

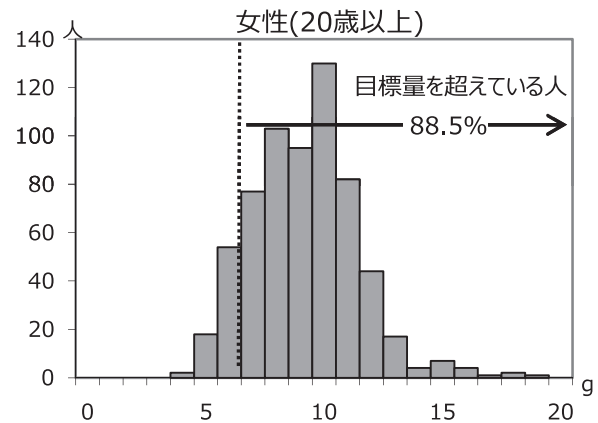
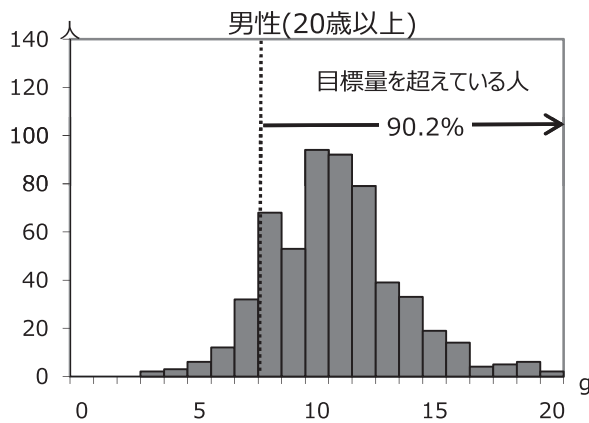
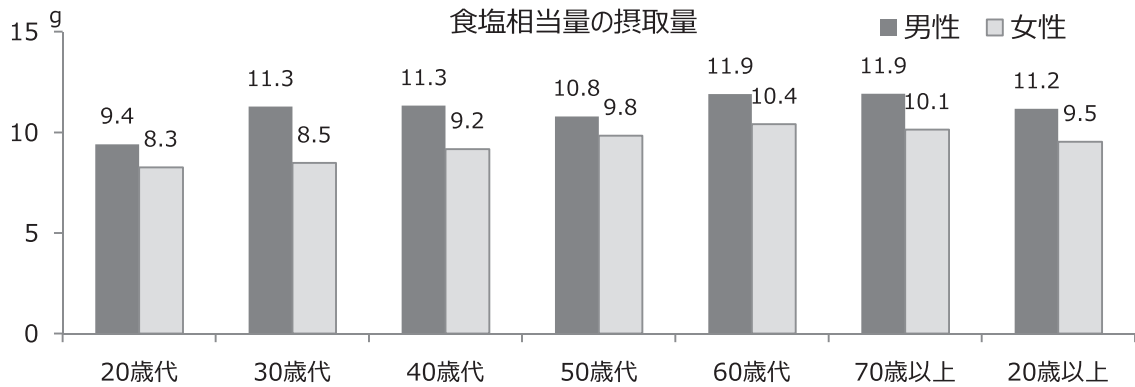
### 第3部 生活習慣病に関連する栄養素等の摂取状況

#### 1 食塩相当量

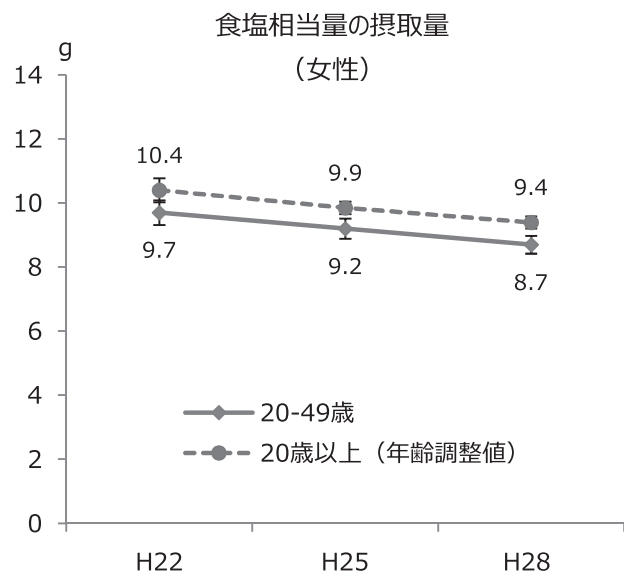
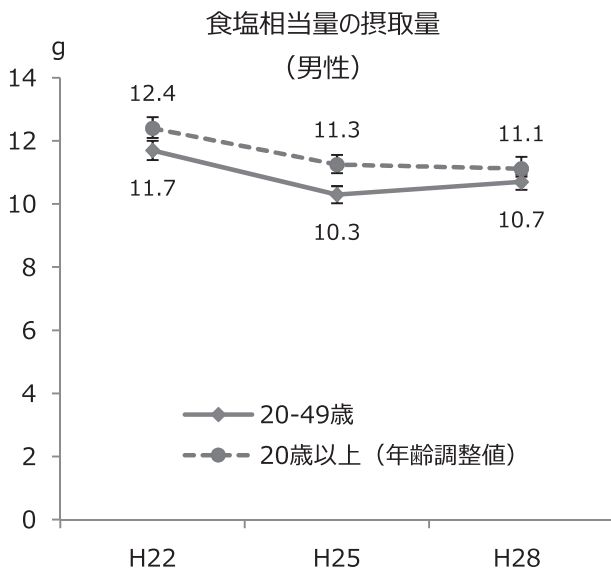
1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性11.2g、女性9.5gであり、食塩を摂り過ぎている人※の割合は、男女ともに約9割である。

平成22年からの推移をみると、男性は、20歳以上全体では減少している一方で、20歳-49歳に限ると減少傾向がみられない。

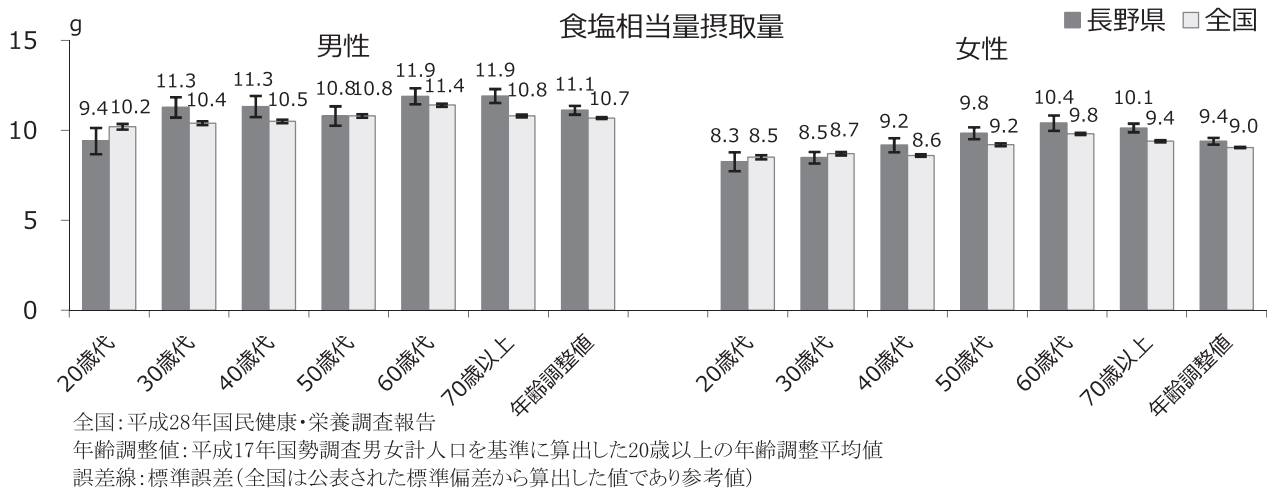
※生活習慣病予防の観点から目指したい減塩の目標量（1日当たり男性8g未満、女性7g未満）日本人の食事摂取基準2015年版



度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

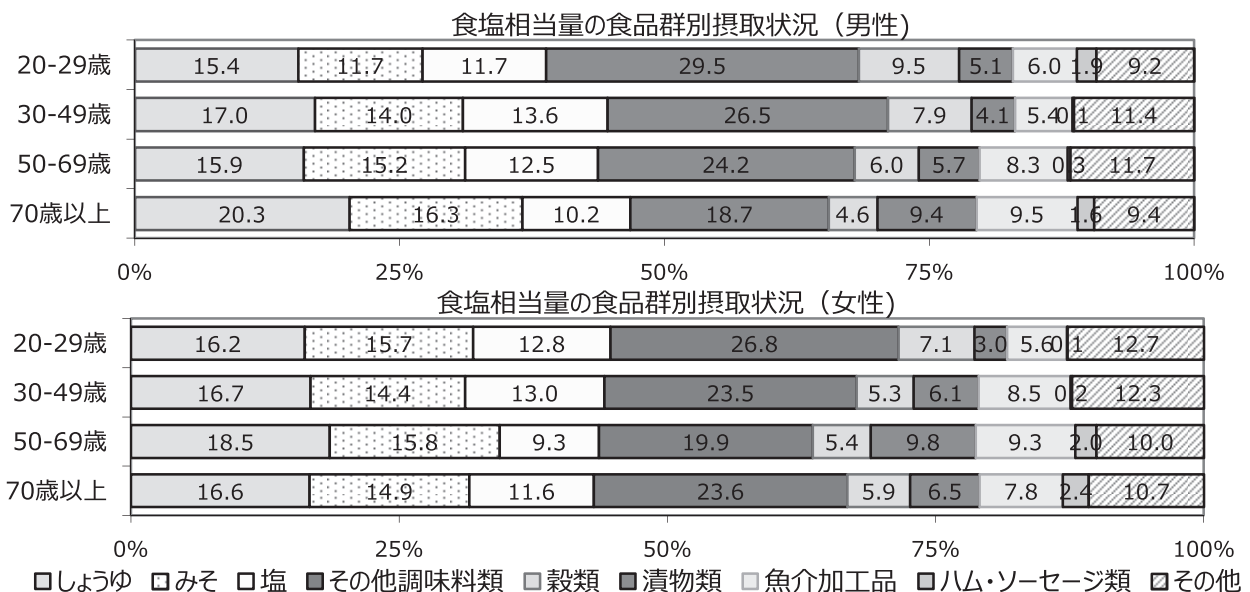
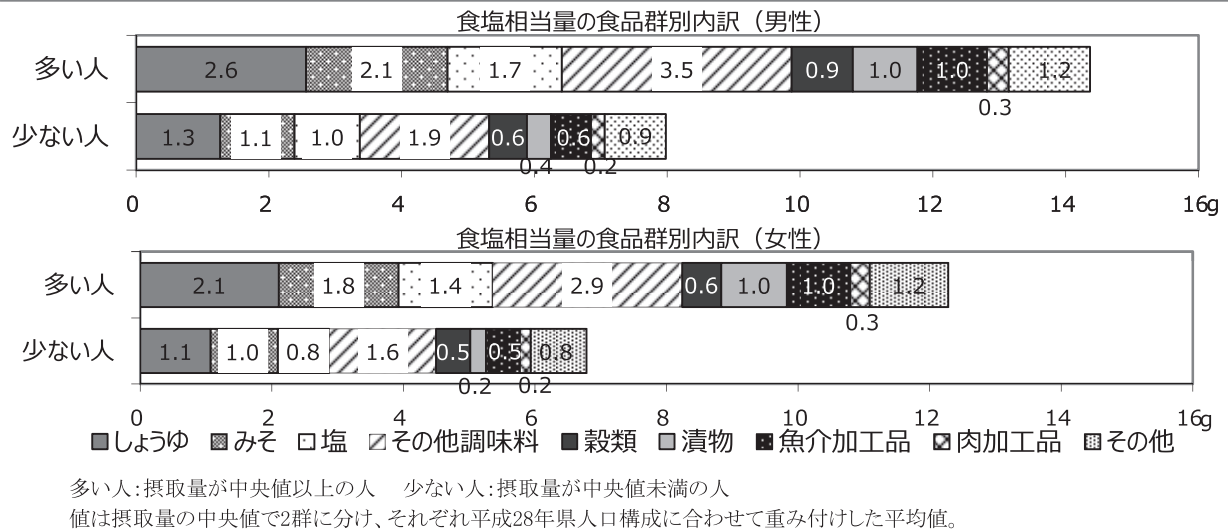


食塩摂取量を全国の状況と比較すると、20歳以上全体では男女ともに長野県は全国よりも摂取量が多い。



食塩相当量は、調味料（「しょうゆ」、「みそ」、「塩」、「その他調味料」）からの摂取が全体の約7割を占めており、摂取量が多い人と少ない人では、調味料と漬物から摂取する量の差が大きい。

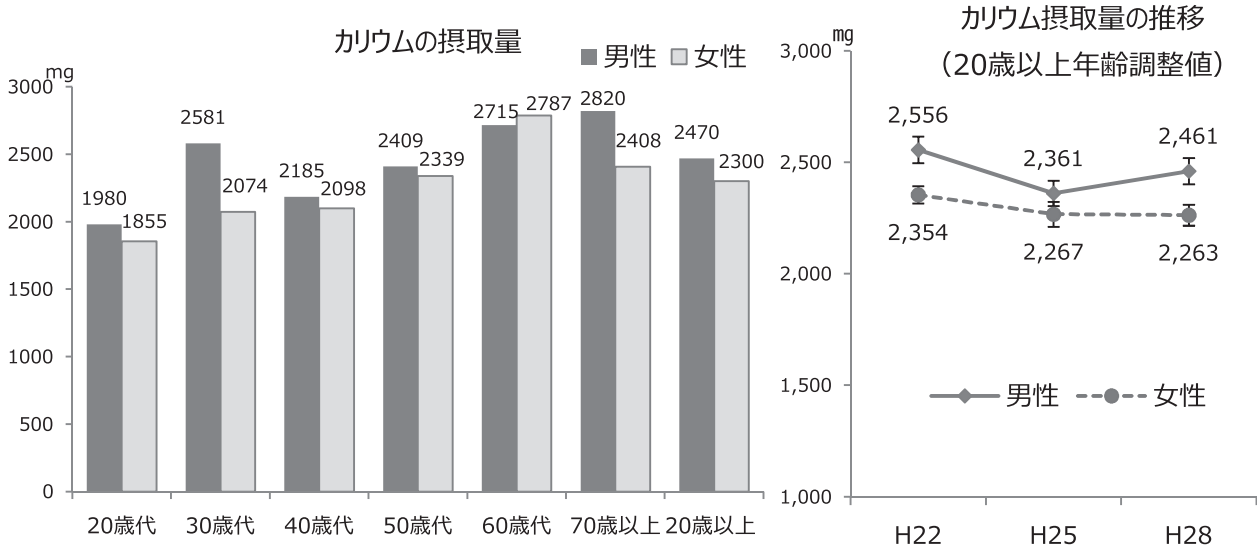
年代別にみると、「その他調味料」や「穀類（パン、麺、米加工品等）」から摂取する食塩相当量の割合は年代が若いほど高くなっている。



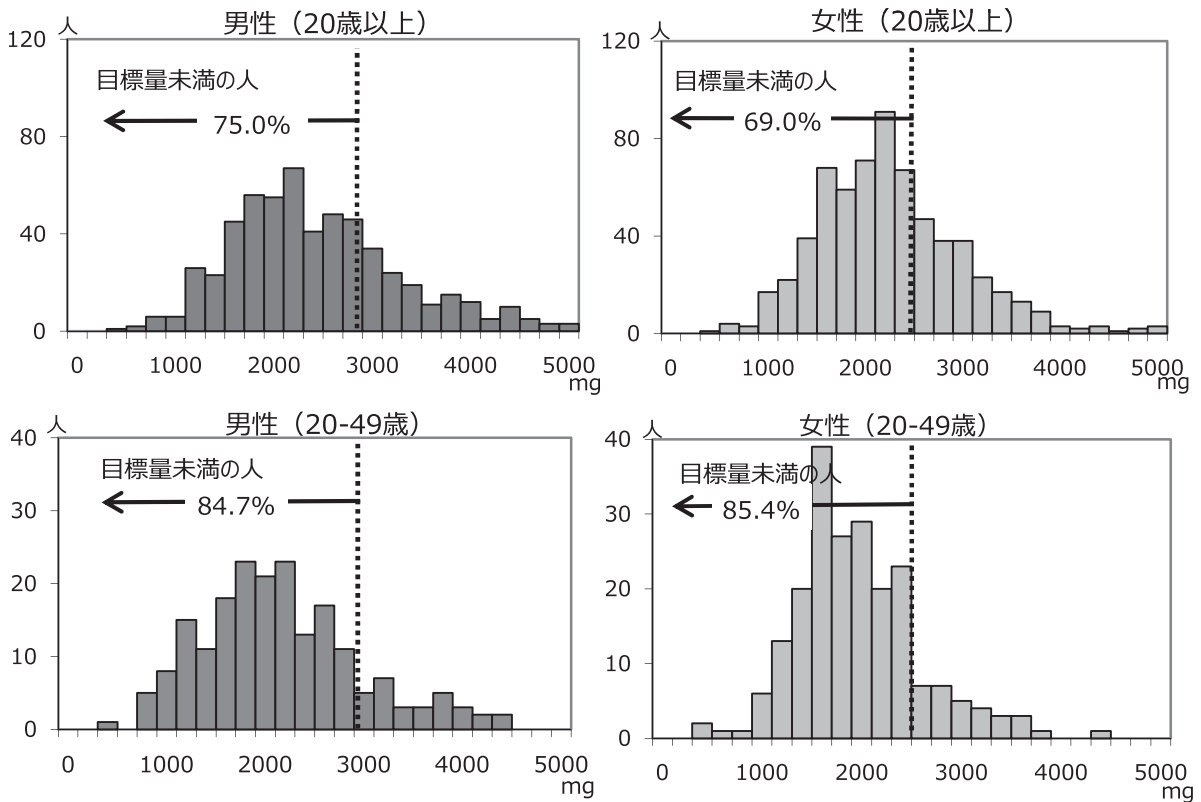
## 2 カリウム

1人1日当たりのカリウム摂取量は、20歳以上全体では、男性は2,470mg、女性は2,300mgであり、目標量（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）※に満たない人の割合は、男性は約8割、女性は約7割である。年齢階級別にみると、20歳～40歳代は、目標量に満たない人の割合が男女ともに約9割である。平成22年からの推移をみると、カリウムの摂取量は男女ともに増加している傾向はみられない。

※生活習慣病予防の観点から目指したい1日当たりのカリウム摂取量(日本人の食事摂取基準2015年版)  
 男性18歳以上 3,000mg以上 女性18歳以上 2,600mg以上

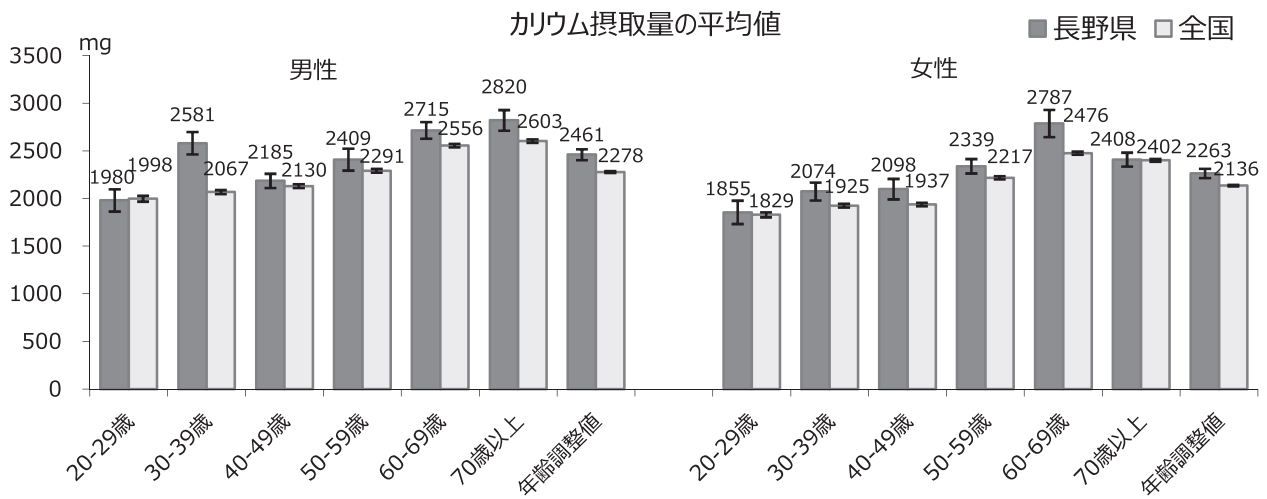


### カリウムの習慣的摂取量の分布



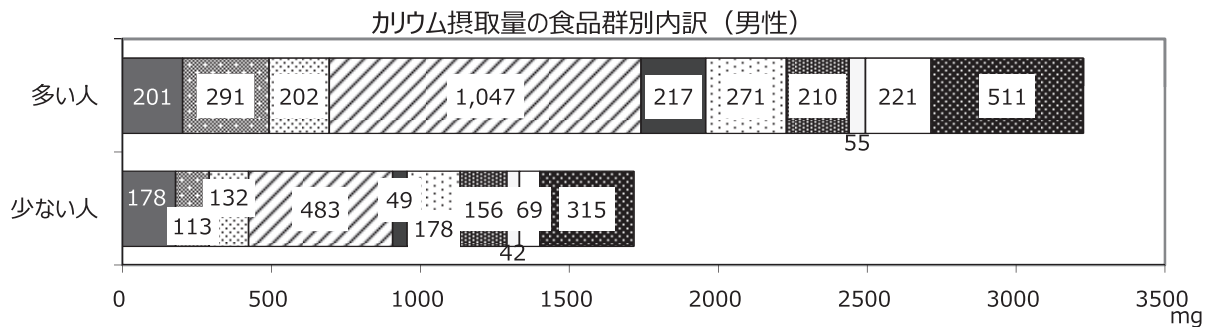
度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

カリウムの摂取量を全国の状況と比較すると、20歳以上全体では、長野県は男女ともに全国に比べて摂取量が多い。

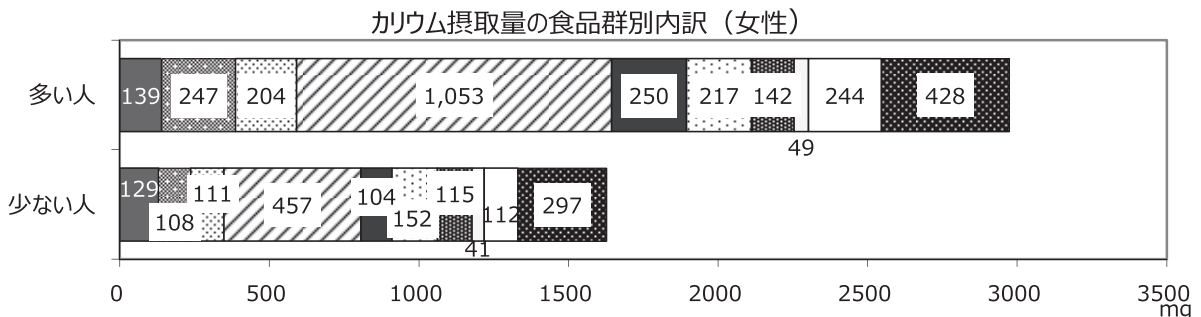


全国:平成28年国民健康・栄養調査報告  
 年齢調整値:平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した20歳以上平均値  
 誤差線:標準誤差(全国は公表された標準偏差の値から算出した値であり参考値)

カリウムは「野菜類・海藻類・きのこ類」から摂取する量が多い。  
 摂取量が少ない人は、特に、「いも類」、「野菜類・海藻類・きのこ類」、「果実類」から摂る量が少なくなっている。



■穀類 ■いも類 □豆類・種実類 □野菜類・海藻類・きのこ類 ■果実類 □魚介類 ■肉類 □卵類 □乳類 ■その他の食品



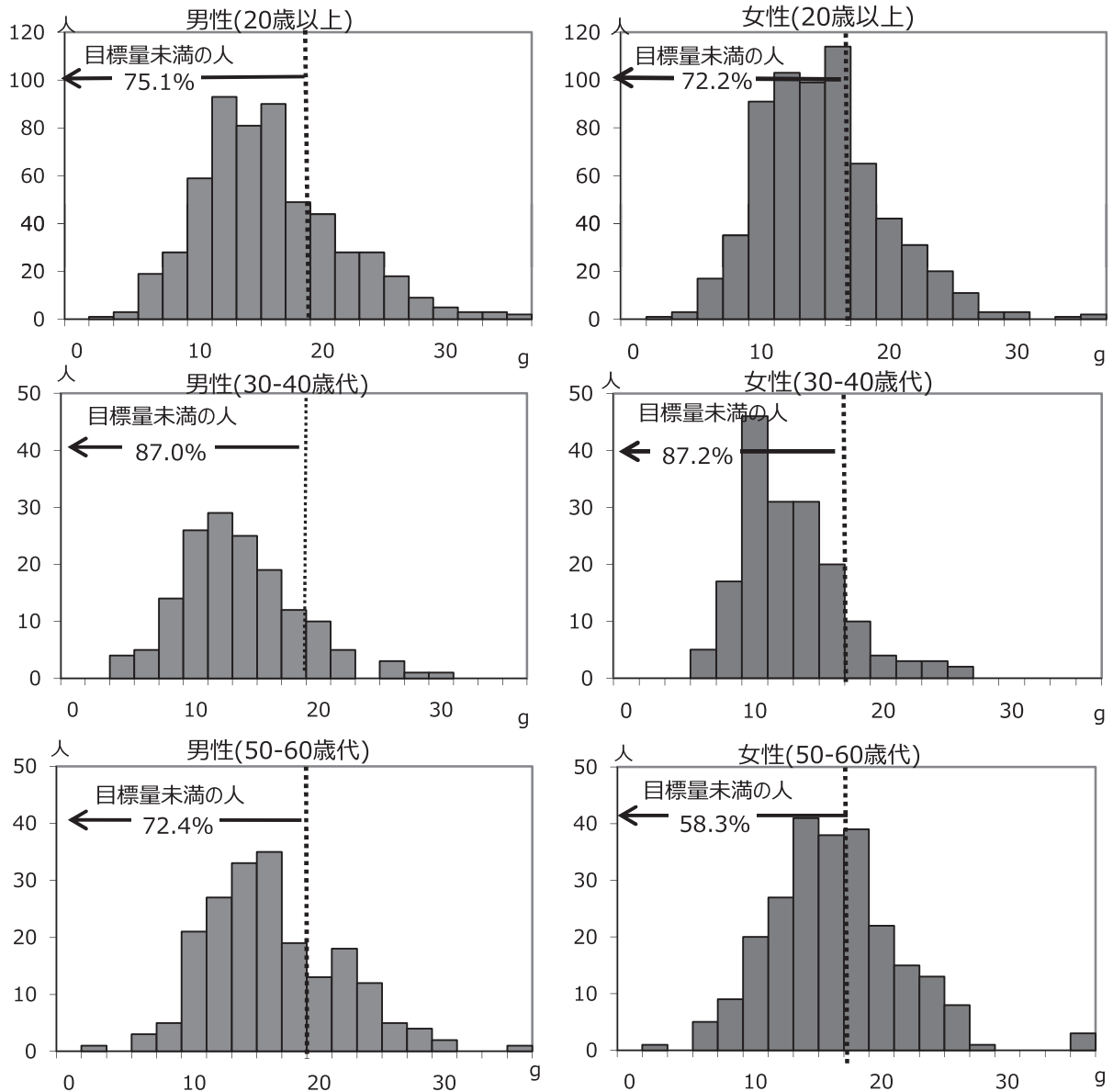
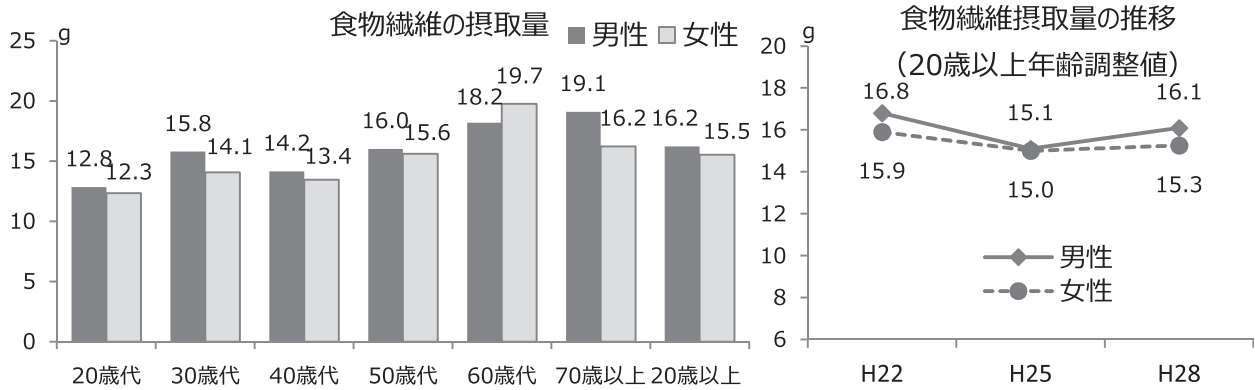
■穀類 ■いも類 □豆類・種実類 □野菜類・海藻類・きのこ類 ■果実類 □魚介類 ■肉類 □卵類 □乳類 ■その他食品

多い人:摂取量が中央値以上の人 少ない人:摂取量が中央値より少ない人  
 値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれ平成28年県人口構成に合わせて重み付けした平均値。

### 3 食物繊維

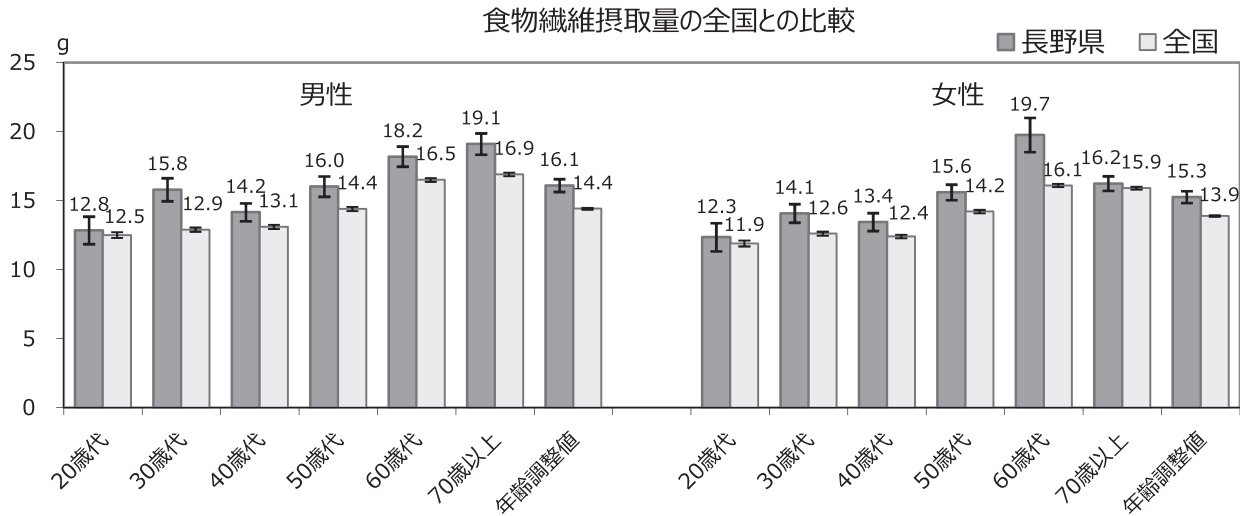
1人1日当たりの食物繊維摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性は16.2g、女性は15.5gであり、目標量※（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）に満たない人の割合は男性は約8割、女性は約7割である。

※生活習慣病予防の観点から目指したい1日当たりの食物繊維摂取量(日本人の食事摂取基準2015年版)  
 男性18-69歳 20g以上,70歳以上 19g以上、女性18-69歳 18g以上,70歳以上 17g以上



度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

1人1日当たりの食物繊維摂取量の平均値を全国の状況と比較すると、長野県の摂取量は全国よりも多い。

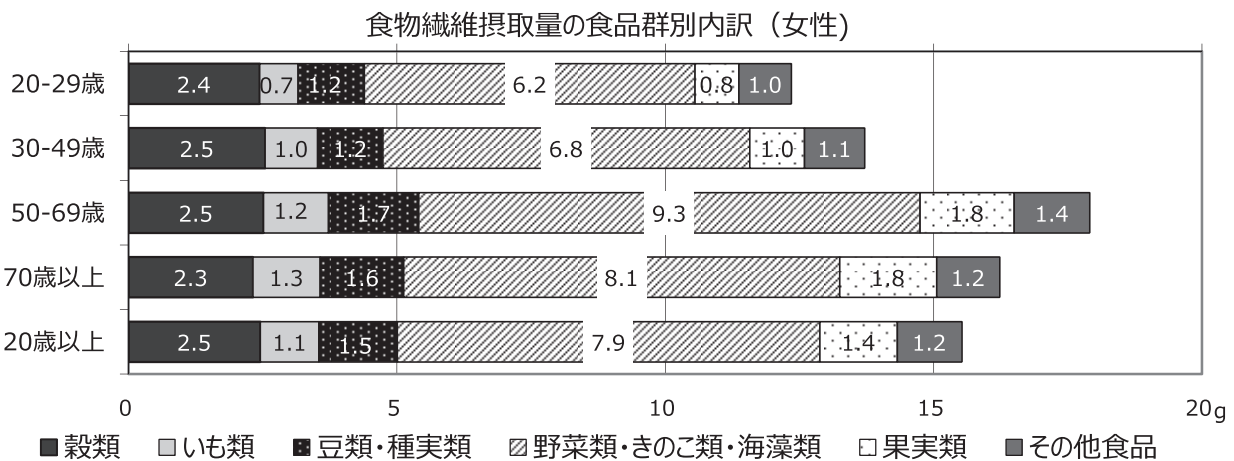
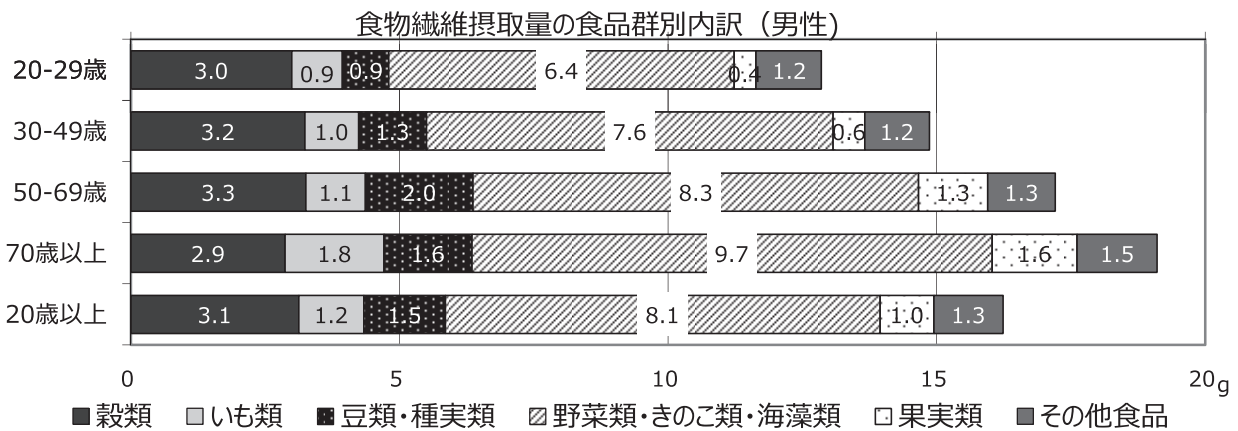


全国:平成28年国民健康・栄養調査報告

年齢調整値:平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した20歳以上の平均値

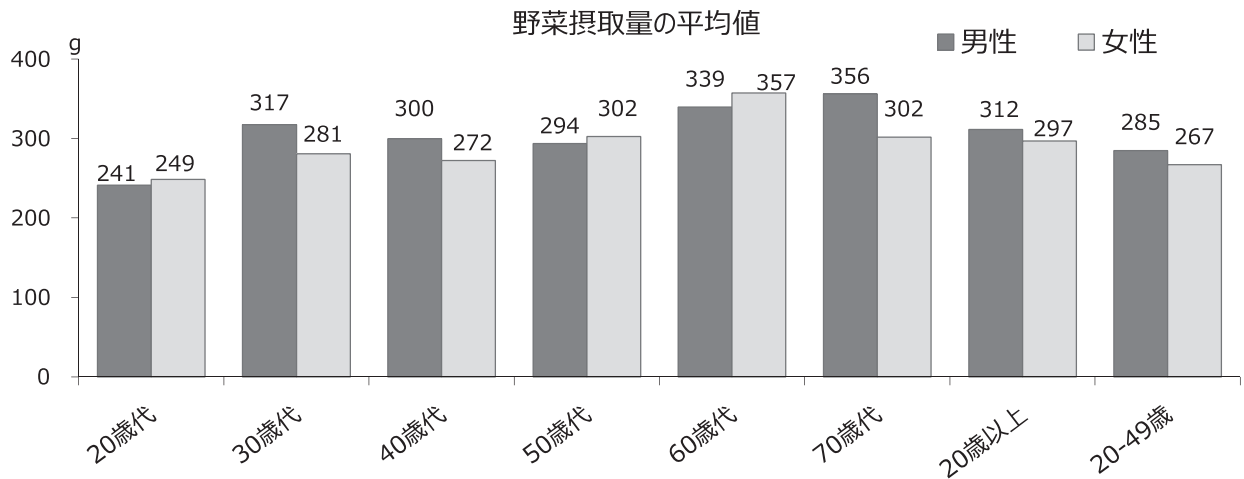
誤差線:標準誤差(全国は公表された標準偏差の値から算出した値であり参考値)

食物繊維の摂取量は、年代が若いほど少なく、特に野菜類・きのこ類・海藻類から摂取する量が少ない。

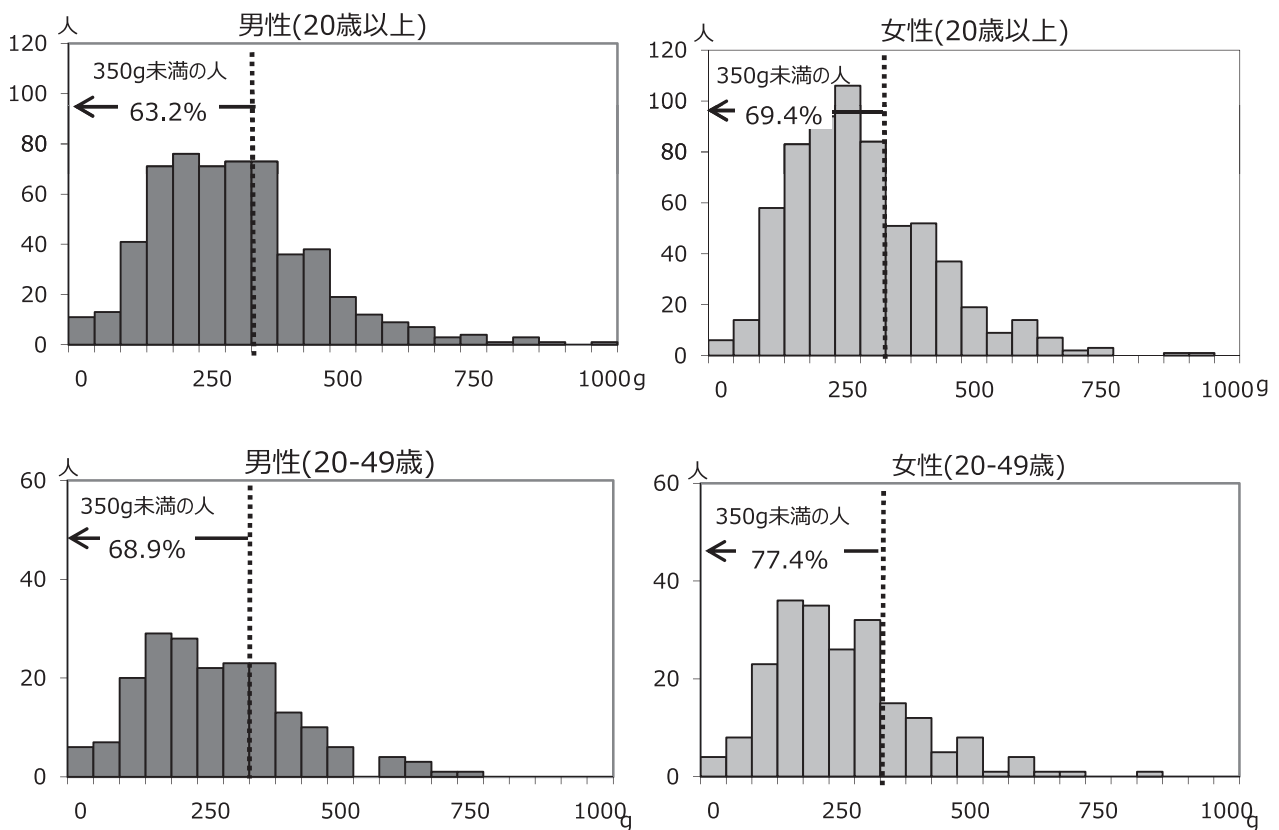


## 4 野菜類

食物繊維やカリウムの主な摂取源である野菜類の摂取量は、20歳以上全体では、男性311g、女性297gであり、1日に摂取したい量（350g）に満たない人の割合は、男性は約6割、女性は約7割となっている。年齢階級別にみると、20歳～50歳代の摂取量が少ない。

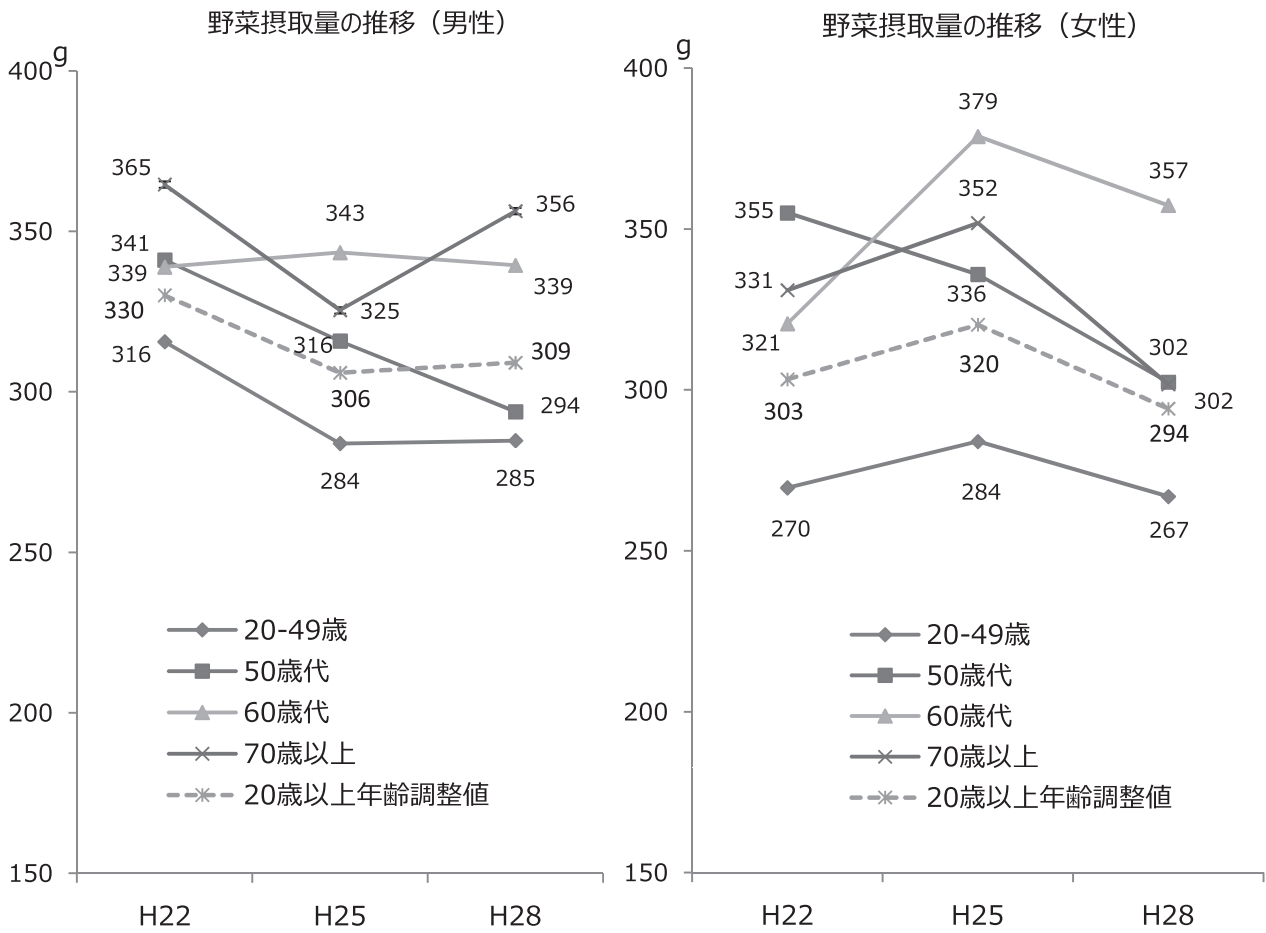


野菜摂取量の分布

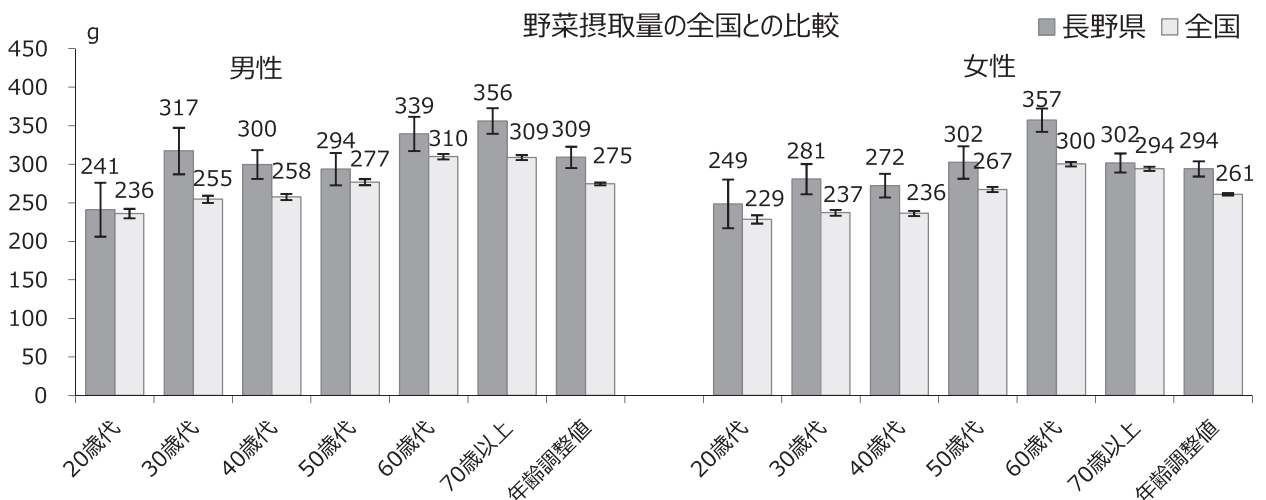


度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

野菜摂取量の推移を年齢階級別にみると、男女ともに50歳代では減少傾向がみられる。また、70歳代の女性は平成25年から平成28年にかけて摂取量の減少量が50gと最も多い。



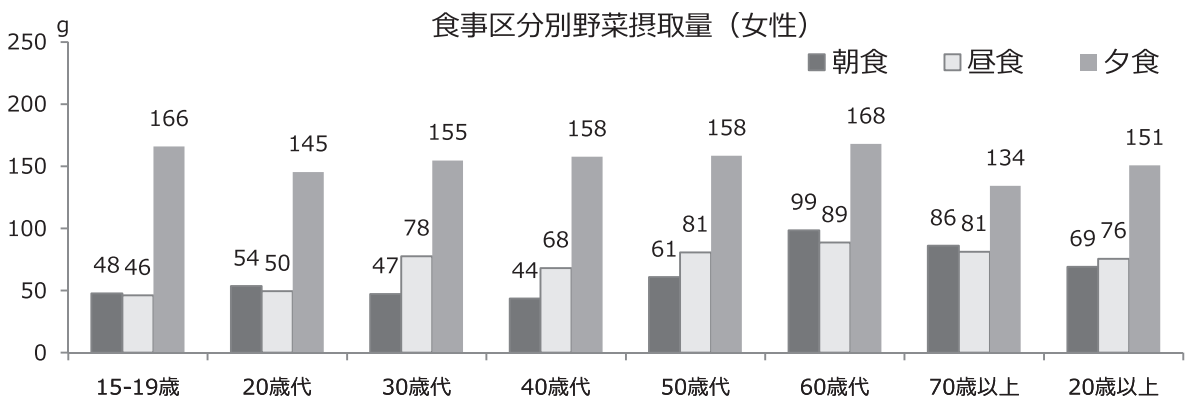
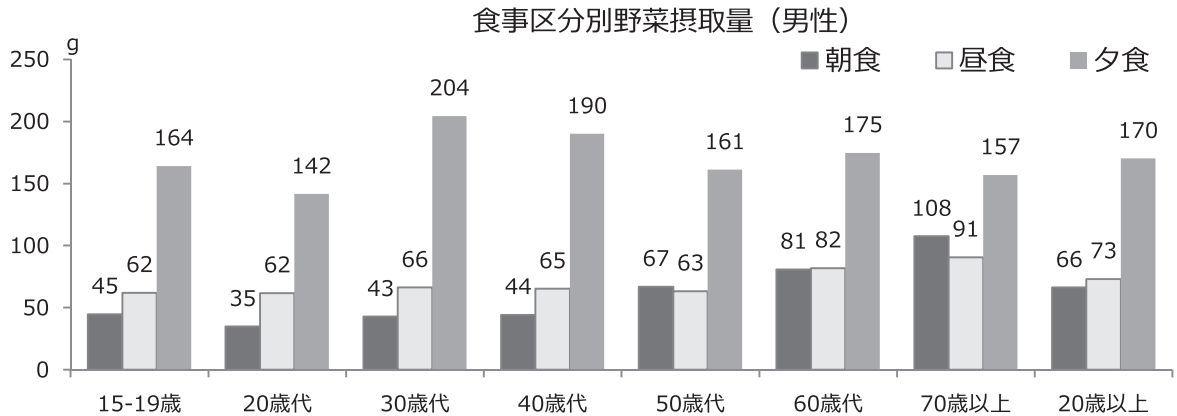
野菜摂取量の平均値を全国の状況と比較すると、20歳以上全体では、長野県は全国に比べて摂取量が多い。



全国：平成28年国民健康・栄養調査結果報告  
 年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した20歳以上の平均値  
 誤差線：標準誤差(全国は公表された標準偏差から算出した値であり参考値)

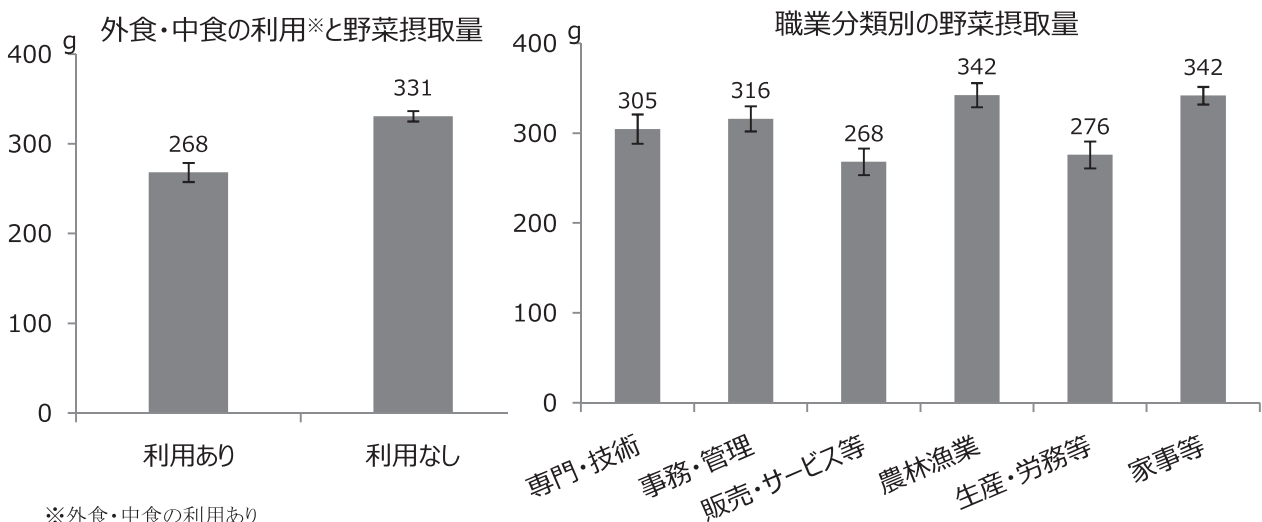


野菜の摂取量を朝食、昼食、夕食ごとにみると、男女ともに朝食及び昼食における摂取量が少なく、20歳～40歳代では朝食の摂取量が最も少ない。



欠食した人を除いて集計した平均値

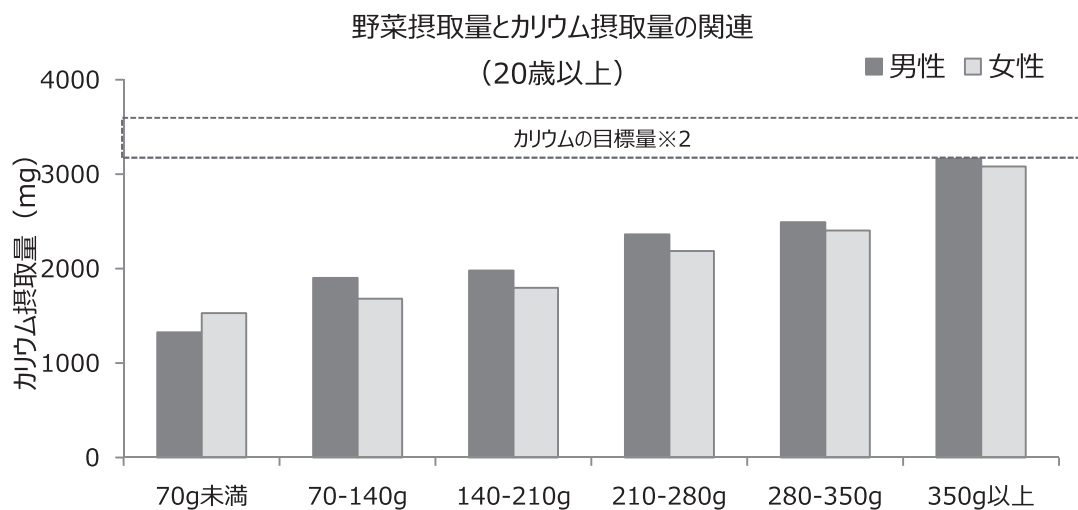
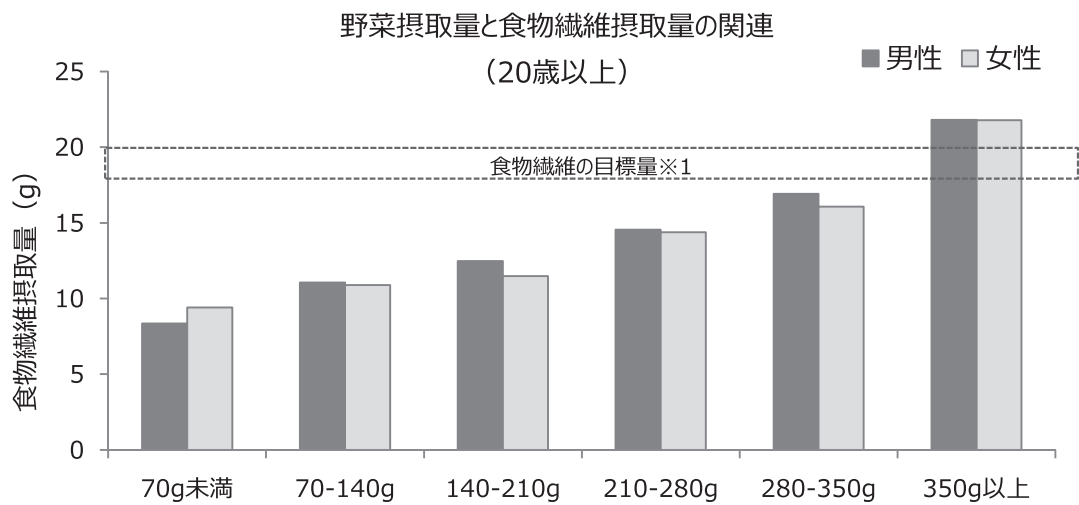
外食・中食を利用した人は、利用しなかった人に比べて1日の野菜摂取量が約60g少ない。  
野菜の摂取量を職業別にみると、農林漁業及び家事等に従事する人は摂取量が多く、販売・サービス、生産・労務に従事している人は摂取量が少ない。



※外食・中食の利用あり  
1日に1回以上外食または中食を利用した人

値は年齢、性別、エネルギー摂取量を調整した平均値(誤差線は標準誤差)

野菜を350g以上摂取している人は、食物繊維やカリウムの摂取量が目標量※1,2に達しているのに対し、野菜の摂取量が350gに満たない人ではいずれも目標量に達していない。



※1 高血圧等の予防のために目指したい1日当たりの摂取量(18歳以上:男性3,000mg、女性2,600mg以上)

※2 心筋梗塞等の予防のために目指したい1日当たりの摂取量(18~69歳:男性20g以上、女性18g以上、70歳以上:男性19g以上、女性17g以上)  
日本人の食事摂取基準2015年版

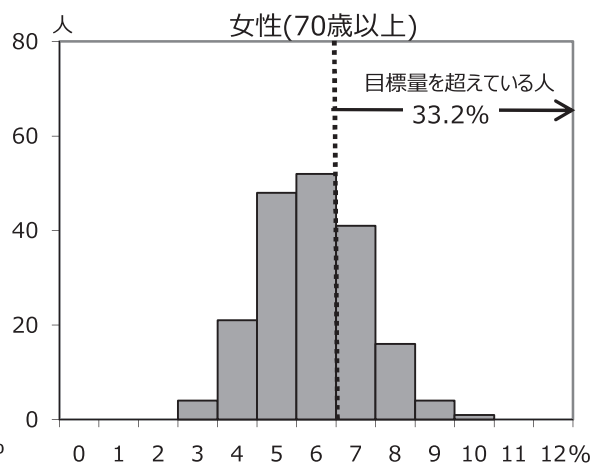
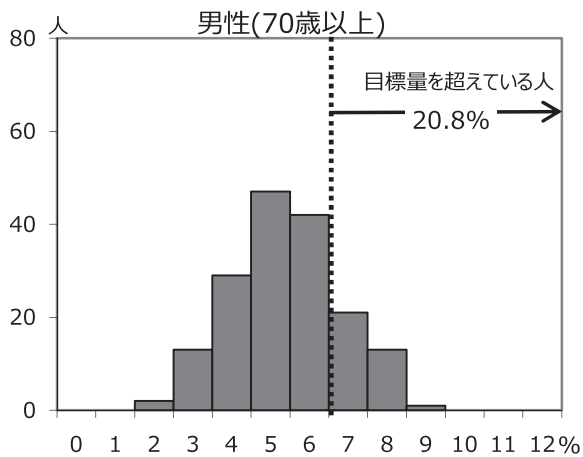
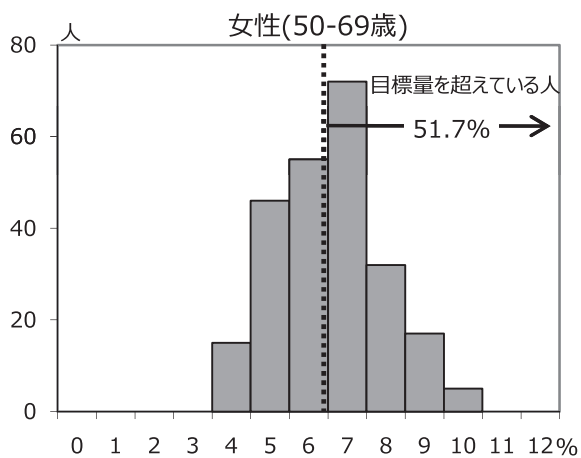
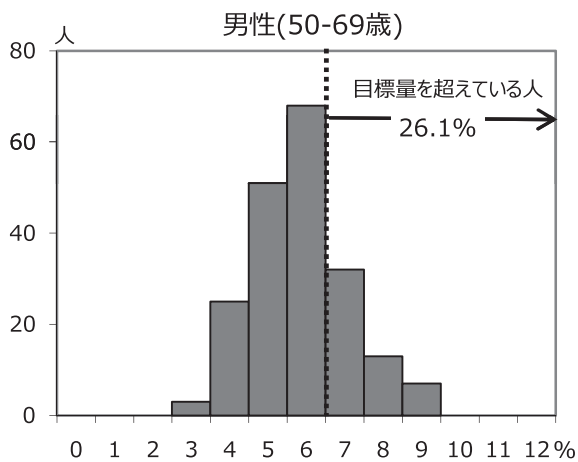
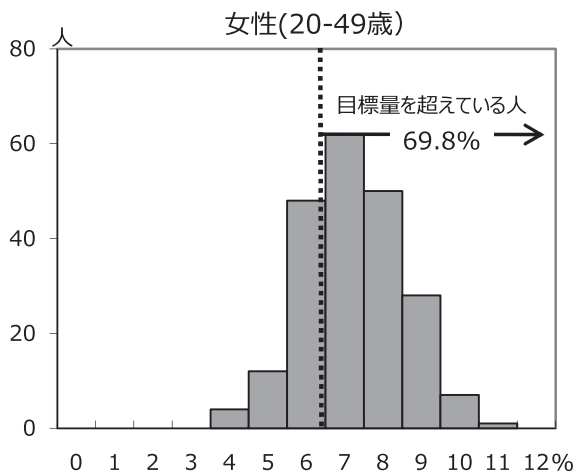
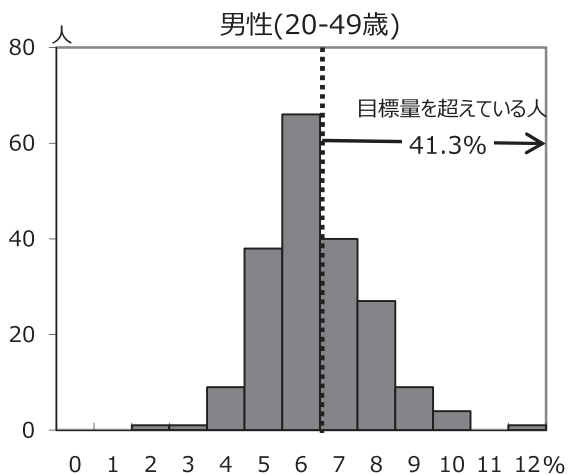
## 5 脂質（飽和脂肪酸）

飽和脂肪酸エネルギー比率※1が目標量（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）※2を超えている人の割合は、男女ともに若い世代で高く、20歳代～40歳代では、男性は約4割、女性は約7割となっている。

※1 総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸から摂るエネルギー量の割合

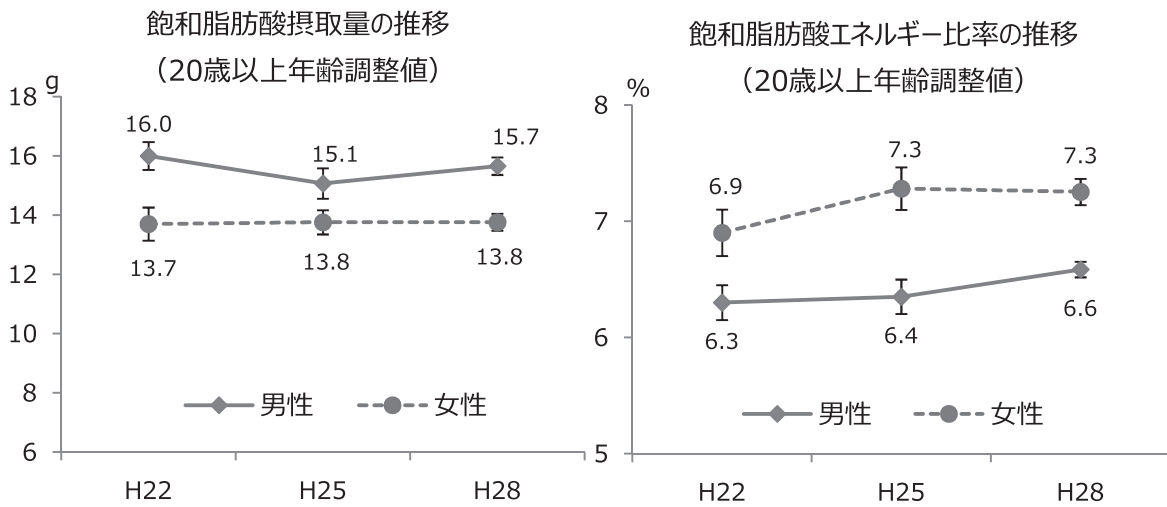
※2 生活習慣病予防の観点から目指したい飽和脂肪酸エネルギー比率（日本人の食事摂取基準2015年版）

18歳以上 7%以下（総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸由来のエネルギー摂取量として）

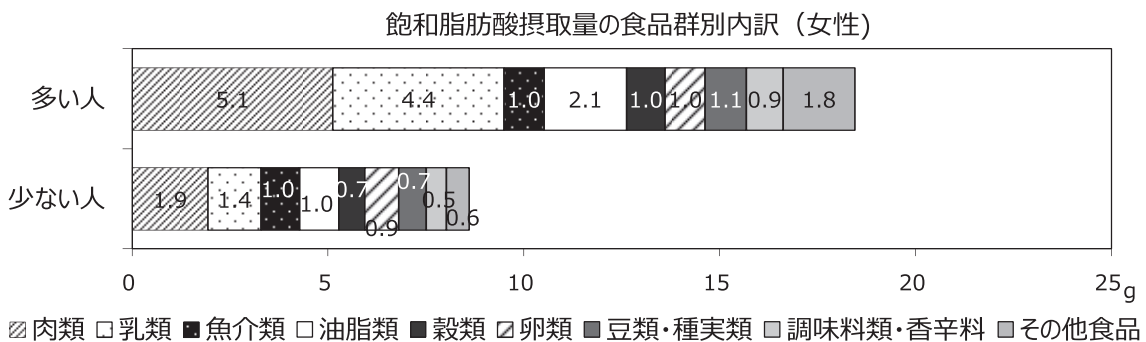
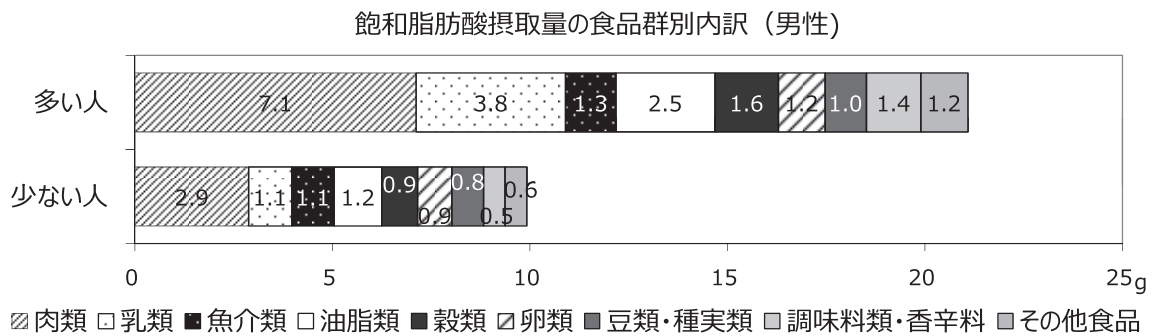


度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

飽和脂肪酸摂取量の平成22年からの推移をみると、男性の飽和脂肪酸エネルギー比率は増加傾向がみられる。



飽和脂肪酸は肉類から摂取される量が最も多く、摂取量が多い人は、少ない人に比べて肉類、乳類から摂取する量が多い。



多い人: 摂取量が中央値以上の人 少ない人: 摂取量が中央値未満の人  
 値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれ平成28年の県人口構成に合わせて重み付けした平均

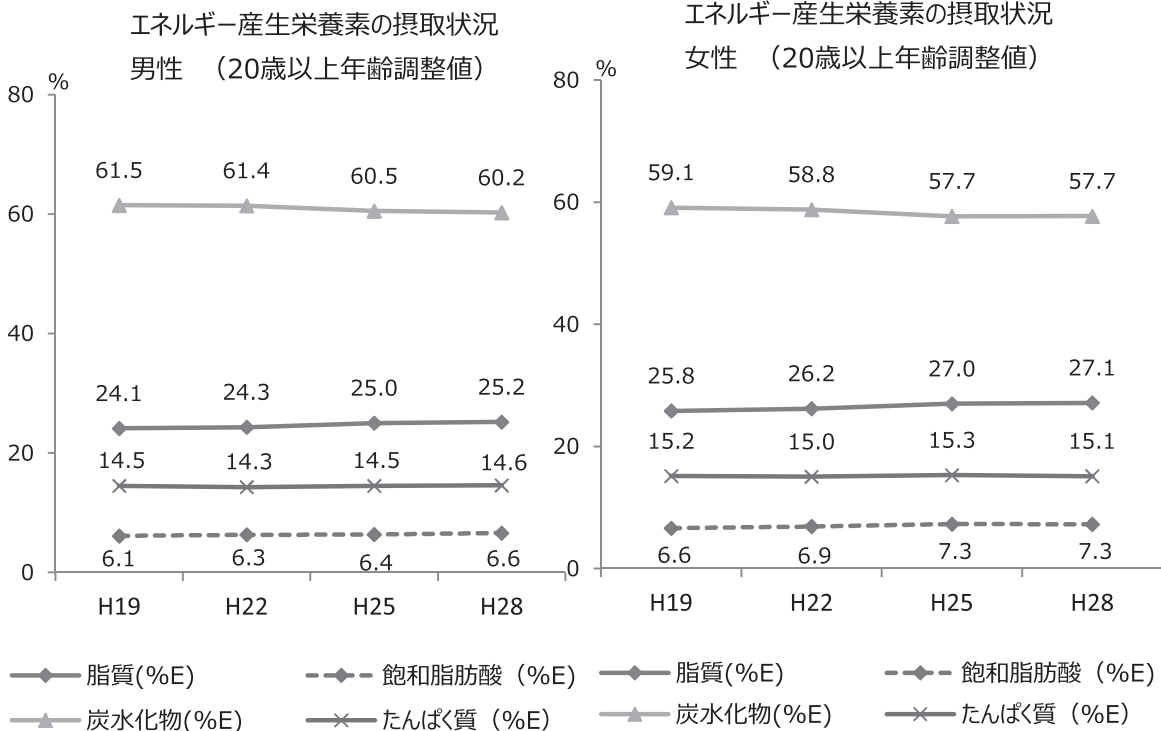
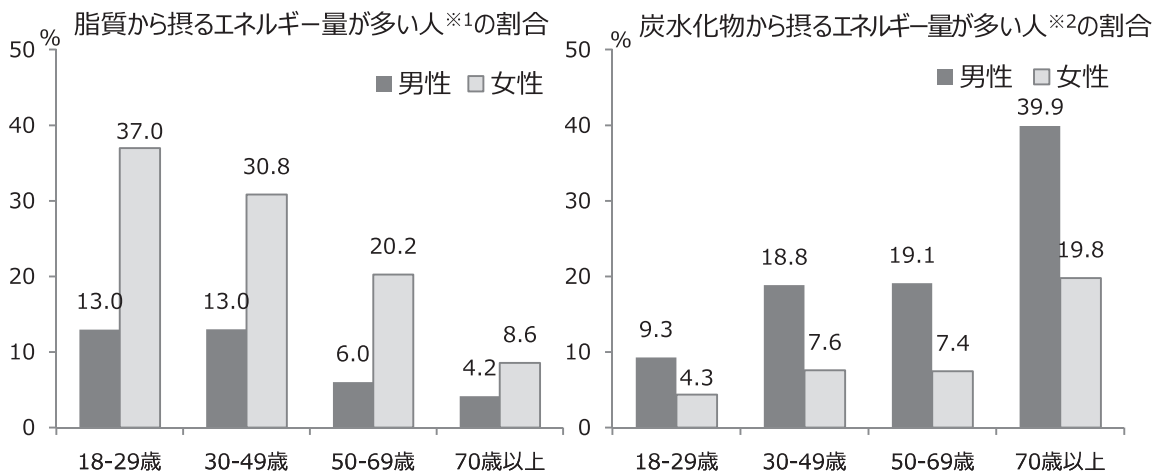
## 6 エネルギー産生栄養素バランス（食事のバランス）

総エネルギー摂取量のうち脂質から摂るエネルギー量が多い人※1の割合は年代が若いほど高く、炭水化物から摂るエネルギー量が多い人※2の割合は、高齢になるほど高い。

脂質、炭水化物、たんぱく質の各エネルギー比率（総エネルギー摂取量に占める脂質・炭水化物・たんぱく質から摂るエネルギー量の割合）について、平成19年からの推移をみると、男女ともに脂質が1.3ポイント上昇し、炭水化物が1.3ポイント程度低下している。

※1 総エネルギー摂取量に占める脂質から摂取するエネルギー量の割合が30%以上の人（日本人の食事摂取基準2015年版の目標量以上の人）

※2 総エネルギー摂取量に占める炭水化物から摂取するエネルギー量の割合が65%以上の人（日本人の食事摂取基準2015年版の目標量以上の人）

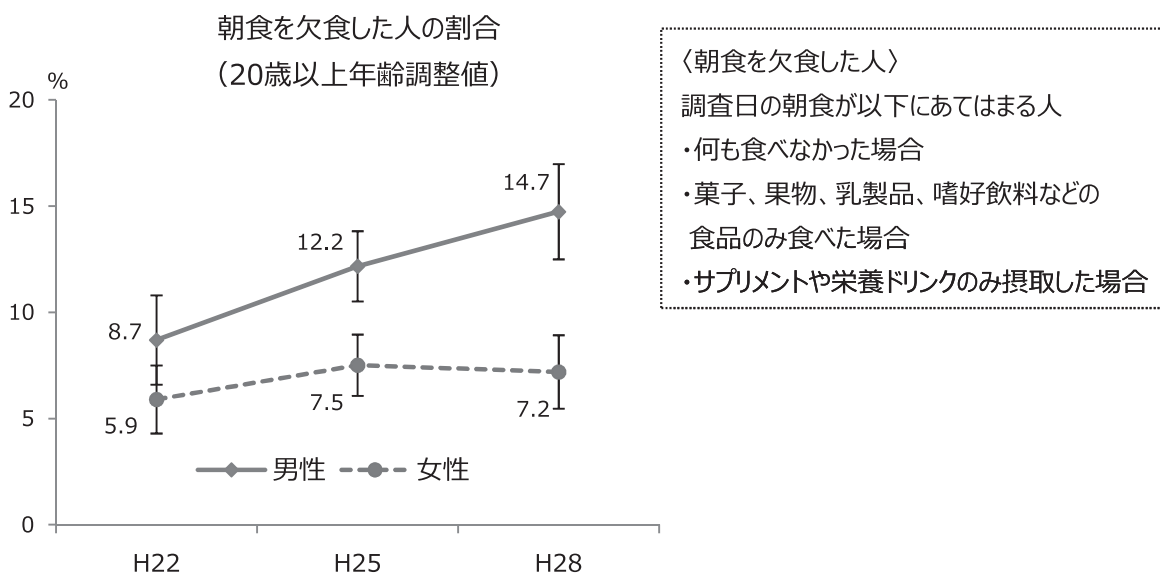
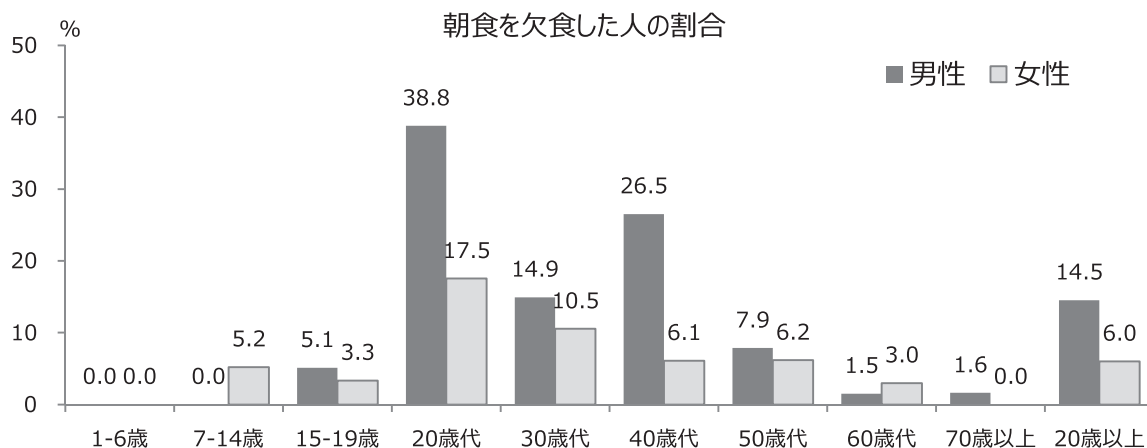


%E: 総エネルギー摂取量に占める割合

注) 平成19年は計算方法が異なるため参考値

## 7 食事状況（朝食欠食・外食・中食）の状況

朝食欠食について、調査日の朝食を欠食した人の割合は20歳代-40歳代で高く、最も高い20歳代の男性は38.8%、次いで40歳代の男性は26.5%である。  
成人の朝食欠食の状況について、平成22年からの推移をみると、男性は朝食欠食の割合が増加している。



外食や中食について、調査日に外食や中食（市販品の総菜等を買ってきて家で食べる）を1回以上利用した人の割合は20歳-50歳代の男性で高く、20-59歳全体では38.8%である。

