

第1章 特集

特集1 食塩摂取の状況

特集2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

特集3 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の体重および生活習慣への影響

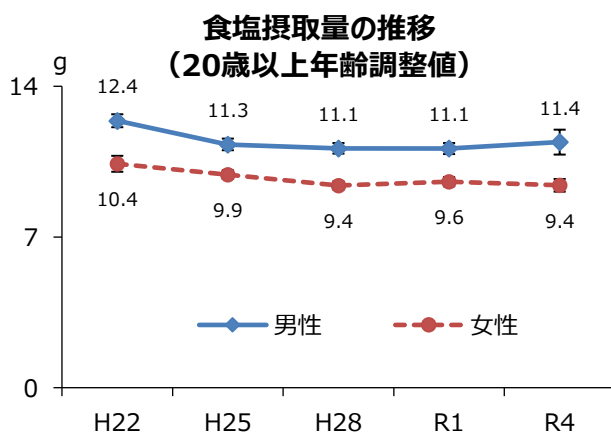
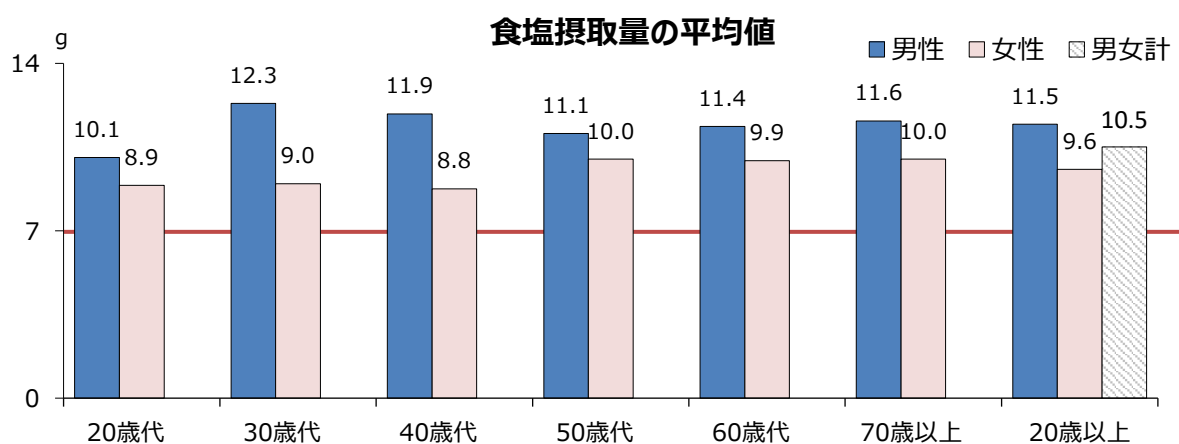
・図表中の「年齢調整値」は平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値である

・コメントのうち、経年変化や全国との比較において、「高い（低い、増加した、減少した）」等については、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した

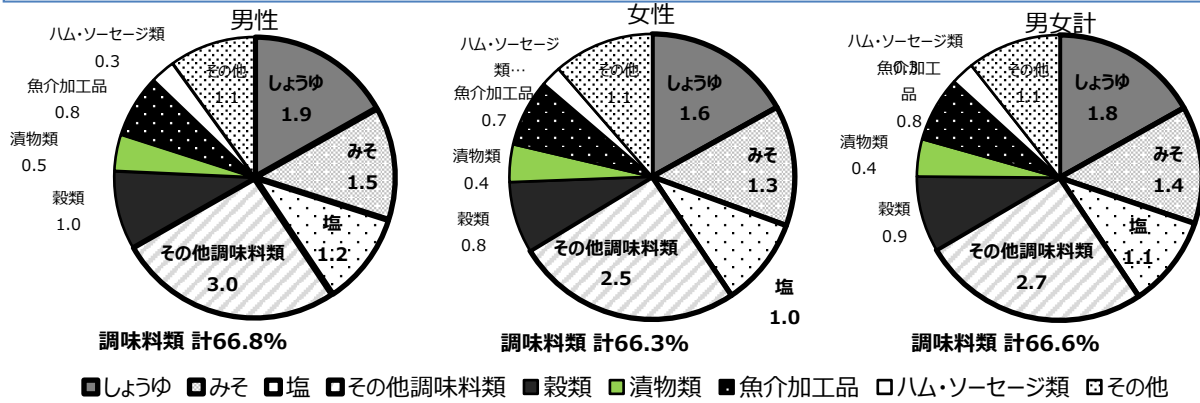
特集1 食塩摂取の状況

日本人の食事摂取基準（2020年版）における食塩摂取量の目標量は、習慣的な摂取量を考慮して、20歳以上男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。健康日本21（第三次）では、20歳以上の食塩摂取量の目標値を、健康日本21（第二次）の目標値から1g下げて、7g未満としています。なお、世界保健機関（WHO）では、1日当たり5g未満という目標量が掲げられています。

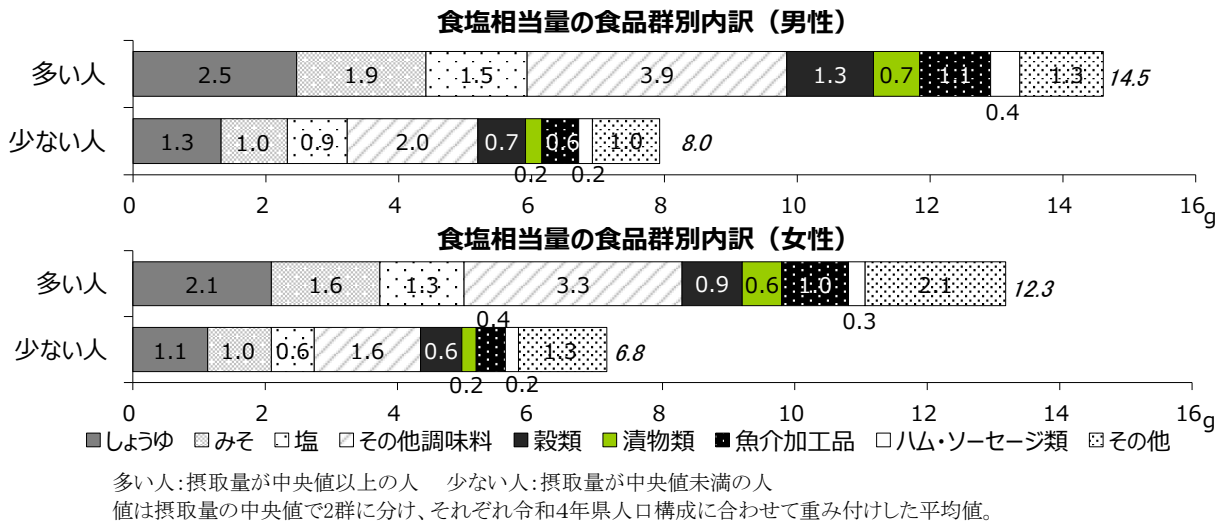
1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性11.5g、女性9.6g、男女計10.5gであり、健康日本21（第三次）で指標とされている食塩摂取量の目標値7gを男女計で3.5g上回っている。平成22年からの推移を見ると、男女ともに減少しているが、近年は横ばいの状況である。



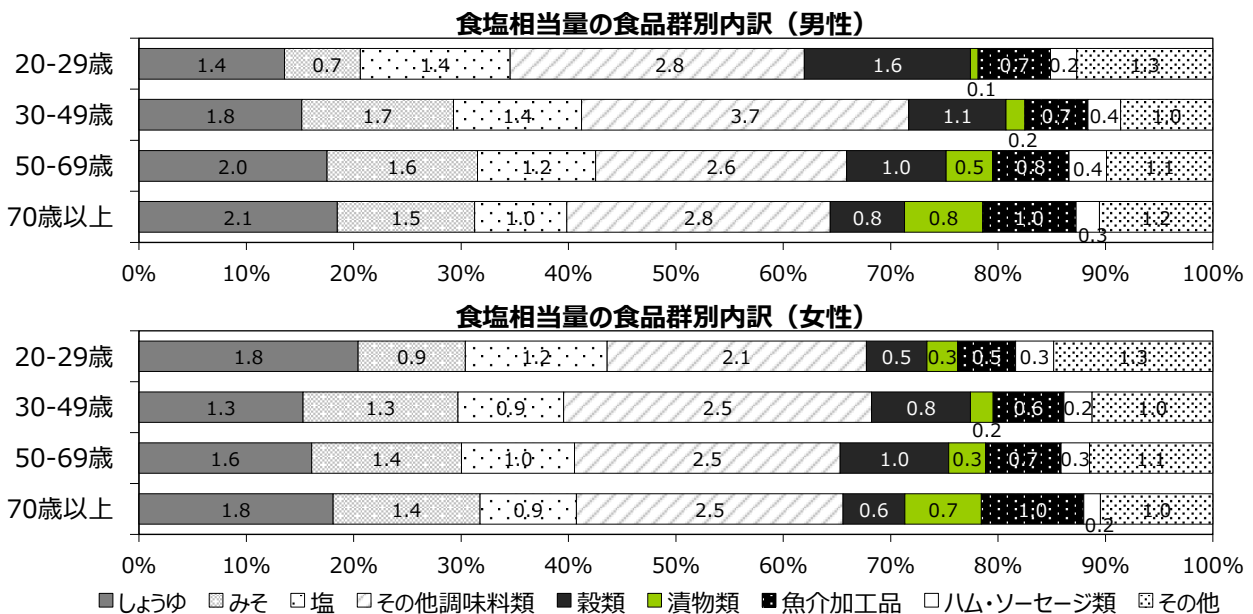
食塩は、調味料（「しょうゆ」、「みそ」、「塩」、「その他調味料類」）からの摂取が全体の6割を超える。



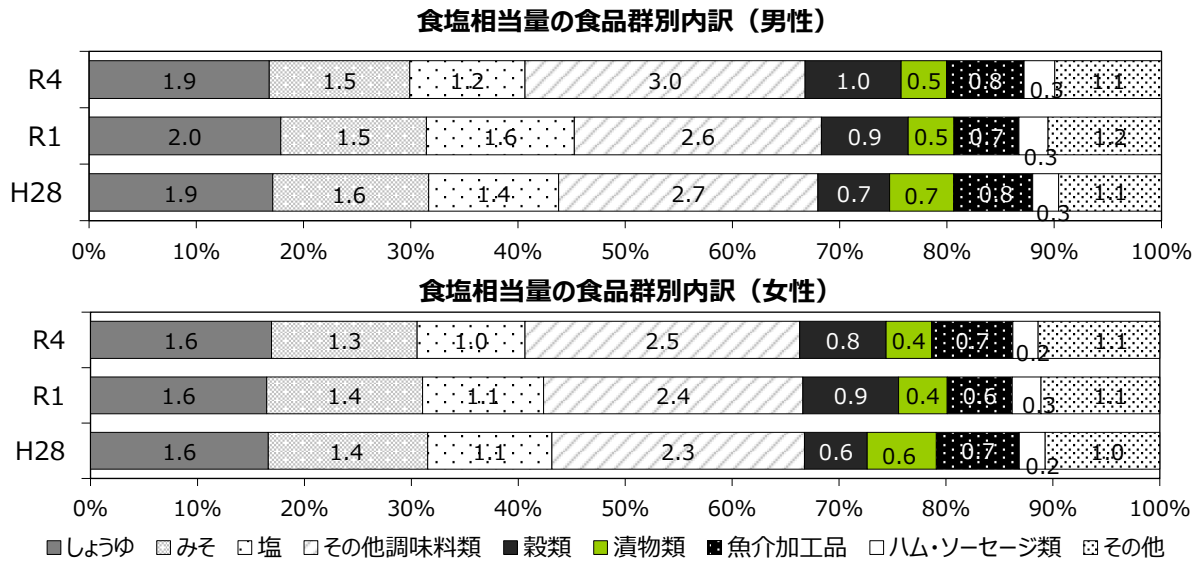
食塩摂取量が多い人と少ない人では、調味料から摂取する量の差が大きい。



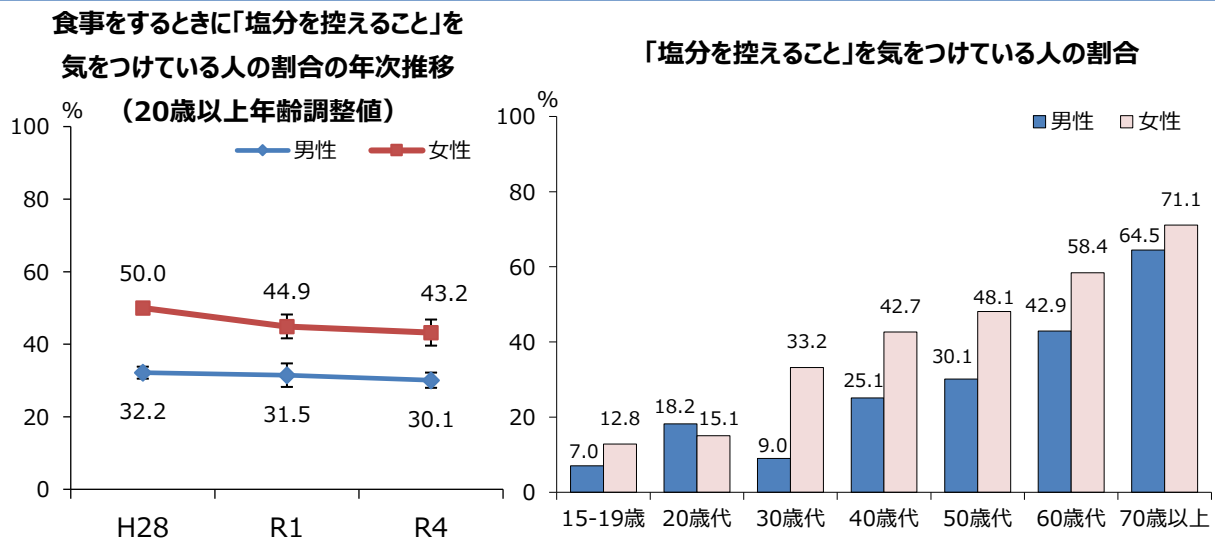
年代別にみると、低い年代は「調味料」から摂取する食塩摂取量の割合が高く、高い年代ほど「漬物」や「魚介加工品」から摂取する割合が高い。



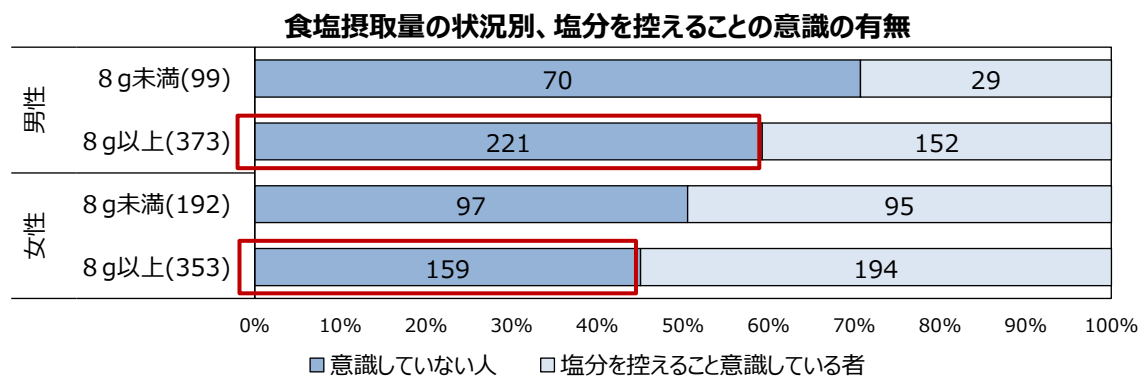
平成28年から食塩相当量の食品群別内訳はほぼ変わらないが、「その他の調味料類」からの摂取割合が高くなっている。



「塩分を控えること」を気をつけている人の割合は、平成28年以降横ばいで推移しており、若い人ほど低い状況となっている。



健康日本21(第二次)の目標である8gで群分けしてみると、1日の食塩摂取量が8g以上の群において「塩分を控えること」を意識していない人の割合は、男性で約6割、女性で約4割を占める。



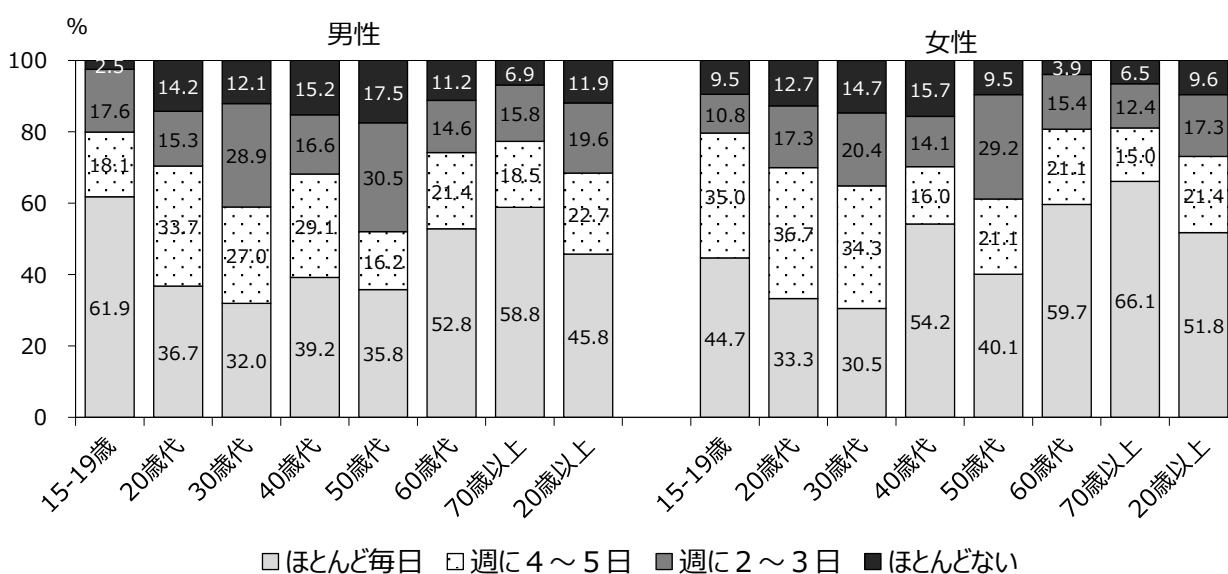
特集2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとることは、良好な栄養素摂取量や栄養状態につながる事が示唆されており、健康日本21（第三次）の目標の一つ、また、長野県食育推進計画（第4次）の第2節「世界一の健康長寿を目指す食育」における県民の取組の指標の一つとなっています。

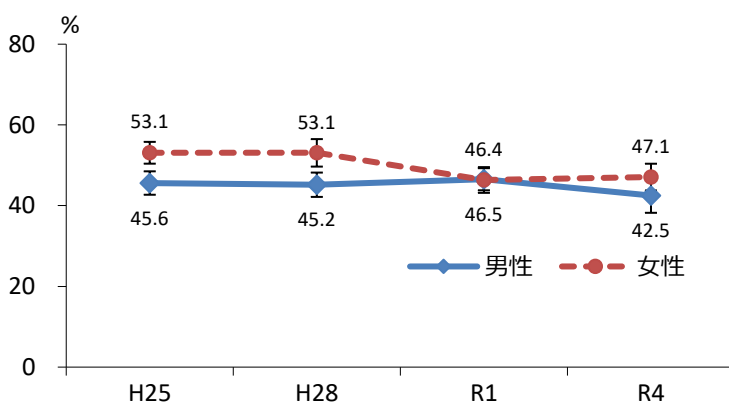
「主食・主菜・副菜がそろった食事が1週間のうちで1日2回以上の日」が、「ほとんど毎日」の人の割合は、20歳以上の男性45.8%、女性51.8%であり、年齢階級別にみると、男性の20歳～50歳代、女性の20歳～30歳代及び50歳代ではその割合が低い。

また、年次推移を見ると、男女ともに平成25年から横ばいで推移している。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日

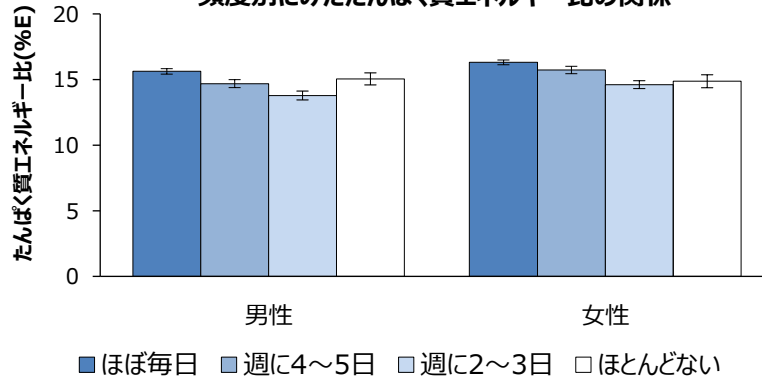


□ほとんど毎日 □週に4～5日 ■週に2～3日 ■ほとんどない



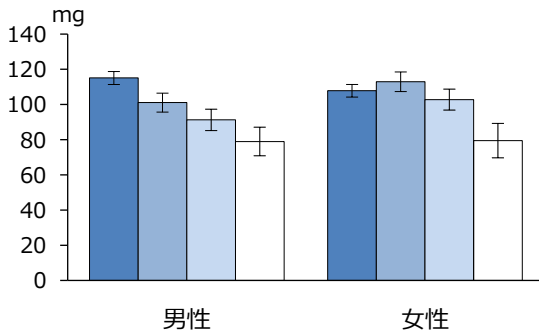
「主食・主菜・副菜がそろった食事が1週間のうちで1日2回以上の日」の頻度が多いほど、たんぱく質エネルギー比が高い傾向である。

主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日の頻度別にみたたんぱく質エネルギー比の関係

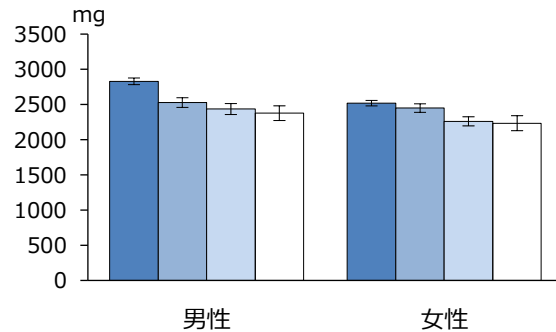


「主食・主菜・副菜がそろった食事が1週間のうちで1日2回以上の日」の頻度が多い人ほど、男女ともに「ビタミンC」「カリウム」の摂取量が多い傾向であった。
 ナトリウム摂取量については、男女ともに、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度との関連は見られなかった。
 また、「主食・主菜・副菜がそろった食事が1週間のうちで1日2回以上の日」の頻度が多いほど、男女ともに、「野菜類」の摂取量が多い傾向が見られた。

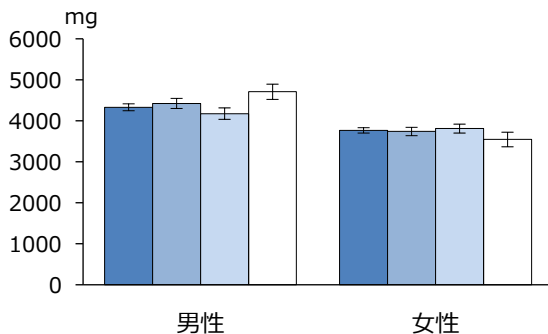
主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日の頻度別にみたビタミンC摂取量の関係



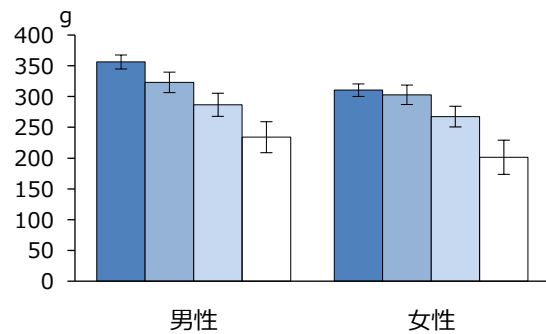
主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日の頻度別にみたカリウム摂取量の関係



主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日の頻度別にみたナトリウム摂取量の関係



主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日の頻度別にみた野菜類摂取量の関係



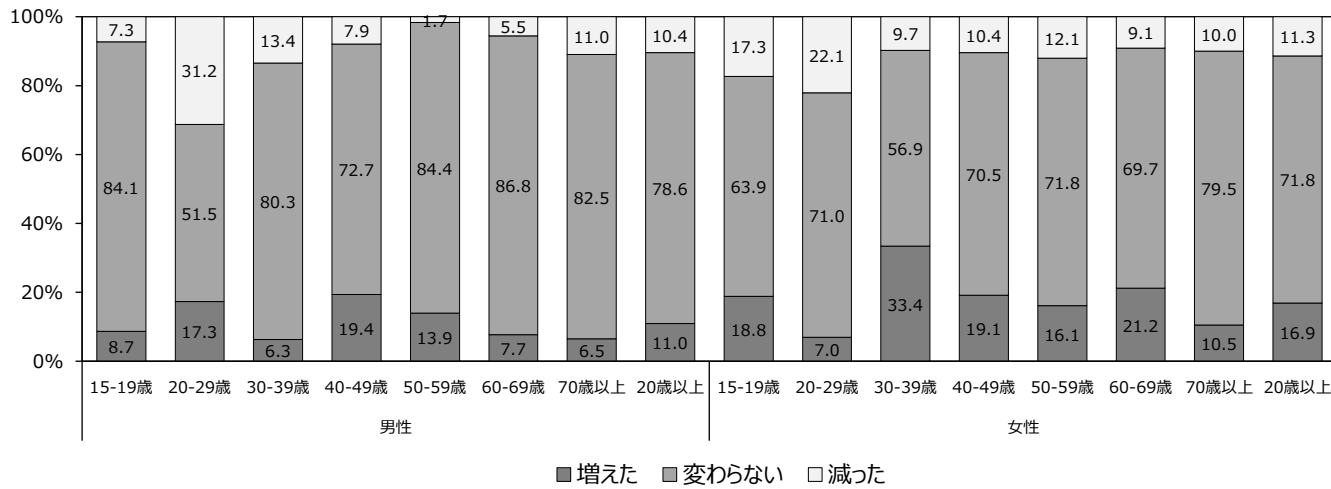
特集3 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の体重および生活習慣への影響

あなたのこの1ヶ月間における体重および生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。（選択肢：増えた、変わらない、減った、もともとない）

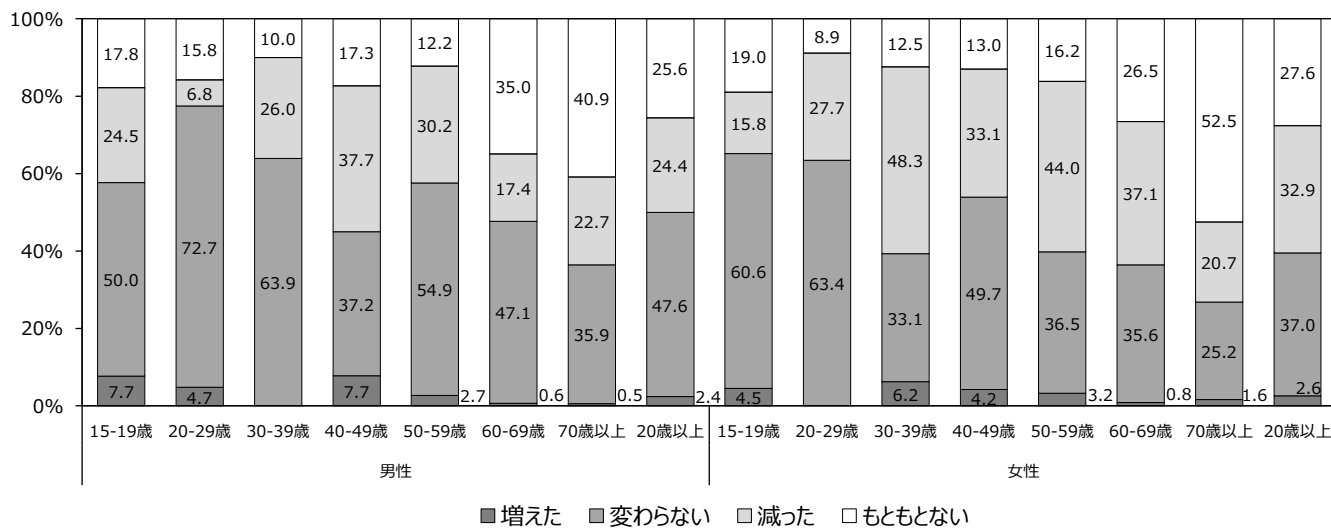
※もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を選択してください。（「もともとない」の選択肢は、体重および睡眠時間の項目にはない。）

※運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言う。

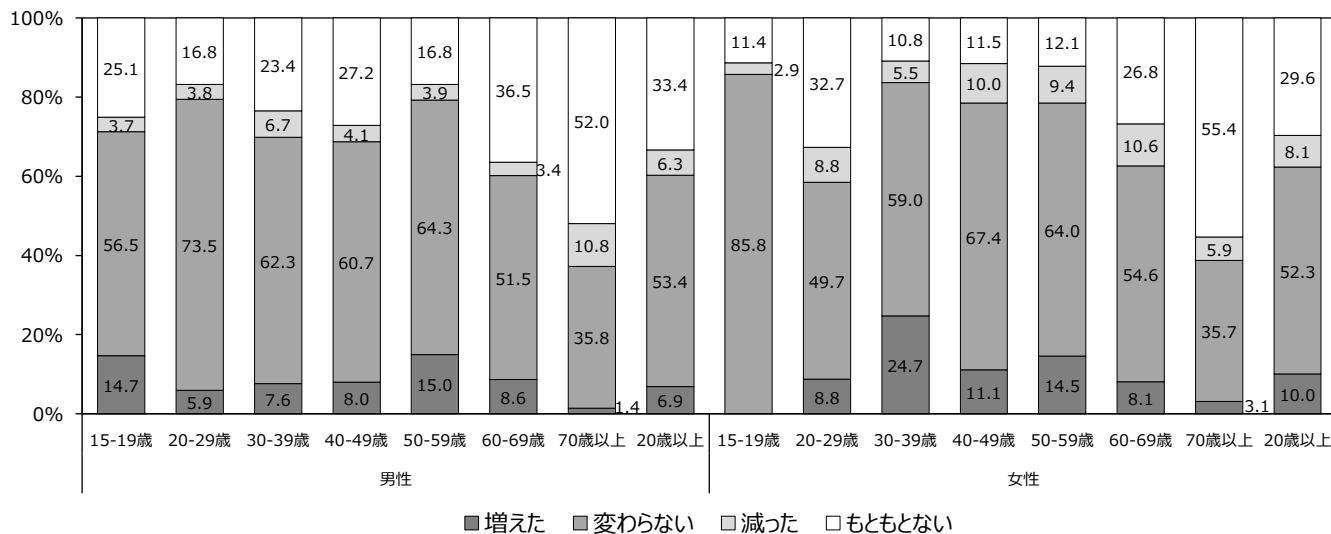
ア 体重



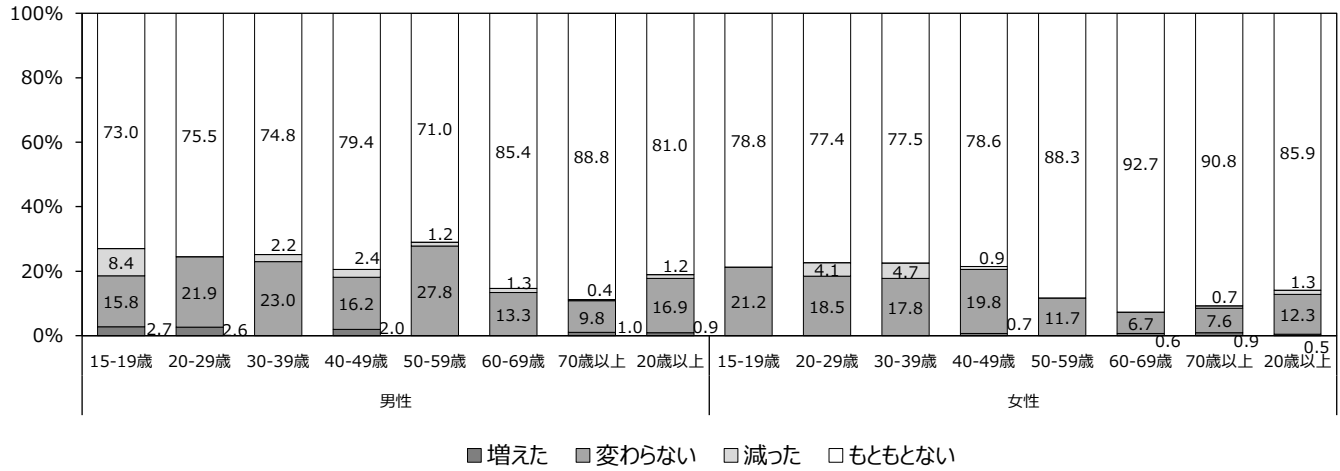
イ 外食（飲食店での食事）の利用



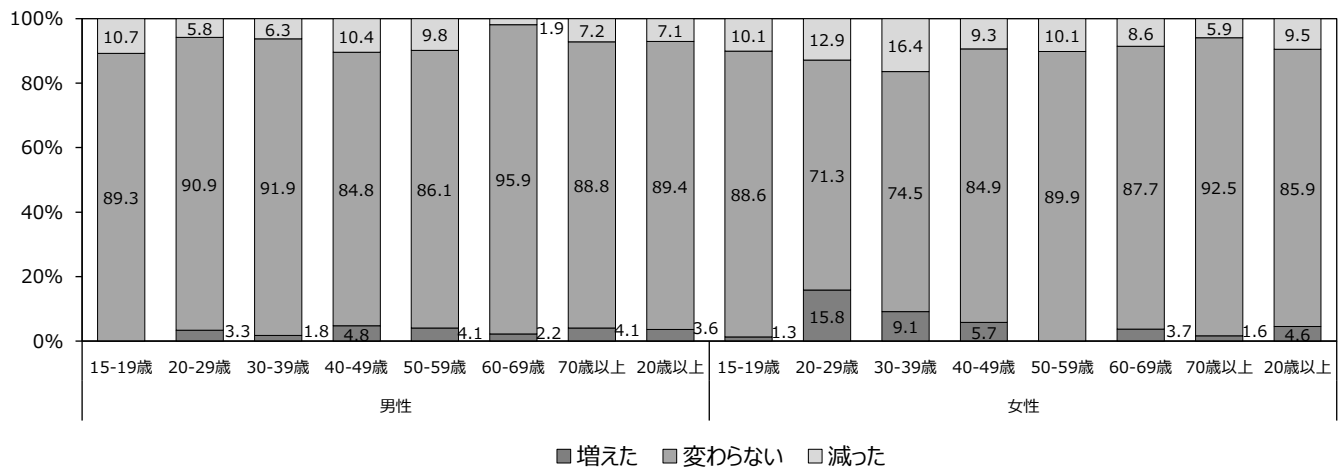
ウ 持ち帰りの弁当や惣菜の利用



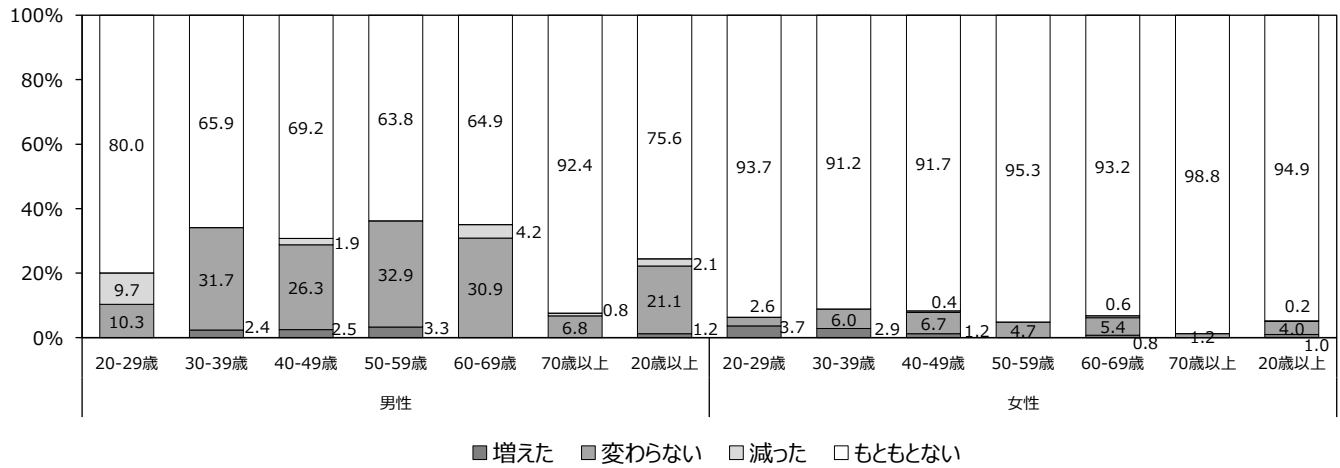
エ フードデリバリーサービスの利用



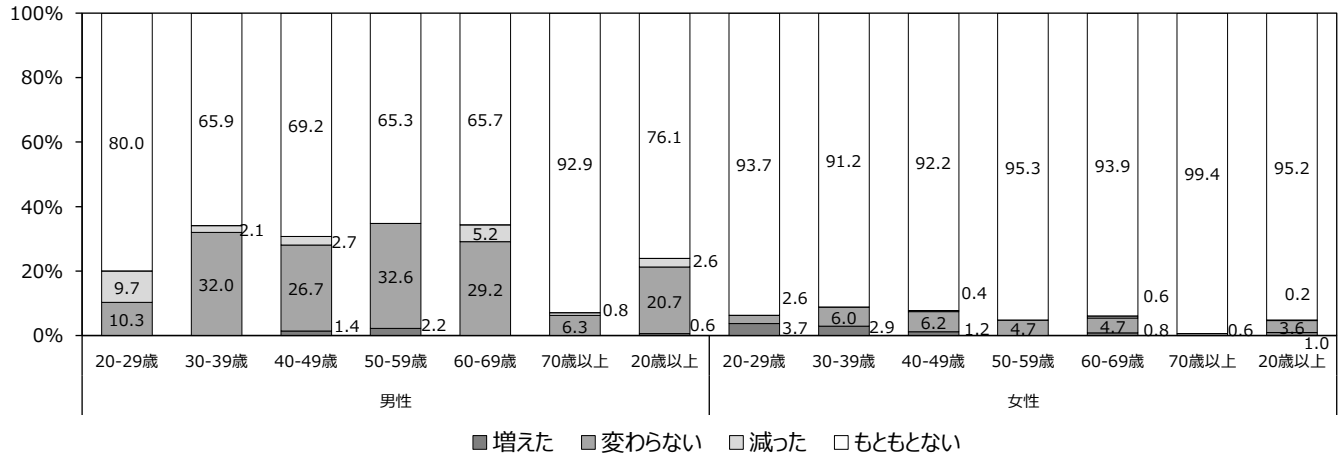
オ 1日当たりの睡眠時間



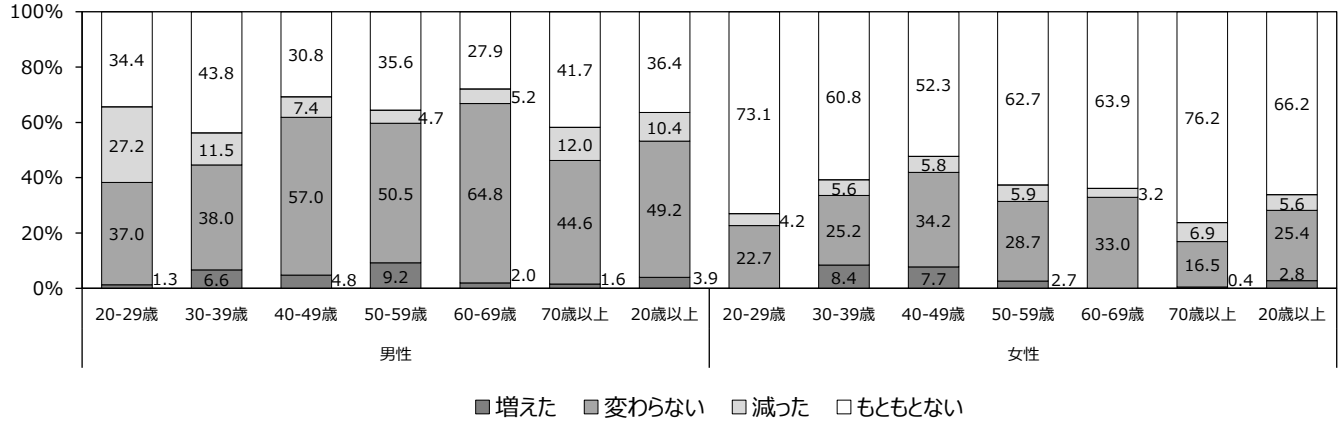
カ 1週間当たりの喫煙の頻度



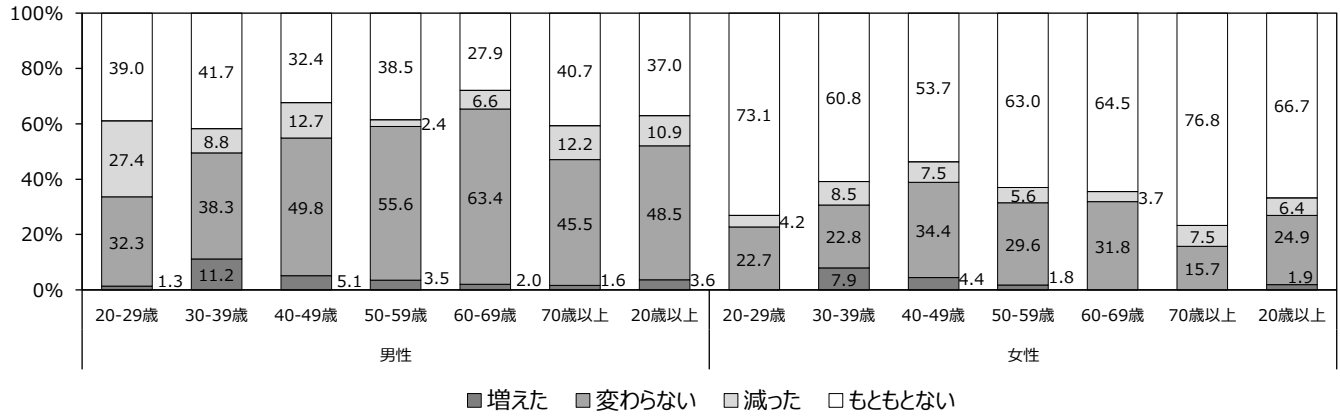
キ 1日に吸うたばこの本数



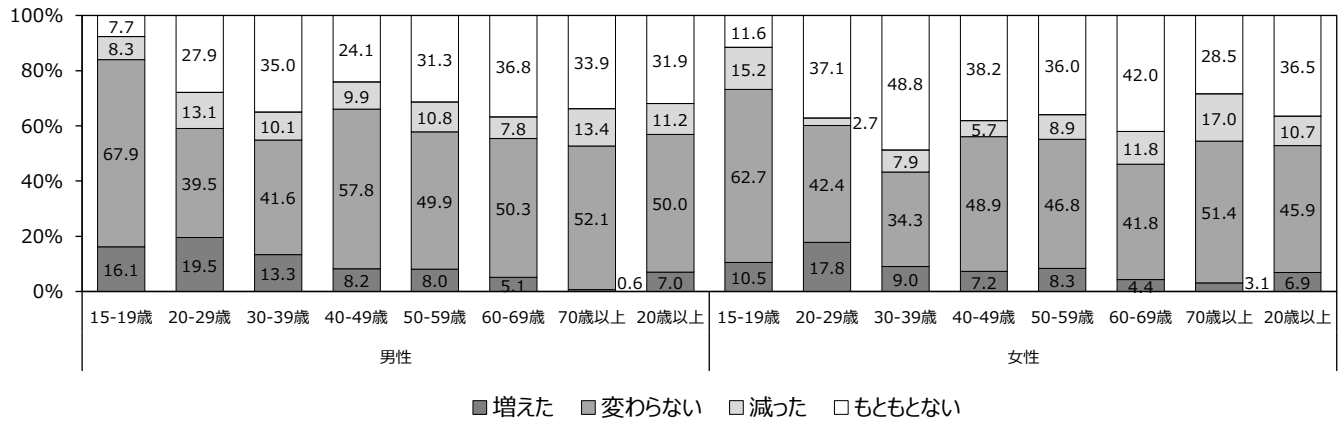
ク 1週間当たりの飲酒の日数



ケ 1日当たりの飲酒の量



コ 1週間当たりの運動※日数



サ 運動※を行う日の平均運動時間

