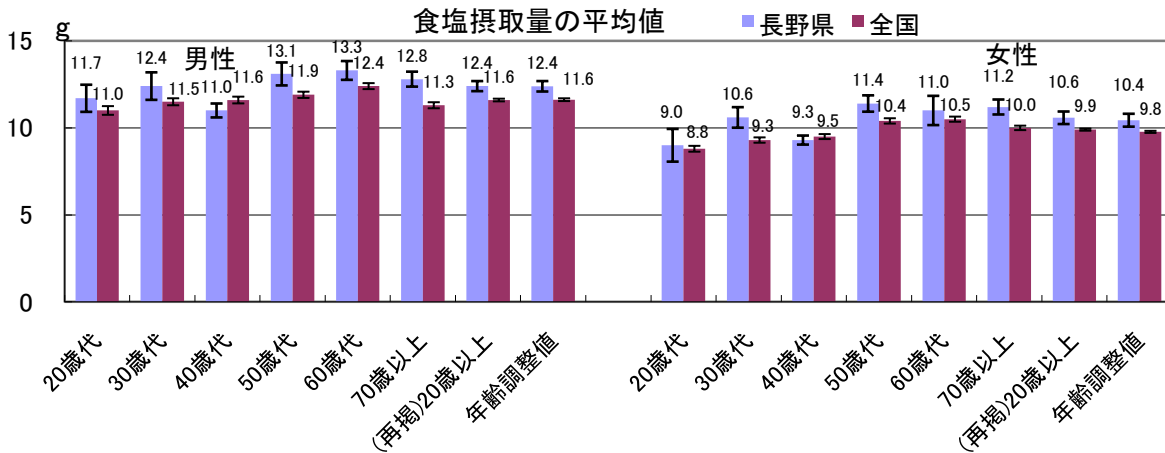


第3部 生活習慣病に関連する栄養素摂取状況及び朝食欠食の状況

1 食塩

成人1人1日当たり食塩摂取量の平均値は、男性12.4g、女性10.6gであり、全国平均と比較すると、長野県の平均値は男女とも全国平均よりも高くなっている。

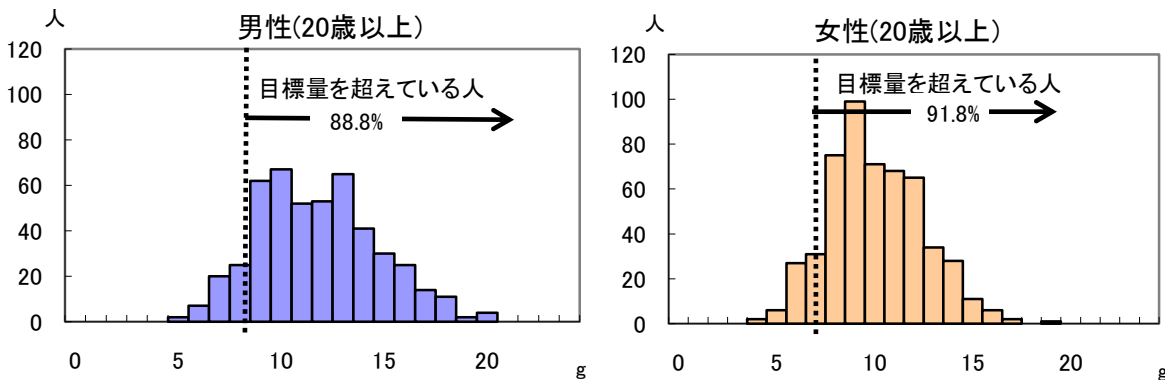


全国: H21国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値: 20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口誤差線は標準誤差(全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値)

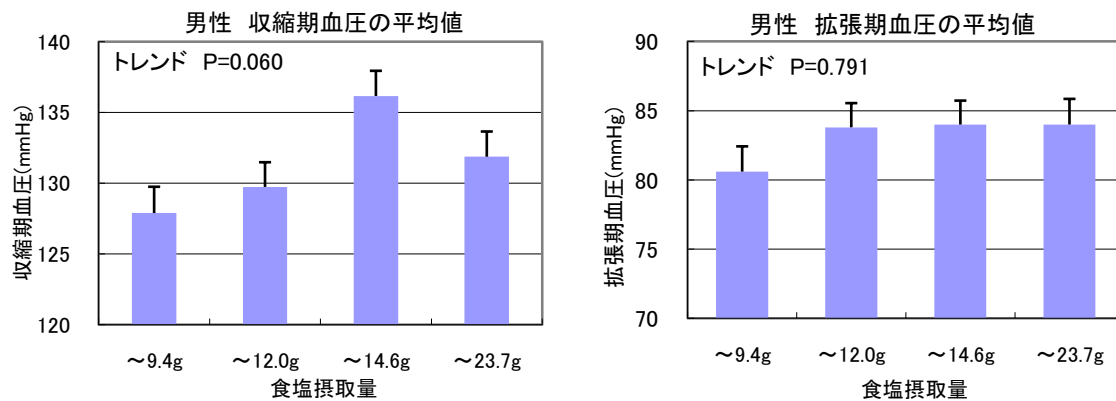
食塩摂取量が目標量※を超えている人は、男女とも約9割。

※高血圧、脳卒中予防の観点から摂取量を減らすように目指したい1日当たりの摂取量で男性9g未満、女性7.5g未満。

食塩の習慣的摂取量の分布



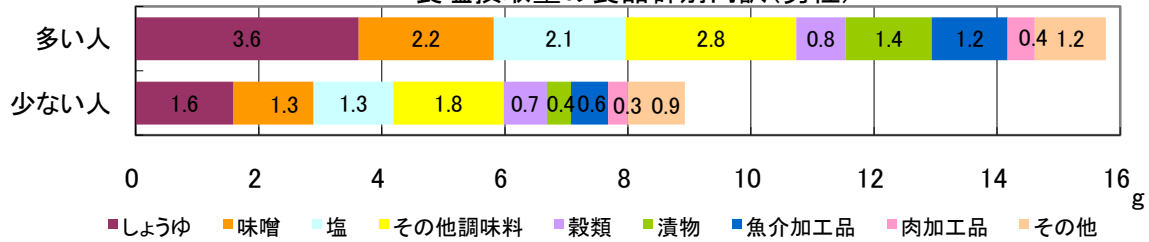
高血圧の要因の1つである食塩について、血圧が高い人は保健指導を受けて減塩を心がけていることも多く「食塩の摂取量が多い人は血圧が高い」という関連は顕著ではないと考えられるが、男性については、調査結果においても食塩摂取量が多い人ほど血圧値が高い傾向が見られる。



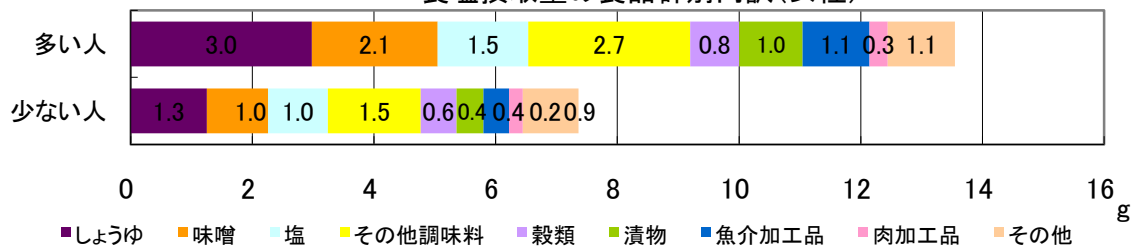
注: 食塩摂取量四分位階級別の血圧平均値(年齢・BMI・飲酒等の交絡因子を調整)

食塩は主に、しょうゆ、塩、みそなどの調味料から摂取されている。
食塩摂取量が多い人は、調味料、魚介加工品、漬物から摂取する食塩の量が多くなっている。

食塩摂取量の食品群別内訳(男性)



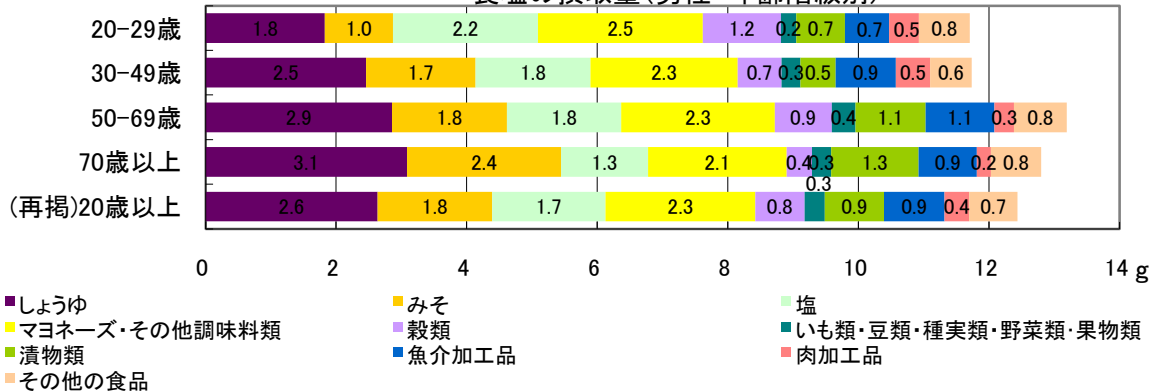
食塩摂取量の食品群別内訳(女性)



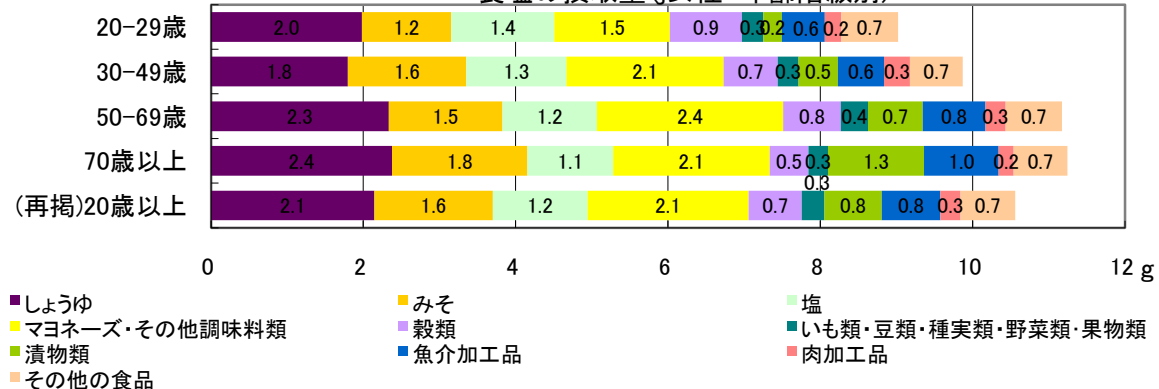
多い人: 摂取量が中央値以上の人 少ない人: 摂取量が中央値未満の人
値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれH22県人口構成に合わせて重み付けした平均値。

食塩の摂取状況を年代別に見ると、年齢が高くなるほど摂取量が多く、しょうゆ、みそ、漬物、魚介加工品から摂取する食塩の量が多くなっている。
穀類(麺、パン等)から摂取する食塩の量は、若い世代のほうが多い傾向がうかがえる。

食塩の摂取量(男性 年齢階級別)

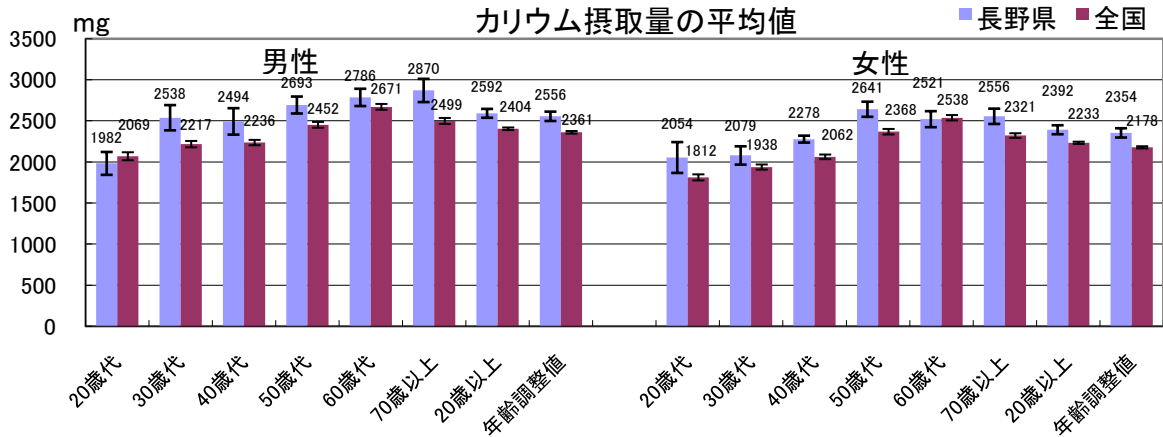


食塩の摂取量(女性 年齢階級別)



2 カリウム

成人1人1日当たりカリウム摂取量の平均値は、男性は2,592mg、女性は2,392mgであり、全国と比較すると、長野県の平均値は全国平均よりも高くなっている。



全国：H21国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口
誤差線は標準誤差(全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値)

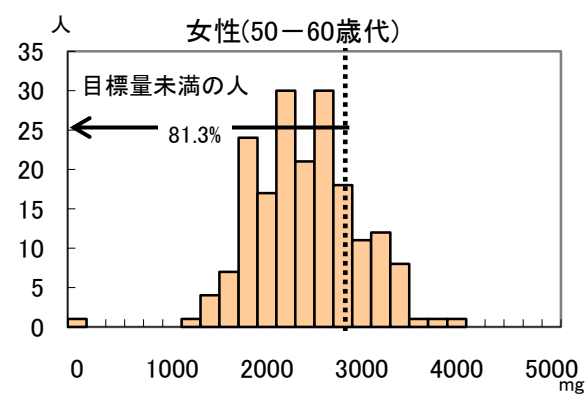
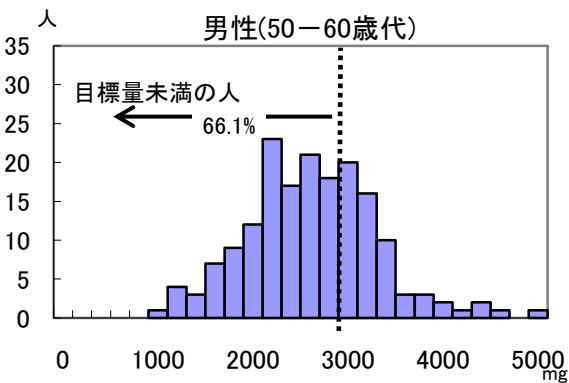
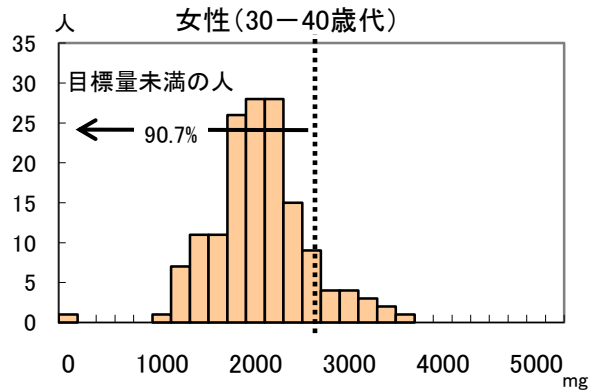
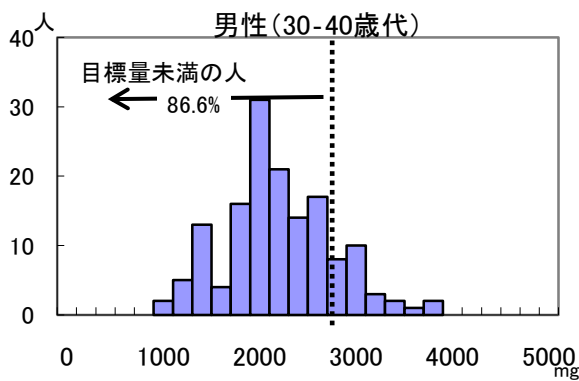
カリウムを1日当たりの目標量※以上摂取できている人は、特に若い世代で少なく、30-40歳代は約1割。

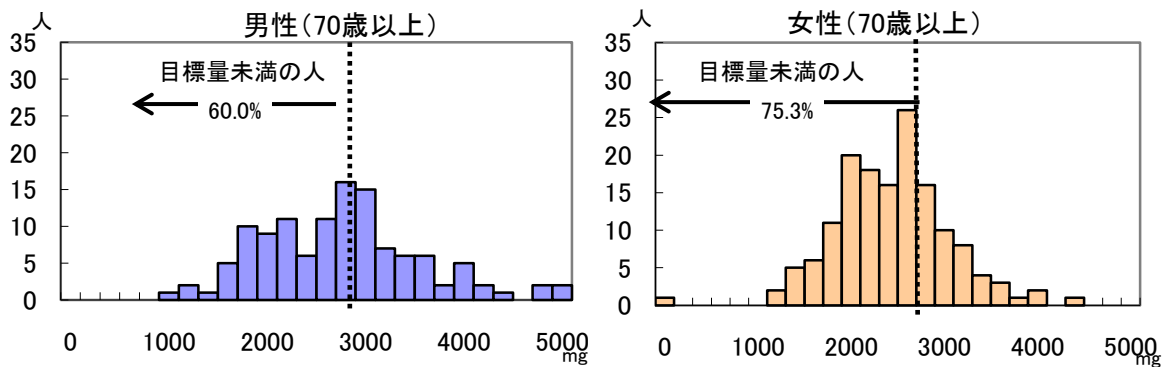
※高血圧予防の観点から目指したい1日当たりの摂取量。

男性18-29歳 2800mg 30-49歳2900mg 50歳以上3000mg

女性18-29歳 2700mg 30-49歳2800mg 50-69歳3000mg 70歳以上2900mg

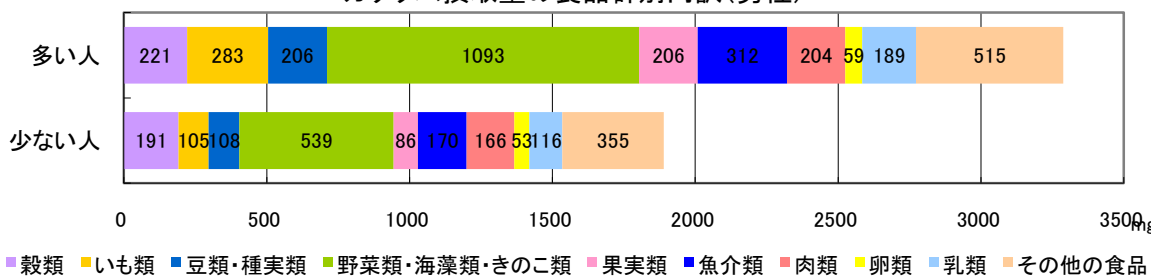
カリウムの習慣的摂取量の分布



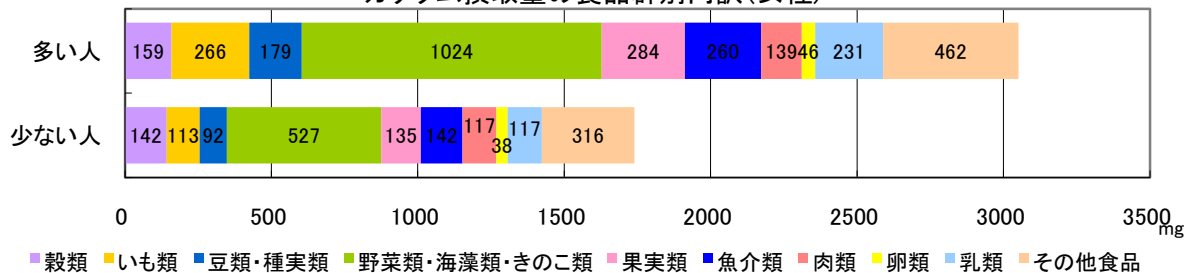


カリウムは「野菜類・海藻類・きのこ類」から摂取する量が最も多くなっている。
 カリウムの摂取量が少ない人は、特に、「いも類」、「野菜類・海藻類・きのこ類」、「果実類」から摂取量が少なくなっている。

カリウム摂取量の食品群別内訳(男性)



カリウム摂取量の食品群別内訳(女性)



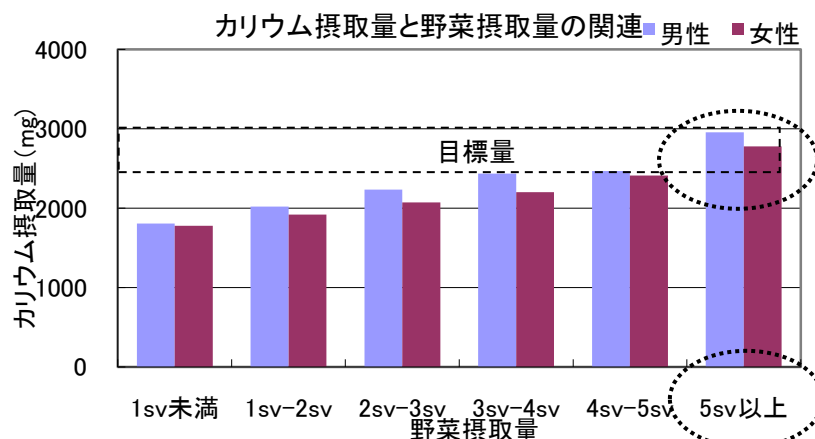
多い人: 摂取量が中央値以上の人 少ない人: 摂取量が中央値より少ない人
 値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれH22県人口構成に合わせて重み付けした平均値。

野菜類を食事バランスガイドの5sv以上(350g以上に相当)を摂取している人では、男女ともカリウムを目標量程度摂取できている。

※目標量

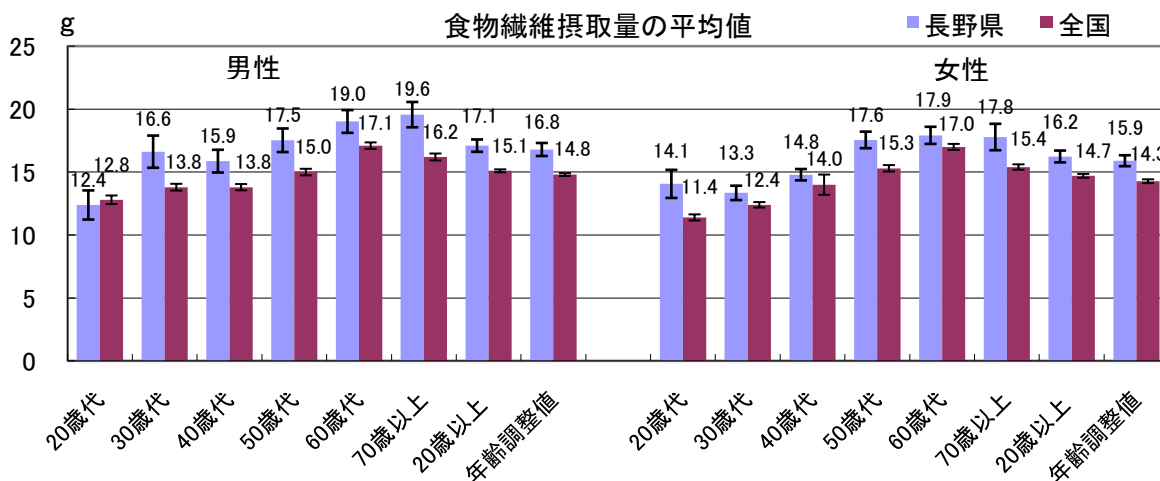
男性	18-29歳	2800mg
	30-49歳	2900mg
	50歳以上	3000mg
女性	18-29歳	2700mg
	30-49歳	2800mg
	50-69歳	3000mg
	70歳以上	2900mg

食事バランスガイド
 野菜類1sv=50~110g
 70gを1単位として算出。



3 食物繊維

成人1人1日当たり食物繊維摂取量の平均値は、男性は17.1g、女性は16.2gであり、全国平均と比較すると、長野県の平均値は全国平均よりも高くなっている。

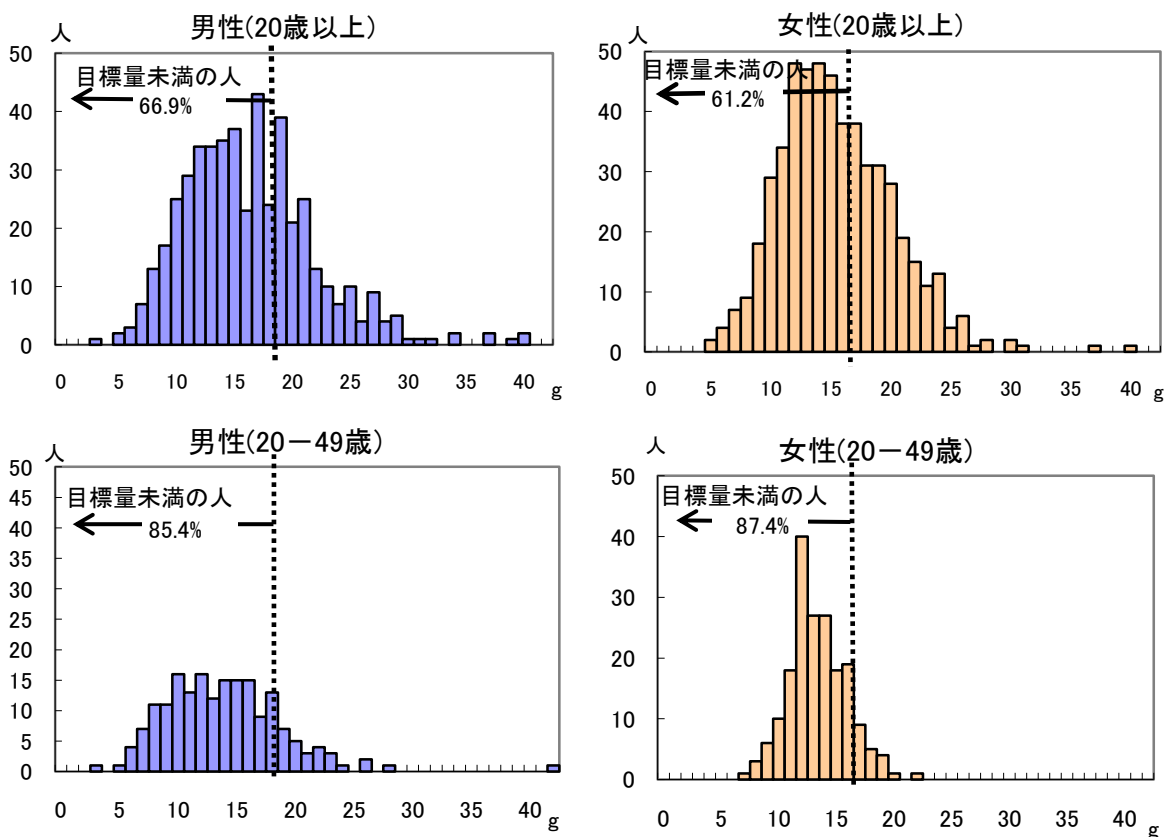


全国：H21国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口 誤差線は標準誤差(全国は公表された標準偏差から計算した値であり参考値)

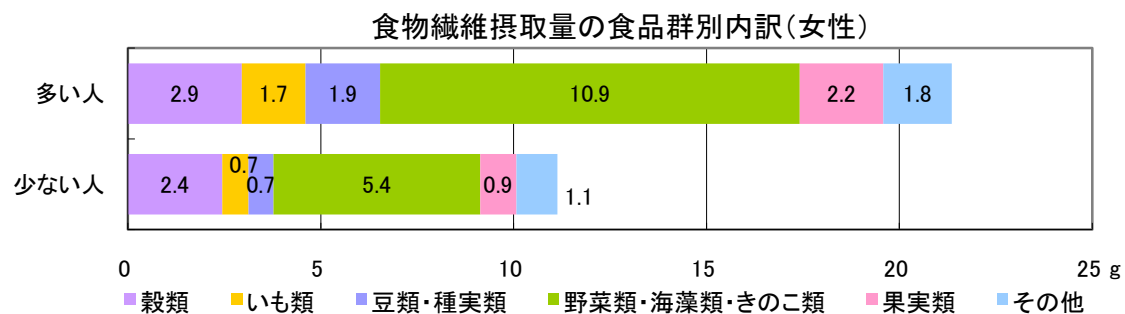
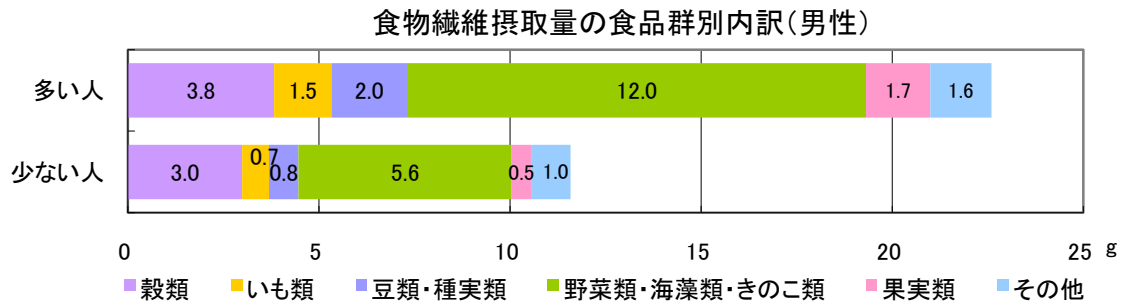
食物繊維摂取量が目標量※に満たない人の割合は、男性は約7割、女性は6割。50歳未満ではさらに多く、目標量に満たない人は男女とも約9割。

※心筋梗塞等の予防の観点から目指したい値で男性19g以上、女性17.5g以上。

食物繊維の習慣的摂取量の分布



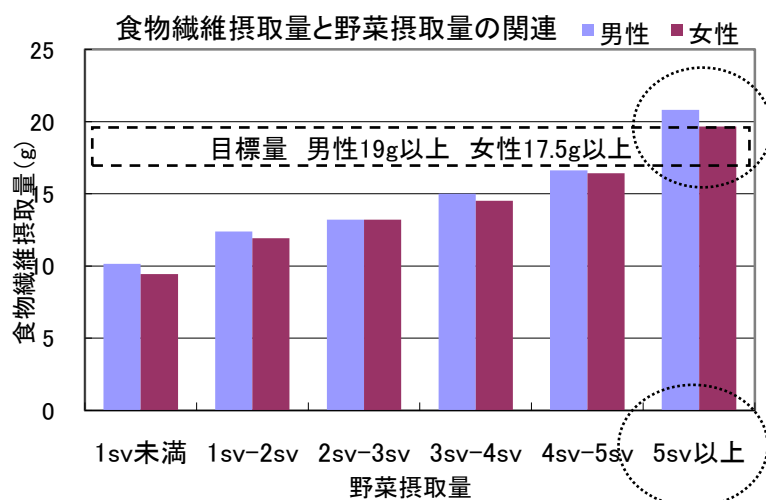
食物繊維は、主に穀類、野菜類・海藻類・きのこ類から摂取している。
食物繊維の摂取量が少ない人は、特に野菜類・海藻類・きのこ類から摂取する量が少なくなっている。



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
摂取量の中央値で2群に分け、それぞれH22県人口構成に合わせて重み付けした平均

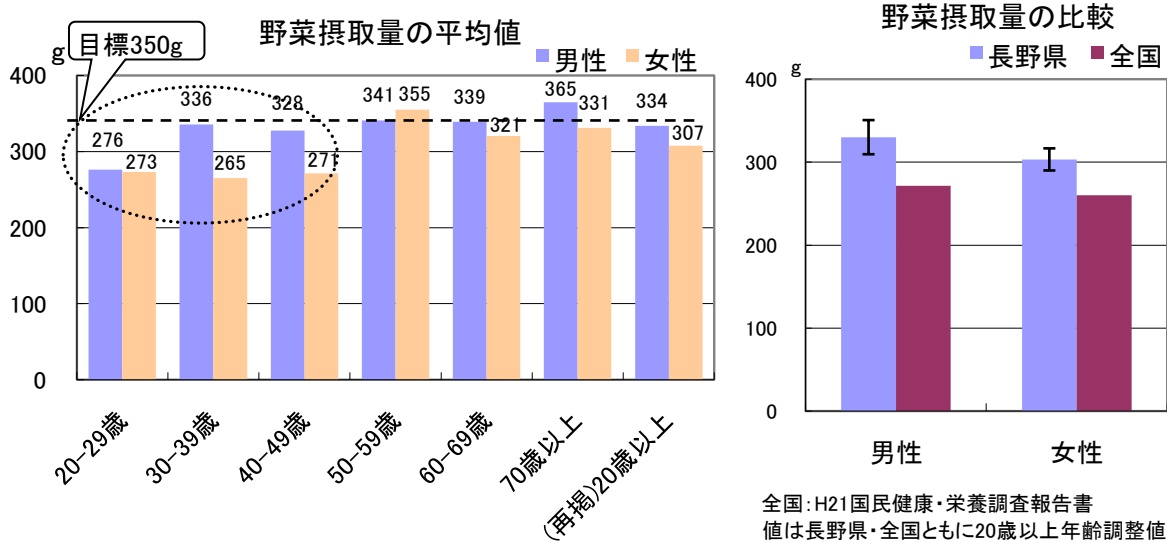
野菜類を食事バランスガイドの5sv以上(350g以上に相当)を摂取している人では、男女とも食物繊維を目標量程度摂取できている。

野菜摂取量
食事バランスガイドの野菜
1sv=50~110gを用いて



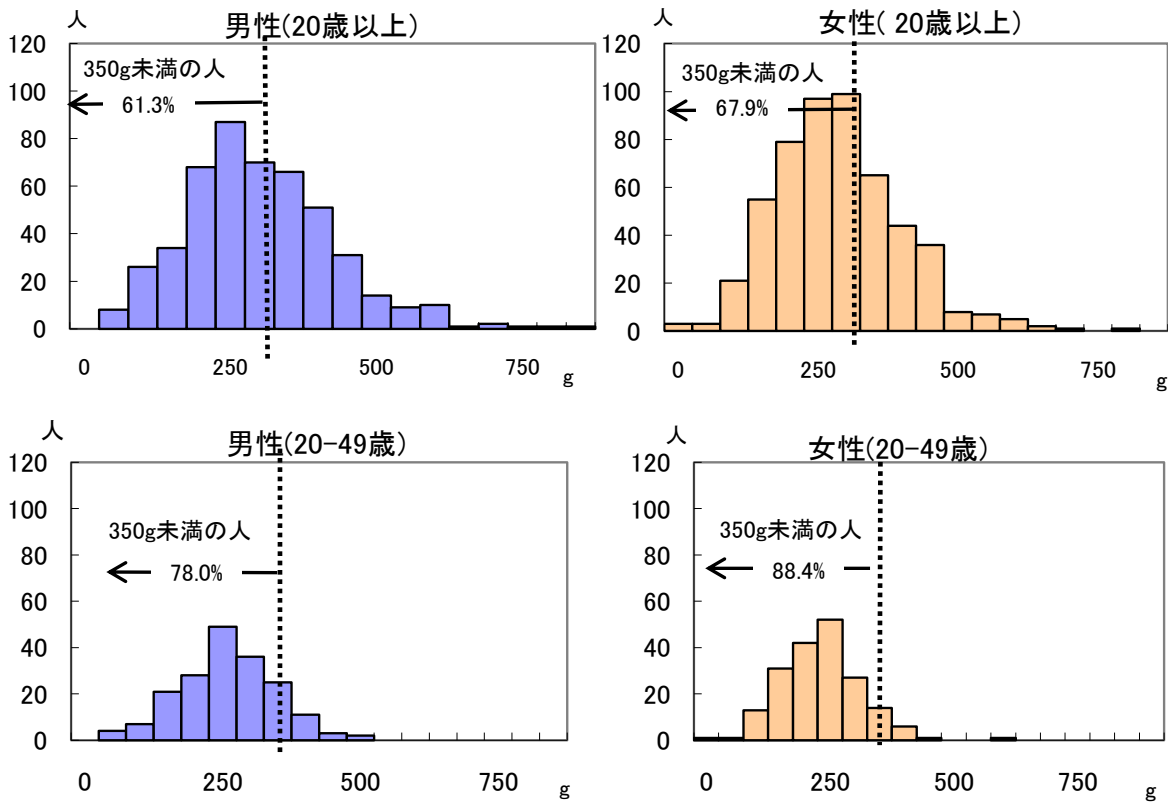
4 野菜類

食物繊維、カリウムの主な摂取源になっている野菜類について、成人1人1日当たり摂取量は男性334g、女性307gであり、年齢階級別にみると、20歳代～40歳代の摂取量が少なくなっている。全国と比較すると、長野県の平均値は全国平均よりも高くなっている。

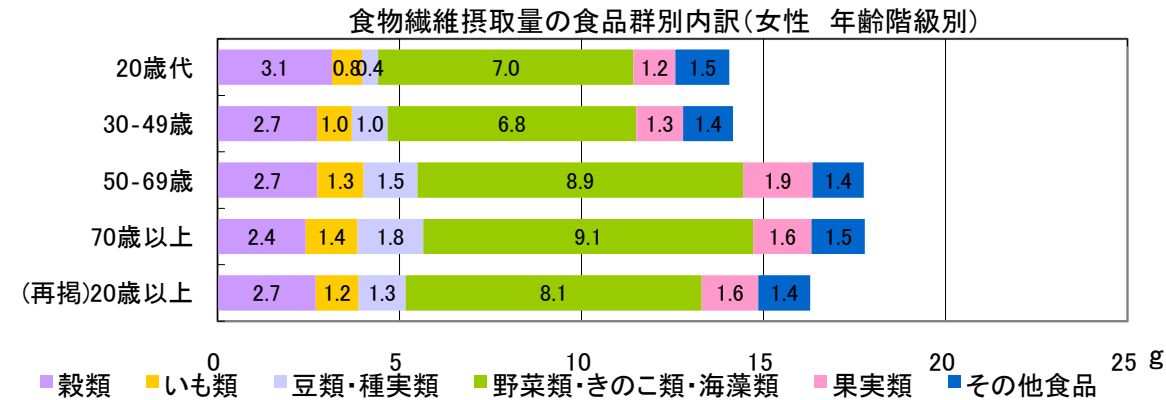
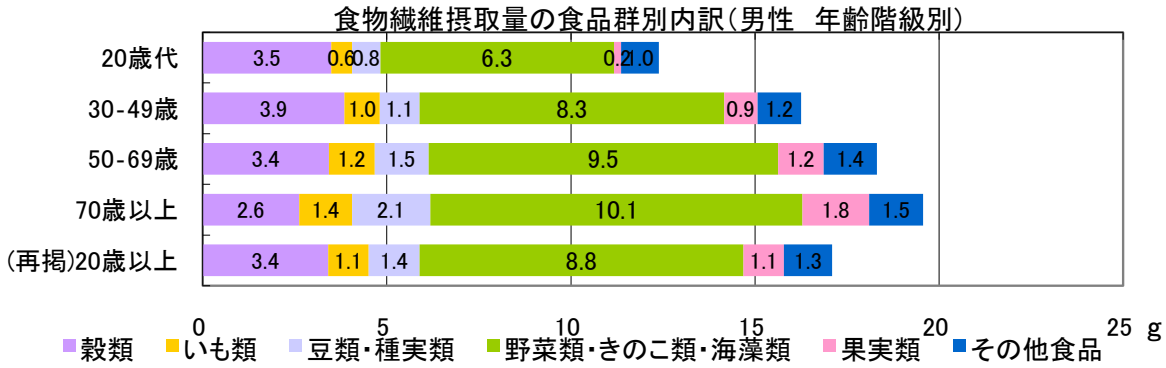


野菜類摂取量の1日当たり摂取量が350g未満の人は、男性は約6割、女性は約7割。摂取量が少ない20-49歳では、350g未満の人は男性は約8割、女性は約9割であり、大部分の人の人が350gに達していない。

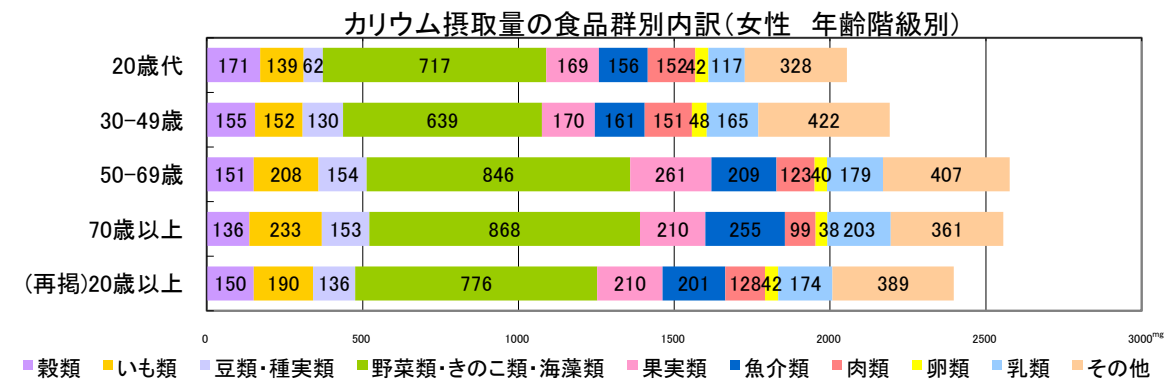
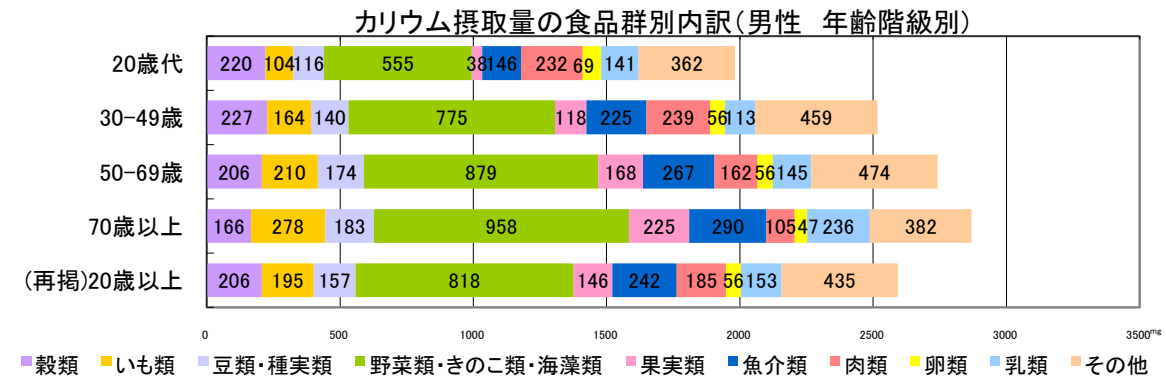
野菜類(緑黄色野菜とその他野菜の合計)の習慣的摂取量の分布



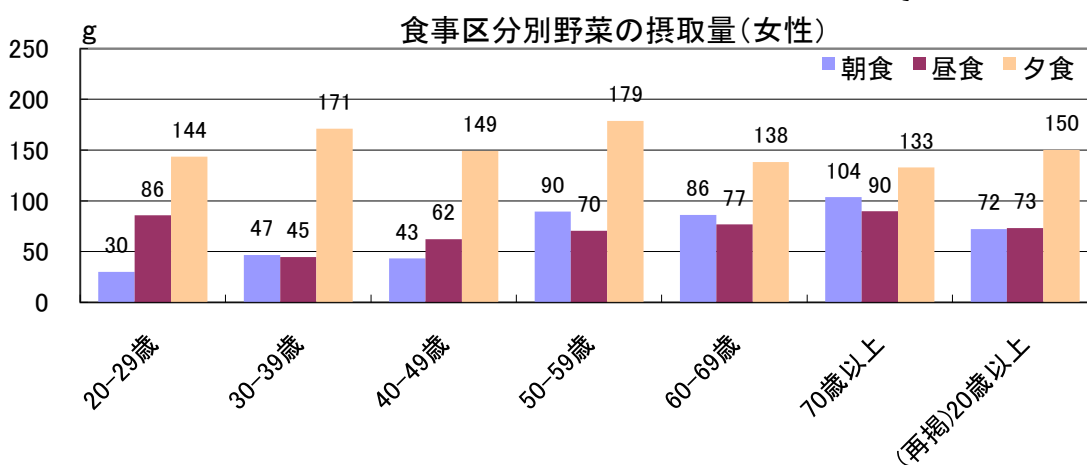
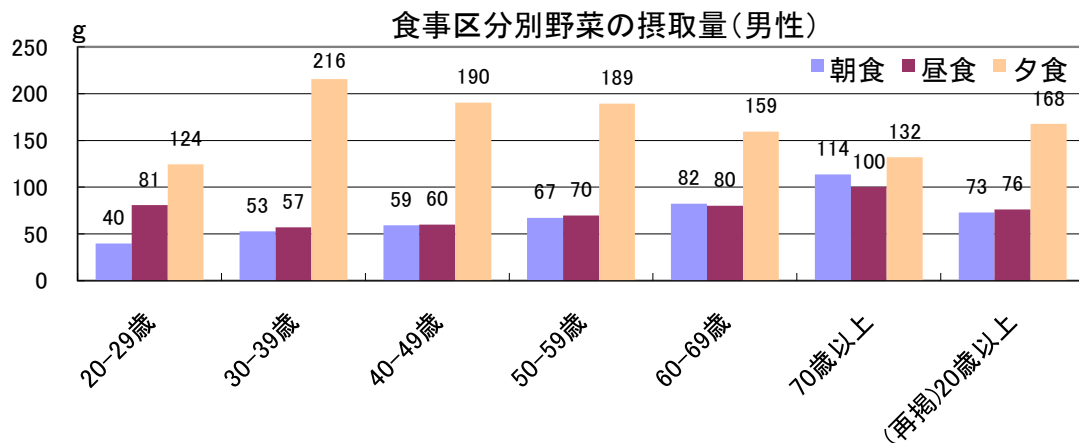
野菜類の摂取量が少ない20-49歳は食物繊維摂取量が少なく、特に野菜類等から摂取する食物繊維が少なくなっている。



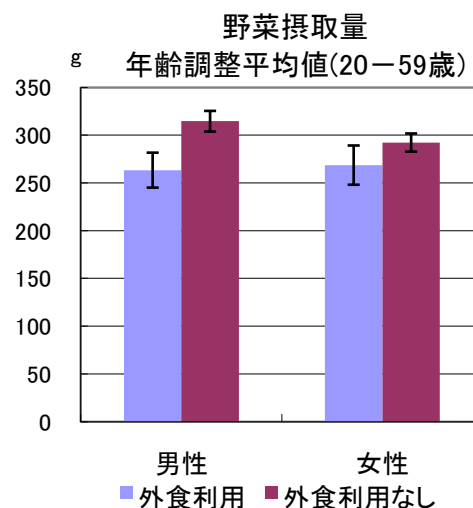
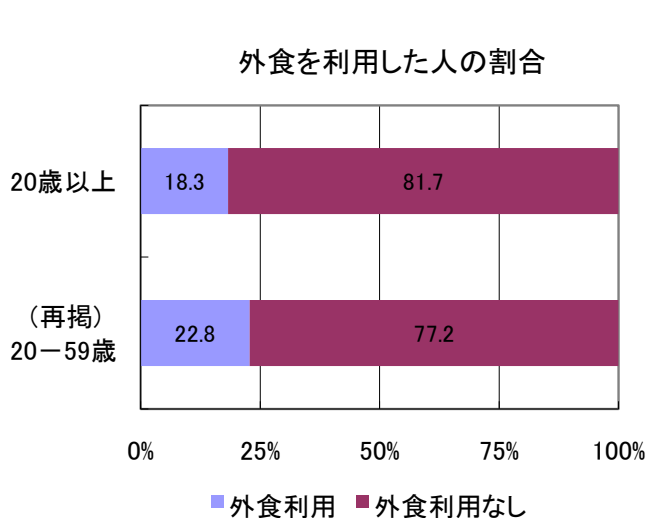
野菜類の摂取量が少ない20-49歳は、カリウム摂取量が少なく、特に野菜類等から摂取するカリウムが少なくなっている。



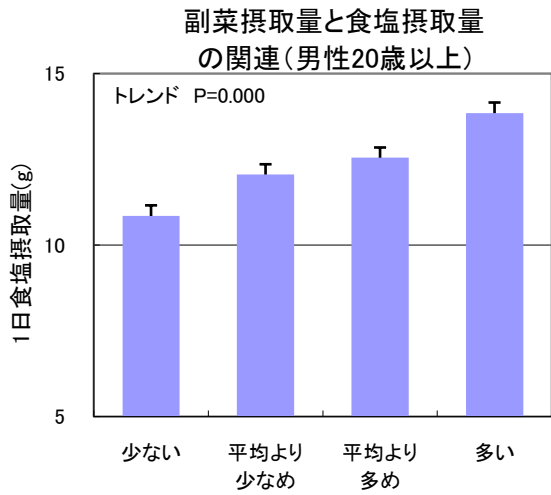
朝食、昼食、夕食の野菜摂取量を比較してみると、朝食及び昼食で摂取する野菜の量が少なくなっている。



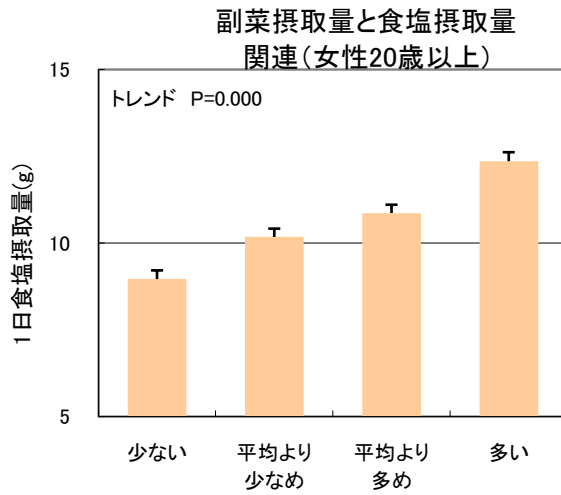
外食を利用した人と利用しない人の野菜摂取量を比較してみると、外食を利用した人のほうが1日の野菜摂取量が少なくなっている。



通常、調味料を使用して料理される食品群(果物を除く生鮮食品)について、食事バランスガイドによる副菜(野菜類・いも類・きのこ類・海藻類)、主菜(肉類、生魚介類、卵類、大豆類)に分類し、それぞれの摂取量と食塩摂取量の関連をみると、副菜の摂取量が多いほど食塩摂取量が多い関連がみられる。

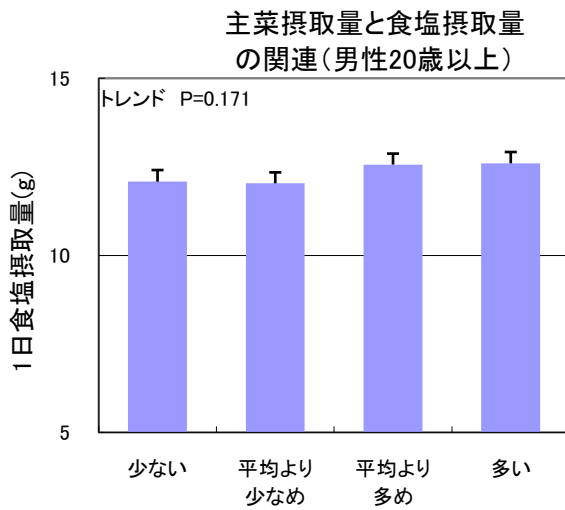


副菜に分類される食品の摂取量

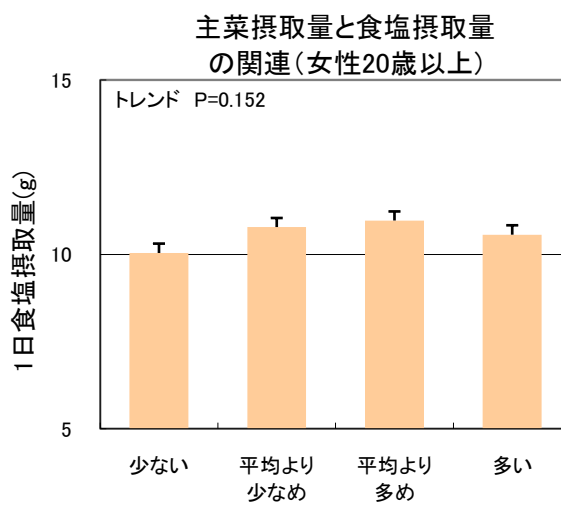


副菜に分類される食品の摂取量

注: いも類・野菜類・きのこ類・海藻類摂取量合計の4分位階級別平均値(年齢、エネルギー摂取量等の交絡因子調整済み)



主菜に分類される食品の摂取量



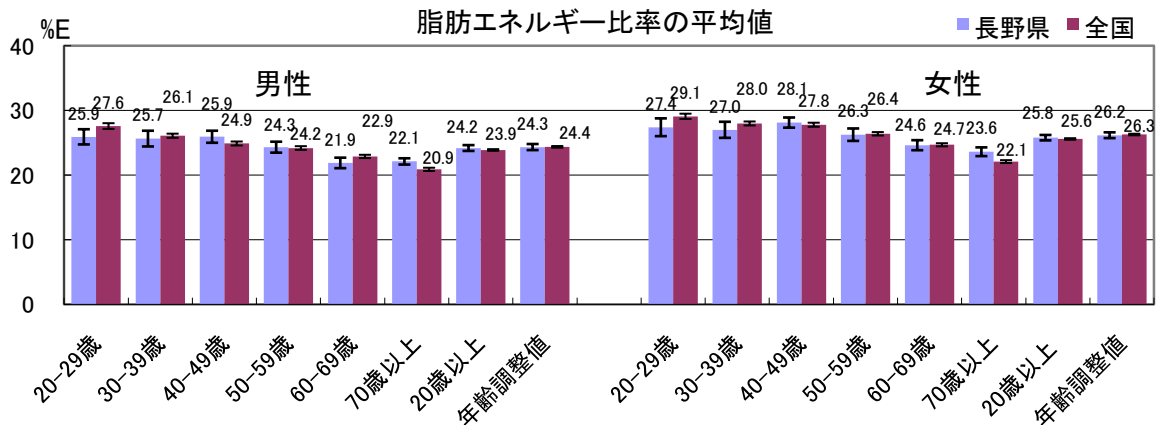
主菜に分類される食品の摂取量

注: 生肉類・生魚介類・卵類・大豆類摂取量合計の4分位階級別平均値(年齢、エネルギー摂取量等の交絡因子を調整済み)

5 脂質

成人の脂肪エネルギー比率※の平均値は、男性は24.3%、女性は25.8%であり、全国平均と比較すると、長野県の平均値と全国平均に差はみられない。

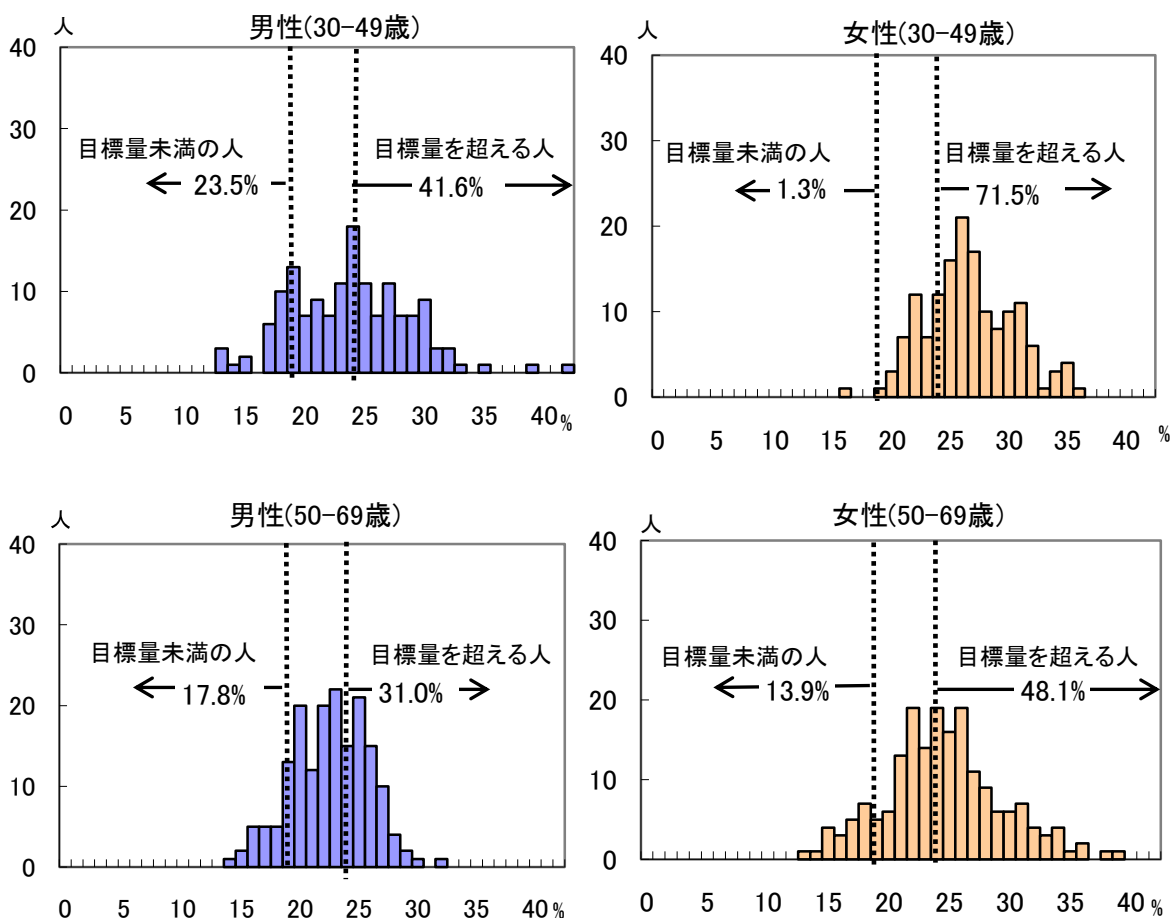
※脂肪から摂るエネルギーの総エネルギー摂取量に対する比率。望ましい範囲は、20-29歳は20-30%、30歳以上は20-25%。

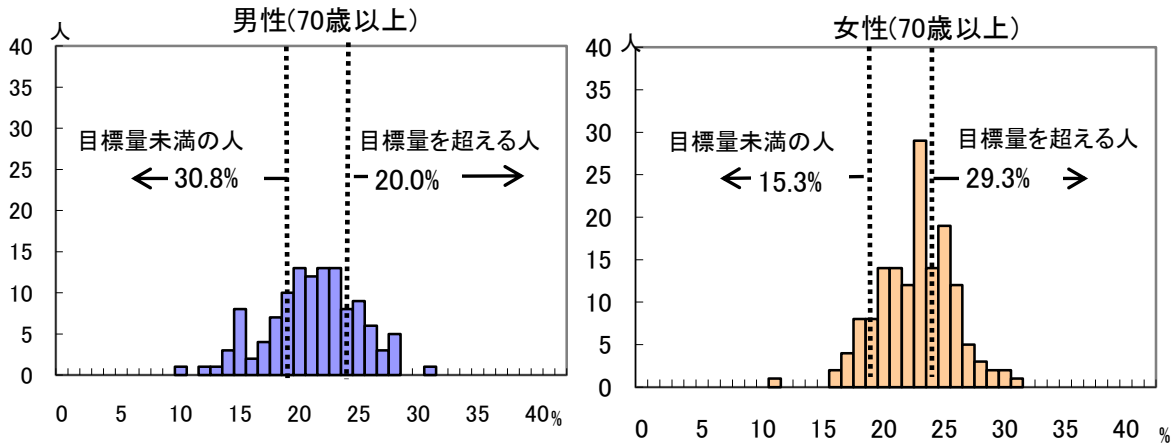


全国: H21国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値: 20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口

脂肪エネルギー比率が望ましい範囲を超えている人の割合は、男女とも30-49歳が最も多く、男性は約4割、女性は約7割。

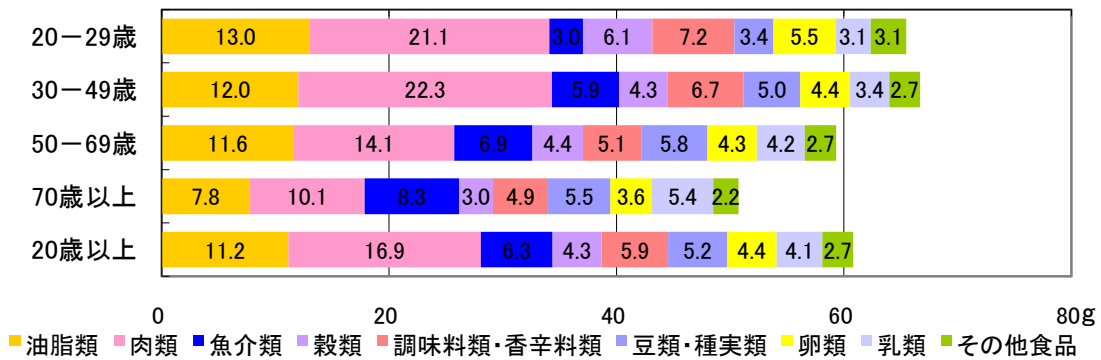
脂肪(エネルギー比率)の習慣的摂取量の分布



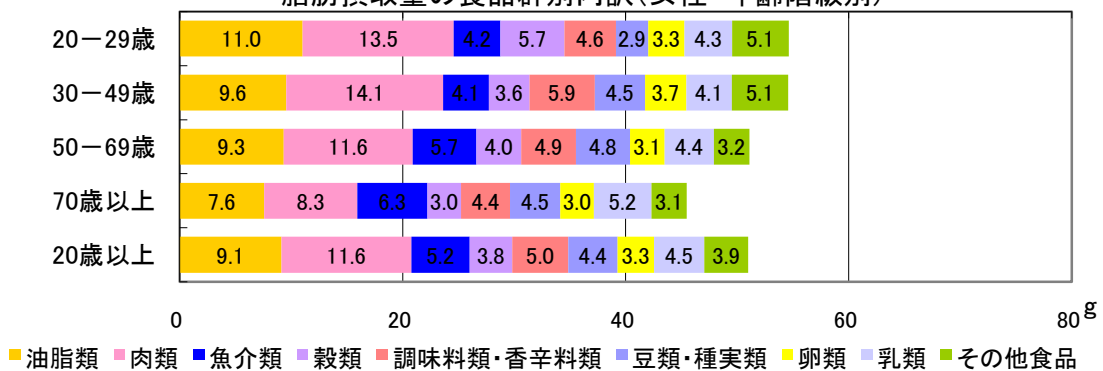


男女ともに脂肪エネルギー比率が望ましい範囲を超えている人が最も多かった30-49歳は、特に肉類と調味料類から摂る脂肪が多くなっている。

脂肪摂取量の食品群別内訳(男性 年齢階級別)



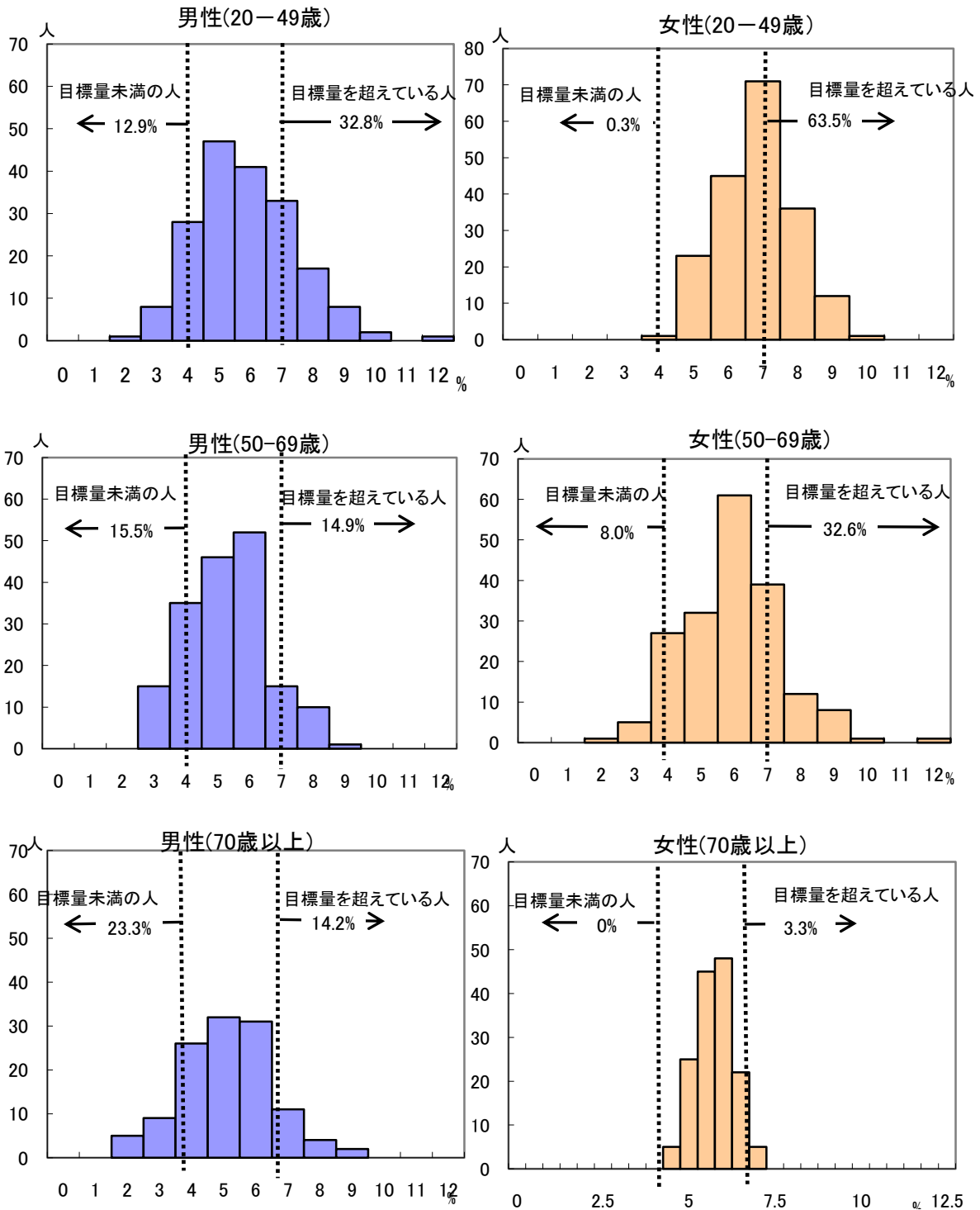
脂肪摂取量の食品群別内訳(女性 年齢階級別)



6 脂質(飽和脂肪酸)

飽和脂肪酸エネルギー比率※が、望ましい範囲を超えている人は、男女とも若い世代で特に多く、男性20-49歳は約3割、同女性は約6割。

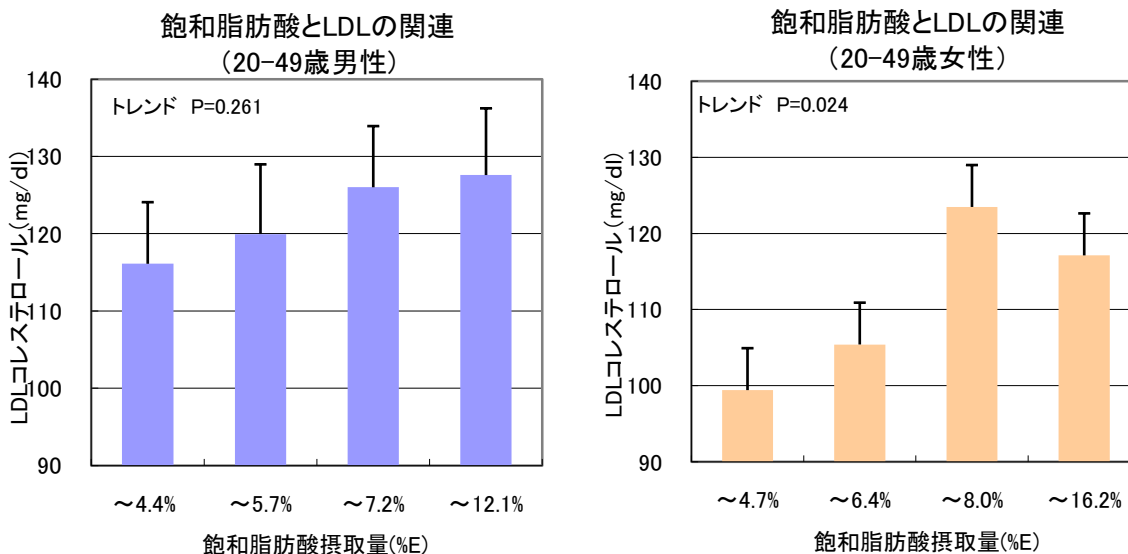
飽和脂肪酸(エネルギー比率)の習慣的摂取量の分布



※飽和脂肪酸エネルギー比率

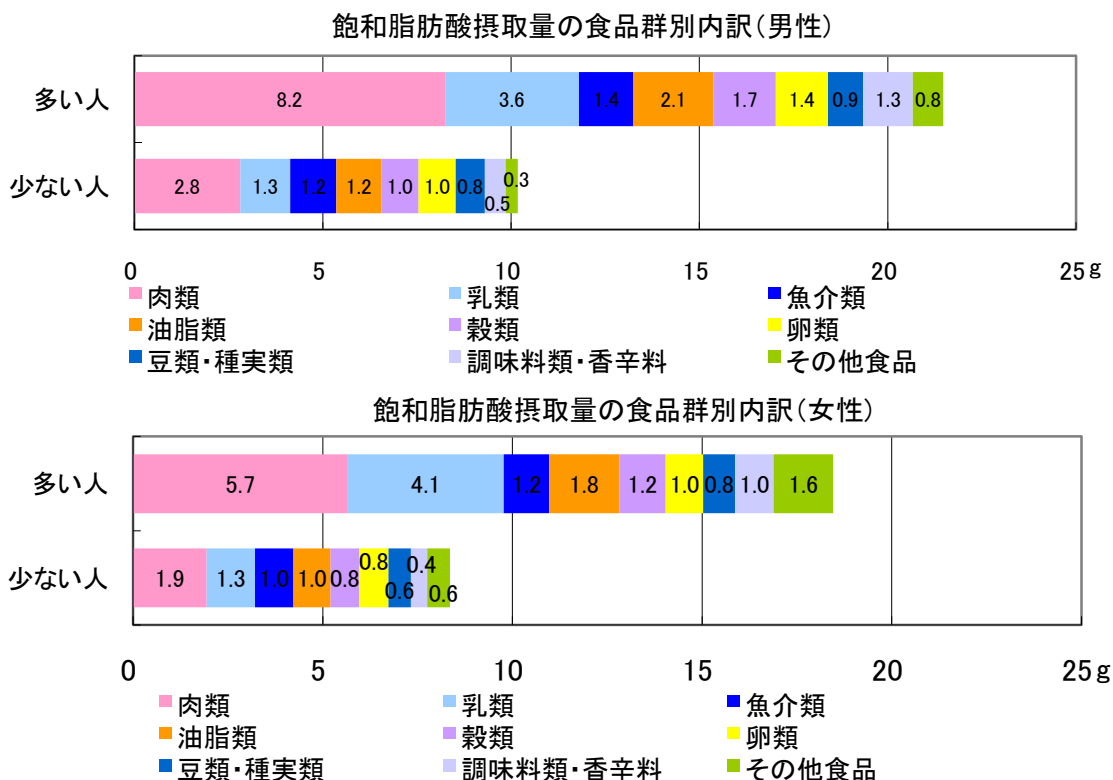
飽和脂肪酸から摂るエネルギー量の総エネルギー摂取量に対する比率。生活習慣病(LDLコレステロールの増加、心筋梗塞等)予防の観点から目指したい望ましい範囲。20歳以上は4.5%以上7.5%未満。

血中脂質異常の要因の1つである飽和脂肪酸について、調査結果においても、20-49歳では飽和脂肪酸エネルギー比率が高い人ほど、血中LDLコレステロールが高くなっている。



注: 飽和脂肪酸エネルギー比率四分階級別平均値(服薬者を除外、年齢・保健所・BMIを調整)

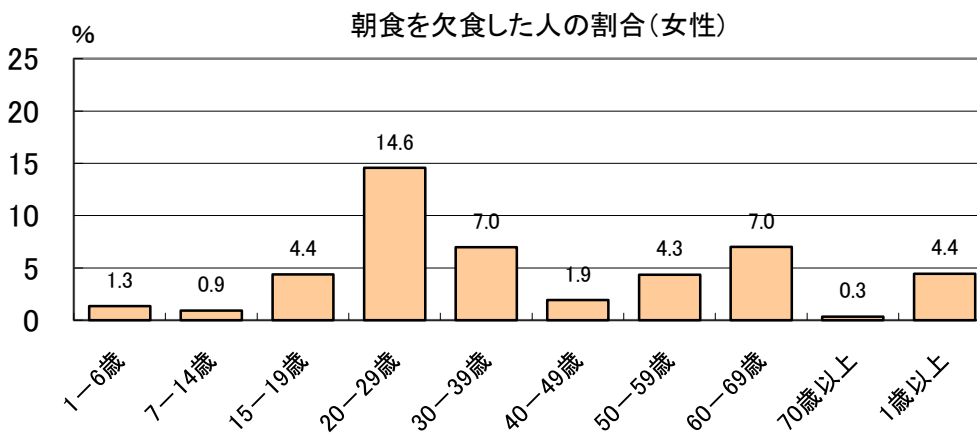
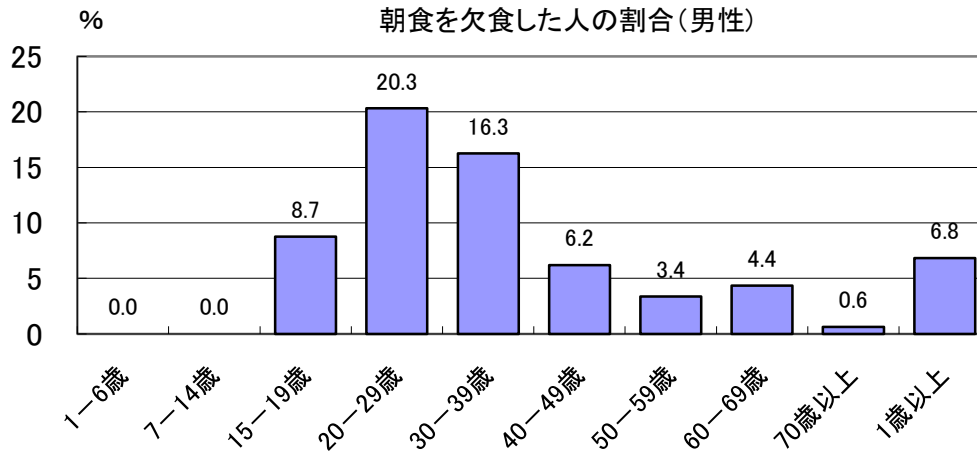
飽和脂肪酸は肉類から摂取される量が最も多くなっている。
飽和脂肪酸の摂取量が多い人は、特に肉類、乳類から摂取する量が多くなっている。



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H22県人口構成に合わせて重み付けした平均値。

7 朝食欠食の状況

調査日に朝食を欠食した人の割合は、1歳以上男性は6.8%、同女性は4.4%。
年齢階級別にみると、男女とも20歳代と30歳代の割合が高くなっている。



欠食は下記3項目のいずれかが当てはまる場合

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合