

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

I. 調査の概要	1
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	
II. 調査結果の概要	6
III. 結果	8
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	
IV. 資料編	59
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) 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) 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) 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歳以上	合計	(再掲) 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歳以上	合計	(再掲) 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) 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歳以上	合計	(再掲) 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歳以上	合計	(再掲) 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) 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) 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) 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) 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・ 技術的職 業従事者	管理的 職業 従事者	事務 従事者	販売 従事者	サービス 職業 従事者	保安職業 従事者	農業 従事者	林業 従事者	漁業 従事者	運輸・ 機械運転 従事者	生産工程 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 従事者	その他	保育園児	幼稚園児	その他の 幼児	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学生	その他の 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/m²) 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。

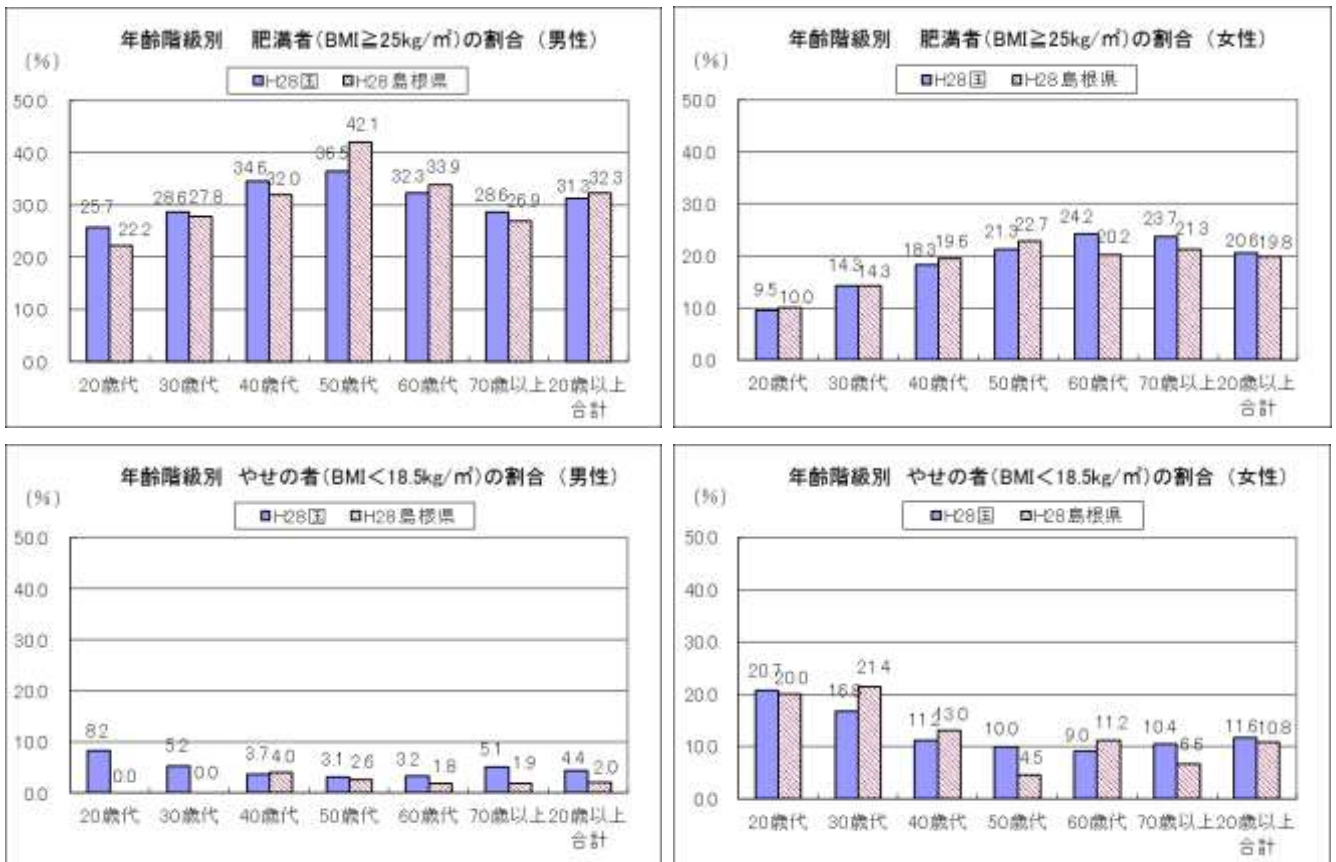
一方、やせの者 (BMI<18.5kg/m²) の割合をみると、男性より女性が高く、女性の20～30歳代では約2割がやせの者であった。

※BMI : Body Mass Index [kg/m²]



《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。



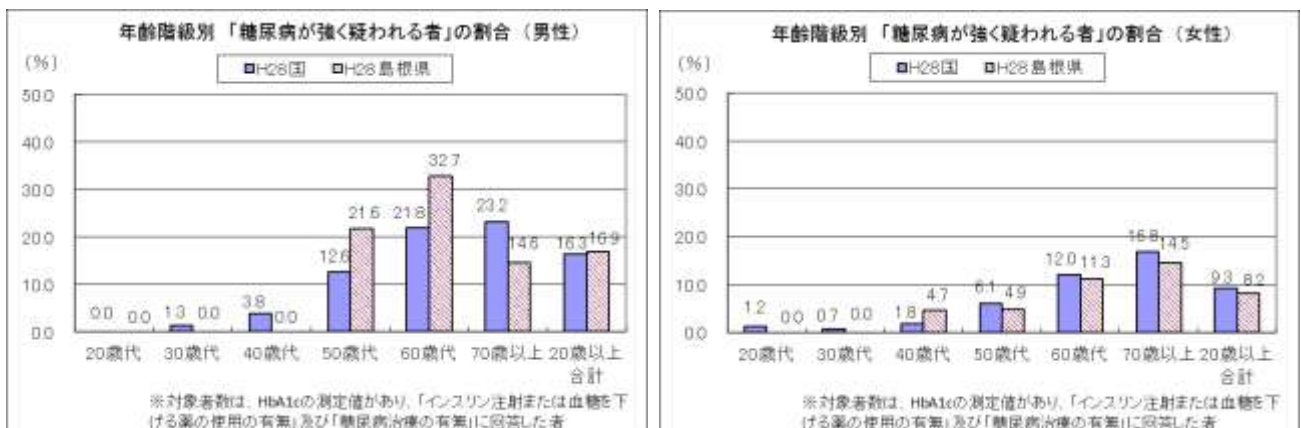
※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

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

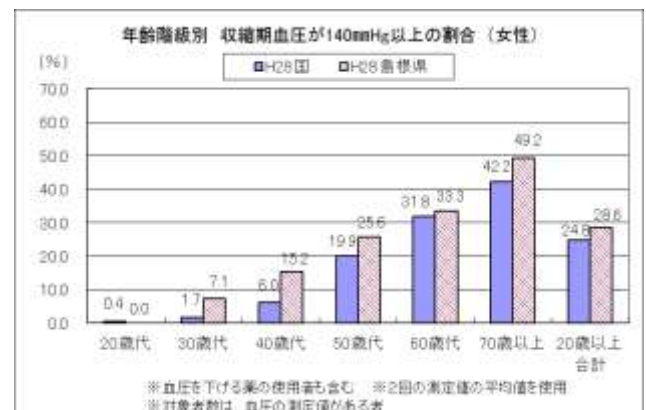
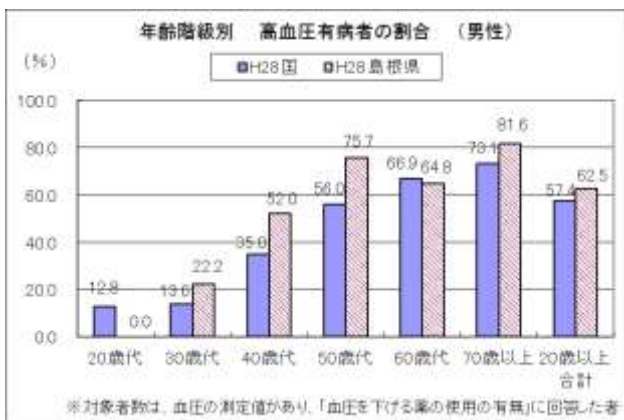
(1) 高血圧の状況

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。



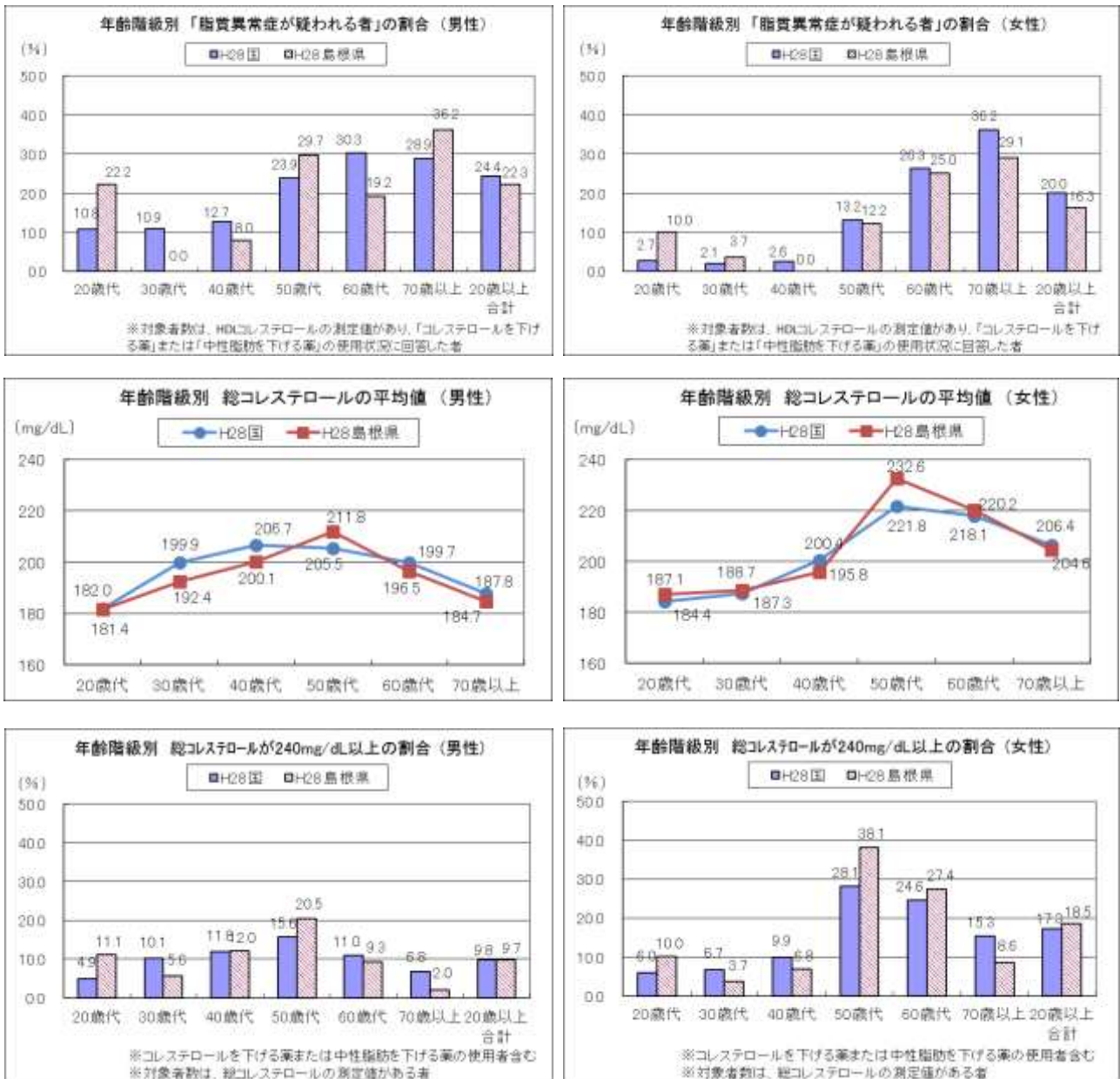
4) 血中コレステロールに関する状況

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。



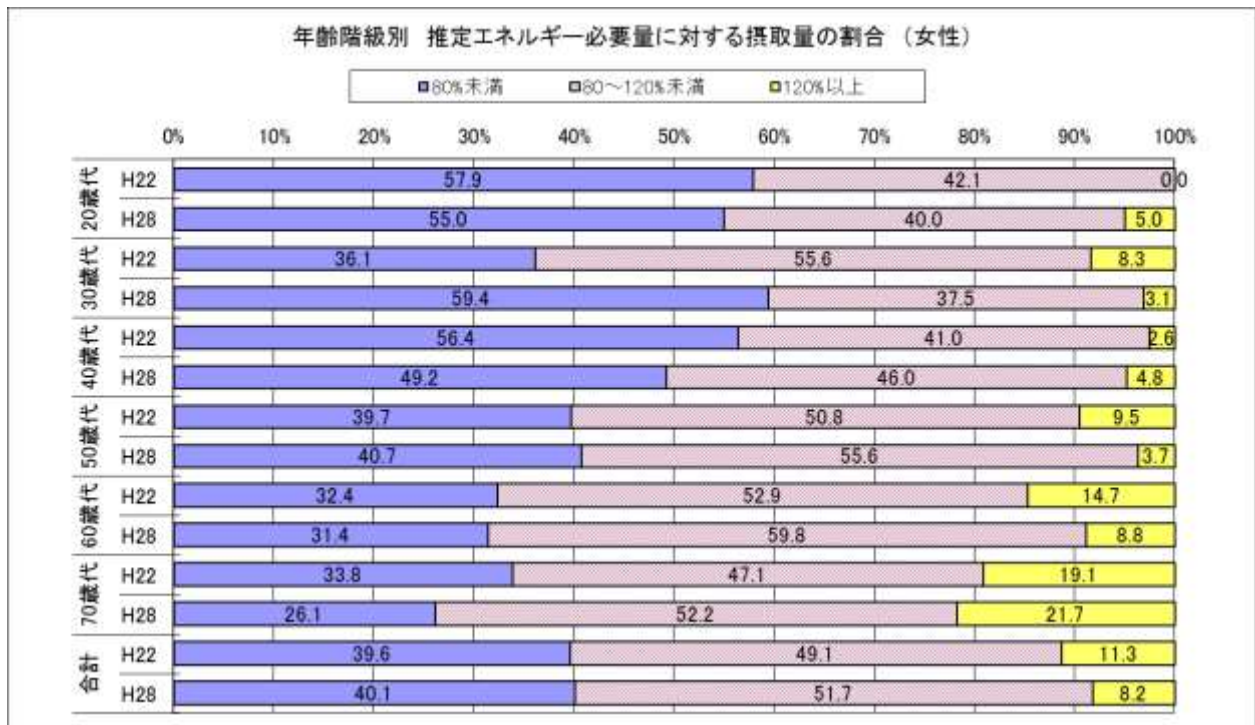
※平成28年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

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。

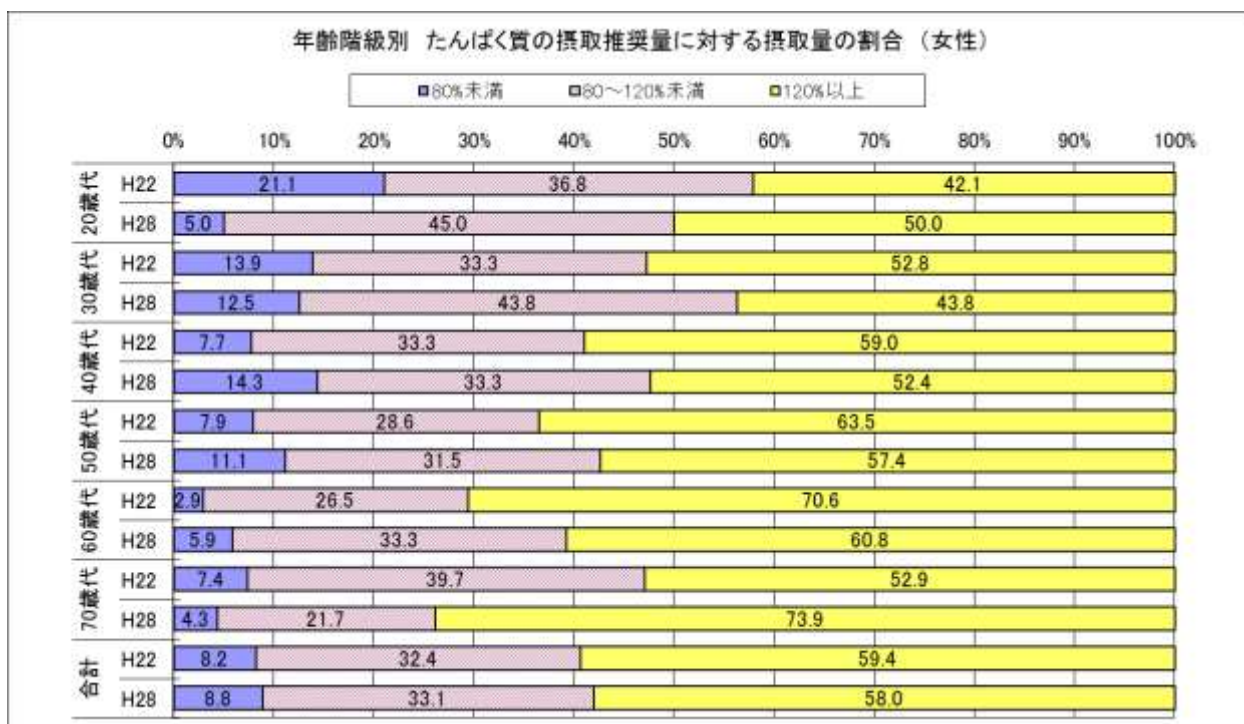


※平成 22 年度は「日本人の食事摂取基準 2010」、平成 28 年度は「日本人の食事摂取基準 2015」に基づき割合を算出

2) たんぱく質の摂取状況

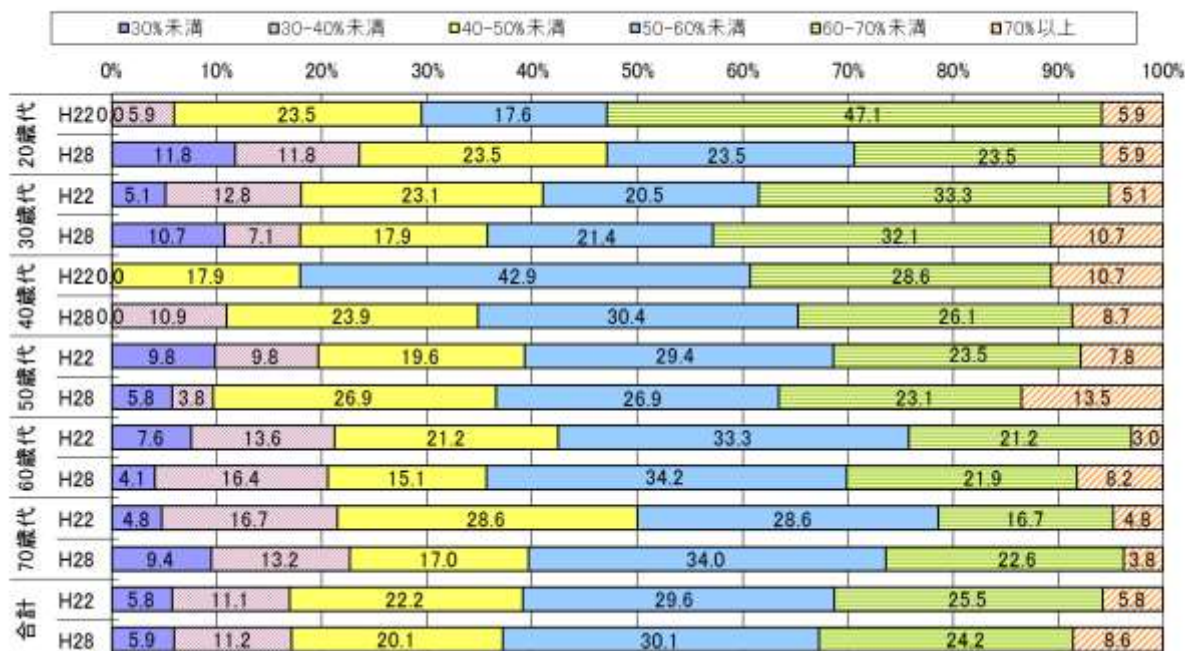
たんぱく質の摂取推奨量に対する摂取量の割合をみると、平成22年度と同様に、男女とも半数以上の者が120%以上摂取していた。

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。

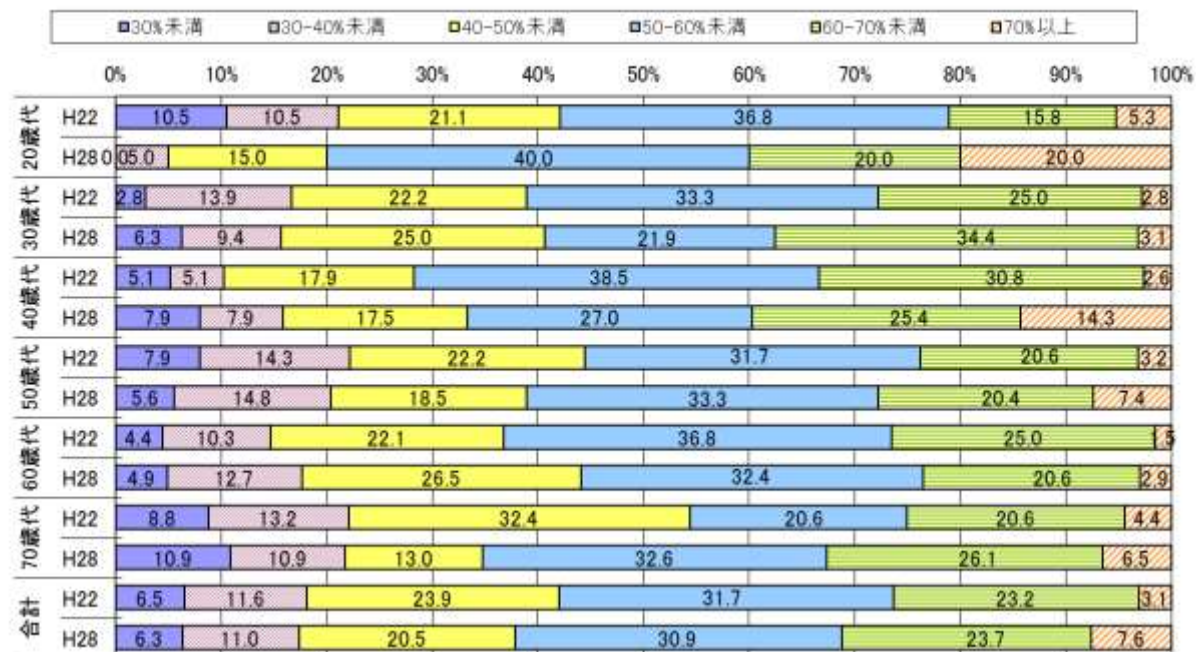


※平成22年度は「日本人の食事摂取基準2010」、平成28年度は「日本人の食事摂取基準2015」に基づき割合を算出

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)



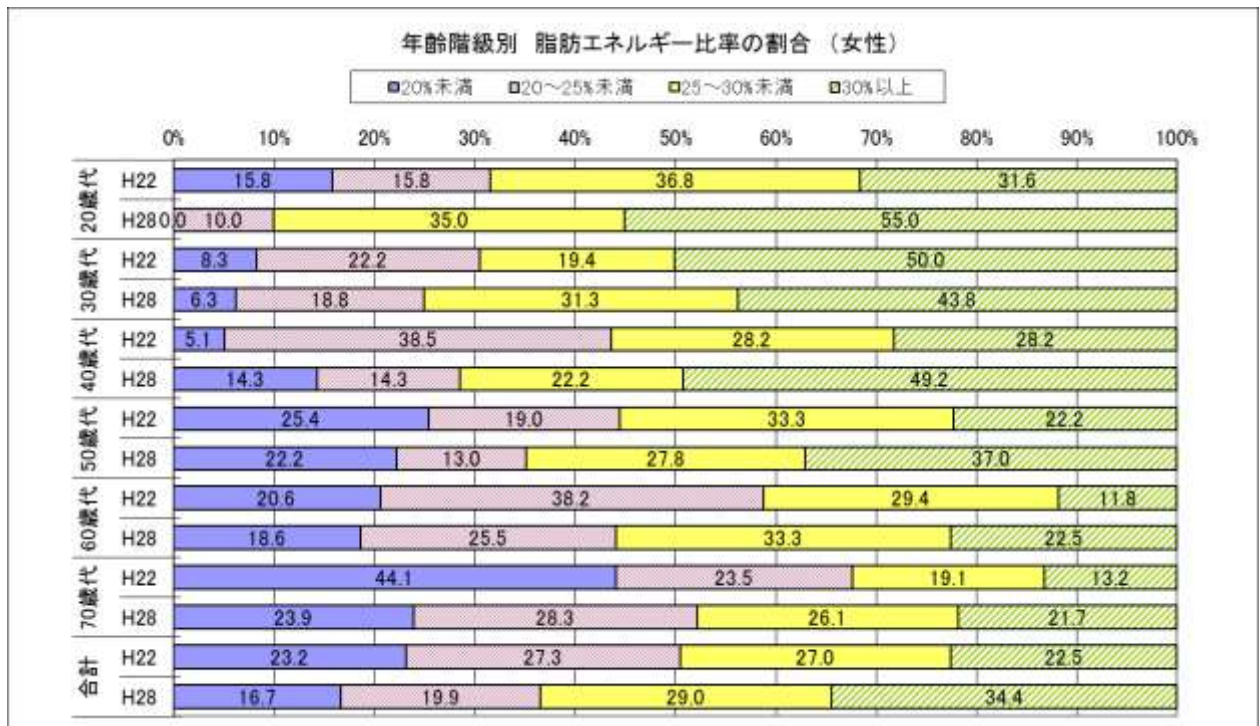
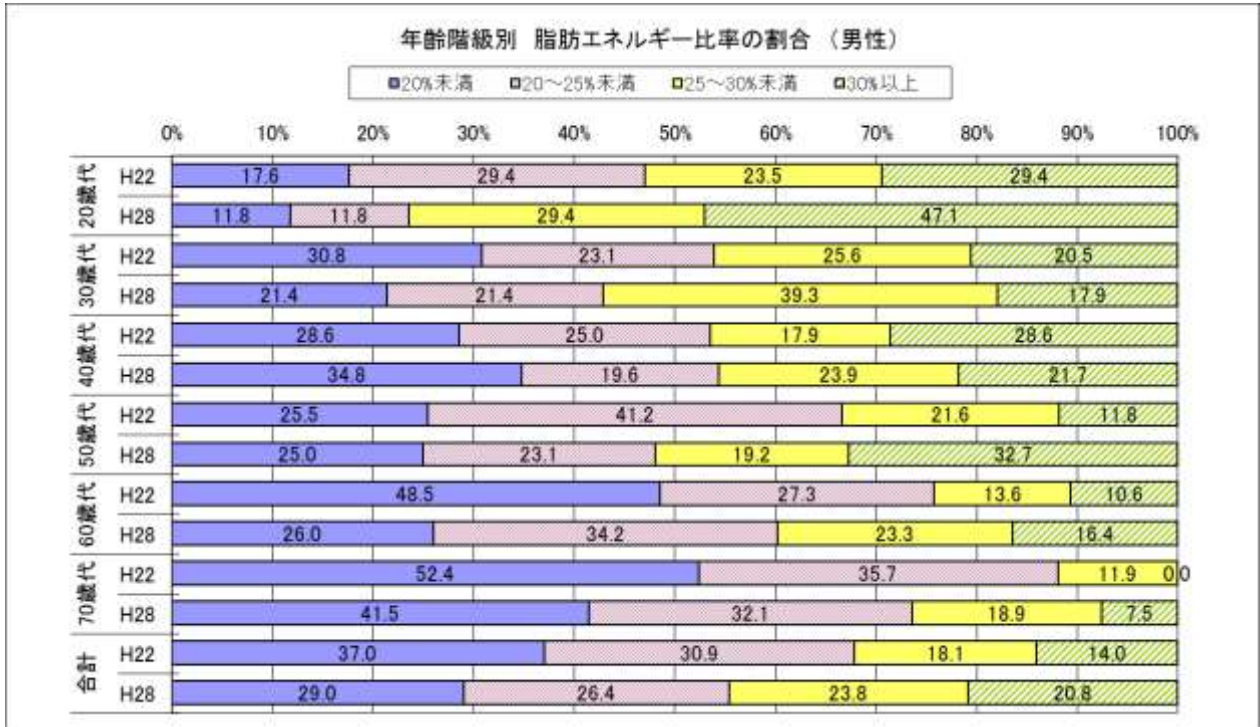
年齢階級別 総たんぱく質量に占める動物性たんぱく質の割合(女性)



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。

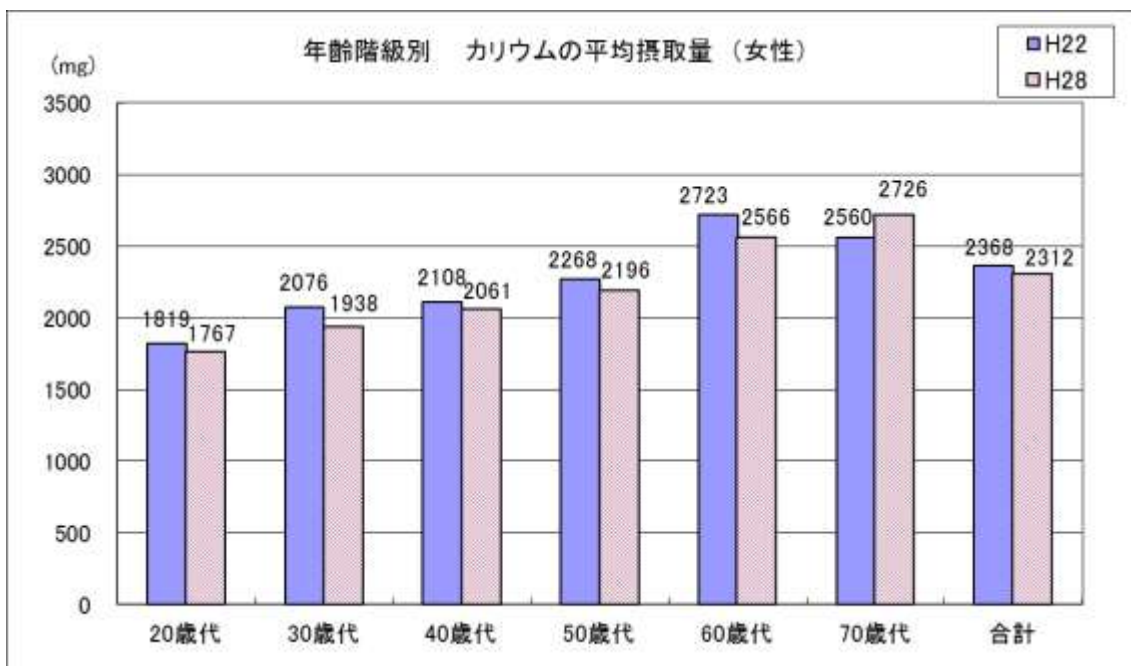
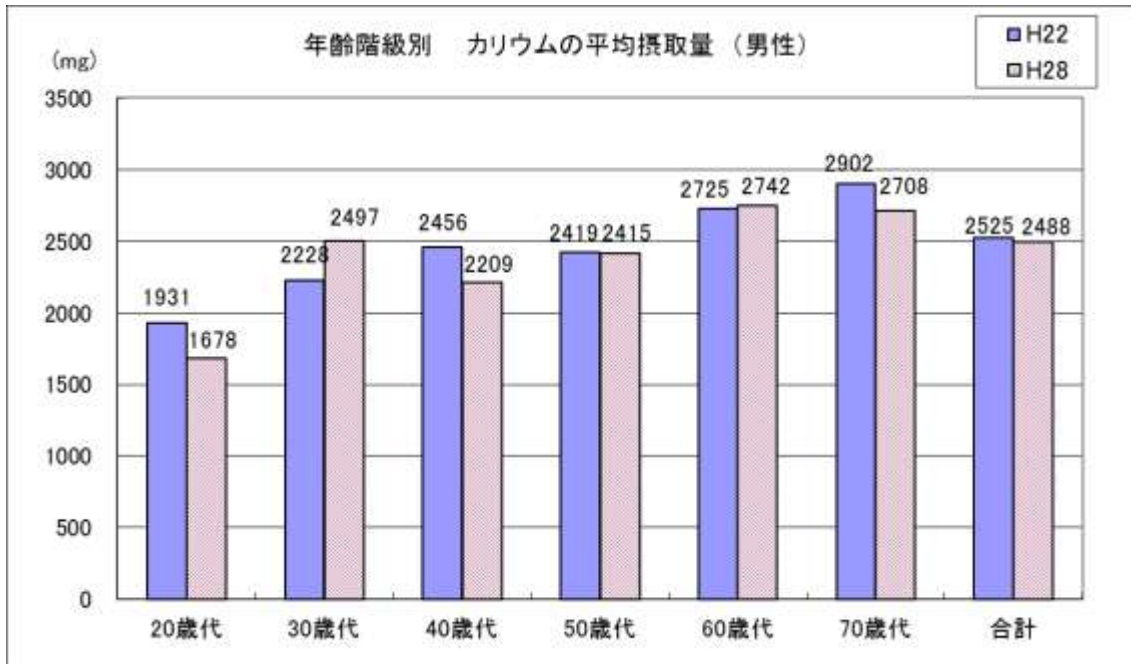
年齢階級別にみると、30%以上である者は20歳代で男女とも約半数であり、さらに女性では30～40歳代でも4割を超えていた。



4) カリウムの摂取状況

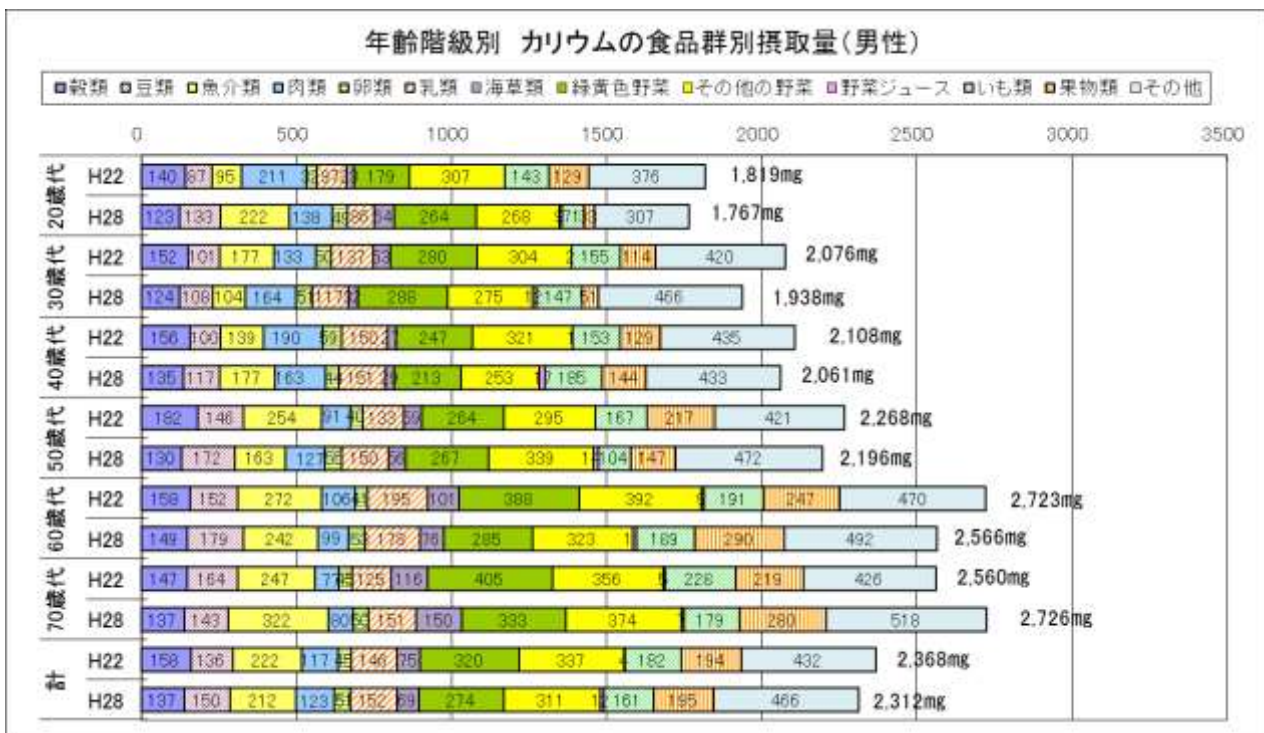
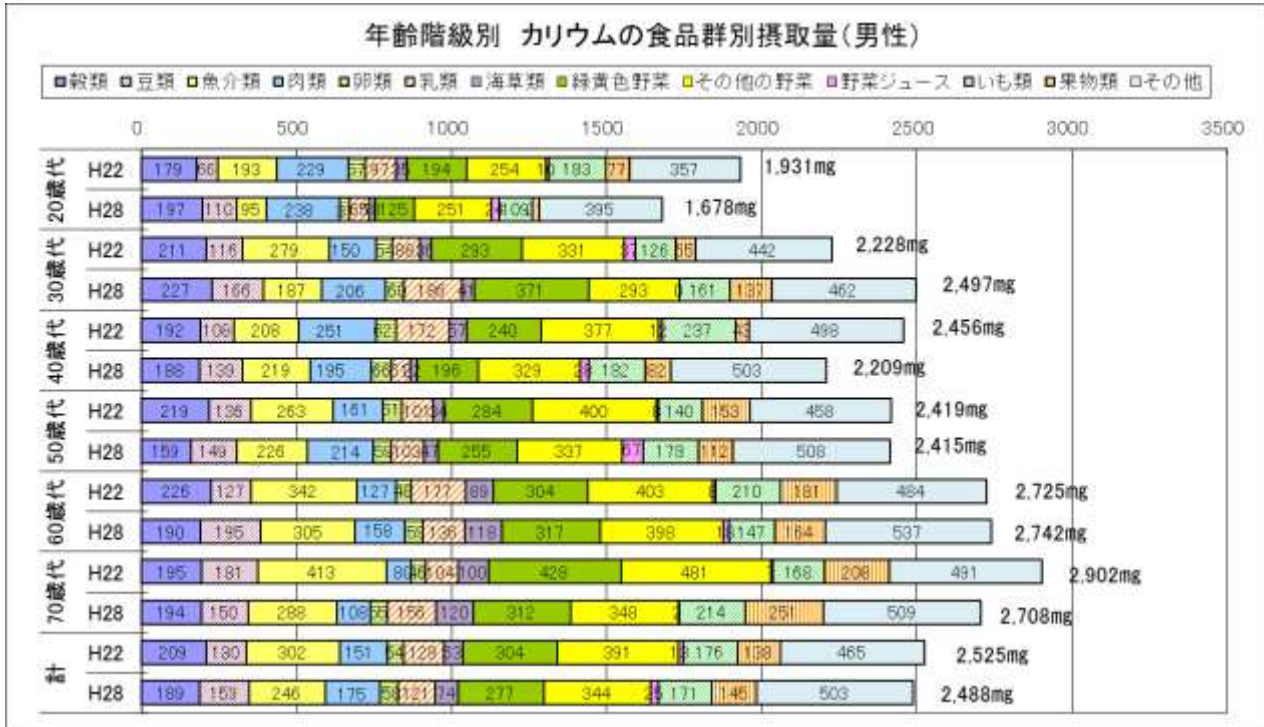
(1) カリウムの平均摂取量

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。

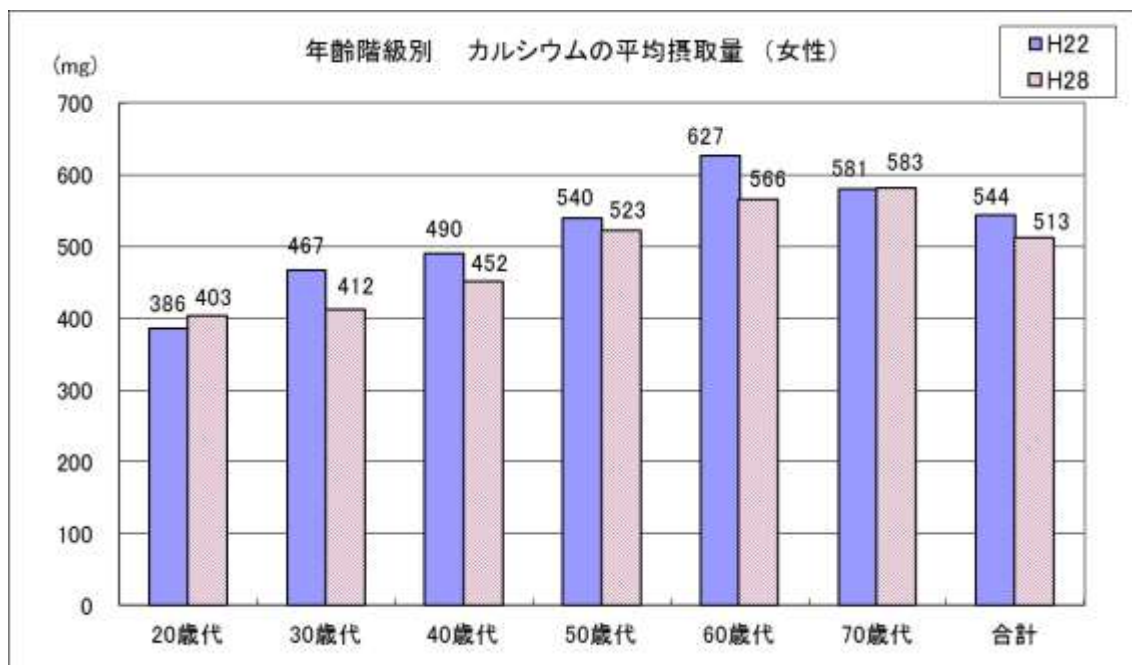
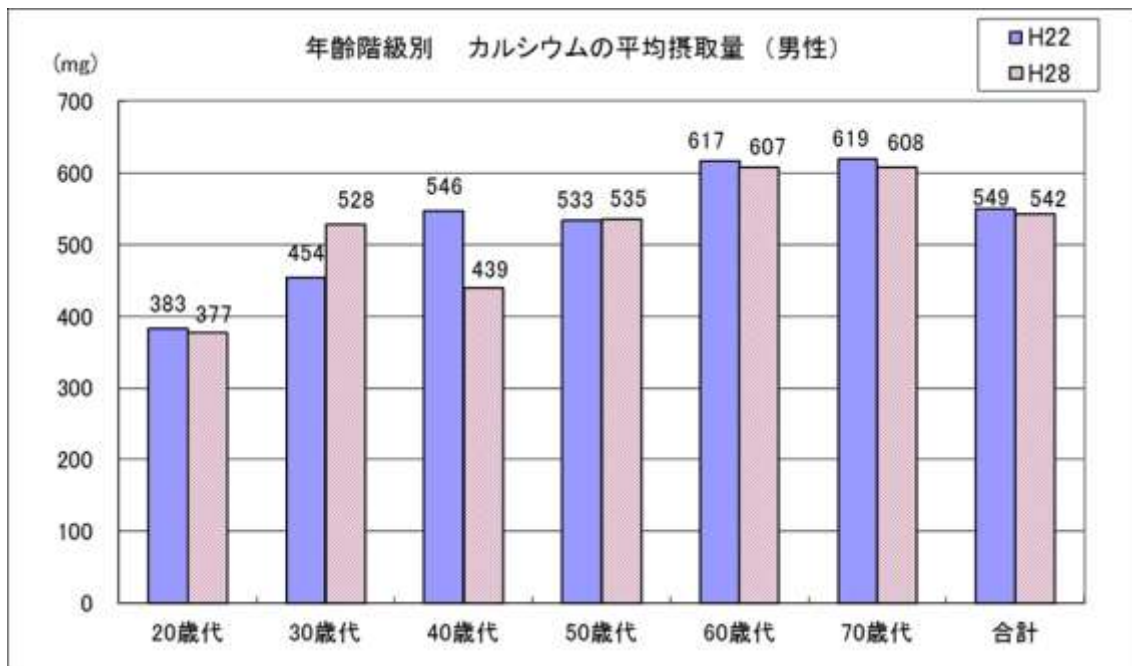


○カリウム摂取量の分布



5) カルシウムの摂取状況

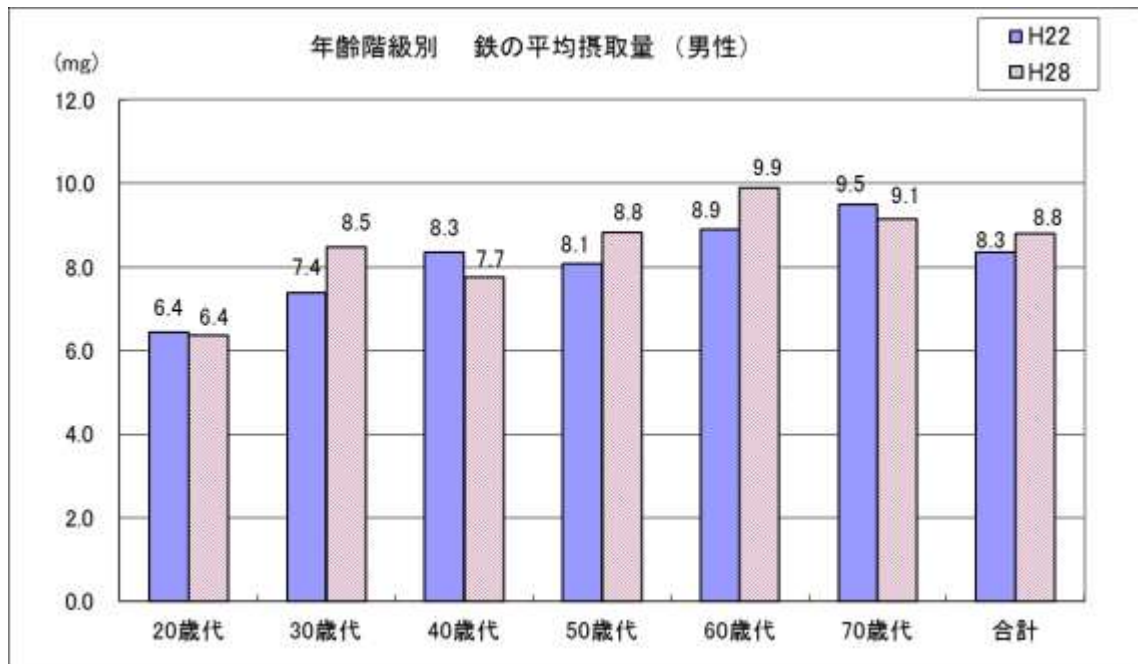
カルシウムの平均摂取量は、平成 22 年度よりわずかに減少し、男性 542mg、女性 513mg であった。年齢階級別にみると、男女とも 20 歳代での摂取量が最も少なく、年齢とともに多くなる傾向がみられた。



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。



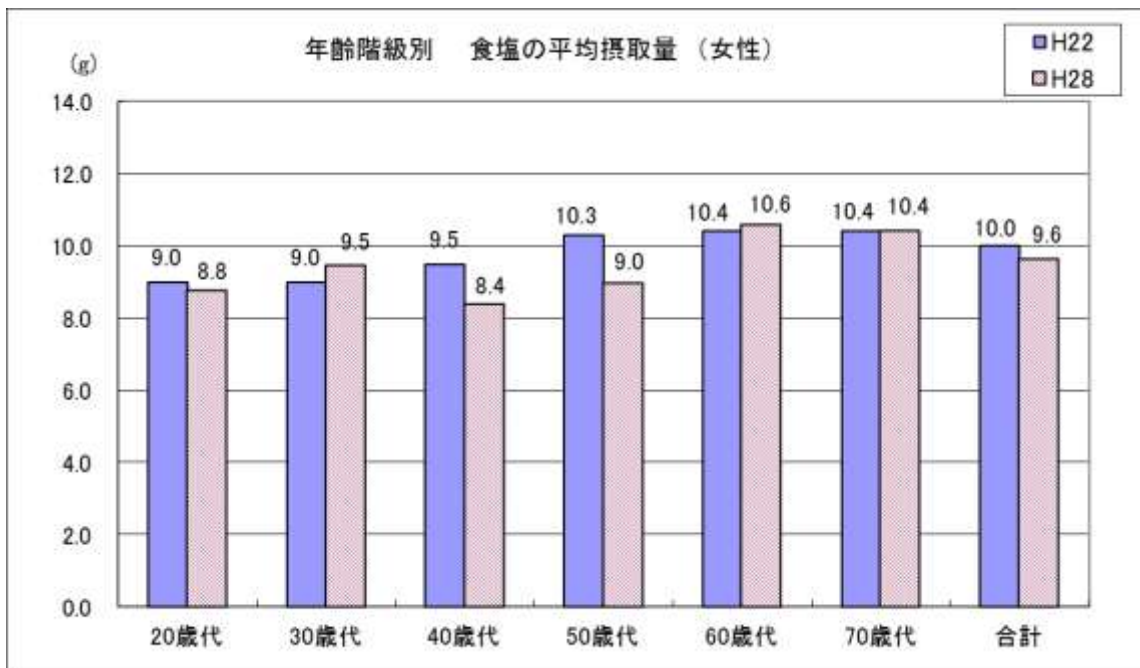
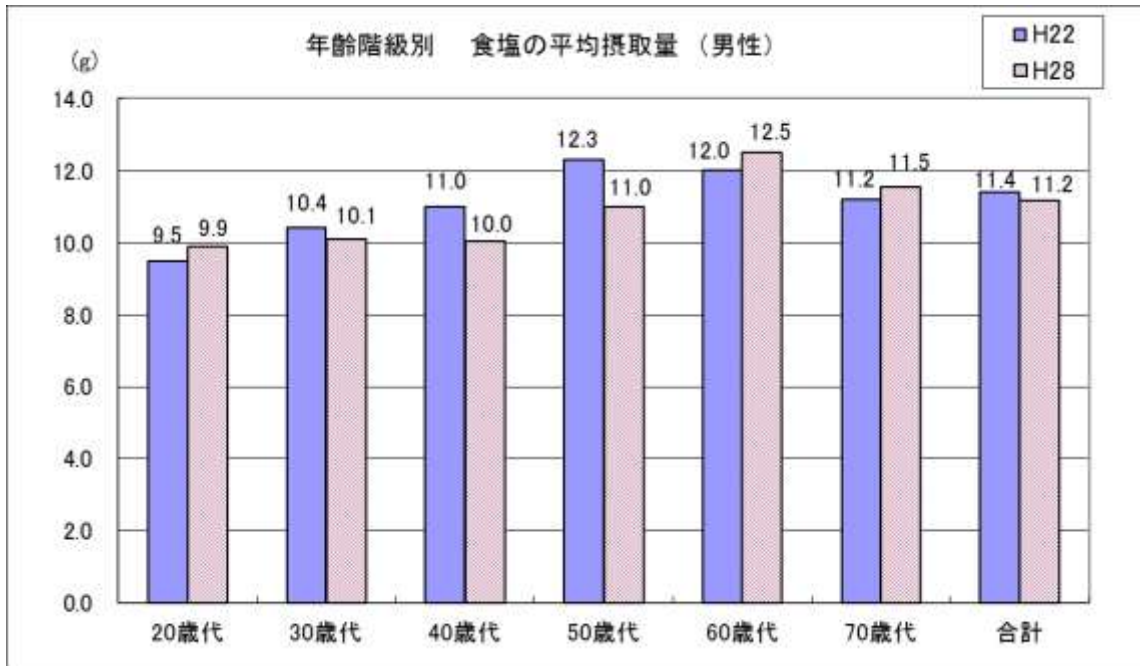
8) 食塩の摂取状況

(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。

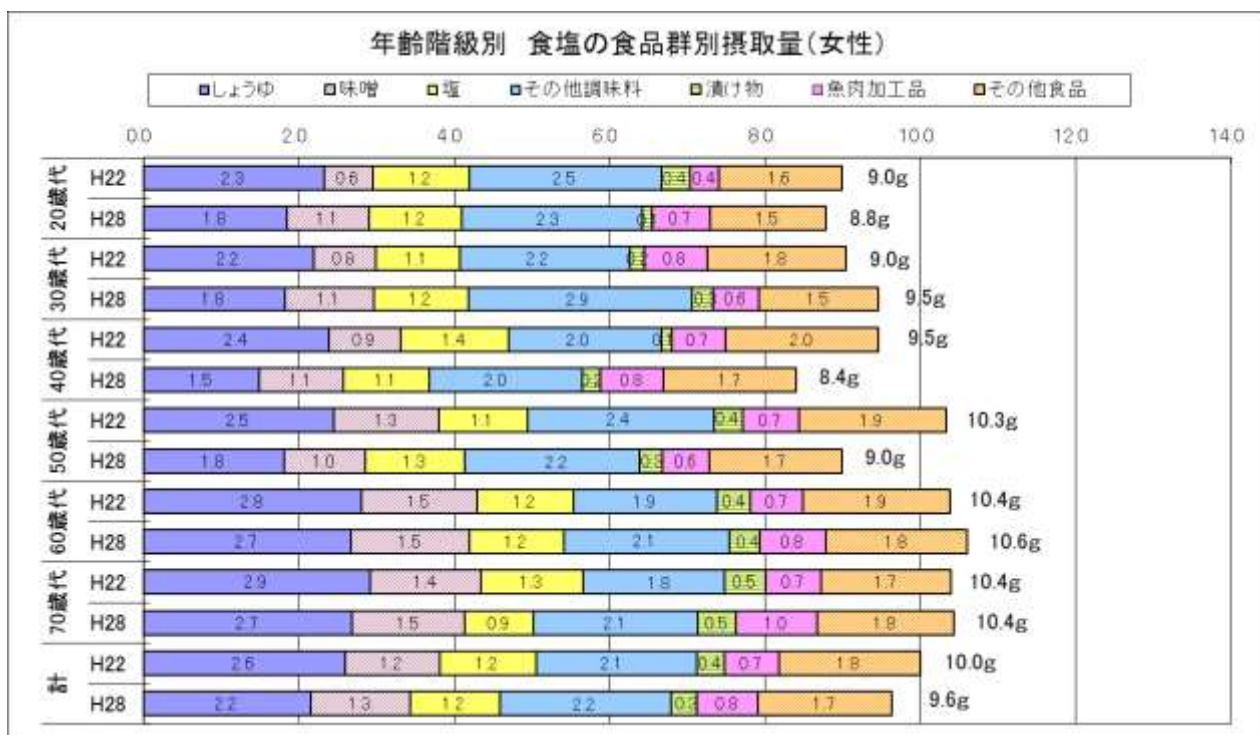
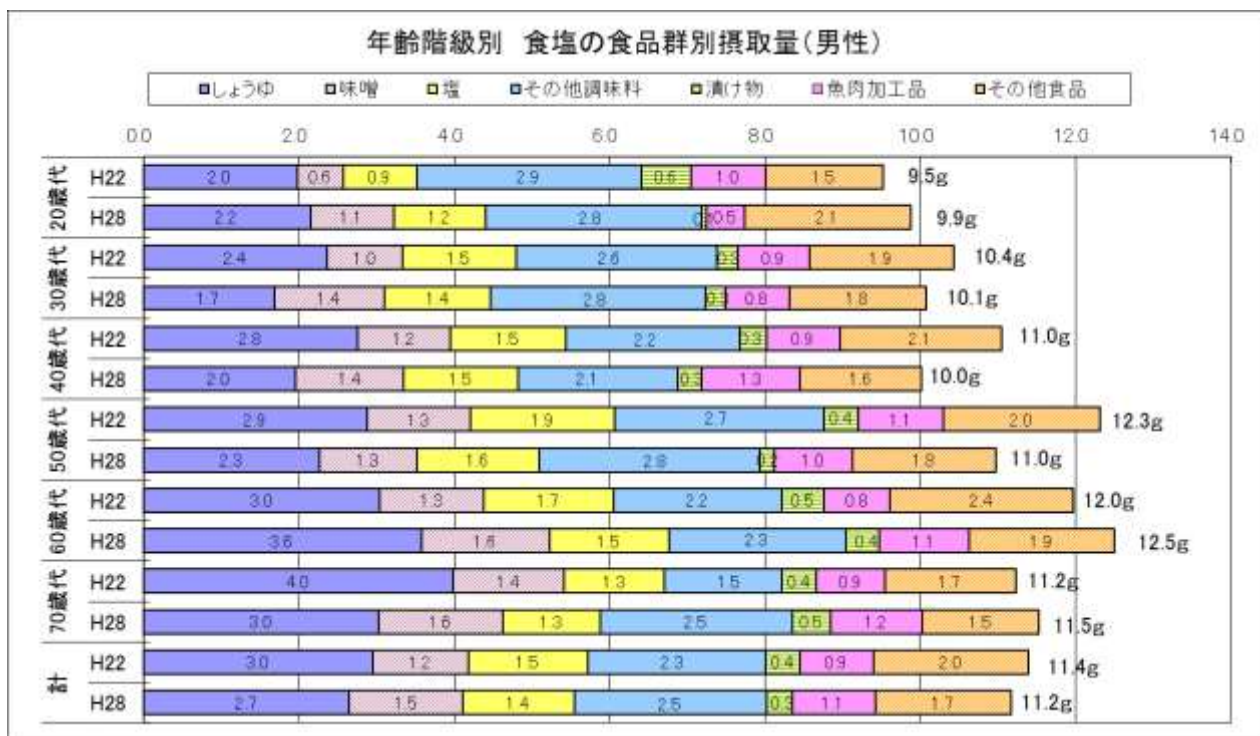
年齢階級別にみると、男女とも 20～40 歳代で少なく、年齢とともに多くなる傾向であった。

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。

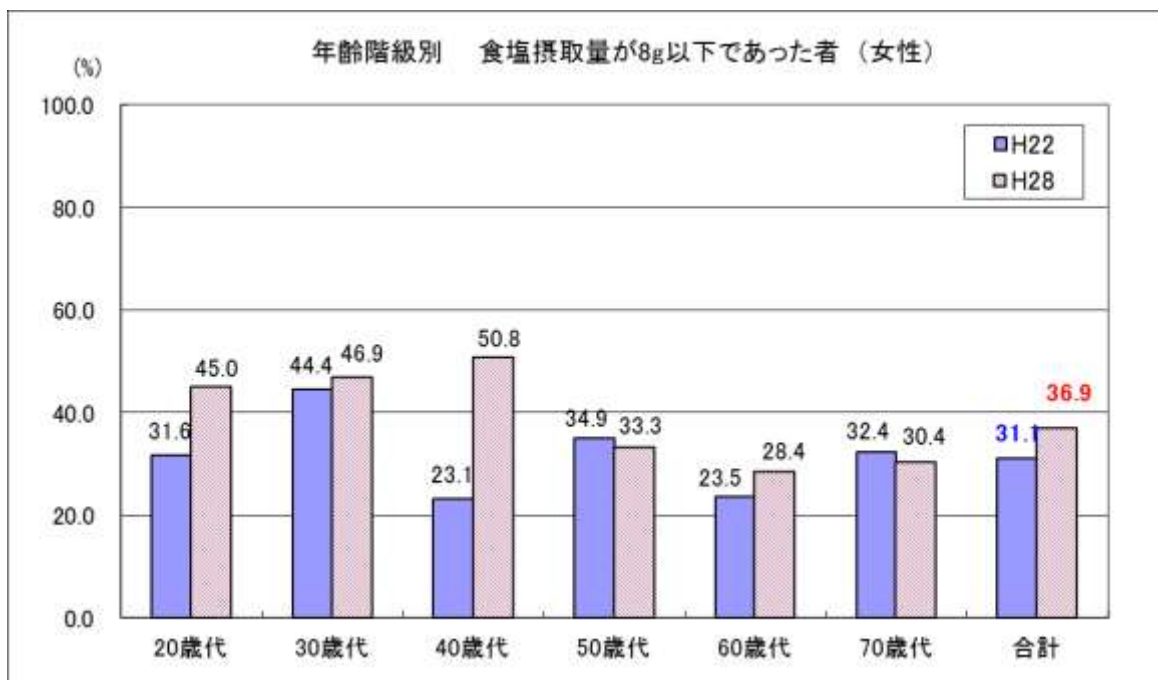
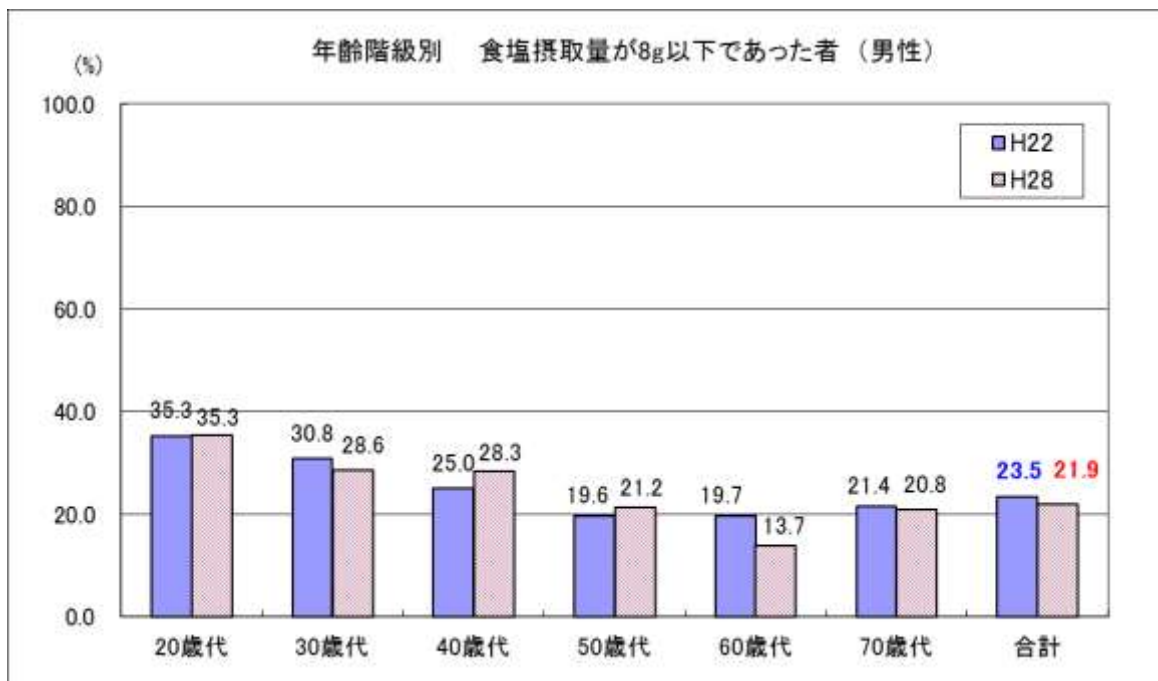


(3) 食塩摂取量が8g以下の者の割合

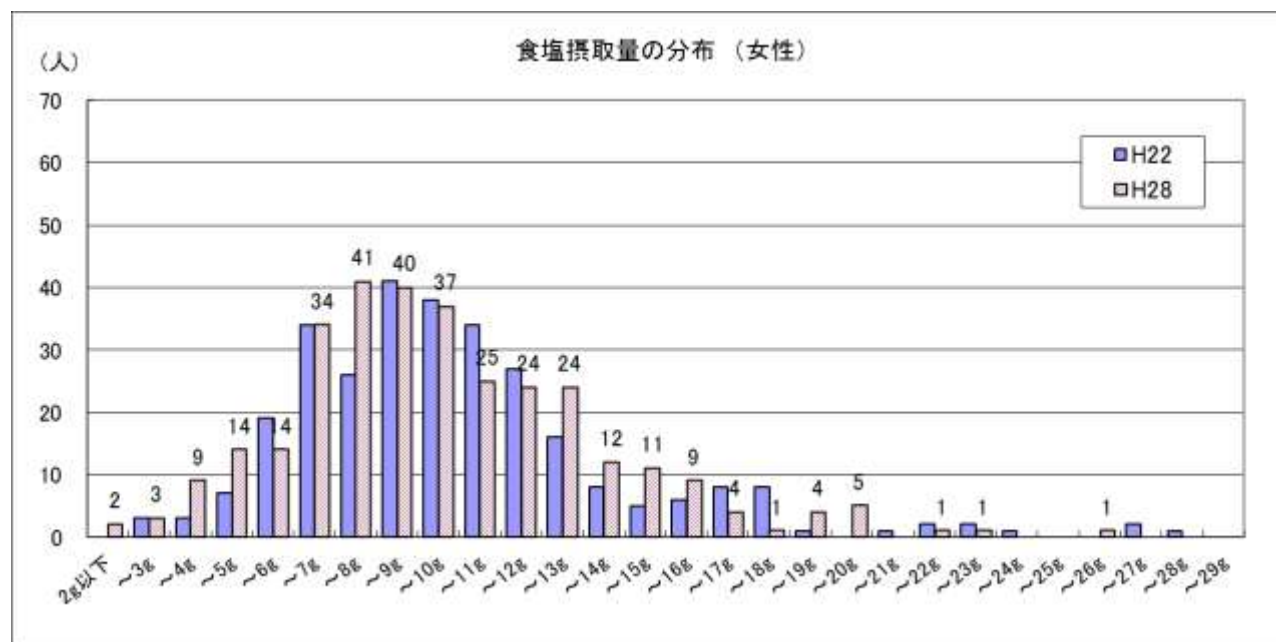
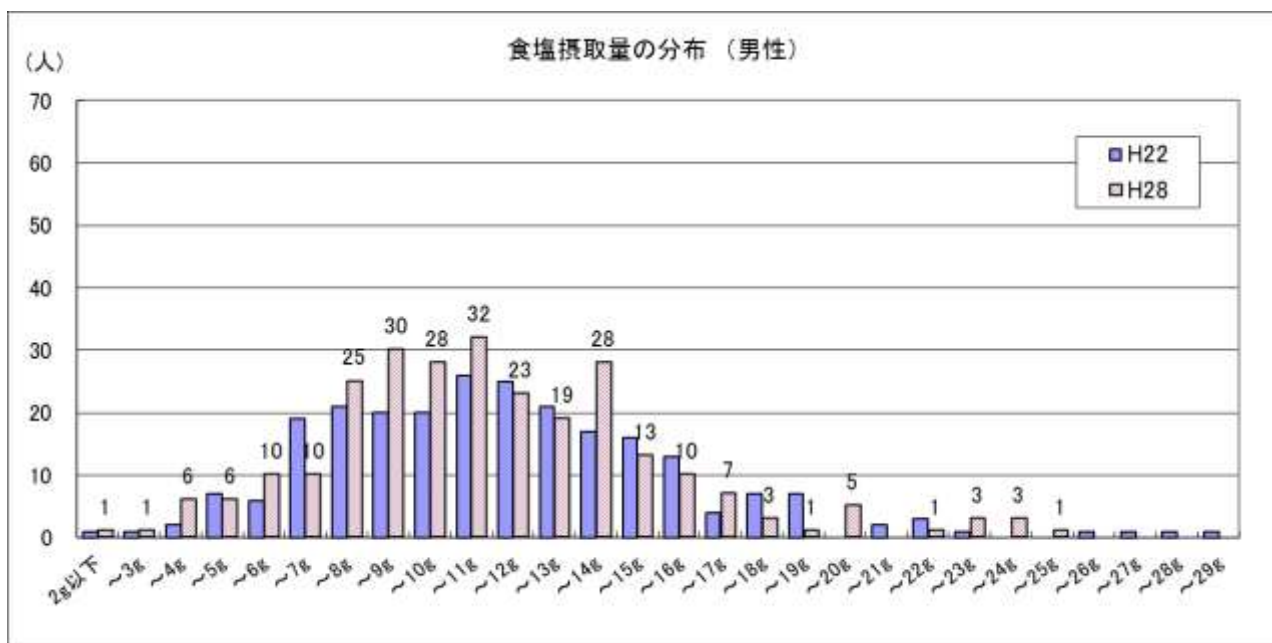
健康長寿しまね評価指標

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

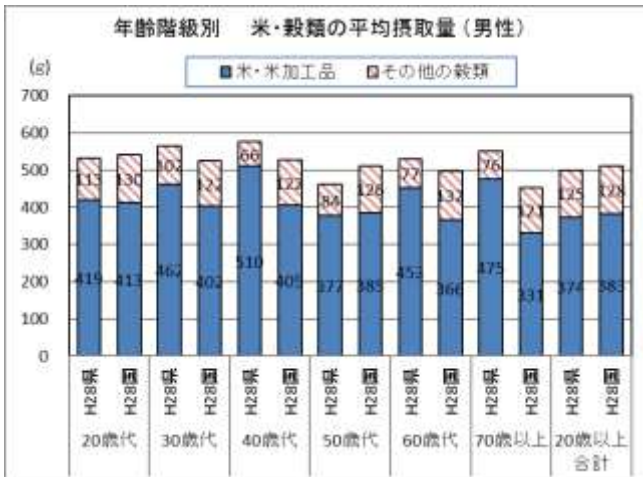
1) 米・米加工品、その他の穀類の平均摂取量

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）

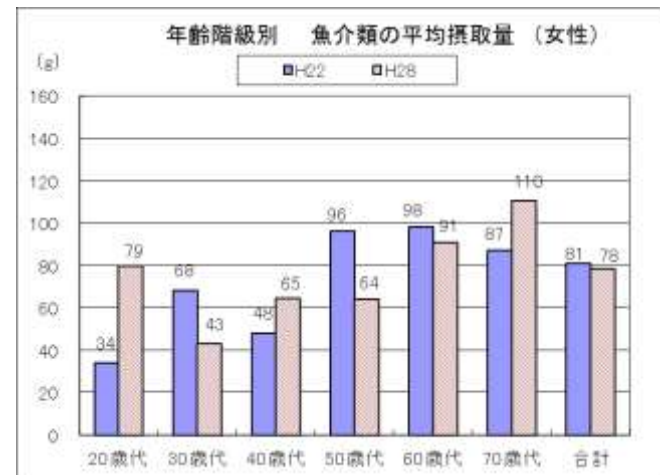
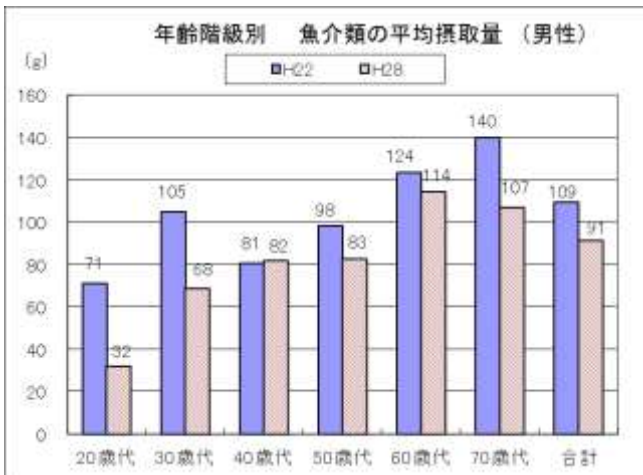


※平成28年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

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。

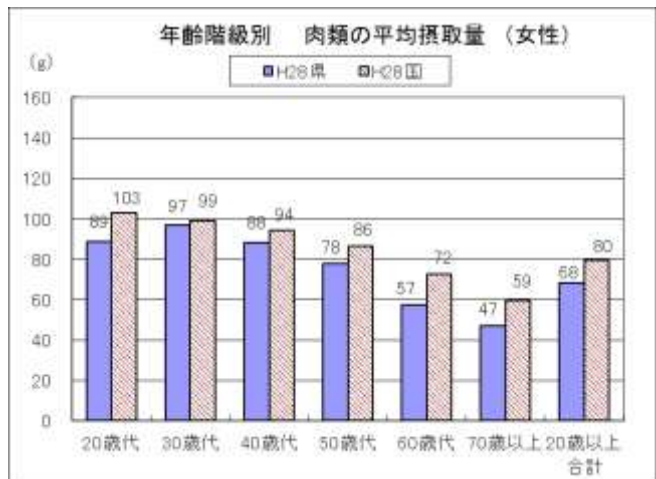
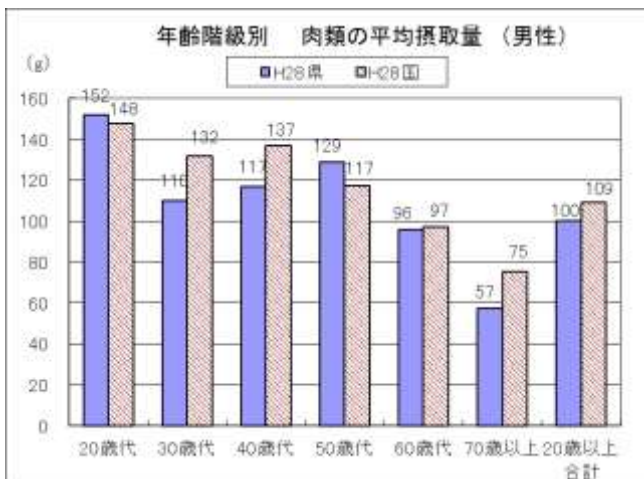
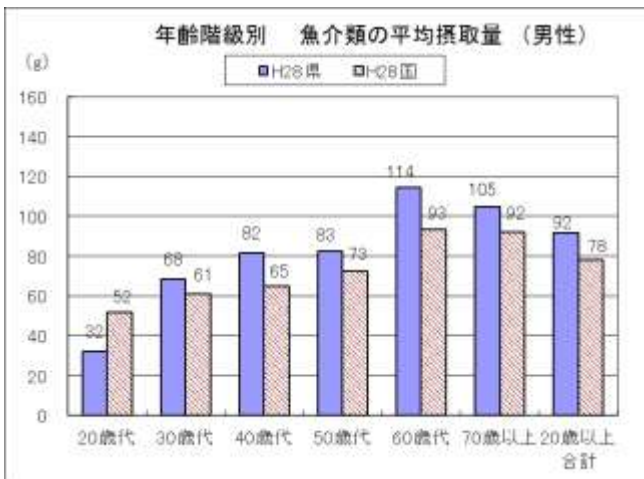
平成28年国民健康・栄養調査結果と比較すると、男女とも全国よりも魚介類の摂取量が多く、肉類の摂取量が少なかった。





《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)

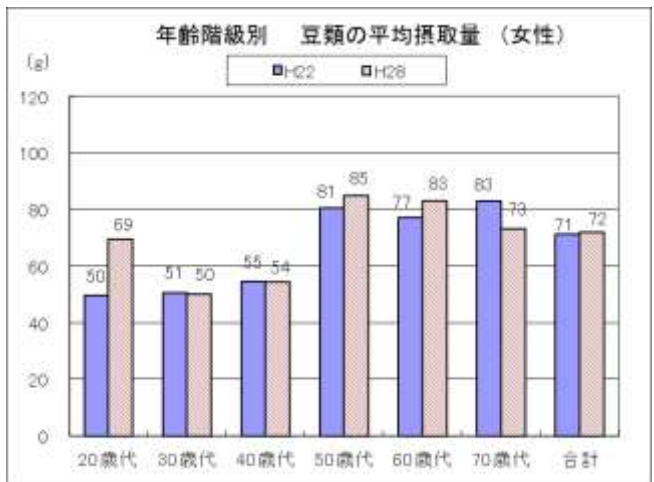
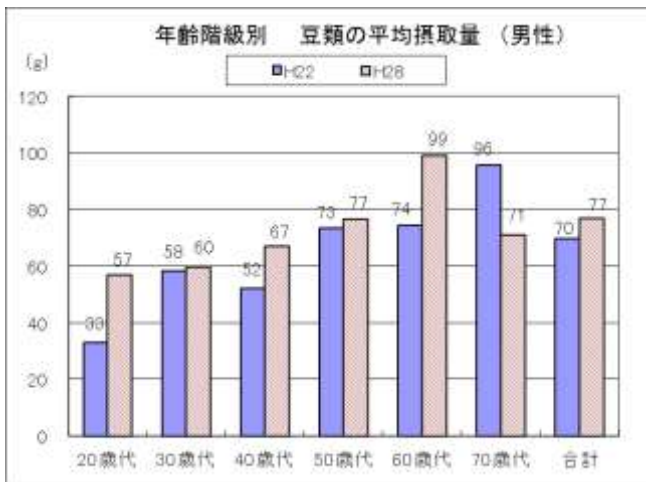


※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

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)

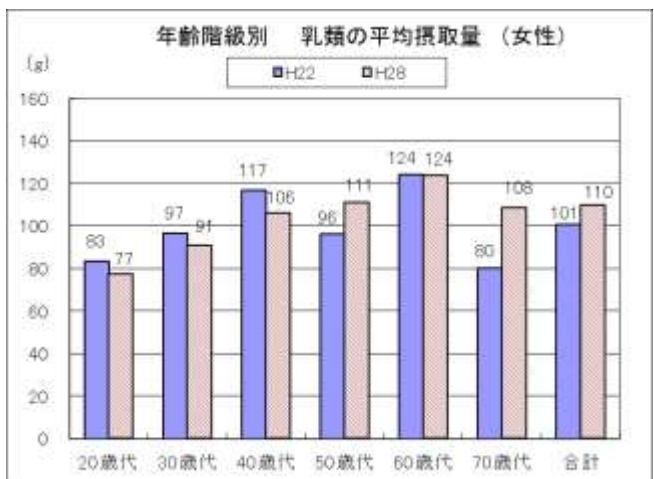
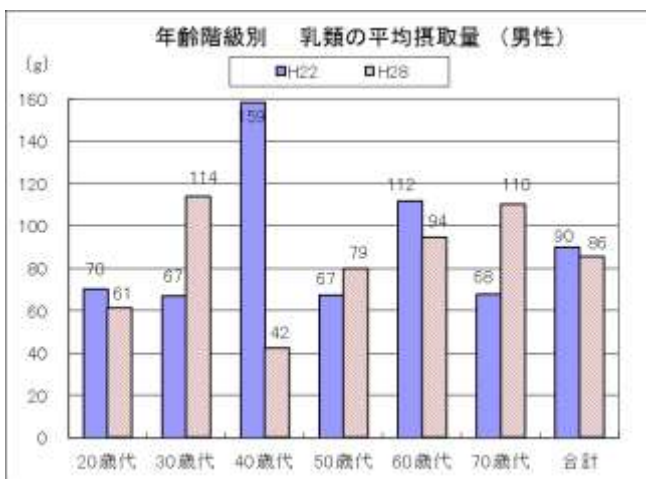


※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

4) 乳類の平均摂取量

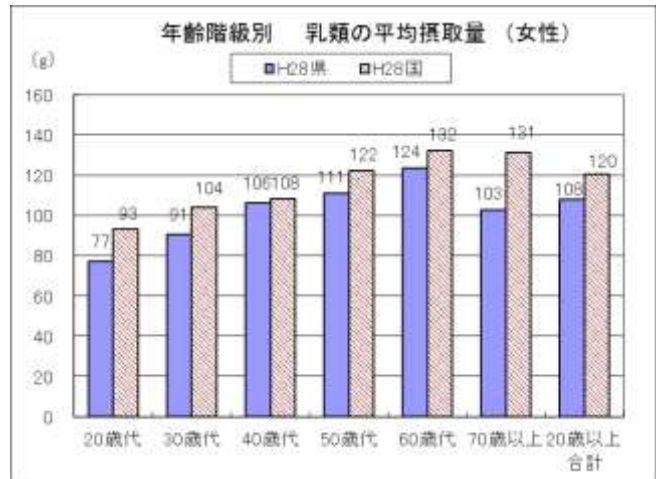
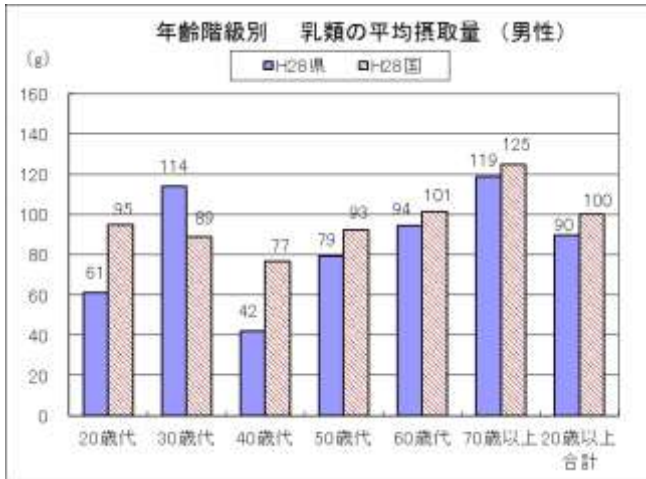
平成 22 年度と比較して、男性はわずかに減少、女性は全体では増加していたが 20～40 歳代の若い年代では減少していた。

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）

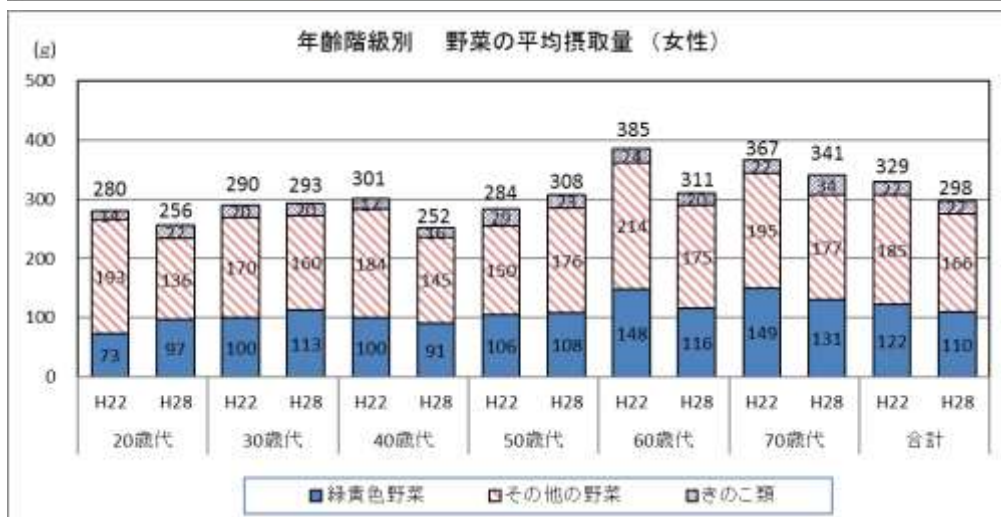


※平成 28 年国民健康・栄養調査の結果は全国補正值を使用

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) 】

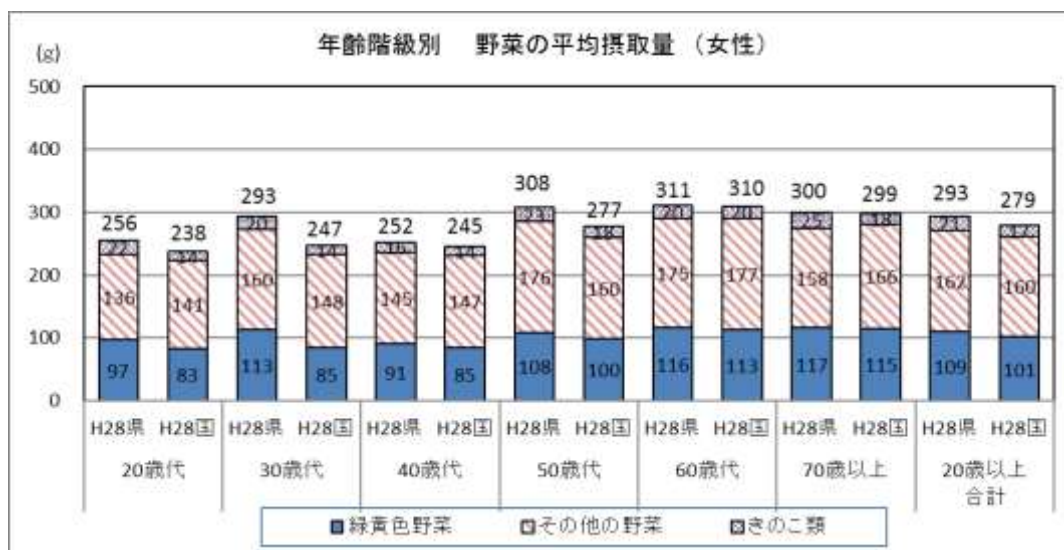
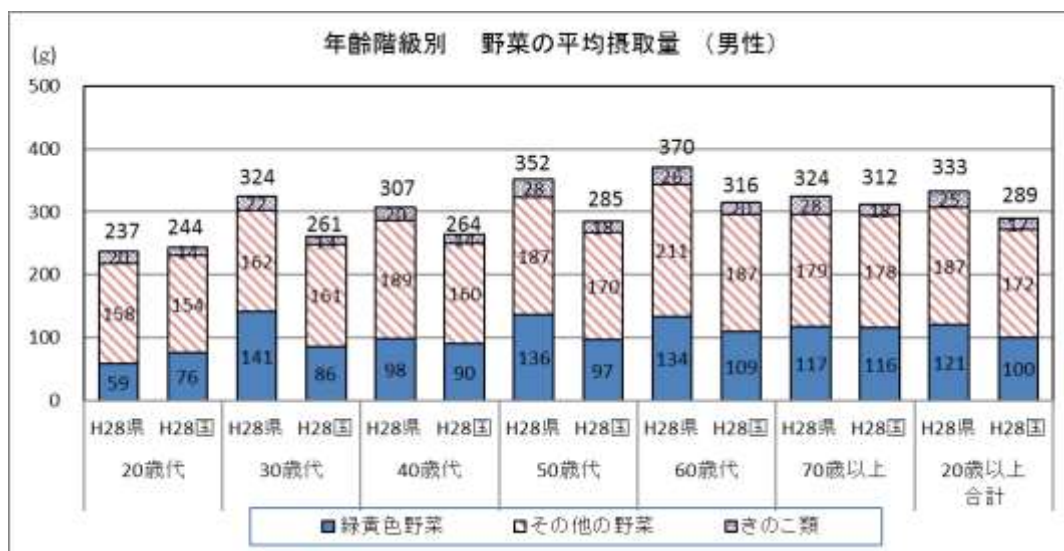
		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	合計
男 性	H22	256	347	335	348	369	438	361
	H28	237	324	307	352	370	332	335
女 性	H22	280	290	301	284	385	367	329
	H28	256	293	252	308	311	341	298
全 体	H22	269	320	315	312	377	394	344
	H28	247	308	275	329	335	336	315

※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

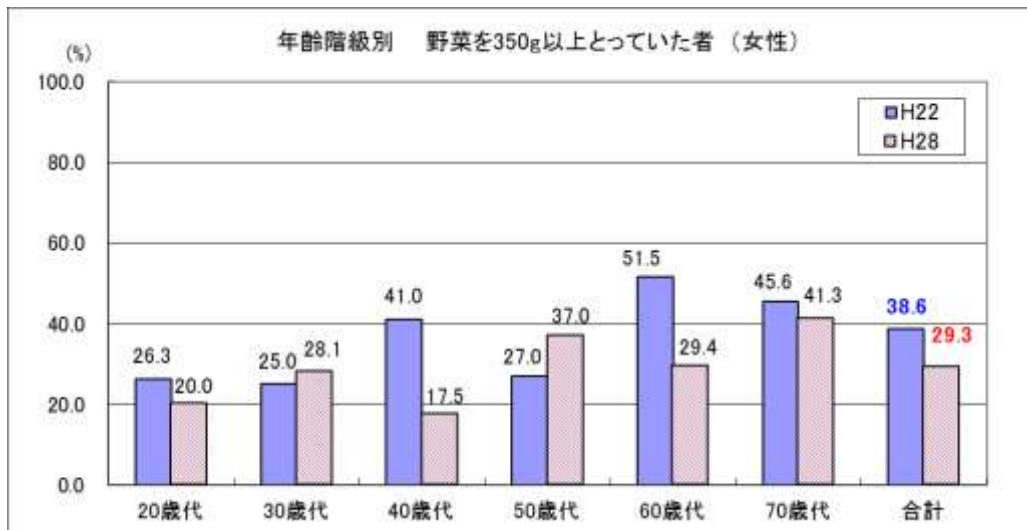
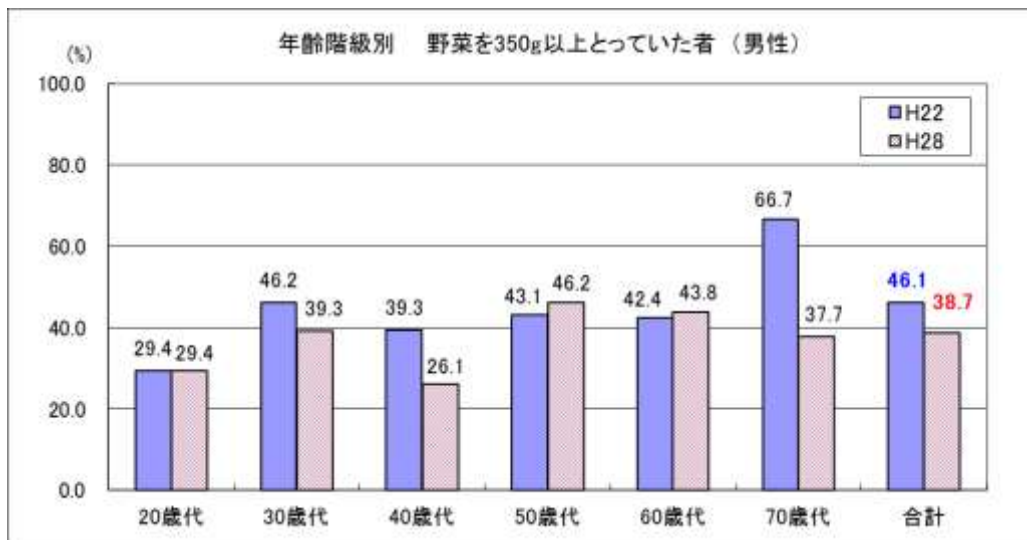
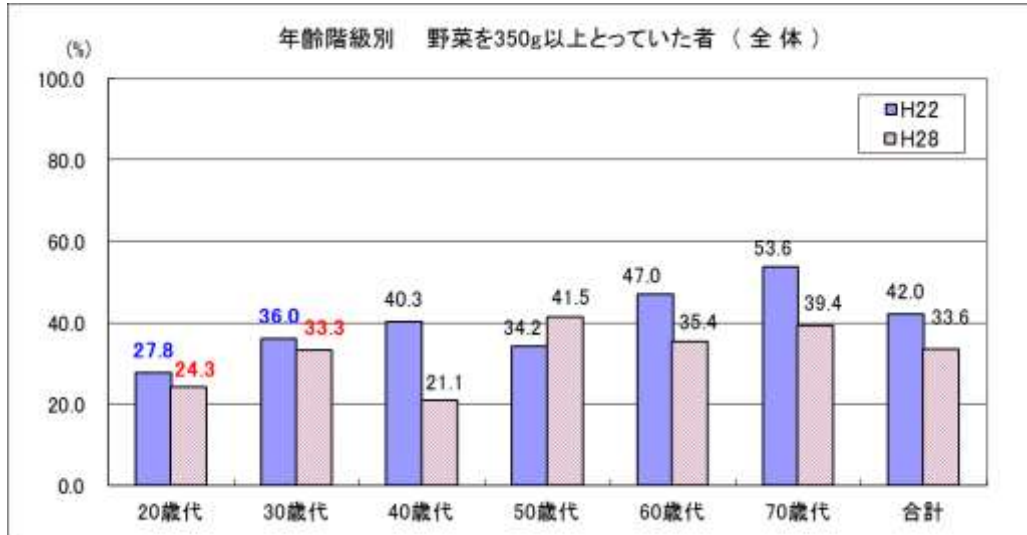
平成 22 年度島根県栄養調査では、野菜の摂取量を、緑黄色野菜（野菜ジュース含む）・その他の野菜・きのこ類、を合計して算出（漬け物は除く）していたため、今回の平成 28 年度島根県栄養調査及び、平成 28 年国民健康・栄養調査結果も同様に算出した。

(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。

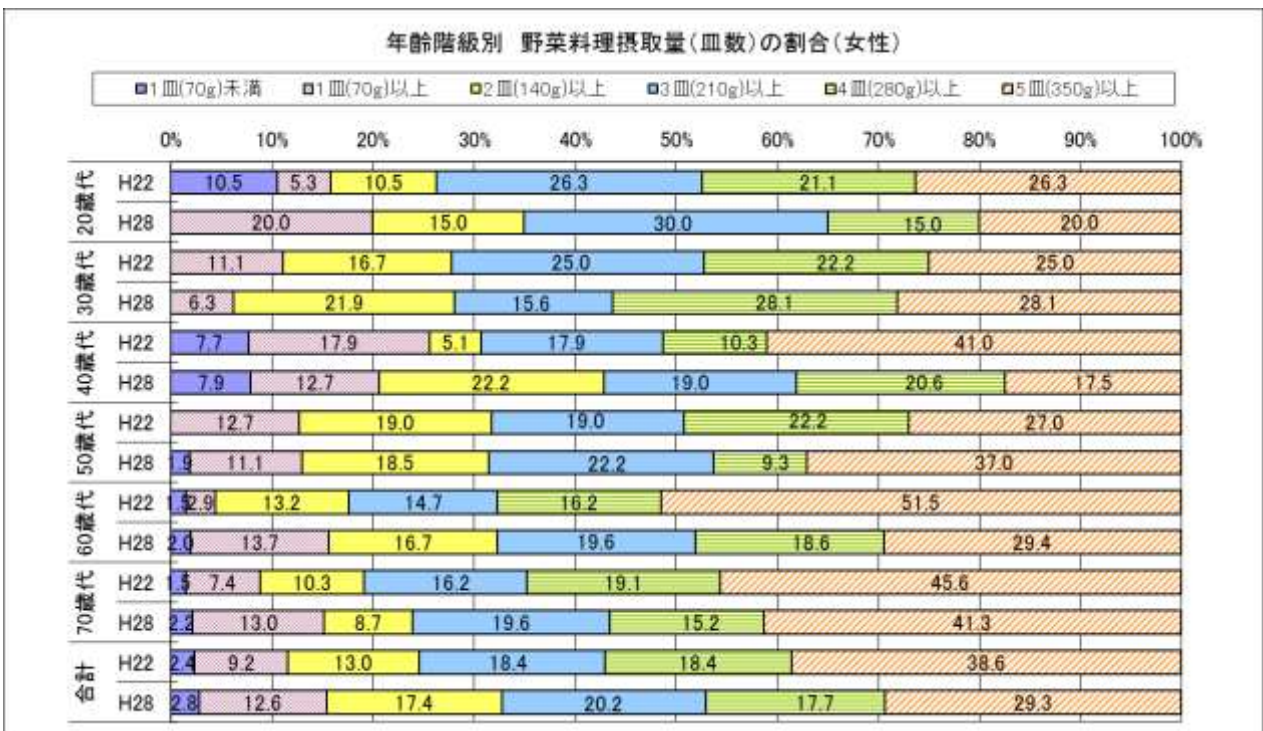
年齢階級別にみると、男女とも、40歳代が最も少なく、次いで20歳代が少なかった。



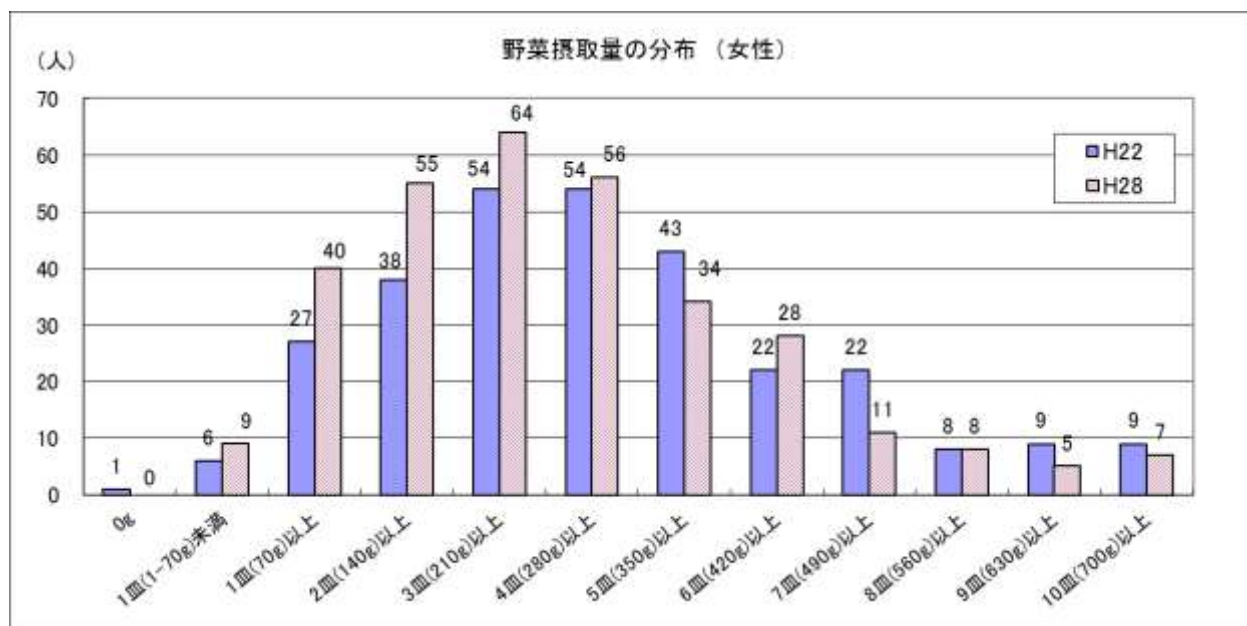
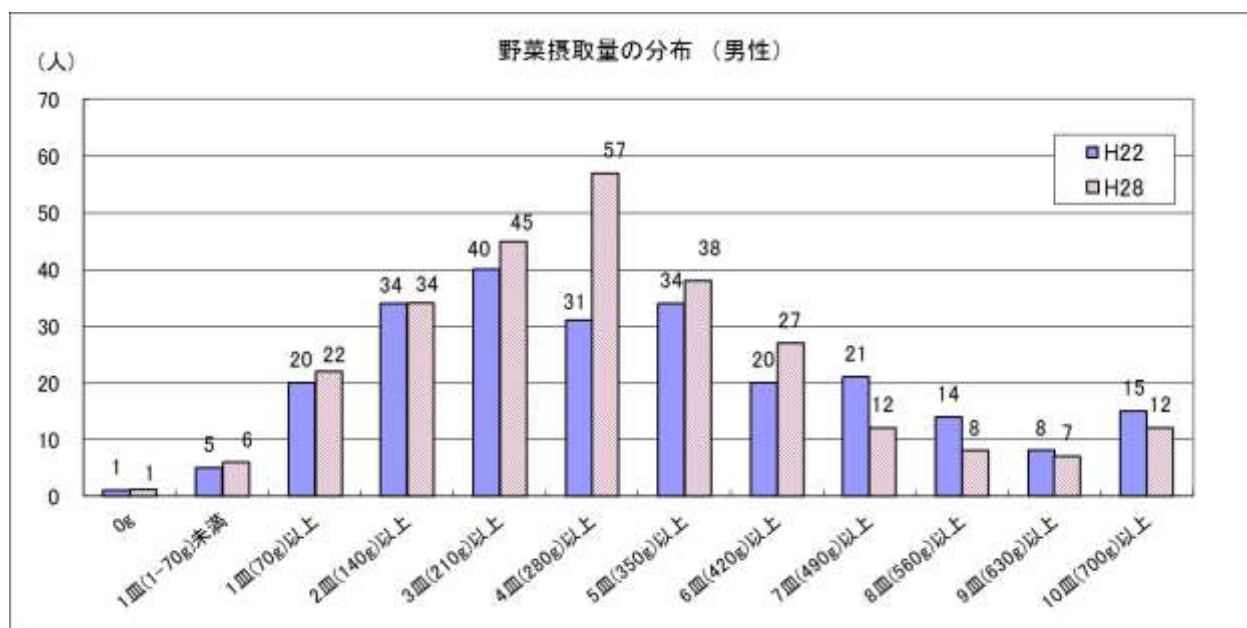
(3) 野菜摂取量の分布

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

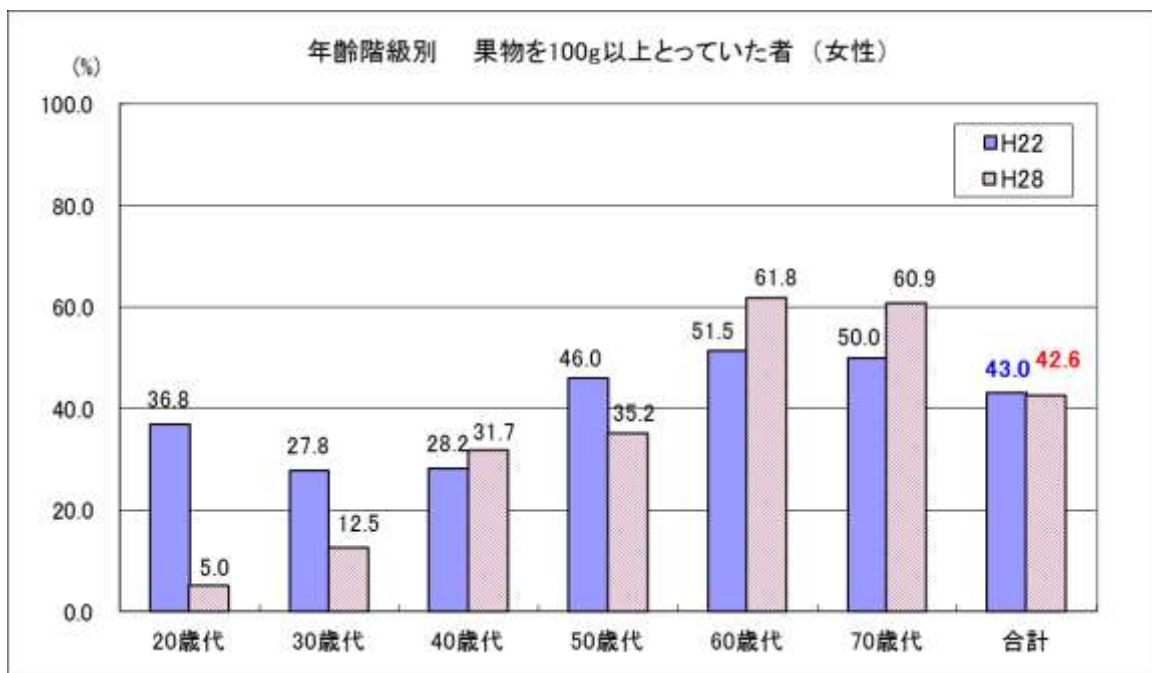
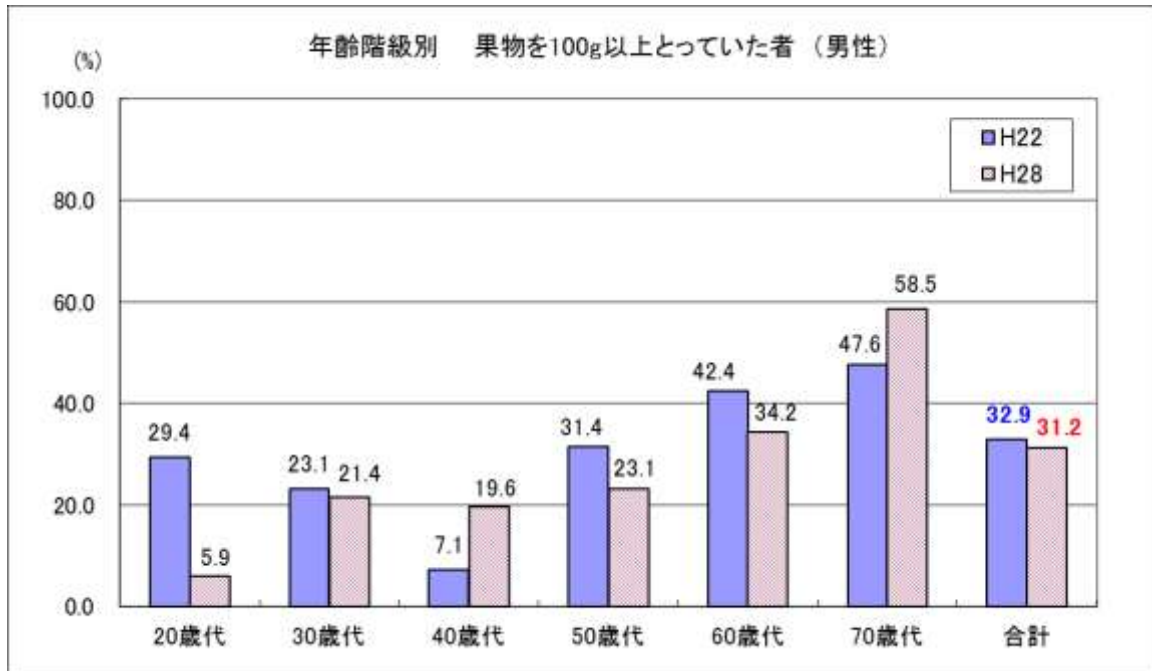
健康長寿しまね評価指標

(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。

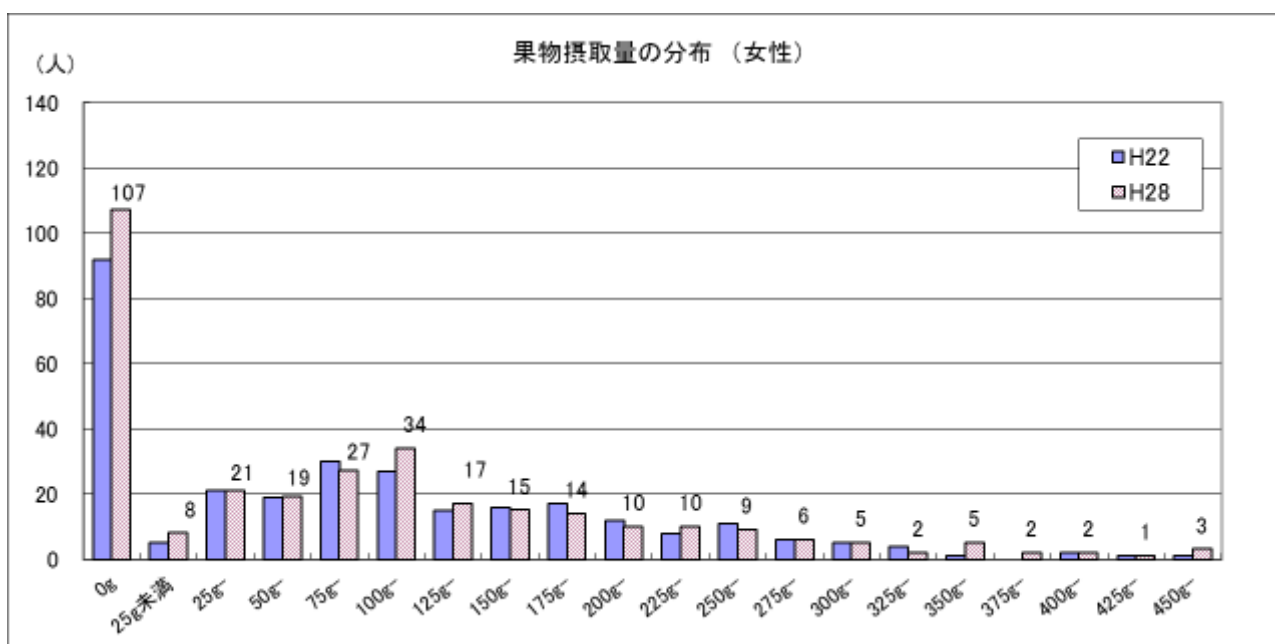
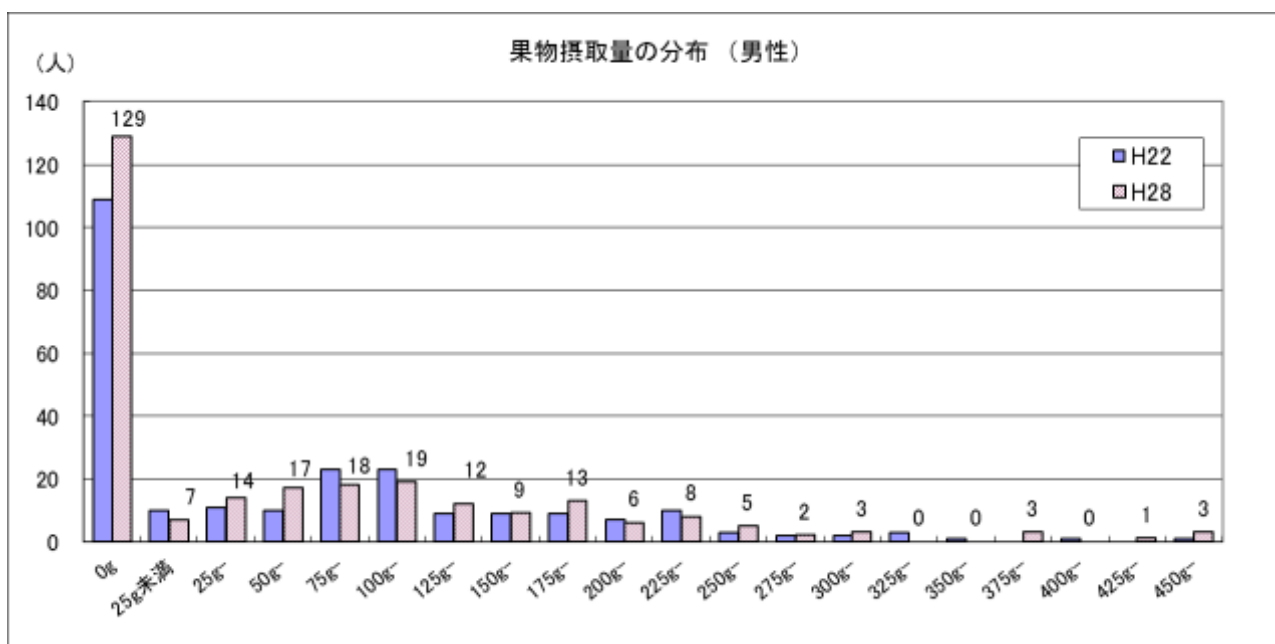
年齢階級別にみると、男女とも20歳代が大きく減少して10%を下回っていた。

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

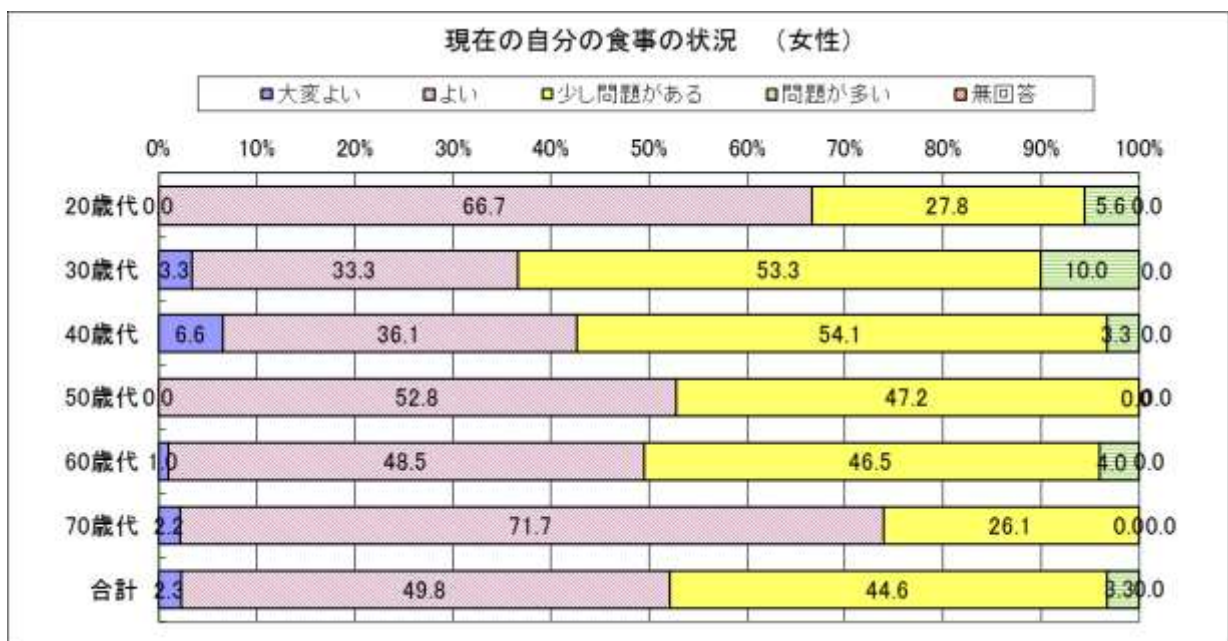
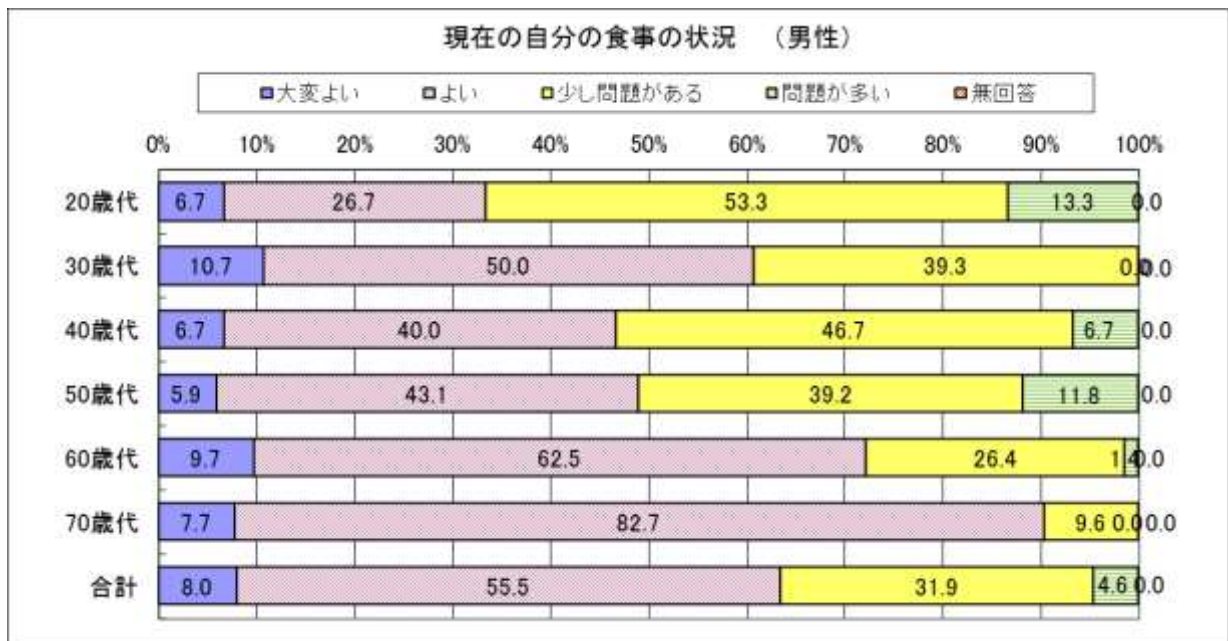
○果物摂取量の分布



4. 食生活等に関する意識の状況

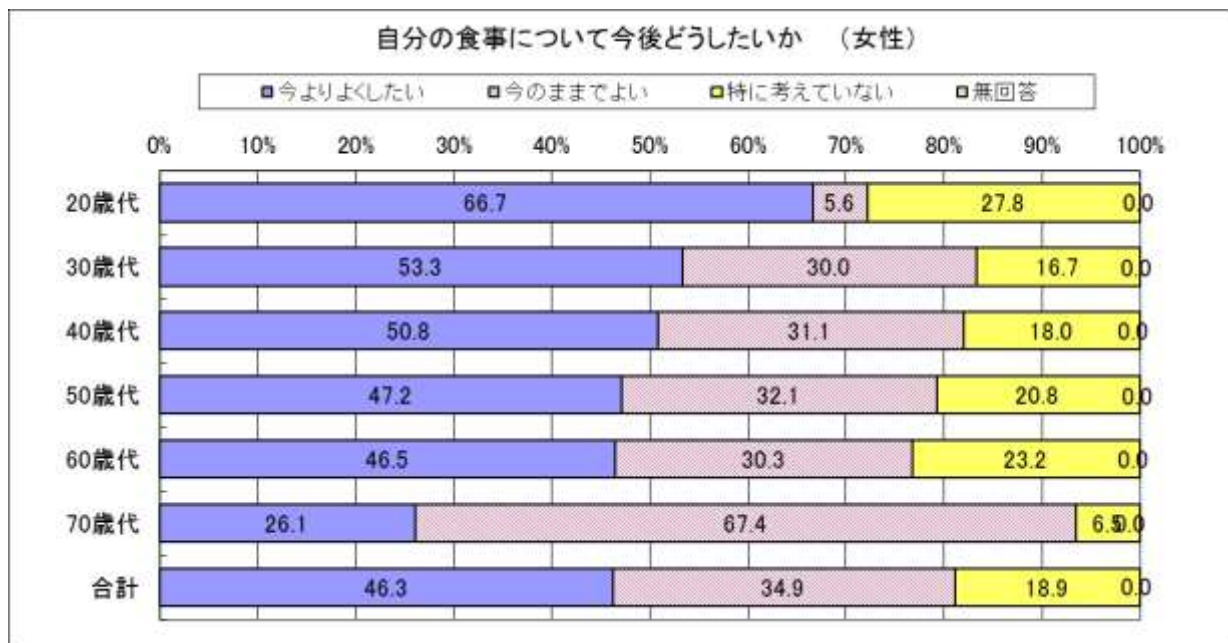
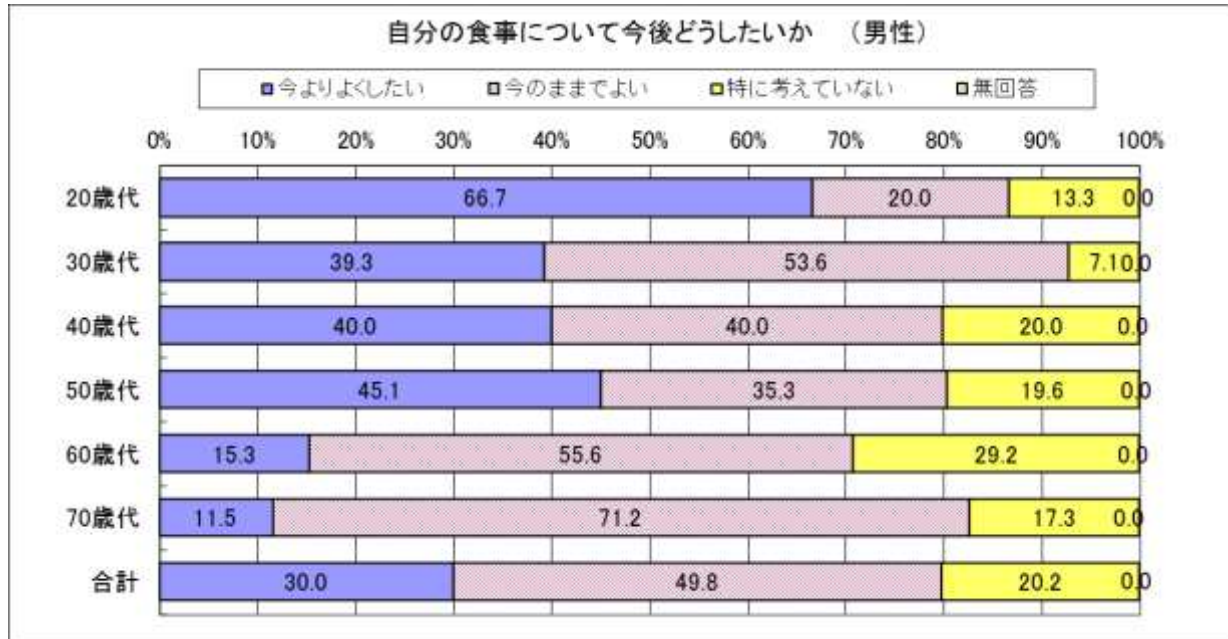
1) 食事の状況について

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。



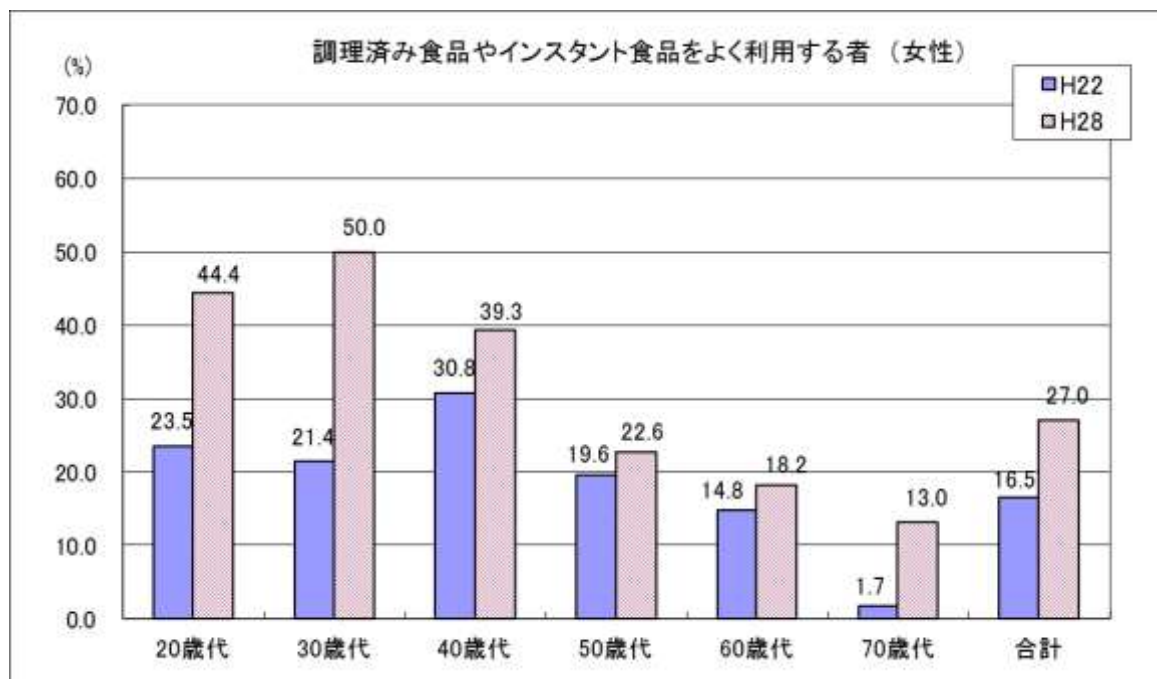
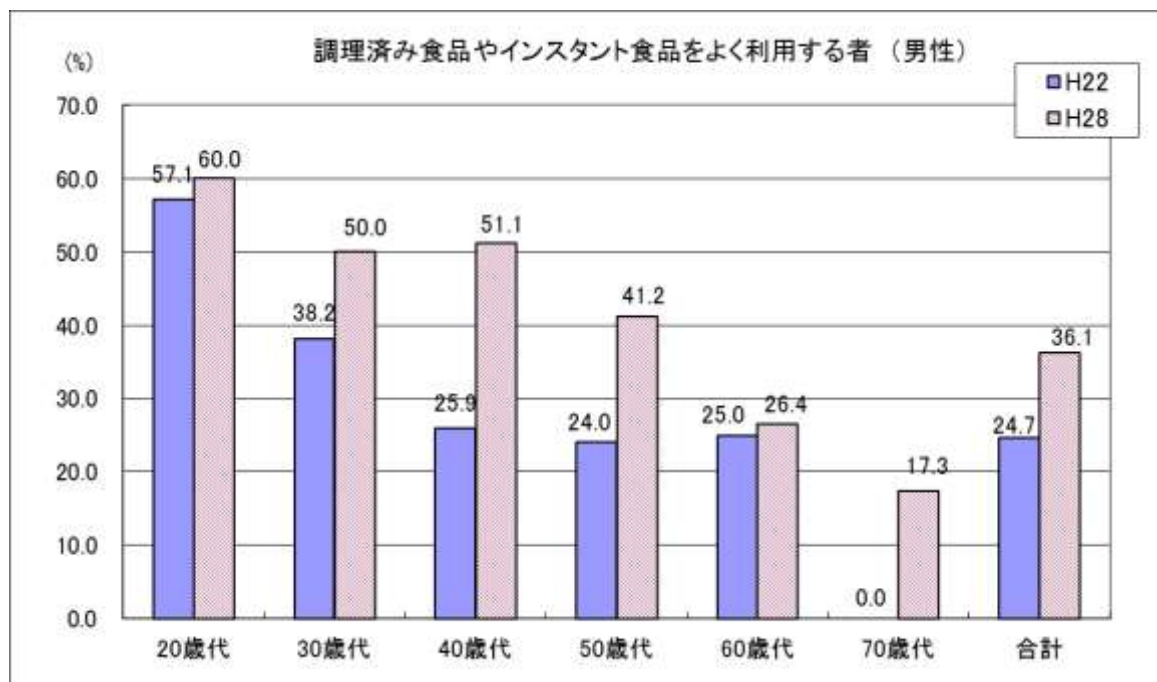
2) 食事の改善意識について

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。



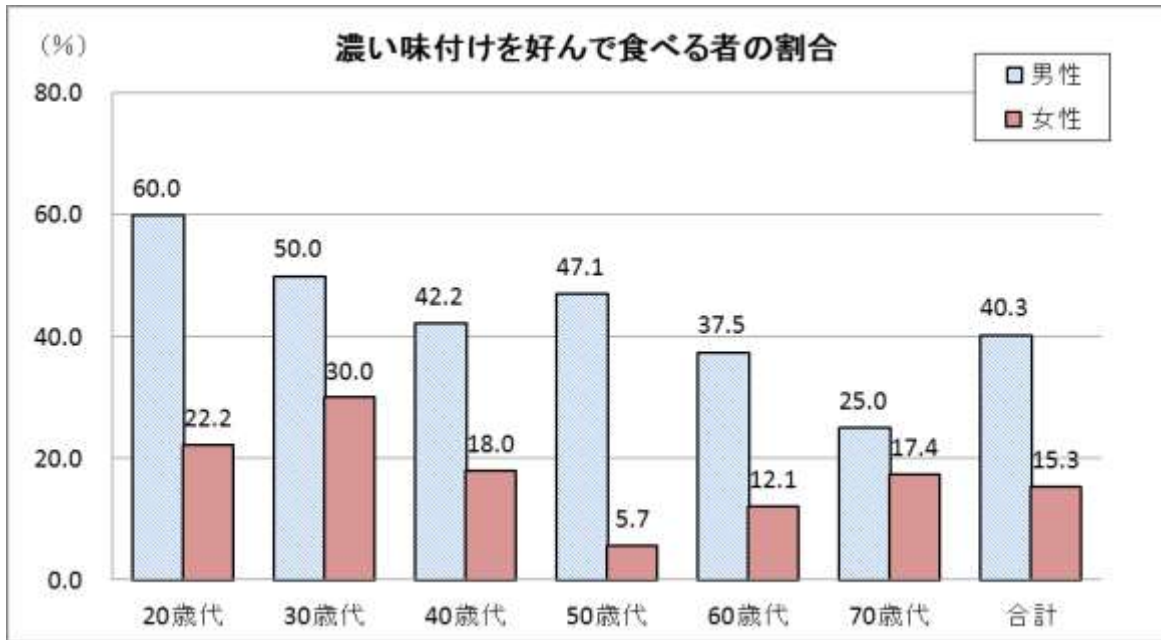
3) 調理済み食品やインスタント食品の利用状況

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。



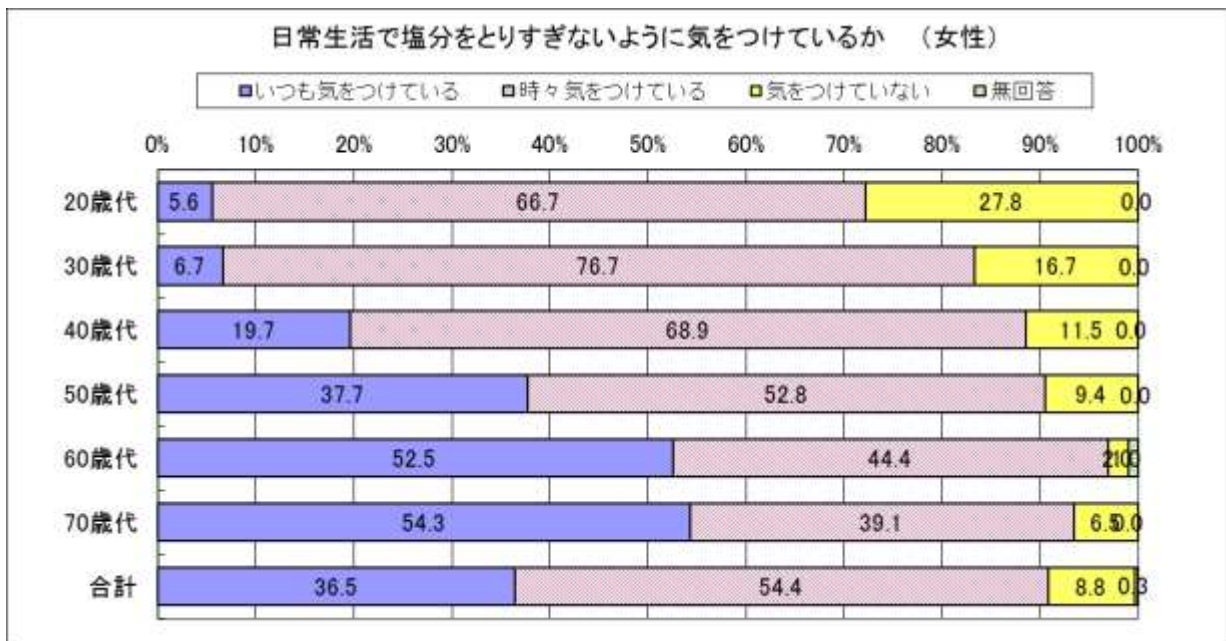
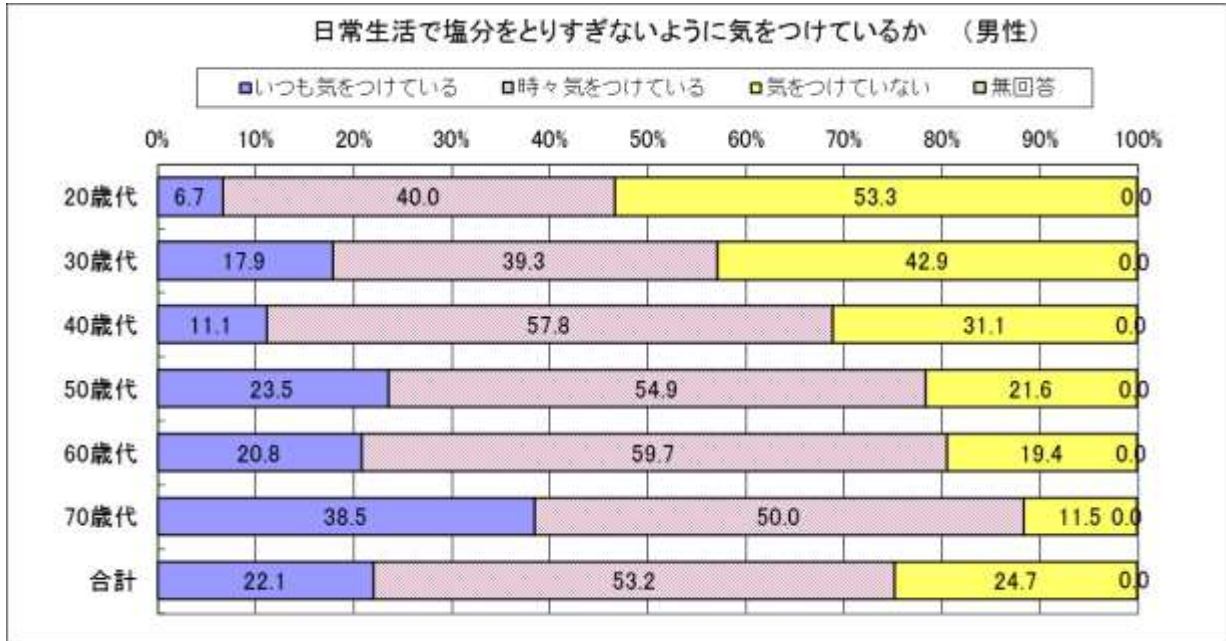
4) 味付けの好みに関する状況

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

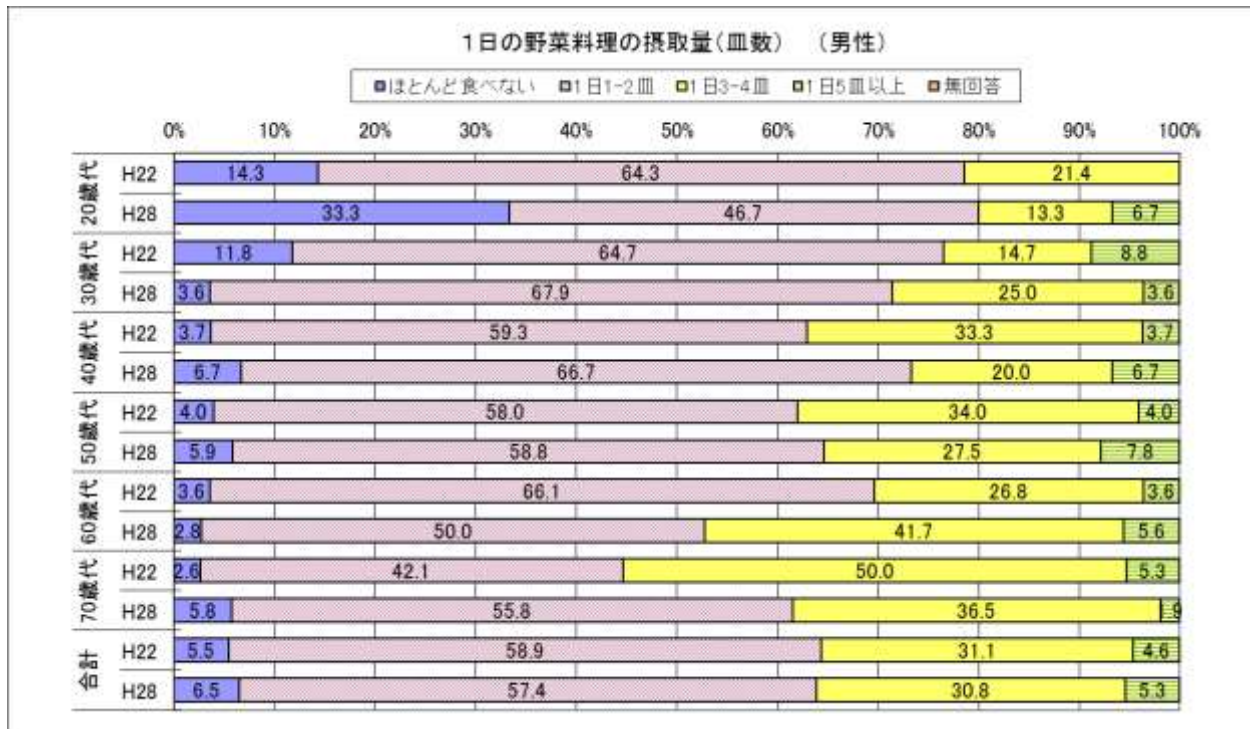
日常生活で塩分をとりすぎないように、「いつも気をつけている」と回答した者の割合は、年齢とともに高くなっていった。一方、「気をつけていない」と回答した者は、男女とも20歳代で最も多かった。



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。

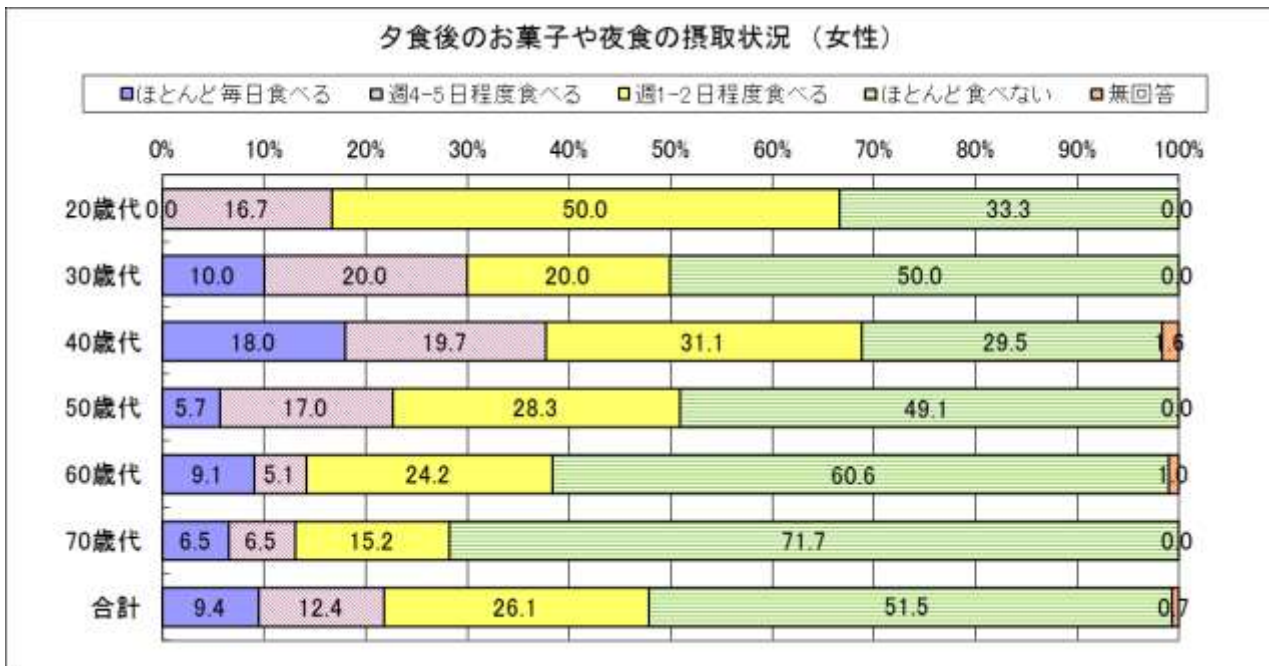
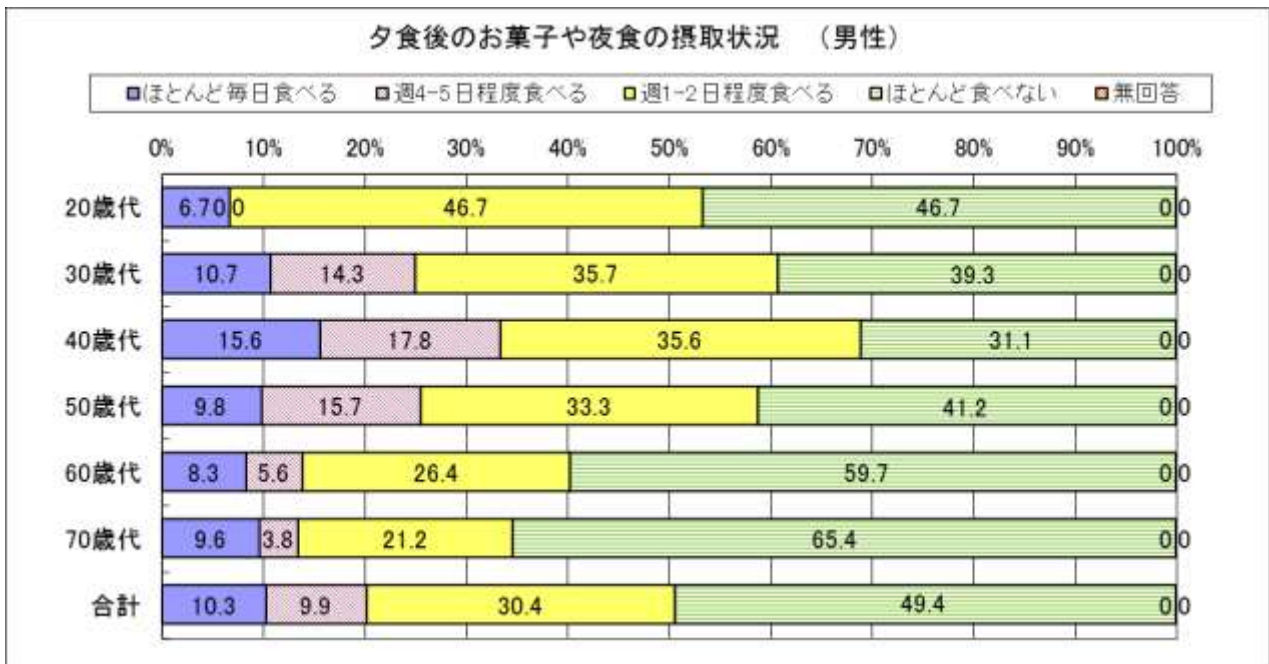
年齢階級別にみると、男女とも20歳代が最も少なく、男性は半数以下であった。

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。



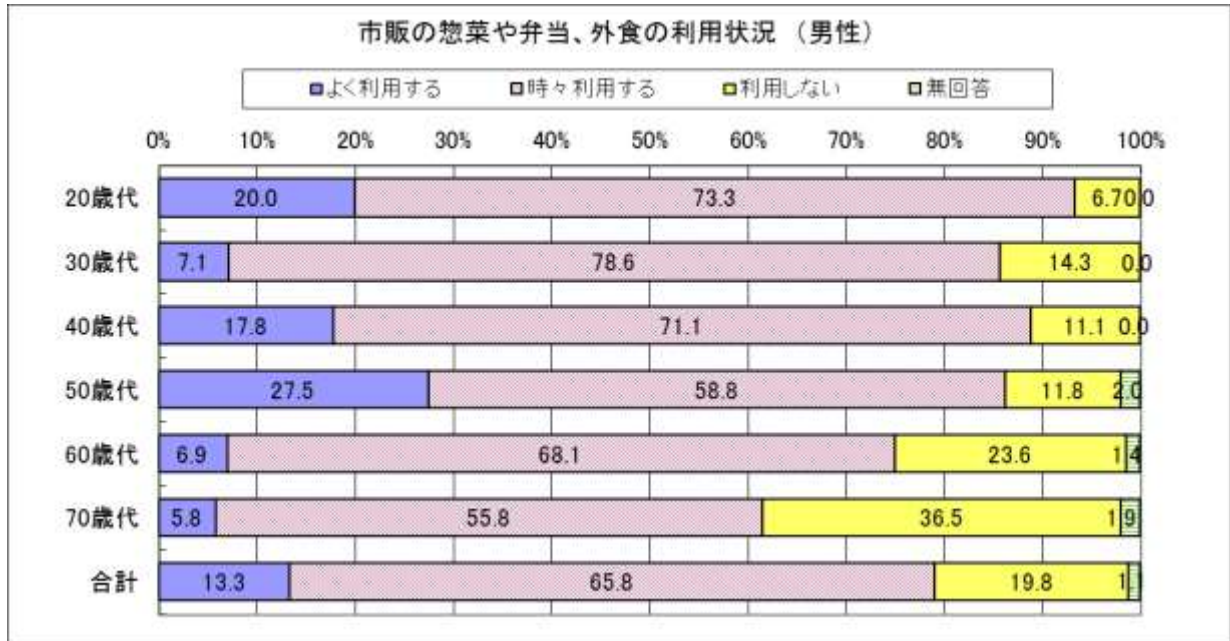
8) 夕食後の菓子等の摂取状況

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。



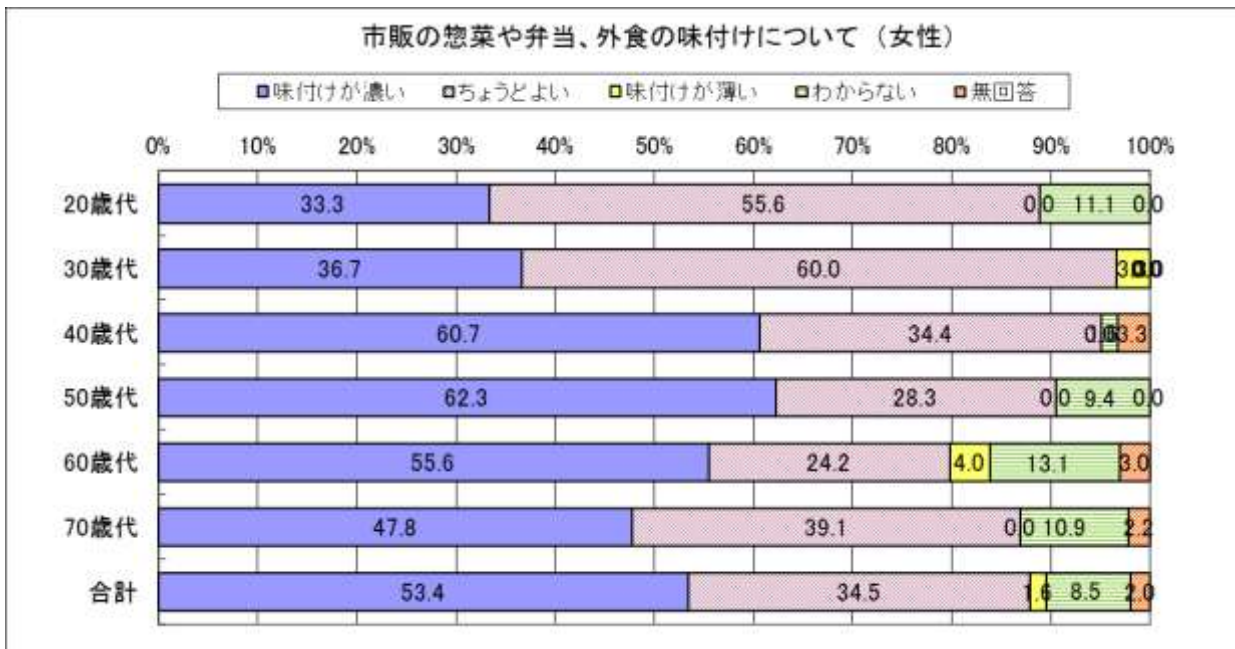
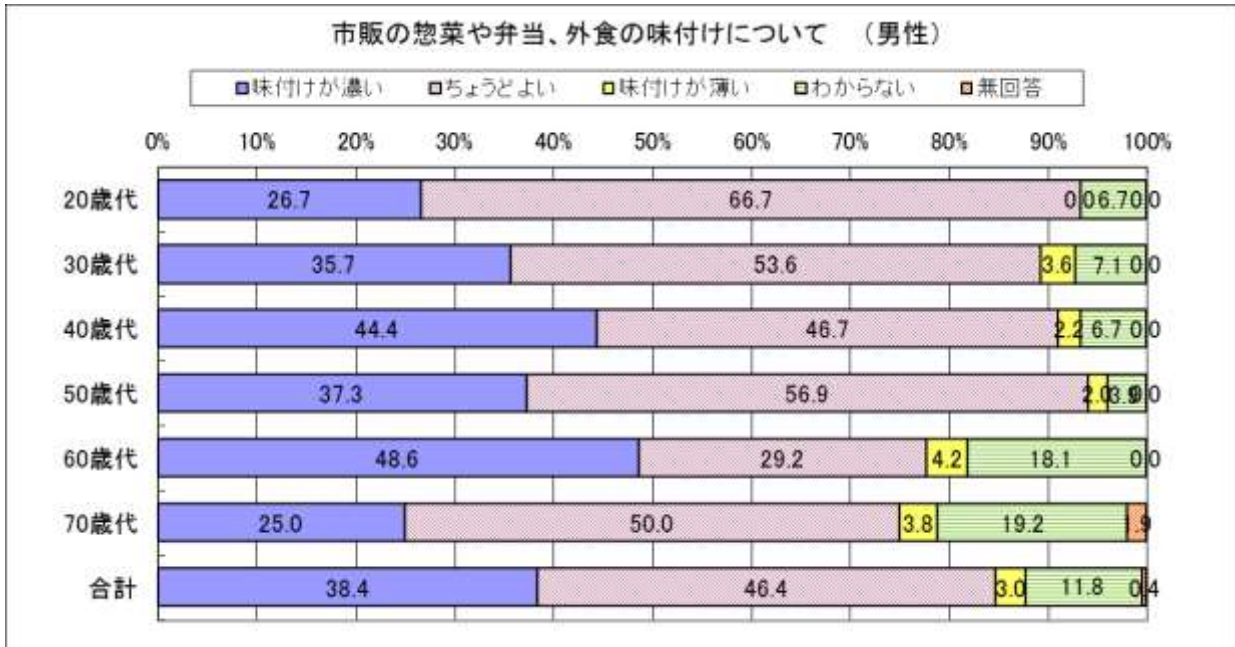
9-1) 市販の惣菜や弁当、外食の利用状況

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。



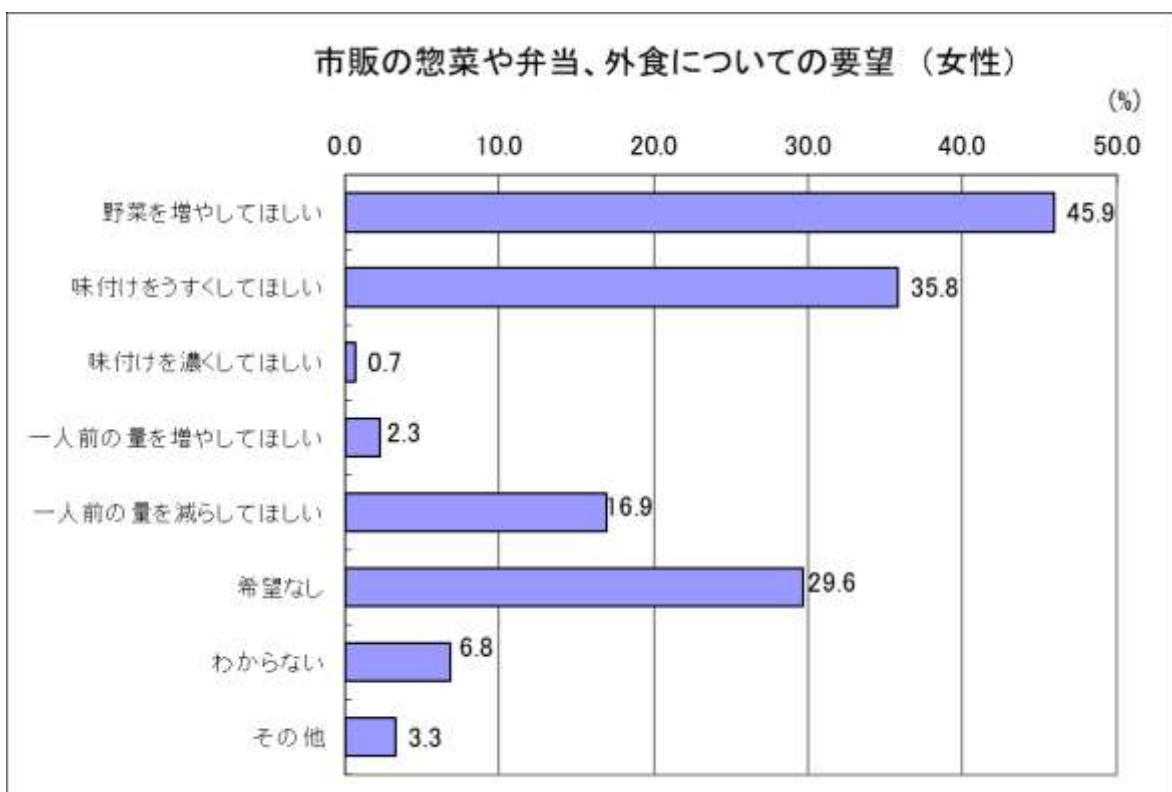
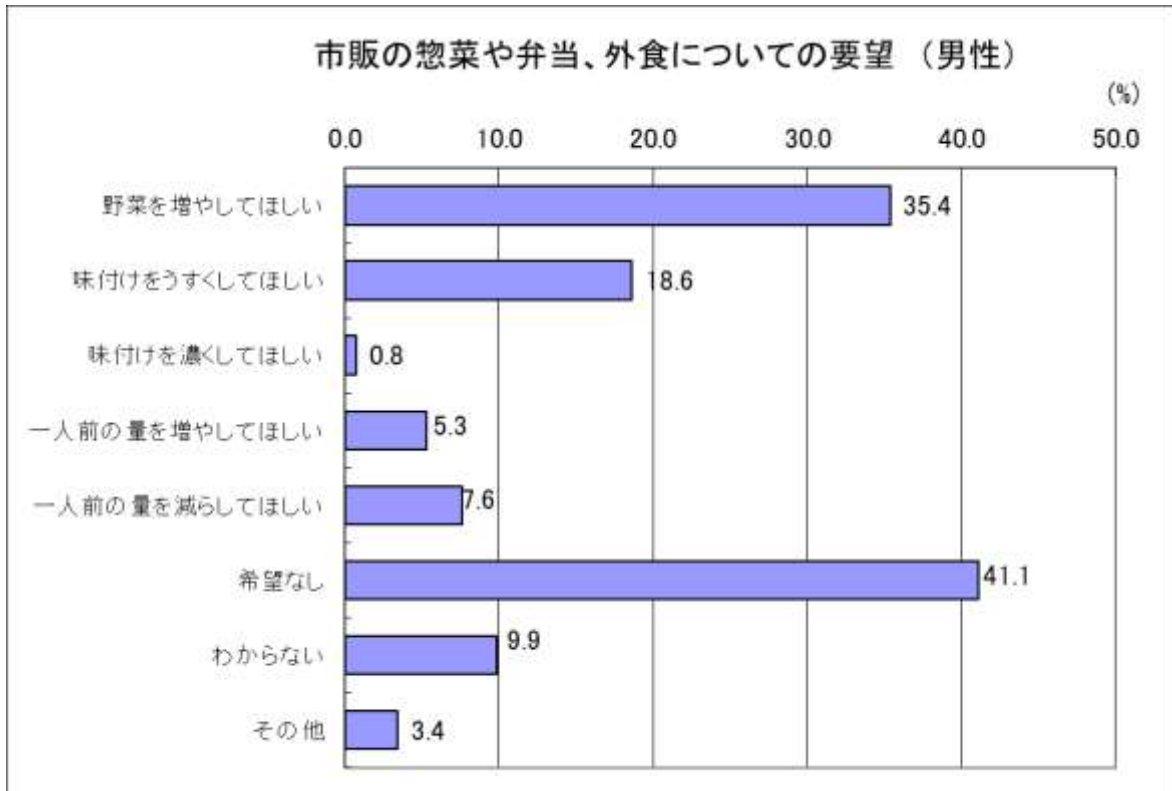
9-2) 市販の惣菜や弁当、外食の味付けについて

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。



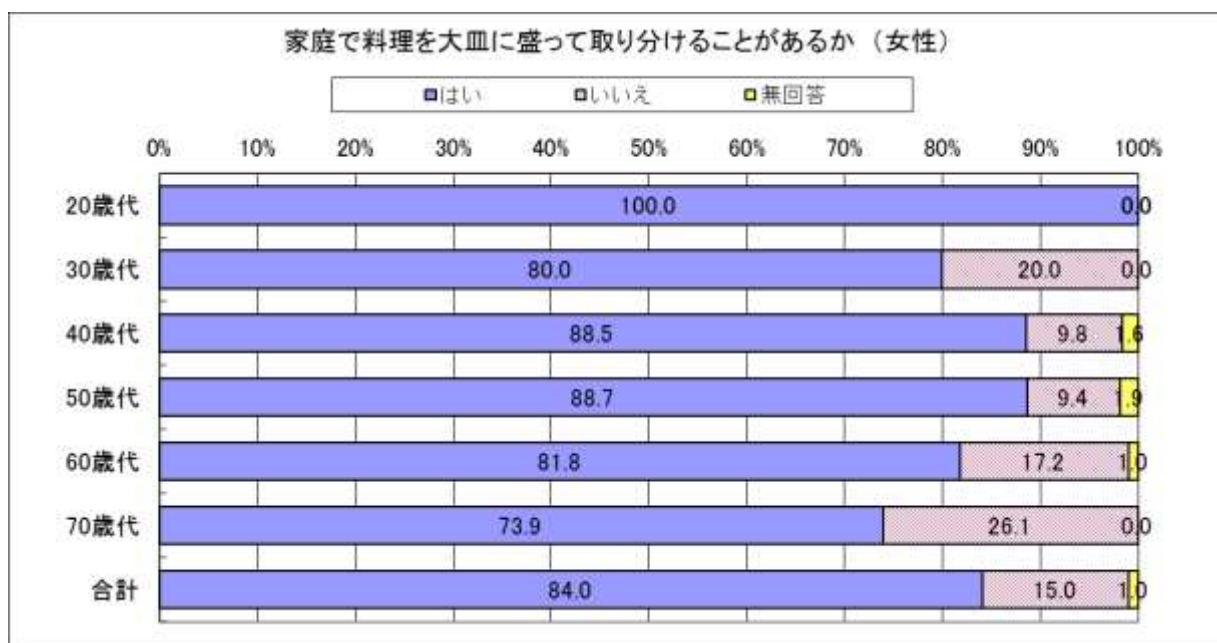
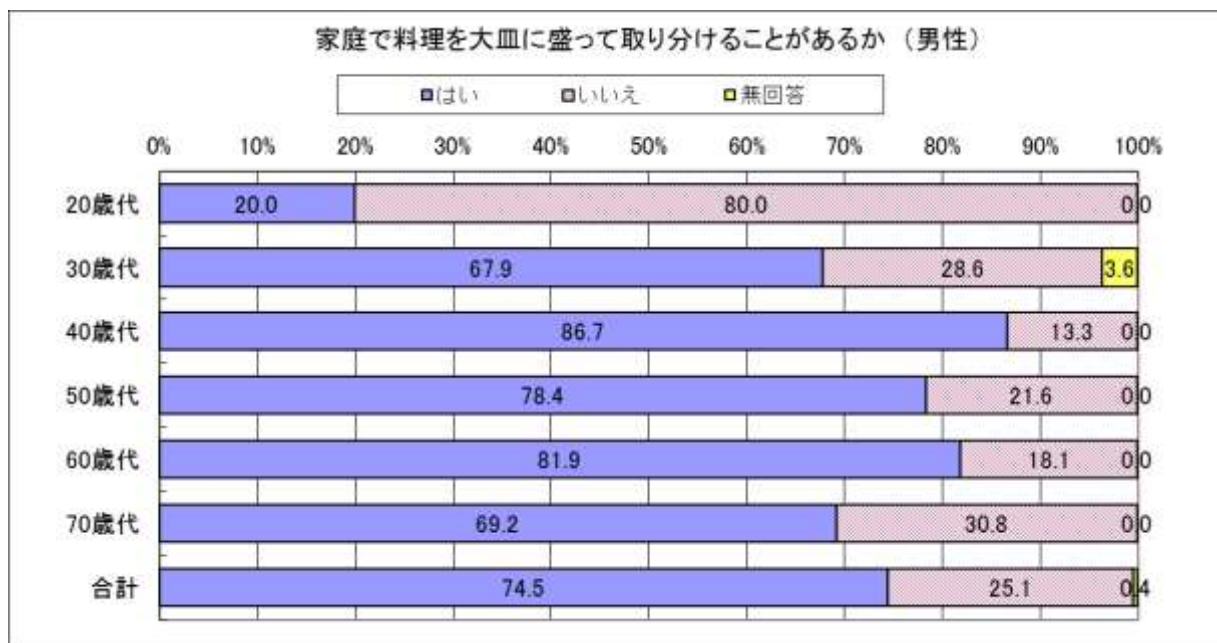
9-3) 市販の惣菜や弁当、外食に対する希望

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。



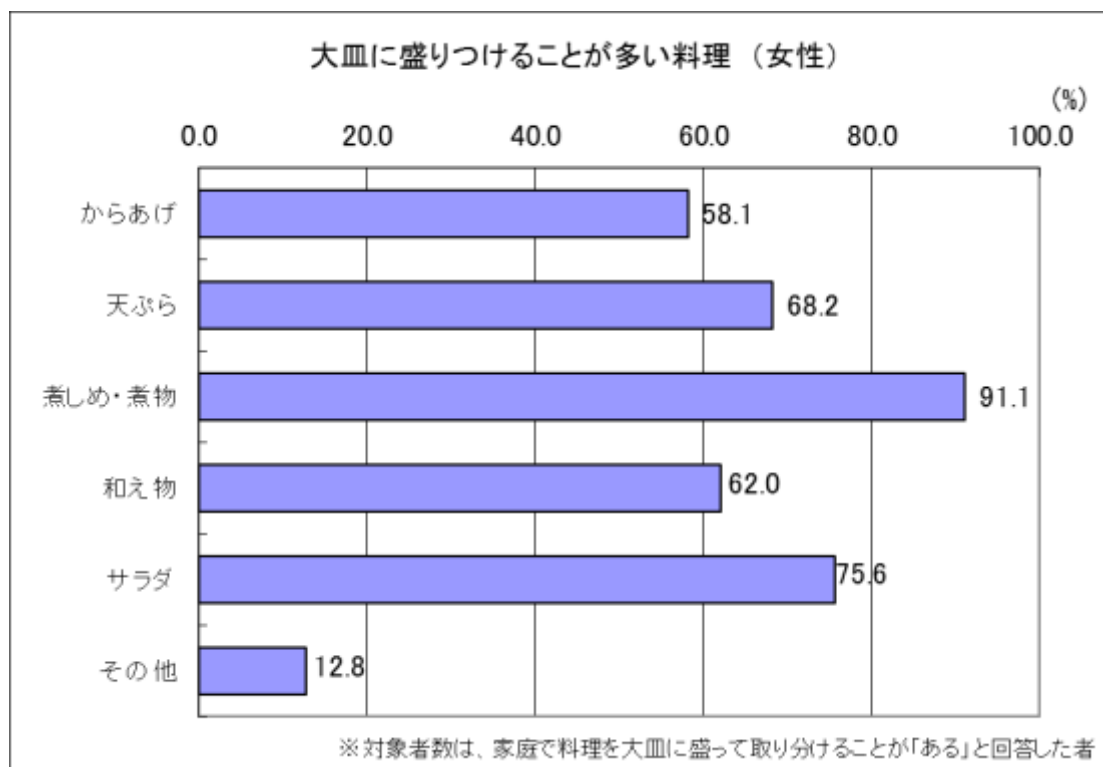
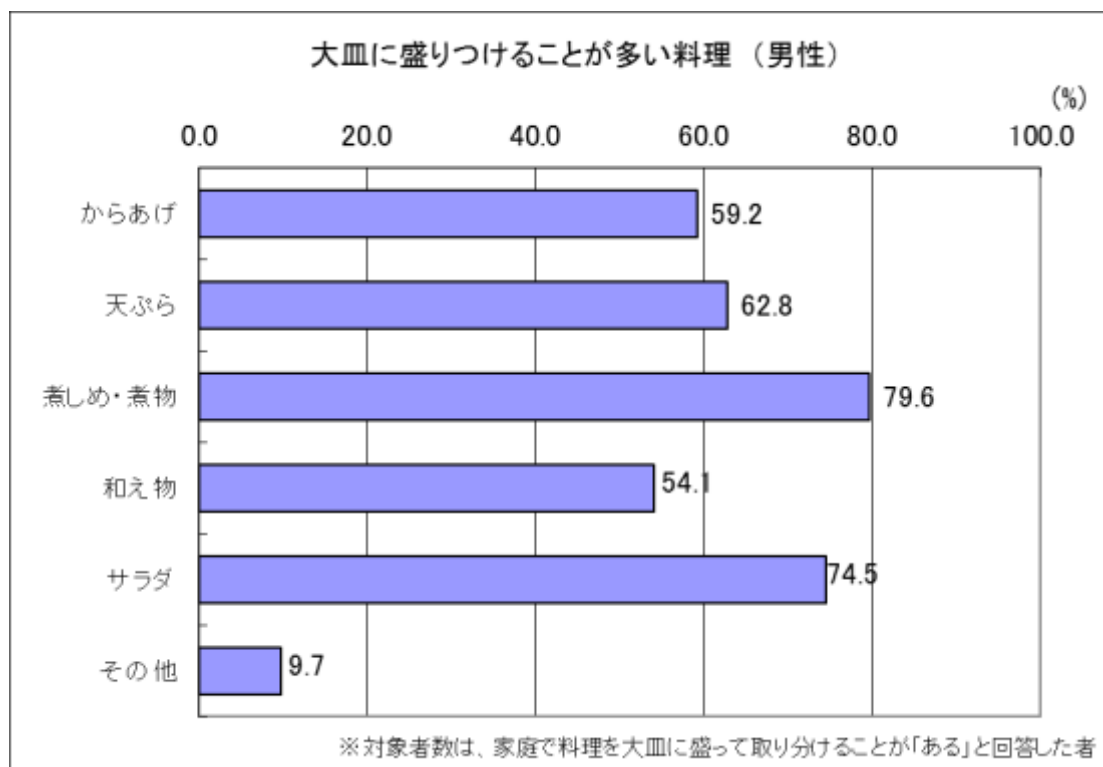
10-1) 大皿盛りの状況

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。



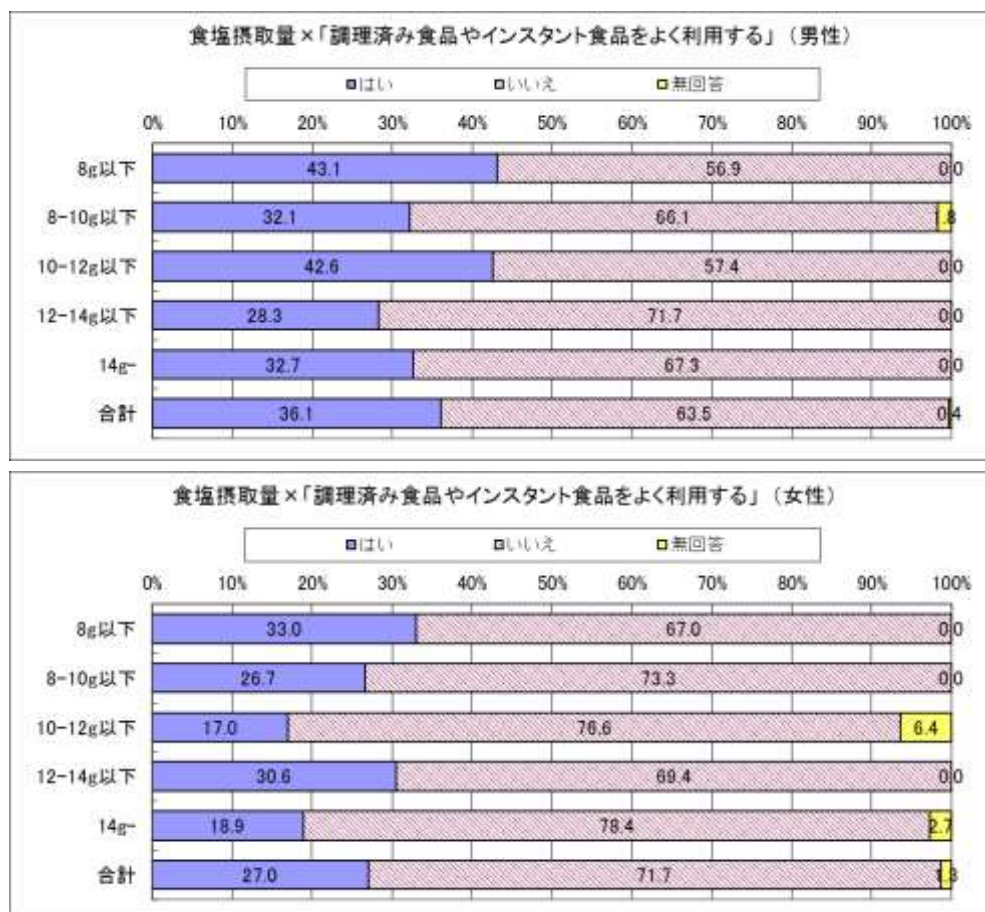
5. その他（食塩摂取量及び肥満と食生活等に関する意識のクロス集計）

1) 食塩摂取量と食生活等に関する意識のクロス集計

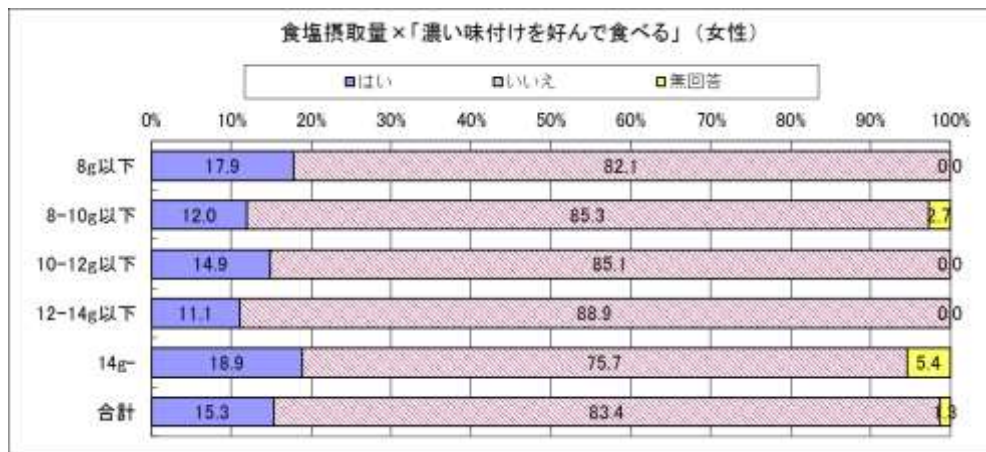
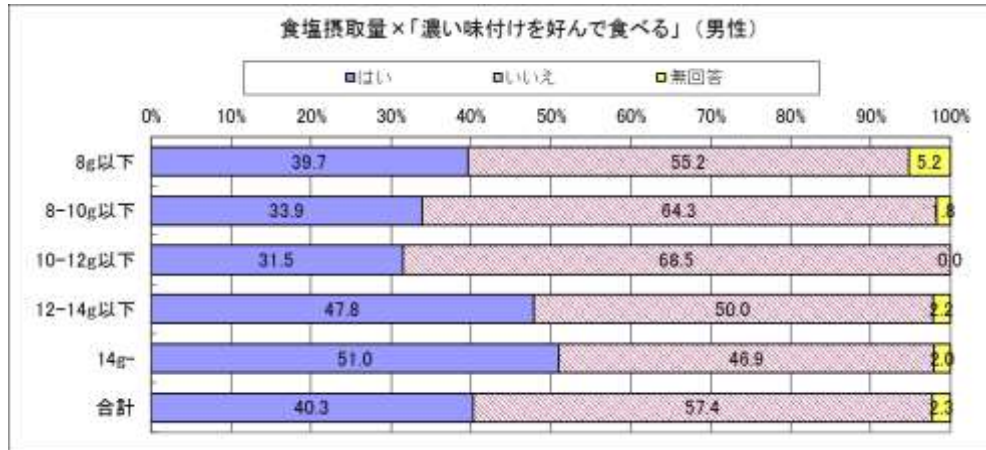
男性では、食塩摂取量が多い者は、少ない者に比べて、日常生活で塩分をとりすぎないように「いつも気をつけている」者が少なく、野菜料理（皿数）を多く食べると回答した者が多かった。

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

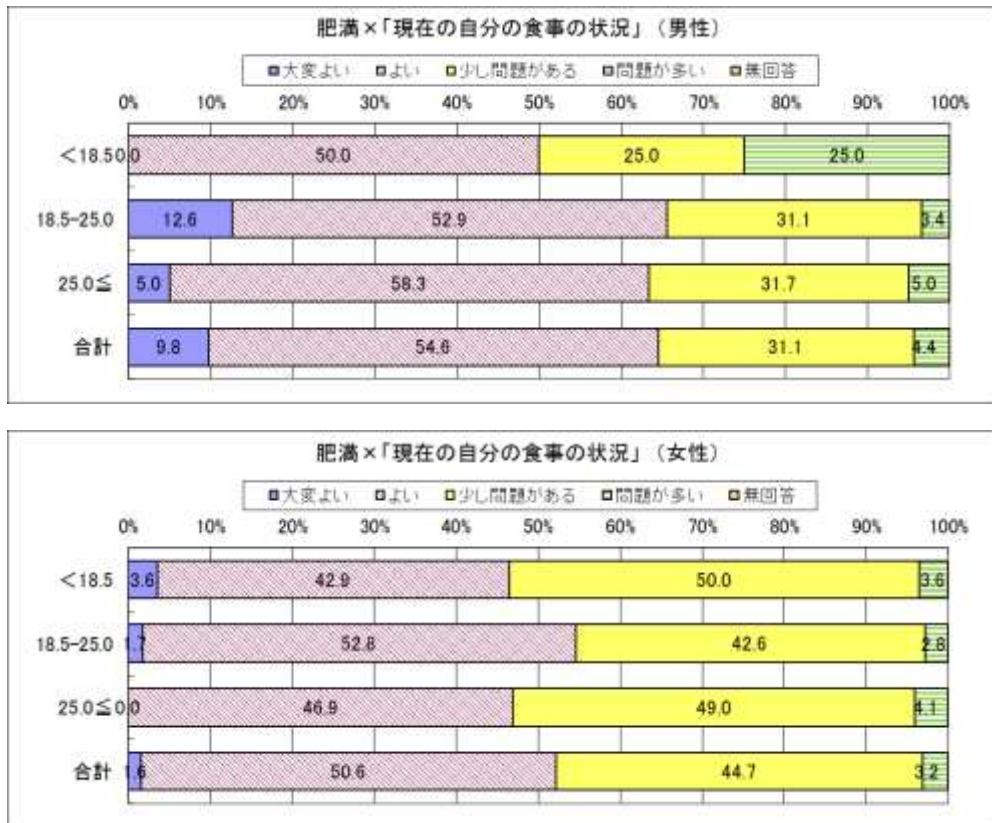


2) 肥満 (BMI ≥ 25kg/m²) と食生活等に関する意識のクロス集計

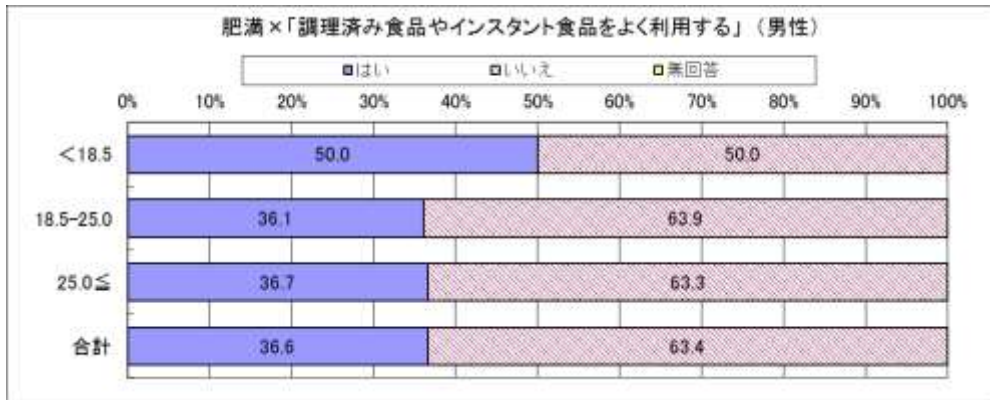
男性では、肥満 (BMI ≥ 25kg/m²) であった者は、野菜料理 (皿数) を多く食べると回答した者が多い傾向がみられた。

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



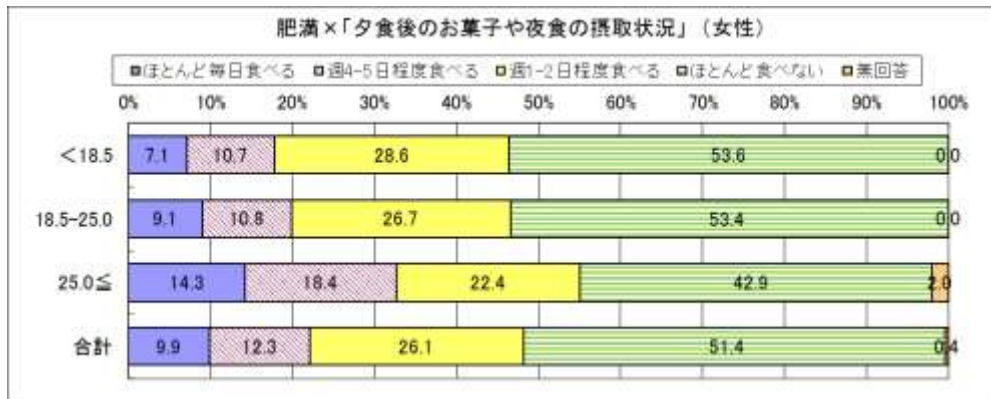
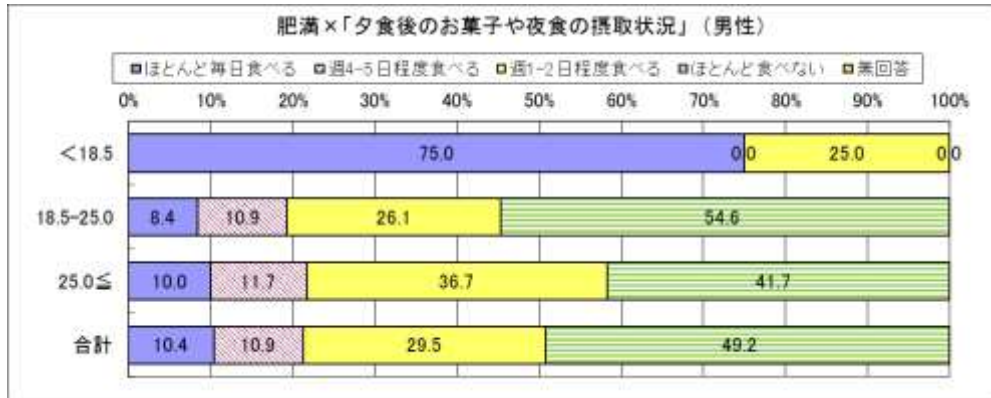
○肥満 と 野菜料理の摂取状況



○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B1	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B2	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B6	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B12	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 ₁	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 ₂	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 ₆	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 ₁₂	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											合計	(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		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B1	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B2	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B6	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B12	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B1	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B2	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B6	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B12	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 ₁	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 ₂	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 ₆	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 ₁₂	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

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 (18.5未満)	ふつう (18.5-25未満)	肥満 (25以上)	合計	やせ (18.5未満)	ふつう (18.5-25未満)	肥満 (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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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				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) 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) 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) 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) 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 (合計)
		穀類	豆類	魚介類	肉類	卵類	乳類	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	野菜ジュース	いも類	果物類	その他	カリウム (合計)	
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～	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) 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) 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
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				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

【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) 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) 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
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				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

【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) 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) 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	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		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) 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) 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

【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) 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) 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	3.2	3.3	
対象者数			18																			

【表50】家庭で料理を大皿に盛って取り分けることがあるか

		(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) 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) 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) 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) 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ることがあるか」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	1	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 気をつけて いる	時々 気をつけて いる	気をつけて いない	無回答	合計	いつも 気をつけて いる	時々 気をつけて いる	気をつけて 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 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	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 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	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 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	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 利用する	時々 利用する	利用しない	無回答	合計	いつも 気をつけて いる	時々 気をつけて いる	気をつけて 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 ある	問題が多い	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		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】肥満と大皿盛りの状況

		(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 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 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	パンタ	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	でんぷん、加工品																
砂糖類(砂糖・甘味料・ジャム)	砂糖類	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	【集計】緑黄色野菜+その他の野菜+きのこ類																			
(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	【集計】生果+果汁・果汁飲料																			
(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(缶詰)	魚介(佃煮)	魚介(練り製品)	魚介(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												
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・パン・ロール類	ビスケット類	キャンディー類	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																				

9. 調査票

20歳以上

※この調査票は、世帯の代表の方が世帯分をまとめて身体状況調査会場へお持ちください

(地区番号 世帯番号 世帯員番号 世帯員氏名 様)

平成28年度 島根県県民栄養調査

問1 あなたは、この1年間に家庭で血圧を測定したことがありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① ある ② ない ③ わからない



問1-2 (問1で「①ある」と答えられた方におたずねします) どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① ほぼ毎日(週6日以上) ② 週3～5日程度 ③ 週1～2日程度
④ 月2～3日程度 ⑤ 月1回以下

問2 あなたは、現在の自分の食事の状況をどのように思いますか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

- ① 大変よい ② よい ③ 少し問題がある ④ 問題が多い

問3 あなたは、自分の食事について今後どのようにしたいと思っておりますか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

- ① 今よりよくしたい ② 今のままでよい ③ 特に考えていない

問4 次のことについて「はい」「いいえ」のうちあてはまる方に○をつけてください

- ① 調理済み食品やインスタント食品をよく利用する はい いいえ
② 濃い味付けを好んで食べる はい いいえ

問5 あなたは日常生活で塩分をとりすぎないように気をつけていますか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

- ① いつも気をつけている ② 時々気をつけている ③ 気をつけていない

問6 あなたは1日に野菜料理をどのくらい食べていますか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

- ① 1日1～2皿 ② 1日3～4皿 ③ 1日5皿以上 ④ ほとんど食べない

裏面へ続く

みんなてめざそう しまね健康なまちづくり



問7 あなたは普段朝食を食べますか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

- ① ほとんど食べない ② 週4～5日程度食べない ③ 週2～3日程度食べない
④ ほとんど毎日食べる

問8 あなたは普段夕食後にお菓子や夜食などを食べますか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

- ① ほとんど毎日食べる ② 週4～5日程度食べる ③ 週1～2日程度食べる
④ ほとんど食べない

問9 あなたは市販の惣菜や弁当、外食を利用しますか。あてはまるものに1つ○をつけてください

- ① よく利用する ② 時々利用する ③ 利用しない

問9-2 あなたは、市販の惣菜や弁当、外食の味付けについてどう思いますか。あてはまるものに1つ○をつけてください

- ① 味付けが濃い ② ちょうどよい ③ 味付けが薄い ④ わからない

問9-3 あなたは、市販の惣菜や弁当、外食について希望がありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください

- ① 野菜を増やしてほしい ② 味付けをうすくしてほしい
③ 味付けを濃くしてほしい ④ 一人前の量を増やしてほしい
⑤ 一人前の量を減らしてほしい ⑥ 希望なし
⑦ わからない
⑧ その他()

問10 あなたのご家庭では、料理を大皿に盛って取り分けることがありますか。あてはまる方に○をつけてください。

- ①はい ②いいえ(これで終了です)

問10-2 (問10で「①はい」と答えた方におたずねします) あなたのご家庭で、大皿に盛りつけることの多い料理すべてに○をつけてください。

※①～⑤以外に大皿に盛りつけることの多い料理があれば、⑥その他に○をつけ、()に料理名を記入してください。

- ① からあげ ② 天ぷら
③ 煮しめ・煮物 ④ 和え物
⑤ サラダ
⑥ その他()

～御協力ありがとうございました～