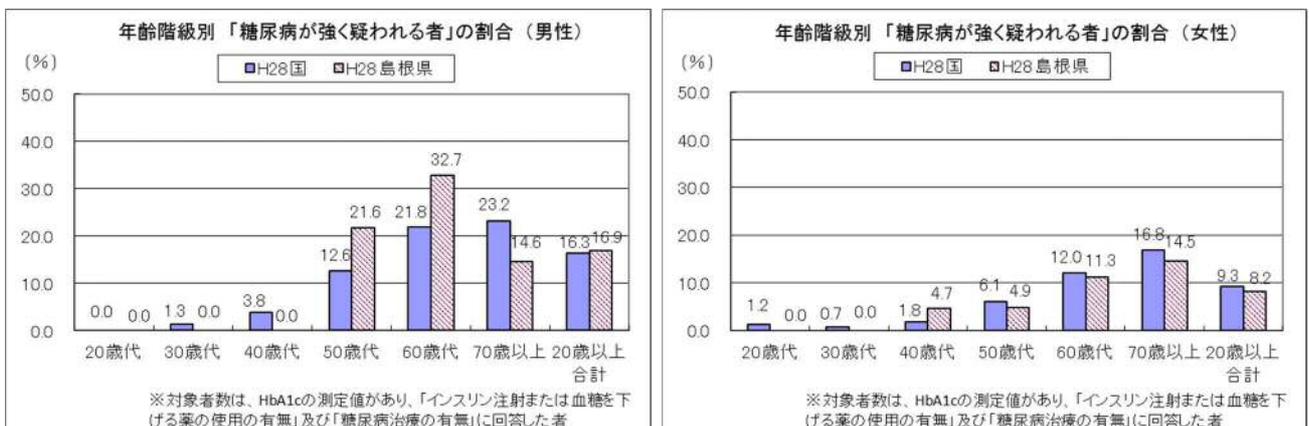
## 2) 「糖尿病が強く疑われる者」の状況

「糖尿病が強く疑われる者」は、HbA1c の測定値がある者のうち、HbA1c (NGSP) 値が 6.5%以上、または、「現在、糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者とした。

## 《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》

※20 歳以上で集計（80 歳代以上を含む）

「糖尿病が強く疑われる者」の状況を平成 28 年国民健康・栄養調査結果と比較すると、男性の 50～60 歳代、女性の 40 歳代で全国の割合より高い傾向が見られた。



※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

### 3) 血圧に関する状況

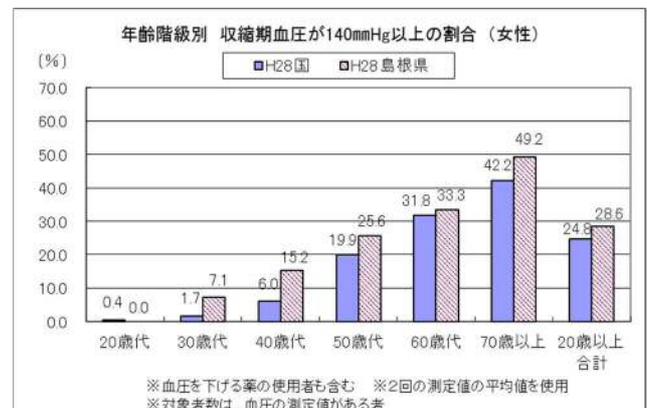
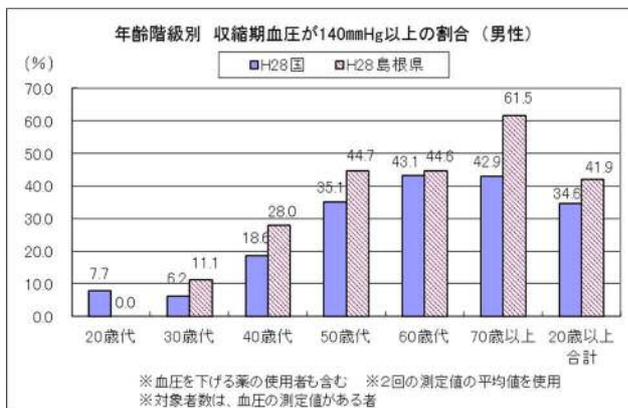
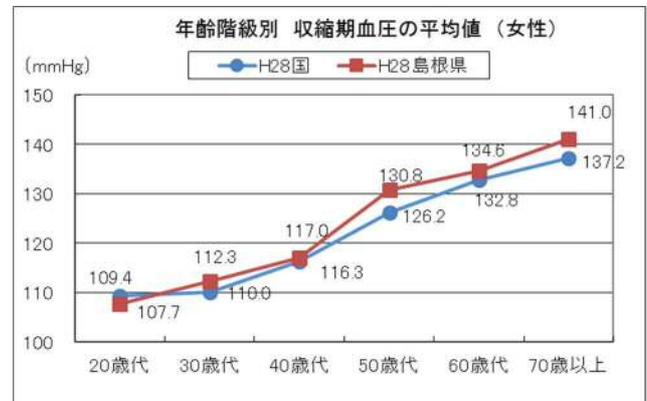
#### (1) 高血圧の状況

高血圧の有病者は、収縮期血圧が 140mmHg 以上、または拡張期血圧が 90mmHg 以上、もしくは「血圧を下げる薬」の使用が「有」と回答した者

#### 《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》 ※20 歳以上で集計（80 歳代以上を含む）

高血圧有病者の状況を平成 28 年国民健康・栄養調査結果と比較すると、男性の 20 歳代と 60 歳代以外、女性の 60 歳代以外で全国の割合より高い傾向が見られた。

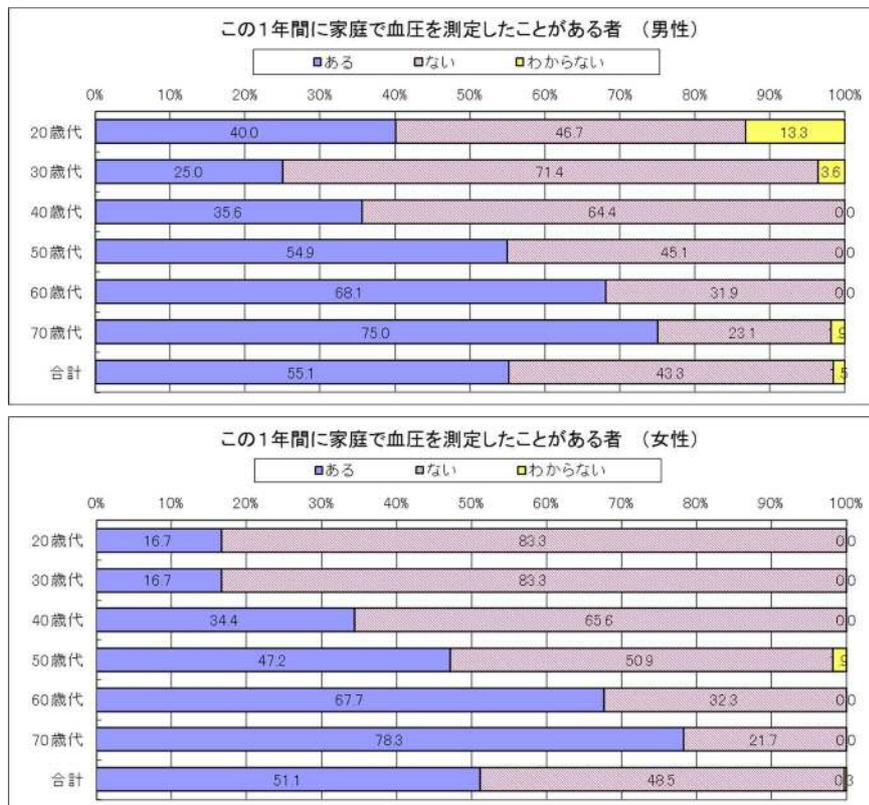
収縮期血圧の平均値は男女ともほとんどの年代で全国より高い傾向であった。また、収縮期血圧が 140mmHg 以上の者の割合は、男女とも 30 歳代以上のすべての年代で全国より高い傾向であった。



※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

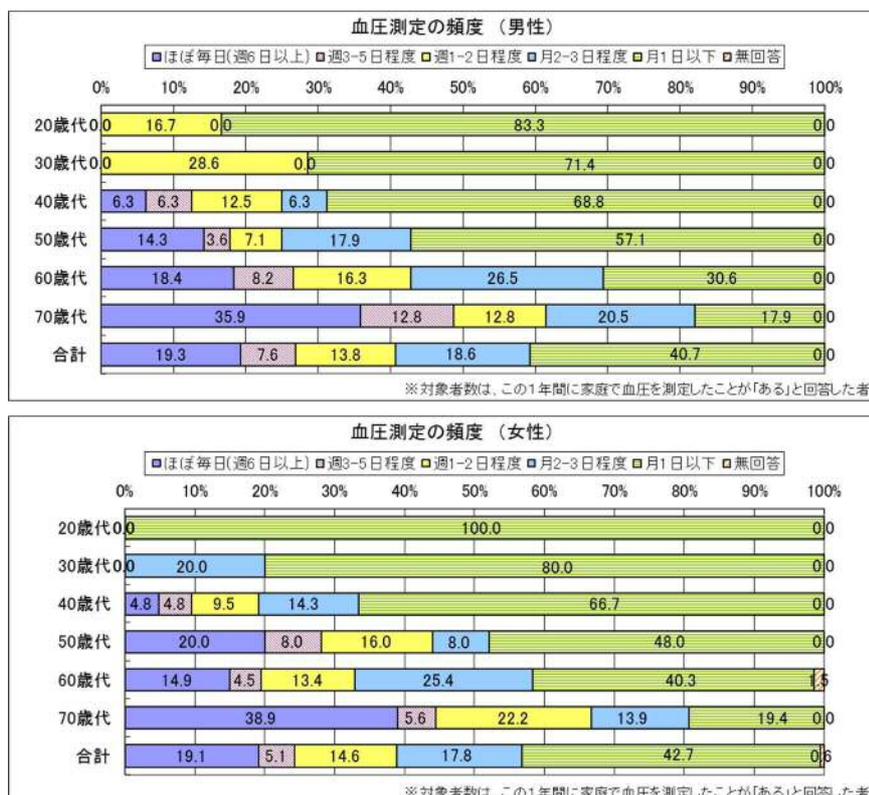
## (2) 血圧測定状況 (※意識調査結果より)

この1年間に家庭で血圧を測定したことがある者は、男女とも全体の約半数で、年齢とともにその割合が高くなっていった。



## (3) 血圧測定頻度 (※意識調査結果より)

この1年間に家庭で血圧を測定したことがある者のうち、測定の頻度は、男女とも年齢とともに多くなっていった。



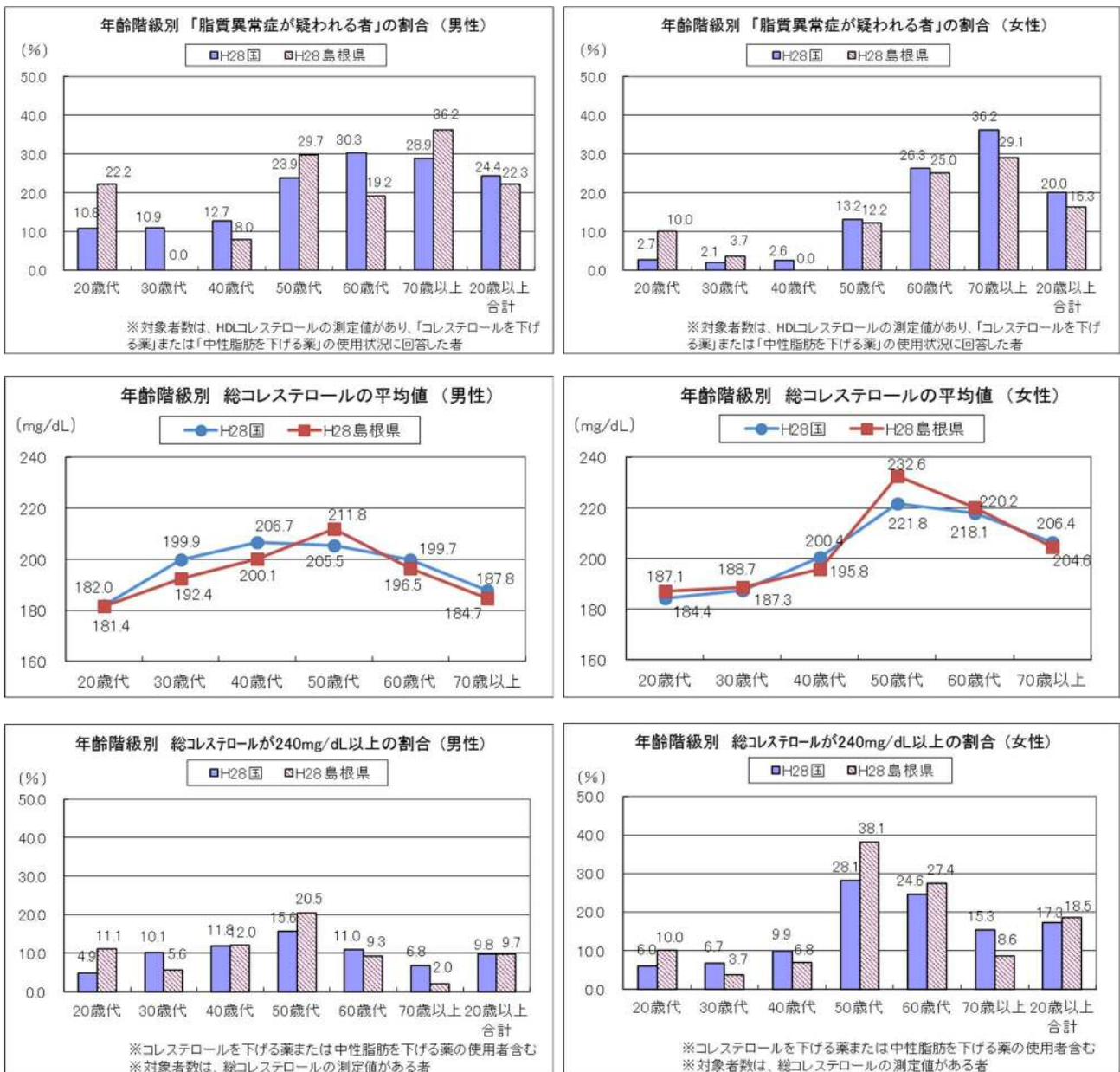
#### 4) 血中コレステロールに関する状況

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪による判定は行えない。このため、「脂質異常症が疑われる者」は、HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくは「コレステロールを下げる薬」または「中性脂肪を下げる薬」の使用の有無で「有」と回答した者とした。

#### 《平成28年国民健康・栄養調査との比較》 ※20歳以上で集計（80歳代以上を含む）

「脂質異常症が強く疑われる者」の状況を平成28年国民健康・栄養調査結果と比較すると、男女とも20歳代と、男性の50・70歳代で全国の割合より高い傾向であった。

総コレステロールの平均値や、総コレステロールが240mg/dL以上の者の割合では男性の50歳代や女性の50～60歳代などで全国より高い傾向がみられた。



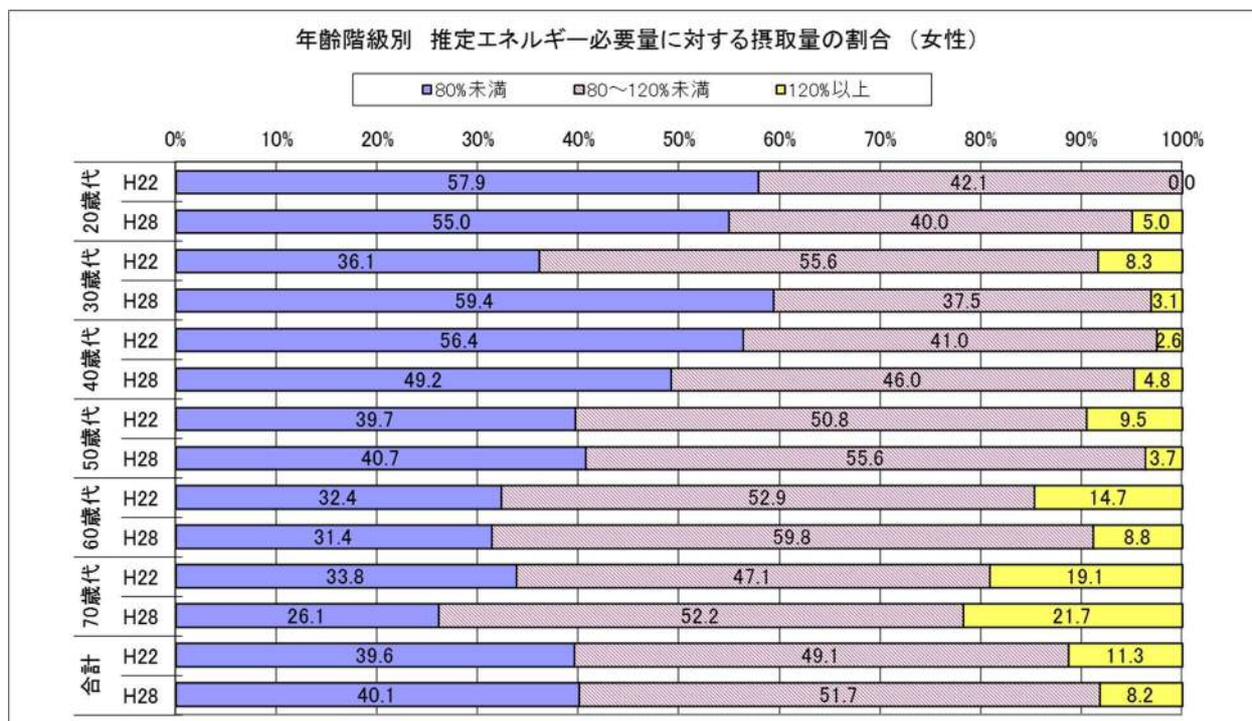
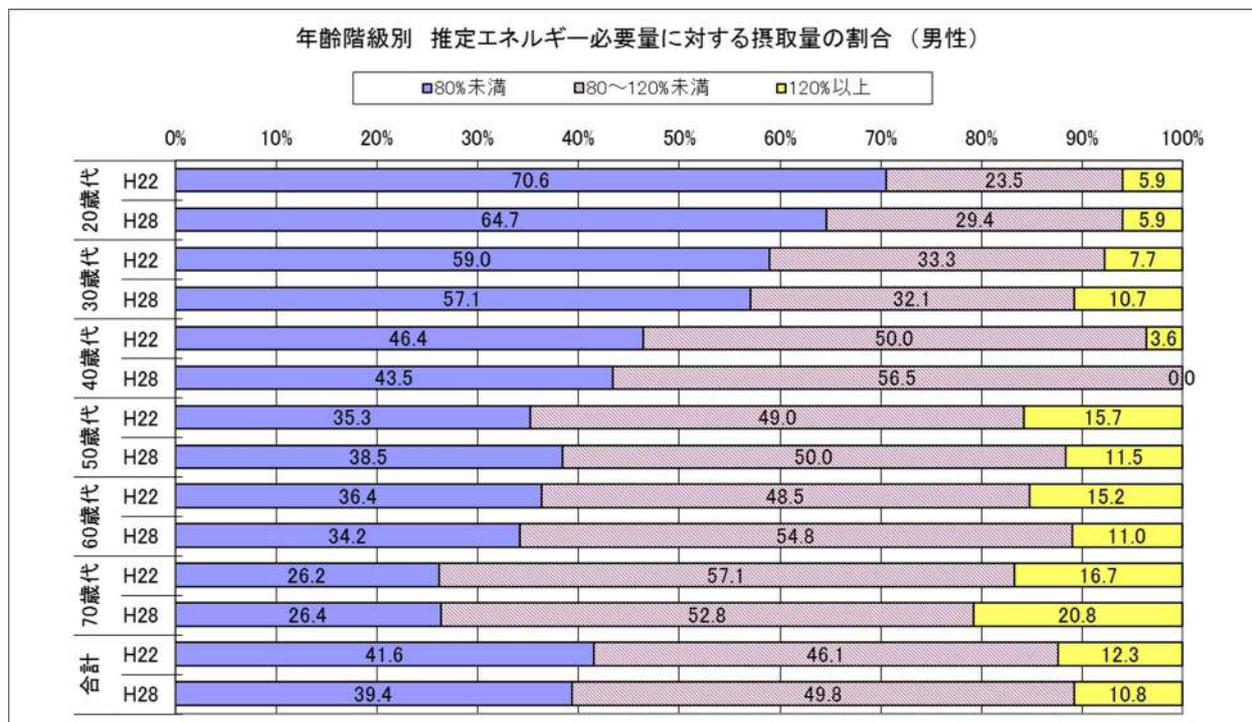
※平成28年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

## 2. 栄養素等の摂取に関する状況

### 1) エネルギーの摂取状況

推定エネルギー必要量に対する摂取量の割合をみると、平成 22 年度と同様に、男女とも約 4 割の者が 80%未満であった。

年齢階級別にみると、20～30 歳代で男女ともに 80%未満の割合が高く、半数以上の者が不足傾向であった。

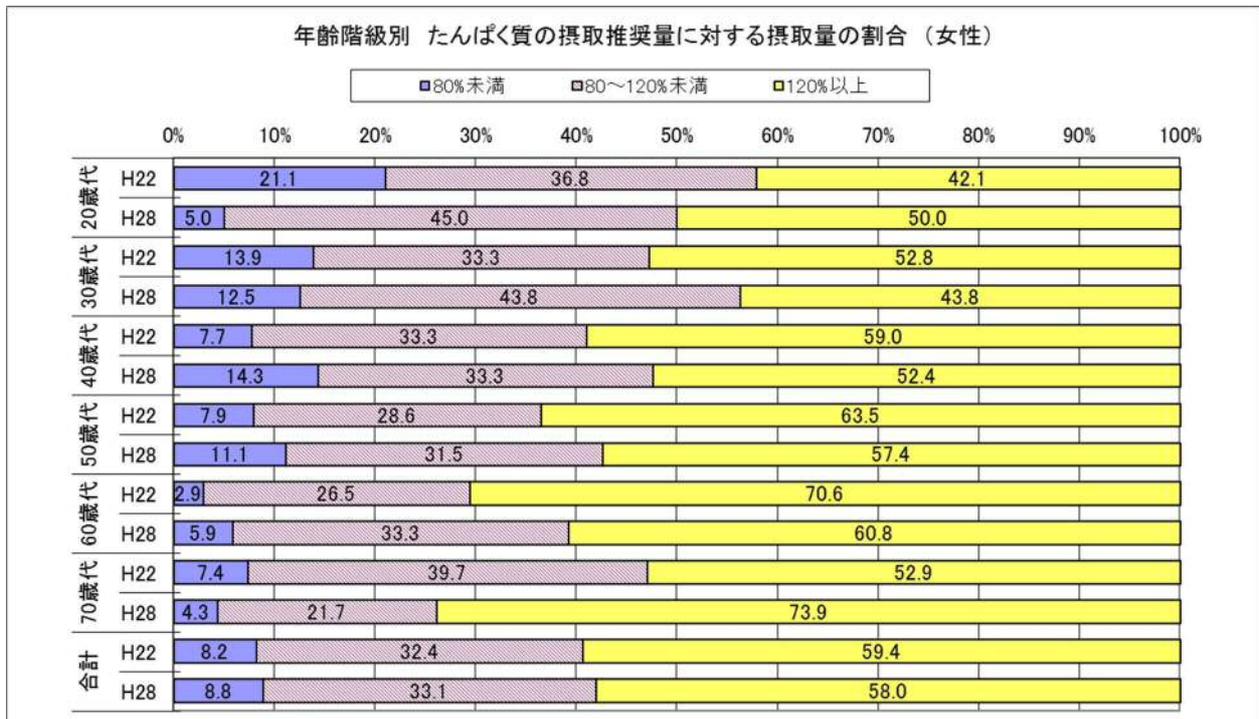
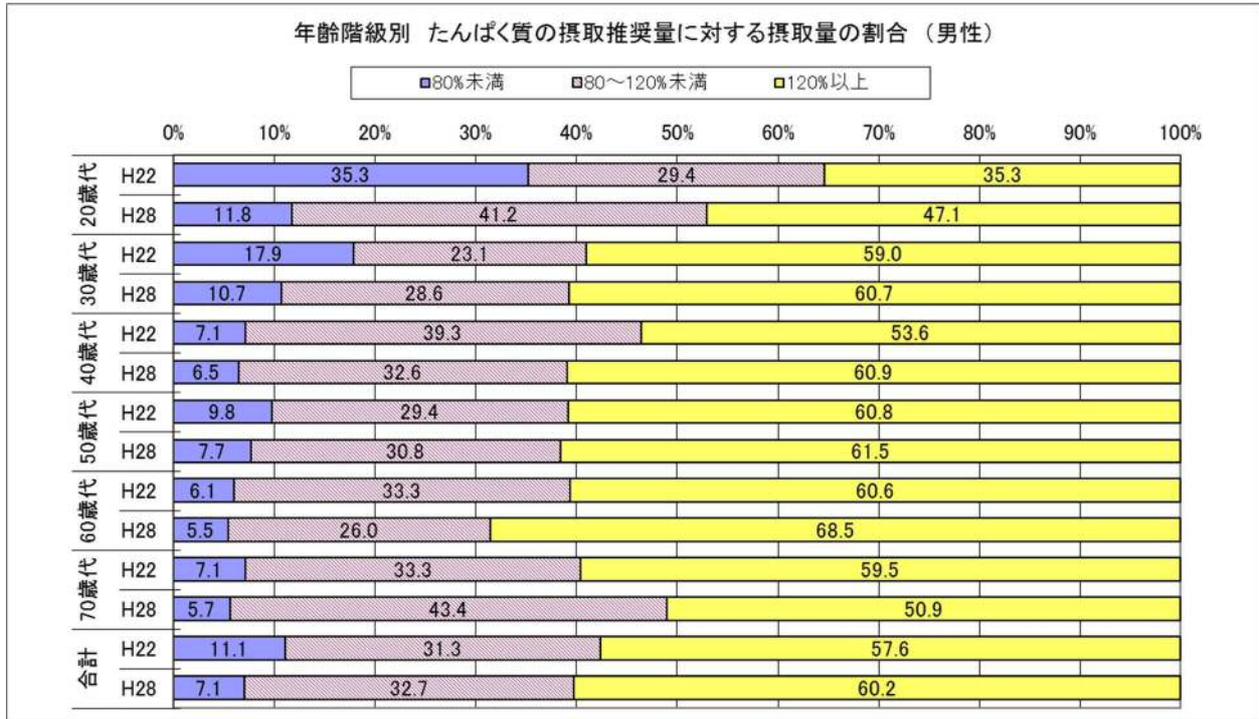


※平成 22 年度は「日本人の食事摂取基準 2010」、平成 28 年度は「日本人の食事摂取基準 2015」に基づき割合を算出

## 2) たんぱく質の摂取状況

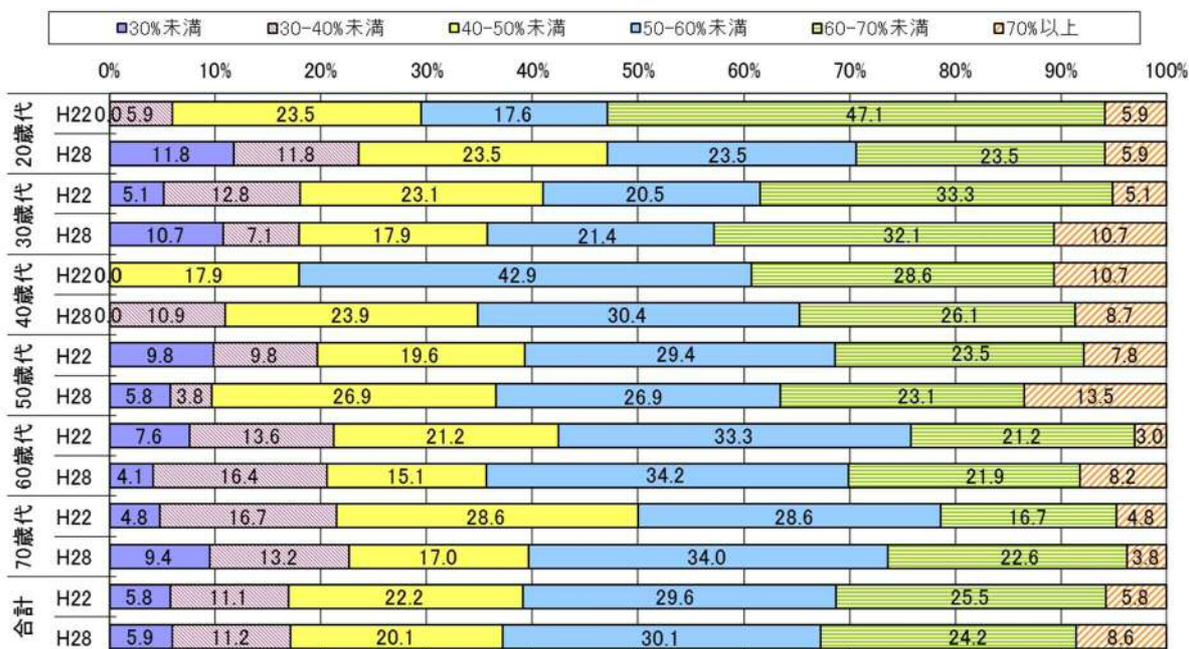
たんぱく質の摂取推奨量に対する摂取量の割合をみると、平成22年度と同様に、男女とも半数以上の者が120%以上摂取していた。

また、総たんぱく質に占める動物性たんぱく質の割合はすべての年代で50%以上であった。

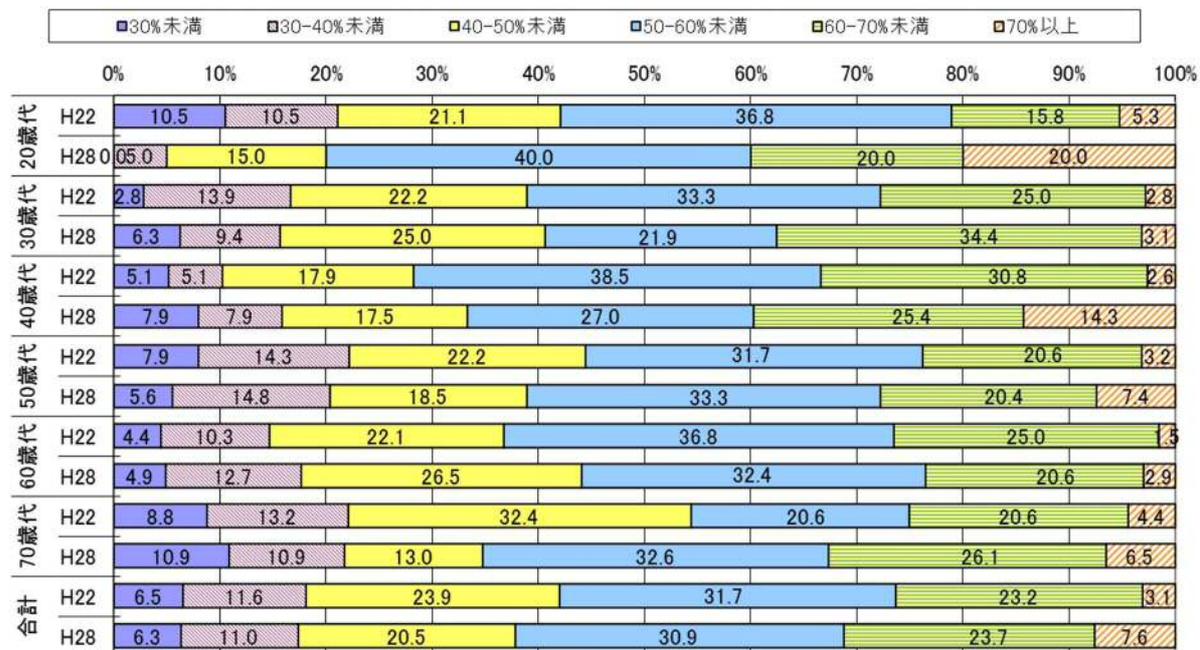


※平成22年度は「日本人の食事摂取基準2010」、平成28年度は「日本人の食事摂取基準2015」に基づき割合を算出

年齢階級別 総たんぱく質量に占める動物性たんぱく質の割合(男性)



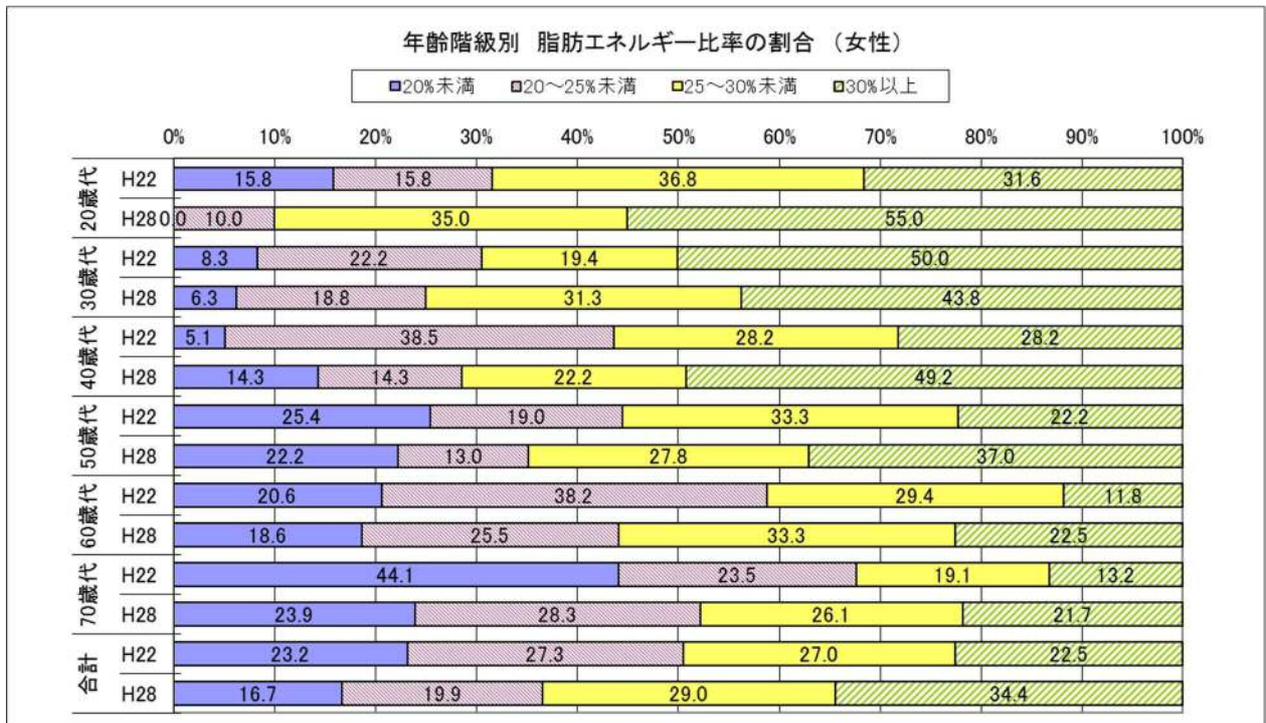
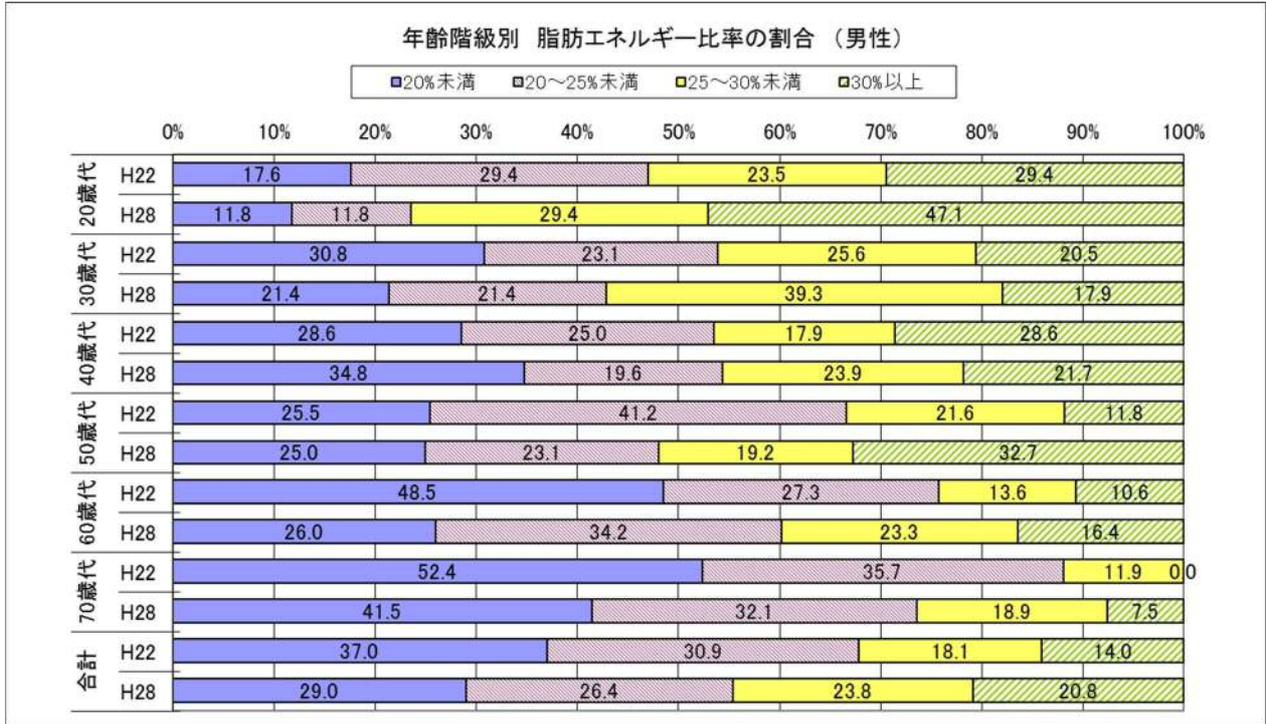
年齢階級別 総たんぱく質量に占める動物性たんぱく質の割合(女性)



### 3) 脂肪エネルギー比率の状況

脂肪エネルギー比率が30%以上である者の割合は、平成22年度と比べて男女とも増加し、特に女性では3割を超えていた。

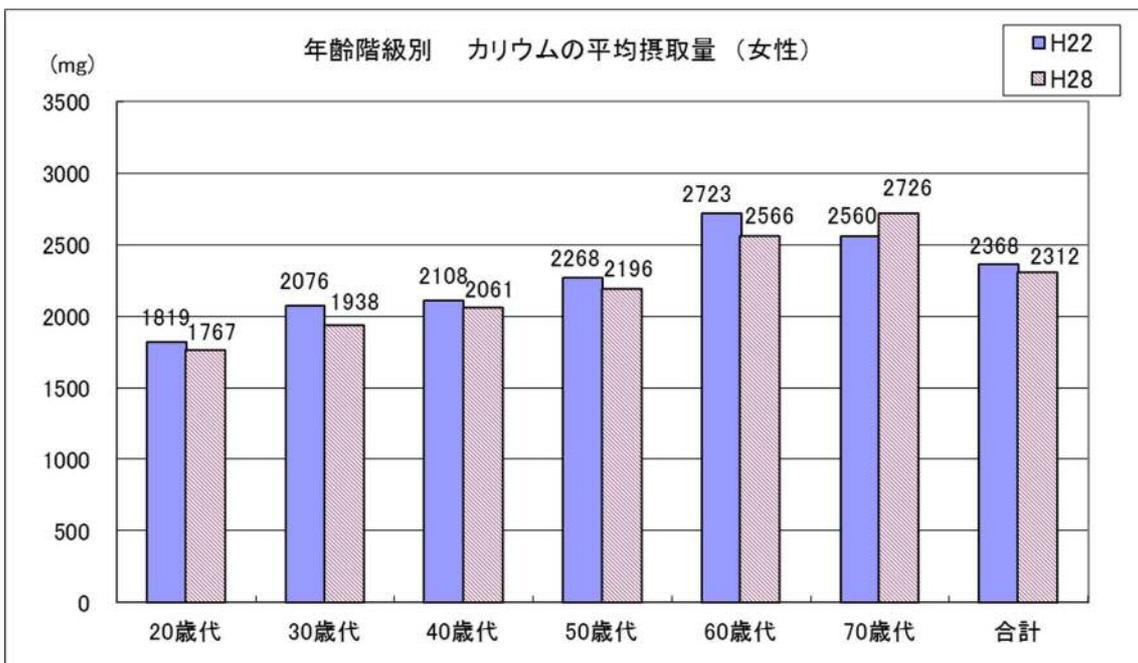
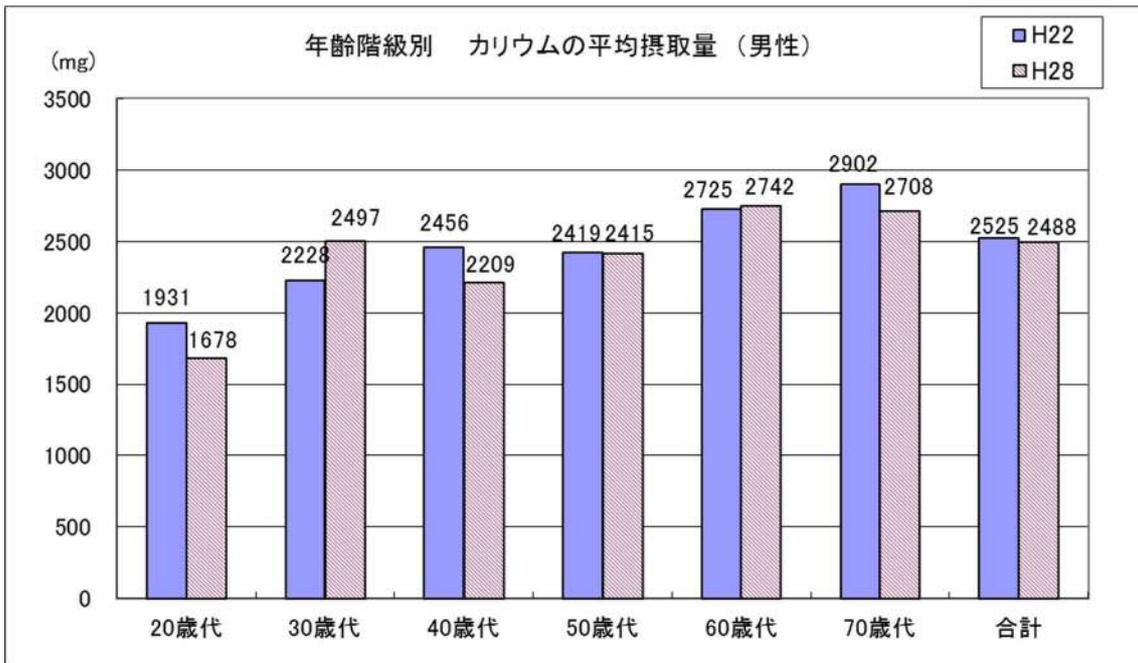
年齢階級別にみると、30%以上である者は20歳代で男女とも約半数であり、さらに女性では30～40歳代でも4割を超えていた。



#### 4) カリウムの摂取状況

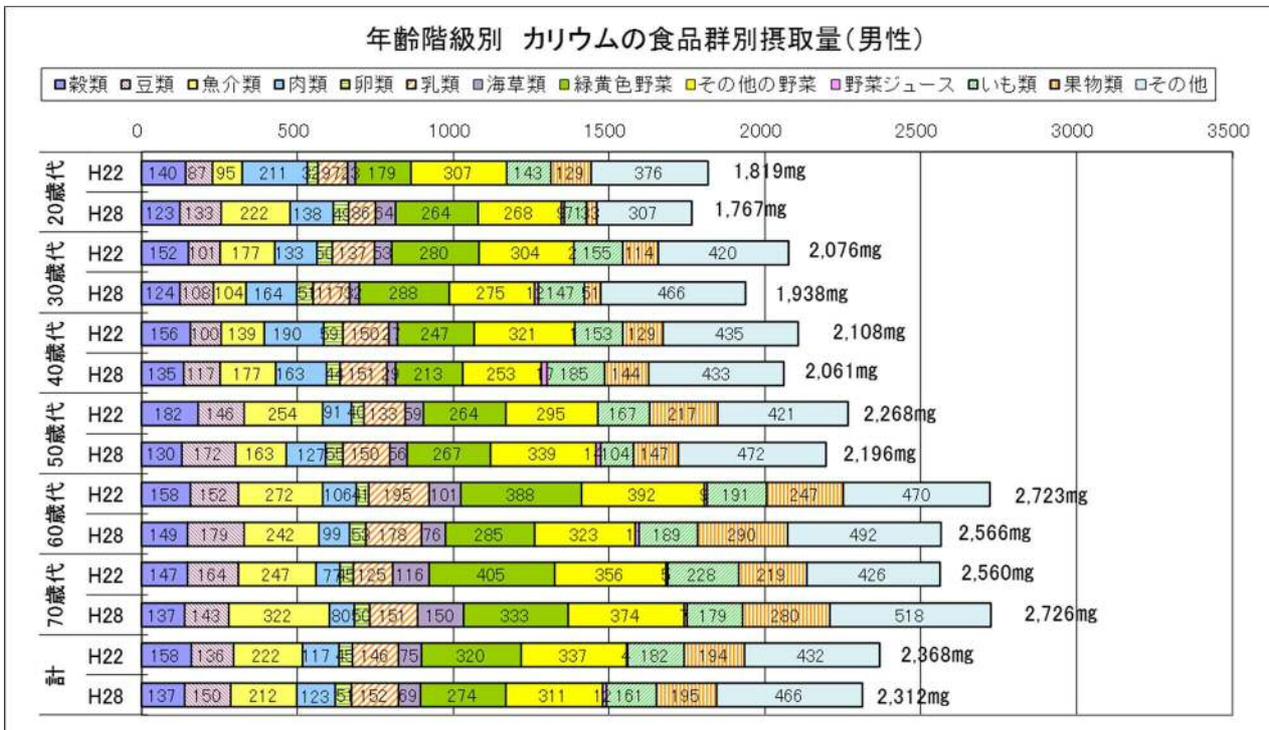
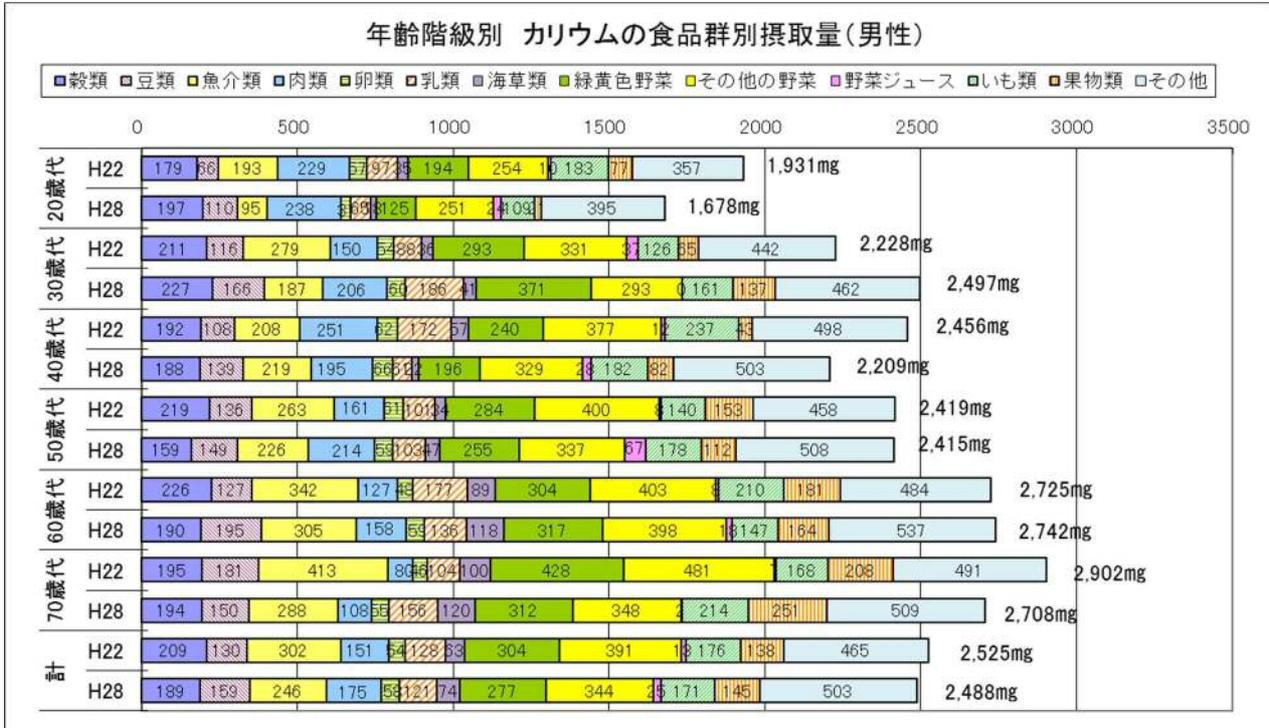
##### (1) カリウムの平均摂取量

カリウムの平均摂取量は平成 22 年度よりわずかに減少し、男性 2,488 mg、女性 2,312 mg であった。年齢階級別にみると、男女とも 20 歳代での摂取量が少なく、平成 22 年度よりも減少していた。



## (2) カリウムの食品群別摂取量

カリウムの食品群別摂取量をみると、カリウムの平均摂取量が少なかった若い年代では、男女とも緑黄色野菜、その他の野菜、果物類などからの摂取が少ない傾向にあった。

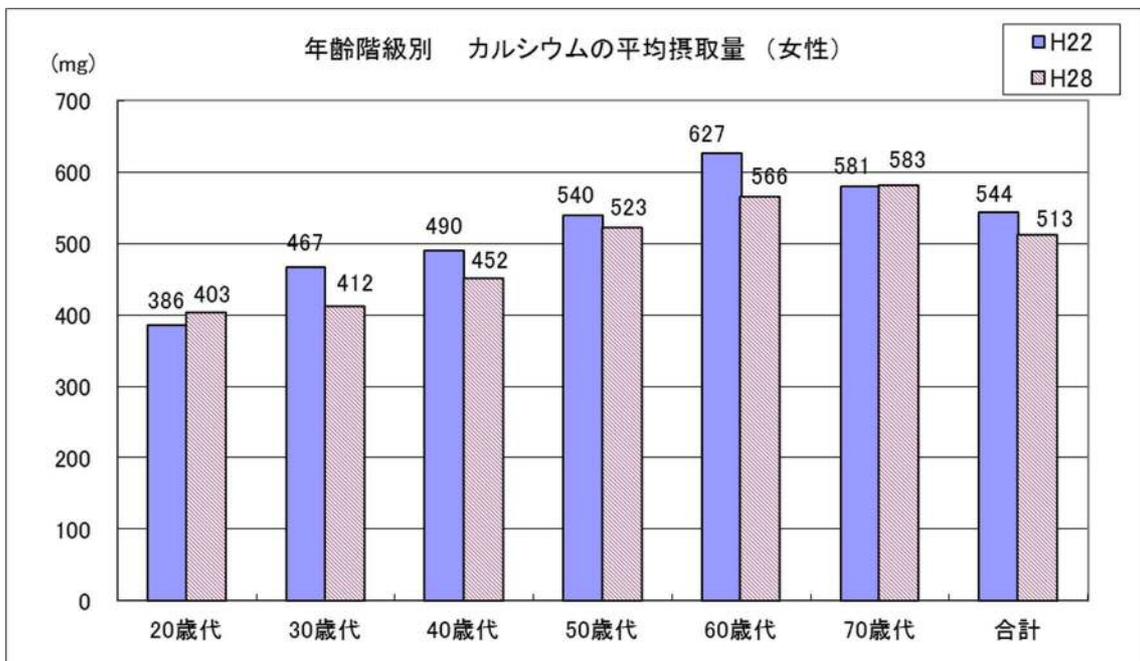
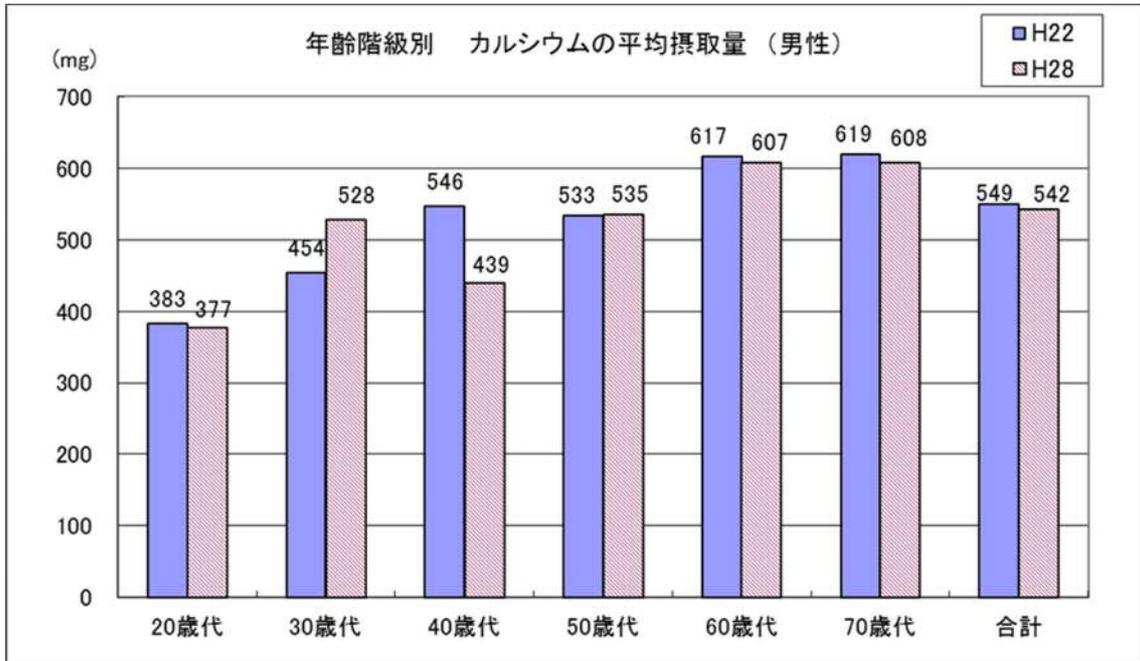


## ○カリウム摂取量の分布



## 5) カルシウムの摂取状況

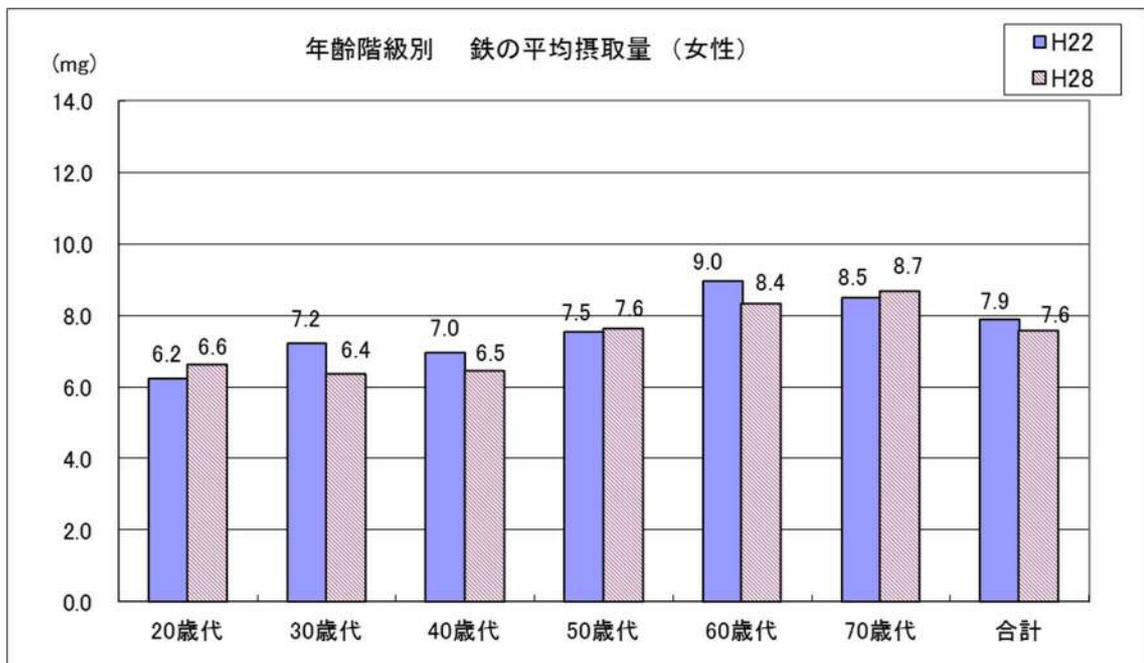
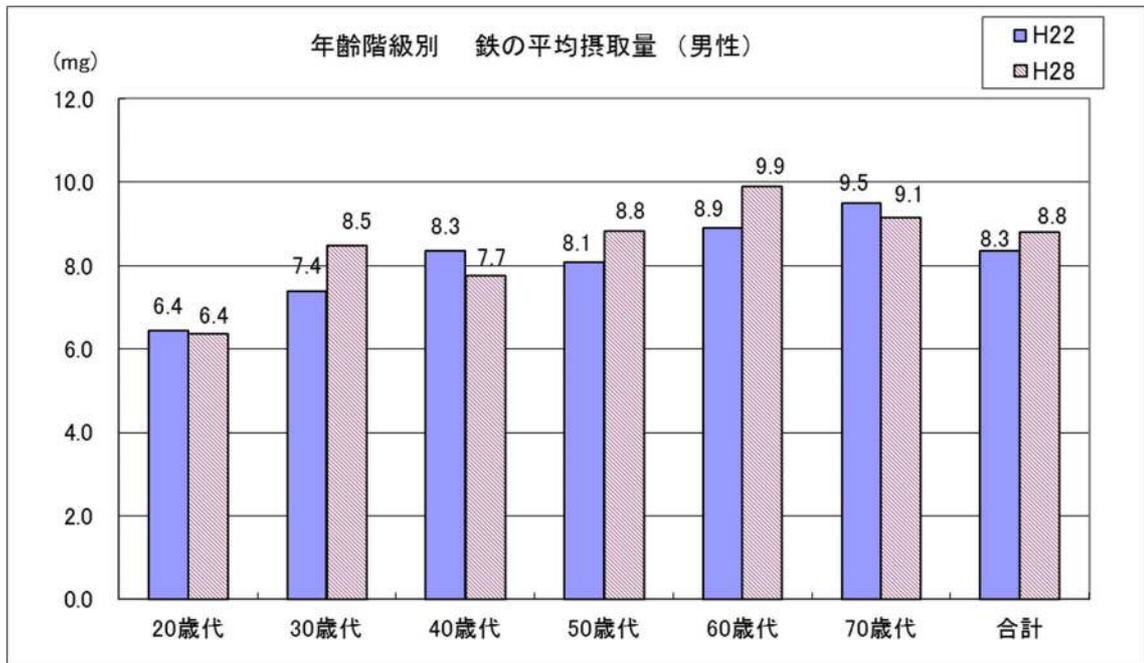
カルシウムの平均摂取量は、平成 22 年度よりわずかに減少し、男性 542mg、女性 513mg であった。年齢階級別にみると、男女とも 20 歳代での摂取量が最も少なく、年齢とともに多くなる傾向がみられた。



## 6) 鉄の摂取状況

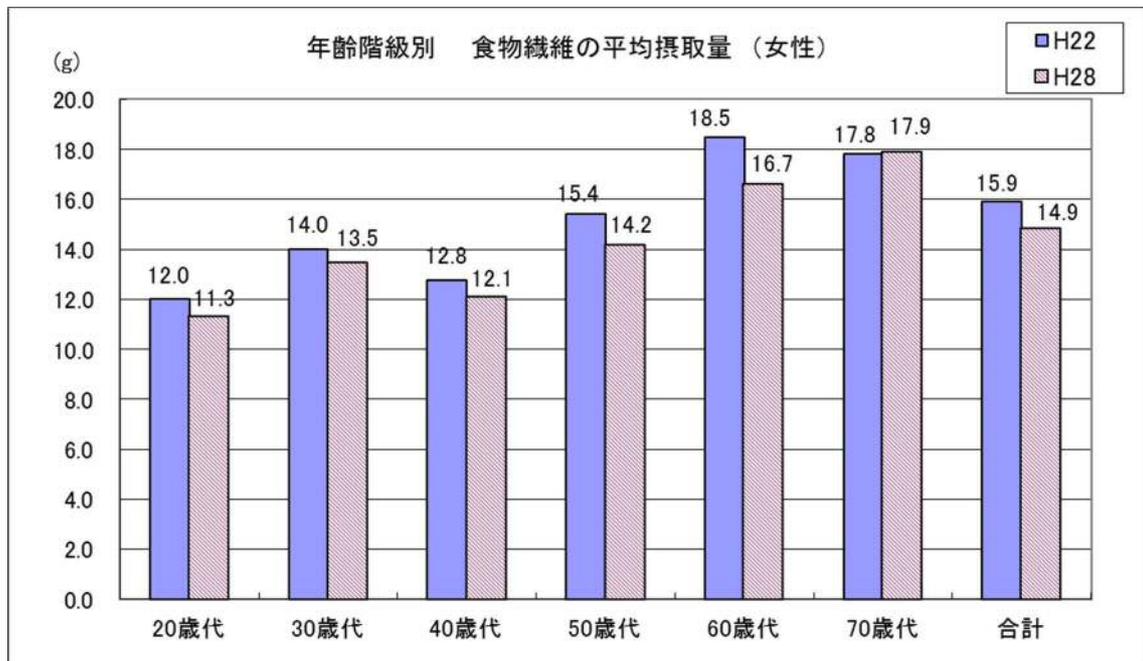
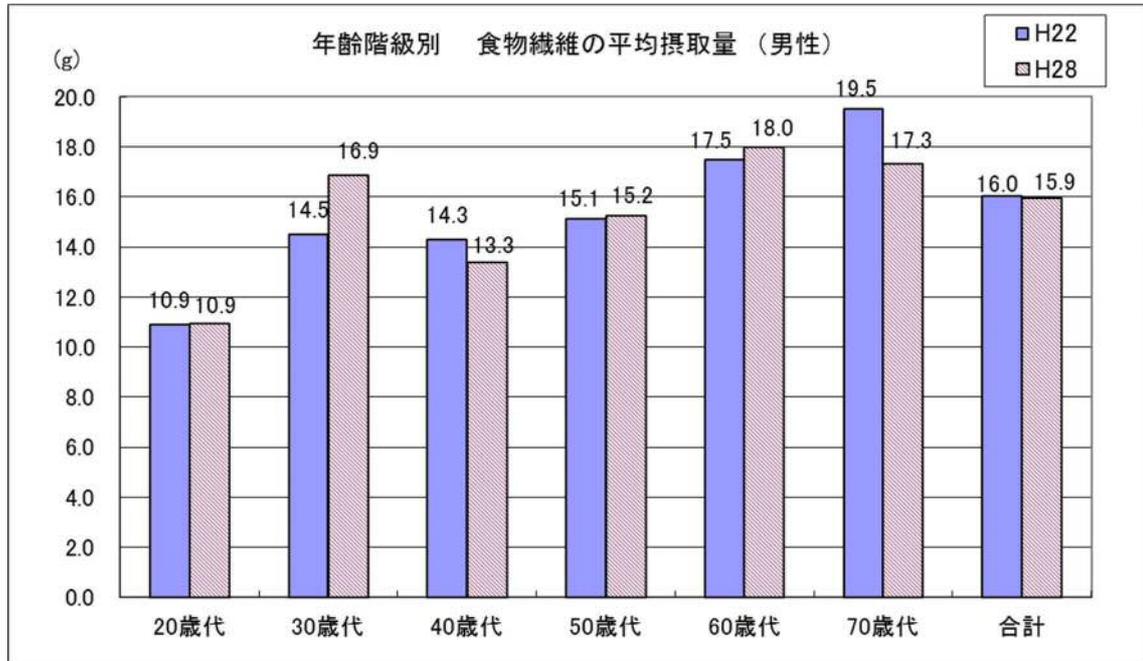
鉄の平均摂取量は、平成22年度より男性で増加、女性では減少し、男性8.8mg、女性7.6mgであった。

年齢階級別にみると、男女とも若い年代での摂取量が少ないが、特に女性では、20歳代から40歳代にかけて他の年代より1mg以上少ない状況だった。



## 7) 食物繊維の摂取状況

食物繊維の平均摂取量は、平成 22 年度よりわずかに減少し、男性 15.9 g、女性 14.9 g であった。年齢階級別にみると、男女とも 20 歳代での摂取量が最も少なく、年齢とともに多くなる傾向がみられた。



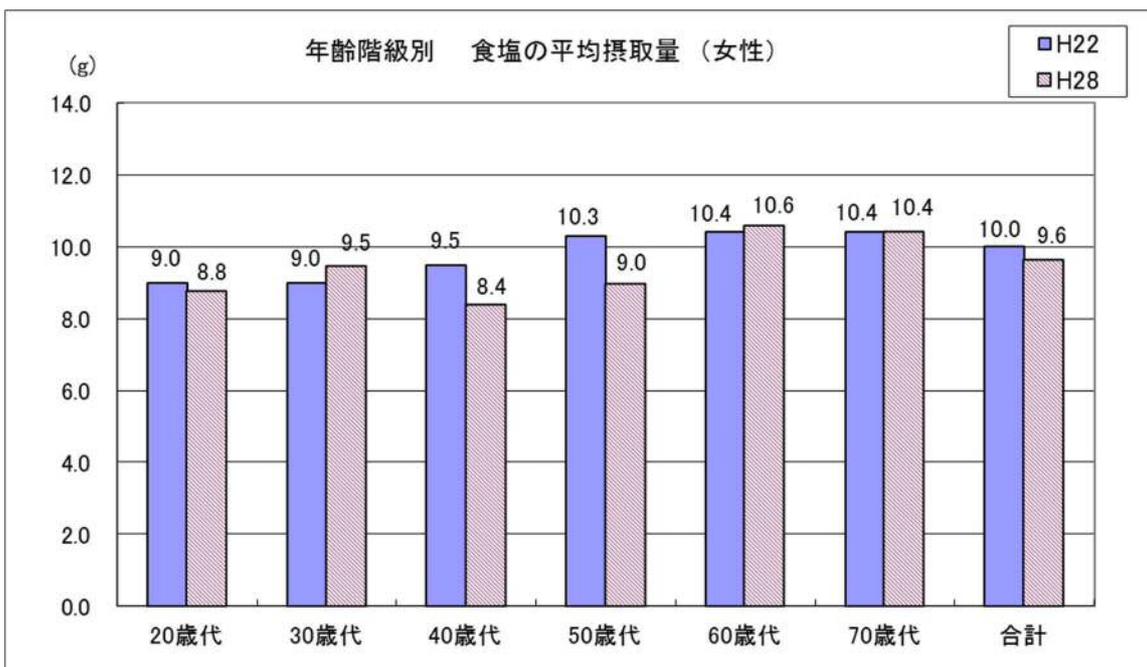
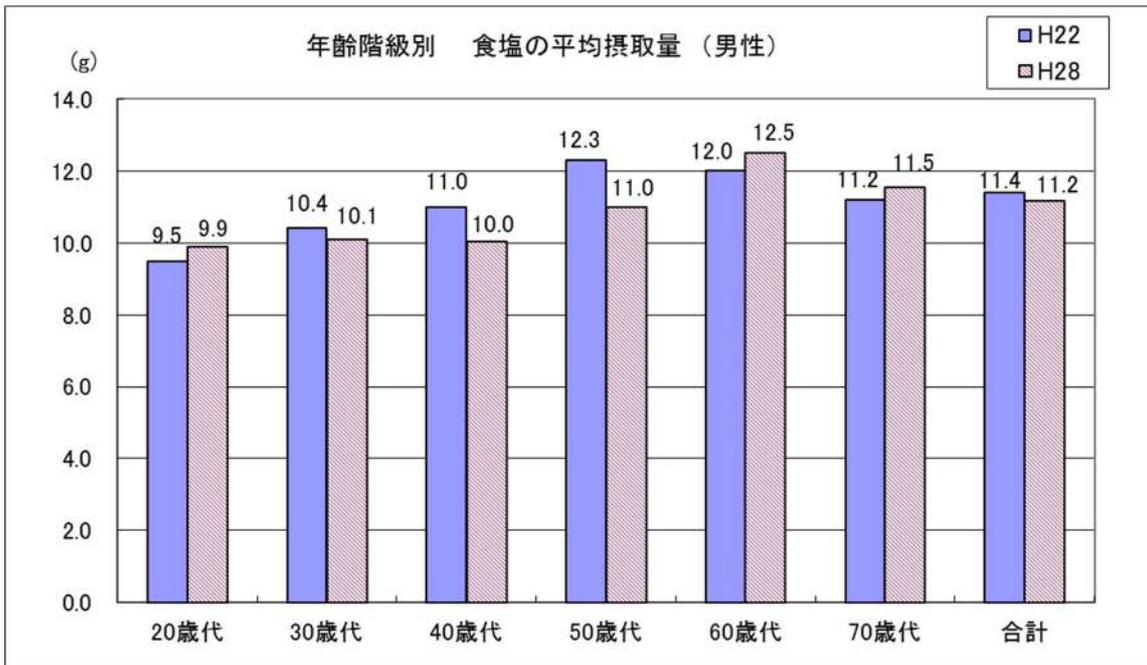
## 8) 食塩の摂取状況

### (1) 食塩の平均摂取量

食塩の平均摂取量は、男性 11.2 g、女性 9.6 g であり、平成 22 年度と比べて男女とも減少傾向であった。

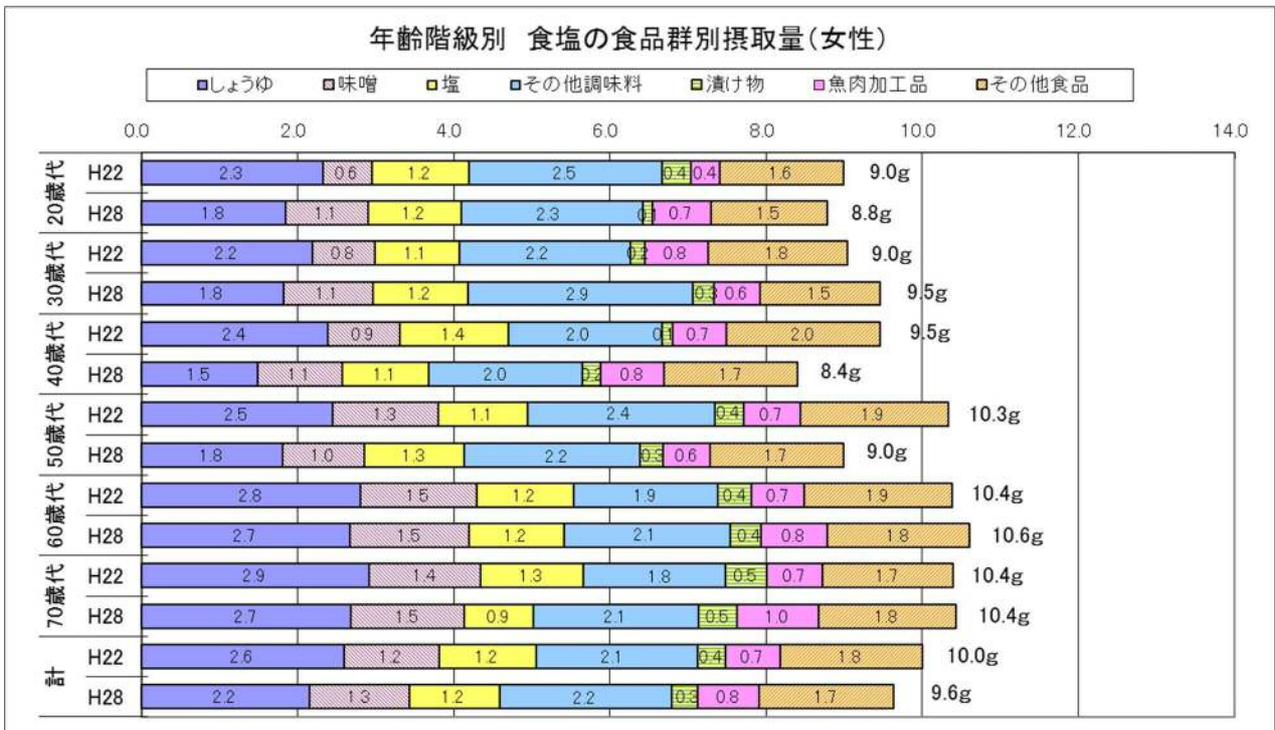
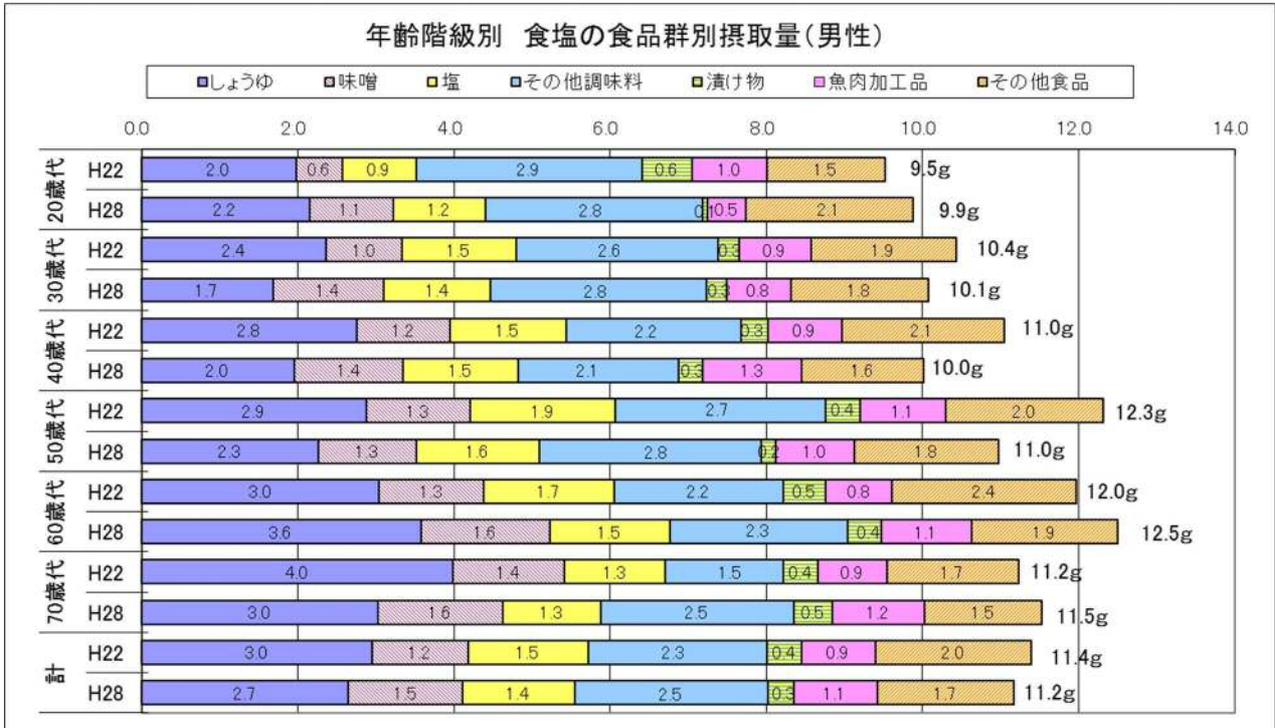
年齢階級別にみると、男女とも 20～40 歳代で少なく、年齢とともに多くなる傾向であった。

しかし、若年層についてはエネルギーの摂取量が 80%未満の者が多かったことから、食事の摂取状況も含めて検討することが必要である。



## (2) 食塩の食品群別摂取量

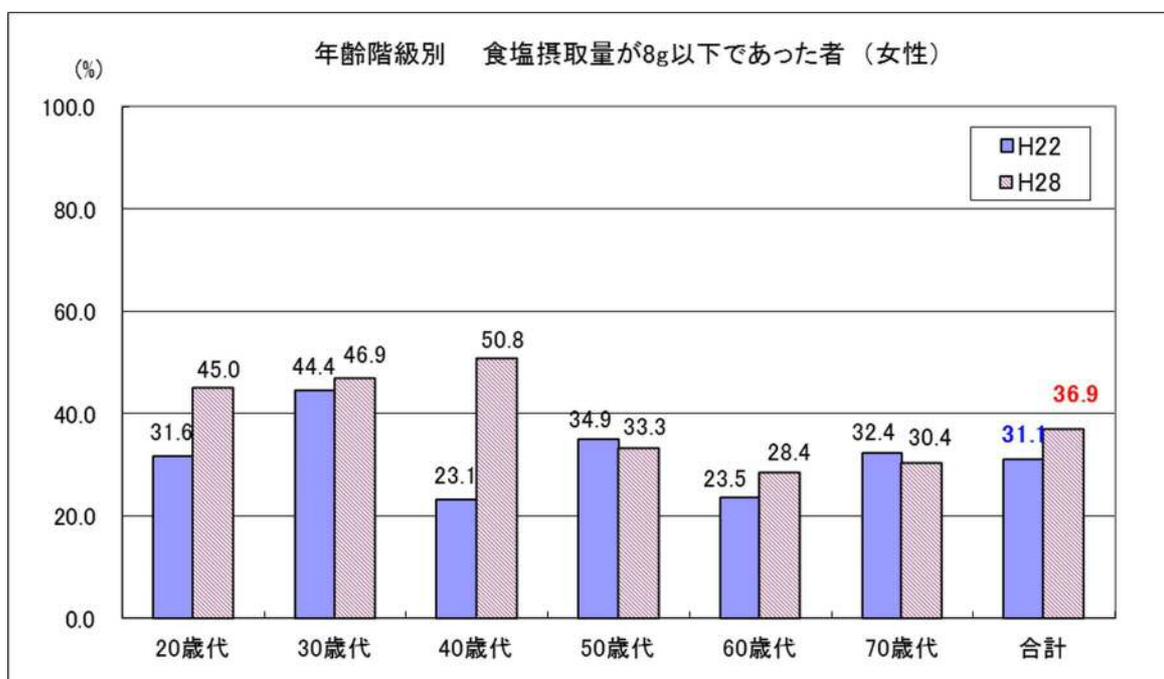
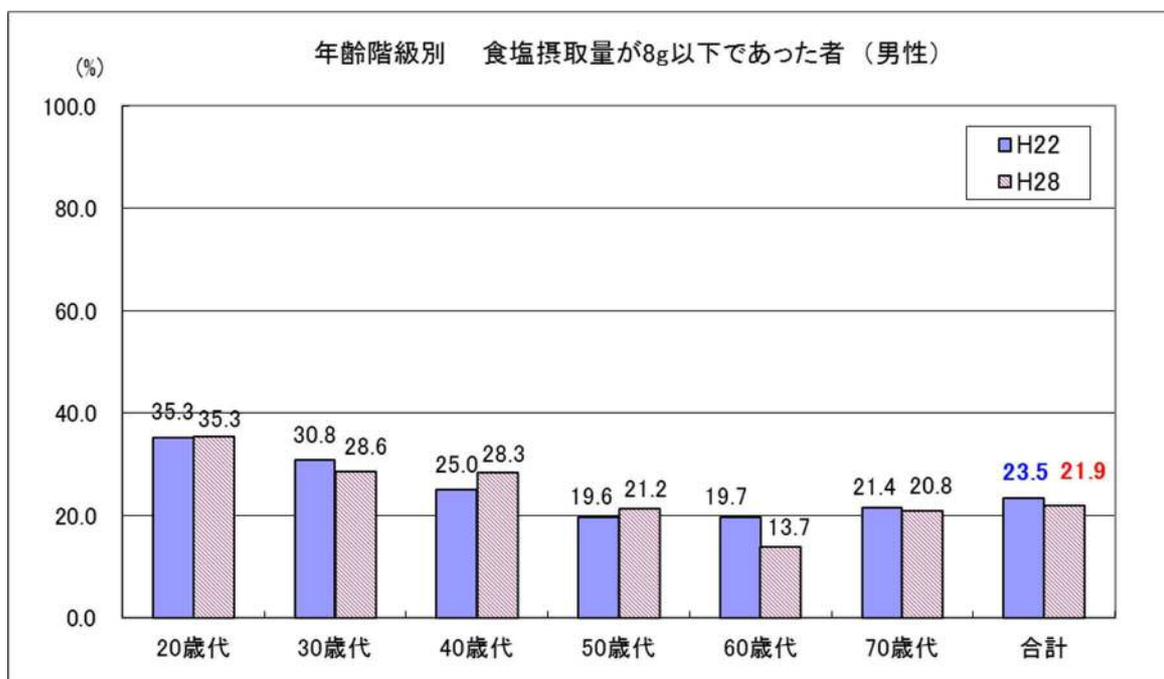
食塩の食品群別摂取量をみると、しょうゆ・味噌・塩・その他の調味料といった調味料類からの摂取が多かった。特にしょうゆや味噌による摂取量は男女とも年齢とともに多くなり、しょうゆからの食塩摂取量は60～70歳代では20歳代より約1g多かった。



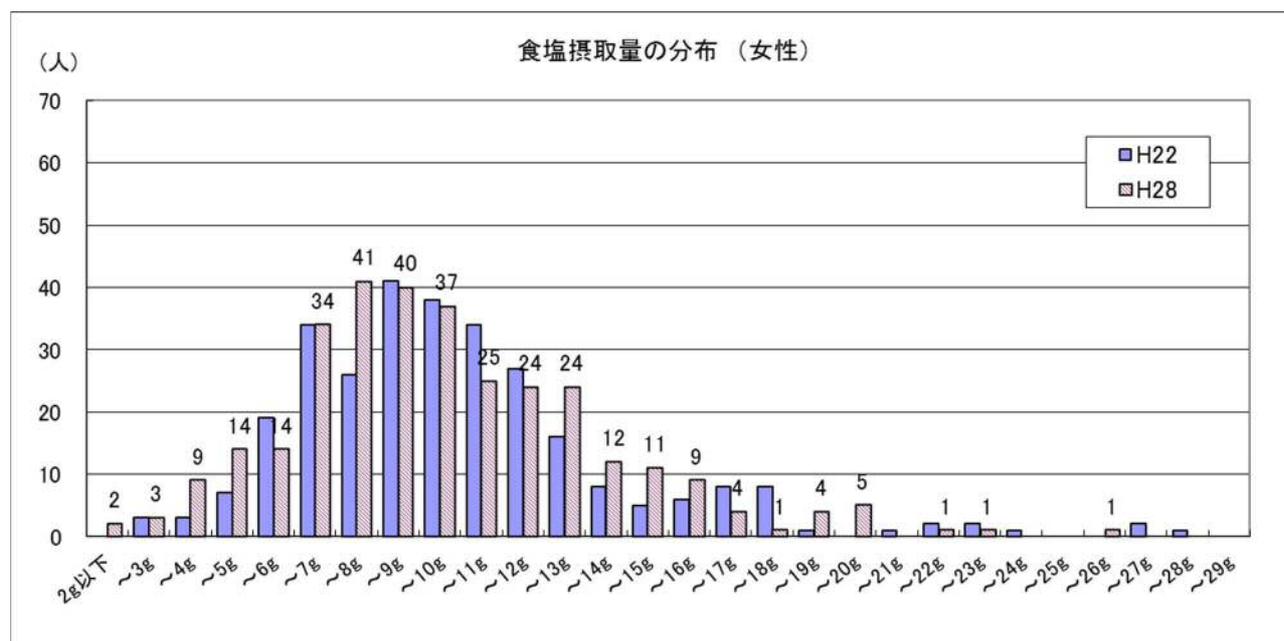
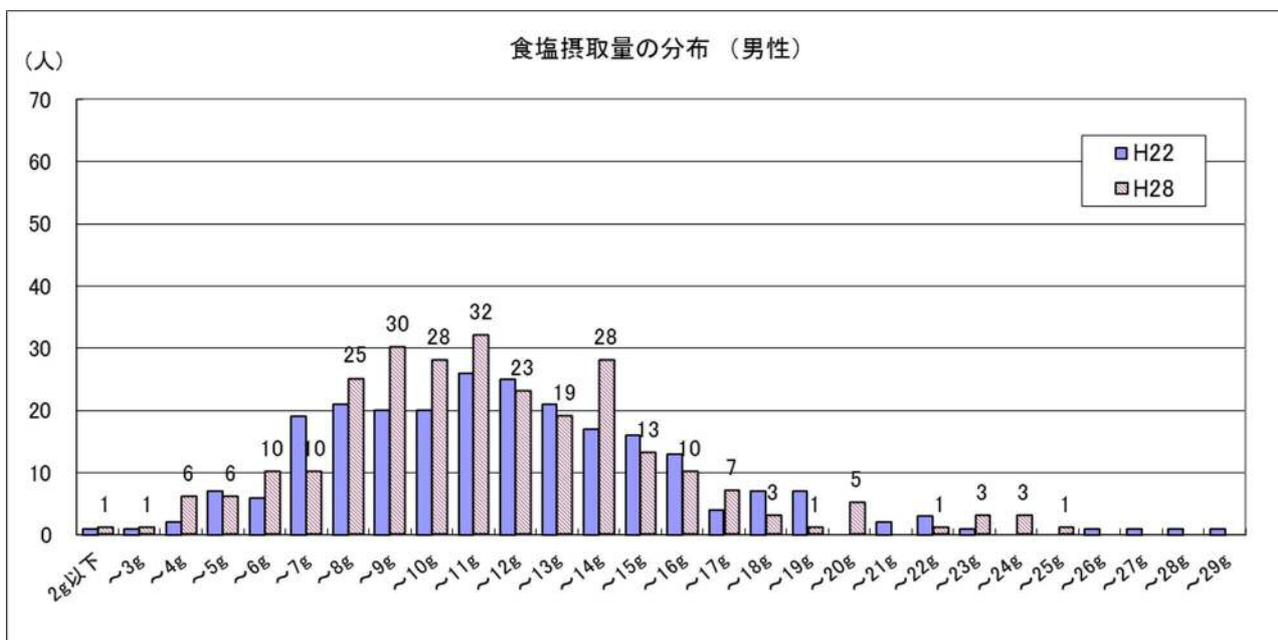
### (3) 食塩摂取量が8g以下の者の割合

健康長寿しまね評価指標

食塩摂取量が8g以下であった者は、女性では36.9%と増加したが、男性では21.9%と減少した。  
年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代で8g以下の者が多い傾向であり、特に女性では、20～40歳代で4割を超えていた。



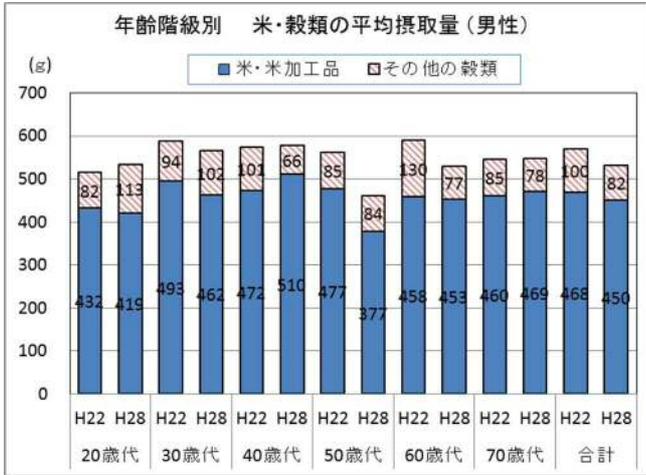
## ○食塩摂取量の分布



### 3. 食品の摂取に関する状況

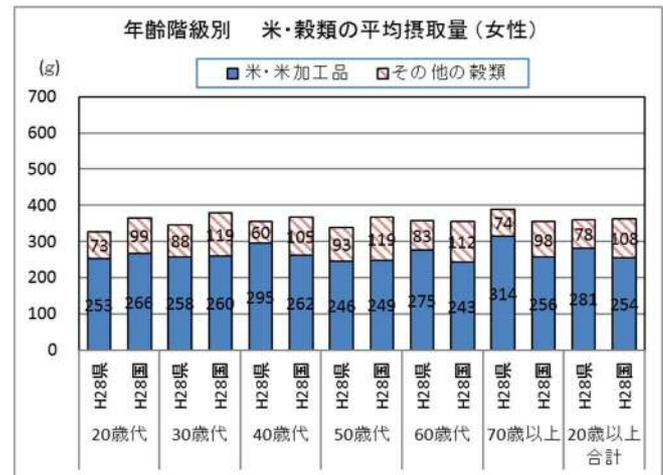
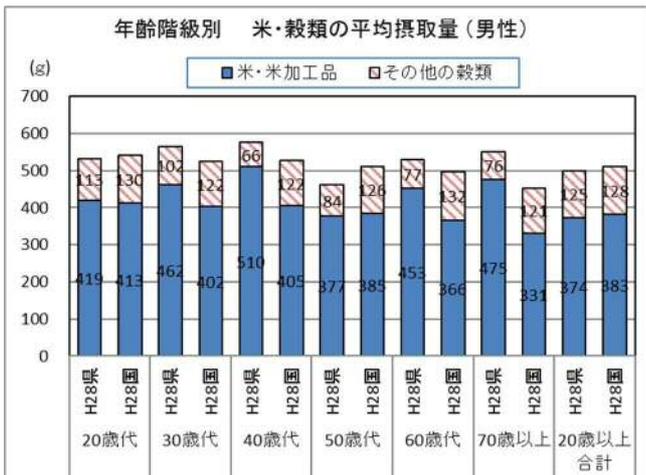
#### 1) 米・米加工品、その他の穀類の平均摂取量

米・米加工品、その他の穀類の平均摂取量は、男女とも平成 22 年度より減少しており、特に女性はほとんどの年代で減少していた。



#### 《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》

※20 歳以上で集計 (80 歳代以上を含む)

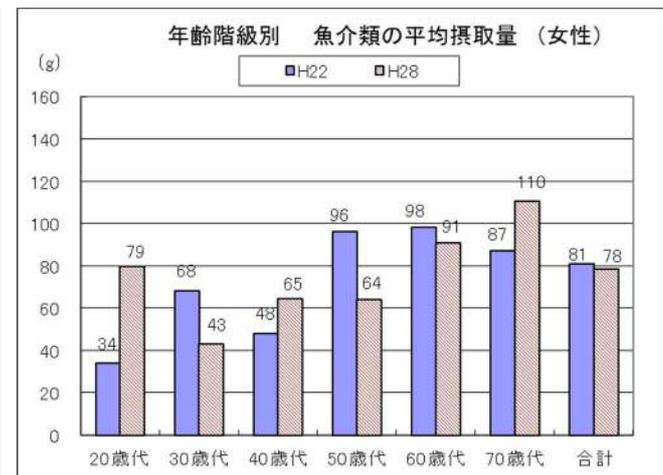
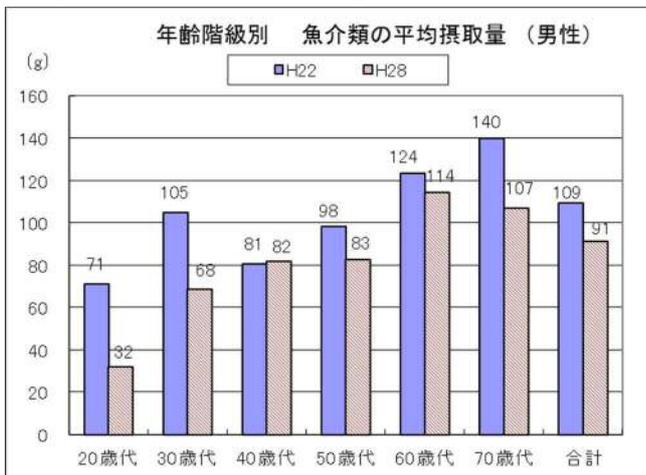


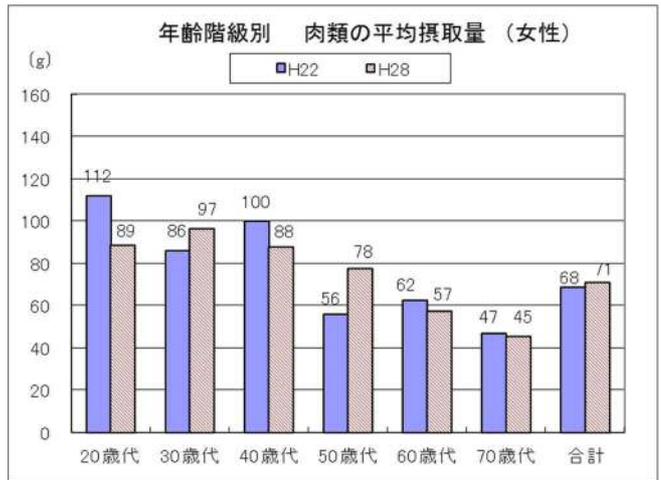
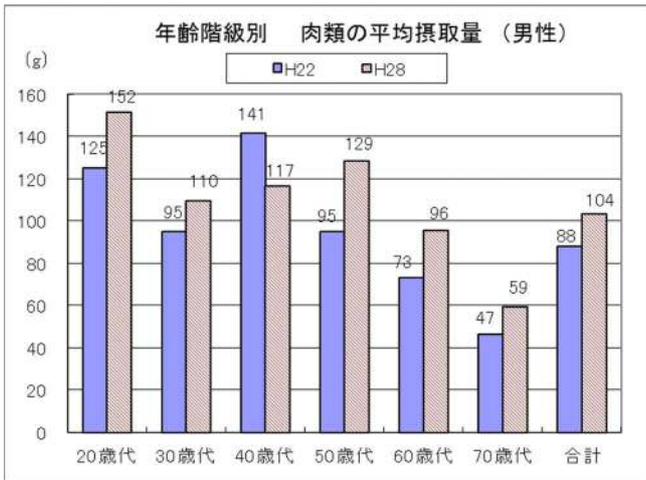
※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

#### 2) 魚介類、肉類の平均摂取量

平成 22 年度と比較して、男女とも魚介類の摂取量が減少し、肉類の摂取量が増加していた。

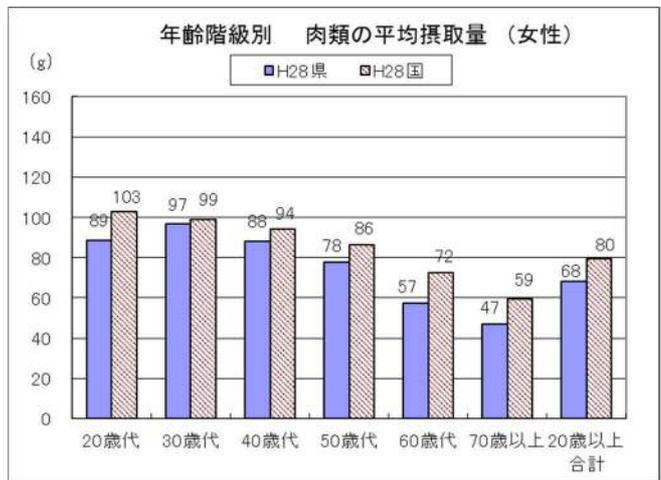
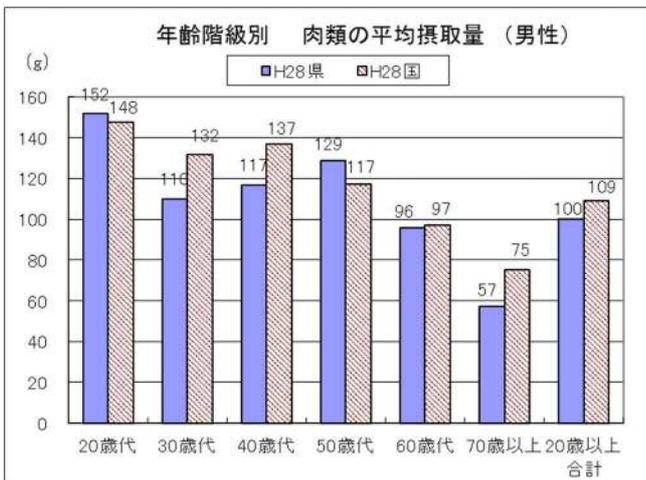
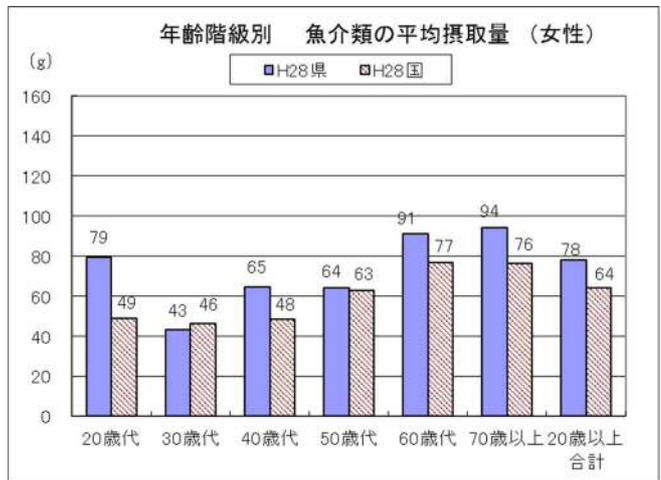
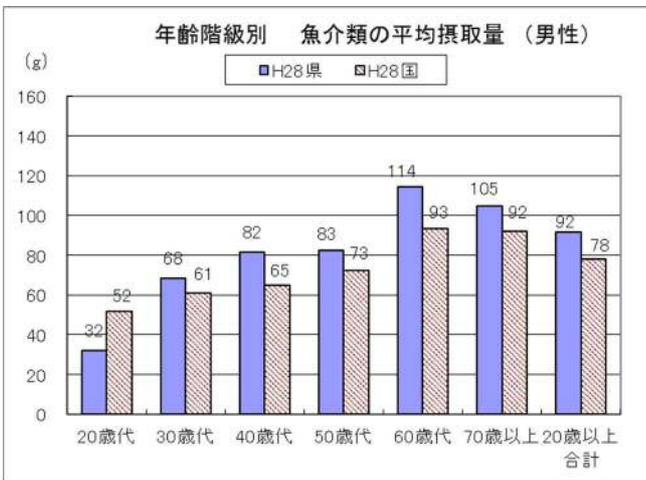
平成 28 年国民健康・栄養調査結果と比較すると、男女とも全国よりも魚介類の摂取量が多く、肉類の摂取量が少なかった。





《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》

※20 歳以上で集計 (80 歳代以上を含む)

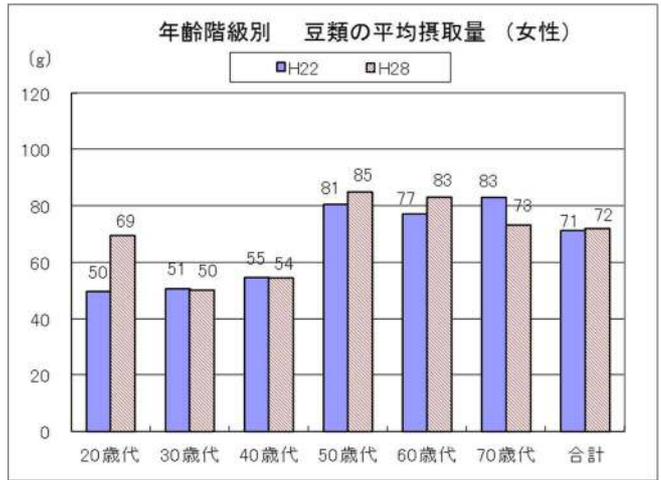
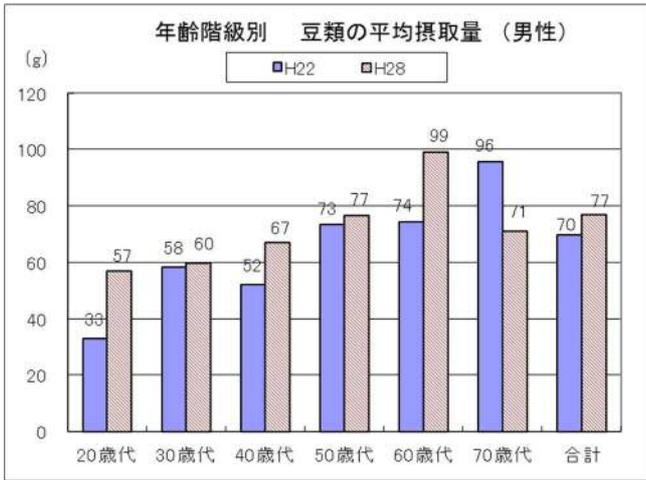


※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

3) 豆類の平均摂取量

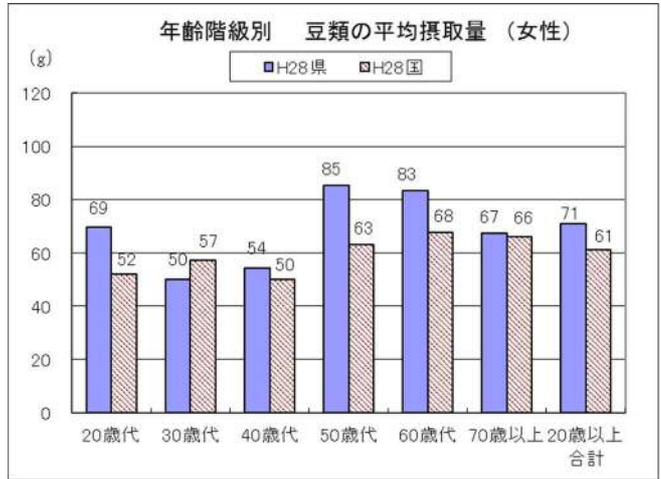
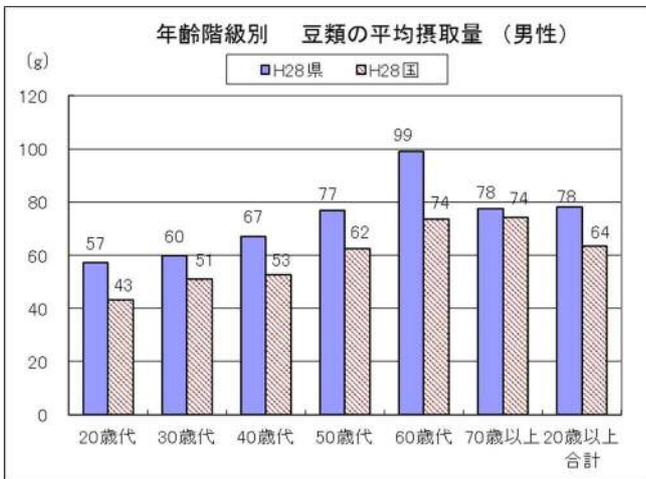
平成 22 年度と比較して、男女とも 70 歳代以外では、ほぼ同じか増加傾向であった。

平成 28 年国民健康・栄養調査結果と比較すると、女性の 30 歳代以外のすべての年代で、全国より平均摂取量が多かった。



《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》

※20 歳以上で集計 (80 歳代以上を含む)

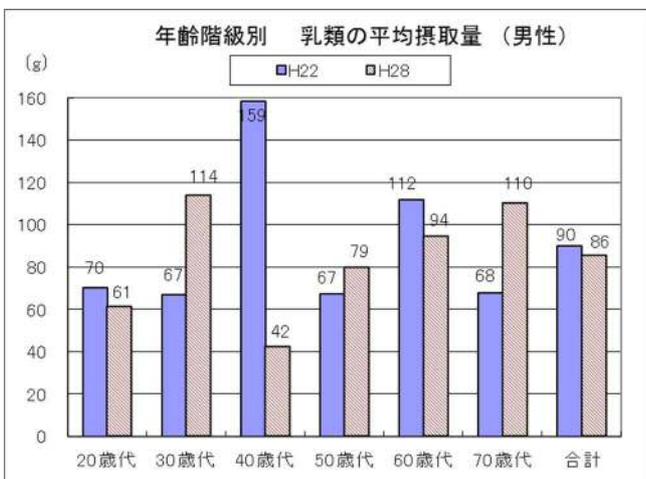


※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

4) 乳類の平均摂取量

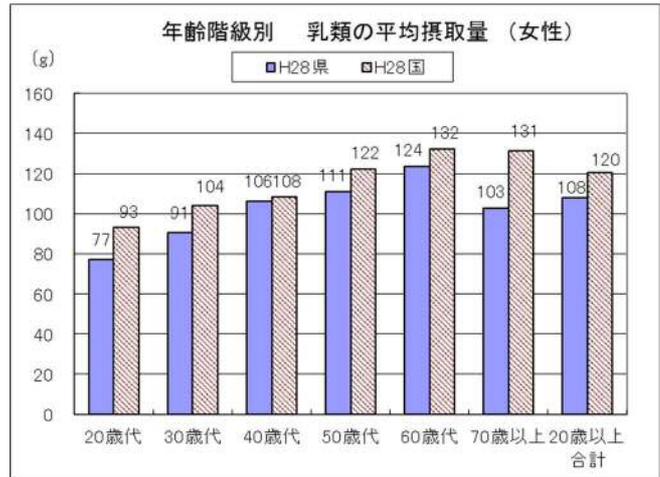
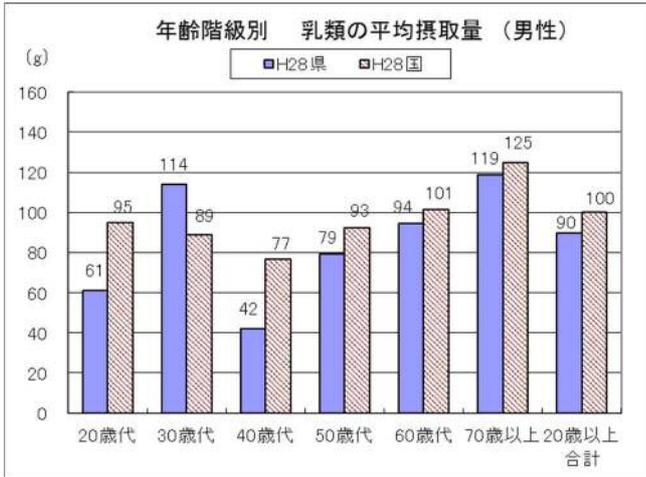
平成 22 年度と比較して、男性はわずかに減少、女性は全体では増加していたが 20～40 歳代の若い年代では減少していた。

平成 28 年国民健康・栄養調査結果と比較すると、男女ともほとんどの年代で、全国より平均摂取量が多かった。



## 《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》

※20 歳以上で集計（80 歳代以上を含む）

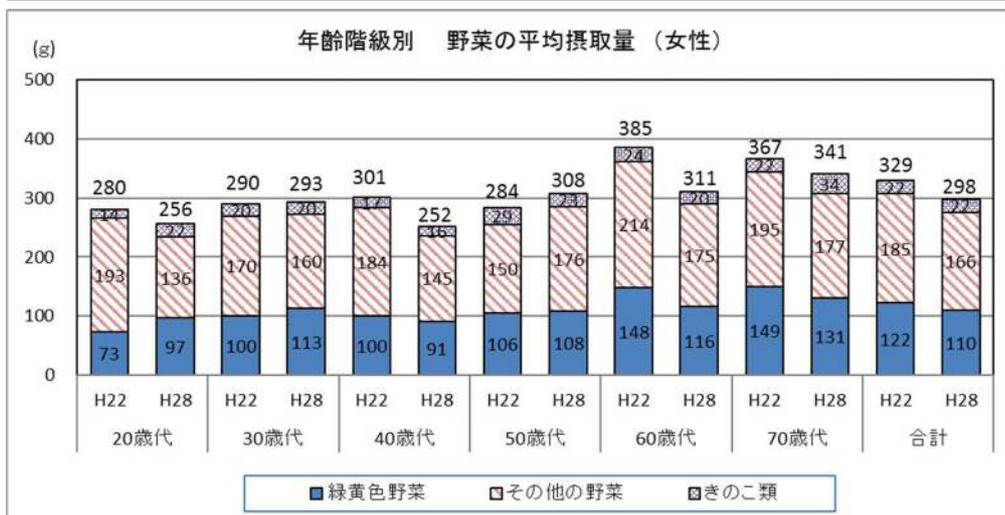
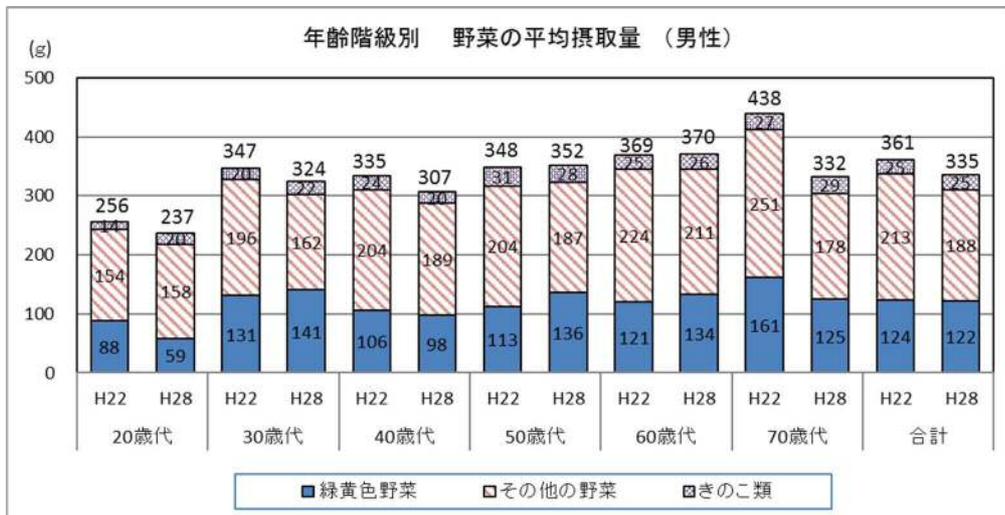


※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

## 5) 野菜の摂取状況

### (1) 野菜の平均摂取量

野菜の平均摂取量は、男性 335 g、女性 297 g であり、男女とも平成 22 年度に比べ減少していた。年齢階級別にみると、男性は 20 歳代が最も少なかったが、30 歳代では 300g 以上に増加しており、これは前回と同様の傾向であった。一方、女性は、20～40 歳代で 300 g より少なく、40 歳代が最も少なかった。



【 野菜の平均摂取量合計 (g) 】

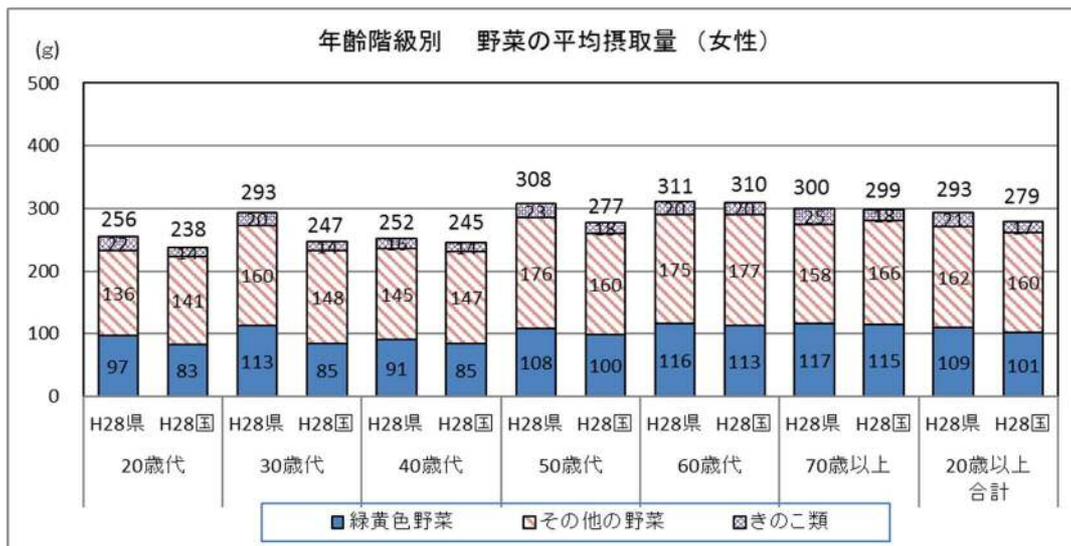
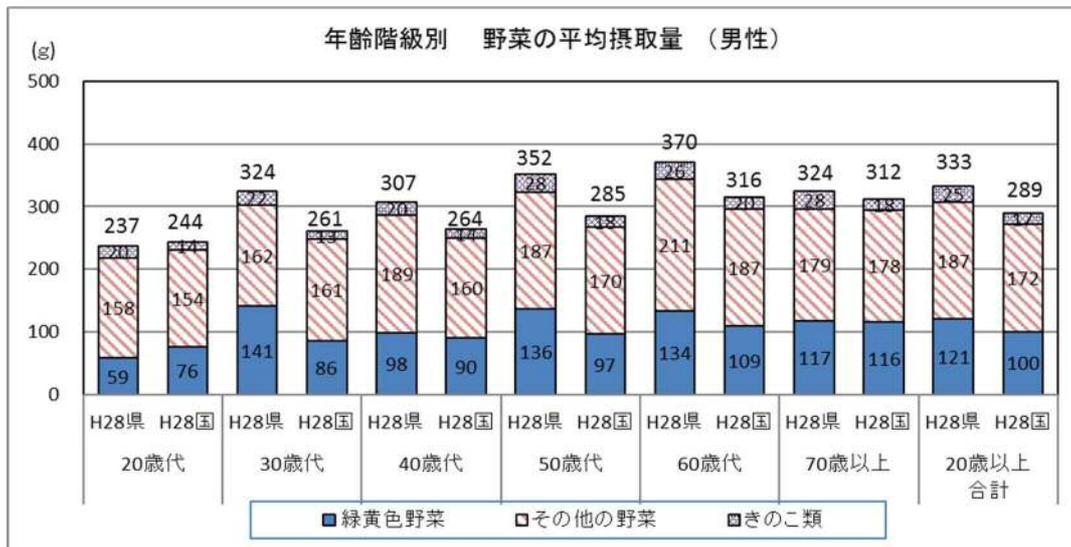
|     |     | 20 歳代 | 30 歳代 | 40 歳代 | 50 歳代 | 60 歳代 | 70 歳代 | 合計  |
|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 男 性 | H22 | 256   | 347   | 335   | 348   | 369   | 438   | 361 |
|     | H28 | 237   | 324   | 307   | 352   | 370   | 332   | 335 |
| 女 性 | H22 | 280   | 290   | 301   | 284   | 385   | 367   | 329 |
|     | H28 | 256   | 293   | 252   | 308   | 311   | 341   | 298 |
| 全 体 | H22 | 269   | 320   | 315   | 312   | 377   | 394   | 344 |
|     | H28 | 247   | 308   | 275   | 329   | 335   | 336   | 315 |

※野菜の摂取量は、緑黄色野菜（野菜ジュース含む）、その他の野菜、きのこ類を合計して算出（漬け物は除く）

《平成 28 年国民健康・栄養調査との比較》

※20 歳以上で集計（80 歳代以上を含む）

平成 28 年国民健康・栄養調査と比較すると、男性の 20 歳代以外のすべての年代で全国より平均摂取量が多かった。



※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

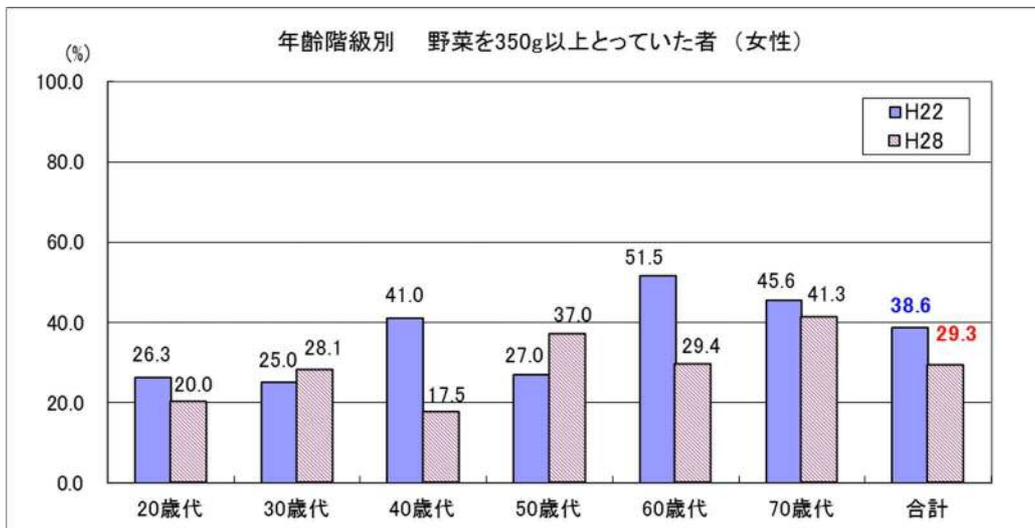
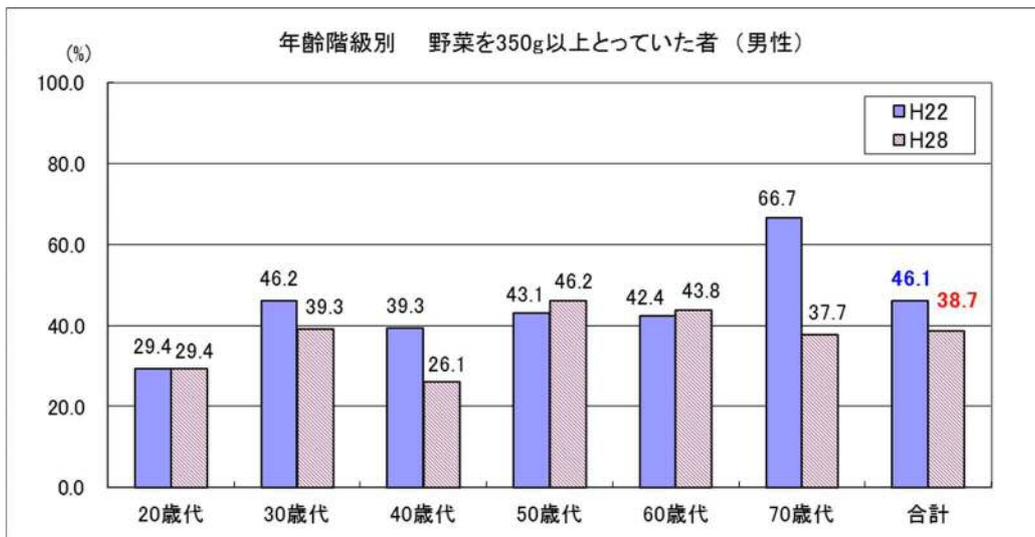
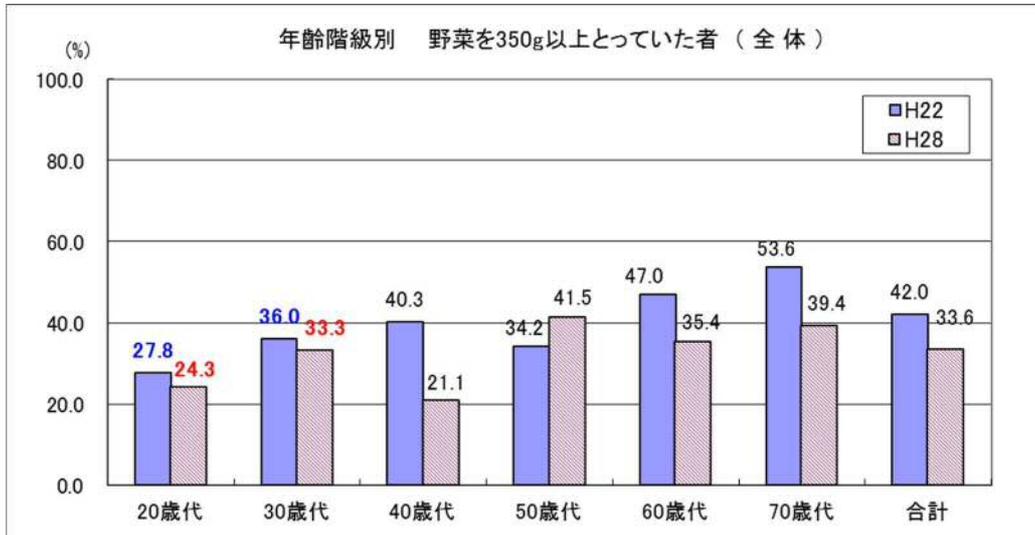
平成 22 年度島根県栄養調査では、野菜の摂取量を、緑黄色野菜（野菜ジュース含む）・その他の野菜・きのこ類、を合計して算出（漬け物は除く）していたため、今回の平成 28 年度島根県栄養調査及び、平成 28 年国民健康・栄養調査結果も同様に算出した。

## (2) 野菜を1日350g以上とる者の割合

野菜を1日350g以上とる者の割合は、全体では、平成22年度に比べて50歳代以外のすべての年代で減少し、特に40歳代と60～70歳代で10%以上減少していた。

男女別にみると、男性38.7%、女性29.3%と、男女とも平成22年度に比べ減少していた。

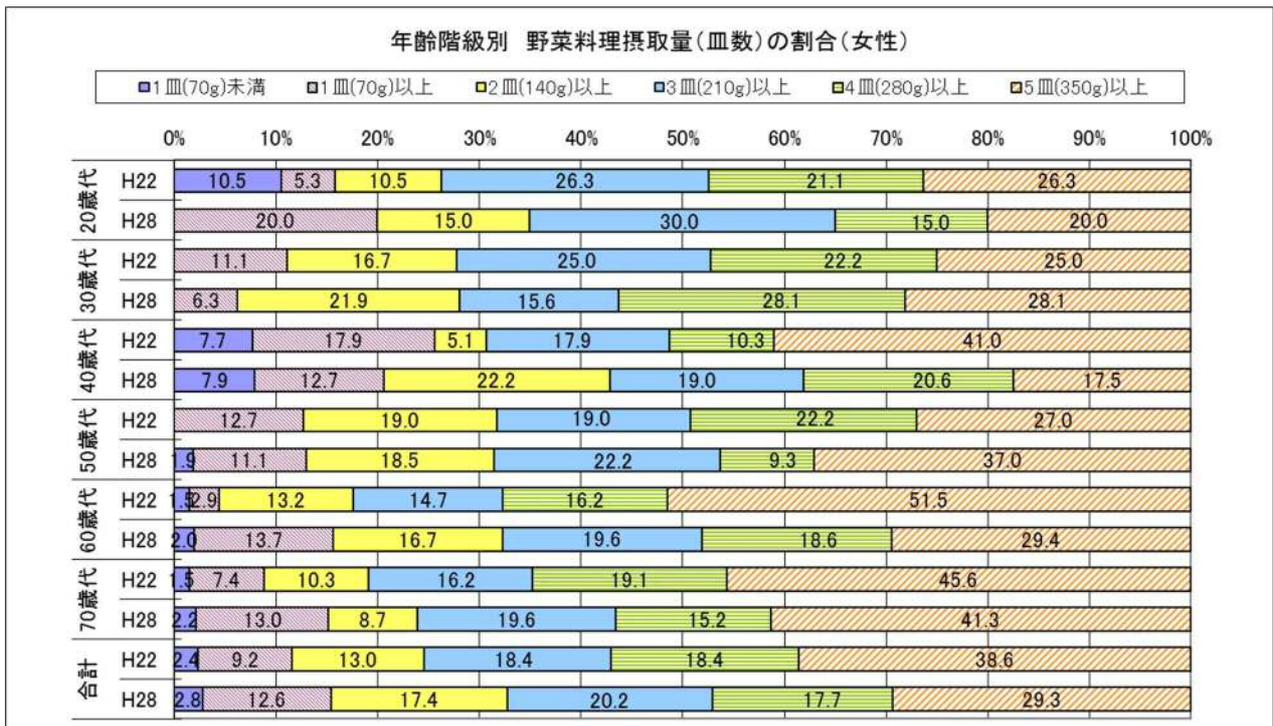
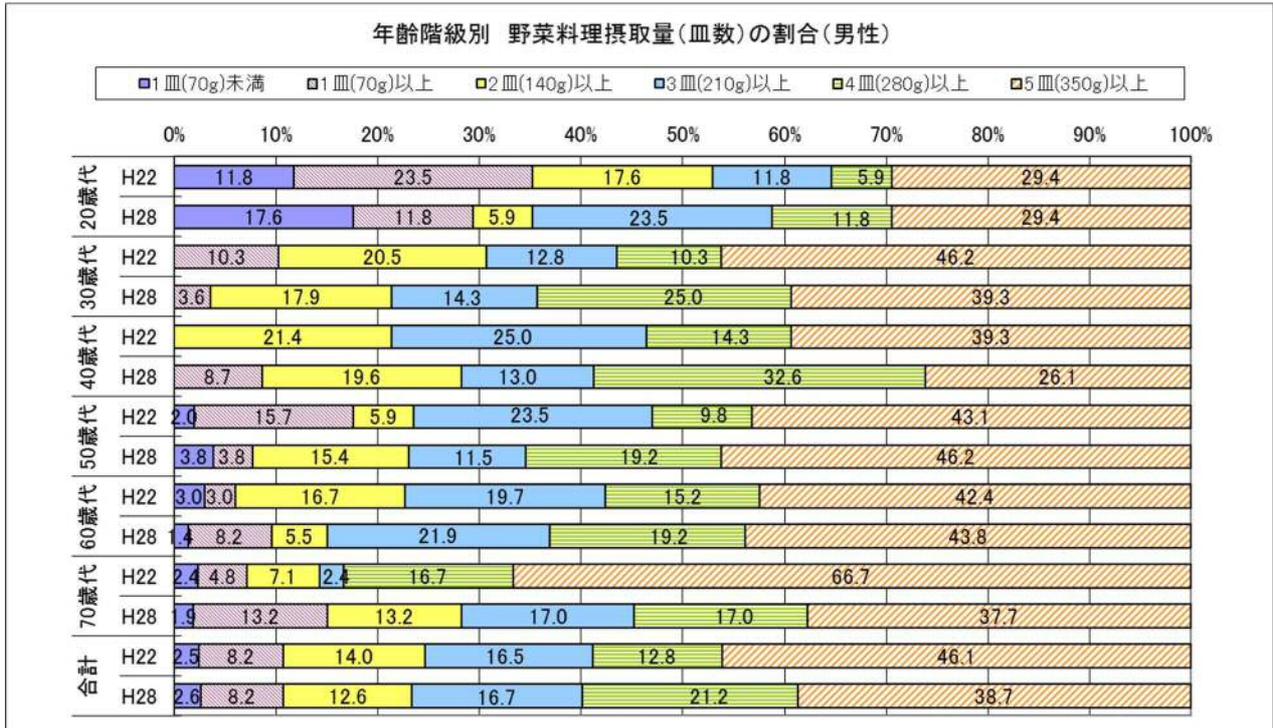
年齢階級別にみると、男女とも、40歳代が最も少なく、次いで20歳代が少なかった。



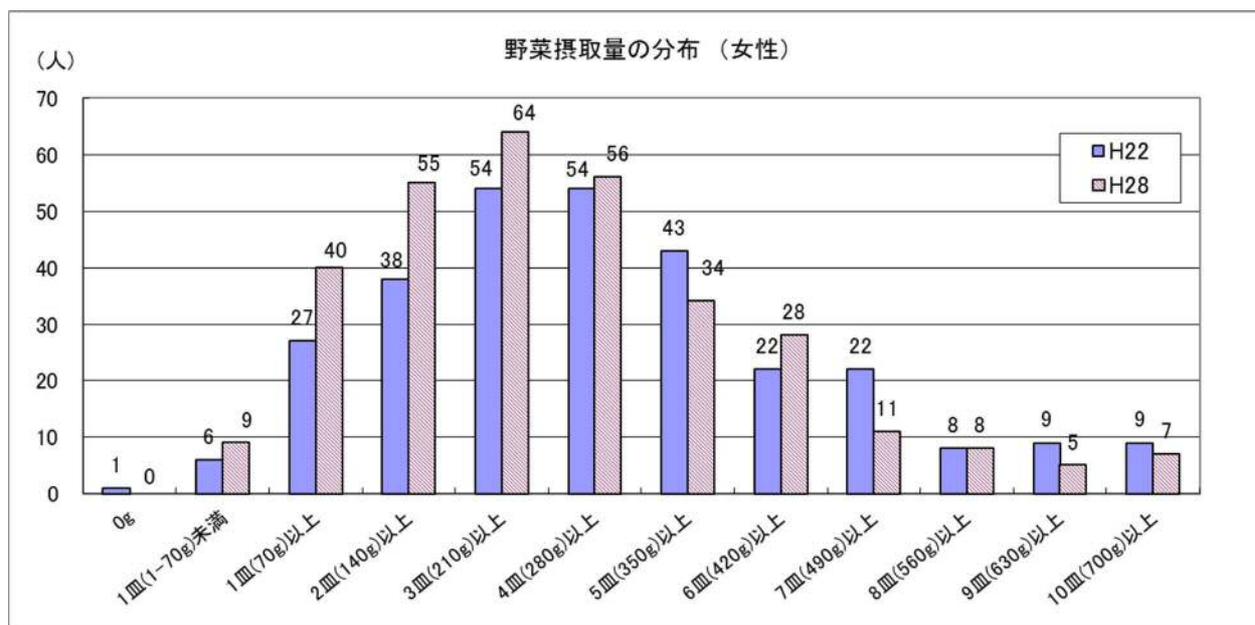
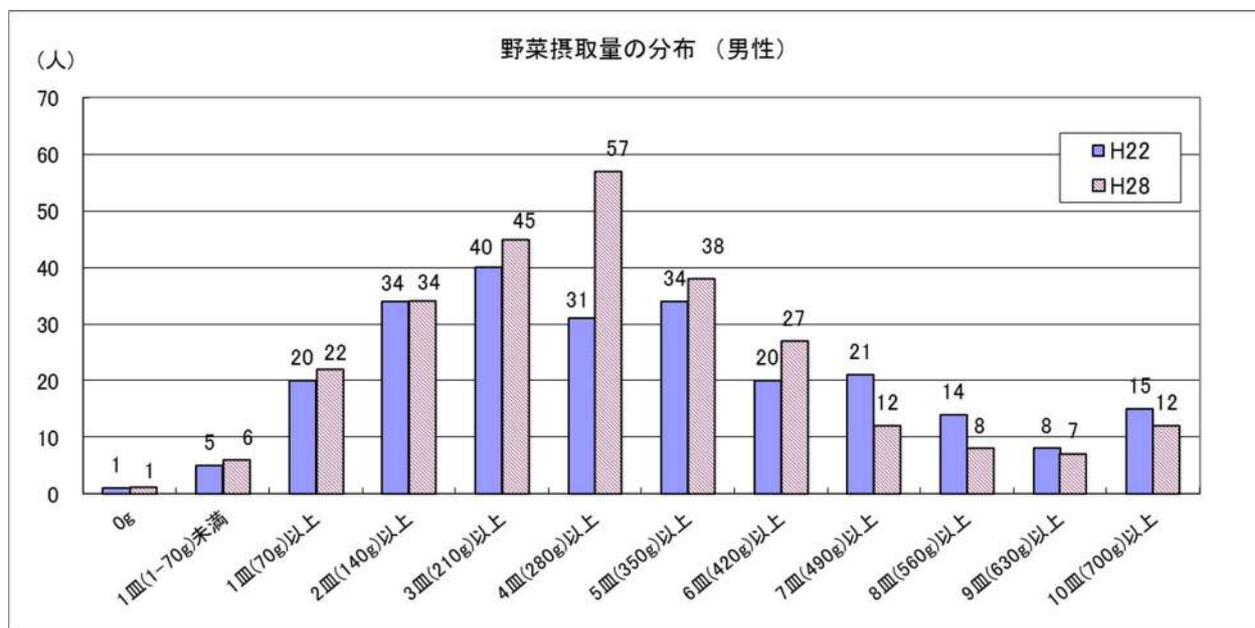
### (3) 野菜摂取量の分布

野菜70gを1皿分として換算し、摂取量の状況を見ると、平成22年度と比べて男性では20歳代で1皿(70g)未満が増加、40歳代で1皿以上(2皿未満)が増加するなど摂取量が少ない者が増加していたが、20~60歳代で4皿(280g)以上の者も増加していた。女性では、20歳代の1皿(70g)未満は減少したものの、4皿(280g)以上の者は30歳代を除くすべての年代で減少していた。

摂取量の分布を見ると、男性では、3~5皿が多く、平成22年度に比べ個人差は少ない傾向であった。女性では1~3皿が増え、平成22年度に比べ全体的に少ない傾向であった。



## ○野菜摂取量の分布



## 6) 果物の摂取状況

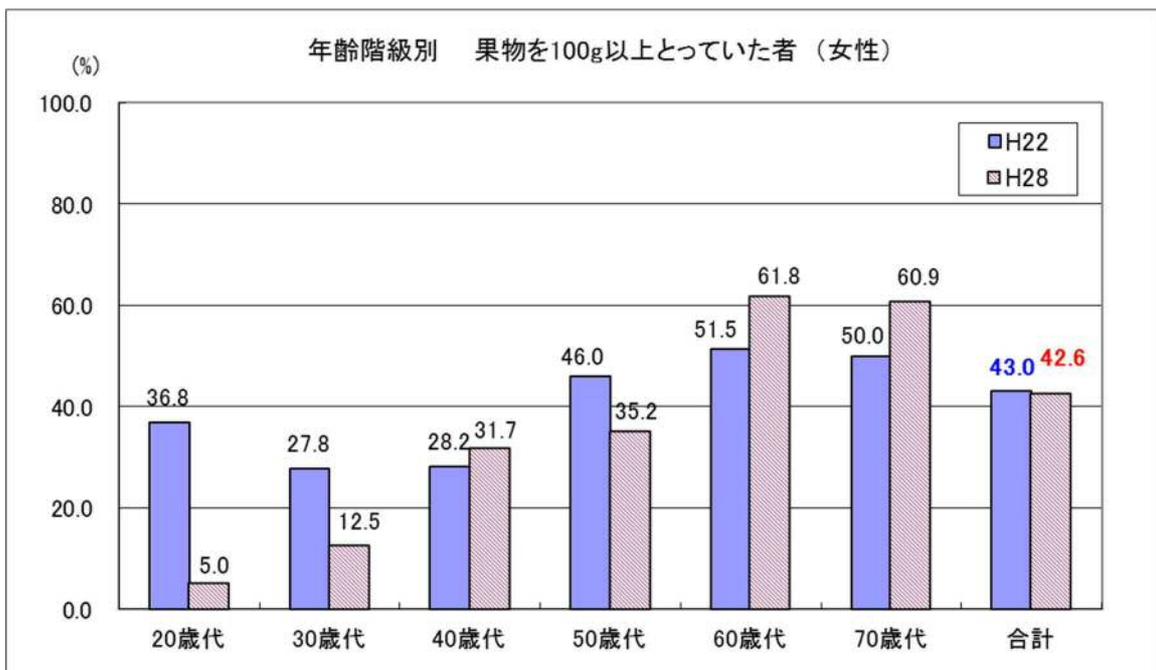
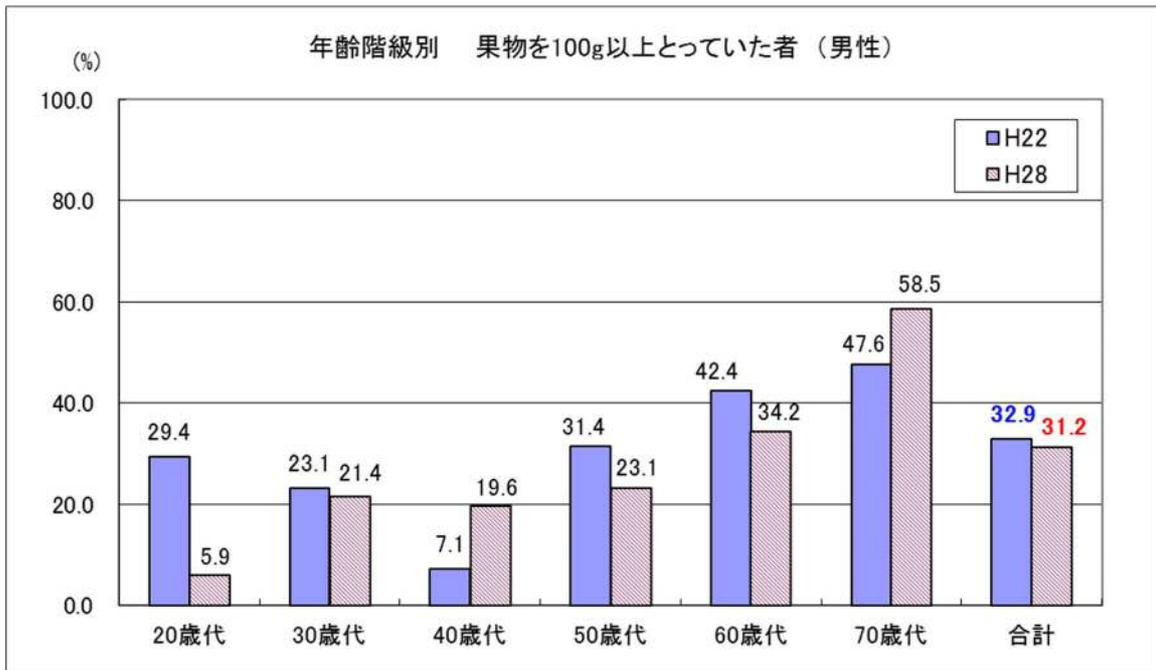
健康長寿しまね評価指標

### (1) 果物を1日100g以上とる者の割合

果物を1日100g以上とる者の割合は、男性31.2%、女性42.6%と、男女とも平成22年度に比べて減少傾向であった。

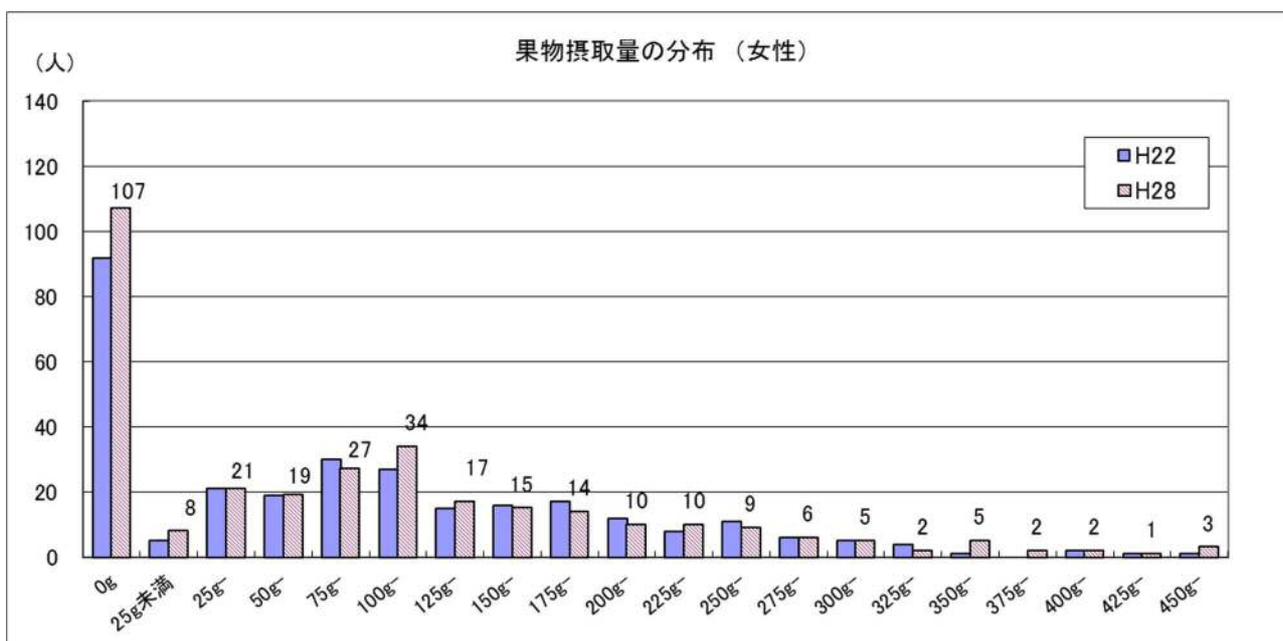
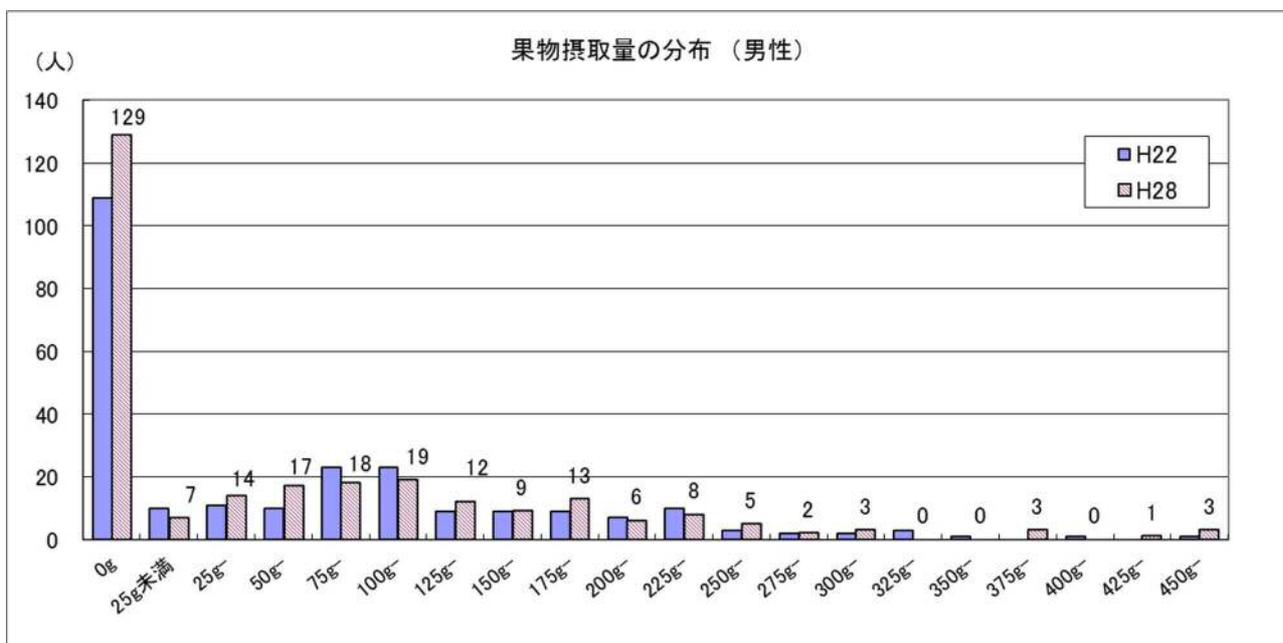
年齢階級別にみると、男女とも20歳代が大きく減少して10%を下回っていた。

摂取量の分布をみると、まったく食べていない者が男女とも100人以上である一方、450g以上食べている者もあり、個人差が大きい。



※果物の摂取量は、生の果物のみ摂取量であり、ジュースやジャムは含まない

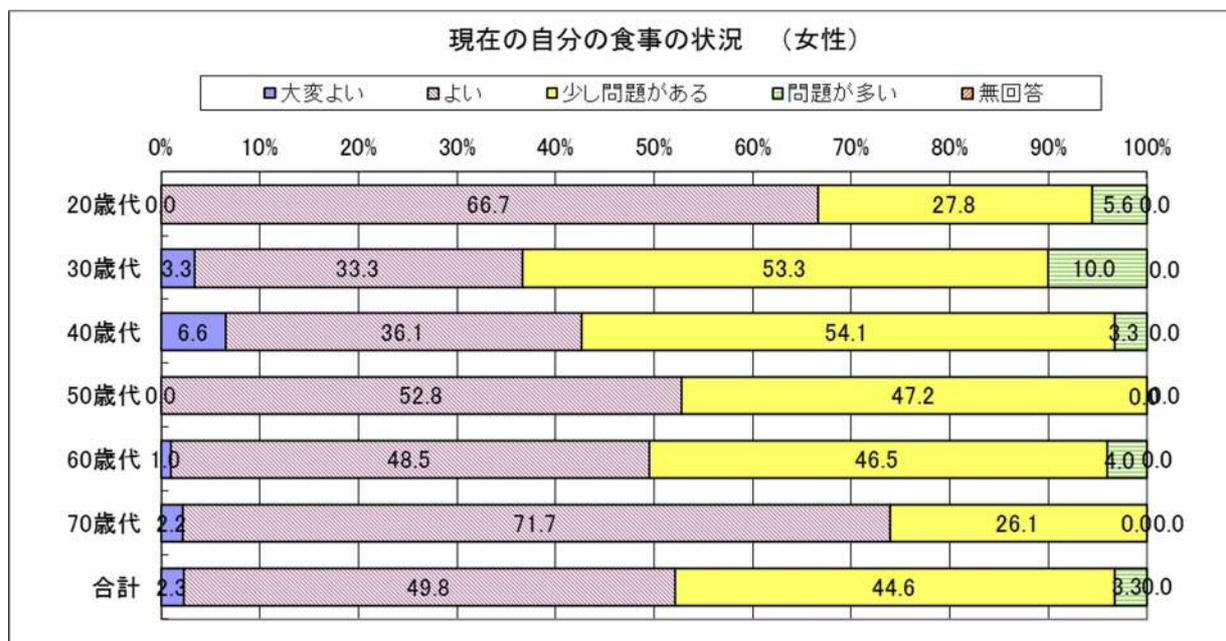
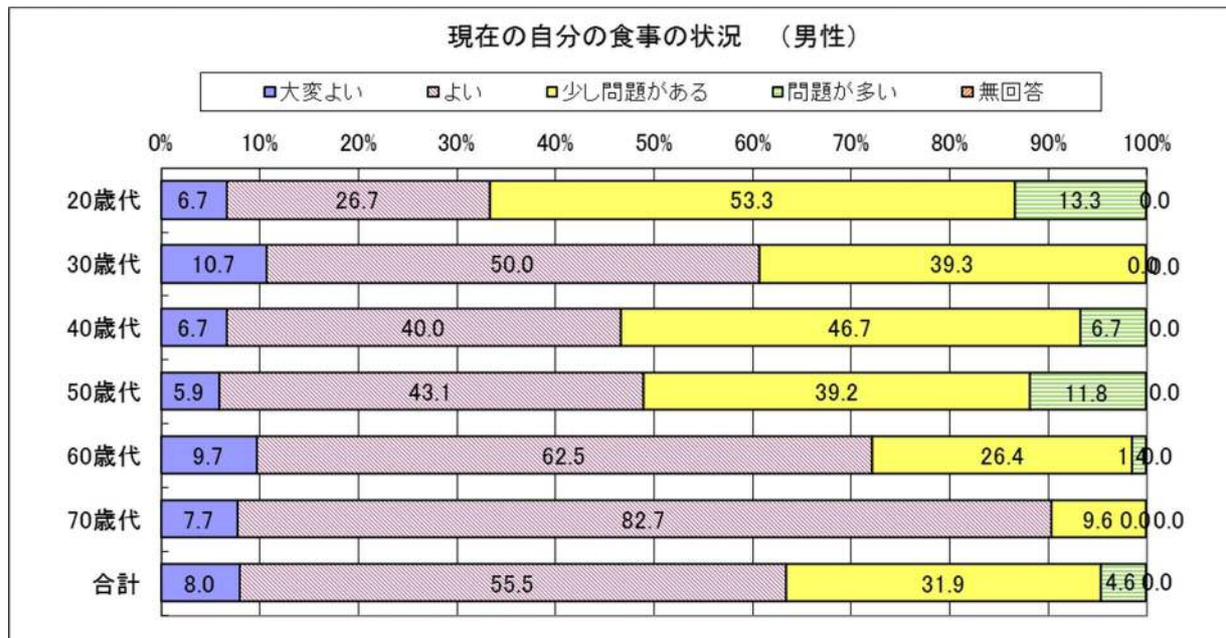
### ○果物摂取量の分布



## 4. 食生活等に関する意識の状況

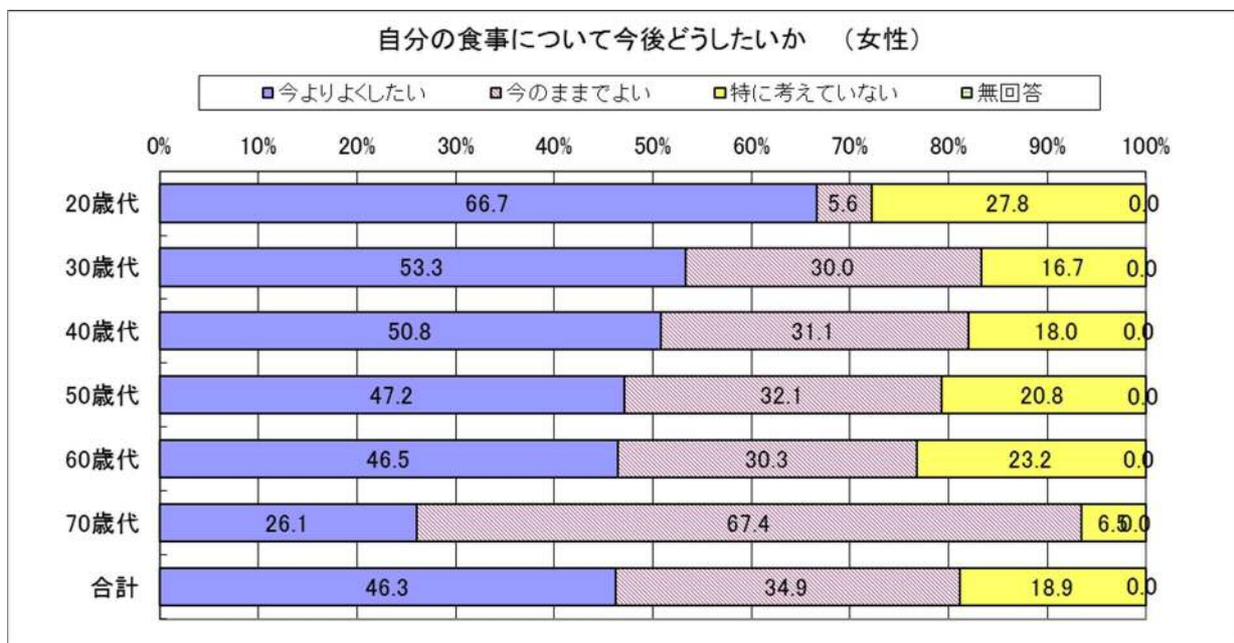
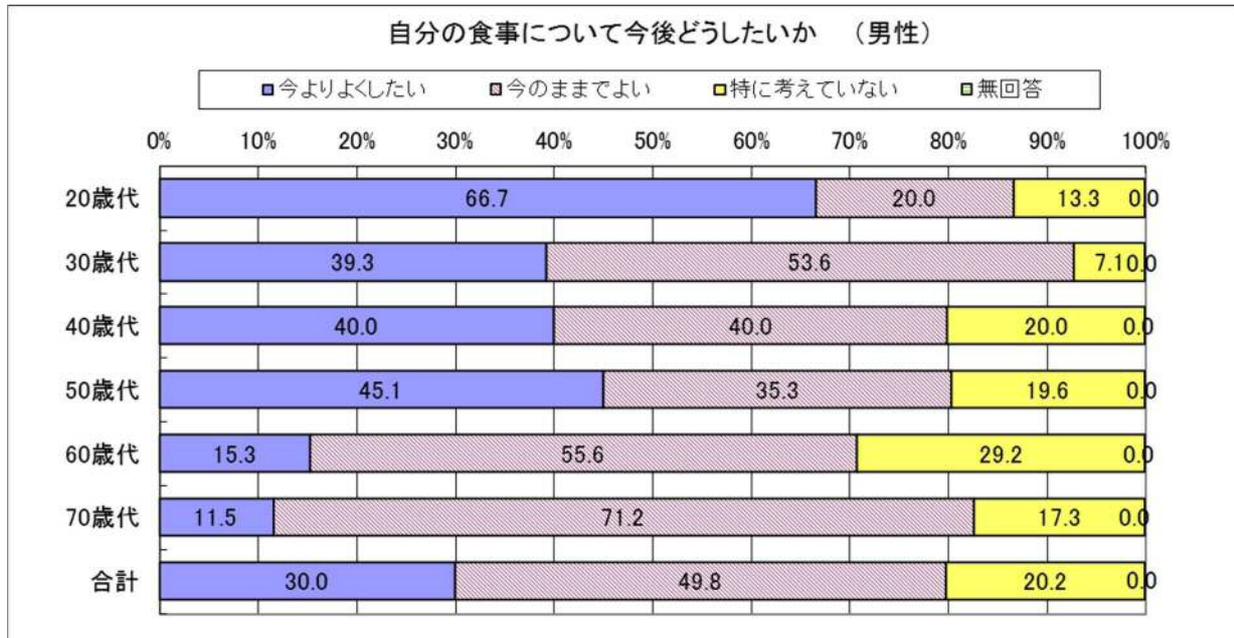
### 1) 食事の状況について

現在の自分の食事の状況について、「大変よい」または「よい」と回答した者の割合は、年齢とともに高くなっていった。一方、「少し問題がある」または「問題が多い」と回答した者は、男性では20歳代、女性では30歳代で最も多かった。



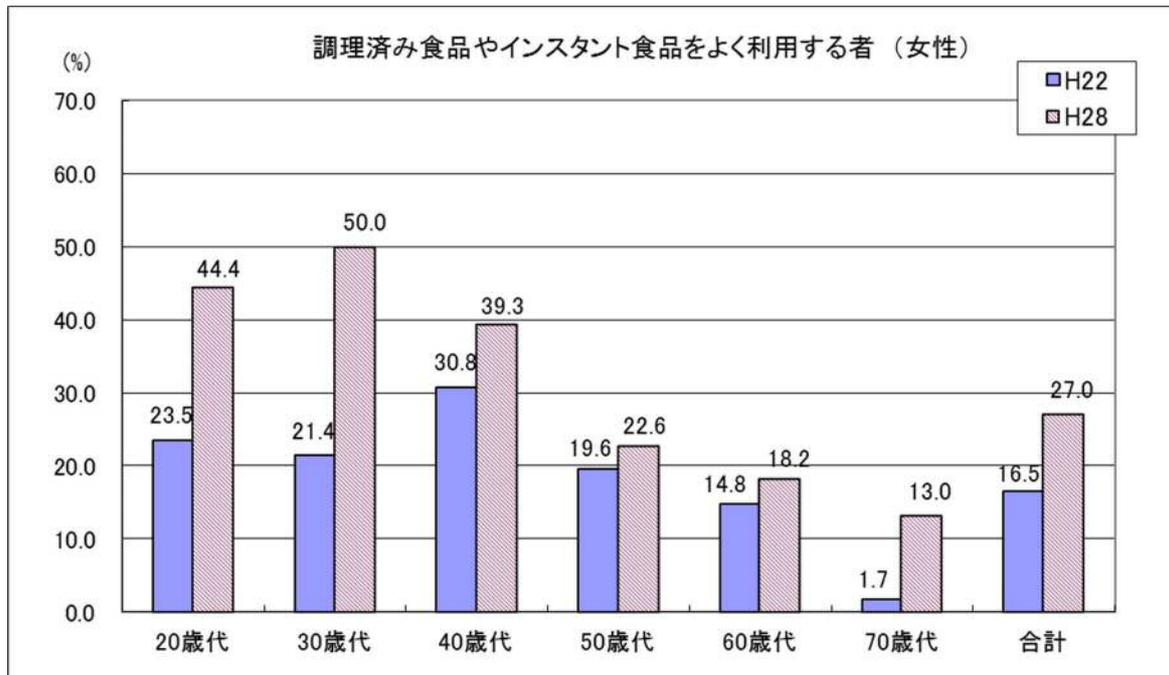
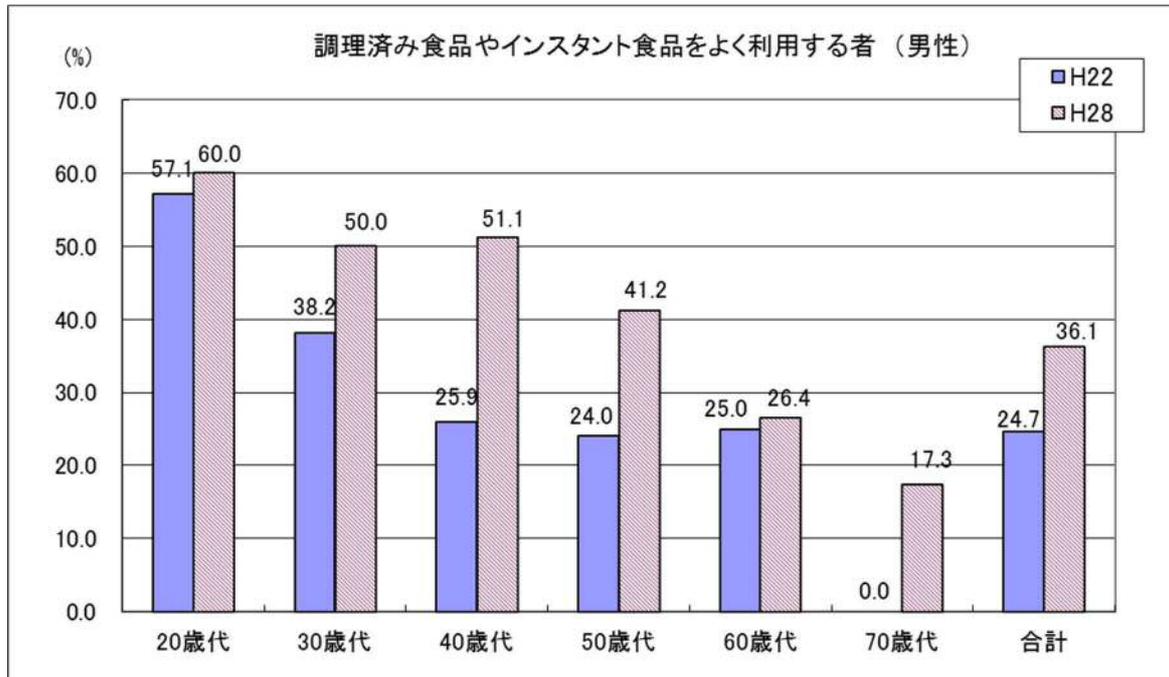
## 2) 食事の改善意識について

自分の食事について、今後、「今よりよくしたい」と回答した者の割合は、男女とも20歳代でもっとも高く、1)の設問で問題があると感じていた年代では、「今よりよくしたい」と回答した者も多かった。



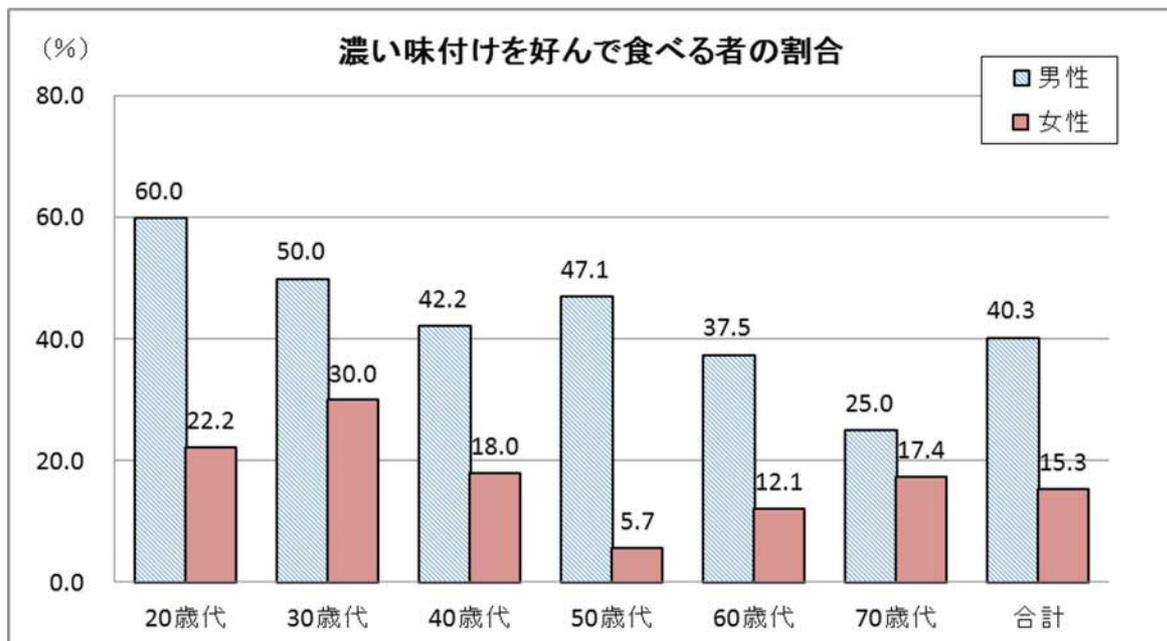
### 3) 調理済み食品やインスタント食品の利用状況

調理済み食品やインスタント食品をよく利用する者の割合は、男女ともすべての年代で平成 22 年度より多くなっていた。特に、男性の 20～40 歳代と、女性の 30 歳代ではよく利用する者が半数以上であった。また、前はほとんど利用する者がいなかった 70 歳代でも、1 割以上がよく利用すると回答していた。



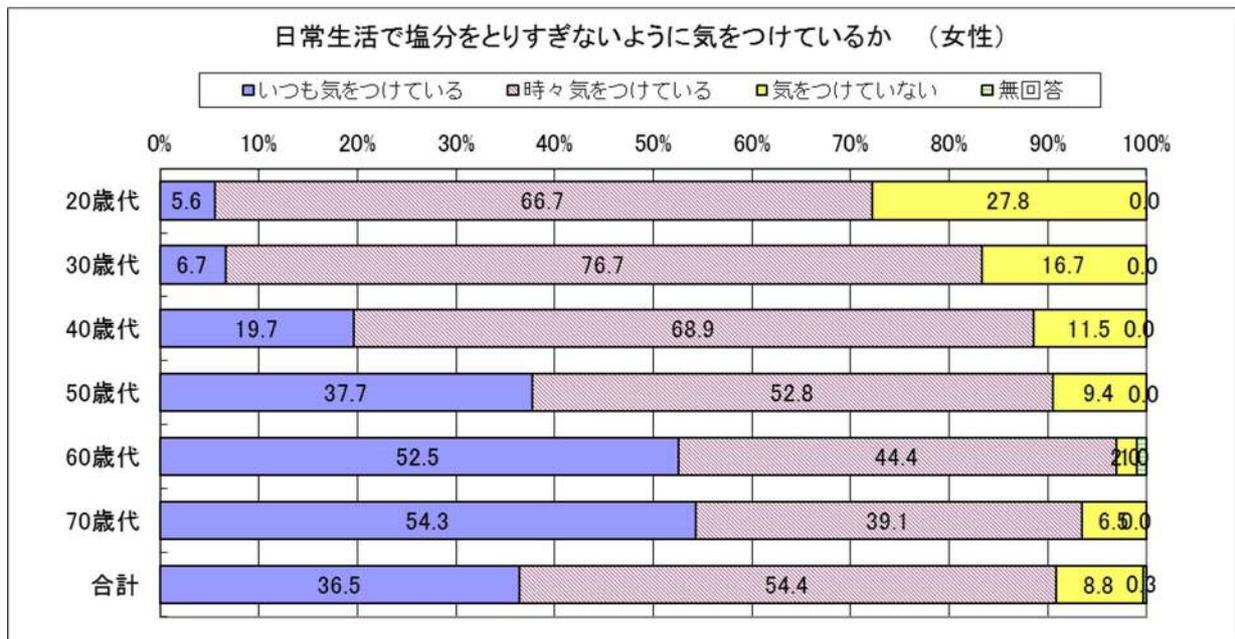
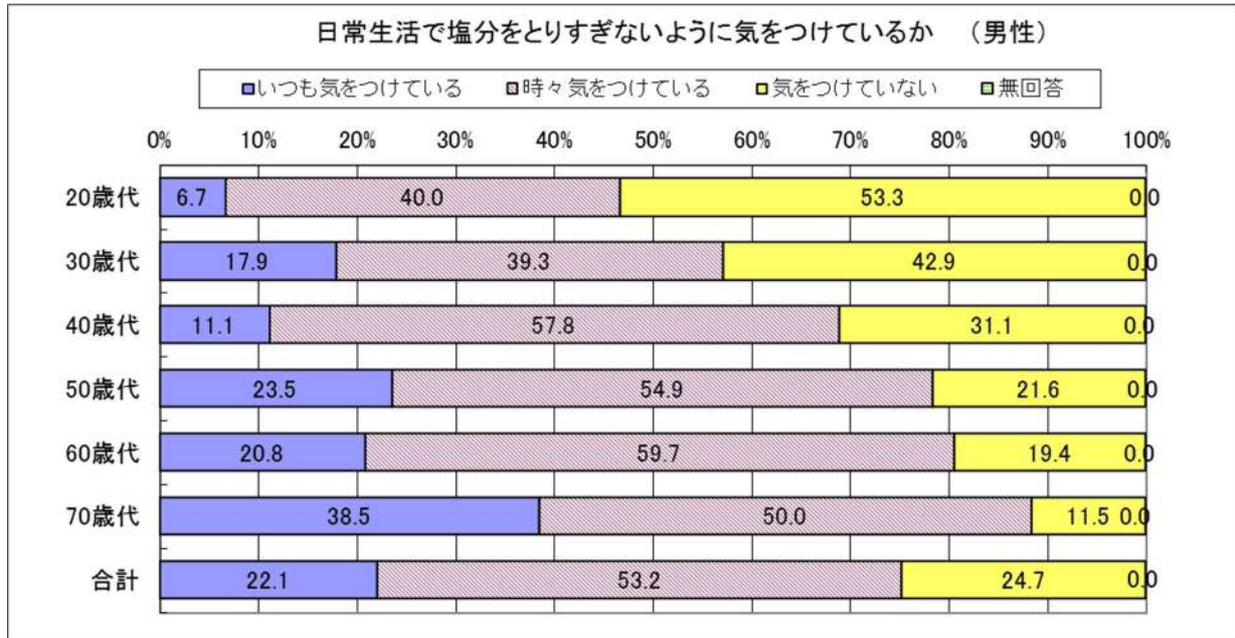
#### 4) 味付けの好みに関する状況

濃い味付けを好んで食べる者の割合は、すべての年代で男性が女性より高かった。特に20～50歳代では、濃い味付けを好む者が4割以上であった。



## 5) 日常生活での塩分摂取意識に関する状況

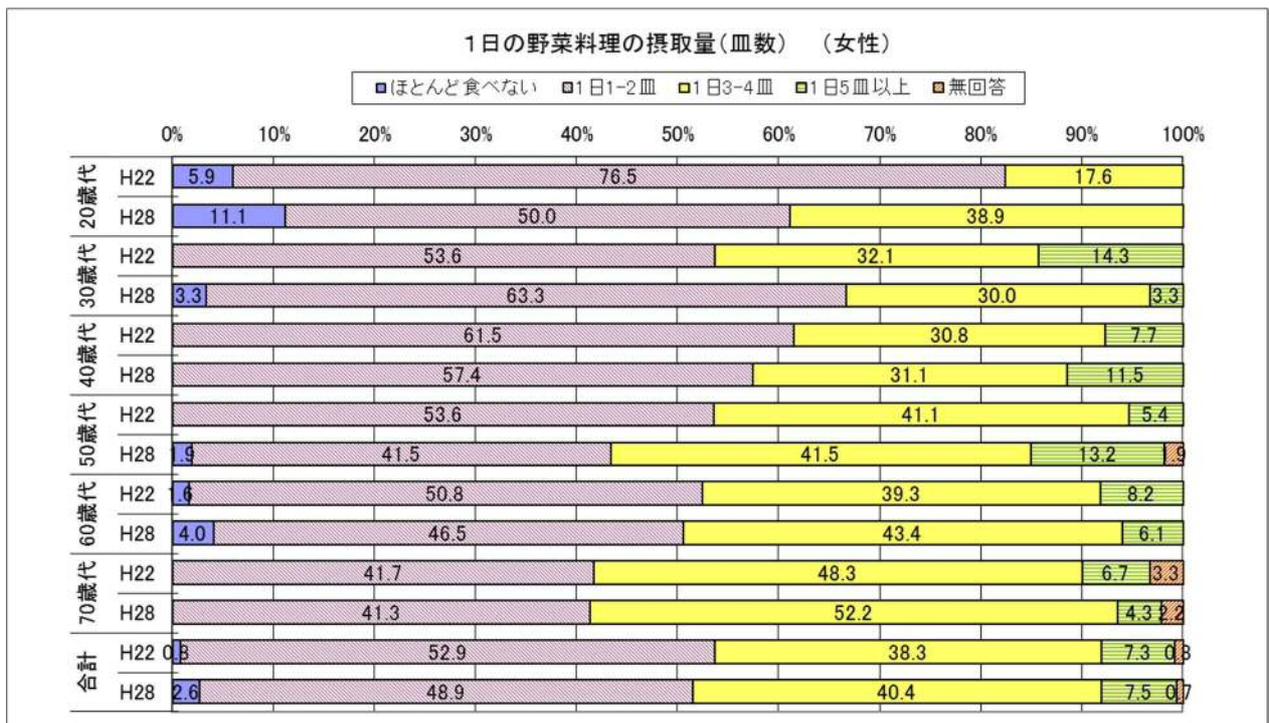
日常生活で塩分をとりすぎないように、「いつも気をつけている」と回答した者の割合は、年齢とともに高くなっていった。一方、「気をつけていない」と回答した者は、男女とも20歳代で最も多かった。



## 6) 野菜料理の摂取状況

1日に食べている野菜料理の量(皿数)は、平成22年度と同様、男女とも1~2皿が最も多かった。

野菜料理を「ほとんど食べない」と回答した者は、男女とも20歳代が最も多く、年齢とともに、皿数を多く食べると回答した者の割合が高くなっていった。

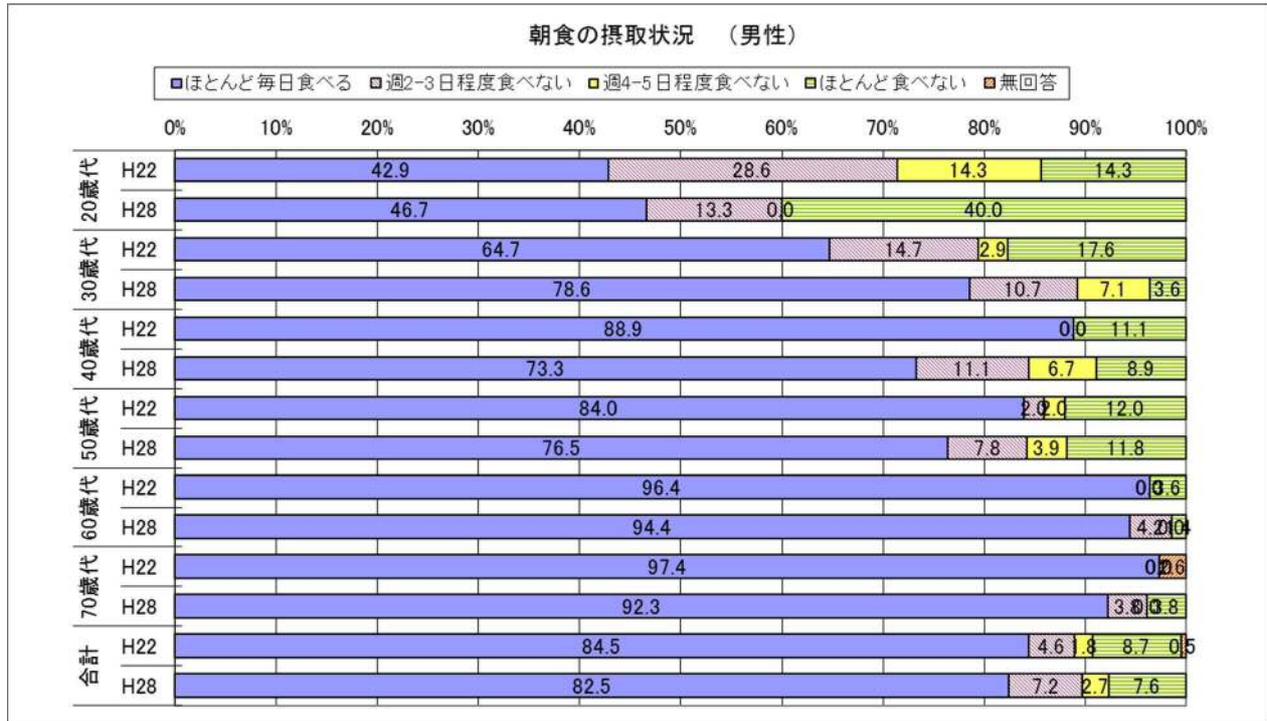


## 7) 朝食の摂取状況

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、平成22年度と比べて男女とも減少していた。

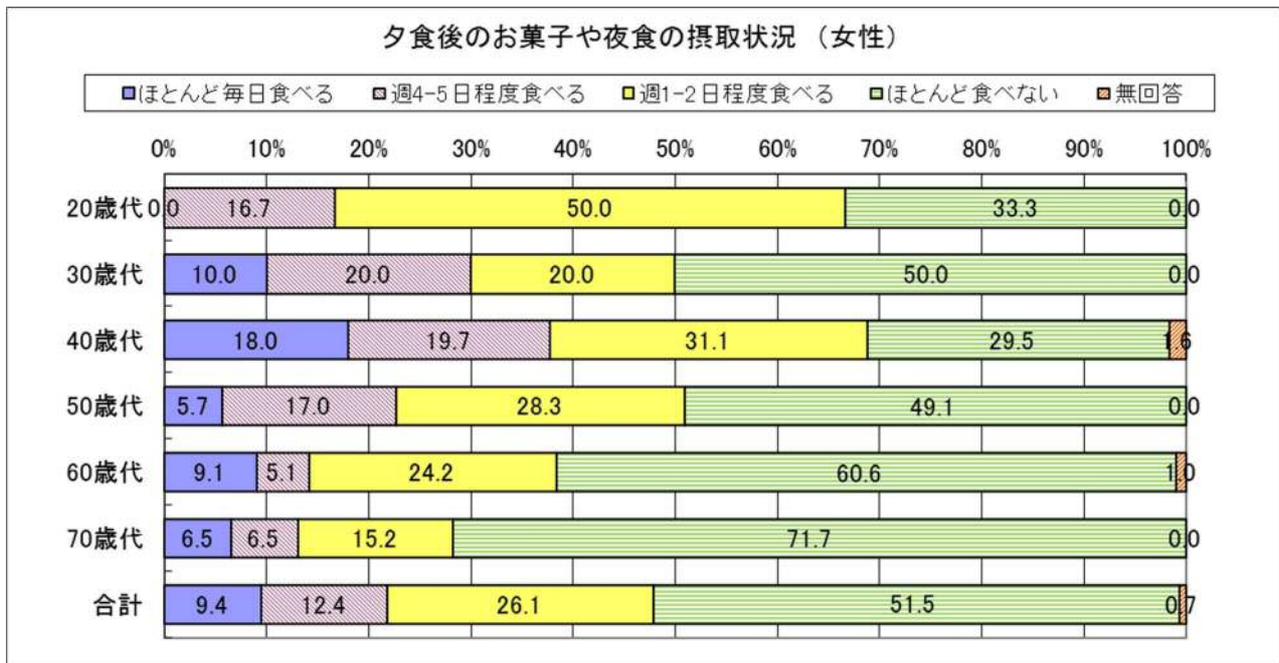
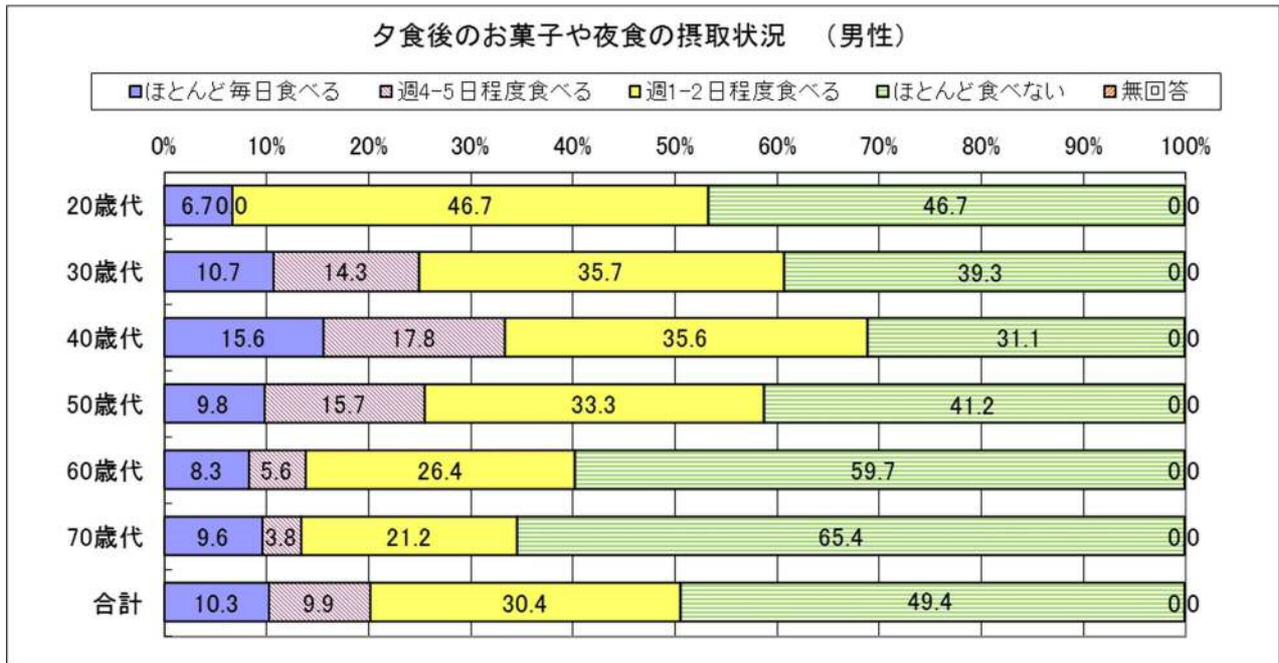
年齢階級別にみると、男女とも20歳代が最も少なく、男性は半数以下であった。

男性は、平成22年度と比べて、朝食を「ほとんど毎日食べる」者が、20～30歳代では増加していたが40～70歳代では減少しており、毎日食べる習慣のない者の割合が高くなっていった。女性も同様に、朝食を「ほとんど毎日食べる」者の割合が、20～30歳代は平成22年度とほぼ同じであったが、40～60歳代では減少していた。



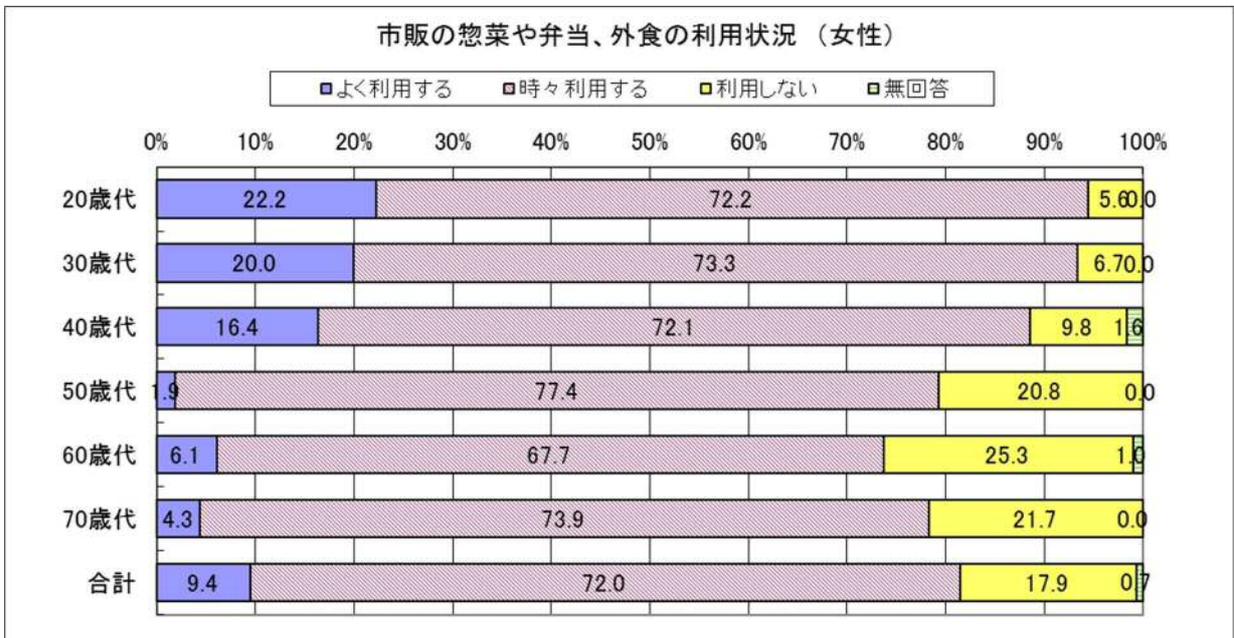
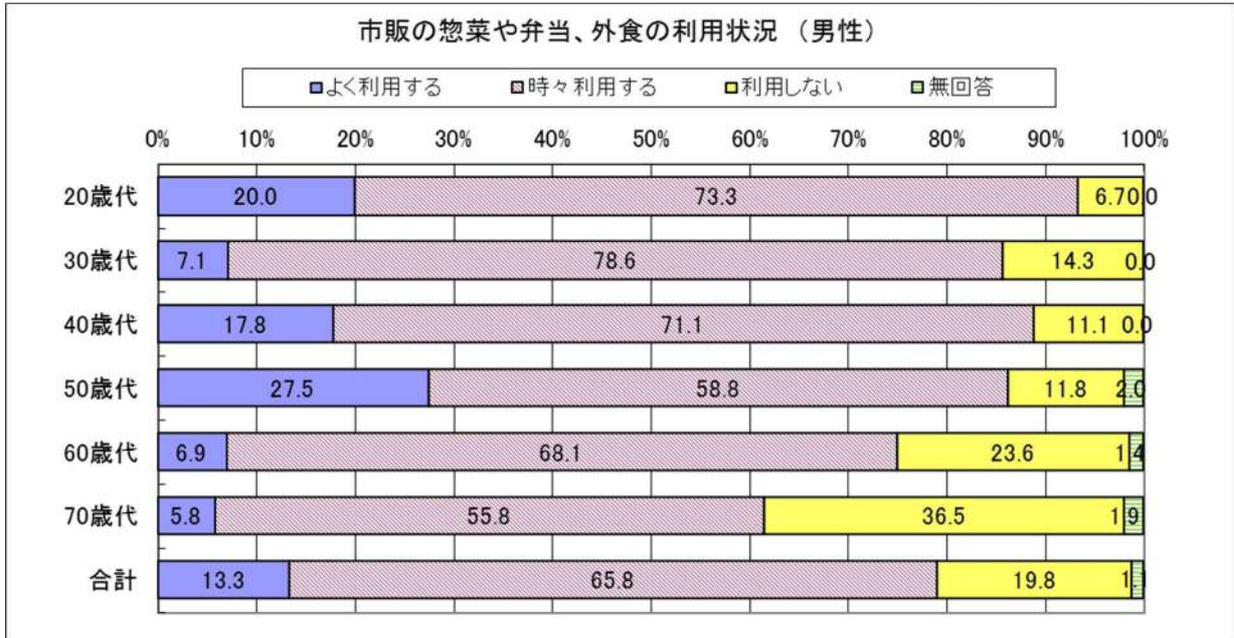
## 8) 夕食後の菓子等の摂取状況

夕食後のお菓子や夜食について、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、男女とも40歳代が最も高く、次いで30歳代・50歳代が高かった。「週4-5日程度食べる」と回答した者を合わせると、男女とも40歳代の約3人に1人、30歳代と50歳代の約4人に1人が夕食後にお菓子や夜食を食べていた。



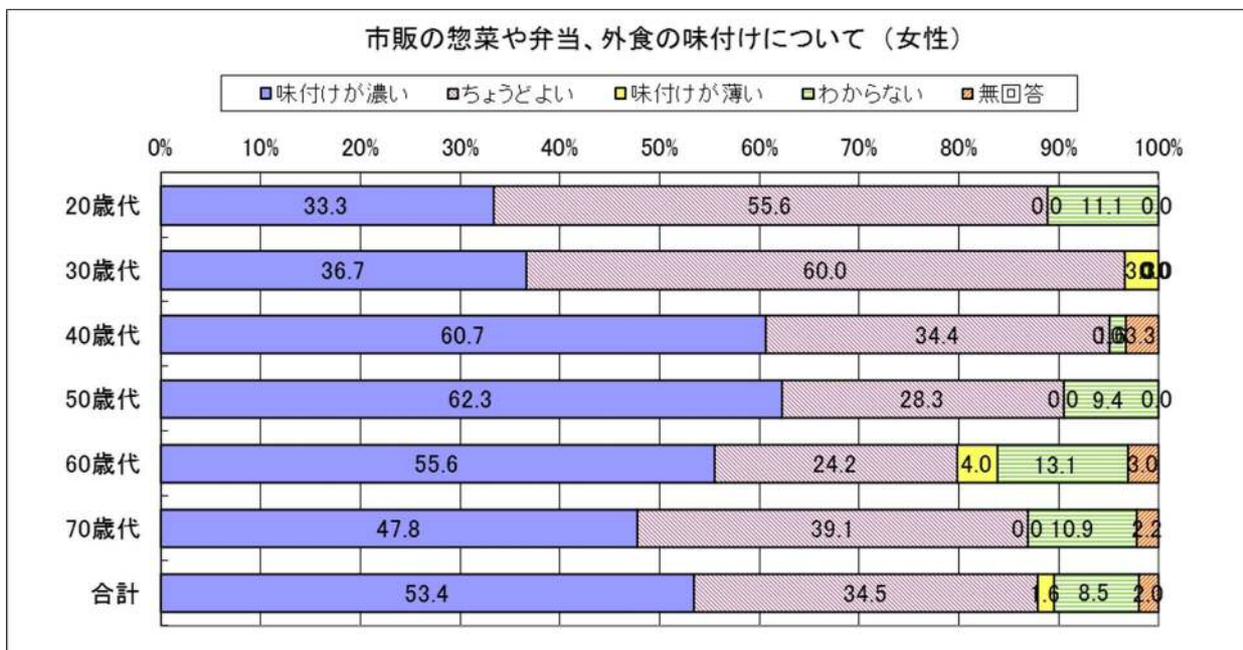
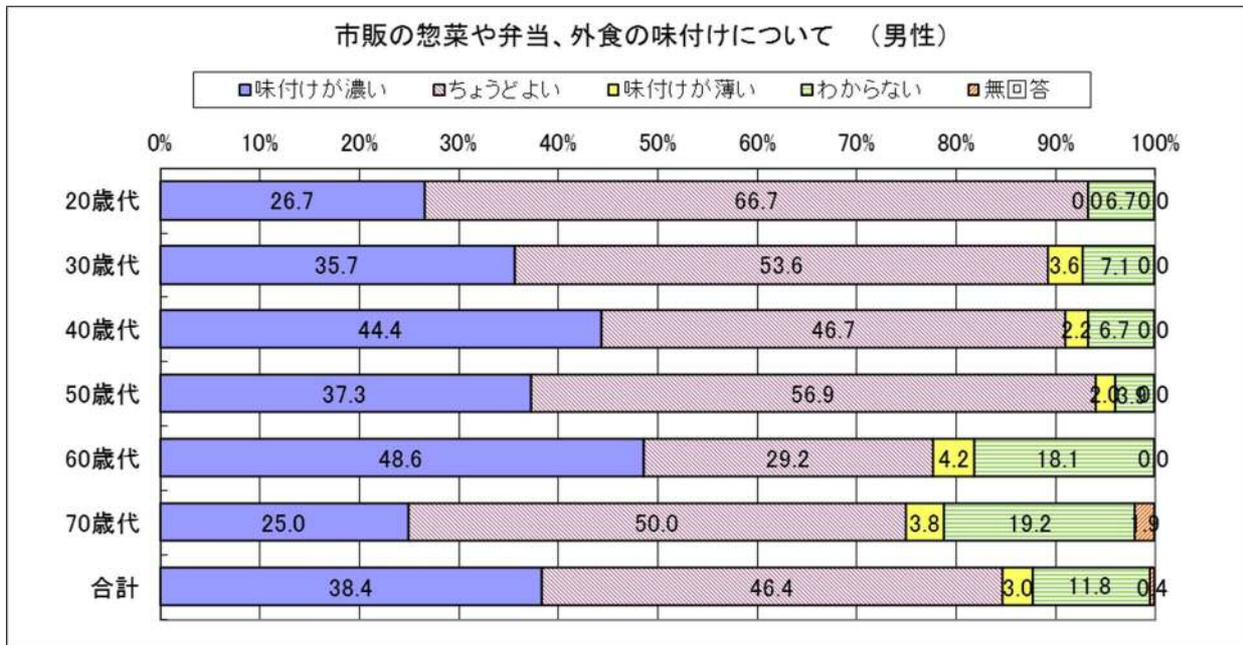
### 9-1) 市販の惣菜や弁当、外食の利用状況

市販の惣菜や弁当、外食について「よく利用する」と回答した者の割合は、男性は20歳代から30歳代にかけていったん低くなるものの、40歳代・50歳代と高くなっていった。女性は、20歳代が最も多く、年齢とともに低くなる傾向がみられた。



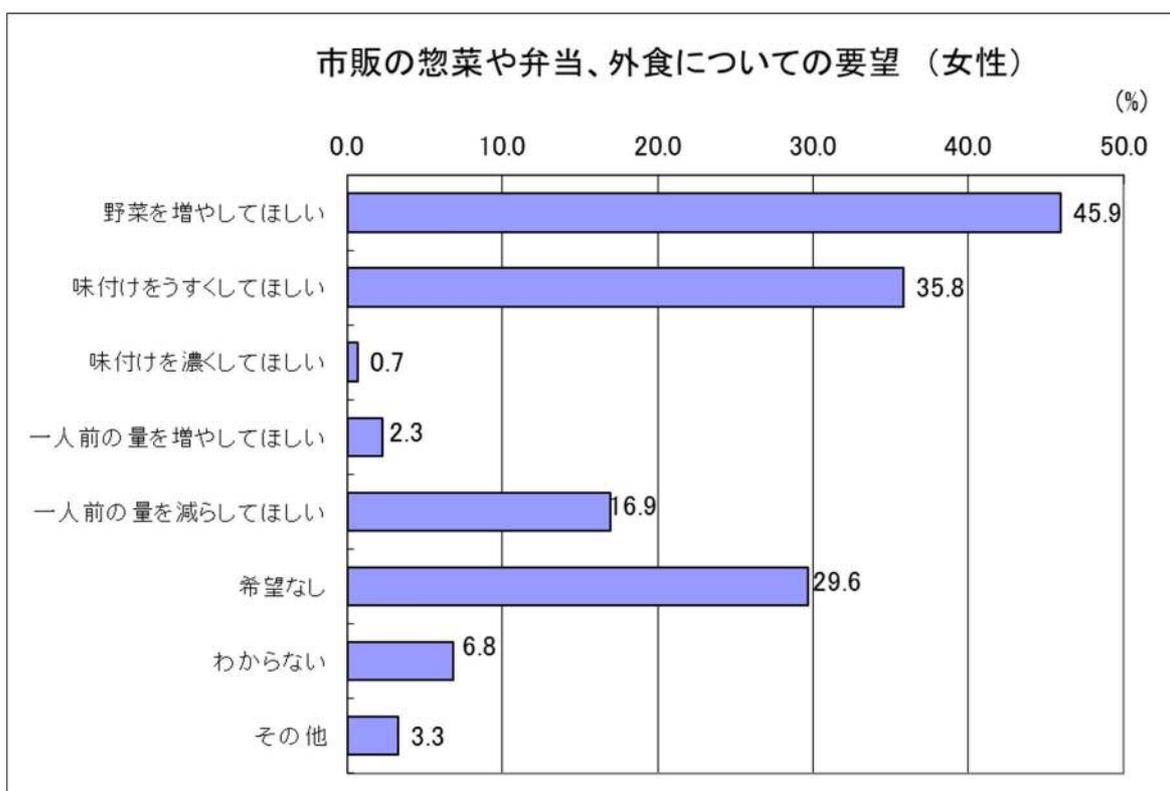
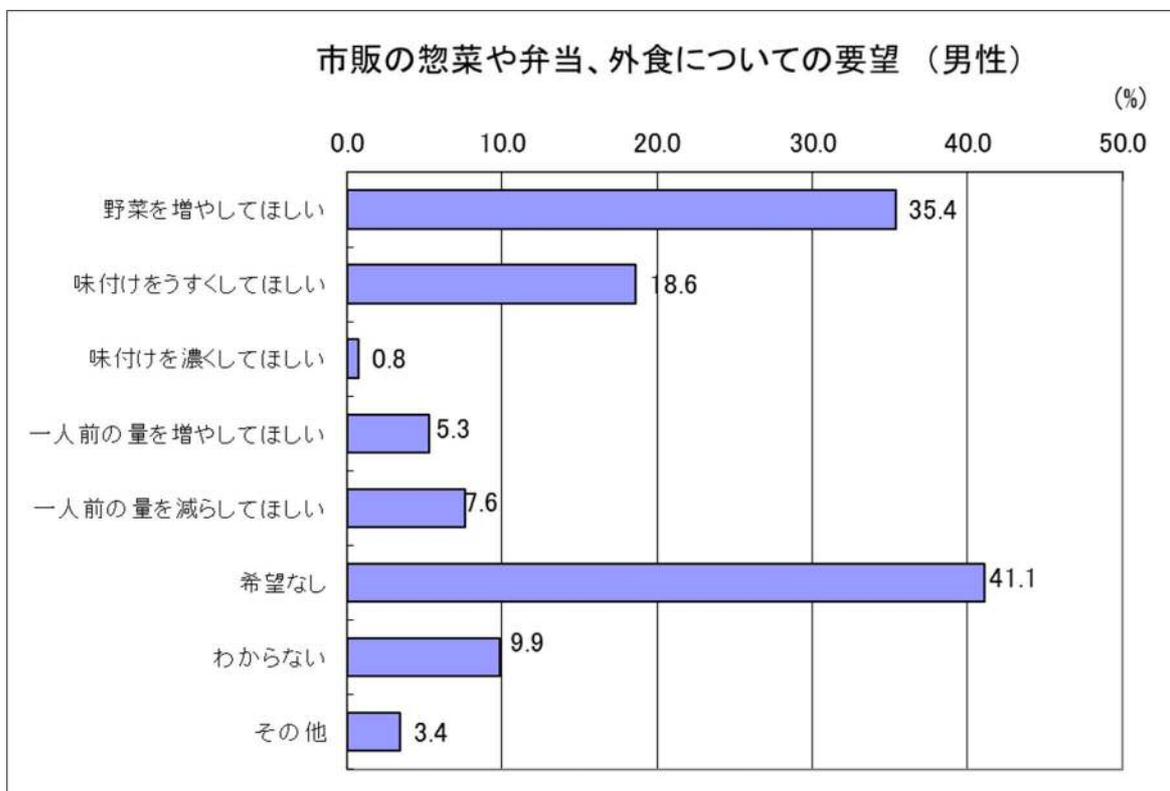
## 9-2) 市販の惣菜や弁当、外食の味付けについて

市販の惣菜や弁当、外食の味付けについて、「味付けが濃い」と回答した者は、男女とも20歳代が少なく、年齢とともに多くなっていった。逆に「ちょうどよい」と回答した者は、若い年代で多く、男女とも20～30歳代の半数以上が「ちょうどよい」と回答していた。



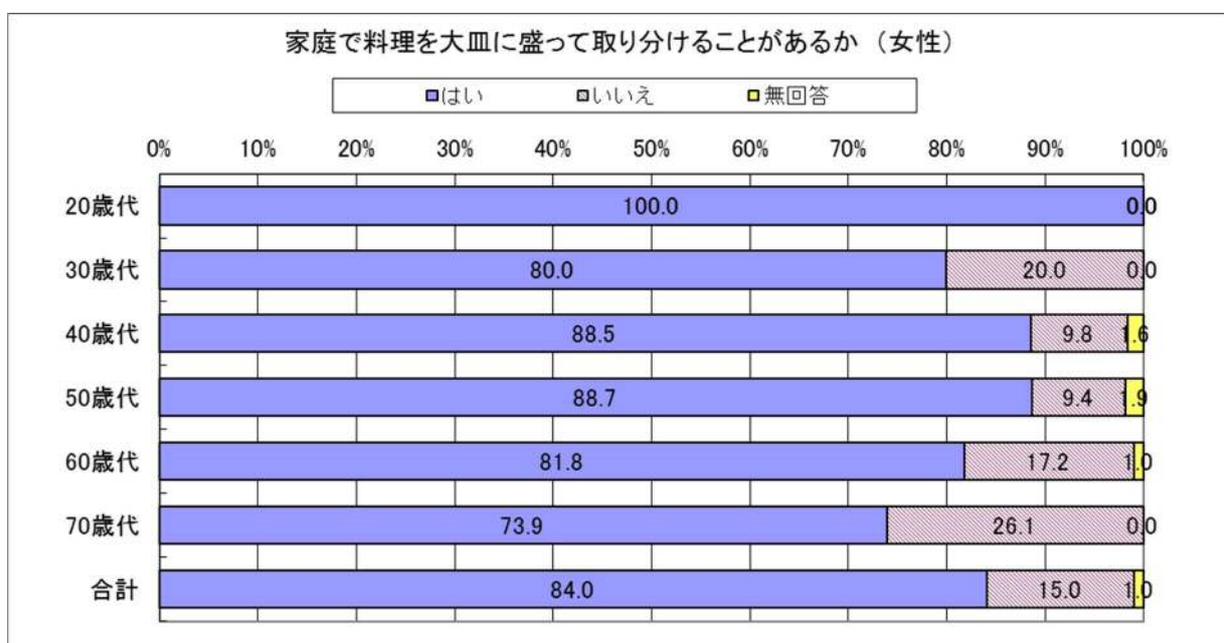
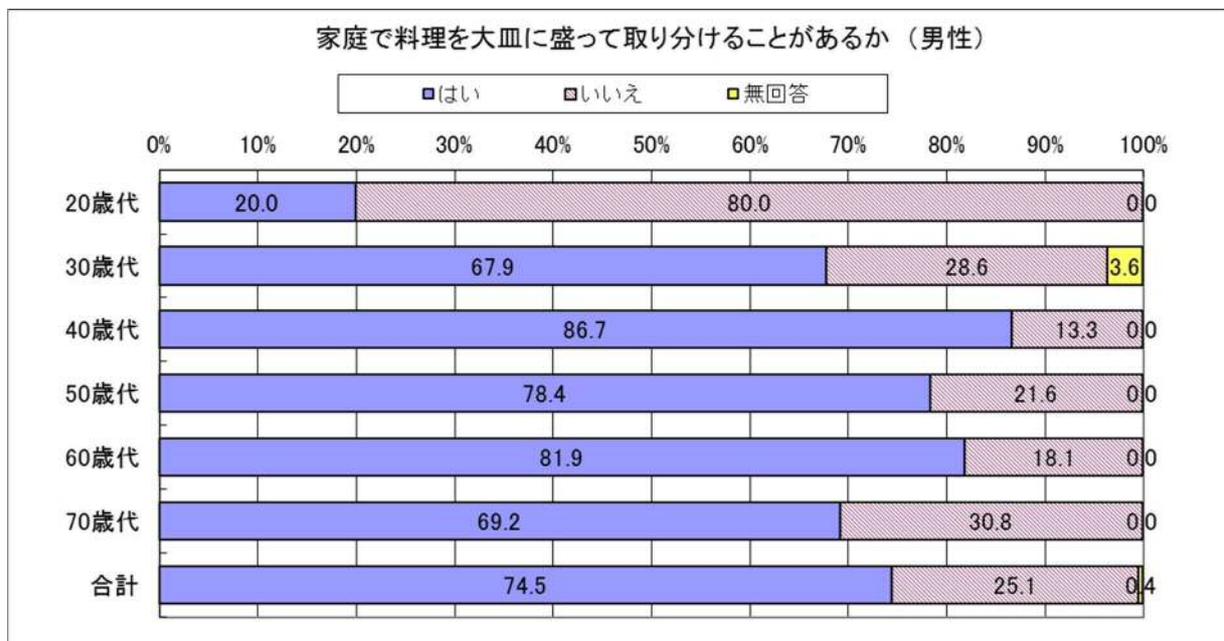
### 9-3) 市販の惣菜や弁当、外食に対する希望

市販の総菜や弁当、外食に対する希望は、「希望なし」を除くと、最も多かったものは男女とも「野菜を増やしてほしい」であり、次いで「味付けをうすくしてほしい」であった。



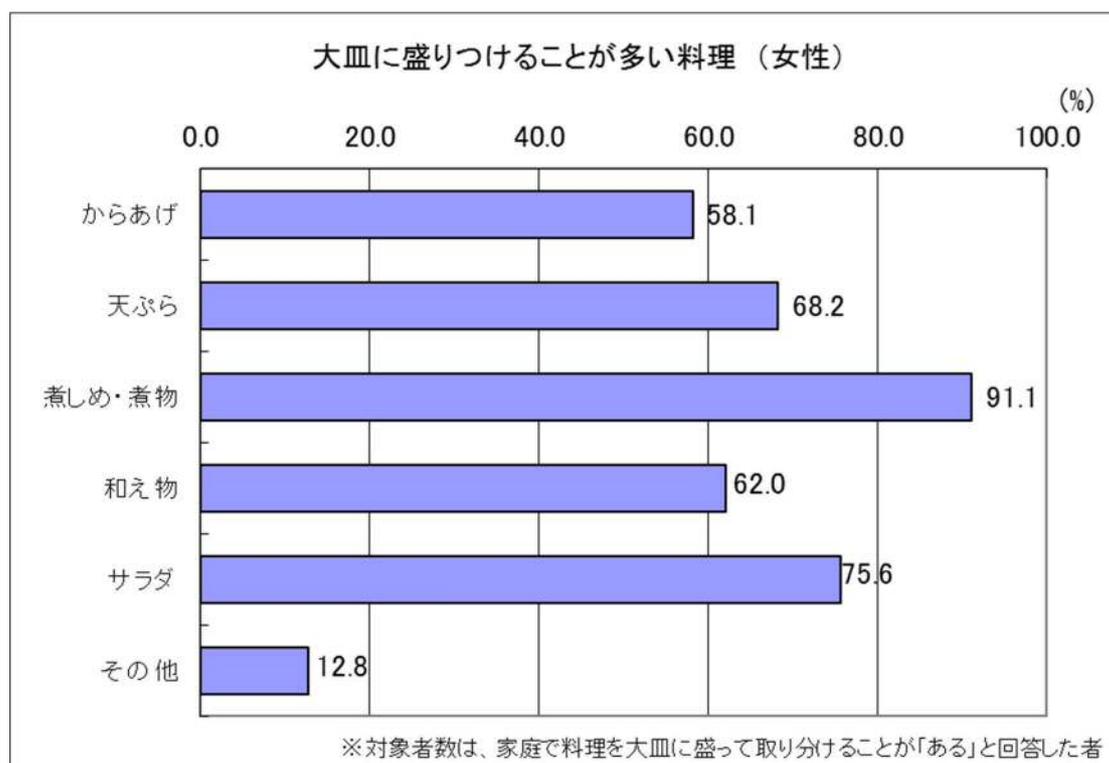
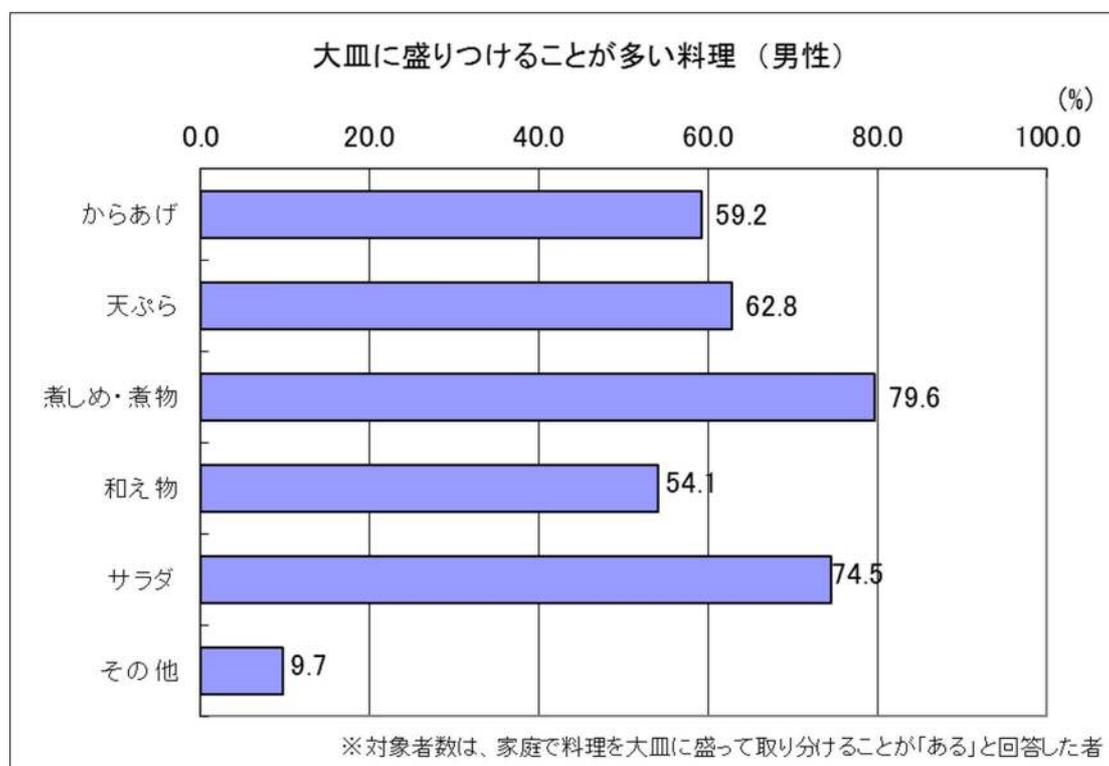
## 10-1) 大皿盛りの状況

家庭で料理を大皿に盛って取り分けることがある者の割合は、男性は40歳代にかけて高くなり、その後年齢とともに低くなっていた。女性も年齢とともに低くなるが、これには、男女とも年齢とともに世帯員数が1人～2人の世帯が多くなることが影響していると思われる。



## 10-2) 大皿に盛りつけることが多い料理

大皿に盛りつけることが多い料理は、男女とも、煮しめ・煮物が多く、次いで、サラダ、天ぷら等となっていた。



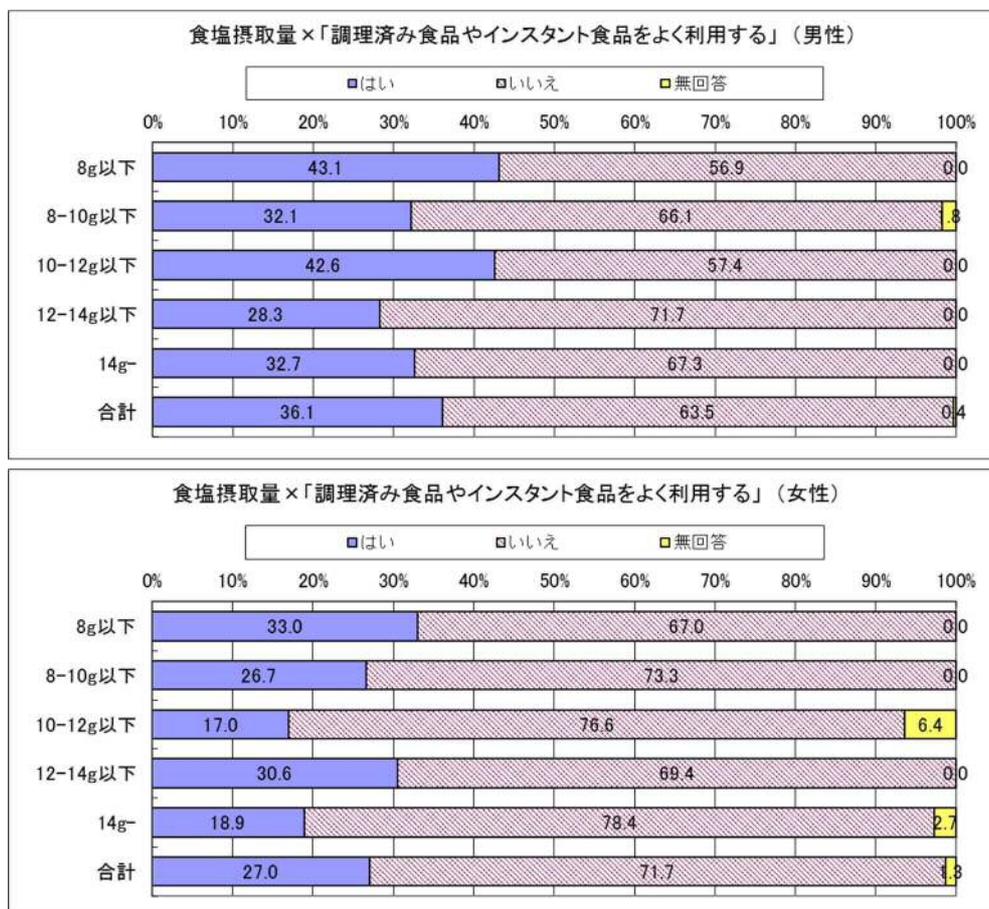
## 5. その他（食塩摂取量及び肥満と食生活等に関する意識のクロス集計）

### 1) 食塩摂取量と食生活等に関する意識のクロス集計

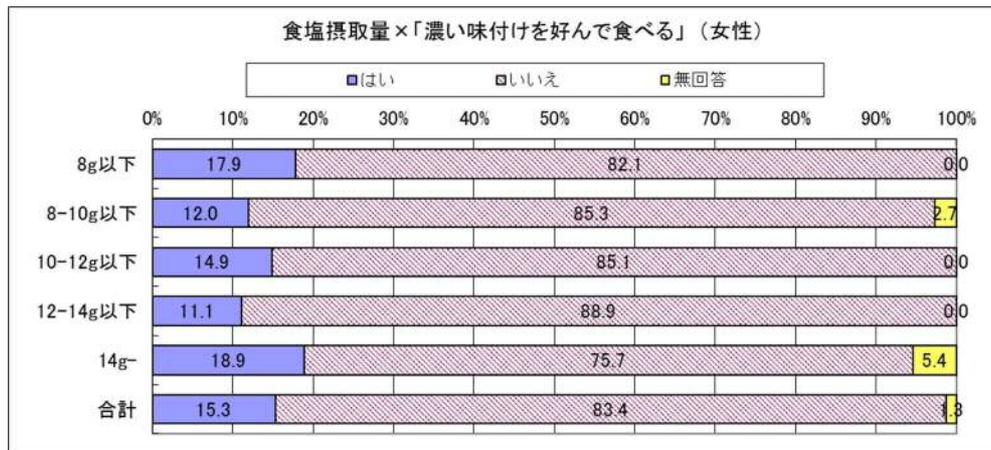
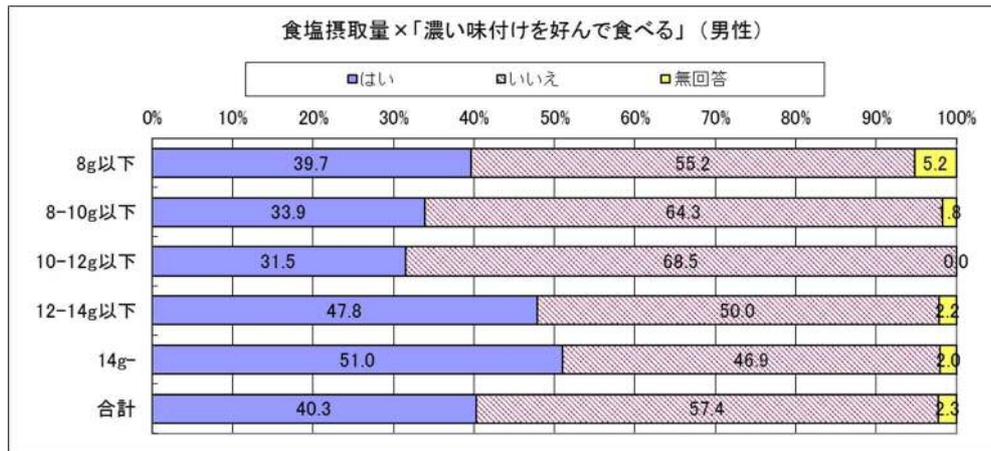
男性では、食塩摂取量が多い者は、少ない者に比べて、日常生活で塩分をとりすぎないように「いつも気をつけている」者が少なく、野菜料理（皿数）を多く食べると回答した者が多かった。

女性では、食塩摂取量が少ない者のほうが、日常生活で塩分をとりすぎないように「いつも気をつけている」者や朝食を「ほとんど毎日食べる」者が少なく、夕食後のお菓子や夜食を「ほとんど毎日食べる」「週4～5日食べる」と回答した者が多かった。

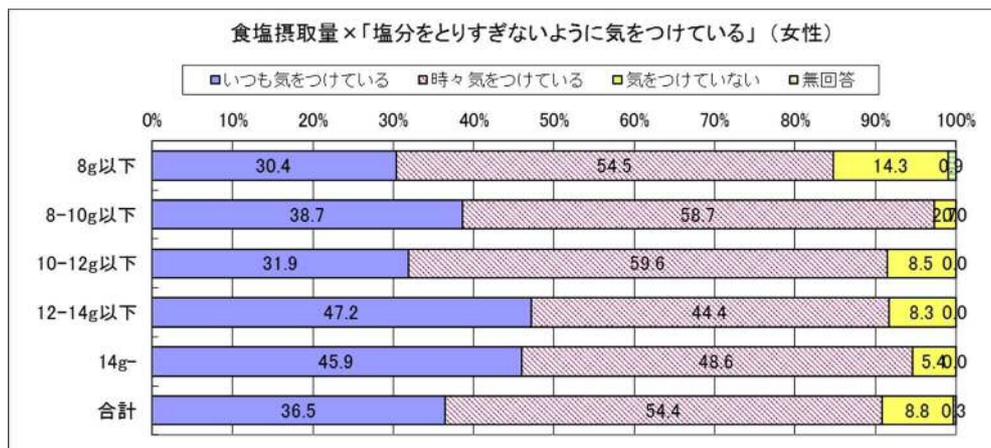
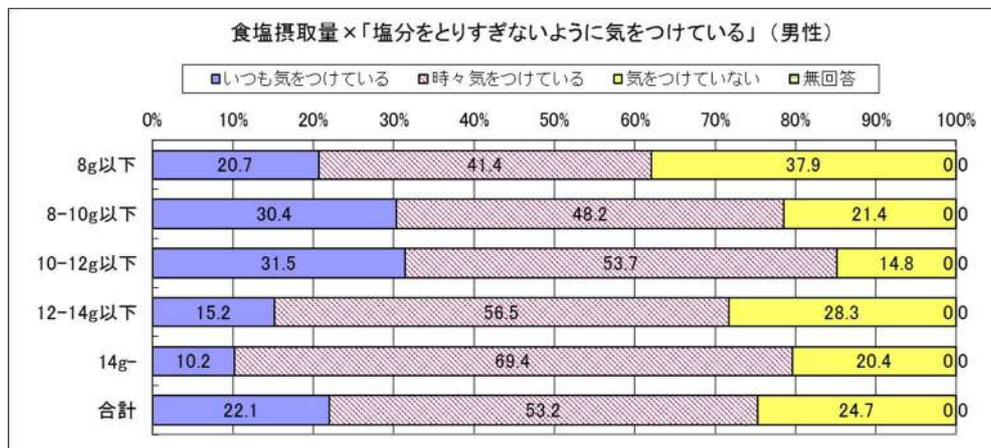
#### ○食塩摂取量 と 調理済み食品やインスタント食品の利用状況



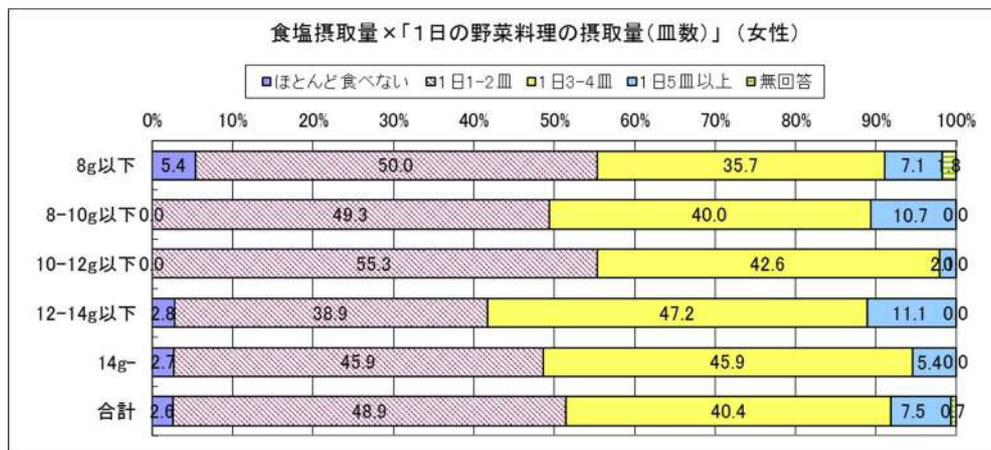
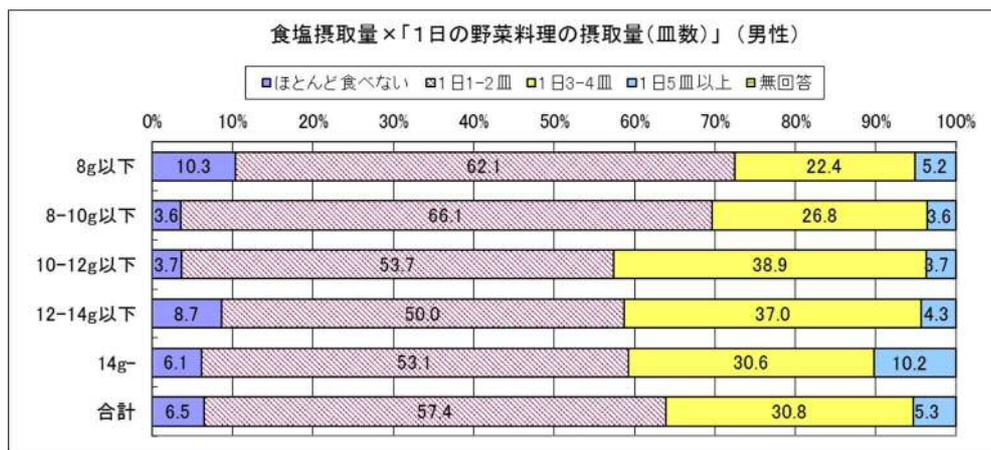
## ○食塩摂取量 と 味付けの好みに関する状況



## ○食塩摂取量 と 日常生活での塩分摂取意識に関する状況



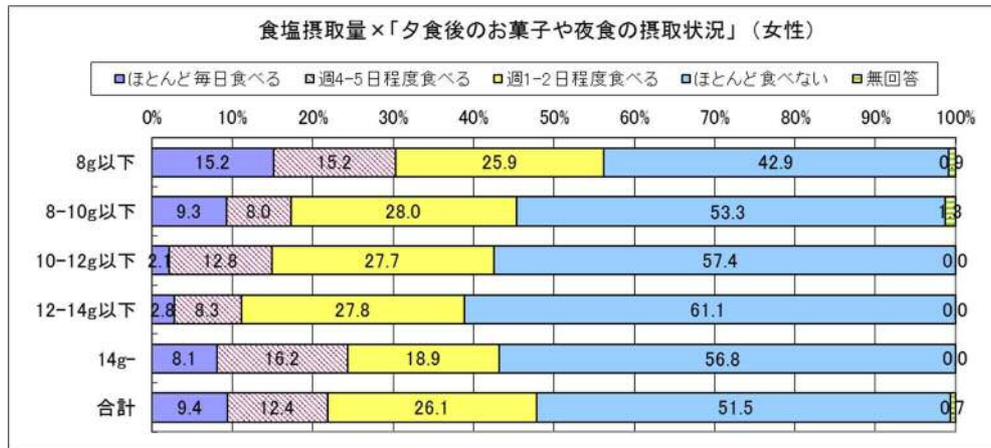
## ○食塩摂取量 と 野菜料理の摂取状況



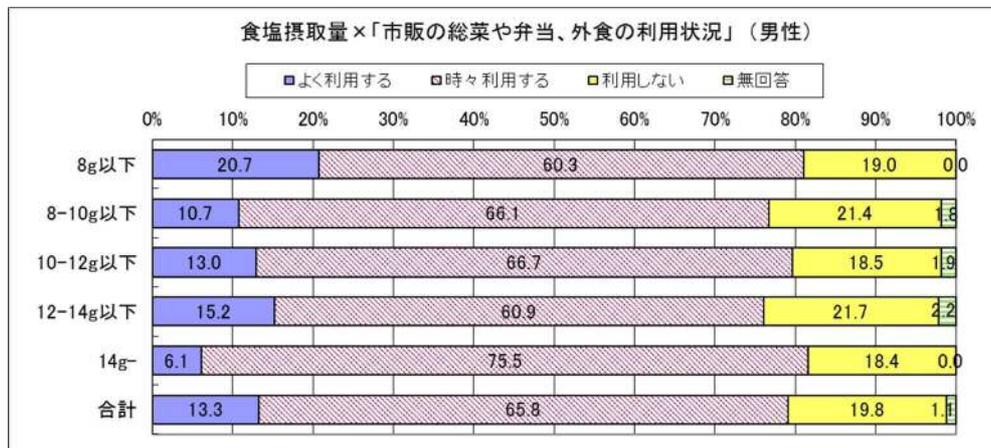
## ○食塩摂取量 と 朝食の摂取状況



## ○食塩摂取量 と 夕食後の菓子等の摂取状況



## ○食塩摂取量 と 市販の総菜や弁当、外食の利用状況

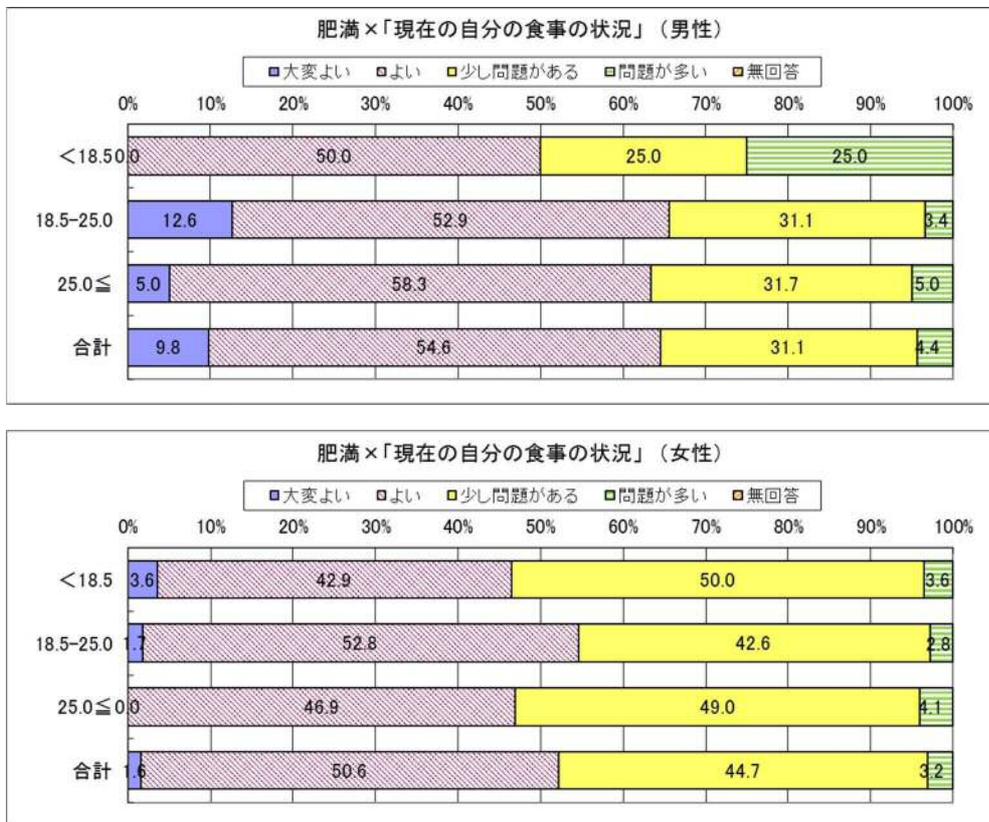


## 2) 肥満 (BMI ≥ 25kg/m<sup>2</sup>) と食生活等に関する意識のクロス集計

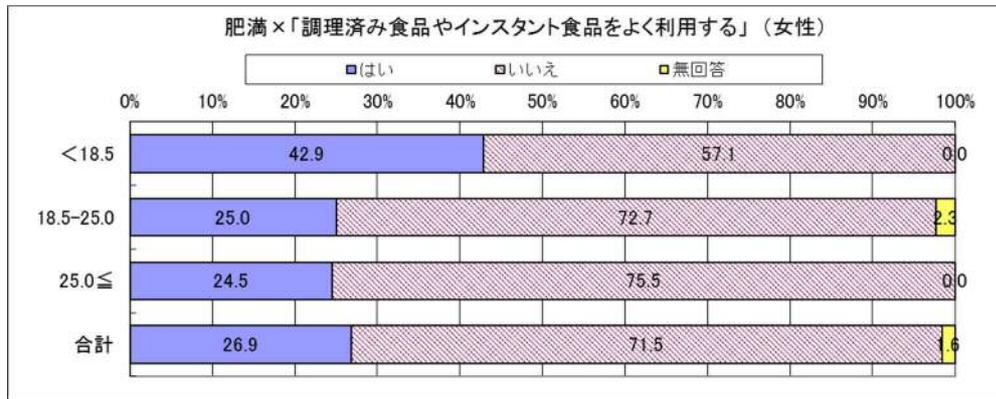
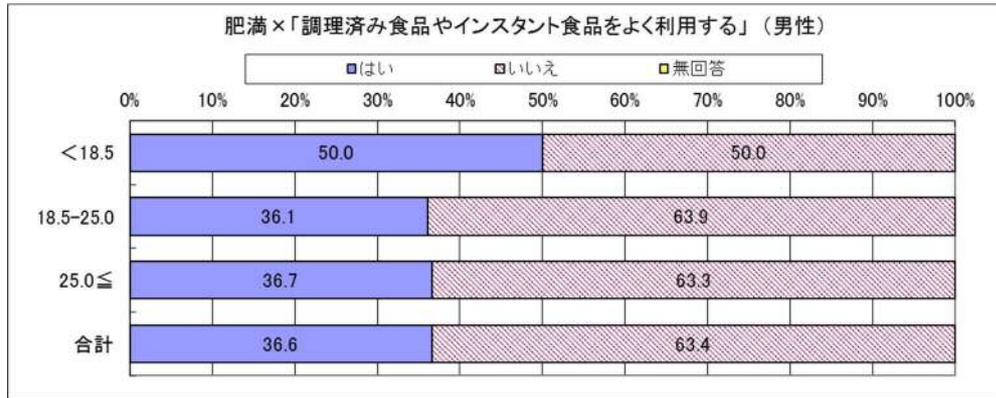
男性では、肥満 (BMI ≥ 25kg/m<sup>2</sup>) であった者は、野菜料理 (皿数) を多く食べると回答した者が多い傾向がみられた。

女性では、肥満であった者は、「濃い味付けを好んで食べる」者や、夕食後のお菓子や夜食を「ほとんど毎日食べる」または「週4～5日食べる」と回答した者が多かった。

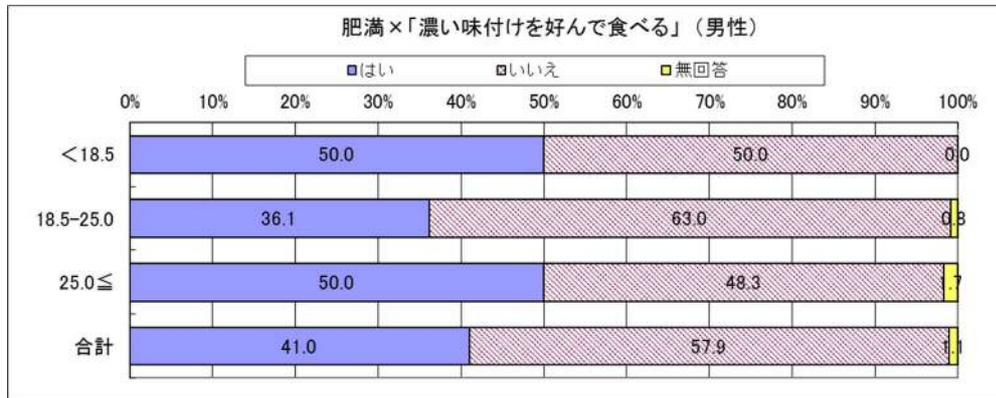
### ○肥満 と 現在の自分の食事の状況



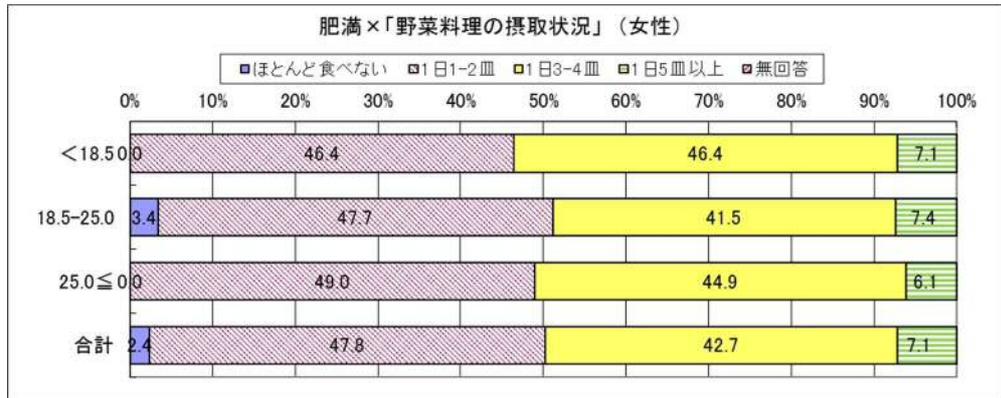
○肥満 と 調理済み食品やインスタント食品の利用状況



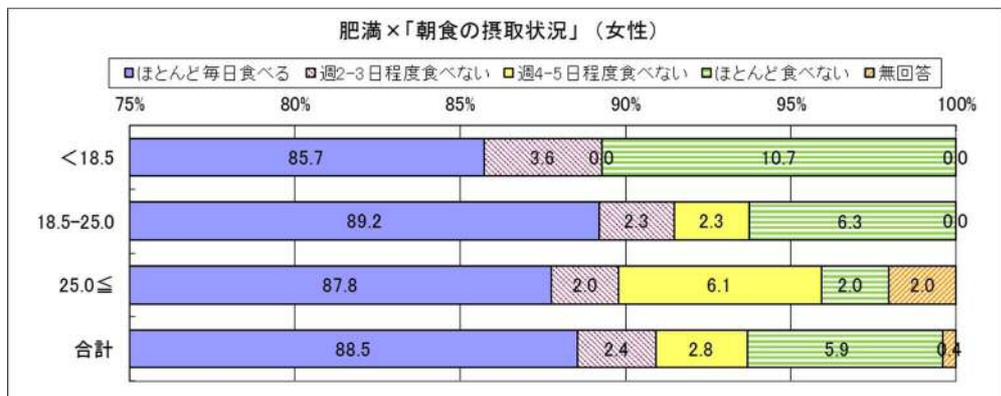
○肥満 と 味付けの好みに関する状況



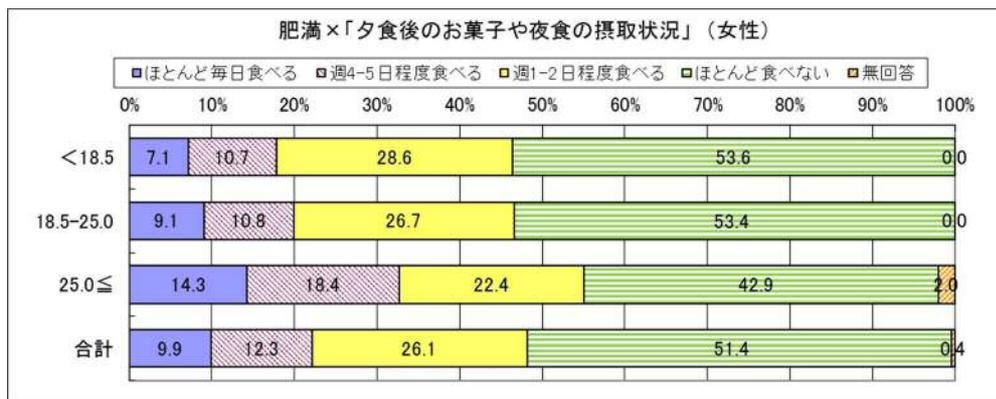
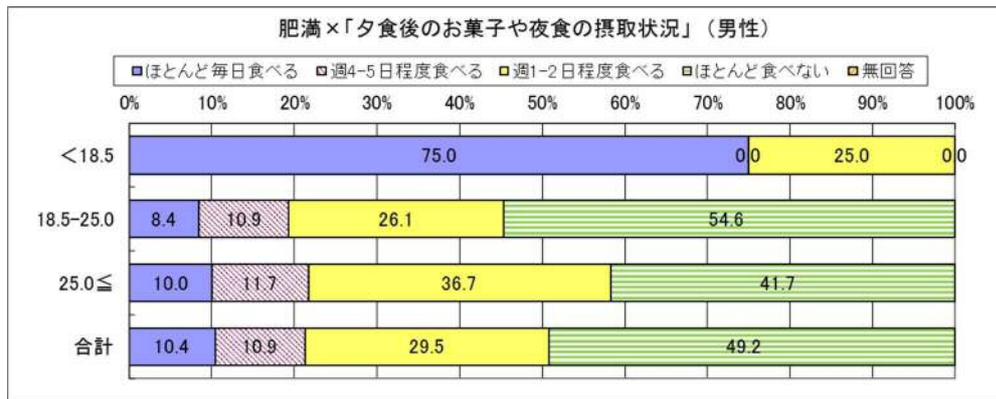
## ○肥満 と 野菜料理の摂取状況



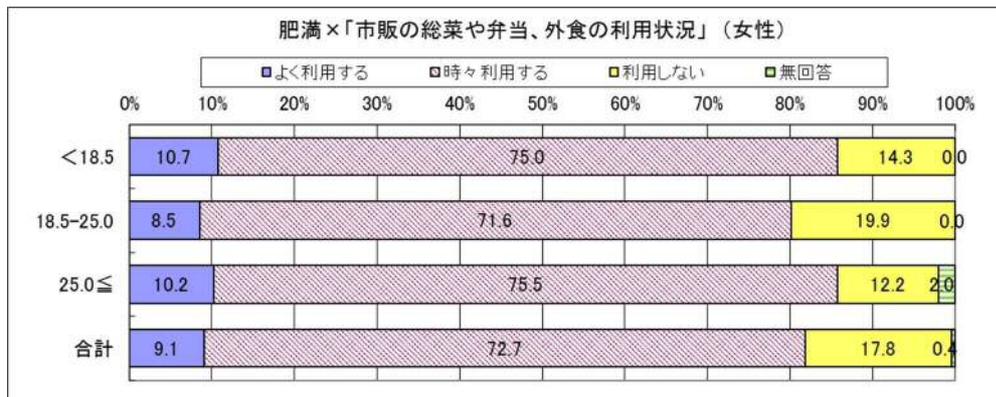
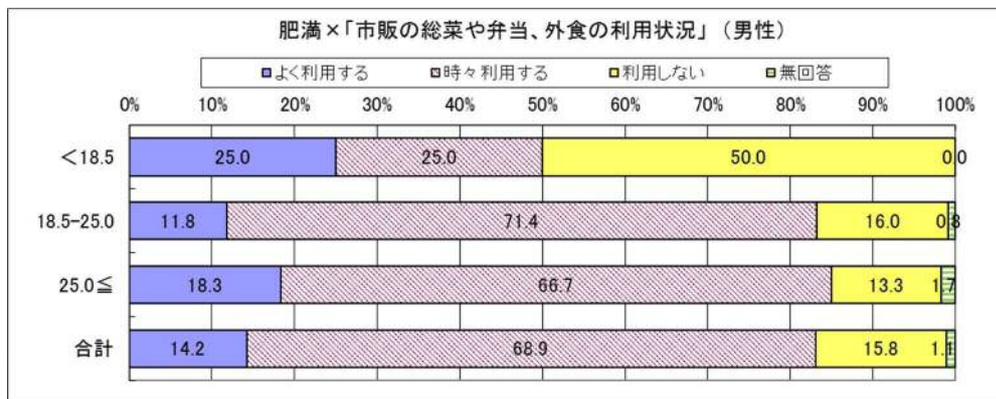
## ○肥満 と 朝食の摂取状況



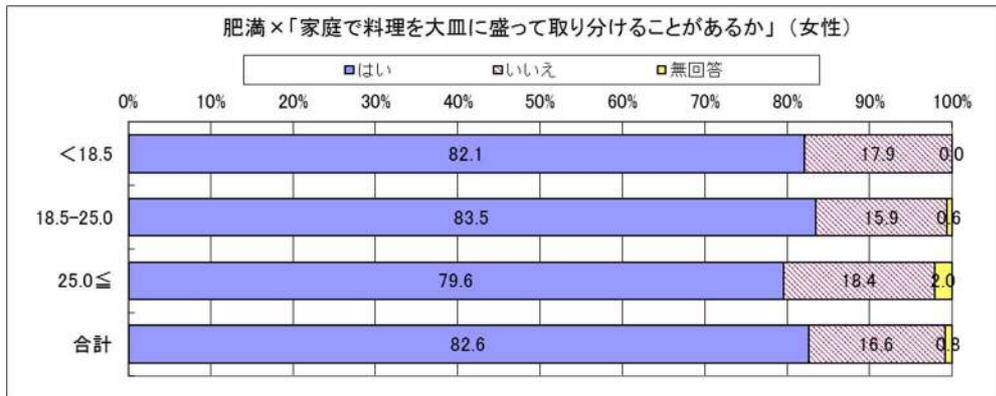
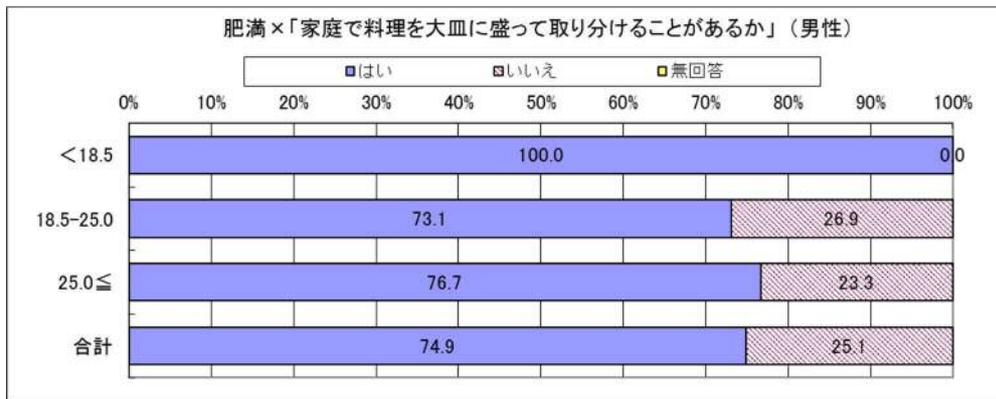
○肥満 と 夕食後の菓子等の摂取状況



○肥満 と 市販の総菜や弁当、外食の利用状況



## ○肥満 と 大皿盛りの状況



#### IV. 資料編

# 1. 栄養素等摂取量 平均値、標準偏差

【表1】 栄養素等摂取量 平均値（全体、年齢階級別）

(1人1日あたり)

|                     |             | 年 齢   |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       | (再掲)  |         |       |       |
|---------------------|-------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                     |             | 1-6歳  | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | 20-70歳代 | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数                | 人           | 32    | 65    | 50     | 37    | 60    | 109   | 106   | 175   | 99    | 52    | 13    | 798   | 586     | 651   | 105   |
| エネルギー               | kcal        | 1,265 | 1,876 | 2,087  | 1,721 | 1,863 | 1,899 | 1,883 | 1,936 | 1,968 | 1,762 | 1,469 | 1,871 | 1,904   | 1,884 | 1,814 |
| たんぱく質               | g           | 46.2  | 70.1  | 73.4   | 64.5  | 67.1  | 68.5  | 71.1  | 75.2  | 73.8  | 66.6  | 48.5  | 69.8  | 71.5    | 70.6  | 67.2  |
| (再掲)動物性たんぱく質        | g           | 26.7  | 42.8  | 41.7   | 36.3  | 36.7  | 38.8  | 39.3  | 40.3  | 39.3  | 35.7  | 22.1  | 38.5  | 39.0    | 38.4  | 35.2  |
| 脂質                  | g           | 38.4  | 60.5  | 61.0   | 60.2  | 56.6  | 56.5  | 56.3  | 53.8  | 50.1  | 42.3  | 33.1  | 53.8  | 54.8    | 53.4  | 45.5  |
| (再掲)動物性脂質           | g           | 21.5  | 34.0  | 32.7   | 32.6  | 27.0  | 28.4  | 28.4  | 26.9  | 25.8  | 21.5  | 15.1  | 27.6  | 27.6    | 26.9  | 23.4  |
| 飽和脂肪酸               | g           | 11.5  | 18.2  | 17.3   | 15.9  | 14.6  | 15.0  | 14.9  | 13.5  | 12.6  | 11.4  | 8.8   | 14.3  | 14.1    | 13.8  | 12.0  |
| 一価不飽和脂肪酸            | g           | 12.8  | 20.6  | 21.5   | 21.3  | 19.9  | 19.9  | 19.2  | 17.7  | 16.9  | 13.4  | 10.9  | 18.3  | 18.7    | 18.1  | 14.8  |
| n-6系脂肪酸             | g           | 6.6   | 9.3   | 10.3   | 9.4   | 10.4  | 10.2  | 9.3   | 9.5   | 9.0   | 7.5   | 6.6   | 9.3   | 9.6     | 9.4   | 8.0   |
| n-3系脂肪酸             | g           | 1.4   | 2.1   | 2.0    | 2.2   | 2.0   | 2.3   | 2.1   | 2.6   | 2.8   | 2.3   | 1.4   | 2.3   | 2.4     | 2.4   | 2.5   |
| コレステロール             | mg          | 210   | 328   | 398    | 300   | 329   | 348   | 361   | 353   | 336   | 303   | 214   | 337   | 345     | 339   | 313   |
| 炭水化物                | g           | 179.3 | 254.7 | 300.8  | 219.9 | 254.7 | 256.7 | 243.1 | 267.1 | 285.8 | 265.0 | 235.9 | 258.6 | 259.7   | 259.7 | 270.1 |
| 食物繊維                | g           | 10.4  | 12.8  | 12.7   | 11.2  | 15.1  | 12.6  | 14.7  | 17.2  | 17.6  | 16.2  | 13.5  | 14.8  | 15.4    | 15.4  | 16.6  |
| (再掲)水溶性食物繊維         | g           | 2.4   | 2.9   | 2.8    | 2.5   | 3.3   | 2.8   | 3.2   | 3.7   | 3.6   | 3.4   | 2.7   | 3.2   | 3.3     | 3.3   | 3.4   |
| (再掲)不溶性食物繊維         | g           | 7.6   | 9.5   | 9.5    | 8.2   | 11.3  | 9.5   | 10.9  | 12.7  | 13.1  | 11.5  | 10.3  | 11.0  | 11.4    | 11.4  | 12.3  |
| ビタミンA               | μgRE        | 617   | 536   | 618    | 369   | 545   | 474   | 776   | 589   | 562   | 465   | 476   | 570   | 578     | 567   | 525   |
| ビタミンD               | μg          | 4.6   | 7.5   | 6.6    | 6.1   | 4.6   | 6.9   | 7.3   | 9.8   | 9.3   | 10.8  | 5.9   | 7.9   | 8.0     | 8.1   | 9.5   |
| ビタミンE               | mg          | 5.0   | 6.3   | 6.0    | 5.7   | 7.5   | 6.5   | 6.6   | 7.2   | 7.6   | 6.0   | 5.7   | 6.7   | 7.0     | 6.9   | 6.8   |
| ビタミンK               | μg          | 156   | 203   | 178    | 209   | 251   | 212   | 273   | 290   | 285   | 241   | 258   | 247   | 263     | 261   | 267   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg          | 0.59  | 0.88  | 0.92   | 0.74  | 0.83  | 0.80  | 0.79  | 0.85  | 0.86  | 0.75  | 0.60  | 0.82  | 0.82    | 0.81  | 0.77  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg          | 0.85  | 1.22  | 1.08   | 0.97  | 1.02  | 1.01  | 1.12  | 1.23  | 1.28  | 1.16  | 0.75  | 1.13  | 1.14    | 1.13  | 1.17  |
| ナイアシン               | mgNE        | 9.0   | 12.7  | 12.9   | 13.6  | 15.2  | 15.5  | 15.4  | 16.0  | 17.2  | 13.2  | 10.0  | 14.8  | 15.8    | 15.4  | 14.0  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg          | 0.82  | 1.04  | 1.00   | 0.90  | 1.11  | 1.13  | 1.12  | 1.26  | 1.32  | 1.13  | 0.88  | 1.14  | 1.18    | 1.17  | 1.18  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg          | 5.4   | 6.3   | 4.7    | 5.9   | 5.2   | 6.2   | 9.9   | 8.4   | 9.5   | 10.4  | 5.7   | 7.6   | 8.0     | 8.1   | 9.4   |
| 葉酸                  | μg          | 203   | 222   | 220    | 213   | 258   | 261   | 317   | 335   | 344   | 300   | 254   | 287   | 304     | 303   | 316   |
| パントテン酸              | mg          | 4.26  | 5.87  | 5.63   | 4.54  | 5.44  | 5.29  | 5.43  | 5.79  | 5.92  | 5.33  | 3.97  | 5.48  | 5.54    | 5.49  | 5.43  |
| ビタミンC               | mg          | 65    | 66    | 64     | 54    | 71    | 84    | 86    | 123   | 116   | 112   | 89    | 93    | 98      | 99    | 109   |
| ナトリウム               | mg          | 2,112 | 3,202 | 3,669  | 3,658 | 3,837 | 3,576 | 3,922 | 4,486 | 4,336 | 4,024 | 3,007 | 3,876 | 4,071   | 4,046 | 3,997 |
| 食塩相当量               | g           | 5.4   | 8.1   | 9.3    | 9.3   | 9.7   | 9.1   | 10.0  | 11.4  | 11.0  | 10.2  | 7.6   | 9.8   | 10.3    | 10.3  | 10.2  |
| 食塩相当量               | g/1,000kcal | 4.4   | 4.4   | 4.8    | 5.5   | 5.4   | 4.9   | 5.4   | 6.0   | 5.6   | 5.9   | 5.4   | 5.4   | 5.5     | 5.6   | 5.7   |
| カリウム                | mg          | 1,646 | 2,152 | 1,965  | 1,726 | 2,199 | 2,124 | 2,303 | 2,639 | 2,716 | 2,486 | 1,863 | 2,314 | 2,393   | 2,390 | 2,492 |
| カルシウム               | mg          | 448   | 680   | 477    | 391   | 466   | 447   | 529   | 583   | 596   | 634   | 397   | 537   | 526     | 532   | 599   |
| マグネシウム              | mg          | 165   | 224   | 212    | 201   | 245   | 229   | 250   | 283   | 288   | 259   | 196   | 248   | 259     | 258   | 264   |
| リン                  | mg          | 715   | 1,091 | 996    | 845   | 964   | 971   | 1,001 | 1,085 | 1,111 | 1,011 | 711   | 1,011 | 1,026   | 1,018 | 1,019 |
| 鉄                   | mg          | 4.8   | 6.6   | 7.0    | 6.5   | 7.4   | 7.0   | 8.2   | 9.0   | 8.9   | 8.4   | 6.5   | 7.8   | 8.1     | 8.1   | 8.5   |
| 亜鉛                  | mg          | 5.4   | 8.5   | 9.0    | 7.5   | 7.9   | 7.9   | 8.3   | 8.2   | 8.4   | 7.5   | 6.2   | 8.0   | 8.1     | 8.0   | 7.8   |
| 銅                   | mg          | 0.76  | 1.07  | 1.17   | 0.98  | 1.12  | 1.13  | 1.17  | 1.24  | 1.31  | 1.17  | 1.06  | 1.16  | 1.19    | 1.19  | 1.23  |
| 脂肪エネルギー比率           | %           | 26.6  | 28.8  | 26.6   | 31.5  | 27.6  | 26.9  | 26.4  | 24.9  | 22.8  | 21.4  | 18.9  | 25.8  | 25.9    | 25.4  | 22.2  |
| 炭水化物エネルギー比率         | %           | 58.6  | 56.2  | 59.5   | 53.0  | 57.8  | 58.5  | 58.2  | 59.6  | 62.0  | 63.9  | 68.0  | 59.2  | 58.9    | 59.5  | 63.1  |
| 動物性たんぱく質比率          | %           | 56.7  | 60.2  | 53.5   | 54.7  | 53.0  | 55.0  | 53.3  | 51.5  | 51.2  | 48.7  | 43.6  | 53.2  | 52.8    | 52.3  | 48.7  |
| 穀類エネルギー比率           | %           | 40.3  | 42.0  | 48.7   | 43.3  | 42.2  | 41.7  | 38.5  | 40.0  | 42.5  | 42.1  | 47.0  | 41.6  | 40.9    | 41.1  | 42.5  |

【表2】 栄養素等摂取量 標準偏差（全体、年齢階級別）

(1人1日あたり)

|                     |             | 年 齢  |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       | (再掲)  |         |       |       |
|---------------------|-------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                     |             | 1-6歳 | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | 20-70歳代 | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数                | 人           | 32   | 65    | 50     | 37    | 60    | 109   | 106   | 175   | 99    | 52    | 13    | 798   | 586     | 651   | 105   |
| エネルギー               | kcal        | 284  | 549   | 890    | 530   | 591   | 544   | 574   | 562   | 578   | 561   | 419   | 599   | 568     | 569   | 569   |
| たんぱく質               | g           | 10.4 | 20.5  | 34.1   | 19.7  | 23.4  | 22.5  | 22.3  | 26.4  | 22.8  | 29.2  | 17.4  | 25.0  | 23.9    | 24.5  | 26.9  |
| (再掲)動物性たんぱく質        | g           | 9.6  | 15.2  | 24.4   | 16.4  | 18.2  | 18.6  | 18.9  | 20.7  | 19.0  | 23.2  | 12.5  | 19.5  | 19.2    | 19.6  | 21.4  |
| 脂質                  | g           | 15.0 | 23.2  | 26.4   | 22.6  | 21.8  | 23.0  | 25.6  | 22.2  | 22.4  | 19.6  | 20.7  | 23.6  | 23.2    | 23.3  | 22.9  |
| (再掲)動物性脂質           | g           | 9.7  | 18.4  | 17.6   | 17.0  | 11.6  | 15.6  | 15.9  | 15.2  | 14.9  | 11.8  | 10.1  | 15.6  | 15.2    | 15.1  | 14.7  |
| 飽和脂肪酸               | g           | 5.4  | 7.7   | 7.9    | 7.0   | 6.1   | 6.9   | 8.4   | 5.9   | 6.5   | 5.8   | 7.5   | 7.1   | 6.9     | 6.9   | 6.9   |
| 一価不飽和脂肪酸            | g           | 5.5  | 9.2   | 10.9   | 9.0   | 8.1   | 8.8   | 10.2  | 8.1   | 9.2   | 7.0   | 7.6   | 9.2   | 9.0     | 9.0   | 8.5   |
| n-6系脂肪酸             | g           | 3.1  | 3.1   | 5.2    | 3.8   | 4.5   | 4.4   | 4.4   | 4.6   | 4.3   | 4.2   | 4.1   | 4.4   | 4.5     | 4.5   | 4.4   |
| n-3系脂肪酸             | g           | 0.9  | 1.3   | 1.3    | 1.2   | 1.4   | 1.3   | 1.3   | 1.6   | 1.8   | 1.6   | 0.8   | 1.5   | 1.5     | 1.5   | 1.8   |
| コレステロール             | mg          | 140  | 144   | 226    | 178   | 189   | 180   | 193   | 179   | 193   | 206   | 124   | 188   | 186     | 188   | 198   |
| 炭水化物                | g           | 37.3 | 75.0  | 145.8  | 85.6  | 87.8  | 78.7  | 75.4  | 76.0  | 85.6  | 85.1  | 52.1  | 87.4  | 81.7    | 81.6  | 87.2  |
| 食物繊維                | g           | 3.2  | 3.3   | 6.8    | 4.3   | 5.9   | 5.0   | 6.7   | 7.4   | 7.0   | 8.1   | 4.9   | 6.7   | 6.8     | 6.9   | 7.5   |
| (再掲)水溶性食物繊維         | g           | 0.7  | 0.9   | 1.6    | 1.1   | 1.5   | 1.3   | 1.6   | 1.6   | 1.5   | 1.8   | 1.4   | 1.5   | 1.5     | 1.5   | 1.7   |
| (再掲)不溶性食物繊維         | g           | 2.4  | 2.5   | 5.2    | 3.2   | 4.9   | 3.8   | 5.1   | 5.2   | 5.1   | 5.0   | 3.7   | 4.9   | 5.0     | 5.0   | 5.2   |
| ビタミンA               | μgRE        | 745  | 223   | 1,260  | 247   | 311   | 383   | 1,991 | 519   | 319   | 297   | 315   | 879   | 932     | 890   | 328   |
| ビタミンD               | μg          | 3.3  | 6.2   | 7.7    | 7.7   | 4.3   | 7.3   | 7.8   | 9.4   | 8.4   | 12.7  | 4.5   | 8.3   | 8.2     | 8.7   | 11.0  |
| ビタミンE               | mg          | 2.6  | 2.2   | 3.3    | 2.8   | 4.0   | 2.9   | 3.9   | 3.3   | 3.3   | 3.6   | 2.7   | 3.4   | 3.5     | 3.5   | 3.6   |
| ビタミンK               | μg          | 97   | 94    | 116    | 148   | 208   | 125   | 243   | 209   | 162   | 196   | 191   | 184   | 195     | 195   | 181   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg          | 0.16 | 0.36  | 0.52   | 0.27  | 0.39  | 0.34  | 0.32  | 0.36  | 0.38  | 0.38  | 0.28  | 0.37  | 0.35    | 0.35  | 0.37  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg          | 0.39 | 0.39  | 0.50   | 0.42  | 0.54  | 0.34  | 0.52  | 0.50  | 0.50  | 0.58  | 0.36  | 0.49  | 0.49    | 0.50  | 0.55  |
| ナイアシン               | mgNE        | 4.1  | 5.5   | 7.2    | 7.1   | 7.1   | 6.9   | 6.1   | 7.4   | 7.7   | 7.3   | 5.5   | 7.1   | 7.1     | 7.2   | 7.3   |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg          | 0.28 | 0.32  | 0.50   | 0.39  | 0.57  | 0.42  | 0.43  | 0.52  | 0.52  | 0.49  | 0.32  | 0.49  | 0.50    | 0.50  | 0.50  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg          | 4.6  | 6.7   | 5.9    | 6.5   | 5.2   | 6.0   | 14.3  | 6.6   | 8.3   | 13.6  | 7.1   | 8.8   | 8.7     | 9.2   | 11.2  |
| 葉酸                  | μg          | 110  | 55    | 107    | 93    | 99    | 110   | 249   | 145   | 126   | 145   | 124   | 152   | 160     | 159   | 137   |
| パントテン酸              | mg          | 1.40 | 1.46  | 2.60   | 1.65  | 2.46  | 1.63  | 2.27  | 2.02  | 2.01  | 2.45  | 1.64  | 2.08  | 2.06    | 2.10  | 2.27  |
| ビタミンC               | mg          | 34   | 27    | 58     | 38    | 39    | 49    | 63    | 76    | 63    | 93    | 59    | 66    | 66      | 68    | 79    |
| ナトリウム               | mg          | 652  | 1,072 | 1,469  | 1,556 | 1,389 | 1,445 | 1,646 | 1,825 | 1,820 | 1,706 | 1,217 | 1,675 | 1,707   | 1,705 | 1,655 |
| 食塩相当量               | g           | 1.7  | 2.7   | 3.7    | 4.0   | 3.5   | 3.7   | 4.2   | 4.6   | 4.6   | 4.3   | 3.1   | 4.3   | 4.3     | 4.3   | 4.2   |
| 食塩相当量               | g/1,000kcal | 1.4  | 1.0   | 2.1    | 1.9   | 1.8   | 1.8   | 1.9   | 2.1   | 1.9   | 2.0   | 1.9   | 1.9   | 2.0     | 2.0   | 1.8   |
| カリウム                | mg          | 447  | 499   | 1,005  | 634   | 838   | 710   | 819   | 1,061 | 1,010 | 1,400 | 572   | 962   | 951     | 991   | 1,159 |
| カルシウム               | mg          | 184  | 208   | 233    | 168   | 301   | 187   | 258   | 255   | 228   | 406   | 145   | 262   | 250     | 266   | 335   |
| マグネシウム              | mg          | 43   | 58    | 96     | 70    | 118   | 72    | 87    | 114   | 100   | 130   | 58    | 101   | 102     | 104   | 117   |
| リン                  | mg          | 192  | 290   | 432    | 271   | 372   | 311   | 335   | 364   | 346   | 476   | 205   | 362   | 350     | 362   | 421   |
| 鉄                   | mg          | 1.8  | 2.1   | 3.1    | 2.2   | 2.8   | 2.4   | 3.8   | 3.8   | 2.8   | 4.1   | 2.2   | 3.4   | 3.4     | 3.4   | 3.6   |
| 亜鉛                  | mg          | 1.3  | 2.7   | 4.0    | 2.3   | 2.4   | 2.5   | 3.9   | 2.6   | 2.5   | 2.8   | 1.9   | 2.9   | 2.8     | 2.8   | 2.7   |
| 銅                   | mg          | 0.20 | 0.34  | 0.55   | 0.35  | 0.40  | 0.40  | 0.51  | 0.38  | 0.38  | 0.40  | 0.32  | 0.42  | 0.42    | 0.41  | 0.41  |
| 脂肪エネルギー比率           | %           | 5.8  | 5.4   | 6.6    | 7.7   | 7.5   | 7.8   | 7.4   | 6.8   | 7.0   | 6.4   | 7.5   | 7.4   | 7.6     | 7.6   | 7.5   |
| 炭水化物エネルギー比率         | %           | 6.3  | 5.9   | 7.9    | 9.6   | 8.8   | 8.7   | 7.9   | 7.8   | 7.9   | 8.3   | 7.6   | 8.4   | 8.5     | 8.6   | 9.0   |
| 動物性たんぱく質比率          | %           | 10.5 | 7.4   | 17.3   | 13.7  | 13.7  | 12.8  | 14.0  | 12.7  | 13.9  | 16.2  | 15.1  | 13.7  | 13.4    | 13.8  | 15.4  |
| 穀類エネルギー比率           | %           | 8.5  | 7.1   | 15.3   | 16.8  | 13.3  | 12.9  | 11.2  | 11.4  | 11.2  | 14.4  | 11.4  | 12.4  | 12.3    | 12.5  | 13.4  |

【表3】 栄養素等摂取量 平均値（ 男性、年齢階級別 ）

(1人1日あたり)

|                     |             | 年 齢   |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       | (再掲)  |         |       |       |
|---------------------|-------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                     |             | 1-6歳  | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | 20-70歳代 | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数                | 人           | 12    | 32    | 30     | 17    | 28    | 46    | 52    | 73    | 53    | 16    | 4     | 363   | 269     | 289   | 39    |
| エネルギー               | kcal        | 1,278 | 1,901 | 2,339  | 1,974 | 2,213 | 2,229 | 2,180 | 2,239 | 2,124 | 2,102 | 1,724 | 2,133 | 2,184   | 2,173 | 2,071 |
| たんぱく質               | g           | 47.6  | 71.7  | 78.2   | 65.3  | 78.7  | 76.3  | 79.0  | 85.3  | 75.9  | 76.9  | 59.2  | 76.7  | 78.7    | 78.4  | 73.6  |
| (再掲)動物性たんぱく質        | g           | 29.2  | 45.0  | 43.8   | 34.6  | 43.1  | 42.9  | 45.1  | 46.5  | 39.8  | 41.4  | 26.5  | 42.7  | 43.2    | 42.9  | 37.6  |
| 脂質                  | g           | 40.5  | 63.0  | 66.0   | 66.9  | 62.4  | 61.4  | 64.2  | 58.8  | 50.3  | 47.2  | 33.9  | 58.9  | 59.5    | 58.5  | 47.3  |
| (再掲)動物性脂質           | g           | 23.8  | 37.9  | 35.2   | 35.3  | 28.3  | 32.4  | 32.6  | 31.3  | 25.8  | 25.5  | 17.9  | 31.0  | 30.6    | 30.1  | 24.6  |
| 飽和脂肪酸               | g           | 12.2  | 19.5  | 18.8   | 17.9  | 15.6  | 15.4  | 17.0  | 14.8  | 12.5  | 13.4  | 8.8   | 15.6  | 15.2    | 15.0  | 12.5  |
| 一価不飽和脂肪酸            | g           | 13.7  | 21.5  | 23.7   | 24.5  | 21.6  | 21.7  | 22.6  | 19.5  | 17.2  | 14.6  | 10.8  | 20.3  | 20.6    | 20.1  | 15.2  |
| n-6系脂肪酸             | g           | 6.8   | 9.0   | 11.0   | 10.2  | 11.9  | 11.4  | 10.3  | 10.4  | 9.3   | 7.7   | 7.2   | 10.1  | 10.5    | 10.3  | 8.3   |
| n-3系脂肪酸             | g           | 1.7   | 2.1   | 2.0    | 1.9   | 2.5   | 2.6   | 2.2   | 2.9   | 2.7   | 2.8   | 1.7   | 2.5   | 2.6     | 2.6   | 2.7   |
| コレステロール             | mg          | 209   | 344   | 430    | 283   | 347   | 391   | 406   | 393   | 343   | 330   | 272   | 367   | 374     | 370   | 336   |
| 炭水化物                | g           | 175.5 | 252.4 | 345.3  | 264.5 | 308.0 | 301.1 | 274.3 | 300.7 | 309.9 | 309.8 | 277.2 | 292.6 | 295.9   | 296.5 | 310.2 |
| 食物繊維                | g           | 9.0   | 12.8  | 12.5   | 10.9  | 16.9  | 13.3  | 15.2  | 18.0  | 17.3  | 16.7  | 15.2  | 15.2  | 15.9    | 16.0  | 17.1  |
| (再掲)水溶性食物繊維         | g           | 2.1   | 2.8   | 2.8    | 2.5   | 3.7   | 2.9   | 3.4   | 3.7   | 3.5   | 3.5   | 2.7   | 3.3   | 3.4     | 3.4   | 3.5   |
| (再掲)不溶性食物繊維         | g           | 6.5   | 9.6   | 9.3    | 8.2   | 12.7  | 10.1  | 11.3  | 13.1  | 12.9  | 11.7  | 12.2  | 11.3  | 11.8    | 11.8  | 12.7  |
| ビタミンA               | μgRE        | 412   | 544   | 736    | 332   | 593   | 465   | 1057  | 652   | 574   | 504   | 468   | 636   | 656     | 645   | 557   |
| ビタミンD               | μg          | 5.3   | 8.6   | 6.7    | 3.7   | 6.2   | 7.9   | 7.5   | 10.9  | 8.5   | 12.0  | 8.2   | 8.3   | 8.3     | 8.5   | 9.5   |
| ビタミンE               | mg          | 4.1   | 6.2   | 5.9    | 5.5   | 8.9   | 6.8   | 7.2   | 7.5   | 7.5   | 6.2   | 5.5   | 6.9   | 7.3     | 7.2   | 7.1   |
| ビタミンK               | μg          | 173   | 216   | 165    | 204   | 308   | 238   | 277   | 324   | 295   | 238   | 243   | 263   | 285     | 282   | 276   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg          | 0.58  | 0.91  | 1.00   | 0.82  | 1.01  | 0.89  | 0.85  | 0.91  | 0.89  | 0.84  | 0.70  | 0.89  | 0.90    | 0.89  | 0.84  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg          | 0.88  | 1.23  | 1.16   | 1.01  | 1.18  | 1.07  | 1.19  | 1.32  | 1.28  | 1.34  | 0.98  | 1.20  | 1.21    | 1.22  | 1.28  |
| ナイアシン               | mgNE        | 8.6   | 13.0  | 13.8   | 14.1  | 18.0  | 17.6  | 17.0  | 17.9  | 18.1  | 14.9  | 12.4  | 16.3  | 17.5    | 17.3  | 15.4  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg          | 0.78  | 1.09  | 1.04   | 0.93  | 1.34  | 1.27  | 1.22  | 1.37  | 1.37  | 1.24  | 0.99  | 1.23  | 1.29    | 1.29  | 1.27  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg          | 6.4   | 7.0   | 5.0    | 4.3   | 6.9   | 6.7   | 12.3  | 9.3   | 9.5   | 10.0  | 6.5   | 8.3   | 8.9     | 8.9   | 9.1   |
| 葉酸                  | μg          | 179   | 229   | 216    | 214   | 285   | 280   | 347   | 357   | 345   | 316   | 284   | 300   | 323     | 322   | 330   |
| パントテン酸              | mg          | 4.19  | 6.05  | 6.11   | 4.78  | 6.56  | 5.83  | 6.07  | 6.34  | 6.14  | 5.87  | 4.98  | 6.00  | 6.09    | 6.06  | 5.93  |
| ビタミンC               | mg          | 53    | 70    | 62     | 56    | 78    | 84    | 85    | 120   | 115   | 103   | 111   | 91    | 98      | 98    | 103   |
| ナトリウム               | mg          | 1,912 | 3,167 | 3,743  | 3,890 | 3,967 | 3,942 | 4,319 | 4,920 | 4,537 | 4,408 | 3,739 | 4,145 | 4,397   | 4,388 | 4,359 |
| 食塩相当量               | g           | 4.9   | 8.0   | 9.5    | 9.9   | 10.1  | 10.0  | 11.0  | 12.5  | 11.5  | 11.2  | 9.5   | 10.5  | 11.2    | 11.1  | 11.1  |
| 食塩相当量               | g/1,000kcal | 3.8   | 4.4   | 4.4    | 5.0   | 4.7   | 4.6   | 5.1   | 5.7   | 5.4   | 5.4   | 5.6   | 5.0   | 5.2     | 5.2   | 5.3   |
| カリウム                | mg          | 1,608 | 2,227 | 1,996  | 1,678 | 2,497 | 2,209 | 2,415 | 2,742 | 2,708 | 2,747 | 1,891 | 2,400 | 2,488   | 2,494 | 2,576 |
| カルシウム               | mg          | 483   | 714   | 457    | 377   | 528   | 439   | 535   | 607   | 608   | 752   | 350   | 555   | 542     | 551   | 638   |
| マグネシウム              | mg          | 162   | 227   | 214    | 195   | 290   | 251   | 268   | 305   | 295   | 289   | 218   | 264   | 278     | 278   | 285   |
| リン                  | mg          | 723   | 1,145 | 1,042  | 842   | 1,125 | 1,060 | 1,101 | 1,185 | 1,150 | 1,157 | 820   | 1,095 | 1,113   | 1,111 | 1,117 |
| 鉄                   | mg          | 4.8   | 6.6   | 7.1    | 6.4   | 8.5   | 7.7   | 8.8   | 9.9   | 9.1   | 8.5   | 7.7   | 8.3   | 8.8     | 8.8   | 8.9   |
| 亜鉛                  | mg          | 5.6   | 8.9   | 9.5    | 8.1   | 9.1   | 9.0   | 9.7   | 9.4   | 8.9   | 8.9   | 7.6   | 9.0   | 9.2     | 9.1   | 8.9   |
| 銅                   | mg          | 0.77  | 1.08  | 1.21   | 1.02  | 1.31  | 1.29  | 1.34  | 1.39  | 1.36  | 1.33  | 1.18  | 1.27  | 1.33    | 1.32  | 1.36  |
| 脂肪エネルギー比率           | %           | 28.0  | 29.3  | 25.9   | 30.1  | 25.0  | 24.6  | 25.8  | 23.3  | 21.4  | 19.6  | 17.0  | 24.7  | 24.2    | 23.9  | 20.2  |
| 炭水化物エネルギー比率         | %           | 57.2  | 55.4  | 61.1   | 56.4  | 60.6  | 61.6  | 59.3  | 61.4  | 64.1  | 66.1  | 69.7  | 60.8  | 61.2    | 61.5  | 65.6  |
| 動物性たんぱく質比率          | %           | 60.4  | 62.1  | 52.2   | 50.2  | 53.0  | 54.8  | 54.6  | 52.6  | 51.1  | 49.4  | 44.5  | 53.7  | 52.9    | 52.6  | 49.0  |
| 穀類エネルギー比率           | %           | 40.1  | 41.1  | 52.3   | 49.5  | 45.7  | 45.3  | 38.8  | 42.7  | 44.2  | 46.3  | 50.7  | 44.1  | 43.4    | 43.7  | 46.9  |

【表4】 栄養素等摂取量 標準偏差（男性、年齢階級別）

(1人1日あたり)

|                     |             | 年 齢  |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       | (再掲)  |         |       |       |
|---------------------|-------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                     |             | 1-6歳 | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | 20-70歳代 | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数                | 人           | 12   | 32    | 30     | 17    | 28    | 46    | 52    | 73    | 53    | 16    | 4     | 363   | 269     | 289   | 39    |
| エネルギー               | kcal        | 178  | 622   | 1012   | 565   | 593   | 464   | 604   | 595   | 583   | 630   | 355   | 649   | 576     | 580   | 569   |
| たんぱく質               | g           | 9.5  | 19.4  | 39.0   | 20.4  | 24.4  | 19.0  | 23.1  | 28.7  | 21.9  | 31.4  | 20.0  | 26.2  | 24.4    | 24.9  | 24.9  |
| (再掲)動物性たんぱく質        | g           | 8.6  | 14.5  | 26.4   | 18.0  | 21.5  | 17.3  | 21.3  | 22.4  | 17.8  | 23.3  | 12.9  | 20.6  | 20.4    | 20.6  | 18.7  |
| 脂質                  | g           | 11.9 | 28.6  | 28.1   | 26.1  | 25.8  | 24.9  | 29.4  | 25.3  | 18.9  | 24.1  | 14.0  | 26.2  | 25.6    | 25.7  | 21.2  |
| (再掲)動物性脂質           | g           | 10.6 | 23.1  | 18.0   | 20.5  | 13.4  | 16.8  | 17.5  | 17.5  | 12.8  | 11.3  | 5.7   | 17.3  | 16.6    | 16.4  | 12.4  |
| 飽和脂肪酸               | g           | 3.9  | 9.8   | 8.1    | 7.4   | 7.0   | 6.8   | 9.8   | 6.8   | 4.7   | 7.5   | 3.9   | 7.8   | 7.4     | 7.4   | 6.1   |
| 一価不飽和脂肪酸            | g           | 4.1  | 11.8  | 11.6   | 10.5  | 9.0   | 9.4   | 12.1  | 9.0   | 7.8   | 7.9   | 5.6   | 10.2  | 9.9     | 9.9   | 7.4   |
| n-6系脂肪酸             | g           | 2.6  | 3.0   | 5.8    | 4.1   | 4.7   | 5.1   | 5.1   | 5.0   | 4.1   | 4.6   | 4.0   | 4.8   | 4.9     | 4.9   | 4.5   |
| n-3系脂肪酸             | g           | 1.2  | 1.3   | 1.4    | 1.0   | 1.7   | 1.3   | 1.3   | 1.8   | 1.6   | 1.9   | 0.9   | 1.5   | 1.6     | 1.6   | 1.8   |
| コレステロール             | mg          | 137  | 154   | 244    | 171   | 193   | 163   | 226   | 183   | 191   | 229   | 108   | 198   | 194     | 196   | 192   |
| 炭水化物                | g           | 23.1 | 77.4  | 167.9  | 92.6  | 81.9  | 70.0  | 81.4  | 82.3  | 87.1  | 101.3 | 46.8  | 96.6  | 83.1    | 83.9  | 92.3  |
| 食物繊維                | g           | 2.5  | 3.0   | 7.5    | 4.3   | 6.6   | 4.8   | 6.4   | 8.3   | 7.2   | 10.3  | 6.8   | 7.2   | 7.1     | 7.3   | 8.7   |
| (再掲)水溶性食物繊維         | g           | 0.6  | 0.8   | 1.8    | 1.1   | 1.5   | 1.3   | 1.6   | 1.6   | 1.5   | 2.2   | 2.0   | 1.6   | 1.6     | 1.6   | 1.9   |
| (再掲)不溶性食物繊維         | g           | 1.9  | 2.4   | 5.7    | 3.4   | 5.6   | 3.5   | 4.9   | 5.6   | 5.2   | 6.5   | 4.8   | 5.2   | 5.2     | 5.2   | 6.1   |
| ビタミンA               | μgRE        | 190  | 227   | 1,599  | 275   | 334   | 297   | 2,786 | 634   | 278   | 357   | 178   | 1,220 | 1,305   | 1,262 | 343   |
| ビタミンD               | μg          | 3.0  | 7.2   | 8.7    | 5.2   | 5.4   | 6.8   | 7.8   | 9.9   | 6.1   | 11.8  | 5.7   | 8.1   | 7.9     | 8.2   | 9.0   |
| ビタミンE               | mg          | 1.4  | 2.2   | 3.1    | 2.7   | 4.8   | 3.2   | 4.4   | 3.6   | 3.0   | 4.1   | 2.7   | 3.6   | 3.7     | 3.8   | 3.8   |
| ビタミンK               | μg          | 90   | 97    | 107    | 138   | 254   | 144   | 205   | 222   | 167   | 134   | 252   | 186   | 199     | 198   | 173   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg          | 0.19 | 0.33  | 0.60   | 0.30  | 0.47  | 0.34  | 0.30  | 0.39  | 0.41  | 0.31  | 0.36  | 0.40  | 0.38    | 0.37  | 0.38  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg          | 0.25 | 0.35  | 0.54   | 0.48  | 0.69  | 0.32  | 0.58  | 0.54  | 0.48  | 0.71  | 0.44  | 0.52  | 0.53    | 0.54  | 0.60  |
| ナイアシン               | mgNE        | 3.7  | 4.6   | 7.6    | 8.8   | 7.7   | 7.1   | 6.2   | 8.3   | 8.3   | 8.1   | 6.2   | 7.7   | 7.8     | 7.8   | 7.3   |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg          | 0.22 | 0.29  | 0.55   | 0.42  | 0.71  | 0.42  | 0.46  | 0.56  | 0.58  | 0.54  | 0.36  | 0.53  | 0.55    | 0.55  | 0.56  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg          | 5.3  | 7.3   | 7.2    | 5.3   | 6.1   | 5.4   | 18.2  | 7.5   | 7.3   | 8.4   | 8.0   | 9.7   | 10.3    | 10.1  | 7.4   |
| 葉酸                  | μg          | 69   | 43    | 119    | 88    | 115   | 111   | 317   | 150   | 134   | 155   | 192   | 175   | 187     | 185   | 147   |
| パントテン酸              | mg          | 1.13 | 1.54  | 2.90   | 1.55  | 2.86  | 1.51  | 2.68  | 2.07  | 2.04  | 2.89  | 1.95  | 2.26  | 2.22    | 2.26  | 2.37  |
| ビタミンC               | mg          | 23   | 24    | 60     | 36    | 43    | 44    | 61    | 82    | 68    | 100   | 76    | 66    | 67      | 69    | 81    |
| ナトリウム               | mg          | 488  | 823   | 1,583  | 1,847 | 1,305 | 1,373 | 2,001 | 1,844 | 1,963 | 2,066 | 1,184 | 1,804 | 1,822   | 1,831 | 1,799 |
| 食塩相当量               | g           | 1.2  | 2.1   | 4.0    | 4.7   | 3.3   | 3.5   | 5.1   | 4.7   | 5.0   | 5.2   | 3.0   | 4.6   | 4.6     | 4.7   | 4.6   |
| 食塩相当量               | g/1,000kcal | 0.8  | 0.9   | 2.4    | 1.9   | 1.3   | 1.6   | 2.0   | 1.8   | 1.8   | 2.0   | 1.6   | 1.8   | 1.8     | 1.8   | 1.6   |
| カリウム                | mg          | 438  | 404   | 1,131  | 567   | 956   | 673   | 784   | 1,153 | 1,022 | 1,676 | 805   | 1,010 | 980     | 1,033 | 1,255 |
| カルシウム               | mg          | 147  | 195   | 239    | 153   | 389   | 178   | 223   | 286   | 223   | 523   | 153   | 280   | 264     | 289   | 403   |
| マグネシウム              | mg          | 40   | 49    | 107    | 62    | 143   | 65    | 85    | 130   | 108   | 143   | 73    | 110   | 111     | 112   | 128   |
| リン                  | mg          | 180  | 290   | 476    | 246   | 423   | 261   | 335   | 380   | 338   | 544   | 247   | 373   | 353     | 366   | 435   |
| 鉄                   | mg          | 1.9  | 2.0   | 3.5    | 2.1   | 2.9   | 2.2   | 4.2   | 4.7   | 2.8   | 3.7   | 2.4   | 3.6   | 3.7     | 3.7   | 3.3   |
| 亜鉛                  | mg          | 1.1  | 3.0   | 4.6    | 2.4   | 2.3   | 2.0   | 4.7   | 2.7   | 2.5   | 2.9   | 1.9   | 3.2   | 3.0     | 3.0   | 2.6   |
| 銅                   | mg          | 0.19 | 0.31  | 0.61   | 0.32  | 0.41  | 0.36  | 0.59  | 0.39  | 0.39  | 0.44  | 0.35  | 0.45  | 0.44    | 0.44  | 0.43  |
| 脂肪エネルギー比率           | %           | 6.1  | 5.1   | 6.3    | 8.6   | 5.5   | 7.9   | 7.7   | 6.7   | 6.1   | 6.3   | 3.9   | 7.3   | 7.4     | 7.4   | 6.4   |
| 炭水化物エネルギー比率         | %           | 7.3  | 5.5   | 7.0    | 9.7   | 6.5   | 8.8   | 7.8   | 7.7   | 7.1   | 8.3   | 5.9   | 8.1   | 8.1     | 8.2   | 8.2   |
| 動物性たんぱく質比率          | %           | 8.8  | 6.9   | 18.5   | 15.2  | 14.6  | 11.4  | 15.0  | 13.5  | 13.2  | 14.7  | 11.7  | 14.0  | 13.7    | 13.8  | 13.8  |
| 穀類エネルギー比率           | %           | 8.4  | 6.5   | 15.0   | 15.4  | 11.6  | 12.5  | 11.3  | 11.3  | 10.1  | 14.1  | 10.9  | 12.2  | 11.9    | 12.1  | 12.8  |

【表5】 栄養素等摂取量 平均値 ( 女性、年齢階級別 )

(1人1日あたり)

|                     |             | 年 齢   |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       | (再掲)  |         |       |       |
|---------------------|-------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                     |             | 1-6歳  | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | 20-70歳代 | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数                | 人           | 20    | 33    | 20     | 20    | 32    | 63    | 54    | 102   | 46    | 36    | 9     | 435   | 317     | 362   | 66    |
| エネルギー               | kcal        | 1,257 | 1,851 | 1,710  | 1,507 | 1,557 | 1,658 | 1,597 | 1,719 | 1,789 | 1,611 | 1,356 | 1,653 | 1,666   | 1,653 | 1,662 |
| たんぱく質               | g           | 45.3  | 68.5  | 66.2   | 63.8  | 57.0  | 62.7  | 63.5  | 67.9  | 71.5  | 62.1  | 43.7  | 64.0  | 65.3    | 64.4  | 63.5  |
| (再掲)動物性たんぱく質        | g           | 25.2  | 40.7  | 38.6   | 37.7  | 31.1  | 35.8  | 33.8  | 35.8  | 38.7  | 33.1  | 20.1  | 35.1  | 35.5    | 34.9  | 33.7  |
| 脂質                  | g           | 37.2  | 58.0  | 53.5   | 54.5  | 51.5  | 53.0  | 48.6  | 50.2  | 50.0  | 40.1  | 32.7  | 49.6  | 50.9    | 49.3  | 44.4  |
| (再掲)動物性脂質           | g           | 20.2  | 30.1  | 28.8   | 30.3  | 25.8  | 25.6  | 24.4  | 23.7  | 25.8  | 19.7  | 13.8  | 24.8  | 25.1    | 24.3  | 22.8  |
| 飽和脂肪酸               | g           | 11.1  | 17.0  | 15.0   | 14.2  | 13.7  | 14.7  | 12.9  | 12.6  | 12.7  | 10.5  | 8.8   | 13.2  | 13.3    | 12.9  | 11.7  |
| 一価不飽和脂肪酸            | g           | 12.2  | 19.6  | 18.3   | 18.5  | 18.5  | 18.5  | 16.0  | 16.5  | 16.6  | 12.9  | 11.0  | 16.7  | 17.2    | 16.6  | 14.6  |
| n-6系脂肪酸             | g           | 6.5   | 9.6   | 9.2    | 8.7   | 9.0   | 9.3   | 8.3   | 8.9   | 8.7   | 7.4   | 6.4   | 8.6   | 8.8     | 8.6   | 7.9   |
| n-3系脂肪酸             | g           | 1.3   | 2.1   | 1.9    | 2.4   | 1.6   | 2.1   | 2.0   | 2.4   | 2.9   | 2.1   | 1.3   | 2.1   | 2.2     | 2.2   | 2.4   |
| コレステロール             | mg          | 211   | 313   | 351    | 315   | 313   | 317   | 318   | 324   | 327   | 291   | 188   | 311   | 321     | 314   | 299   |
| 炭水化物                | g           | 181.7 | 257.0 | 234.2  | 181.9 | 208.1 | 224.3 | 213.1 | 243.0 | 258.2 | 245.1 | 217.5 | 230.3 | 229.0   | 230.3 | 246.4 |
| 食物繊維                | g           | 11.2  | 12.8  | 13.1   | 11.3  | 13.5  | 12.1  | 14.2  | 16.7  | 17.9  | 16.0  | 12.7  | 14.5  | 14.9    | 14.9  | 16.4  |
| (再掲)水溶性食物繊維         | g           | 2.6   | 2.9   | 2.8    | 2.5   | 3.0   | 2.7   | 3.1   | 3.6   | 3.7   | 3.3   | 2.8   | 3.2   | 3.2     | 3.2   | 3.4   |
| (再掲)不溶性食物繊維         | g           | 8.2   | 9.4   | 9.9    | 8.1   | 10.1  | 9.1   | 10.5  | 12.3  | 13.3  | 11.5  | 9.5   | 10.7  | 11.0    | 11.0  | 12.0  |
| ビタミンA               | μgRE        | 740   | 529   | 442    | 401   | 503   | 480   | 506   | 544   | 549   | 447   | 479   | 515   | 512     | 505   | 506   |
| ビタミンD               | μg          | 4.2   | 6.5   | 6.5    | 8.1   | 3.2   | 6.2   | 7.0   | 9.0   | 10.3  | 10.3  | 5.0   | 7.5   | 7.6     | 7.8   | 9.6   |
| ビタミンE               | mg          | 5.6   | 6.4   | 6.2    | 5.8   | 6.3   | 6.3   | 6.0   | 7.0   | 7.7   | 6.0   | 5.8   | 6.5   | 6.6     | 6.6   | 6.6   |
| ビタミンK               | μg          | 146   | 191   | 197    | 213   | 201   | 193   | 270   | 265   | 275   | 242   | 265   | 233   | 243     | 244   | 262   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg          | 0.59  | 0.85  | 0.79   | 0.68  | 0.68  | 0.74  | 0.74  | 0.80  | 0.82  | 0.71  | 0.55  | 0.75  | 0.76    | 0.75  | 0.73  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg          | 0.84  | 1.20  | 0.97   | 0.94  | 0.88  | 0.96  | 1.06  | 1.17  | 1.27  | 1.08  | 0.64  | 1.06  | 1.08    | 1.07  | 1.10  |
| ナイアシン               | mgNE        | 9.2   | 12.4  | 11.5   | 13.1  | 12.7  | 14.0  | 13.8  | 14.7  | 16.2  | 12.4  | 8.9   | 13.5  | 14.3    | 14.0  | 13.2  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg          | 0.85  | 0.98  | 0.94   | 0.88  | 0.91  | 1.02  | 1.02  | 1.18  | 1.26  | 1.09  | 0.84  | 1.06  | 1.09    | 1.08  | 1.12  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg          | 4.8   | 5.5   | 4.1    | 7.4   | 3.7   | 5.8   | 7.5   | 7.9   | 9.6   | 10.5  | 5.4   | 7.0   | 7.2     | 7.5   | 9.7   |
| 葉酸                  | μg          | 217   | 215   | 227    | 212   | 234   | 247   | 289   | 320   | 341   | 293   | 241   | 276   | 288     | 287   | 308   |
| パントテン酸              | mg          | 4.30  | 5.69  | 4.91   | 4.33  | 4.45  | 4.89  | 4.81  | 5.39  | 5.66  | 5.09  | 3.52  | 5.04  | 5.07    | 5.03  | 5.13  |
| ビタミンC               | mg          | 72    | 62    | 67     | 52    | 65    | 84    | 87    | 126   | 116   | 116   | 80    | 94    | 99      | 100   | 112   |
| ナトリウム               | mg          | 2,232 | 3,236 | 3,559  | 3,460 | 3,724 | 3,310 | 3,539 | 4,176 | 4,106 | 3,854 | 2,682 | 3,651 | 3,794   | 3,773 | 3,784 |
| 食塩相当量               | g           | 5.7   | 8.2   | 9.0    | 8.8   | 9.5   | 8.4   | 9.0   | 10.6  | 10.4  | 9.8   | 6.8   | 9.3   | 9.6     | 9.6   | 9.6   |
| 食塩相当量               | g/1,000kcal | 4.7   | 4.4   | 5.3    | 5.9   | 6.1   | 5.1   | 5.7   | 6.3   | 5.9   | 6.2   | 5.3   | 5.7   | 5.9     | 5.9   | 5.9   |
| カリウム                | mg          | 1,669 | 2,078 | 1,918  | 1,767 | 1,938 | 2,061 | 2,196 | 2,566 | 2,726 | 2,371 | 1,850 | 2,242 | 2,312   | 2,306 | 2,443 |
| カルシウム               | mg          | 427   | 648   | 507    | 403   | 412   | 452   | 523   | 566   | 583   | 581   | 418   | 523   | 513     | 517   | 576   |
| マグネシウム              | mg          | 166   | 220   | 209    | 205   | 205   | 214   | 233   | 268   | 281   | 246   | 186   | 235   | 243     | 241   | 253   |
| リン                  | mg          | 710   | 1,040 | 928    | 847   | 823   | 906   | 905   | 1,014 | 1,066 | 946   | 663   | 940   | 952     | 944   | 961   |
| 鉄                   | mg          | 4.9   | 6.6   | 6.8    | 6.6   | 6.4   | 6.5   | 7.6   | 8.4   | 8.7   | 8.4   | 5.9   | 7.4   | 7.6     | 7.6   | 8.3   |
| 亜鉛                  | mg          | 5.3   | 8.2   | 8.2    | 7.0   | 6.9   | 7.2   | 7.0   | 7.4   | 7.8   | 6.9   | 5.6   | 7.2   | 7.2     | 7.2   | 7.1   |
| 銅                   | mg          | 0.76  | 1.05  | 1.09   | 0.94  | 0.96  | 1.01  | 1.01  | 1.14  | 1.24  | 1.09  | 1.00  | 1.06  | 1.08    | 1.08  | 1.15  |
| 脂肪エネルギー比率           | %           | 25.8  | 28.4  | 27.7   | 32.7  | 30.0  | 28.5  | 26.9  | 26.0  | 24.5  | 22.2  | 19.7  | 26.7  | 27.3    | 26.6  | 23.4  |
| 炭水化物エネルギー比率         | %           | 59.5  | 56.9  | 57.0   | 50.1  | 55.3  | 56.3  | 57.1  | 58.2  | 59.5  | 62.9  | 67.3  | 57.8  | 57.1    | 57.9  | 61.7  |
| 動物性たんぱく質比率          | %           | 54.4  | 58.4  | 55.5   | 58.5  | 52.9  | 55.2  | 52.1  | 50.7  | 51.3  | 48.3  | 43.1  | 52.7  | 52.6    | 52.0  | 48.6  |
| 穀類エネルギー比率           | %           | 40.4  | 42.8  | 43.3   | 38.0  | 39.0  | 39.0  | 38.2  | 38.1  | 40.6  | 40.1  | 45.4  | 39.6  | 38.8    | 39.1  | 39.9  |

【表6】 栄養素等摂取量 標準偏差（女性、年齢階級別）

(1人1日あたり)

|              |             | 年 齢  |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       | (再掲)  |         |       |       |
|--------------|-------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|              |             | 1-6歳 | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | 20-70歳代 | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数         | 人           | 20   | 33    | 20     | 20    | 32    | 63    | 54    | 102   | 46    | 36    | 9     | 435   | 317     | 362   | 66    |
| エネルギー        | kcal        | 331  | 465   | 458    | 385   | 384   | 467   | 359   | 418   | 517   | 452   | 395   | 451   | 437     | 441   | 511   |
| たんぱく質        | g           | 10.8 | 21.4  | 23.0   | 19.0  | 16.9  | 23.1  | 18.7  | 22.0  | 23.7  | 27.0  | 13.7  | 22.4  | 21.7    | 22.4  | 27.4  |
| (再掲)動物性たんぱく質 | g           | 9.8  | 15.6  | 20.5   | 14.7  | 12.3  | 18.9  | 14.3  | 18.0  | 20.3  | 22.7  | 11.8  | 17.9  | 17.4    | 18.1  | 22.8  |
| 脂質           | g           | 16.4 | 16.0  | 21.5   | 17.2  | 16.0  | 20.8  | 18.1  | 18.9  | 25.9  | 16.7  | 23.0  | 20.2  | 20.1    | 20.3  | 23.8  |
| (再掲)動物性脂質    | g           | 8.8  | 11.1  | 16.2   | 12.9  | 9.6   | 13.8  | 12.9  | 12.3  | 17.0  | 11.6  | 11.3  | 13.3  | 13.4    | 13.4  | 15.8  |
| 飽和脂肪酸        | g           | 6.0  | 4.6   | 7.0    | 6.2   | 4.9   | 6.9   | 6.2   | 4.9   | 8.2   | 4.6   | 8.6   | 6.3   | 6.3     | 6.3   | 7.2   |
| 一価不飽和脂肪酸     | g           | 6.2  | 5.7   | 8.8    | 6.4   | 6.8   | 8.1   | 6.5   | 7.2   | 10.5  | 6.5   | 8.3   | 7.8   | 7.8     | 7.9   | 9.1   |
| n-6系脂肪酸      | g           | 3.4  | 3.2   | 3.6    | 3.4   | 3.8   | 3.6   | 3.3   | 4.2   | 4.5   | 4.0   | 4.1   | 3.9   | 3.9     | 4.0   | 4.3   |
| n-3系脂肪酸      | g           | 0.6  | 1.3   | 1.2    | 1.3   | 0.9   | 1.3   | 1.2   | 1.4   | 2.0   | 1.4   | 0.7   | 1.4   | 1.5     | 1.5   | 1.9   |
| コレステロール      | mg          | 142  | 131   | 185    | 183   | 185   | 185   | 143   | 171   | 194   | 194   | 122   | 175   | 175     | 178   | 200   |
| 炭水化物         | g           | 43.5 | 72.6  | 58.6   | 56.1  | 62.7  | 68.2  | 54.1  | 60.6  | 74.9  | 67.9  | 43.0  | 66.9  | 66.6    | 66.4  | 74.5  |
| 食物繊維         | g           | 3.3  | 3.5   | 5.5    | 4.2   | 4.7   | 5.1   | 6.9   | 6.6   | 6.7   | 6.9   | 3.5   | 6.3   | 6.5     | 6.5   | 6.7   |
| (再掲)水溶性食物繊維  | g           | 0.7  | 0.9   | 1.3    | 1.1   | 1.4   | 1.3   | 1.5   | 1.5   | 1.4   | 1.6   | 1.0   | 1.4   | 1.5     | 1.5   | 1.5   |
| (再掲)不溶性食物繊維  | g           | 2.4  | 2.6   | 4.2    | 3.1   | 3.8   | 4.0   | 5.2   | 4.9   | 4.9   | 4.1   | 2.6   | 4.6   | 4.9     | 4.8   | 4.6   |
| ビタミンA        | μgRE        | 909  | 218   | 284    | 216   | 282   | 435   | 402   | 413   | 359   | 264   | 360   | 408   | 389     | 378   | 318   |
| ビタミンD        | μg          | 3.5  | 4.9   | 5.9    | 8.7   | 2.3   | 7.6   | 7.8   | 8.9   | 10.4  | 13.0  | 3.5   | 8.5   | 8.5     | 9.0   | 12.1  |
| ビタミンE        | mg          | 2.9  | 2.3   | 3.4    | 2.8   | 2.6   | 2.7   | 3.4   | 3.0   | 3.7   | 3.3   | 2.7   | 3.1   | 3.1     | 3.2   | 3.4   |
| ビタミンK        | μg          | 100  | 89    | 126    | 156   | 139   | 106   | 274   | 195   | 156   | 218   | 156   | 181   | 188     | 191   | 186   |
| ビタミンB1       | mg          | 0.13 | 0.39  | 0.33   | 0.22  | 0.21  | 0.32  | 0.33  | 0.33  | 0.33  | 0.40  | 0.22  | 0.33  | 0.32    | 0.33  | 0.35  |
| ビタミンB2       | mg          | 0.46 | 0.42  | 0.40   | 0.36  | 0.31  | 0.35  | 0.43  | 0.47  | 0.52  | 0.50  | 0.27  | 0.45  | 0.45    | 0.45  | 0.51  |
| ナイアシン        | mgNE        | 4.3  | 6.3   | 6.2    | 5.3   | 5.3   | 6.2   | 5.6   | 6.3   | 6.8   | 6.7   | 4.9   | 6.3   | 6.2     | 6.3   | 7.2   |
| ビタミンB6       | mg          | 0.30 | 0.33  | 0.40   | 0.36  | 0.28  | 0.38  | 0.38  | 0.48  | 0.44  | 0.46  | 0.28  | 0.42  | 0.43    | 0.43  | 0.46  |
| ビタミンB12      | μg          | 4.1  | 6.0   | 3.1    | 7.1   | 3.5   | 6.4   | 8.4   | 5.9   | 9.3   | 15.3  | 6.6   | 7.9   | 7.1     | 8.3   | 12.9  |
| 葉酸           | μg          | 126  | 64    | 85     | 98    | 75    | 107   | 153   | 139   | 116   | 140   | 72    | 128   | 132     | 132   | 130   |
| パントテン酸       | mg          | 1.54 | 1.36  | 1.85   | 1.71  | 1.45  | 1.60  | 1.57  | 1.88  | 1.95  | 2.18  | 1.24  | 1.81  | 1.79    | 1.84  | 2.16  |
| ビタミンC        | mg          | 37   | 28    | 54     | 39    | 35    | 53    | 65    | 72    | 57    | 89    | 47    | 65    | 65      | 68    | 77    |
| ナトリウム        | mg          | 707  | 1,267 | 1,270  | 1,223 | 1,449 | 1,438 | 1,078 | 1,747 | 1,610 | 1,487 | 1,083 | 1,523 | 1,549   | 1,543 | 1,524 |
| 食塩相当量        | g           | 1.8  | 3.2   | 3.2    | 3.1   | 3.7   | 3.7   | 2.7   | 4.4   | 4.1   | 3.8   | 2.8   | 3.9   | 3.9     | 3.9   | 3.9   |
| 食塩相当量        | g/1,000kcal | 1.5  | 1.0   | 1.4    | 1.7   | 1.8   | 1.9   | 1.7   | 2.3   | 1.9   | 1.9   | 2.0   | 2.0   | 2.1     | 2.0   | 1.9   |
| カリウム         | mg          | 450  | 567   | 777    | 683   | 611   | 730   | 838   | 983   | 996   | 1,240 | 430   | 914   | 917     | 948   | 1,096 |
| カルシウム        | mg          | 199  | 215   | 221    | 178   | 178   | 194   | 288   | 229   | 233   | 327   | 136   | 244   | 236     | 246   | 284   |
| マグネシウム       | mg          | 44   | 65    | 77     | 76    | 68    | 73    | 86    | 97    | 90    | 121   | 46    | 91    | 91      | 94    | 108   |
| リン           | mg          | 199  | 281   | 346    | 291   | 246   | 328   | 306   | 334   | 349   | 426   | 161   | 336   | 329     | 340   | 402   |
| 鉄            | mg          | 1.7  | 2.2   | 2.5    | 2.3   | 2.3   | 2.5   | 3.4   | 3.0   | 2.8   | 4.2   | 1.9   | 3.0   | 3.0     | 3.1   | 3.7   |
| 亜鉛           | mg          | 1.4  | 2.2   | 2.7    | 2.1   | 1.8   | 2.5   | 2.2   | 2.2   | 2.4   | 2.5   | 1.5   | 2.3   | 2.2     | 2.3   | 2.5   |
| 銅            | mg          | 0.20 | 0.36  | 0.44   | 0.37  | 0.31  | 0.38  | 0.34  | 0.33  | 0.37  | 0.36  | 0.29  | 0.36  | 0.36    | 0.36  | 0.38  |
| 脂肪エネルギー比率    | %           | 5.4  | 5.5   | 6.8    | 6.6   | 8.1   | 7.4   | 7.1   | 6.6   | 7.6   | 6.3   | 8.5   | 7.4   | 7.5     | 7.6   | 7.9   |
| 炭水化物エネルギー比率  | %           | 5.5  | 6.1   | 8.5    | 8.6   | 9.7   | 7.9   | 7.8   | 7.5   | 8.0   | 8.1   | 8.2   | 8.3   | 8.3     | 8.6   | 9.1   |
| 動物性たんぱく質比率   | %           | 10.8 | 7.4   | 14.9   | 11.0  | 12.9  | 13.7  | 12.8  | 12.0  | 14.6  | 16.8  | 16.3  | 13.4  | 13.1    | 13.7  | 16.2  |
| 穀類エネルギー比率    | %           | 8.6  | 7.4   | 14.2   | 16.1  | 13.9  | 12.6  | 11.0  | 11.1  | 12.1  | 14.2  | 11.2  | 12.2  | 12.2    | 12.5  | 13.0  |

## 2. 食品群別摂取量 平均値、標準偏差

【表7】 食品群別摂取量 平均値（全体、年齢階級別）

|                   | 年 齢    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1人1日あたり (g) |        |        |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|
|                   | 1-6歳   | 7-14歳  | 15-19歳 | 20歳代   | 30歳代   | 40歳代   | 50歳代   | 60歳代   | 70歳代   | 80歳代   | 90歳代   | 合計     | (再掲)        |        |        |
|                   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 20-70歳代     | 20歳以上  | 75歳以上  |
| 対象者数 (人)          | 32     | 65     | 50     | 37     | 60     | 109    | 106    | 175    | 99     | 52     | 13     | 798    | 586         | 651    | 105    |
| 米                 | 227.9  | 368.1  | 461.2  | 329.0  | 353.2  | 386.0  | 310.4  | 349.4  | 399.5  | 346.6  | 436.5  | 359.7  | 356.7       | 357.5  | 379.5  |
| その他の穀類            | 57.2   | 81.6   | 99.7   | 91.7   | 94.6   | 62.4   | 88.4   | 80.4   | 85.4   | 71.5   | 9.6    | 79.9   | 81.5        | 79.3   | 70.4   |
| 芋類                | 52.3   | 59.9   | 60.9   | 35.4   | 59.0   | 59.9   | 52.4   | 54.8   | 58.6   | 78.4   | 79.0   | 57.7   | 55.1        | 57.5   | 67.0   |
| 砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)   | 5.5    | 5.4    | 5.7    | 4.9    | 6.5    | 6.1    | 6.8    | 9.6    | 7.1    | 8.4    | 6.9    | 7.1    | 7.4         | 7.5    | 7.8    |
| 豆類                | 38.4   | 50.4   | 54.4   | 63.8   | 54.6   | 59.7   | 81.0   | 89.9   | 72.2   | 71.9   | 69.6   | 69.5   | 74.4        | 74.1   | 73.0   |
| 種実類               | 0.9    | 1.6    | 2.1    | 1.2    | 2.8    | 2.3    | 3.0    | 2.1    | 4.7    | 2.1    | 2.1    | 2.5    | 2.8         | 2.7    | 3.9    |
| 野菜類               | 194.8  | 266.3  | 262.2  | 247.3  | 307.6  | 275.1  | 329.4  | 335.5  | 336.5  | 275.8  | 256.0  | 299.3  | 314.9       | 310.6  | 307.6  |
| (再掲)緑黄色野菜         | 79.6   | 88.1   | 114.7  | 79.5   | 126.1  | 94.1   | 122.1  | 123.2  | 127.9  | 96.3   | 117.5  | 110.9  | 115.9       | 114.4  | 114.7  |
| (再掲)その他の野菜        | 104.1  | 163.1  | 126.6  | 146.5  | 160.9  | 163.7  | 181.6  | 189.7  | 177.4  | 158.5  | 124.0  | 166.7  | 175.7       | 173.2  | 168.5  |
| (再掲)きのこ類          | 11.1   | 15.1   | 21.0   | 21.3   | 20.6   | 17.3   | 25.7   | 22.5   | 31.1   | 21.0   | 14.5   | 21.7   | 23.3        | 22.9   | 24.4   |
| 漬け物               | 0.4    | 0.4    | 1.9    | 1.7    | 4.3    | 7.1    | 3.7    | 8.2    | 13.4   | 9.6    | 8.1    | 6.2    | 7.2         | 7.4    | 11.7   |
| 果実類               | 94.3   | 71.9   | 70.1   | 37.8   | 45.7   | 69.3   | 71.3   | 125.7  | 130.6  | 128.5  | 82.4   | 91.6   | 92.5        | 95.1   | 118.9  |
| (再掲)生果            | 88.2   | 58.7   | 52.0   | 15.1   | 42.7   | 61.5   | 70.8   | 123.1  | 130.4  | 123.5  | 82.2   | 85.9   | 88.4        | 91.1   | 116.3  |
| (再掲)果汁・果汁飲料       | 6.1    | 13.2   | 18.1   | 22.7   | 3.0    | 7.8    | 0.4    | 2.6    | 0.2    | 5.0    | 0.2    | 5.8    | 4.1         | 4.1    | 2.6    |
| 海藻類               | 8.3    | 11.7   | 8.7    | 11.4   | 7.9    | 9.0    | 13.1   | 16.6   | 12.0   | 18.7   | 8.5    | 12.4   | 12.5        | 13.0   | 14.2   |
| 魚介類               | 40.0   | 62.7   | 47.9   | 57.6   | 54.9   | 71.7   | 73.2   | 100.7  | 108.5  | 92.1   | 53.3   | 78.4   | 84.2        | 84.2   | 92.3   |
| 肉類                | 56.7   | 96.2   | 130.0  | 117.5  | 102.7  | 100.1  | 102.8  | 73.4   | 52.8   | 49.9   | 46.4   | 85.4   | 86.0        | 82.3   | 49.5   |
| 卵類                | 23.4   | 35.7   | 51.4   | 31.6   | 42.8   | 41.5   | 43.8   | 42.9   | 41.0   | 34.2   | 27.8   | 40.4   | 41.7        | 40.9   | 38.2   |
| 乳類                | 190.1  | 311.1  | 114.1  | 69.8   | 101.5  | 79.2   | 95.6   | 111.4  | 109.2  | 132.2  | 24.6   | 121.5  | 98.5        | 99.8   | 117.1  |
| 油脂類               | 6.5    | 7.3    | 10.8   | 10.3   | 10.4   | 10.9   | 9.9    | 8.8    | 8.6    | 6.0    | 4.0    | 9.1    | 9.6         | 9.2    | 6.3    |
| 菓子類               | 15.1   | 21.4   | 34.6   | 14.7   | 21.5   | 29.0   | 29.7   | 24.4   | 24.6   | 34.2   | 31.9   | 25.9   | 25.3        | 26.2   | 31.3   |
| 嗜好飲料類(アルコール・嗜好飲料) | 232.5  | 211.1  | 429.6  | 500.4  | 627.9  | 779.2  | 764.7  | 761.7  | 765.9  | 679.9  | 395.5  | 644.7  | 736.0       | 724.7  | 660.7  |
| 調味料・香辛料類          | 69.7   | 95.1   | 82.3   | 79.9   | 98.6   | 79.5   | 92.0   | 117.8  | 109.9  | 71.8   | 60.1   | 95.0   | 100.3       | 97.2   | 81.3   |
| 合計                | 1314.1 | 1757.8 | 1927.6 | 1706.2 | 1996.6 | 2128.0 | 2171.0 | 2313.2 | 2340.3 | 2112.1 | 1602.3 | 2086.3 | 2186.9      | 2169.2 | 2130.7 |

※少数点第2位を四捨五入

【表8】 食品群別摂取量 標準偏差（全体、年齢階級別）

|                   | 年 齢   |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 1人1日あたり (g) |       |       |
|-------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|
|                   | 1-6歳  | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)        |       |       |
|                   |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 20-70歳代     | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数 (人)          | 32    | 65    | 50     | 37    | 60    | 109   | 106   | 175   | 99    | 52    | 13    | 798   | 586         | 651   | 105   |
| 米                 | 72.5  | 197.0 | 327.2  | 203.2 | 178.8 | 186.3 | 153.0 | 176.0 | 200.4 | 189.7 | 161.1 | 197.3 | 183.1       | 183.6 | 200.1 |
| その他の穀類            | 54.1  | 88.1  | 101.4  | 113.8 | 103.1 | 76.2  | 98.8  | 84.8  | 107.8 | 114.1 | 23.1  | 94.7  | 94.7        | 96.1  | 104.2 |
| 芋類                | 50.3  | 59.2  | 71.4   | 42.0  | 55.2  | 63.0  | 65.1  | 60.8  | 59.1  | 78.8  | 78.3  | 62.8  | 60.5        | 62.9  | 68.0  |
| 砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)   | 5.8   | 6.3   | 7.9    | 5.6   | 8.6   | 6.5   | 8.3   | 10.8  | 8.2   | 9.9   | 7.4   | 8.6   | 8.8         | 8.9   | 9.2   |
| 豆類                | 37.9  | 54.8  | 87.8   | 65.7  | 64.5  | 78.4  | 90.7  | 89.3  | 65.4  | 63.7  | 59.4  | 77.9  | 81.3        | 79.6  | 64.8  |
| 種実類               | 1.6   | 3.4   | 5.7    | 3.0   | 7.0   | 5.4   | 10.4  | 4.6   | 17.4  | 5.8   | 4.7   | 8.4   | 9.4         | 9.1   | 16.2  |
| 野菜類               | 78.9  | 102.6 | 296.2  | 136.0 | 118.7 | 142.8 | 181.4 | 207.0 | 196.0 | 165.3 | 121.5 | 182.6 | 180.2       | 178.6 | 174.5 |
| (再掲)緑黄色野菜         | 50.9  | 58.6  | 278.6  | 63.9  | 78.3  | 92.9  | 127.2 | 110.5 | 89.6  | 91.4  | 90.1  | 117.7 | 103.2       | 102.2 | 95.4  |
| (再掲)その他の野菜        | 51.1  | 76.7  | 72.9   | 96.5  | 91.6  | 96.2  | 105.9 | 128.2 | 134.0 | 133.7 | 59.3  | 110.7 | 115.3       | 116.4 | 132.8 |
| (再掲)きのこ類          | 10.9  | 25.6  | 43.1   | 30.8  | 28.6  | 30.2  | 36.6  | 31.7  | 48.5  | 32.1  | 27.2  | 34.6  | 35.7        | 35.3  | 40.1  |
| 漬け物               | 1.1   | 2.5   | 5.5    | 5.3   | 7.7   | 16.4  | 7.3   | 12.2  | 28.3  | 13.9  | 26.6  | 15.0  | 16.1        | 16.2  | 24.9  |
| 果実類               | 67.4  | 98.8  | 129.0  | 97.3  | 106.2 | 96.4  | 92.5  | 120.2 | 117.3 | 162.0 | 78.7  | 115.8 | 113.3       | 117.8 | 134.8 |
| (再掲)生果            | 64.0  | 88.4  | 109.0  | 29.6  | 104.9 | 91.6  | 91.9  | 119.2 | 117.3 | 159.3 | 78.8  | 111.9 | 110.6       | 115.2 | 133.0 |
| (再掲)果汁・果汁飲料       | 24.6  | 53.3  | 79.2   | 96.4  | 23.0  | 37.6  | 2.3   | 19.2  | 0.9   | 32.9  | 0.5   | 38.8  | 32.3        | 32.1  | 23.3  |
| 海藻類               | 14.4  | 16.5  | 16.3   | 20.2  | 15.4  | 18.1  | 24.2  | 30.2  | 18.1  | 27.6  | 12.0  | 22.6  | 23.6        | 23.8  | 22.1  |
| 魚介類               | 33.4  | 62.2  | 63.4   | 62.8  | 61.6  | 75.9  | 72.8  | 81.1  | 83.8  | 83.9  | 53.7  | 76.4  | 78.6        | 78.8  | 85.2  |
| 肉類                | 40.3  | 68.8  | 94.5   | 79.9  | 57.6  | 69.2  | 78.4  | 61.0  | 46.2  | 47.9  | 48.5  | 69.8  | 68.0        | 67.2  | 46.3  |
| 卵類                | 27.4  | 31.2  | 44.5   | 32.8  | 34.6  | 30.3  | 33.9  | 32.7  | 38.0  | 28.4  | 29.0  | 34.1  | 33.8        | 33.4  | 32.6  |
| 乳類                | 160.7 | 134.8 | 122.4  | 106.8 | 190.4 | 95.2  | 116.7 | 122.9 | 104.9 | 138.6 | 45.5  | 139.7 | 123.1       | 124.1 | 122.6 |
| 油脂類               | 4.1   | 6.9   | 9.2    | 9.0   | 8.3   | 8.9   | 8.6   | 7.8   | 9.1   | 7.3   | 5.9   | 8.3   | 8.5         | 8.5   | 7.4   |
| 菓子類               | 40.3  | 38.3  | 62.2   | 32.2  | 40.5  | 55.9  | 50.3  | 35.3  | 35.0  | 46.7  | 36.1  | 44.5  | 43.2        | 43.4  | 42.3  |
| 嗜好飲料類(アルコール・嗜好飲料) | 230.2 | 194.3 | 388.9  | 340.1 | 476.8 | 519.4 | 440.9 | 433.9 | 442.4 | 405.2 | 322.4 | 462.7 | 459.1       | 455.4 | 393.4 |
| 調味料・香辛料類          | 61.9  | 82.0  | 76.8   | 78.8  | 77.8  | 65.1  | 87.8  | 114.8 | 114.7 | 57.7  | 53.6  | 92.1  | 97.9        | 95.0  | 76.9  |
| 合計                | 306.3 | 417.8 | 843.0  | 545.7 | 646.9 | 682.5 | 626.8 | 697.3 | 748.8 | 714.3 | 466.4 | 708.9 | 697.9       | 700.3 | 694.3 |

※少数点第2位を四捨五入

【表9】 食品群別摂取量 平均値 ( 男性、年齢階級別 )

|                   | 年 齢    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1人1日あたり (g) |        |        |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|
|                   | 1-6歳   | 7-14歳  | 15-19歳 | 20歳代   | 30歳代   | 40歳代   | 50歳代   | 60歳代   | 70歳代   | 80歳代   | 90歳代   | 合計     | (再掲)        |        |        |
|                   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 20-70歳代     | 20歳以上  | 75歳以上  |
| 対象者数 (人)          | 12     | 32     | 30     | 17     | 28     | 46     | 52     | 73     | 53     | 16     | 4      | 363    | 269         | 289    | 39     |
| 米                 | 253.5  | 394.3  | 549.5  | 419.0  | 462.4  | 510.1  | 377.2  | 452.6  | 469.0  | 456.7  | 627.5  | 449.1  | 450.0       | 452.8  | 490.7  |
| その他の穀類            | 30.8   | 71.1   | 116.5  | 113.3  | 101.9  | 66.3   | 83.7   | 76.6   | 78.5   | 86.5   | 0.5    | 81.2   | 81.5        | 80.7   | 77.1   |
| 芋類                | 51.6   | 67.8   | 53.1   | 36.5   | 57.8   | 62.2   | 62.0   | 54.3   | 61.4   | 62.9   | 46.6   | 58.2   | 57.8        | 57.9   | 52.7   |
| 砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)   | 5.2    | 3.8    | 5.0    | 3.7    | 5.3    | 5.5    | 7.5    | 9.7    | 7.4    | 7.6    | 6.9    | 6.7    | 7.3         | 7.3    | 7.4    |
| 豆類                | 45.0   | 49.9   | 43.7   | 57.1   | 59.7   | 67.1   | 76.7   | 99.1   | 71.2   | 93.3   | 98.5   | 71.8   | 77.0        | 78.2   | 80.9   |
| 種実類               | 1.3    | 2.3    | 1.0    | 0.9    | 4.1    | 2.5    | 4.3    | 2.2    | 2.2    | 1.1    | 0.3    | 2.4    | 2.8         | 2.6    | 1.6    |
| 野菜類               | 178.0  | 291.4  | 277.1  | 237.2  | 324.2  | 306.6  | 351.7  | 370.1  | 332.2  | 310.1  | 274.5  | 319.4  | 335.0       | 332.8  | 324.2  |
| (再掲)緑黄色野菜         | 76.6   | 96.1   | 136.8  | 58.7   | 140.6  | 97.9   | 136.4  | 133.7  | 125.3  | 89.8   | 122.0  | 118.3  | 122.4       | 120.6  | 110.2  |
| (再掲)その他の野菜        | 89.5   | 182.1  | 116.9  | 158.4  | 162.0  | 189.1  | 187.1  | 210.6  | 178.1  | 197.1  | 116.6  | 177.7  | 187.6       | 187.2  | 185.9  |
| (再掲)きのこ類          | 11.9   | 13.2   | 23.4   | 20.0   | 21.7   | 19.7   | 28.3   | 25.7   | 28.9   | 23.2   | 35.9   | 23.5   | 25.0        | 25.1   | 28.1   |
| 漬け物               | 0.6    | 0.0    | 2.0    | 3.1    | 4.9    | 8.3    | 4.4    | 9.1    | 10.7   | 13.1   | 1.3    | 6.4    | 7.5         | 7.7    | 13.6   |
| 果実類               | 93.9   | 50.0   | 62.9   | 61.7   | 60.0   | 47.9   | 58.7   | 92.9   | 129.3  | 109.4  | 77.5   | 78.0   | 80.4        | 81.9   | 105.8  |
| (再掲)生果            | 83.5   | 41.7   | 32.8   | 12.3   | 60.0   | 42.9   | 58.7   | 89.8   | 129.1  | 108.4  | 77.0   | 70.7   | 75.5        | 77.3   | 105.3  |
| (再掲)果汁・果汁飲料       | 10.4   | 8.2    | 30.1   | 49.4   | 0.0    | 5.0    | 0.0    | 3.2    | 0.2    | 1.0    | 0.5    | 7.2    | 4.9         | 4.6    | 0.5    |
| 海藻類               | 5.9    | 12.1   | 6.5    | 3.5    | 7.6    | 11.2   | 12.0   | 22.0   | 10.9   | 20.2   | 11.9   | 12.7   | 13.4        | 13.7   | 13.2   |
| 魚介類               | 41.3   | 62.8   | 39.3   | 32.0   | 68.4   | 81.6   | 82.6   | 114.2  | 106.9  | 108.6  | 65.0   | 83.2   | 91.1        | 91.7   | 99.8   |
| 肉類                | 59.7   | 104.8  | 150.9  | 151.6  | 109.7  | 116.6  | 128.8  | 95.8   | 59.3   | 53.4   | 43.3   | 103.2  | 103.5       | 99.9   | 49.6   |
| 卵類                | 23.2   | 37.0   | 54.6   | 24.2   | 45.9   | 51.3   | 45.1   | 46.1   | 42.6   | 36.6   | 44.5   | 43.8   | 44.7        | 44.2   | 43.6   |
| 乳類                | 223.5  | 330.2  | 103.9  | 61.0   | 113.8  | 42.2   | 79.4   | 94.5   | 110.0  | 171.4  | 27.0   | 116.4  | 85.6        | 89.5   | 128.9  |
| 油脂類               | 6.1    | 6.6    | 11.2   | 13.5   | 11.5   | 13.0   | 11.6   | 9.1    | 8.4    | 5.9    | 2.5    | 9.9    | 10.6        | 10.3   | 5.8    |
| 菓子類               | 6.3    | 13.0   | 46.6   | 18.7   | 20.3   | 22.3   | 30.2   | 21.7   | 22.0   | 30.2   | 23.8   | 24.0   | 23.2        | 23.6   | 28.7   |
| 嗜好飲料類(アルコール・嗜好飲料) | 223.8  | 193.6  | 428.8  | 543.3  | 617.2  | 959.6  | 848.3  | 875.3  | 852.3  | 843.0  | 555.4  | 719.8  | 832.1       | 828.9  | 770.1  |
| 調味料・香辛料類          | 53.5   | 111.2  | 92.6   | 92.6   | 100.2  | 83.8   | 91.1   | 124.4  | 111.9  | 69.5   | 53.3   | 100.0  | 104.0       | 101.4  | 85.6   |
| 合計                | 1303.4 | 1801.7 | 2045.2 | 1872.7 | 2174.9 | 2458.1 | 2355.2 | 2569.6 | 2486.4 | 2479.6 | 1960.3 | 2286.0 | 2407.6      | 2405.4 | 2379.2 |

※少数点第2位を四捨五入

【表10】 食品群別摂取量 標準偏差 ( 男性、年齢階級別 )

|                   | 年 齢   |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 1人1日あたり (g) |       |       |
|-------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|
|                   | 1-6歳  | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)        |       |       |
|                   |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 20-70歳代     | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数 (人)          | 12    | 32    | 30     | 17    | 28    | 46    | 52    | 73    | 53    | 16    | 4     | 363   | 269         | 289   | 39    |
| 米                 | 58.5  | 215.2 | 378.1  | 211.8 | 156.6 | 173.6 | 161.3 | 186.6 | 194.4 | 235.6 | 130.6 | 216.2 | 185.1       | 188.7 | 208.7 |
| その他の穀類            | 42.3  | 80.0  | 113.9  | 117.5 | 118.1 | 77.7  | 100.0 | 82.6  | 106.3 | 121.8 | 0.9   | 98.4  | 97.6        | 98.9  | 107.2 |
| 芋類                | 28.9  | 63.8  | 78.5   | 49.5  | 56.4  | 66.4  | 74.8  | 56.6  | 63.1  | 60.6  | 46.6  | 63.8  | 63.4        | 63.1  | 51.4  |
| 砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)   | 7.2   | 3.9   | 7.3    | 4.5   | 6.6   | 5.8   | 8.9   | 11.1  | 8.3   | 11.1  | 6.8   | 8.5   | 8.8         | 8.9   | 9.2   |
| 豆類                | 41.5  | 52.0  | 90.0   | 65.4  | 64.2  | 89.0  | 83.7  | 96.9  | 61.3  | 70.7  | 57.4  | 80.7  | 83.1        | 82.3  | 64.1  |
| 種実類               | 1.5   | 4.5   | 3.7    | 2.9   | 9.5   | 6.4   | 13.9  | 5.0   | 5.1   | 2.1   | 0.5   | 7.3   | 8.2         | 7.9   | 3.5   |
| 野菜類               | 60.8  | 93.4  | 371.0  | 149.3 | 119.9 | 137.6 | 167.8 | 214.9 | 198.3 | 229.8 | 156.1 | 201.0 | 181.7       | 184.6 | 203.2 |
| (再掲)緑黄色野菜         | 49.7  | 63.2  | 354.4  | 60.7  | 84.6  | 80.8  | 124.7 | 122.5 | 82.7  | 93.4  | 86.9  | 140.0 | 104.8       | 104.3 | 92.9  |
| (再掲)その他の野菜        | 39.6  | 73.5  | 76.8   | 115.3 | 81.8  | 92.2  | 111.8 | 128.9 | 137.5 | 182.3 | 78.9  | 116.5 | 118.0       | 122.3 | 156.3 |
| (再掲)きのこ類          | 13.2  | 18.9  | 50.9   | 30.3  | 31.7  | 33.5  | 41.0  | 37.7  | 48.4  | 40.9  | 40.7  | 38.8  | 39.2        | 39.4  | 49.8  |
| 漬け物               | 1.4   | 0.0   | 6.4    | 7.2   | 8.7   | 16.1  | 8.5   | 13.5  | 23.9  | 16.9  | 2.2   | 14.2  | 15.4        | 15.5  | 27.3  |
| 果実類               | 59.3  | 59.8  | 141.9  | 136.3 | 144.8 | 76.3  | 83.8  | 110.7 | 125.2 | 182.0 | 93.6  | 115.8 | 113.9       | 118.6 | 136.1 |
| (再掲)生果            | 52.5  | 59.2  | 106.8  | 30.0  | 144.8 | 73.0  | 83.8  | 110.2 | 125.2 | 181.3 | 93.7  | 109.9 | 109.7       | 114.9 | 135.7 |
| (再掲)果汁・果汁飲料       | 34.5  | 24.2  | 100.5  | 137.4 | 0.0   | 29.2  | 0.1   | 21.0  | 1.0   | 2.7   | 0.9   | 46.5  | 40.0        | 38.6  | 1.8   |
| 海藻類               | 6.2   | 15.1  | 14.0   | 5.8   | 12.2  | 19.4  | 22.7  | 39.3  | 16.6  | 26.3  | 16.8  | 24.2  | 26.2        | 26.1  | 20.1  |
| 魚介類               | 30.7  | 55.2  | 47.7   | 49.8  | 69.2  | 77.6  | 85.1  | 86.9  | 80.7  | 76.3  | 56.1  | 79.0  | 83.2        | 82.6  | 72.6  |
| 肉類                | 25.5  | 86.1  | 106.3  | 96.3  | 67.1  | 79.3  | 89.3  | 74.3  | 48.3  | 46.1  | 42.4  | 82.6  | 79.6        | 78.8  | 42.8  |
| 卵類                | 30.1  | 37.1  | 51.0   | 31.0  | 39.3  | 28.9  | 38.0  | 32.7  | 40.2  | 33.5  | 26.2  | 37.5  | 35.9        | 35.7  | 35.8  |
| 乳類                | 154.4 | 150.8 | 117.9  | 90.7  | 249.4 | 73.0  | 95.0  | 128.6 | 103.9 | 194.4 | 46.8  | 153.2 | 129.8       | 135.1 | 150.5 |
| 油脂類               | 3.5   | 7.4   | 10.7   | 11.3  | 9.7   | 10.7  | 10.0  | 8.3   | 7.0   | 8.7   | 3.3   | 9.3   | 9.4         | 9.4   | 7.0   |
| 菓子類               | 8.1   | 22.8  | 74.1   | 40.5  | 44.7  | 58.6  | 61.1  | 39.8  | 33.9  | 45.6  | 16.3  | 48.6  | 47.8        | 47.5  | 41.0  |
| 嗜好飲料類(アルコール・嗜好飲料) | 197.4 | 184.7 | 450.9  | 374.7 | 510.3 | 650.0 | 490.3 | 519.4 | 521.0 | 453.4 | 397.0 | 548.0 | 543.0       | 537.7 | 435.6 |
| 調味料・香辛料類          | 56.0  | 92.7  | 84.3   | 102.3 | 82.9  | 60.7  | 83.7  | 112.0 | 98.5  | 54.6  | 22.6  | 91.4  | 94.5        | 92.6  | 70.0  |
| 合計                | 194.0 | 422.2 | 980.5  | 594.0 | 659.0 | 752.7 | 621.4 | 757.0 | 857.6 | 847.6 | 457.4 | 791.1 | 756.6       | 760.7 | 777.0 |

※少数点第2位を四捨五入

【表11】 食品群別摂取量 平均値 ( 女性、年齢階級別 )

|                   | 年 齢    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | (再掲)   |         |        |        |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
|                   | 1-6歳   | 7-14歳  | 15-19歳 | 20歳代   | 30歳代   | 40歳代   | 50歳代   | 60歳代   | 70歳代   | 80歳代   | 90歳代   | 合計     | 20-70歳代 | 20歳以上  | 75歳以上  |
| 対象者数 (人)          | 20     | 33     | 20     | 20     | 32     | 63     | 54     | 102    | 46     | 36     | 9      | 435    | 317     | 362    | 66     |
| 米                 | 212.5  | 342.7  | 328.8  | 252.5  | 257.7  | 295.4  | 246.1  | 275.5  | 319.4  | 297.7  | 351.6  | 285.1  | 277.6   | 281.4  | 313.7  |
| その他の穀類            | 73.0   | 91.7   | 74.6   | 73.3   | 88.2   | 59.6   | 92.9   | 83.2   | 93.3   | 64.8   | 13.7   | 78.8   | 81.5    | 78.1   | 66.5   |
| 芋類                | 52.7   | 52.3   | 72.6   | 34.4   | 60.1   | 58.2   | 43.1   | 55.1   | 55.3   | 85.3   | 93.4   | 57.3   | 52.9    | 57.1   | 75.5   |
| 砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)   | 5.6    | 7.0    | 6.7    | 6.0    | 7.6    | 6.4    | 6.1    | 9.5    | 6.8    | 8.8    | 6.9    | 7.4    | 7.5     | 7.6    | 8.1    |
| 豆類                | 34.4   | 50.9   | 70.5   | 69.5   | 50.2   | 54.3   | 85.2   | 83.4   | 73.4   | 62.4   | 56.8   | 67.7   | 72.2    | 70.9   | 68.4   |
| 種実類               | 0.7    | 1.0    | 3.8    | 1.6    | 1.7    | 2.2    | 1.7    | 2.1    | 7.5    | 2.6    | 2.9    | 2.6    | 2.8     | 2.7    | 5.3    |
| 野菜類               | 204.9  | 241.9  | 239.9  | 255.9  | 293.0  | 252.2  | 307.8  | 310.7  | 341.4  | 260.5  | 247.7  | 282.5  | 297.8   | 292.8  | 297.7  |
| (再掲)緑黄色野菜         | 81.4   | 80.2   | 81.5   | 97.2   | 113.4  | 91.3   | 108.3  | 115.7  | 131.0  | 99.2   | 115.5  | 104.6  | 110.4   | 109.4  | 117.3  |
| (再掲)その他の野菜        | 112.9  | 144.8  | 141.1  | 136.3  | 159.8  | 145.2  | 176.4  | 174.7  | 176.7  | 141.3  | 127.3  | 157.6  | 165.5   | 162.1  | 158.3  |
| (再掲)きのこ類          | 10.6   | 16.8   | 17.4   | 22.4   | 19.8   | 15.6   | 23.1   | 20.3   | 33.7   | 20.0   | 4.9    | 20.2   | 21.9    | 21.3   | 22.2   |
| 漬け物               | 0.2    | 0.8    | 1.7    | 0.6    | 3.7    | 6.3    | 3.0    | 7.6    | 16.4   | 8.1    | 11.1   | 6.1    | 7.0     | 7.2    | 10.6   |
| 果実類               | 94.6   | 93.1   | 80.9   | 17.6   | 33.3   | 85.0   | 83.4   | 149.1  | 132.0  | 137.0  | 84.5   | 103.1  | 102.7   | 105.7  | 126.6  |
| (再掲)生果            | 91.1   | 75.1   | 80.7   | 17.6   | 27.6   | 75.1   | 82.5   | 146.9  | 131.9  | 130.2  | 84.5   | 98.5   | 99.3    | 102.0  | 122.8  |
| (再掲)果汁・果汁飲料       | 3.6    | 18.1   | 0.2    | 0.0    | 5.7    | 9.9    | 0.8    | 2.2    | 0.1    | 6.8    | 0.0    | 4.6    | 3.4     | 3.7    | 3.8    |
| 海藻類               | 9.8    | 11.4   | 12.1   | 18.1   | 8.3    | 7.4    | 14.0   | 12.7   | 13.2   | 18.1   | 7.0    | 12.1   | 11.8    | 12.3   | 14.8   |
| 魚介類               | 39.3   | 62.6   | 60.9   | 79.5   | 43.1   | 64.5   | 64.1   | 91.0   | 110.4  | 84.8   | 48.0   | 74.5   | 78.4    | 78.3   | 88.0   |
| 肉類                | 54.9   | 87.9   | 98.8   | 88.5   | 96.6   | 88.1   | 77.7   | 57.3   | 45.4   | 48.4   | 47.8   | 70.6   | 71.1    | 68.3   | 49.5   |
| 卵類                | 23.6   | 34.4   | 46.5   | 37.9   | 40.0   | 34.3   | 42.7   | 40.6   | 39.0   | 33.1   | 20.3   | 37.6   | 39.2    | 38.2   | 34.9   |
| 乳類                | 170.1  | 292.5  | 129.4  | 77.3   | 90.7   | 106.2  | 111.1  | 123.6  | 108.4  | 114.8  | 23.6   | 125.8  | 109.6   | 107.9  | 110.1  |
| 油脂類               | 6.7    | 8.0    | 10.1   | 7.6    | 9.5    | 9.3    | 8.3    | 8.7    | 8.8    | 6.0    | 4.7    | 8.4    | 8.8     | 8.4    | 6.6    |
| 菓子類               | 20.4   | 29.7   | 16.5   | 11.3   | 22.5   | 33.9   | 29.3   | 26.3   | 27.6   | 36.0   | 35.6   | 27.5   | 27.2    | 28.3   | 32.8   |
| 嗜好飲料類(アルコール・嗜好飲料) | 237.7  | 228.0  | 430.8  | 464.0  | 637.2  | 647.4  | 684.2  | 680.4  | 666.3  | 607.4  | 324.4  | 581.9  | 654.4   | 641.6  | 596.0  |
| 調味料・香辛料類          | 79.4   | 79.4   | 66.9   | 69.1   | 97.2   | 76.3   | 92.8   | 113.1  | 107.5  | 72.8   | 63.1   | 90.9   | 97.1    | 93.9   | 78.8   |
| 合計                | 1320.5 | 1715.3 | 1751.4 | 1564.6 | 1840.6 | 1886.9 | 1993.6 | 2129.7 | 2172.0 | 1948.7 | 1443.1 | 1919.7 | 1999.6  | 1980.7 | 1983.9 |

※少数点第2位を四捨五入

【表12】 食品群別摂取量 標準偏差 ( 女性、年齢階級別 )

|                   | 年 齢   |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       | (再掲)  |         |       |       |
|-------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                   | 1-6歳  | 7-14歳 | 15-19歳 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | 20-70歳代 | 20歳以上 | 75歳以上 |
| 対象者数 (人)          | 20    | 33    | 20     | 20    | 32    | 63    | 54    | 102   | 46    | 36    | 9     | 435   | 317     | 362   | 66    |
| 米                 | 75.7  | 173.9 | 154.7  | 159.8 | 137.5 | 136.3 | 111.8 | 123.1 | 176.0 | 139.8 | 80.5  | 142.1 | 138.8   | 138.4 | 162.4 |
| その他の穀類            | 54.3  | 94.3  | 72.0   | 107.2 | 87.5  | 75.0  | 97.3  | 86.3  | 109.1 | 109.8 | 26.8  | 91.5  | 92.2    | 93.7  | 102.1 |
| 芋類                | 59.6  | 53.3  | 57.1   | 34.3  | 54.0  | 60.3  | 52.5  | 63.7  | 53.9  | 84.8  | 84.9  | 61.8  | 57.8    | 62.8  | 74.8  |
| 砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)   | 4.8   | 7.6   | 8.6    | 6.2   | 9.8   | 6.9   | 7.5   | 10.6  | 8.0   | 9.4   | 7.6   | 8.7   | 8.9     | 8.9   | 9.2   |
| 豆類                | 35.1  | 57.5  | 82.0   | 65.4  | 64.5  | 69.3  | 96.9  | 82.9  | 69.8  | 57.9  | 55.6  | 75.3  | 79.6    | 77.3  | 64.7  |
| 種実類               | 1.7   | 1.6   | 7.5    | 3.0   | 2.9   | 4.6   | 4.8   | 4.3   | 24.6  | 6.7   | 5.4   | 9.3   | 10.4    | 10.0  | 20.2  |
| 野菜類               | 86.5  | 105.3 | 109.8  | 122.9 | 115.8 | 142.2 | 191.1 | 197.5 | 193.2 | 123.4 | 101.3 | 163.7 | 177.2   | 171.6 | 154.1 |
| (再掲)緑黄色野菜         | 51.5  | 52.5  | 61.6   | 61.2  | 70.0  | 100.7 | 128.0 | 100.4 | 96.9  | 90.4  | 91.4  | 94.8  | 101.5   | 100.3 | 96.8  |
| (再掲)その他の野菜        | 55.1  | 75.2  | 64.2   | 75.5  | 99.3  | 94.8  | 99.6  | 125.6 | 129.8 | 100.4 | 47.7  | 104.8 | 112.0   | 110.2 | 115.4 |
| (再掲)きのこ類          | 9.3   | 30.7  | 27.2   | 31.1  | 25.5  | 27.4  | 31.6  | 26.3  | 48.6  | 27.2  | 6.1   | 30.7  | 32.2    | 31.5  | 33.0  |
| 漬け物               | 0.8   | 3.4   | 4.0    | 2.2   | 6.6   | 16.6  | 5.9   | 11.2  | 32.4  | 12.0  | 31.4  | 15.6  | 16.7    | 16.8  | 23.2  |
| 果実類               | 71.9  | 121.8 | 105.9  | 29.0  | 49.9  | 106.0 | 98.7  | 121.3 | 107.4 | 151.4 | 71.0  | 114.6 | 111.8   | 116.0 | 133.4 |
| (再掲)生果            | 69.8  | 107.0 | 105.8  | 29.0  | 42.6  | 100.9 | 97.7  | 119.7 | 107.4 | 148.0 | 71.0  | 111.9 | 110.3   | 114.2 | 131.0 |
| (再掲)果汁・果汁飲料       | 15.2  | 70.6  | 0.6    | 0.0   | 31.3  | 42.6  | 3.2   | 17.8  | 0.6   | 39.4  | 0.1   | 30.9  | 24.0    | 25.7  | 29.3  |
| 海藻類               | 17.4  | 17.8  | 18.7   | 25.0  | 17.7  | 17.0  | 25.6  | 20.7  | 19.6  | 28.1  | 8.7   | 21.2  | 21.0    | 21.7  | 23.3  |
| 魚介類               | 34.9  | 68.3  | 79.7   | 64.4  | 51.2  | 73.8  | 57.2  | 75.2  | 87.1  | 86.0  | 51.8  | 74.0  | 74.1    | 75.1  | 91.6  |
| 肉類                | 46.9  | 44.6  | 61.3   | 45.9  | 46.9  | 57.8  | 55.7  | 42.6  | 42.5  | 48.6  | 50.9  | 52.6  | 51.9    | 52.1  | 48.3  |
| 卵類                | 25.7  | 24.2  | 31.8   | 33.0  | 29.6  | 29.4  | 29.3  | 32.5  | 35.3  | 25.8  | 27.0  | 30.7  | 31.7    | 31.2  | 30.2  |
| 乳類                | 161.1 | 114.2 | 127.3  | 118.2 | 115.2 | 100.3 | 132.5 | 117.2 | 105.9 | 99.8  | 44.9  | 127.3 | 115.9   | 113.9 | 102.1 |
| 油脂類               | 4.3   | 6.3   | 6.4    | 4.9   | 6.7   | 6.8   | 6.5   | 7.4   | 10.9  | 6.6   | 6.6   | 7.3   | 7.6     | 7.5   | 7.6   |
| 菓子類               | 49.9  | 47.4  | 30.0   | 22.3  | 36.5  | 53.3  | 37.1  | 31.6  | 36.1  | 47.0  | 41.5  | 40.7  | 38.7    | 39.8  | 43.0  |
| 嗜好飲料類(アルコール・嗜好飲料) | 247.6 | 201.8 | 270.3  | 302.9 | 445.2 | 342.3 | 369.9 | 337.8 | 299.9 | 358.7 | 252.2 | 365.4 | 353.4   | 355.7 | 350.5 |
| 調味料・香辛料類          | 63.3  | 66.4  | 60.6   | 48.5  | 72.9  | 67.9  | 91.5  | 116.5 | 130.8 | 59.0  | 62.4  | 92.4  | 100.6   | 96.8  | 80.6  |
| 合計                | 356.9 | 409.0 | 531.6  | 455.4 | 593.8 | 504.6 | 578.9 | 586.0 | 553.5 | 575.3 | 372.7 | 581.9 | 581.5   | 583.1 | 593.3 |

※少数点第2位を四捨五入

### 3. BMI 平均値及び標準偏差

【表13】 BMI 平均値及び標準偏差（20歳以上、性・年齢階級別）

|             | 全体   |      |      | 男性   |      |      | 女性   |      |      |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|             | 対象者数 | 平均値  | 標準偏差 | 対象者数 | 平均値  | 標準偏差 | 対象者数 | 平均値  | 標準偏差 |
| 20歳代        | 19   | 22.1 | 3.5  | 9    | 23.5 | 3.4  | 10   | 21.0 | 3.1  |
| 30歳代        | 46   | 22.4 | 3.7  | 18   | 24.1 | 2.5  | 28   | 21.3 | 4.0  |
| 40歳代        | 71   | 22.4 | 3.8  | 25   | 23.9 | 4.3  | 46   | 21.6 | 3.2  |
| 50歳代        | 82   | 23.6 | 3.5  | 38   | 25.1 | 3.5  | 44   | 22.3 | 3.0  |
| 60歳代        | 145  | 23.3 | 3.3  | 56   | 24.0 | 2.5  | 89   | 22.9 | 3.7  |
| 70歳代        | 79   | 23.5 | 3.6  | 37   | 23.5 | 3.1  | 42   | 23.5 | 4.0  |
| 80歳代        | 31   | 23.0 | 2.8  | 13   | 23.4 | 2.6  | 18   | 22.7 | 2.8  |
| 90歳代        | 3    | 20.8 | 2.4  | 2    | 22.2 | 1.8  | 1    | 18.1 | 0.0  |
| 合計(20歳以上)   | 476  | 23.1 | 3.5  | 198  | 24.0 | 3.2  | 278  | 22.4 | 3.6  |
| (再掲)20-70歳代 | 442  | 23.1 | 3.6  | 183  | 24.1 | 3.2  | 259  | 22.4 | 3.6  |
| (再掲)75歳以上   | 71   | 23.0 | 2.9  | 32   | 23.6 | 2.7  | 39   | 22.5 | 2.9  |

※対象者は、栄養摂取状況調査との突合者

### 4. BMI の分布

【表14】 BMIの分布（20歳以上、性・年齢階級別）

|             | 男 性            |                    |              |     | 女 性            |                    |              |     |
|-------------|----------------|--------------------|--------------|-----|----------------|--------------------|--------------|-----|
|             | やせ<br>(18.5未満) | ふつう<br>(18.5-25未満) | 肥満<br>(25以上) | 合計  | やせ<br>(18.5未満) | ふつう<br>(18.5-25未満) | 肥満<br>(25以上) | 合計  |
| 20歳代        |                | 7                  | 2            | 9   | 2              | 7                  | 1            | 10  |
| 30歳代        |                | 13                 | 5            | 18  | 6              | 18                 | 4            | 28  |
| 40歳代        | 1              | 16                 | 8            | 25  | 6              | 31                 | 9            | 46  |
| 50歳代        | 1              | 21                 | 16           | 38  | 2              | 32                 | 10           | 44  |
| 60歳代        | 1              | 36                 | 19           | 56  | 10             | 61                 | 18           | 89  |
| 70歳代        | 1              | 26                 | 10           | 37  | 2              | 29                 | 11           | 42  |
| 80歳代        |                | 9                  | 4            | 13  | 1              | 15                 | 2            | 18  |
| 90歳代        |                | 2                  |              | 2   | 1              |                    |              | 1   |
| 合計(20歳以上)   | 4              | 130                | 64           | 198 | 30             | 193                | 55           | 278 |
| (再掲)20-70歳代 | 4              | 119                | 60           | 183 | 28             | 178                | 53           | 259 |
| (再掲)75歳以上   |                | 23                 | 9            | 32  | 3              | 31                 | 5            | 39  |

※対象者は、栄養摂取状況調査との突合者

## 5. 歩行数 平均値及び標準偏差

【表15】 歩行数 平均値及び標準偏差（20歳以上、性・年齢階級別）

(歩:少数点第1位四捨五入)

|             | 全体   |       |       | 男性   |       |       | 女性   |       |       |
|-------------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|
|             | 対象者数 | 平均値   | 標準偏差  | 対象者数 | 平均値   | 標準偏差  | 対象者数 | 平均値   | 標準偏差  |
| 20歳代        | 27   | 6,916 | 3,718 | 11   | 6,155 | 3,441 | 16   | 7,439 | 3,809 |
| 30歳代        | 53   | 6,039 | 2,687 | 25   | 6,425 | 2,909 | 28   | 5,695 | 2,422 |
| 40歳代        | 87   | 7,329 | 3,840 | 39   | 7,489 | 3,944 | 48   | 7,199 | 3,748 |
| 50歳代        | 91   | 6,634 | 3,076 | 45   | 6,644 | 3,689 | 46   | 6,625 | 2,325 |
| 60歳代        | 154  | 6,467 | 4,163 | 63   | 7,250 | 3,892 | 91   | 5,924 | 4,257 |
| 70歳代        | 87   | 5,563 | 3,205 | 46   | 5,496 | 3,581 | 41   | 5,639 | 2,720 |
| 80歳代        | 29   | 3,150 | 2,060 | 10   | 4,153 | 2,102 | 19   | 2,622 | 1,829 |
| 90歳代        | 5    | 750   | 685   | 3    | 1,032 | 741   | 2    | 326   | 226   |
| 合計(20歳以上)   | 533  | 6,235 | 3,674 | 242  | 6,502 | 3,758 | 291  | 6,012 | 3,588 |
| (再掲)20-70歳代 | 499  | 6,469 | 3,641 | 229  | 6,677 | 3,750 | 270  | 6,293 | 3,537 |
| (再掲)75歳以上   | 66   | 4,150 | 2,886 | 26   | 4,422 | 2,948 | 40   | 3,972 | 2,830 |

※対象者数は、歩行数未測定者及び1日装着していなかった者を除いた人数

## 6. 歩行数の分布

【表16】 歩行数の分布（20歳以上、性・年齢階級別）

|             | 男性       |                |                |                |                 |           |     | 女性       |                |                |                |                 |           |     |
|-------------|----------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------|-----|----------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------|-----|
|             | 2,000歩未満 | 2,000-4,000歩未満 | 4,000-6,000歩未満 | 6,000-8,000歩未満 | 8,000-10,000歩未満 | 10,000歩以上 | 合計  | 2,000歩未満 | 2,000-4,000歩未満 | 4,000-6,000歩未満 | 6,000-8,000歩未満 | 8,000-10,000歩未満 | 10,000歩以上 | 合計  |
| 20歳代        | 1        | 3              | 1              | 2              | 2               | 2         | 11  |          | 3              | 4              | 2              | 2               | 5         | 16  |
| 30歳代        |          | 8              | 3              | 8              | 2               | 4         | 25  |          | 7              | 9              | 8              | 3               | 1         | 28  |
| 40歳代        | 1        | 6              | 9              | 8              | 8               | 7         | 39  | 2        | 6              | 15             | 6              | 9               | 10        | 48  |
| 50歳代        | 1        | 10             | 14             | 10             | 4               | 6         | 45  |          | 7              | 13             | 13             | 9               | 4         | 46  |
| 60歳代        | 3        | 9              | 11             | 16             | 15              | 9         | 63  | 9        | 22             | 26             | 16             | 8               | 10        | 91  |
| 70歳代        | 10       | 8              | 8              | 11             | 4               | 5         | 46  | 5        | 6              | 13             | 8              | 6               | 3         | 41  |
| 80歳代        | 2        | 3              | 3              | 1              | 1               |           | 10  | 6        | 10             | 1              | 2              |                 |           | 19  |
| 90歳代        | 3        |                |                |                |                 |           | 3   | 2        |                |                |                |                 |           | 2   |
| 合計(20歳以上)   | 21       | 47             | 49             | 56             | 36              | 33        | 242 | 24       | 61             | 81             | 55             | 37              | 33        | 291 |
| (再掲)20-70歳代 | 16       | 44             | 46             | 55             | 35              | 33        | 229 | 16       | 51             | 80             | 53             | 37              | 33        | 270 |
| (再掲)75歳以上   | 8        | 5              | 6              | 3              | 2               | 2         | 26  | 10       | 13             | 7              | 6              | 2               | 2         | 40  |

※対象者数は、歩行数未測定者及び1日装着していなかった者を除いた人数

## 7. 「Ⅲ. 結果」掲載グラフの集計表

【表17】年齢階級別 BMIの状況

|    |                | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |                | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | やせ(18.5未満)     |      |      | 1    | 1    | 1    |      |      |      | 4   | 4               | 0.0   | 0.0   | 4.0   | 2.6   | 1.8   | 2.7   | 0.0   | 0.0   | 2.0   | 2.2             |
|    | ふつう(18.5-25未満) | 7    | 13   | 16   | 21   | 36   | 26   | 9    | 2    | 130 | 119             | 77.8  | 72.2  | 64.0  | 55.3  | 64.3  | 70.3  | 69.2  | 100.0 | 65.7  | 65.0            |
|    | 肥満(25以上)       | 2    | 5    | 8    | 16   | 19   | 10   | 4    |      | 64  | 60              | 22.2  | 27.8  | 32.0  | 42.1  | 33.9  | 27.0  | 30.8  | 0.0   | 32.3  | 32.8            |
|    | 合計             | 9    | 18   | 25   | 38   | 56   | 37   | 13   | 2    | 198 | 183             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性 | やせ(18.5未満)     | 2    | 6    | 6    | 2    | 10   | 2    | 1    | 1    | 30  | 28              | 20.0  | 21.4  | 13.0  | 4.5   | 11.2  | 4.8   | 5.6   | 100.0 | 10.8  | 10.8            |
|    | ふつう(18.5-25未満) | 7    | 18   | 31   | 32   | 61   | 29   | 15   |      | 193 | 178             | 70.0  | 64.3  | 67.4  | 72.7  | 68.5  | 69.0  | 83.3  | 0.0   | 69.4  | 68.7            |
|    | 肥満(25以上)       | 1    | 4    | 9    | 10   | 18   | 11   | 2    |      | 55  | 53              | 10.0  | 14.3  | 19.6  | 22.7  | 20.2  | 26.2  | 11.1  | 0.0   | 19.8  | 20.5            |
|    | 合計             | 10   | 28   | 46   | 44   | 89   | 42   | 18   | 1    | 278 | 259             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

【表18】年齢階級別 「糖尿病が強く疑われる者」の割合

|    |             | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)  |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
|----|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
|    |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計   | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | 糖尿病が強く疑われる者 |      |      |      | 8    | 17   | 4    | 2    | 1    | 32  | 29              | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 21.6 | 32.7 | 11.4 | 18.2 | 50.0 | 16.9 | 16.5            |
|    | 対象者数        | 9    | 18   | 25   | 37   | 52   | 35   | 11   | 2    | 189 | 176             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
| 女性 | 糖尿病が強く疑われる者 |      |      | 2    | 2    | 9    | 6    | 2    |      | 21  | 19              | 0.0  | 0.0  | 4.7  | 4.9  | 11.3 | 15.4 | 13.3 | 0.0  | 8.2  | 7.9             |
|    | 対象者数        | 10   | 27   | 43   | 41   | 80   | 39   | 15   | 1    | 256 | 240             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |

※対象者数：HbA1cの測定値があり、「インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無」及び「糖尿病治療の有無」に回答した者

【表19】年齢階級別 「高血圧有病者」の割合

|    |        | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)  |      |      |      |      |      |      |       |      |                 |
|----|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-----------------|
|    |        | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代  | 合計   | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | 高血圧有病者 |      | 4    | 13   | 28   | 35   | 30   | 9    | 1    | 120 | 110             | 0.0  | 22.2 | 52.0 | 75.7 | 64.8 | 85.7 | 75.0 | 50.0  | 62.5 | 61.8            |
|    | 対象者数   | 9    | 18   | 25   | 37   | 54   | 35   | 12   | 2    | 192 | 178             |      |      |      |      |      |      |      |       |      |                 |
| 女性 | 高血圧有病者 | 1    | 3    | 8    | 15   | 44   | 33   | 13   | 1    | 118 | 104             | 10.0 | 10.7 | 17.8 | 35.7 | 53.0 | 82.5 | 86.7 | 100.0 | 44.7 | 41.9            |
|    | 対象者数   | 10   | 28   | 45   | 42   | 83   | 40   | 15   | 1    | 264 | 248             |      |      |      |      |      |      |      |       |      |                 |

※対象者数：血圧の測定値があり、「血圧を下げる薬の使用の有無」に回答した者

【表20】年齢階級別 収縮期血圧が140mmHg以上の割合

|    |             | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)  |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
|----|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
|    |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計   | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | 140mmHg以上の者 |      | 2    | 7    | 17   | 25   | 24   | 8    |      | 83  | 75              | 0.0  | 11.1 | 28.0 | 44.7 | 44.6 | 64.9 | 61.5 | 0.0  | 41.9 | 41.0            |
|    | 対象者数        | 9    | 18   | 25   | 38   | 56   | 37   | 13   | 2    | 198 | 183             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
| 女性 | 140mmHg以上の者 |      | 2    | 7    | 11   | 29   | 23   | 6    |      | 78  | 72              | 0.0  | 7.1  | 15.2 | 25.6 | 33.3 | 54.8 | 37.5 | 0.0  | 28.6 | 28.1            |
|    | 対象者数        | 10   | 28   | 46   | 43   | 87   | 42   | 16   | 1    | 273 | 256             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |

※対象者数：収縮期血圧の測定値がある者

【表21】この1年間に家庭で血圧を測定したことがある者

|    |       | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |       | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | ある    | 6    | 7    | 16   | 28   | 49   | 39   | 10   | 2    | 157 | 145             | 40.0  | 25.0  | 35.6  | 54.9  | 68.1  | 75.0  | 62.5  | 50.0  | 55.5  | 55.1            |
|    | ない    | 7    | 20   | 29   | 23   | 23   | 12   | 6    | 2    | 122 | 114             | 46.7  | 71.4  | 64.4  | 45.1  | 31.9  | 23.1  | 37.5  | 50.0  | 43.1  | 43.3            |
|    | わからない | 2    | 1    |      |      |      | 1    |      |      | 4   | 4               | 13.3  | 3.6   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 1.9   | 0.0   | 0.0   | 1.4   | 1.5             |
|    | 合計    | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4    | 283 | 263             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性 | ある    | 3    | 5    | 21   | 25   | 67   | 36   | 17   | 8    | 182 | 157             | 16.7  | 16.7  | 34.4  | 47.2  | 67.7  | 78.3  | 51.5  | 88.9  | 52.1  | 51.1            |
|    | ない    | 15   | 25   | 40   | 27   | 32   | 10   | 16   | 1    | 166 | 149             | 83.3  | 83.3  | 65.6  | 50.9  | 32.3  | 21.7  | 48.5  | 11.1  | 47.6  | 48.5            |
|    | わからない |      |      |      | 1    |      |      |      |      | 1   | 1               | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 1.9   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.3   | 0.3             |
|    | 合計    | 18   | 30   | 61   | 53   | 99   | 46   | 33   | 9    | 349 | 307             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

【表22】血圧測定の頻度

|    |             | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | ほぼ毎日(週6日以上) |      |      | 1    | 4    | 9    | 14   | 2    | 1    | 31  | 28              | 0.0   | 0.0   | 6.3   | 14.3  | 18.4  | 35.9  | 20.0  | 50.0  | 19.7  | 19.3            |
|    | 週3-5日程度     |      |      | 1    | 1    | 4    | 5    | 2    |      | 13  | 11              | 0.0   | 0.0   | 6.3   | 3.6   | 8.2   | 12.8  | 20.0  | 0.0   | 8.3   | 7.6             |
|    | 週1-2日程度     | 1    | 2    | 2    | 2    | 8    | 5    | 1    |      | 21  | 20              | 16.7  | 28.6  | 12.5  | 7.1   | 16.3  | 12.8  | 10.0  | 0.0   | 13.4  | 13.8            |
|    | 月2-3日程度     |      |      | 1    | 5    | 13   | 8    | 3    | 1    | 31  | 27              | 0.0   | 0.0   | 6.3   | 17.9  | 26.5  | 20.5  | 30.0  | 50.0  | 19.7  | 18.6            |
|    | 月1日以下       | 5    | 5    | 11   | 16   | 15   | 7    | 2    |      | 61  | 59              | 83.3  | 71.4  | 68.8  | 57.1  | 30.6  | 17.9  | 20.0  | 0.0   | 38.9  | 40.7            |
|    | 無回答         |      |      |      |      |      |      |      |      | 0   | 0               | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0             |
| 合計 | 6           | 7    | 16   | 28   | 49   | 39   | 10   | 2    | 157  | 145 | 100.0           | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |                 |
| 女性 | ほぼ毎日(週6日以上) |      |      | 1    | 5    | 10   | 14   | 6    |      | 36  | 30              | 0.0   | 0.0   | 4.8   | 20.0  | 14.9  | 38.9  | 35.3  | 0.0   | 19.8  | 19.1            |
|    | 週3-5日程度     |      |      | 1    | 2    | 3    | 2    | 2    | 1    | 11  | 8               | 0.0   | 0.0   | 4.8   | 8.0   | 4.5   | 5.6   | 11.8  | 12.5  | 6.0   | 5.1             |
|    | 週1-2日程度     |      |      | 2    | 4    | 9    | 8    | 1    | 2    | 26  | 23              | 0.0   | 0.0   | 9.5   | 16.0  | 13.4  | 22.2  | 5.9   | 25.0  | 14.3  | 14.6            |
|    | 月2-3日程度     |      | 1    | 3    | 2    | 17   | 5    | 4    |      | 32  | 28              | 0.0   | 20.0  | 14.3  | 8.0   | 25.4  | 13.9  | 23.5  | 0.0   | 17.6  | 17.8            |
|    | 月1日以下       | 3    | 4    | 14   | 12   | 27   | 7    | 4    | 4    | 75  | 67              | 100.0 | 80.0  | 66.7  | 48.0  | 40.3  | 19.4  | 23.5  | 50.0  | 41.2  | 42.7            |
|    | 無回答         |      |      |      |      | 1    |      |      | 1    | 2   | 1               | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 1.5   | 0.0   | 0.0   | 12.5  | 1.1   | 0.6             |
| 合計 | 3           | 5    | 21   | 25   | 67   | 36   | 17   | 8    | 182  | 157 | 100.0           | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |                 |

※対象者数：この1年間に家庭で血圧を測定したことが「ある」と回答した者

【表23】年齢階級別 「脂質異常症が疑われる者」の割合

|    |             | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)  |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
|----|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
|    |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計   | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | 脂質異常症が疑われる者 | 2    |      | 2    | 11   | 10   | 14   | 2    | 1    | 42  | 39              | 22.2 | 0.0  | 8.0  | 29.7 | 19.2 | 41.2 | 18.2 | 50.0 | 22.3 | 22.3            |
|    | 対象者数        | 9    | 18   | 25   | 37   | 52   | 34   | 11   | 2    | 188 | 175             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
| 女性 | 脂質異常症が疑われる者 | 1    | 1    |      | 5    | 20   | 12   | 4    |      | 43  | 39              | 10.0 | 3.7  | 0.0  | 12.2 | 25.0 | 30.8 | 26.7 | 0.0  | 16.8 | 16.3            |
|    | 対象者数        | 10   | 27   | 43   | 41   | 80   | 39   | 15   | 1    | 256 | 240             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |

※対象者数：HDLコレステロール値を測定し、コレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬の使用状況に回答した者

【表24】年齢階級別 総コレステロールが240mg/dL以上の割合

|    |              | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)  |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
|----|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
|    |              | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計   | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | 240mg/dL以上の者 | 1    | 1    | 3    | 8    | 5    |      | 1    | 19   | 18  | 11.1            | 5.6  | 12.0 | 20.5 | 9.3  | 0.0  | 8.3  | 0.0  | 9.7  | 9.9  |                 |
|    | 対象者数         | 9    | 18   | 25   | 39   | 54   | 36   | 12   | 2    | 195 | 181             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |
| 女性 | 240mg/dL以上の者 | 1    | 1    | 3    | 16   | 23   | 4    | 1    | 49   | 48  | 10.0            | 3.7  | 6.8  | 38.1 | 27.4 | 9.8  | 6.3  | 0.0  | 18.5 | 19.4 |                 |
|    | 対象者数         | 10   | 27   | 44   | 42   | 84   | 41   | 16   | 1    | 265 | 248             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                 |

※対象者数:総コレステロールの測定値がある者

【表25】年齢階級別 推定エネルギー必要量に対する摂取量の割合

|    |           | (人)  |      |      |      |      |      |     |       | (%)   |       |       |       |       |       |  |  |
|----|-----------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
|    |           | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 合計    |  |  |
| 男性 | 80%未満     | 11   | 16   | 20   | 20   | 25   | 14   | 106 | 64.7  | 57.1  | 43.5  | 38.5  | 34.2  | 26.4  | 39.4  |  |  |
|    | 80~120%未満 | 5    | 9    | 26   | 26   | 40   | 28   | 134 | 29.4  | 32.1  | 56.5  | 50.0  | 54.8  | 52.8  | 49.8  |  |  |
|    | 120%以上    | 1    | 3    |      | 6    | 8    | 11   | 29  | 5.9   | 10.7  | 0.0   | 11.5  | 11.0  | 20.8  | 10.8  |  |  |
|    | 合計        | 17   | 28   | 46   | 52   | 73   | 53   | 269 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |
| 女性 | 80%未満     | 11   | 19   | 31   | 22   | 32   | 12   | 127 | 55.0  | 59.4  | 49.2  | 40.7  | 31.4  | 26.1  | 40.1  |  |  |
|    | 80~120%未満 | 8    | 12   | 29   | 30   | 61   | 24   | 164 | 40.0  | 37.5  | 46.0  | 55.6  | 59.8  | 52.2  | 51.7  |  |  |
|    | 120%以上    | 1    | 1    | 3    | 2    | 9    | 10   | 26  | 5.0   | 3.1   | 4.8   | 3.7   | 8.8   | 21.7  | 8.2   |  |  |
|    | 合計        | 20   | 32   | 63   | 54   | 102  | 46   | 317 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |

【表26】年齢階級別 たんぱく質の摂取推奨量に対する摂取量の割合

|    |           | (人)  |      |      |      |      |      |     |       | (%)   |       |       |       |       |       |  |  |
|----|-----------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
|    |           | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 合計    |  |  |
| 男性 | 80%未満     | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 3    | 19  | 11.8  | 10.7  | 6.5   | 7.7   | 5.5   | 5.7   | 7.1   |  |  |
|    | 80~120%未満 | 7    | 8    | 15   | 16   | 19   | 23   | 88  | 41.2  | 28.6  | 32.6  | 30.8  | 26.0  | 43.4  | 32.7  |  |  |
|    | 120%以上    | 8    | 17   | 28   | 32   | 50   | 27   | 162 | 47.1  | 60.7  | 60.9  | 61.5  | 68.5  | 50.9  | 60.2  |  |  |
|    | 合計        | 17   | 28   | 46   | 52   | 73   | 53   | 269 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |
| 女性 | 80%未満     | 1    | 4    | 9    | 6    | 6    | 2    | 28  | 5.0   | 12.5  | 14.3  | 11.1  | 5.9   | 4.3   | 8.8   |  |  |
|    | 80~120%未満 | 9    | 14   | 21   | 17   | 34   | 10   | 105 | 45.0  | 43.8  | 33.3  | 31.5  | 33.3  | 21.7  | 33.1  |  |  |
|    | 120%以上    | 10   | 14   | 33   | 31   | 62   | 34   | 184 | 50.0  | 43.8  | 52.4  | 57.4  | 60.8  | 73.9  | 58.0  |  |  |
|    | 合計        | 20   | 32   | 63   | 54   | 102  | 46   | 317 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |

【表27】年齢階級別 総たんぱく質量に占める動物性たんぱく質の割合

|    |          | (人)  |      |      |      |      |      |     |       | (%)   |       |       |       |       |       |  |  |
|----|----------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
|    |          | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 合計    |  |  |
| 男性 | 30%未満    | 2    | 3    |      | 3    | 3    | 5    | 16  | 11.8  | 10.7  | 0.0   | 5.8   | 4.1   | 9.4   | 5.9   |  |  |
|    | 30-40%未満 | 2    | 2    | 5    | 2    | 12   | 7    | 30  | 11.8  | 7.1   | 10.9  | 3.8   | 16.4  | 13.2  | 11.2  |  |  |
|    | 40-50%未満 | 4    | 5    | 11   | 14   | 11   | 9    | 54  | 23.5  | 17.9  | 23.9  | 26.9  | 15.1  | 17.0  | 20.1  |  |  |
|    | 50-60%未満 | 4    | 6    | 14   | 14   | 25   | 18   | 81  | 23.5  | 21.4  | 30.4  | 26.9  | 34.2  | 34.0  | 30.1  |  |  |
|    | 60-70%未満 | 4    | 9    | 12   | 12   | 16   | 12   | 65  | 23.5  | 32.1  | 26.1  | 23.1  | 21.9  | 22.6  | 24.2  |  |  |
|    | 70%以上    | 1    | 3    | 4    | 7    | 6    | 2    | 23  | 5.9   | 10.7  | 8.7   | 13.5  | 8.2   | 3.8   | 8.6   |  |  |
|    | 合計       | 17   | 28   | 46   | 52   | 73   | 53   | 269 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |
| 女性 | 30%未満    |      | 2    | 5    | 3    | 5    | 5    | 20  | 0.0   | 6.3   | 7.9   | 5.6   | 4.9   | 10.9  | 6.3   |  |  |
|    | 30-40%未満 | 1    | 3    | 5    | 8    | 13   | 5    | 35  | 5.0   | 9.4   | 7.9   | 14.8  | 12.7  | 10.9  | 11.0  |  |  |
|    | 40-50%未満 | 3    | 8    | 11   | 10   | 27   | 6    | 65  | 15.0  | 25.0  | 17.5  | 18.5  | 26.5  | 13.0  | 20.5  |  |  |
|    | 50-60%未満 | 8    | 7    | 17   | 18   | 33   | 15   | 98  | 40.0  | 21.9  | 27.0  | 33.3  | 32.4  | 32.6  | 30.9  |  |  |
|    | 60-70%未満 | 4    | 11   | 16   | 11   | 21   | 12   | 75  | 20.0  | 34.4  | 25.4  | 20.4  | 20.6  | 26.1  | 23.7  |  |  |
|    | 70%以上    | 4    | 1    | 9    | 4    | 3    | 3    | 24  | 20.0  | 3.1   | 14.3  | 7.4   | 2.9   | 6.5   | 7.6   |  |  |
|    | 合計       | 20   | 32   | 63   | 54   | 102  | 46   | 317 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |

【表28】年齢階級別 脂肪エネルギー比率の割合

|    |          | (人)  |      |      |      |      |      |     |       | (%)   |       |       |       |       |       |  |  |
|----|----------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
|    |          | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 合計    |  |  |
| 男性 | 20%未満    | 2    | 6    | 16   | 13   | 19   | 22   | 78  | 11.8  | 21.4  | 34.8  | 25.0  | 26.0  | 41.5  | 29.0  |  |  |
|    | 20~25%未満 | 2    | 6    | 9    | 12   | 25   | 17   | 71  | 11.8  | 21.4  | 19.6  | 23.1  | 34.2  | 32.1  | 26.4  |  |  |
|    | 25~30%未満 | 5    | 11   | 11   | 10   | 17   | 10   | 64  | 29.4  | 39.3  | 23.9  | 19.2  | 23.3  | 18.9  | 23.8  |  |  |
|    | 30%以上    | 8    | 5    | 10   | 17   | 12   | 4    | 56  | 47.1  | 17.9  | 21.7  | 32.7  | 16.4  | 7.5   | 20.8  |  |  |
|    | 合計       | 17   | 28   | 46   | 52   | 73   | 53   | 269 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |
| 女性 | 20%未満    |      | 2    | 9    | 12   | 19   | 11   | 53  | 0.0   | 6.3   | 14.3  | 22.2  | 18.6  | 23.9  | 16.7  |  |  |
|    | 20~25%未満 | 2    | 6    | 9    | 7    | 26   | 13   | 63  | 10.0  | 18.8  | 14.3  | 13.0  | 25.5  | 28.3  | 19.9  |  |  |
|    | 25~30%未満 | 7    | 10   | 14   | 15   | 34   | 12   | 92  | 35.0  | 31.3  | 22.2  | 27.8  | 33.3  | 26.1  | 29.0  |  |  |
|    | 30%以上    | 11   | 14   | 31   | 20   | 23   | 10   | 109 | 55.0  | 43.8  | 49.2  | 37.0  | 22.5  | 21.7  | 34.4  |  |  |
|    | 合計       | 20   | 32   | 63   | 54   | 102  | 46   | 317 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |  |  |

【表29】年齢階級別 カリウムの食品群別摂取量

|    |      | (mg) |     |     |     |     |     |     |           |            |            |     |     |      |      | カリウム<br>(合計) |
|----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|------------|------------|-----|-----|------|------|--------------|
|    |      | 穀類   | 豆類  | 魚介類 | 肉類  | 卵類  | 乳類  | 海藻類 | 緑黄色<br>野菜 | その他の<br>野菜 | 野菜<br>ジュース | いも類 | 果物類 | その他  |      |              |
| 男性 | 20歳代 | 197  | 110 | 95  | 238 | 31  | 65  | 18  | 125       | 251        | 24         | 109 | 21  | 395  | 1678 |              |
|    | 30歳代 | 227  | 166 | 187 | 206 | 60  | 186 | 41  | 371       | 293        | 0          | 161 | 137 | 462  | 2497 |              |
|    | 40歳代 | 188  | 139 | 219 | 195 | 66  | 61  | 22  | 196       | 329        | 28         | 182 | 82  | 503  | 2209 |              |
|    | 50歳代 | 159  | 149 | 226 | 214 | 59  | 103 | 47  | 255       | 337        | 67         | 178 | 112 | 508  | 2415 |              |
|    | 60歳代 | 190  | 195 | 305 | 158 | 59  | 136 | 118 | 317       | 398        | 18         | 147 | 164 | 537  | 2742 |              |
|    | 70歳代 | 194  | 150 | 288 | 108 | 55  | 156 | 120 | 312       | 348        | 2          | 214 | 251 | 509  | 2708 |              |
| 合計 | 189  | 159  | 246 | 175 | 58  | 121 | 74  | 277 | 344       | 25         | 171        | 145 | 503 | 2488 |      |              |
| 女性 | 20歳代 | 123  | 133 | 222 | 138 | 49  | 86  | 64  | 264       | 268        | 9          | 71  | 33  | 307  | 1767 |              |
|    | 30歳代 | 124  | 108 | 104 | 164 | 51  | 117 | 32  | 288       | 275        | 12         | 147 | 51  | 466  | 1938 |              |
|    | 40歳代 | 135  | 117 | 177 | 163 | 44  | 151 | 29  | 213       | 253        | 17         | 185 | 144 | 433  | 2061 |              |
|    | 50歳代 | 130  | 172 | 163 | 127 | 55  | 150 | 56  | 267       | 339        | 14         | 104 | 147 | 472  | 2196 |              |
|    | 60歳代 | 149  | 179 | 242 | 99  | 53  | 178 | 76  | 285       | 323        | 11         | 189 | 290 | 492  | 2566 |              |
|    | 70歳代 | 137  | 143 | 322 | 80  | 50  | 151 | 150 | 333       | 374        | 7          | 179 | 280 | 518  | 2726 |              |
| 合計 | 137  | 150  | 212 | 123 | 51  | 152 | 69  | 274 | 311       | 12         | 161        | 195 | 466 | 2312 |      |              |

【表30】カリウム摂取量の分布

|    |  | (人)     |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |          |     |
|----|--|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-----|
|    |  | 500mg未満 | 500mg～ | 1000mg～ | 1500mg～ | 2000mg～ | 2500mg～ | 3000mg～ | 3500mg～ | 4000mg～ | 4500mg～ | 5000mg～ | 5500mg以上 | 合計  |
| 男性 |  | 0       | 7      | 22      | 59      | 66      | 52      | 34      | 15      | 5       | 1       | 5       | 3        | 269 |
| 女性 |  | 0       | 7      | 50      | 70      | 79      | 50      | 30      | 17      | 6       | 3       | 1       | 4        | 317 |

【表31】年齢階級別 食塩の食品群別摂取量

|    |      | (g)  |     |     |        |     |       |       |        |
|----|------|------|-----|-----|--------|-----|-------|-------|--------|
|    |      | しょうゆ | 味噌  | 塩   | その他調味料 | 漬け物 | 魚肉加工品 | その他食品 | 食塩(合計) |
| 男性 | 20歳代 | 2.2  | 1.1 | 1.2 | 2.8    | 0.1 | 0.5   | 2.1   | 9.9    |
|    | 30歳代 | 1.7  | 1.4 | 1.4 | 2.8    | 0.3 | 0.8   | 1.8   | 10.1   |
|    | 40歳代 | 2.0  | 1.4 | 1.5 | 2.1    | 0.3 | 1.3   | 1.6   | 10.0   |
|    | 50歳代 | 2.3  | 1.3 | 1.6 | 2.8    | 0.2 | 1.0   | 1.8   | 11.0   |
|    | 60歳代 | 3.6  | 1.6 | 1.5 | 2.3    | 0.4 | 1.1   | 1.9   | 12.5   |
|    | 70歳代 | 3.0  | 1.6 | 1.3 | 2.5    | 0.5 | 1.2   | 1.5   | 11.5   |
|    | 合計   | 2.7  | 1.5 | 1.4 | 2.5    | 0.3 | 1.1   | 1.7   | 11.2   |
| 女性 | 20歳代 | 1.8  | 1.1 | 1.2 | 2.3    | 0.1 | 0.7   | 1.5   | 8.8    |
|    | 30歳代 | 1.8  | 1.1 | 1.2 | 2.9    | 0.3 | 0.6   | 1.5   | 9.5    |
|    | 40歳代 | 1.5  | 1.1 | 1.1 | 2.0    | 0.2 | 0.8   | 1.7   | 8.4    |
|    | 50歳代 | 1.8  | 1.0 | 1.3 | 2.2    | 0.3 | 0.6   | 1.7   | 9.0    |
|    | 60歳代 | 2.7  | 1.5 | 1.2 | 2.1    | 0.4 | 0.8   | 1.8   | 10.6   |
|    | 70歳代 | 2.7  | 1.5 | 0.9 | 2.1    | 0.5 | 1.0   | 1.8   | 10.4   |
|    | 合計   | 2.2  | 1.3 | 1.2 | 2.2    | 0.3 | 0.8   | 1.7   | 9.6    |

【表32】年齢階級別 食塩摂取量が8g以下であった者

|    |  | (人)  |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      | (%)  |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
|    |  | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計   |
| 男性 |  | 6    | 8    | 13   | 11   | 10   | 11   | 59  | 35   | 29   | 28   | 21   | 14   | 21   | 21.9 |
| 女性 |  | 9    | 15   | 32   | 18   | 29   | 14   | 117 | 45   | 47   | 51   | 33   | 28   | 30   | 36.9 |

【表33】食塩摂取量の分布

|    |  | (人)  |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |
|----|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
|    |  | 2g以下 | ～3g | ～4g | ～5g | ～6g | ～7g | ～8g | ～9g | ～10g | ～11g | ～12g | ～13g | ～14g | ～15g | ～16g | ～17g | ～18g | ～19g | ～20g | ～21g | ～22g | ～23g | ～24g | ～25g | ～26g | ～27g | ～28g | ～29g | 30g～ | 合計  |
| 男性 |  | 1    | 1   | 6   | 6   | 10  | 10  | 25  | 30  | 28   | 32   | 23   | 19   | 28   | 13   | 10   | 7    | 3    | 1    | 5    |      | 1    | 3    | 3    | 1    |      |      |      |      | 3    | 269 |
| 女性 |  | 2    | 3   | 9   | 14  | 14  | 34  | 41  | 40  | 37   | 25   | 24   | 24   | 12   | 11   | 9    | 4    | 1    | 4    | 5    |      | 1    | 1    |      |      | 1    |      |      |      | 1    | 317 |

【表34】年齢階級別 野菜を350g以上とっていた者

|    |  | (人)  |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      | (%)  |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
|    |  | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計   |
| 男性 |  | 5    | 11   | 12   | 24   | 32   | 20   | 104 | 29   | 39   | 26   | 46   | 44   | 38   | 38.7 |
| 女性 |  | 4    | 9    | 11   | 20   | 30   | 19   | 93  | 20   | 28   | 17   | 37   | 29   | 41   | 29.3 |
| 全体 |  | 9    | 20   | 23   | 44   | 62   | 39   | 197 | 24   | 33   | 21   | 42   | 35   | 39   | 33.6 |

【表35】年齢階級別 野菜料理摂取量(皿数)の割合

|    |            | (人)  |      |      |      |      |      |     |       |       |       |       | (%)   |       |      |
|----|------------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|    |            | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 合計   |
| 男性 | 1皿(70g)未満  | 3    | 0    | 0    | 2    | 1    | 1    | 7   | 17.6  | 0.0   | 0.0   | 3.8   | 1.4   | 1.9   | 2.6  |
|    | 1皿(70g)以上  | 2    | 1    | 4    | 2    | 6    | 7    | 22  | 11.8  | 3.6   | 8.7   | 3.8   | 8.2   | 13.2  | 8.2  |
|    | 2皿(140g)以上 | 1    | 5    | 9    | 8    | 4    | 7    | 34  | 5.9   | 17.9  | 19.6  | 15.4  | 5.5   | 13.2  | 12.6 |
|    | 3皿(210g)以上 | 4    | 4    | 6    | 6    | 16   | 9    | 45  | 23.5  | 14.3  | 13.0  | 11.5  | 21.9  | 17.0  | 16.7 |
|    | 4皿(280g)以上 | 2    | 7    | 15   | 10   | 14   | 9    | 57  | 11.8  | 25.0  | 32.6  | 19.2  | 19.2  | 17.0  | 21.2 |
|    | 5皿(350g)以上 | 5    | 11   | 12   | 24   | 32   | 20   | 104 | 29.4  | 39.3  | 26.1  | 46.2  | 43.8  | 37.7  | 38.7 |
|    | 合計         | 17   | 28   | 46   | 52   | 73   | 53   | 269 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |      |
| 女性 | 1皿(70g)未満  | 0    | 0    | 5    | 1    | 2    | 1    | 9   | 0.0   | 0.0   | 7.9   | 1.9   | 2.0   | 2.2   | 2.8  |
|    | 1皿(70g)以上  | 4    | 2    | 8    | 6    | 14   | 6    | 40  | 20.0  | 6.3   | 12.7  | 11.1  | 13.7  | 13.0  | 12.6 |
|    | 2皿(140g)以上 | 3    | 7    | 14   | 10   | 17   | 4    | 55  | 15.0  | 21.9  | 22.2  | 18.5  | 16.7  | 8.7   | 17.4 |
|    | 3皿(210g)以上 | 6    | 5    | 12   | 12   | 20   | 9    | 64  | 30.0  | 15.6  | 19.0  | 22.2  | 19.6  | 19.6  | 20.2 |
|    | 4皿(280g)以上 | 3    | 9    | 13   | 5    | 19   | 7    | 56  | 15.0  | 28.1  | 20.6  | 9.3   | 18.6  | 15.2  | 17.7 |
|    | 5皿(350g)以上 | 4    | 9    | 11   | 20   | 30   | 19   | 93  | 20.0  | 28.1  | 17.5  | 37.0  | 29.4  | 41.3  | 29.3 |
|    | 合計         | 20   | 32   | 63   | 54   | 102  | 46   | 317 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |      |

【表36】野菜摂取量の分布

|    |  | (人) |             |           |            |            |            |            |            |            |            |            |             |     |
|----|--|-----|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----|
|    |  | 0皿  | 1皿(1～70g)未満 | 1皿(70g)以上 | 2皿(140g)以上 | 3皿(210g)以上 | 4皿(280g)以上 | 5皿(350g)以上 | 6皿(420g)以上 | 7皿(490g)以上 | 8皿(560g)以上 | 9皿(630g)以上 | 10皿(700g)以上 | 合計  |
| 男性 |  | 1   | 6           | 22        | 34         | 45         | 57         | 38         | 27         | 12         | 8          | 7          | 12          | 269 |
| 女性 |  | 0   | 9           | 40        | 55         | 64         | 56         | 34         | 28         | 11         | 8          | 5          | 7           | 317 |

【表37】年齢階級別 果物を100g以上とっていた者

|    |  | (人)  |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      | (%)  |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
|    |  | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計  | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計   |
| 男性 |  | 1    | 6    | 9    | 12   | 25   | 31   | 84  | 6    | 21   | 20   | 23   | 34   | 58   | 31.2 |
| 女性 |  | 1    | 4    | 20   | 19   | 63   | 28   | 135 | 5    | 13   | 32   | 35   | 62   | 61   | 42.6 |

【表38】果物摂取量の分布

|    |  | (人) |       |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |     |
|----|--|-----|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
|    |  | 0g  | 25g未満 | 25g～ | 50g～ | 75g～ | 100g～ | 125g～ | 150g～ | 175g～ | 200g～ | 225g～ | 250g～ | 275g～ | 300g～ | 325g～ | 350g～ | 375g～ | 400g～ | 425g～ | 450g～ | 合計  |
| 男性 |  | 129 | 7     | 14   | 17   | 18   | 19    | 12    | 9     | 13    | 6     | 8     | 5     | 2     | 3     | 0     | 0     | 3     | 0     | 1     | 3     | 269 |
| 女性 |  | 107 | 8     | 21   | 19   | 27   | 34    | 17    | 15    | 14    | 10    | 10    | 9     | 6     | 5     | 2     | 5     | 2     | 2     | 1     | 3     | 317 |



【表45】朝食の摂取状況

|    |             | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |             | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | ほとんど毎日食べる   | 7    | 22   | 33   | 39   | 68   | 48   | 16   | 4    | 237 | 217             | 46.7  | 78.6  | 73.3  | 76.5  | 94.4  | 92.3  | 100.0 | 100.0 | 83.7  | 82.5            |
|    | 週2-3日程度食べない | 2    | 3    | 5    | 4    | 3    | 2    |      |      | 19  | 19              | 13.3  | 10.7  | 11.1  | 7.8   | 4.2   | 3.8   | 0.0   | 0.0   | 6.7   | 7.2             |
|    | 週4-5日程度食べない |      | 2    | 3    | 2    |      |      |      |      | 7   | 7               | 0.0   | 7.1   | 6.7   | 3.9   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 2.5   | 2.7             |
|    | ほとんど食べない    | 6    | 1    | 4    | 6    | 1    | 2    |      |      | 20  | 20              | 40.0  | 3.6   | 8.9   | 11.8  | 1.4   | 3.8   | 0.0   | 0.0   | 7.1   | 7.6             |
|    | 無回答         |      |      |      |      |      |      |      |      | 0   | 0               | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0             |
|    | 合計          | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4    | 283 | 263             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性 | ほとんど毎日食べる   | 12   | 26   | 51   | 47   | 90   | 45   | 31   | 9    | 311 | 271             | 66.7  | 86.7  | 83.6  | 88.7  | 90.9  | 97.8  | 93.9  | 100.0 | 89.1  | 88.3            |
|    | 週2-3日程度食べない | 1    | 2    | 3    | 2    | 1    |      | 1    |      | 10  | 9               | 5.6   | 6.7   | 4.9   | 3.8   | 1.0   | 0.0   | 3.0   | 0.0   | 2.9   | 2.9             |
|    | 週4-5日程度食べない | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    |      | 1    |      | 8   | 7               | 5.6   | 3.3   | 3.3   | 1.9   | 2.0   | 0.0   | 3.0   | 0.0   | 2.3   | 2.3             |
|    | ほとんど食べない    | 4    | 1    | 4    | 3    | 5    | 1    |      |      | 18  | 18              | 22.2  | 3.3   | 6.6   | 5.7   | 5.1   | 2.2   | 0.0   | 0.0   | 5.2   | 5.9             |
|    | 無回答         |      |      |      | 1    |      | 1    |      |      | 2   | 2               | 0.0   | 0.0   | 1.6   | 0.0   | 1.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.6   | 0.7             |
|    | 合計          | 18   | 30   | 61   | 53   | 99   | 46   | 33   | 9    | 349 | 307             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

【表46】夕食後のお菓子や夜食の摂取状況

|    |            | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |            | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | ほとんど毎日食べる  | 1    | 3    | 7    | 5    | 6    | 5    |      |      | 27  | 27              | 6.7   | 10.7  | 15.6  | 9.8   | 8.3   | 9.6   | 0.0   | 0.0   | 9.5   | 10.3            |
|    | 週4-5日程度食べる |      | 4    | 8    | 8    | 4    | 2    | 1    |      | 27  | 26              | 0.0   | 14.3  | 17.8  | 15.7  | 5.6   | 3.8   | 6.3   | 0.0   | 9.5   | 9.9             |
|    | 週1-2日程度食べる | 7    | 10   | 16   | 17   | 19   | 11   | 3    | 1    | 84  | 80              | 46.7  | 35.7  | 35.6  | 33.3  | 26.4  | 21.2  | 18.8  | 25.0  | 29.7  | 30.4            |
|    | ほとんど食べない   | 7    | 11   | 14   | 21   | 43   | 34   | 12   | 3    | 145 | 130             | 46.7  | 39.3  | 31.1  | 41.2  | 59.7  | 65.4  | 75.0  | 75.0  | 51.2  | 49.4            |
|    | 無回答        |      |      |      |      |      |      |      |      | 0   | 0               | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0             |
|    | 合計         | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4    | 283 | 263             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性 | ほとんど毎日食べる  |      | 3    | 11   | 3    | 9    | 3    | 2    |      | 31  | 29              | 0.0   | 10.0  | 18.0  | 5.7   | 9.1   | 6.5   | 6.1   | 0.0   | 8.9   | 9.4             |
|    | 週4-5日程度食べる | 3    | 6    | 12   | 9    | 5    | 3    | 2    | 1    | 41  | 38              | 16.7  | 20.0  | 19.7  | 17.0  | 5.1   | 6.5   | 6.1   | 11.1  | 11.7  | 12.4            |
|    | 週1-2日程度食べる | 9    | 6    | 19   | 15   | 24   | 7    | 7    |      | 87  | 80              | 50.0  | 20.0  | 31.1  | 28.3  | 24.2  | 15.2  | 21.2  | 0.0   | 24.9  | 26.1            |
|    | ほとんど食べない   | 6    | 15   | 18   | 26   | 60   | 33   | 22   | 8    | 188 | 158             | 33.3  | 50.0  | 29.5  | 49.1  | 60.6  | 71.7  | 66.7  | 88.9  | 53.9  | 51.5            |
|    | 無回答        |      |      |      | 1    |      | 1    |      |      | 2   | 2               | 0.0   | 0.0   | 1.6   | 0.0   | 1.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.6   | 0.7             |
|    | 合計         | 18   | 30   | 61   | 53   | 99   | 46   | 33   | 9    | 349 | 307             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

【表47】市販の総菜や弁当、外食の利用状況

|    |        | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)  |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |        | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代 | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | よく利用する | 3    | 2    | 8    | 14   | 5    | 3    |      |      | 35  | 35              | 20.0 | 7.1   | 17.8  | 27.5  | 6.9   | 5.8   | 0.0   | 0.0   | 12.4  | 13.3            |
|    | 時々利用する | 11   | 22   | 32   | 30   | 49   | 29   | 10   | 2    | 185 | 173             | 73.3 | 78.6  | 71.1  | 58.8  | 68.1  | 55.8  | 62.5  | 50.0  | 65.4  | 65.8            |
|    | 利用しない  | 1    | 4    | 5    | 6    | 17   | 19   | 6    | 2    | 60  | 52              | 6.7  | 14.3  | 11.1  | 11.8  | 23.6  | 36.5  | 37.5  | 50.0  | 21.2  | 19.8            |
|    | 無回答    |      |      |      |      | 1    | 1    |      |      | 3   | 3               | 0.0  | 0.0   | 0.0   | 2.0   | 1.4   | 1.9   | 0.0   | 0.0   | 1.1   | 1.1             |
|    |        | 合計   | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4   | 283             | 263  | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性 | よく利用する | 4    | 6    | 10   | 1    | 6    | 2    | 2    |      | 31  | 29              | 22.2 | 20.0  | 16.4  | 1.9   | 6.1   | 4.3   | 6.1   | 0.0   | 8.9   | 9.4             |
|    | 時々利用する | 13   | 22   | 44   | 41   | 67   | 34   | 16   | 1    | 238 | 221             | 72.2 | 73.3  | 72.1  | 77.4  | 67.7  | 73.9  | 48.5  | 11.1  | 68.2  | 72.0            |
|    | 利用しない  | 1    | 2    | 6    | 11   | 25   | 10   | 14   | 8    | 77  | 55              | 5.6  | 6.7   | 9.8   | 20.8  | 25.3  | 21.7  | 42.4  | 88.9  | 22.1  | 17.9            |
|    | 無回答    |      |      |      | 1    |      | 1    |      | 1    | 3   | 2               | 0.0  | 0.0   | 1.6   | 0.0   | 1.0   | 0.0   | 3.0   | 0.0   | 0.9   | 0.7             |
|    |        | 合計   | 18   | 30   | 61   | 53   | 99   | 46   | 33   | 9   | 349             | 307  | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

【表48】市販の総菜や弁当、外食の味付けについて

|    |        | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |        | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | 味付けが濃い | 4    | 10   | 20   | 19   | 35   | 13   | 1    | 2    | 104 | 101             | 26.7  | 35.7  | 44.4  | 37.3  | 48.6  | 25.0  | 6.3   | 50.0  | 36.7  | 38.4            |
|    | ちょうどよい | 10   | 15   | 21   | 29   | 21   | 26   | 7    | 1    | 130 | 122             | 66.7  | 53.6  | 46.7  | 56.9  | 29.2  | 50.0  | 43.8  | 25.0  | 45.9  | 46.4            |
|    | 味付けが薄い |      | 1    | 1    | 1    | 3    | 2    | 2    |      | 10  | 8               | 0.0   | 3.6   | 2.2   | 2.0   | 4.2   | 3.8   | 12.5  | 0.0   | 3.5   | 3.0             |
|    | わからない  | 1    | 2    | 3    | 2    | 13   | 10   | 5    |      | 36  | 31              | 6.7   | 7.1   | 6.7   | 3.9   | 18.1  | 19.2  | 31.3  | 0.0   | 12.7  | 11.8            |
|    | 無回答    |      |      |      |      |      | 1    | 1    | 1    | 3   | 1               | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 1.9   | 6.3   | 25.0  | 1.1   | 0.4             |
|    | 合計     | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4    | 283 | 263             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性 | 味付けが濃い | 6    | 11   | 37   | 33   | 55   | 22   | 8    | 3    | 175 | 164             | 33.3  | 36.7  | 60.7  | 62.3  | 55.6  | 47.8  | 24.2  | 33.3  | 50.1  | 53.4            |
|    | ちょうどよい | 10   | 18   | 21   | 15   | 24   | 18   | 9    | 1    | 116 | 106             | 55.6  | 60.0  | 34.4  | 28.3  | 24.2  | 39.1  | 27.3  | 11.1  | 33.2  | 34.5            |
|    | 味付けが薄い |      | 1    |      |      | 4    |      | 4    |      | 9   | 5               | 0.0   | 3.3   | 0.0   | 0.0   | 4.0   | 0.0   | 12.1  | 0.0   | 2.6   | 1.6             |
|    | わからない  | 2    |      | 1    | 5    | 13   | 5    | 11   | 3    | 40  | 26              | 11.1  | 0.0   | 1.6   | 9.4   | 13.1  | 10.9  | 33.3  | 33.3  | 11.5  | 8.5             |
|    | 無回答    |      |      |      | 2    | 3    | 1    | 1    | 2    | 9   | 6               | 0.0   | 0.0   | 3.3   | 0.0   | 3.0   | 2.2   | 3.0   | 22.2  | 2.6   | 2.0             |
|    | 合計     | 18   | 30   | 61   | 53   | 99   | 46   | 33   | 9    | 349 | 307             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

【表49】市販の総菜や弁当、外食についての要望

|               |               | (人)        |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)  |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |       |
|---------------|---------------|------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|-------|
|               |               | 20歳代       | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代 | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |       |
| 男性            | 野菜を増やしてほしい    | 6          | 6    | 18   | 21   | 26   | 16   | 4    |      | 97  | 93              | 40.0 | 21.4  | 40.0  | 41.2  | 36.1  | 30.8  | 25.0  | 0.0   | 34.3  | 35.4            |       |
|               | 味付けをうすくしてほしい  | 2          | 3    | 8    | 10   | 18   | 8    |      | 1    | 50  | 49              | 13.3 | 10.7  | 17.8  | 19.6  | 25.0  | 15.4  | 0.0   | 25.0  | 17.7  | 18.6            |       |
|               | 味付けを濃くしてほしい   |            |      |      |      | 1    | 1    | 1    |      | 3   | 2               | 0.0  | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 1.4   | 1.9   | 6.3   | 0.0   | 1.1   | 0.8             |       |
|               | 一人前の量を増やしてほしい | 5          | 2    | 3    |      | 3    | 1    |      |      | 14  | 14              | 33.3 | 7.1   | 6.7   | 0.0   | 4.2   | 1.9   | 0.0   | 0.0   | 4.9   | 5.3             |       |
|               | 一人前の量を減らしてほしい |            | 3    | 1    | 4    | 7    | 5    | 1    |      | 21  | 20              | 0.0  | 10.7  | 2.2   | 7.8   | 9.7   | 9.6   | 6.3   | 0.0   | 7.4   | 7.6             |       |
|               | 希望なし          | 5          | 14   | 16   | 21   | 27   | 25   | 6    | 2    | 116 | 108             | 33.3 | 50.0  | 35.6  | 41.2  | 37.5  | 48.1  | 37.5  | 50.0  | 41.0  | 41.1            |       |
|               | わからない         | 1          | 2    | 4    | 6    | 9    | 4    | 6    | 1    | 33  | 26              | 6.7  | 7.1   | 8.9   | 11.8  | 12.5  | 7.7   | 37.5  | 25.0  | 11.7  | 9.9             |       |
|               | その他           |            |      | 2    | 1    | 1    | 2    | 3    |      | 9   | 9               | 0.0  | 7.1   | 2.2   | 2.0   | 2.8   | 5.8   | 0.0   | 0.0   | 3.2   | 3.4             |       |
|               |               | 対象者数       | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4   | 283             | 263  | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           | 100.0 |
|               | 女性            | 野菜を増やしてほしい | 12   | 12   | 29   | 34   | 41   | 13   | 7    | 2   | 150             | 141  | 66.7  | 40.0  | 47.5  | 64.2  | 41.4  | 28.3  | 21.2  | 22.2  | 43.0            | 45.9  |
| 味付けをうすくしてほしい  |               | 3          | 7    | 24   | 20   | 41   | 15   | 6    | 2    | 118 | 110             | 16.7 | 23.3  | 39.3  | 37.7  | 41.4  | 32.6  | 18.2  | 22.2  | 33.8  | 35.8            |       |
| 味付けを濃くしてほしい   |               |            |      |      | 1    |      | 1    | 1    | 1    | 4   | 2               | 0.0  | 0.0   | 0.0   | 1.9   | 0.0   | 2.2   | 3.0   | 11.1  | 1.1   | 0.7             |       |
| 一人前の量を増やしてほしい |               | 1          | 2    | 3    |      | 1    |      |      |      | 7   | 7               | 5.6  | 6.7   | 4.9   | 0.0   | 1.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 2.0   | 2.3             |       |
| 一人前の量を減らしてほしい |               | 3          | 7    | 9    | 11   | 15   | 7    | 8    | 3    | 63  | 52              | 16.7 | 23.3  | 14.8  | 20.8  | 15.2  | 15.2  | 24.2  | 33.3  | 18.1  | 16.9            |       |
| 希望なし          |               | 5          | 13   | 17   | 12   | 28   | 16   | 12   | 2    | 105 | 91              | 27.8 | 43.3  | 27.9  | 22.6  | 28.3  | 34.8  | 36.4  | 22.2  | 30.1  | 29.6            |       |
| わからない         |               |            |      | 4    | 4    | 8    | 5    | 8    | 2    | 31  | 21              | 0.0  | 0.0   | 6.6   | 7.5   | 8.1   | 10.9  | 24.2  | 22.2  | 8.9   | 6.8             |       |
| その他           |               |            |      | 3    | 3    | 4    |      | 1    |      | 11  | 10              | 0.0  | 10.0  | 4.9   | 0.0   | 4.0   | 0.0   | 3.0   | 0.0   |       |                 |       |

【表50】家庭で料理を大皿に盛って取り分けことがあるか

|    |     | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|    |     | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性 | はい  | 3    | 19   | 39   | 40   | 59   | 36   | 9    | 3    | 208 | 196             | 20.0  | 67.9  | 86.7  | 78.4  | 81.9  | 69.2  | 56.3  | 75.0  | 73.5  | 74.5            |
|    | いいえ | 12   | 8    | 6    | 11   | 13   | 16   | 7    | 1    | 74  | 66              | 80.0  | 28.6  | 13.3  | 21.6  | 18.1  | 30.8  | 43.8  | 25.0  | 26.1  | 25.1            |
|    | 無回答 |      | 1    |      |      |      |      |      |      | 1   | 1               | 0.0   | 3.6   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 0.4             |
| 合計 |     | 15   | 28   | 45   | 51   | 72   | 52   | 16   | 4    | 283 | 263             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性 | はい  | 18   | 24   | 54   | 47   | 81   | 34   | 24   | 7    | 289 | 258             | 100.0 | 80.0  | 88.5  | 88.7  | 81.8  | 73.9  | 72.7  | 77.8  | 82.8  | 84.0            |
|    | いいえ |      | 6    | 6    | 5    | 17   | 12   | 8    | 2    | 56  | 46              | 0.0   | 20.0  | 9.8   | 9.4   | 17.2  | 26.1  | 24.2  | 22.2  | 16.0  | 15.0            |
|    | 無回答 |      |      | 1    | 1    | 1    |      | 1    |      | 4   | 3               | 0.0   | 0.0   | 1.6   | 1.9   | 1.0   | 0.0   | 3.0   | 0.0   | 1.1   | 1.0             |
| 合計 |     | 18   | 30   | 61   | 53   | 99   | 46   | 33   | 9    | 349 | 307             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

【表51】大皿に盛りつけることが多い料理

|      |        | (人)  |      |      |      |      |      |      |      |     |                 | (%)   |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|      |        | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 90歳代 | 合計  | (再掲)<br>20-70歳代 | 20歳代  | 30歳代  | 40歳代  | 50歳代  | 60歳代  | 70歳代  | 80歳代  | 90歳代  | 合計    | (再掲)<br>20-70歳代 |
| 男性   | からあげ   | 2    | 13   | 27   | 17   | 36   | 21   | 3    | 1    | 120 | 116             | 66.7  | 68.4  | 69.2  | 42.5  | 61.0  | 58.3  | 33.3  | 33.3  | 57.7  | 59.2            |
|      | 天ぷら    | 2    | 9    | 23   | 23   | 42   | 24   | 5    | 1    | 129 | 123             | 66.7  | 47.4  | 59.0  | 57.5  | 71.2  | 66.7  | 55.6  | 33.3  | 62.0  | 62.8            |
|      | 煮しめ・煮物 | 3    | 12   | 26   | 28   | 53   | 34   | 8    | 3    | 167 | 156             | 100.0 | 63.2  | 66.7  | 70.0  | 89.8  | 94.4  | 88.9  | 100.0 | 80.3  | 79.6            |
|      | 和え物    | 1    | 10   | 23   | 20   | 34   | 18   | 7    | 2    | 115 | 106             | 33.3  | 52.6  | 59.0  | 50.0  | 57.6  | 50.0  | 77.8  | 66.7  | 55.3  | 54.1            |
|      | サラダ    | 2    | 15   | 31   | 31   | 41   | 26   | 4    | 3    | 153 | 146             | 66.7  | 78.9  | 79.5  | 77.5  | 69.5  | 72.2  | 44.4  | 100.0 | 73.6  | 74.5            |
|      | その他    |      | 4    | 3    | 4    | 5    | 3    | 2    |      | 21  | 19              | 0.0   | 21.1  | 7.7   | 10.0  | 8.5   | 8.3   | 22.2  | 0.0   | 10.1  | 9.7             |
| 対象者数 |        | 3    | 19   | 39   | 40   | 59   | 36   | 9    | 3    | 208 | 196             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |
| 女性   | からあげ   | 8    | 16   | 40   | 24   | 45   | 17   | 15   | 5    | 170 | 150             | 44.4  | 66.7  | 74.1  | 51.1  | 55.6  | 50.0  | 62.5  | 71.4  | 58.8  | 58.1            |
|      | 天ぷら    | 6    | 16   | 45   | 25   | 61   | 23   | 16   | 7    | 199 | 176             | 33.3  | 66.7  | 83.3  | 53.2  | 75.3  | 67.6  | 66.7  | 100.0 | 68.9  | 68.2            |
|      | 煮しめ・煮物 | 16   | 23   | 49   | 41   | 72   | 34   | 23   | 4    | 262 | 235             | 88.9  | 95.8  | 90.7  | 87.2  | 88.9  | 100.0 | 95.8  | 57.1  | 90.7  | 91.1            |
|      | 和え物    | 6    | 19   | 35   | 26   | 51   | 23   | 18   | 4    | 182 | 160             | 33.3  | 79.2  | 64.8  | 55.3  | 63.0  | 67.6  | 75.0  | 57.1  | 63.0  | 62.0            |
|      | サラダ    | 12   | 18   | 43   | 35   | 61   | 26   | 20   | 5    | 220 | 195             | 66.7  | 75.0  | 79.6  | 74.5  | 75.3  | 76.5  | 83.3  | 71.4  | 76.1  | 75.6            |
|      | その他    | 2    | 4    | 6    | 9    | 10   | 2    | 7    | 1    | 41  | 33              | 11.1  | 16.7  | 11.1  | 19.1  | 12.3  | 5.9   | 29.2  | 14.3  | 14.2  | 12.8            |
| 対象者数 |        | 18   | 24   | 54   | 47   | 81   | 34   | 24   | 7    | 289 | 258             | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0           |

※対象者数:「家庭で料理を大皿に盛って取り分けことがあるか」について、「ある」と回答した者

【表52】食塩摂取量と調理済み食品やインスタント食品の利用状況

|    |          | (人)  |     |     |      | (%)  |      |       |       |
|----|----------|------|-----|-----|------|------|------|-------|-------|
|    |          | はい   | いいえ | 無回答 | 合計   | はい   | いいえ  | 無回答   | 合計    |
| 男性 | 食塩摂取量    | 8g以下 | 25  | 33  | 58   | 43.1 | 56.9 | 0.0   | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 18   | 37  | 1   | 56   | 32.1 | 66.1 | 1.8   | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 23   | 31  |     | 54   | 42.6 | 57.4 | 0.0   | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 13   | 33  | 46  | 28.3 | 71.7 | 0.0  | 100.0 |       |
|    | 14g-     | 16   | 33  | 49  | 32.7 | 67.3 | 0.0  | 100.0 |       |
|    | 合計       | 95   | 167 | 1   | 263  | 36.1 | 63.5 | 0.4   | 100.0 |
| 女性 | 食塩摂取量    | 8g以下 | 37  | 75  | 112  | 33.0 | 67.0 | 0.0   | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 20   | 55  | 75  | 26.7 | 73.3 | 0.0  | 100.0 |       |
|    | 10-12g以下 | 8    | 36  | 3   | 47   | 17.0 | 76.6 | 6.4   | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 11   | 25  | 36  | 30.6 | 69.4 | 0.0  | 100.0 |       |
|    | 14g-     | 7    | 29  | 37  | 18.9 | 78.4 | 2.7  | 100.0 |       |
|    | 合計       | 83   | 220 | 4   | 307  | 27.0 | 71.7 | 1.3   | 100.0 |

【表53】食塩摂取量と味付けの好みに関する状況

|    |          | (人)  |     |     |      | (%)  |      |       |       |       |
|----|----------|------|-----|-----|------|------|------|-------|-------|-------|
|    |          | はい   | いいえ | 無回答 | 合計   | はい   | いいえ  | 無回答   | 合計    |       |
| 男性 | 食塩摂取量    | 8g以下 | 23  | 32  | 3    | 58   | 39.7 | 55.2  | 5.2   | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 19   | 36  | 1   | 56   | 33.9 | 64.3 | 1.8   | 100.0 |       |
|    | 10-12g以下 | 17   | 37  | 54  | 31.5 | 68.5 | 0.0  | 100.0 |       |       |
|    | 12-14g以下 | 22   | 23  | 1   | 46   | 47.8 | 50.0 | 2.2   | 100.0 |       |
|    | 14g-     | 25   | 23  | 1   | 49   | 51.0 | 46.9 | 2.0   | 100.0 |       |
|    | 合計       | 106  | 151 | 6   | 263  | 40.3 | 57.4 | 2.3   | 100.0 |       |
| 女性 | 食塩摂取量    | 8g以下 | 20  | 92  | 112  | 17.9 | 82.1 | 0.0   | 100.0 |       |
|    | 8-10g以下  | 9    | 64  | 2   | 75   | 12.0 | 85.3 | 2.7   | 100.0 |       |
|    | 10-12g以下 | 7    | 40  | 47  | 14.9 | 85.1 | 0.0  | 100.0 |       |       |
|    | 12-14g以下 | 4    | 32  | 36  | 11.1 | 88.9 | 0.0  | 100.0 |       |       |
|    | 14g-     | 7    | 28  | 2   | 37   | 18.9 | 75.7 | 5.4   | 100.0 |       |
|    | 合計       | 47   | 256 | 4   | 307  | 15.3 | 83.4 | 1.3   | 100.0 |       |

【表54】食塩摂取量と日常生活での塩分摂取意識に関する状況

|    |          | (人)                |                   |              |     |      | (%)                |                   |              |       |       |
|----|----------|--------------------|-------------------|--------------|-----|------|--------------------|-------------------|--------------|-------|-------|
|    |          | いつも<br>気をつけて<br>いる | 時々<br>気をつけて<br>いる | 気をつけて<br>いない | 無回答 | 合計   | いつも<br>気をつけて<br>いる | 時々<br>気をつけて<br>いる | 気をつけて<br>いない | 無回答   | 合計    |
| 男性 | 食塩摂取量    | 8g以下               | 12                | 24           | 22  | 58   | 20.7               | 41.4              | 37.9         | 0.0   | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 17                 | 27                | 12           | 56  | 30.4 | 48.2               | 21.4              | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 10-12g以下 | 17                 | 29                | 8            | 54  | 31.5 | 53.7               | 14.8              | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 12-14g以下 | 7                  | 26                | 13           | 46  | 15.2 | 56.5               | 28.3              | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 14g-     | 5                  | 34                | 10           | 49  | 10.2 | 69.4               | 20.4              | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 合計       | 58                 | 140               | 65           | 0   | 263  | 22.1               | 53.2              | 24.7         | 0.0   | 100.0 |
| 女性 | 食塩摂取量    | 8g以下               | 34                | 61           | 16  | 112  | 30.4               | 54.5              | 14.3         | 0.9   | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 29                 | 44                | 2            | 75  | 38.7 | 58.7               | 2.7               | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 10-12g以下 | 15                 | 28                | 4            | 47  | 31.9 | 59.6               | 8.5               | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 12-14g以下 | 17                 | 16                | 3            | 36  | 47.2 | 44.4               | 8.3               | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 14g-     | 17                 | 18                | 2            | 37  | 45.9 | 48.6               | 5.4               | 0.0          | 100.0 |       |
|    | 合計       | 112                | 167               | 27           | 1   | 307  | 36.5               | 54.4              | 8.8          | 0.3   | 100.0 |

【表55】食塩摂取量と野菜料理の摂取状況

|    |          | (人)          |            |            |            |     |     | (%)          |            |            |            |     |       |
|----|----------|--------------|------------|------------|------------|-----|-----|--------------|------------|------------|------------|-----|-------|
|    |          | ほとんど<br>食べない | 1日<br>1~2皿 | 1日<br>3~4皿 | 1日<br>5皿以上 | 無回答 | 合計  | ほとんど<br>食べない | 1日<br>1~2皿 | 1日<br>3~4皿 | 1日<br>5皿以上 | 無回答 | 合計    |
| 男性 | 8g以下     | 6            | 36         | 13         | 3          |     | 58  | 10.3         | 62.1       | 22.4       | 5.2        | 0.0 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 2            | 37         | 15         | 2          |     | 56  | 3.6          | 66.1       | 26.8       | 3.6        | 0.0 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 2            | 29         | 21         | 2          |     | 54  | 3.7          | 53.7       | 38.9       | 3.7        | 0.0 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 4            | 23         | 17         | 2          |     | 46  | 8.7          | 50.0       | 37.0       | 4.3        | 0.0 | 100.0 |
|    | 14g-     | 3            | 26         | 15         | 5          |     | 49  | 6.1          | 53.1       | 30.6       | 10.2       | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 17           | 151        | 81         | 14         | 0   | 263 | 6.5          | 57.4       | 30.8       | 5.3        | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | 8g以下     | 6            | 56         | 40         | 8          | 2   | 112 | 5.4          | 50.0       | 35.7       | 7.1        | 1.8 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  |              | 37         | 30         | 8          |     | 75  | 0.0          | 49.3       | 40.0       | 10.7       | 0.0 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 |              | 26         | 20         | 1          |     | 47  | 0.0          | 55.3       | 42.6       | 2.1        | 0.0 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 1            | 14         | 17         | 4          |     | 36  | 2.8          | 38.9       | 47.2       | 11.1       | 0.0 | 100.0 |
|    | 14g-     | 1            | 17         | 17         | 2          |     | 37  | 2.7          | 45.9       | 45.9       | 5.4        | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 8            | 150        | 124        | 23         | 2   | 307 | 2.6          | 48.9       | 40.4       | 7.5        | 0.7 | 100.0 |

【表56】食塩摂取量と朝食の摂取状況

|    |          | (人)               |                     |                     |              |     |     | (%)          |            |            |            |     |       |
|----|----------|-------------------|---------------------|---------------------|--------------|-----|-----|--------------|------------|------------|------------|-----|-------|
|    |          | ほとんど<br>毎日<br>食べる | 週2~3日<br>程度<br>食べない | 週4~5日<br>程度<br>食べない | ほとんど<br>食べない | 無回答 | 合計  | ほとんど<br>食べない | 1日<br>1~2皿 | 1日<br>3~4皿 | 1日<br>5皿以上 | 無回答 | 合計    |
| 男性 | 8g以下     | 45                | 6                   | 4                   | 3            |     | 58  | 77.6         | 10.3       | 6.9        | 5.2        | 0.0 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 47                | 3                   | 1                   | 5            |     | 56  | 83.9         | 5.4        | 1.8        | 8.9        | 0.0 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 42                | 4                   | 1                   | 7            |     | 54  | 77.8         | 7.4        | 1.9        | 13.0       | 0.0 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 41                | 3                   |                     | 2            |     | 46  | 89.1         | 6.5        | 0.0        | 4.3        | 0.0 | 100.0 |
|    | 14g-     | 42                | 3                   | 1                   | 3            |     | 49  | 85.7         | 6.1        | 2.0        | 6.1        | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 217               | 19                  | 7                   | 20           | 0   | 263 | 82.5         | 7.2        | 2.7        | 7.6        | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | 8g以下     | 83                | 7                   | 6                   | 15           | 1   | 112 | 74.1         | 6.3        | 5.4        | 13.4       | 0.9 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 71                |                     |                     | 3            | 1   | 75  | 94.7         | 0.0        | 0.0        | 4.0        | 1.3 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 45                | 1                   | 1                   |              |     | 47  | 95.7         | 2.1        | 2.1        | 0.0        | 0.0 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 36                |                     |                     |              |     | 36  | 100.0        | 0.0        | 0.0        | 0.0        | 0.0 | 100.0 |
|    | 14g-     | 36                | 1                   |                     |              |     | 37  | 97.3         | 2.7        | 0.0        | 0.0        | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 271               | 9                   | 7                   | 18           | 2   | 307 | 88.3         | 2.9        | 2.3        | 5.9        | 0.7 | 100.0 |

【表57】食塩摂取量と夕食後の菓子等の摂取状況

|    |          | (人)               |                    |                    |              |     |     | (%)          |            |            |            |     |       |
|----|----------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------|-----|-----|--------------|------------|------------|------------|-----|-------|
|    |          | ほとんど<br>毎日<br>食べる | 週4~5日<br>程度<br>食べる | 週1~2日<br>程度<br>食べる | ほとんど<br>食べない | 無回答 | 合計  | ほとんど<br>食べない | 1日<br>1~2皿 | 1日<br>3~4皿 | 1日<br>5皿以上 | 無回答 | 合計    |
| 男性 | 8g以下     | 5                 | 7                  | 24                 | 22           |     | 58  | 8.6          | 12.1       | 41.4       | 37.9       | 0.0 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 5                 | 4                  | 12                 | 35           |     | 56  | 8.9          | 7.1        | 21.4       | 62.5       | 0.0 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 8                 | 7                  | 15                 | 24           |     | 54  | 14.8         | 13.0       | 27.8       | 44.4       | 0.0 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 2                 | 4                  | 17                 | 23           |     | 46  | 4.3          | 8.7        | 37.0       | 50.0       | 0.0 | 100.0 |
|    | 14g-     | 7                 | 4                  | 12                 | 26           |     | 49  | 14.3         | 8.2        | 24.5       | 53.1       | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 27                | 26                 | 80                 | 130          | 0   | 263 | 10.3         | 9.9        | 30.4       | 49.4       | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | 8g以下     | 17                | 17                 | 29                 | 48           | 1   | 112 | 15.2         | 15.2       | 25.9       | 42.9       | 0.9 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 7                 | 6                  | 21                 | 40           | 1   | 75  | 9.3          | 8.0        | 28.0       | 53.3       | 1.3 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 1                 | 6                  | 13                 | 27           |     | 47  | 2.1          | 12.8       | 27.7       | 57.4       | 0.0 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 1                 | 3                  | 10                 | 22           |     | 36  | 2.8          | 8.3        | 27.8       | 61.1       | 0.0 | 100.0 |
|    | 14g-     | 3                 | 6                  | 7                  | 21           |     | 37  | 8.1          | 16.2       | 18.9       | 56.8       | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 29                | 38                 | 80                 | 158          | 2   | 307 | 9.4          | 12.4       | 26.1       | 51.5       | 0.7 | 100.0 |

【表58】食塩摂取量と市販の総菜や弁当、外食の利用状況

|    |          | (人)        |            |       |     |     | (%)                |                   |              |     |       |
|----|----------|------------|------------|-------|-----|-----|--------------------|-------------------|--------------|-----|-------|
|    |          | よく<br>利用する | 時々<br>利用する | 利用しない | 無回答 | 合計  | いつも<br>気をつけて<br>いる | 時々<br>気をつけて<br>いる | 気をつけて<br>いない | 無回答 | 合計    |
| 男性 | 8g以下     | 12         | 35         | 11    |     | 58  | 20.7               | 60.3              | 19.0         | 0.0 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 6          | 37         | 12    | 1   | 56  | 10.7               | 66.1              | 21.4         | 1.8 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 7          | 36         | 10    | 1   | 54  | 13.0               | 66.7              | 18.5         | 1.9 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 7          | 28         | 10    | 1   | 46  | 15.2               | 60.9              | 21.7         | 2.2 | 100.0 |
|    | 14g-     | 3          | 37         | 9     |     | 49  | 6.1                | 75.5              | 18.4         | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 35         | 173        | 52    | 3   | 263 | 13.3               | 65.8              | 19.8         | 1.1 | 100.0 |
| 女性 | 8g以下     | 17         | 76         | 18    | 1   | 112 | 15.2               | 67.9              | 16.1         | 0.9 | 100.0 |
|    | 8-10g以下  | 4          | 54         | 16    | 1   | 75  | 5.3                | 72.0              | 21.3         | 1.3 | 100.0 |
|    | 10-12g以下 | 3          | 36         | 8     |     | 47  | 6.4                | 76.6              | 17.0         | 0.0 | 100.0 |
|    | 12-14g以下 | 4          | 25         | 7     |     | 36  | 11.1               | 69.4              | 19.4         | 0.0 | 100.0 |
|    | 14g-     | 1          | 30         | 6     |     | 37  | 2.7                | 81.1              | 16.2         | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計       | 29         | 221        | 55    | 2   | 307 | 9.4                | 72.0              | 17.9         | 0.7 | 100.0 |

【表59】肥満と現在の自分の食事の状況

|    |               | (人)  |     |             |       |     |     | (%)          |            |            |            |     |       |
|----|---------------|------|-----|-------------|-------|-----|-----|--------------|------------|------------|------------|-----|-------|
|    |               | 大変よい | よい  | 少し問題が<br>ある | 問題が多い | 無回答 | 合計  | ほとんど<br>食べない | 1日<br>1~2皿 | 1日<br>3~4皿 | 1日<br>5皿以上 | 無回答 | 合計    |
| 男性 | BMI <18.5     |      | 2   | 1           | 1     |     | 4   | 0.0          | 50.0       | 25.0       | 25.0       | 0.0 | 100.0 |
|    | BMI 18.5-25.0 | 15   | 63  | 37          | 4     |     | 119 | 12.6         | 52.9       | 31.1       | 3.4        | 0.0 | 100.0 |
|    | BMI 25.0≤     | 3    | 35  | 19          | 3     |     | 60  | 5.0          | 58.3       | 31.7       | 5.0        | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計            | 18   | 100 | 57          | 8     | 0   | 183 | 9.8          | 54.6       | 31.1       | 4.4        | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | BMI <18.5     | 1    | 12  | 14          | 1     |     | 28  | 3.6          | 42.9       | 50.0       | 3.6        | 0.0 | 100.0 |
|    | BMI 18.5-25.0 | 3    | 93  | 75          | 5     |     | 176 | 1.7          | 52.8       | 42.6       | 2.8        | 0.0 | 100.0 |
|    | BMI 25.0≤     |      | 23  | 24          | 2     |     | 49  | 0.0          | 46.9       | 49.0       | 4.1        | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計            | 4    | 128 | 113         | 8     | 0   | 253 | 1.6          | 50.6       | 44.7       | 3.2        | 0.0 | 100.0 |

【表60】肥満と調理済み食品やインスタント食品の利用状況

|    |     | (人)       |     |     |    | (%) |      |      |     |       |
|----|-----|-----------|-----|-----|----|-----|------|------|-----|-------|
|    |     | はい        | いいえ | 無回答 | 合計 | はい  | いいえ  | 無回答  | 合計  |       |
| 男性 | BMI | <18.5     | 2   | 2   |    | 4   | 50.0 | 50.0 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 43  | 76  |    | 119 | 36.1 | 63.9 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 22  | 38  |    | 60  | 36.7 | 63.3 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 67  | 116 | 0  | 183 | 36.6 | 63.4 | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | BMI | <18.5     | 12  | 16  |    | 28  | 42.9 | 57.1 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 44  | 128 | 4  | 176 | 25.0 | 72.7 | 2.3 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 12  | 37  |    | 49  | 24.5 | 75.5 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 68  | 181 | 4  | 253 | 26.9 | 71.5 | 1.6 | 100.0 |

【表61】肥満と味付けの好みに関する状況

|    |     | (人)       |     |     |    | (%) |      |      |     |       |
|----|-----|-----------|-----|-----|----|-----|------|------|-----|-------|
|    |     | はい        | いいえ | 無回答 | 合計 | はい  | いいえ  | 無回答  | 合計  |       |
| 男性 | BMI | <18.5     | 2   | 2   |    | 4   | 50.0 | 50.0 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 43  | 75  | 1  | 119 | 36.1 | 63.0 | 0.8 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 30  | 29  | 1  | 60  | 50.0 | 48.3 | 1.7 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 75  | 106 | 2  | 183 | 41.0 | 57.9 | 1.1 | 100.0 |
| 女性 | BMI | <18.5     | 3   | 23  | 2  | 28  | 10.7 | 82.1 | 7.1 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 26  | 148 | 2  | 176 | 14.8 | 84.1 | 1.1 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 9   | 40  |    | 49  | 18.4 | 81.6 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 38  | 211 | 4  | 253 | 15.0 | 83.4 | 1.6 | 100.0 |

【表62】肥満と野菜料理の摂取状況

|    |     | (人)       |        |        |        |     |    |          |        |        |        | (%) |     |       |
|----|-----|-----------|--------|--------|--------|-----|----|----------|--------|--------|--------|-----|-----|-------|
|    |     | ほとんど食べない  | 1日1~2皿 | 1日3~4皿 | 1日5皿以上 | 無回答 | 合計 | ほとんど食べない | 1日1~2皿 | 1日3~4皿 | 1日5皿以上 | 無回答 | 合計  |       |
| 男性 | BMI | <18.5     | 2      | 1      | 1      |     |    | 4        | 50.0   | 25.0   | 25.0   | 0.0 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 8      | 71     | 31     | 9   |    | 119      | 6.7    | 59.7   | 26.1   | 7.6 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 4      | 32     | 22     | 2   |    | 60       | 6.7    | 53.3   | 36.7   | 3.3 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 14     | 104    | 54     | 11  | 0  | 183      | 7.7    | 56.8   | 29.5   | 6.0 | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | BMI | <18.5     |        | 13     | 13     | 2   |    | 28       | 0.0    | 46.4   | 46.4   | 7.1 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 6      | 84     | 73     | 13  |    | 176      | 3.4    | 47.7   | 41.5   | 7.4 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     |        | 24     | 22     | 3   |    | 49       | 0.0    | 49.0   | 44.9   | 6.1 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 6      | 121    | 108    | 18  | 0  | 253      | 2.4    | 47.8   | 42.7   | 7.1 | 0.0 | 100.0 |

【表63】食塩摂取量と朝食の摂取状況

|    |     | (人)       |             |             |          |     |    |          |        |        |        | (%)  |     |       |
|----|-----|-----------|-------------|-------------|----------|-----|----|----------|--------|--------|--------|------|-----|-------|
|    |     | ほとんど毎日食べる | 週2~3日程度食べない | 週4~5日程度食べない | ほとんど食べない | 無回答 | 合計 | ほとんど食べない | 1日1~2皿 | 1日3~4皿 | 1日5皿以上 | 無回答  | 合計  |       |
| 男性 | BMI | <18.5     | 3           |             |          | 1   |    | 4        | 75.0   | 0.0    | 0.0    | 25.0 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 100         | 9           | 2        | 8   |    | 119      | 84.0   | 7.6    | 1.7    | 6.7  | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 50          | 5           | 2        | 3   |    | 60       | 83.3   | 8.3    | 3.3    | 5.0  | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 153         | 14          | 4        | 12  | 0  | 183      | 83.6   | 7.7    | 2.2    | 6.6  | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | BMI | <18.5     | 24          | 1           |          | 3   |    | 28       | 85.7   | 3.6    | 0.0    | 10.7 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 157         | 4           | 4        | 11  |    | 176      | 89.2   | 2.3    | 2.3    | 6.3  | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 43          | 1           | 3        | 1   | 1  | 49       | 87.8   | 2.0    | 6.1    | 2.0  | 2.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 224         | 6           | 7        | 15  | 1  | 253      | 88.5   | 2.4    | 2.8    | 5.9  | 0.4 | 100.0 |

【表64】肥満と夕食後の菓子等の摂取状況

|    |     | (人)       |            |            |          |     |    |          |        |        |        | (%)  |     |       |
|----|-----|-----------|------------|------------|----------|-----|----|----------|--------|--------|--------|------|-----|-------|
|    |     | ほとんど毎日食べる | 週4~5日程度食べる | 週1~2日程度食べる | ほとんど食べない | 無回答 | 合計 | ほとんど食べない | 1日1~2皿 | 1日3~4皿 | 1日5皿以上 | 無回答  | 合計  |       |
| 男性 | BMI | <18.5     | 3          |            | 1        |     |    | 4        | 75.0   | 0.0    | 25.0   | 0.0  | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 10         | 13         | 31       | 65  |    | 119      | 8.4    | 10.9   | 26.1   | 54.6 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 6          | 7          | 22       | 25  |    | 60       | 10.0   | 11.7   | 36.7   | 41.7 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 19         | 20         | 54       | 90  | 0  | 183      | 10.4   | 10.9   | 29.5   | 49.2 | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | BMI | <18.5     | 2          | 3          | 8        | 15  |    | 28       | 7.1    | 10.7   | 28.6   | 53.6 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 18.5-25.0 | 16         | 19         | 47       | 94  |    | 176      | 9.1    | 10.8   | 26.7   | 53.4 | 0.0 | 100.0 |
|    |     | 25.0≤     | 7          | 9          | 11       | 21  | 1  | 49       | 14.3   | 18.4   | 22.4   | 42.9 | 2.0 | 100.0 |
|    |     | 合計        | 25         | 31         | 66       | 130 | 1  | 253      | 9.9    | 12.3   | 26.1   | 51.4 | 0.4 | 100.0 |

【表65】肥満と市販の総菜や弁当、外食の利用状況

|    |     | (人)       |        |       |     |    |        |        |       |      |     | (%)   |  |
|----|-----|-----------|--------|-------|-----|----|--------|--------|-------|------|-----|-------|--|
|    |     | よく利用する    | 時々利用する | 利用しない | 無回答 | 合計 | よく利用する | 時々利用する | 利用しない | 無回答  | 合計  |       |  |
| 男性 | BMI | <18.5     | 1      | 1     | 2   |    | 4      | 25.0   | 25.0  | 50.0 | 0.0 | 100.0 |  |
|    |     | 18.5-25.0 | 14     | 85    | 19  | 1  | 119    | 11.8   | 71.4  | 16.0 | 0.8 | 100.0 |  |
|    |     | 25.0≤     | 11     | 40    | 8   | 1  | 60     | 18.3   | 66.7  | 13.3 | 1.7 | 100.0 |  |
|    |     | 合計        | 26     | 126   | 29  | 2  | 183    | 14.2   | 68.9  | 15.8 | 1.1 | 100.0 |  |
| 女性 | BMI | <18.5     | 3      | 21    | 4   |    | 28     | 10.7   | 75.0  | 14.3 | 0.0 | 100.0 |  |
|    |     | 18.5-25.0 | 15     | 126   | 35  |    | 176    | 8.5    | 71.6  | 19.9 | 0.0 | 100.0 |  |
|    |     | 25.0≤     | 5      | 37    | 6   | 1  | 49     | 10.2   | 75.5  | 12.2 | 2.0 | 100.0 |  |
|    |     | 合計        | 23     | 184   | 45  | 1  | 253    | 9.1    | 72.7  | 17.8 | 0.4 | 100.0 |  |

【表66】肥満と大血盛りの状況

|    |                  | (人) |     |     |     | (%)   |      |     |       |
|----|------------------|-----|-----|-----|-----|-------|------|-----|-------|
|    |                  | はい  | いいえ | 無回答 | 合計  | はい    | いいえ  | 無回答 | 合計    |
| 男性 | <18.5            | 4   |     |     | 4   | 100.0 | 0.0  | 0.0 | 100.0 |
|    | BMI<br>18.5-25.0 | 87  | 32  |     | 119 | 73.1  | 26.9 | 0.0 | 100.0 |
|    | 25.0≤            | 46  | 14  |     | 60  | 76.7  | 23.3 | 0.0 | 100.0 |
|    | 合計               | 137 | 46  | 0   | 183 | 74.9  | 25.1 | 0.0 | 100.0 |
| 女性 | <18.5            | 23  | 5   |     | 28  | 82.1  | 17.9 | 0.0 | 100.0 |
|    | BMI<br>18.5-25.0 | 147 | 28  | 1   | 176 | 83.5  | 15.9 | 0.6 | 100.0 |
|    | 25.0≤            | 39  | 9   | 1   | 49  | 79.6  | 18.4 | 2.0 | 100.0 |
|    | 合計               | 209 | 42  | 2   | 253 | 82.6  | 16.6 | 0.8 | 100.0 |

## 8. 食品群別分類表

| 分類 (H22と同じ)        | 集計した国民健康・栄養調査の食品群(小分類)       |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
|--------------------|------------------------------|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|---------------|--------|--------|----------|------------|--|
| 米                  | 米                            | 米加工品         |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| その他の穀類             | 小麦粉類                         | パン類          | 菓子パン類      | うどん、中華めん類 | 即席中華めん類   | パスタ       | その他の小麦加工品 | そば・加工品 | とうもろこし・加工品    | その他の穀類 |        |          |            |  |
| 芋類                 | さつまいも・加工品                    | じゃがいも・加工品    | その他のいも・加工品 | でんぶん・加工品  |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)    | 砂糖・甘味料類                      | ジャム          |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 豆類                 | 大豆(全粒)・加工品                   | 豆腐           | 油揚げ類       | 納豆        | その他の大豆加工品 | その他の豆・加工品 |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 種実類                | 種実類                          |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 野菜類                | <b>【集計】緑黄色野菜+その他の野菜+きのこ類</b> |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| (再掲)緑黄色野菜          | トマト                          | にんじん         | ほうれん草      | ピーマン      | その他の緑黄色野菜 | 野菜ジュース    |           |        |               |        |        |          |            |  |
| (再掲)その他の野菜         | キャベツ                         | きゅうり         | 大根         | たまねぎ      | はくさい      | その他の淡色野菜  |           |        |               |        |        |          |            |  |
| (再掲)きのこ類           | きのこ類                         |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 漬け物                | 葉類漬け物                        | たくあん・その他の漬け物 |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 果実類                | <b>【集計】生果+果汁・果汁飲料</b>        |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| (再掲)生果             | イチゴ                          | 柑橘類          | バナナ        | りんご       | その他の生果    |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| (再掲)果汁・果汁飲料        | 果汁・果汁飲料                      |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 海藻類                | 海藻類                          |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 魚介類                | あじ、いわし類                      | さけ、ます        | たい、かれい類    | まぐろ、かじき類  | その他の生魚    | 貝類        | いか、たこ類    | えび、かに類 | 魚介(塩蔵、生干し、乾物) | 魚介(缶詰) | 魚介(佃煮) | 魚介(練り製品) | 魚肉ハム、ソーセージ |  |
| 肉類                 | 牛肉                           | 豚肉           | ハム、ソーセージ類  | その他の畜肉    | 鶏肉        | その他の鳥肉    | 肉類(内臓)    | 鯨肉     | その他の肉・加工品     |        |        |          |            |  |
| 卵類                 | 卵類                           |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 乳類                 | 牛乳                           | チーズ類         | 発酵乳・乳酸菌飲料  | その他の乳製品   | その他の乳類    |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 油脂類                | バター                          | マーガリン        | 植物性油脂      | 動物性油脂     | その他の油脂    |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 菓子類                | 和菓子類                         | ケーキ・パストリー類   | ビスケット類     | キャンデー類    | その他の菓子類   |           |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 嗜好飲料類(アルコール・嗜好飲料)  | 日本酒                          | ビール          | 洋酒・その他     | 茶         | コーヒー・ココア  | その他の嗜好飲料  |           |        |               |        |        |          |            |  |
| 調味料・香辛料類           | ソース                          | しょうゆ         | 塩          | マヨネーズ     | 味噌        | その他の調味料   | 香辛料・その他   |        |               |        |        |          |            |  |
| 特定保健用食品・栄養素調整調味料類等 |                              |              |            |           |           |           |           |        |               |        |        |          |            |  |



