

平成23年度県民栄養調査結果

I 調査の概要

1 調査対象

健康調査（アンケート調査）の対象として抽出した、南加賀医療圏域、金沢市を除く石川中央医療圏域、金沢市、能登中部医療圏域、能登北部医療圏域の5つブロック各600世帯（計3,000世帯）のうち、さらに栄養調査の対象として各200世帯（計1,000世帯）を無作為抽出

2 調査期間

平成23年10月～平成24年2月

3 調査方法

調査票を郵送で配布し、調査員が各世帯を訪問し回収。

4 集計・解析

有効回答があった395世帯、1,009人について集計・解析を行った。

図1 回答者の状況（年齢階級別）

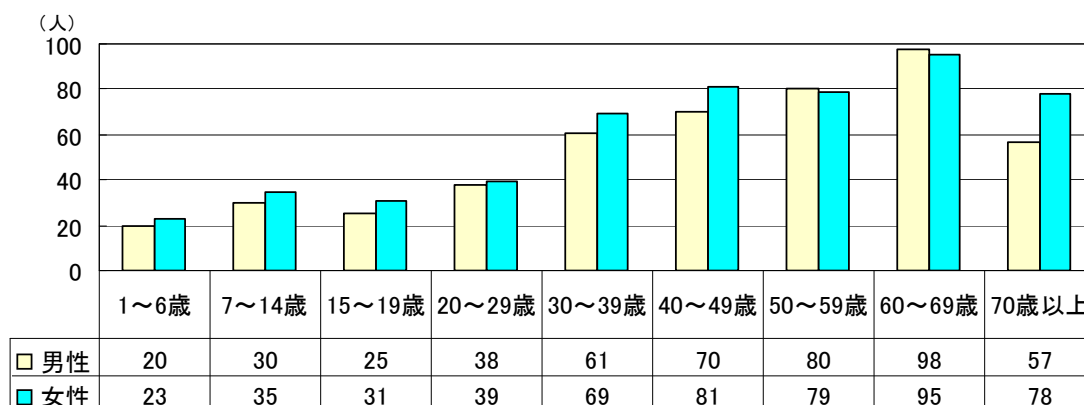
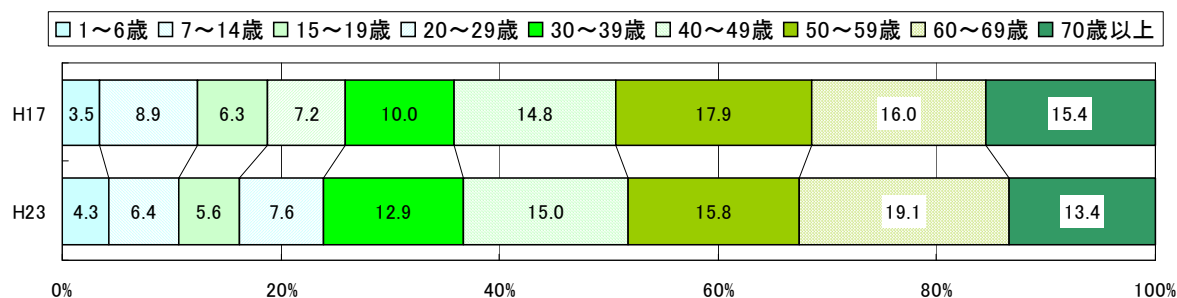


図2 回答者の年齢階級別割合 平成17年度、23年度調査の比較



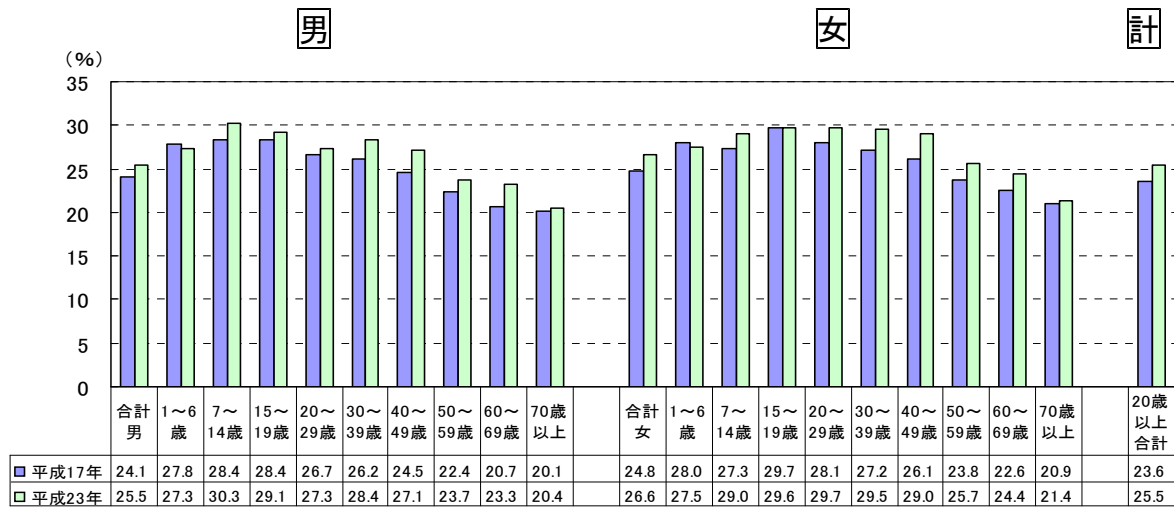
Ⅱ 調査結果

(注) 前回調査：平成17年度県民健康・栄養実態調査

1 脂肪エネルギー比率

- 成人（20歳以上）では25.5%で、前回（23.6%）より1.9ポイント増加した。
- 男性の30、40代、女性の30～50代で、その年代の摂取基準の上限である25%を超えている。

図3 脂肪エネルギー比率（エネルギーに占める脂肪摂取割合）



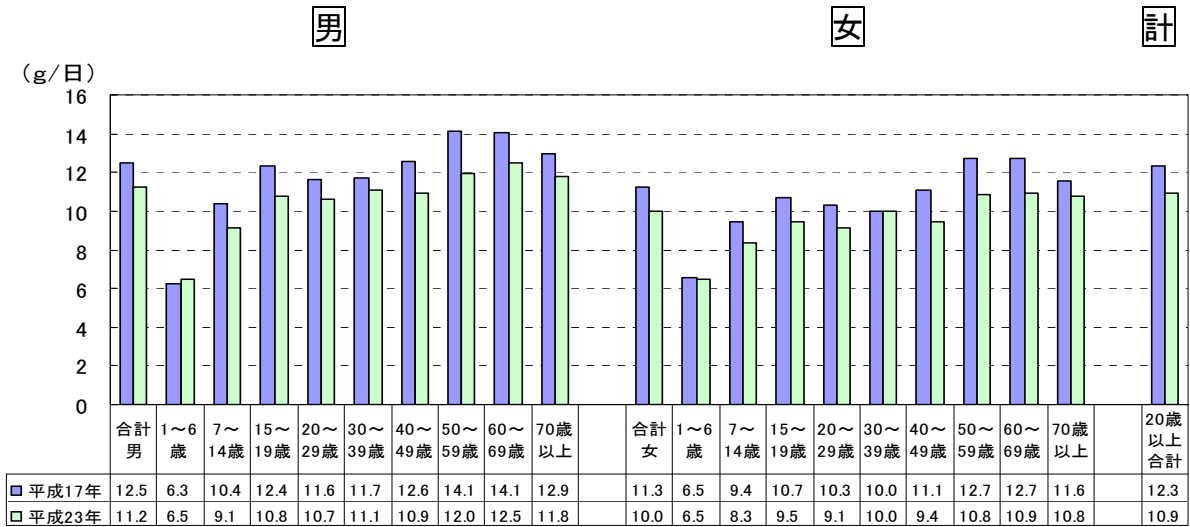
(参考) 「日本人の食事摂取基準」(2010年度版)

脂肪エネルギー比率 18～29歳 20%以上30%未満
 30歳以上 20%以上25%未満

2 1日あたり食塩摂取量

- 成人では10.9gで前回（12.3g）より1.4g減少した。
- いずれの年代も減少しているが、男性の50歳以上では12g前後であり、年代が上がるにつれて、摂取量が増加する傾向がみられる。

図4 1日あたりの食塩摂取量



3 カルシウムに富む食品の摂取量

- 乳類の摂取量は男性で89.7g、女性で108.4gで、前回(男性130.3g、女性121.9g)に比べいづれも低下している。特に男性の10歳代で減少傾向である。
- 豆類の摂取量は男性で73.3g、女性で67.1gで、前回(男性70.6g、女性71.0g)から横ばい傾向である。
- 緑黄色野菜の摂取量は男性で79.3g、女性で78.6gで、前回(男性106.5g、女性103.7g)に比べ減少しており、男女ともに50歳代以降で特に減少傾向がみられる。

図5 1日あたりの乳類(牛乳・乳製品)の摂取量

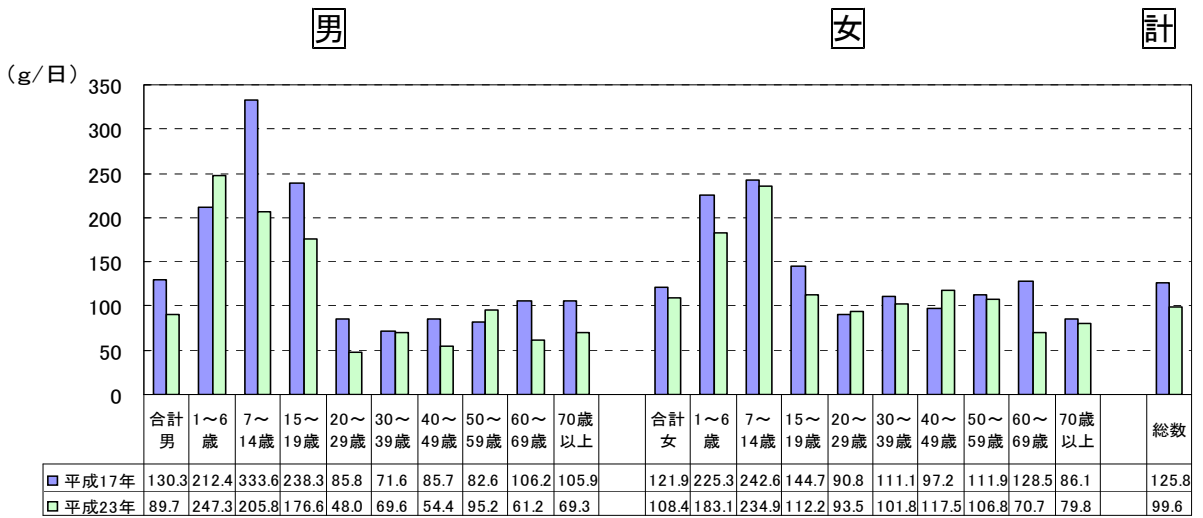


図6 1日あたりの豆類摂取量

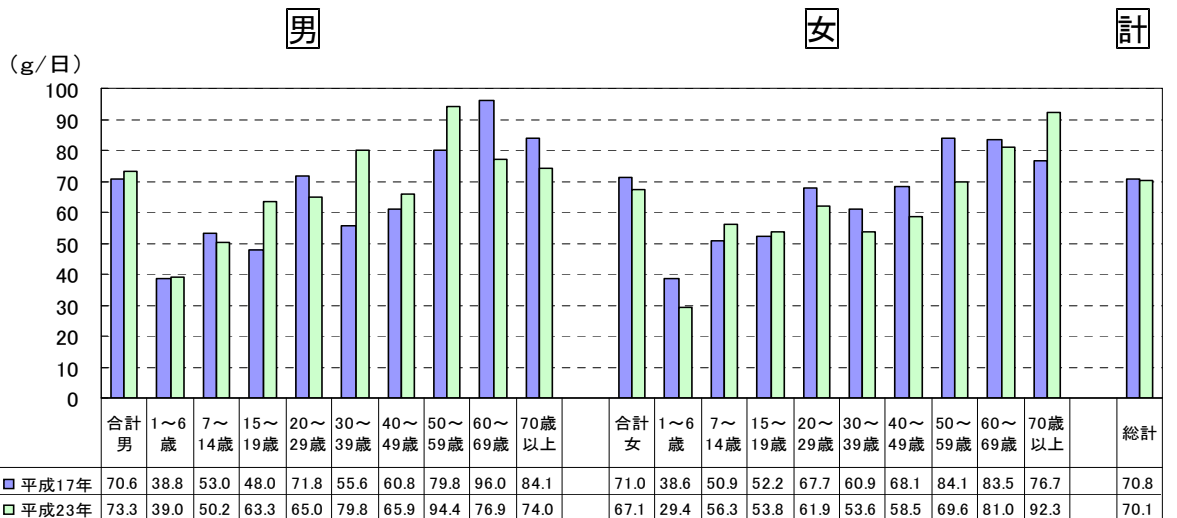
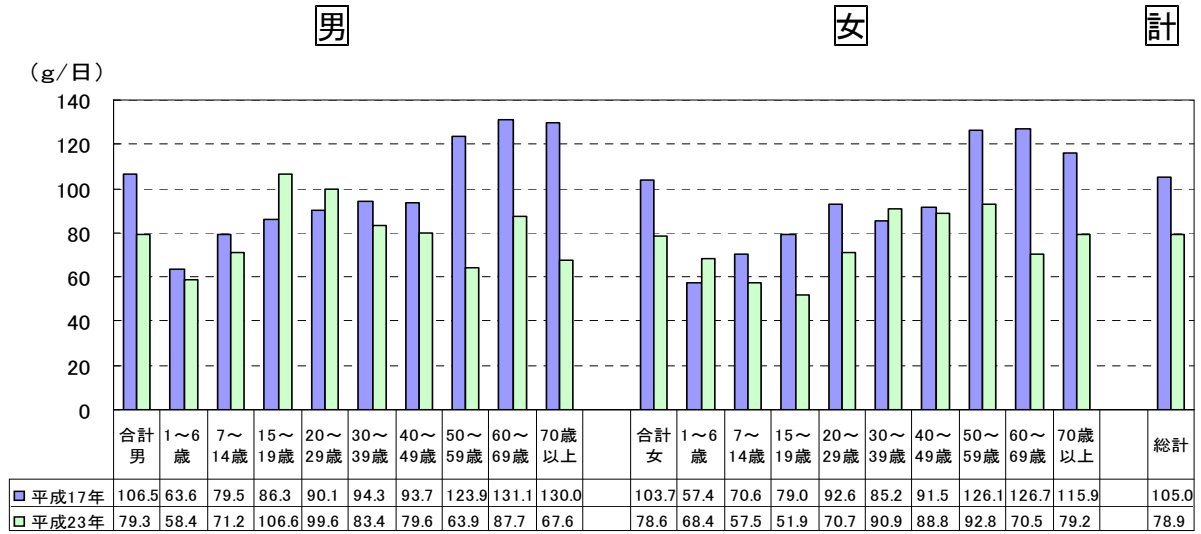


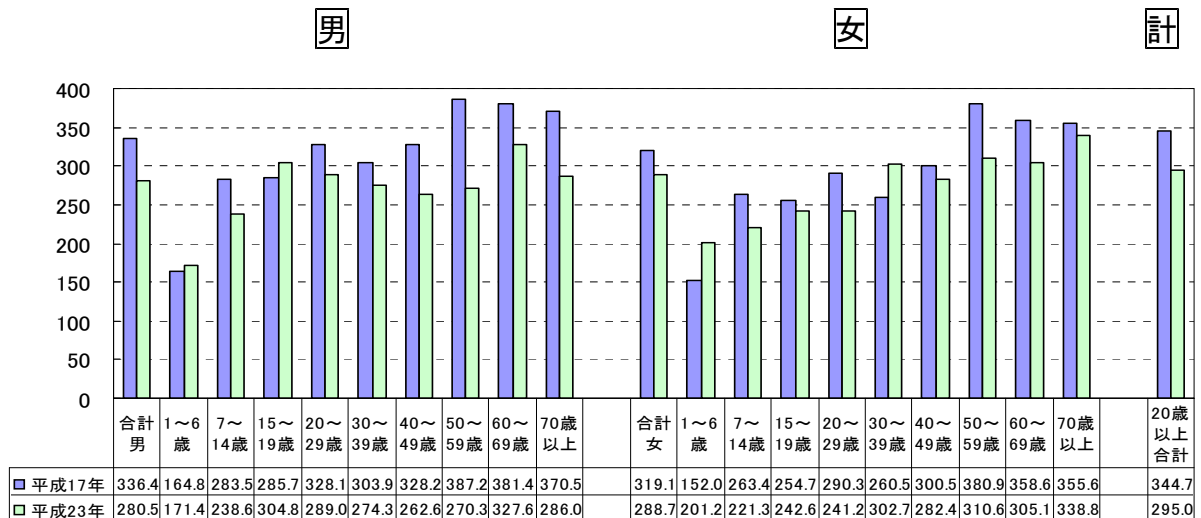
図7 1日あたりの緑黄色野菜摂取量



4 1日あたり野菜摂取量

○ 成人1日あたり野菜摂取量（緑黄色野菜とその他の野菜の摂取量合計）は295.0gであり、前回（344.7g）に比べて減少し、年齢階級別でもほとんどの年齢で減少傾向がみられる。

図8 1日あたり野菜摂取量（野菜：緑黄色野菜+その他の野菜）



5 1日あたり歩行数

栄養調査対象者のうち、歩行数調査に協力が得られたのは408名であり、状況は以下の通りである。

○ 15歳以上での1日あたり歩数は5883歩であり、前回（7198歩）に比べて減少し、年齢階級別でもほとんどの年齢で減少している。

図9 回答者の状況（年齢階級別）

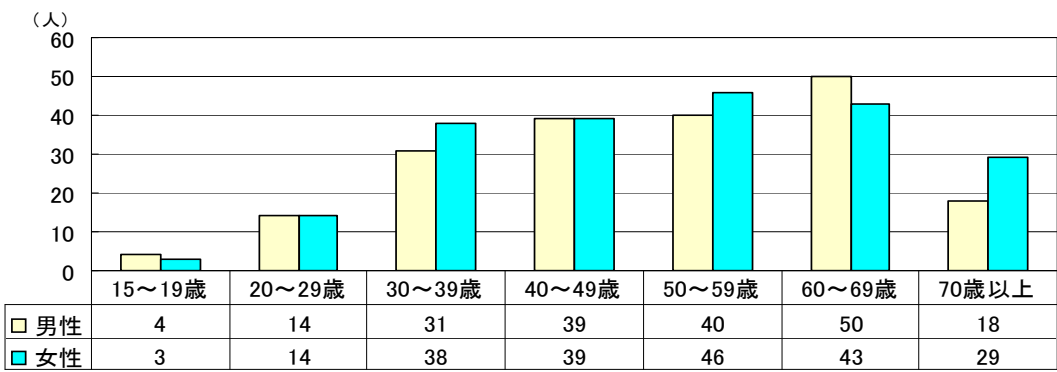


図10 回答者の年齢階級別割合 平成17年度、23年度調査の比較

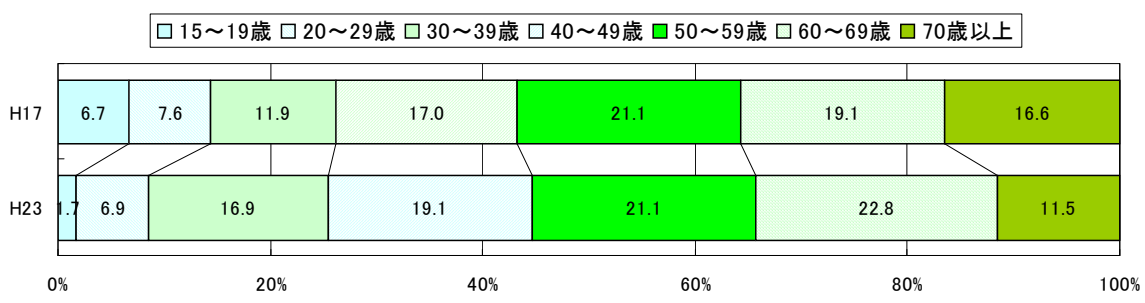


図11 1日あたり歩行数

