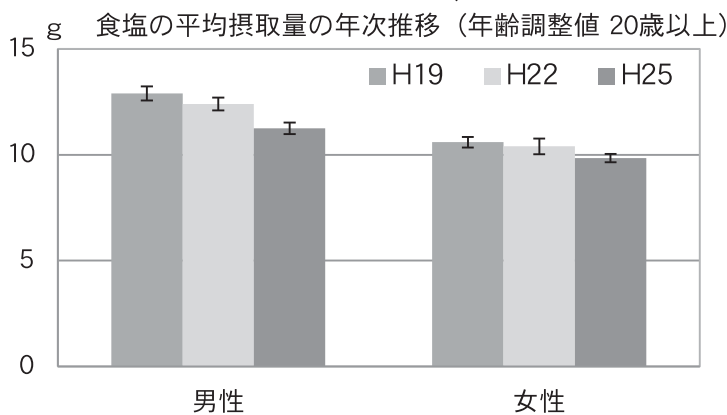
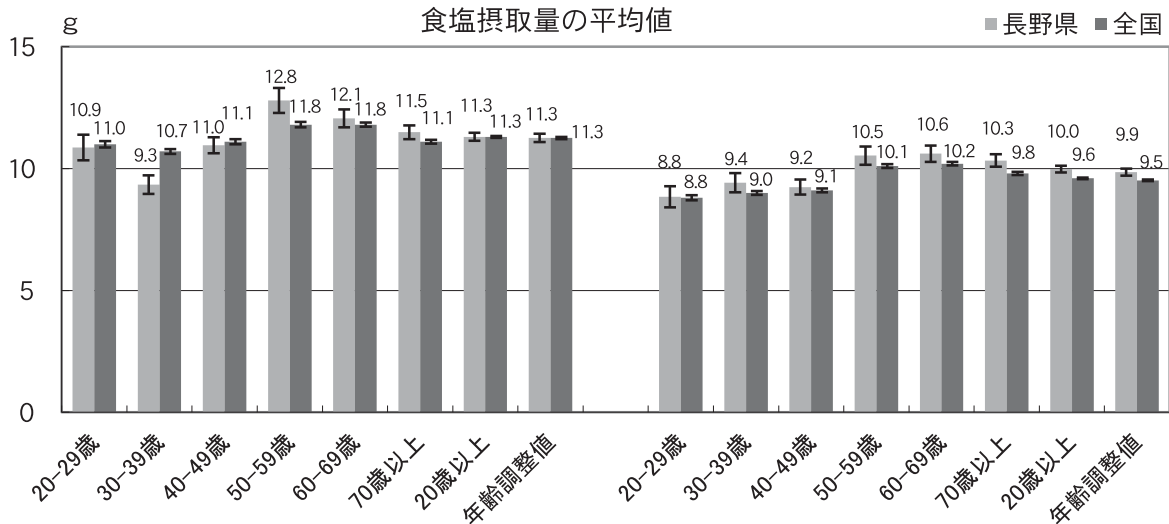


第3部 生活習慣病に関連する栄養素の摂取状況及び朝食欠食の状況

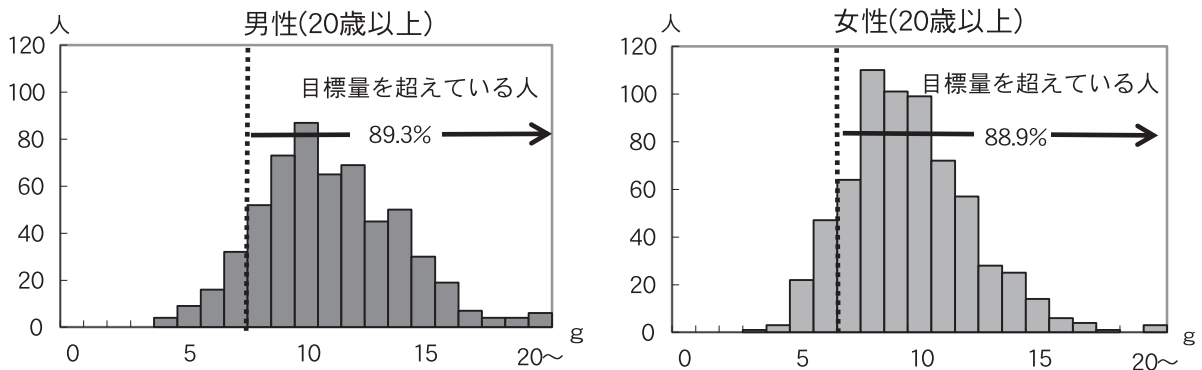
1 食塩

1人1日当たり食塩摂取量の平均値は、成人男性は11.3g、女性は10.0g。全国と比較すると、長野県の平均値は全国に比べて男性では差は見られないが、女性では高くなっている。
また、平成19年からの推移をみると、男女ともに減少傾向にある。



全国：H24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）

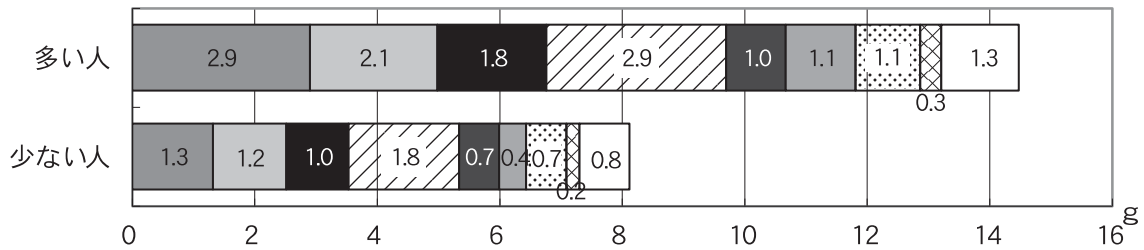
食塩摂取量が目標量※を超えている人は、男女とも約9割。



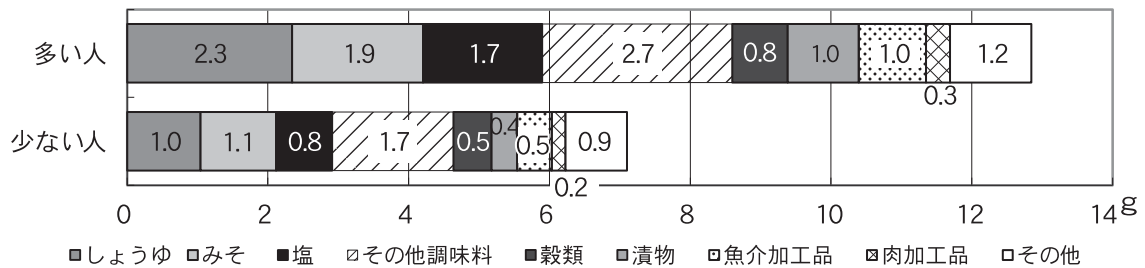
※生活習慣病予防、重症化予防の観点から設定された1日当たりの摂取量で男性8g未満、女性7g未満。
(食事摂取基準2015年版)

食塩は、しょうゆ、みそ、塩などの調味料からの摂取が約6～7割となっており、摂取量が多い人と少ない人では、調味料と漬物から摂る差が大きい。

食塩摂取量の食品群別内訳（男性）



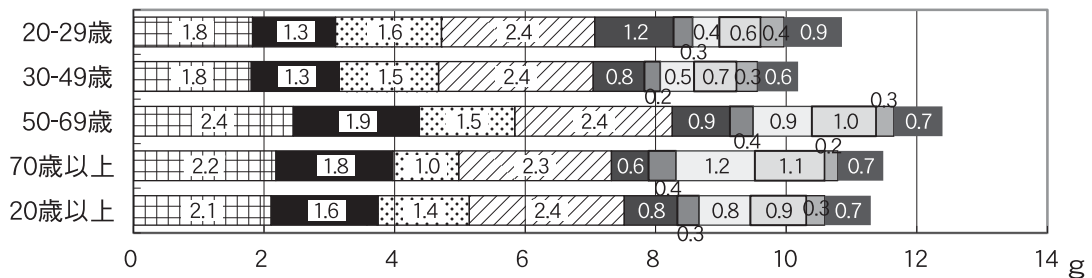
食塩摂取量の食品群別内訳（女性）



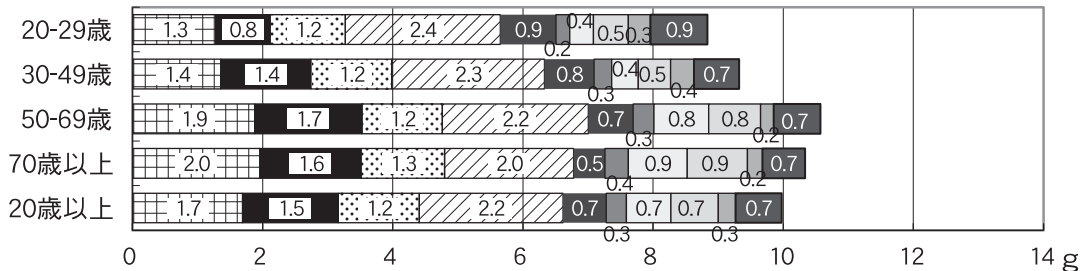
多い人：摂取量が中央値以上の者 少ない人：摂取量が中央値未満の者
 値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれH25県人口構成に合わせて重み付けした平均値。

食塩の摂取状況を年代別にみると、「50-69才」及び「70歳以上」では、「20-29歳」及び「30-49歳」に比べて摂取量が多く、特に、しょうゆ、みそ、漬物、魚介加工品からの摂取量が多くなっている。

食塩摂取量の食品群別内訳（男性 年齢階級別）



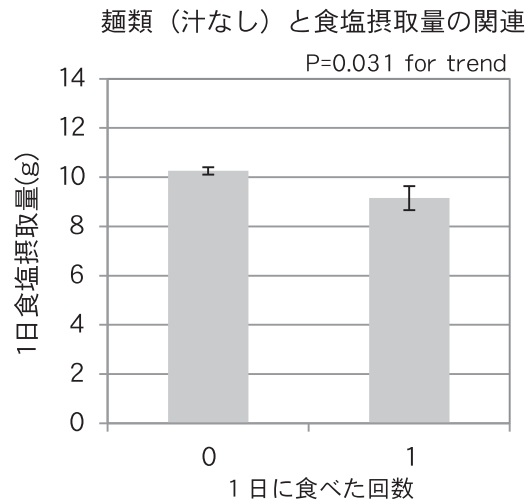
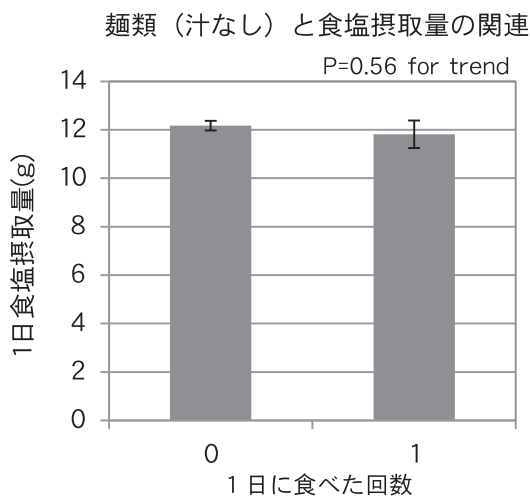
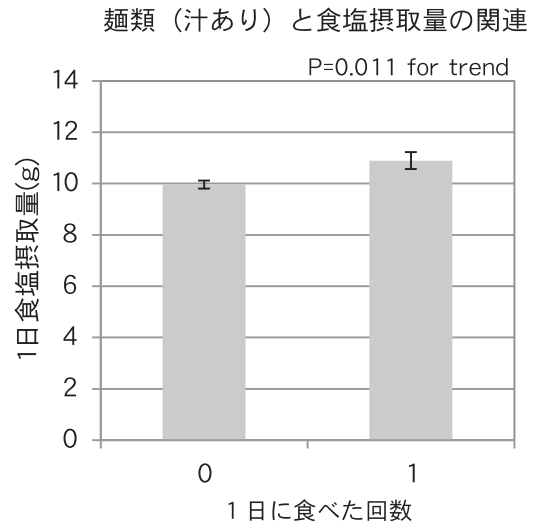
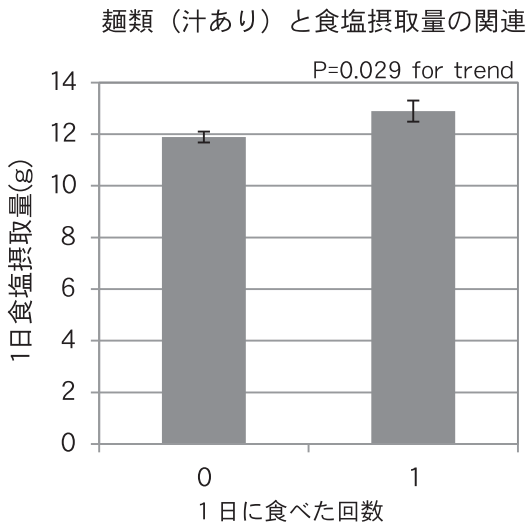
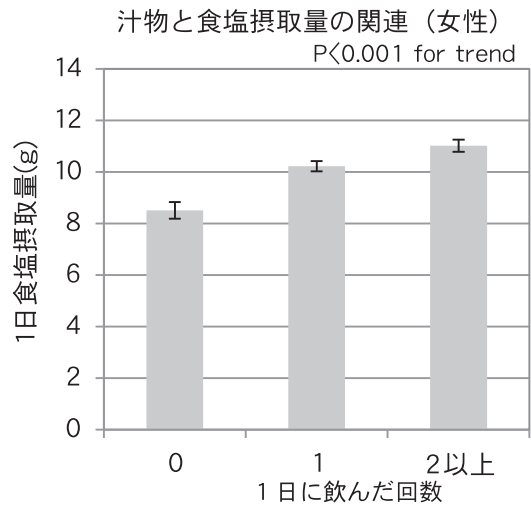
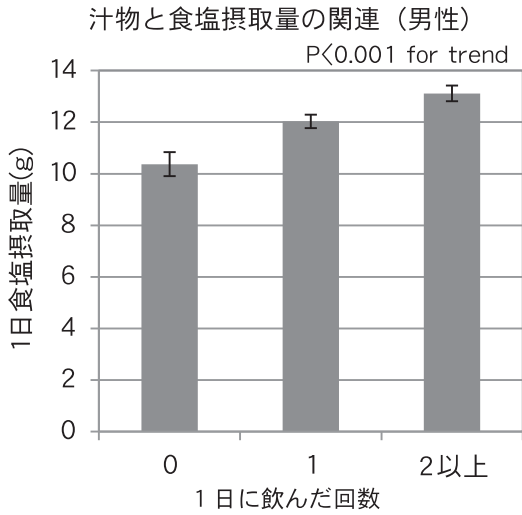
食塩摂取量の食品群別内訳（女性 年齢階級別）



- しょうゆ
- みそ
- 塩
- マヨネーズ・その他調味料類
- 穀類
- いも類・豆類・種実類・野菜類・果物類
- 漬物類
- 魚介加工品
- 肉加工品
- その他の食品

料理と食塩摂取量の関連をみると、みそ汁などの「汁物」、うどん・そば・ラーメン等の「麺類（汁あり）」は食塩摂取量への影響が特に大きくなっている。

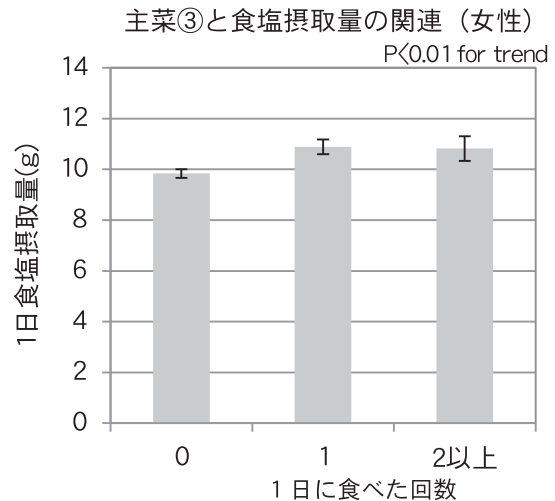
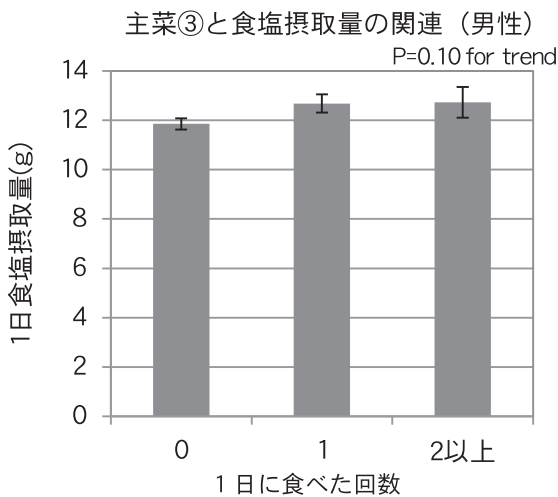
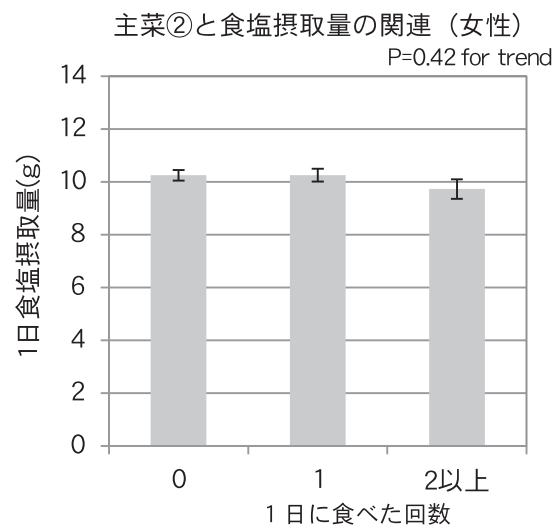
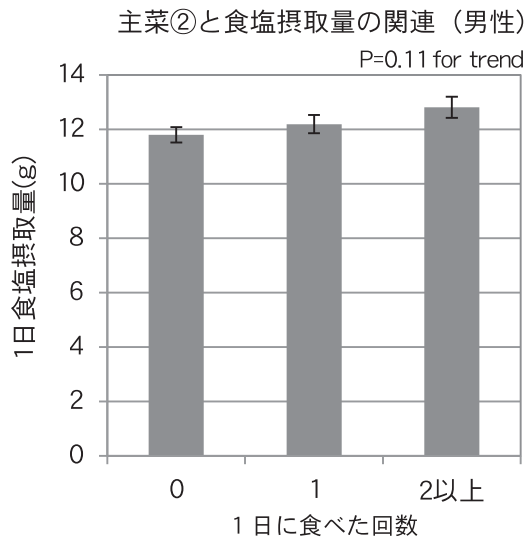
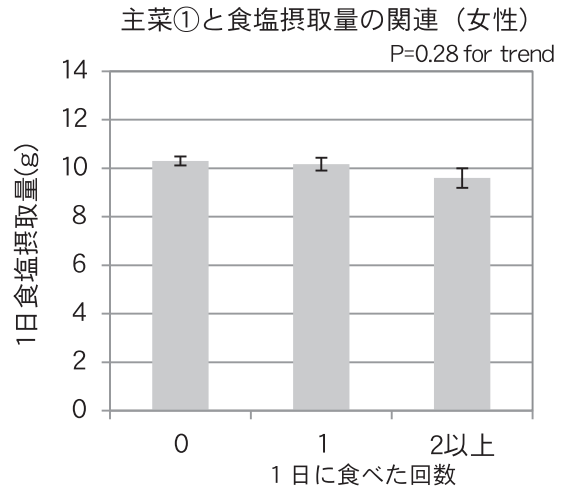
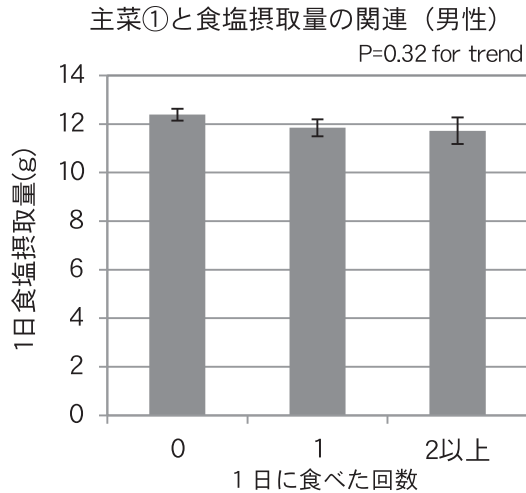
注：グラフは年齢、総エネルギー摂取量、野菜摂取量の影響を調整した1日食塩摂取量の平均値と標準誤差

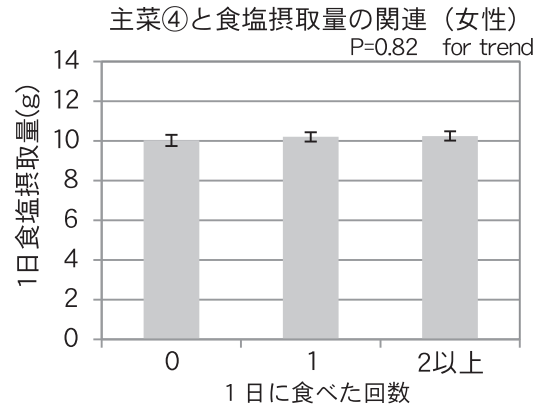
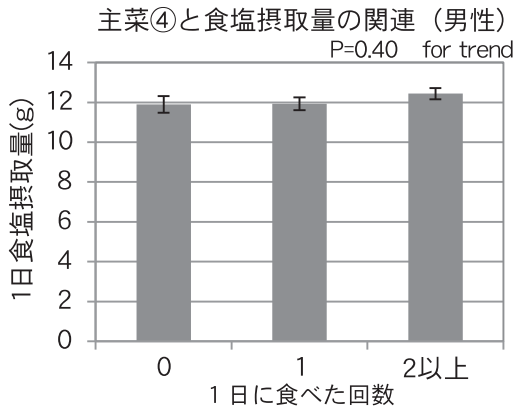


主菜料理（肉、魚、卵、大豆を使った料理）のうち、男女ともに「和風煮物」（例：煮魚、おでん、練り製品入りの煮物等）、また、男性は、「生・茹・蒸物」（例：刺身、冷奴、しゅうまい等）については、食べる回数が多いほど1日の食塩摂取量が比較的多くなっている。

- 主菜①「揚げ物・炒め物」（例：フライ、唐揚げ、野菜炒め等）
 主菜②「生・茹・蒸物」（例：刺身、冷奴、しゅうまい等）
 主菜③「和風煮物」（例：煮魚、おでん、練り製品入り煮物等）
 主菜④「焼物」（例：焼き魚、焼き肉、ハンバーグ等）

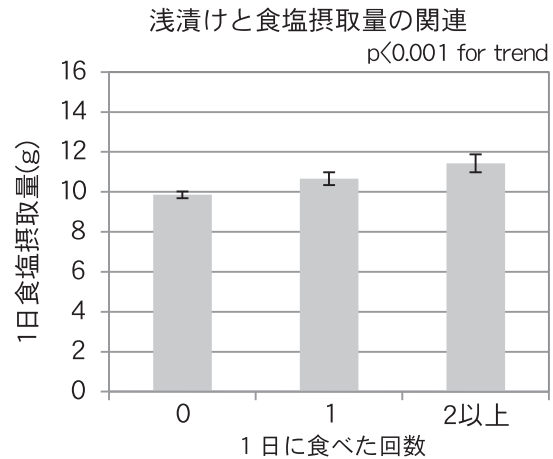
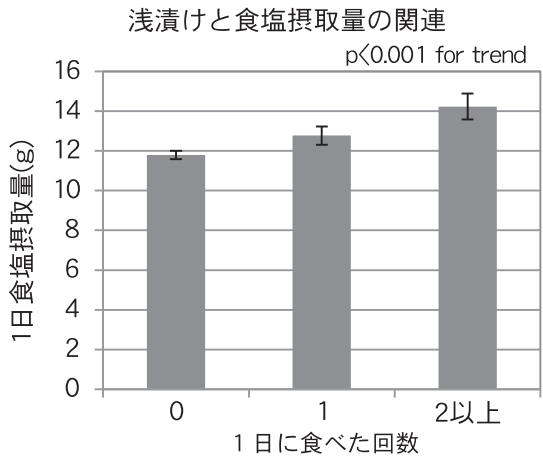
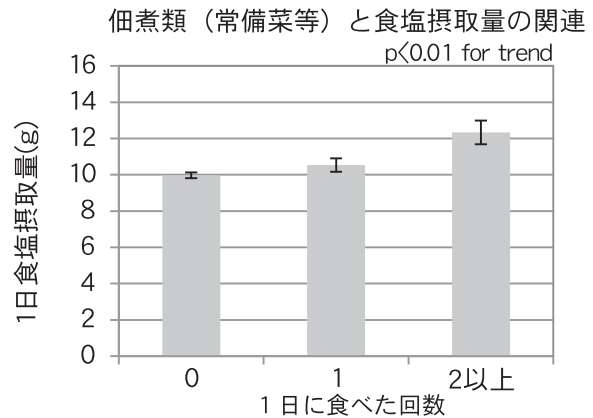
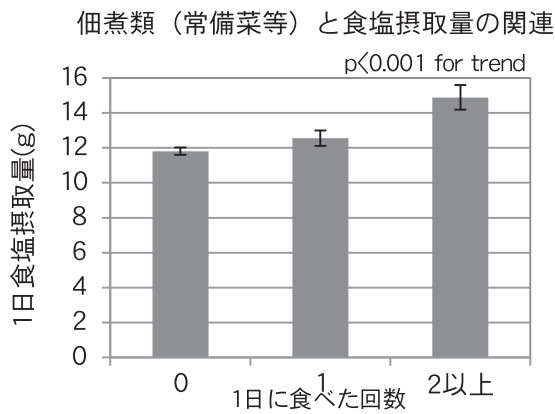
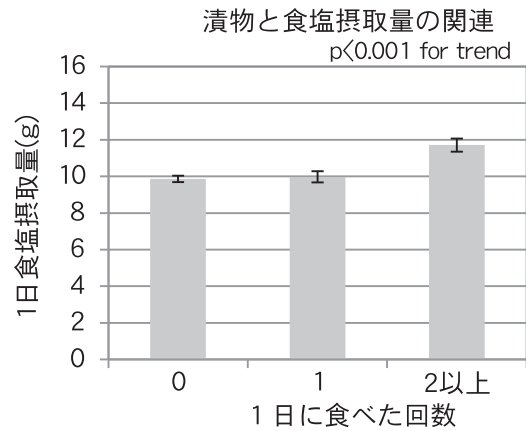
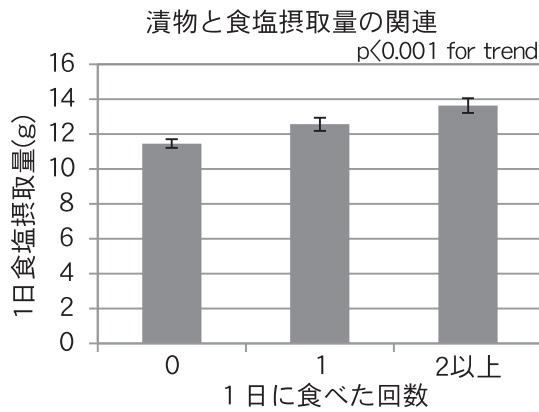
注：グラフは年齢、総エネルギー摂取量、野菜摂取量の影響を調整した1日食塩摂取量の平均値と標準誤差



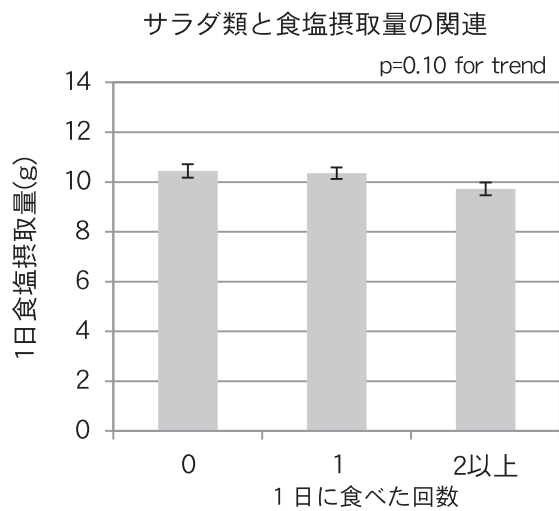
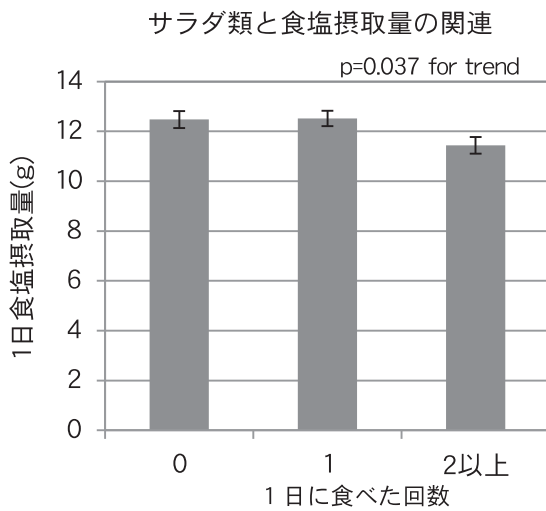
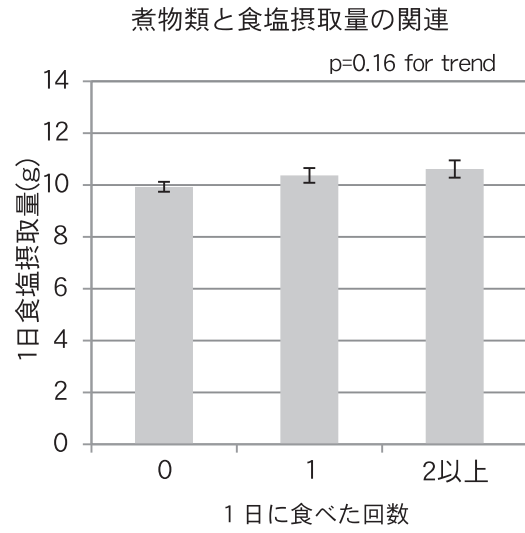
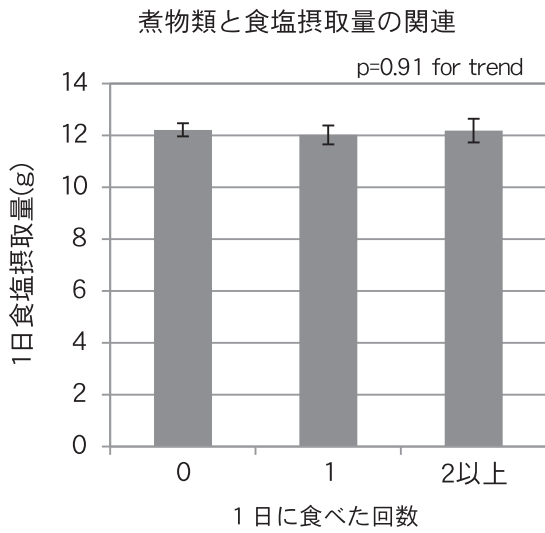
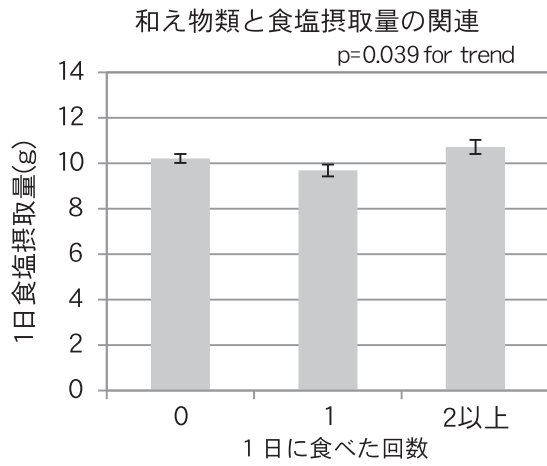
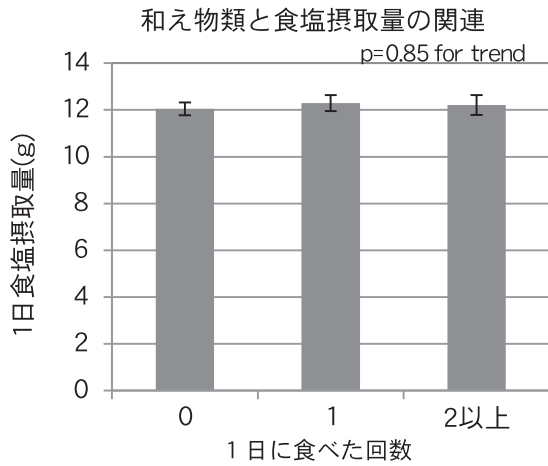


野菜摂取量が多いほど食塩摂取量が多くなる傾向があるが (P56参照)、副菜料理 (野菜、いも、きのこ、海藻を使った料理) の中でも「浅漬け」は、「漬物」や「佃煮類 (常備菜など)」と同じように1日食塩摂取量への影響が大きい。

注：グラフは年齢、総エネルギー摂取量、野菜摂取量の影響を調整した1日食塩摂取量の平均値と標準誤差

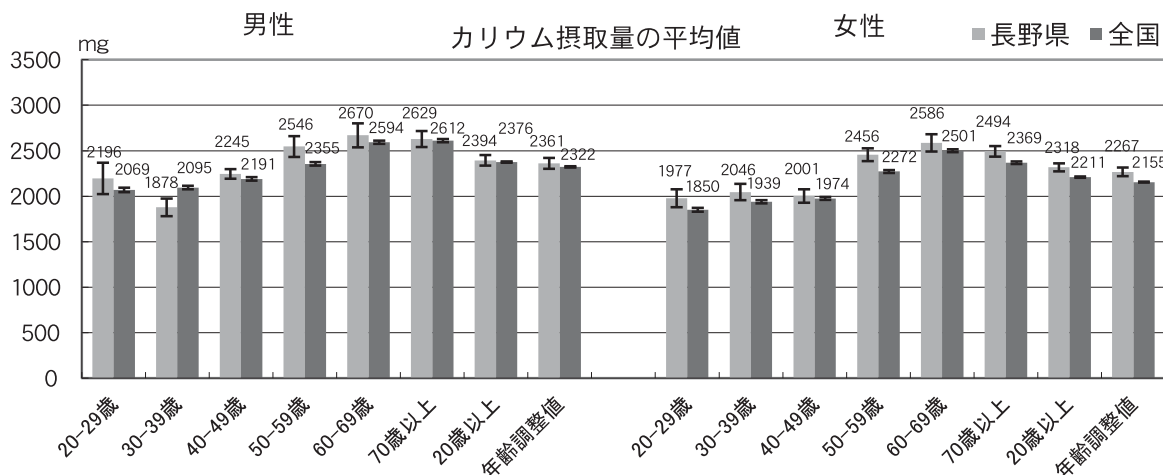


注：グラフは年齢、総エネルギー摂取量、野菜摂取量の影響を調整した1日食塩摂取量の平均値と標準誤差



2 カリウムの摂取状況

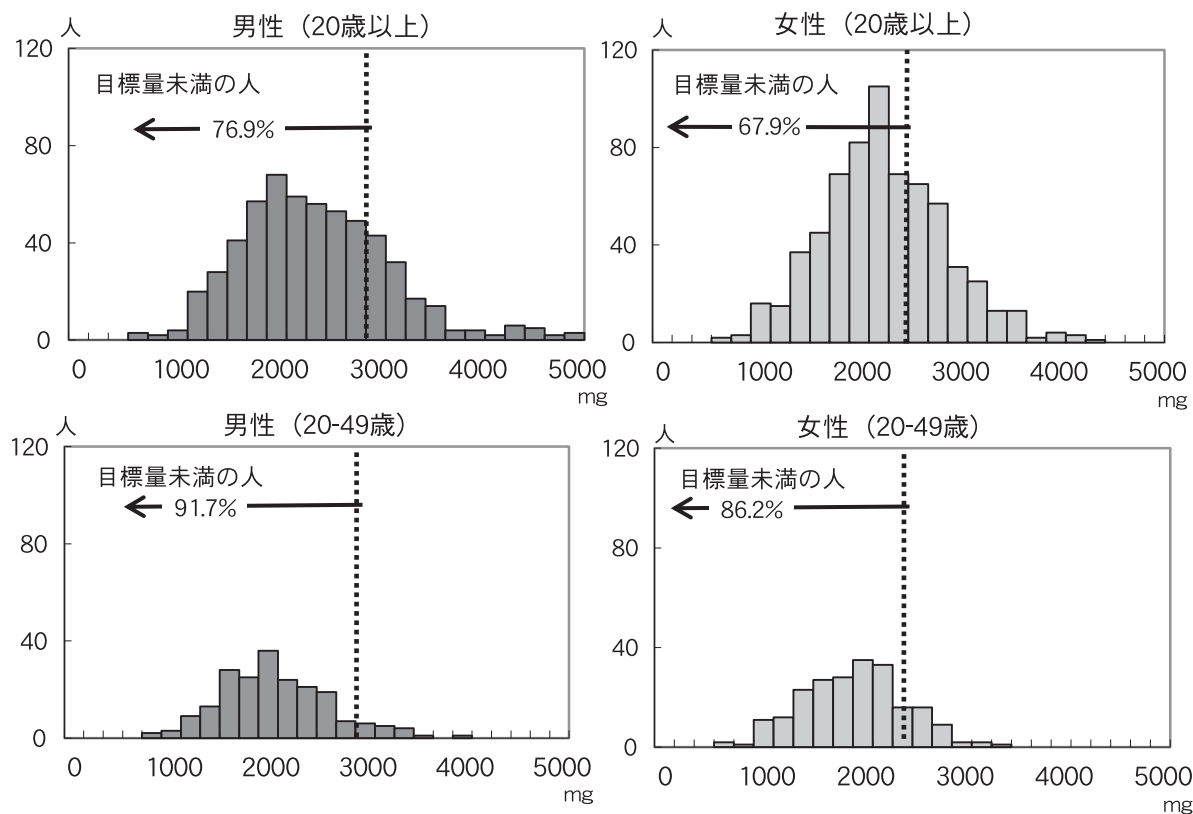
1人1日当たりのカリウム摂取量の平均値は、成人男性は2,394mg、女性は2,318mg。全国と比較すると、男性は差は見られず、女性は高くなっている。



全国：H24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）

カリウムの摂取量が1日の目標量※に満たない人の割合は、成人の男性で約8割、女性で約7割であり、野菜摂取量が少ない20-49歳では男女ともに約9割。

カリウムの習慣的摂取量の分布

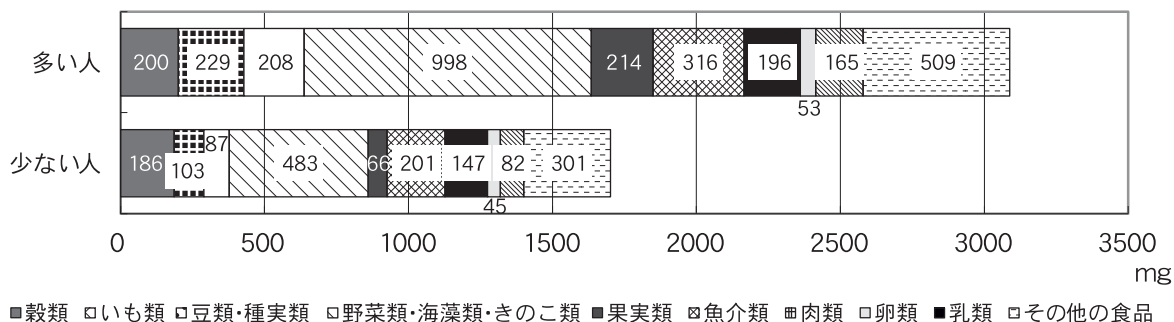


※高血圧予防の観点から目指したい1日当たりの摂取量。

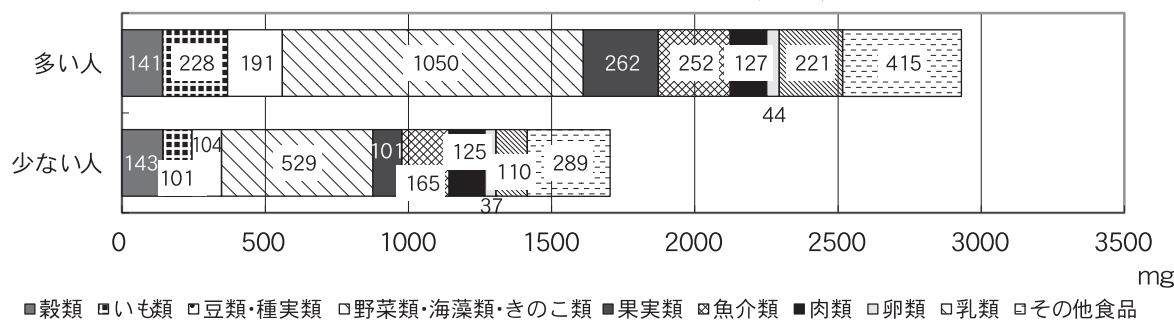
男性18歳以上 3,000mg以上 女性18歳以上 2,600mg以上（日本人の食事摂取基準2015年版）

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」から摂る量が少ない。

カリウム摂取量の食品群別内訳（男性）

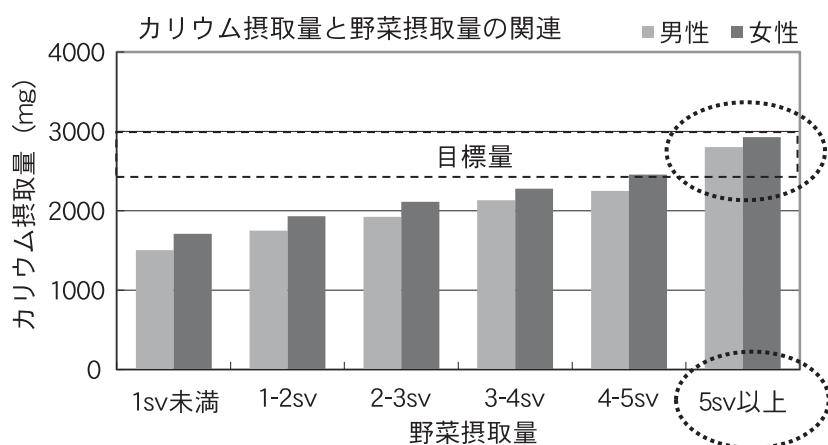


カリウム摂取量の食品群別内訳（女性）



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H25県人口構成に合わせて重み付けした平均値。

男女ともに、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、カリウムを目標量*程度摂取できている。

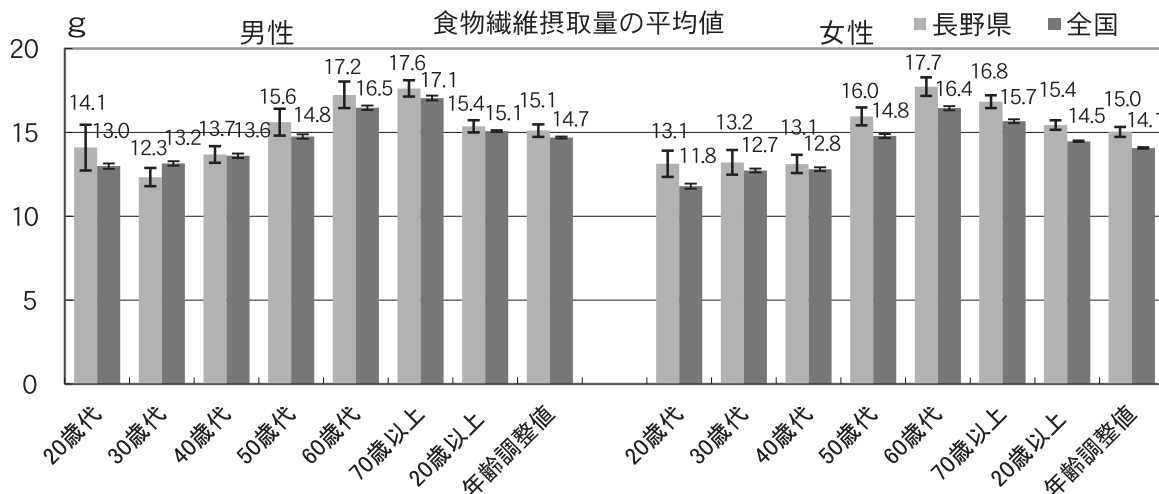


※1日あたりの摂取目標量
 男性 18歳以上
 3000mg以上
 女性 18歳以上
 2600mg以上

食事バランスガイド
 の野菜類
 1つ(sv)=70gを1単位として算出。

3 食物繊維

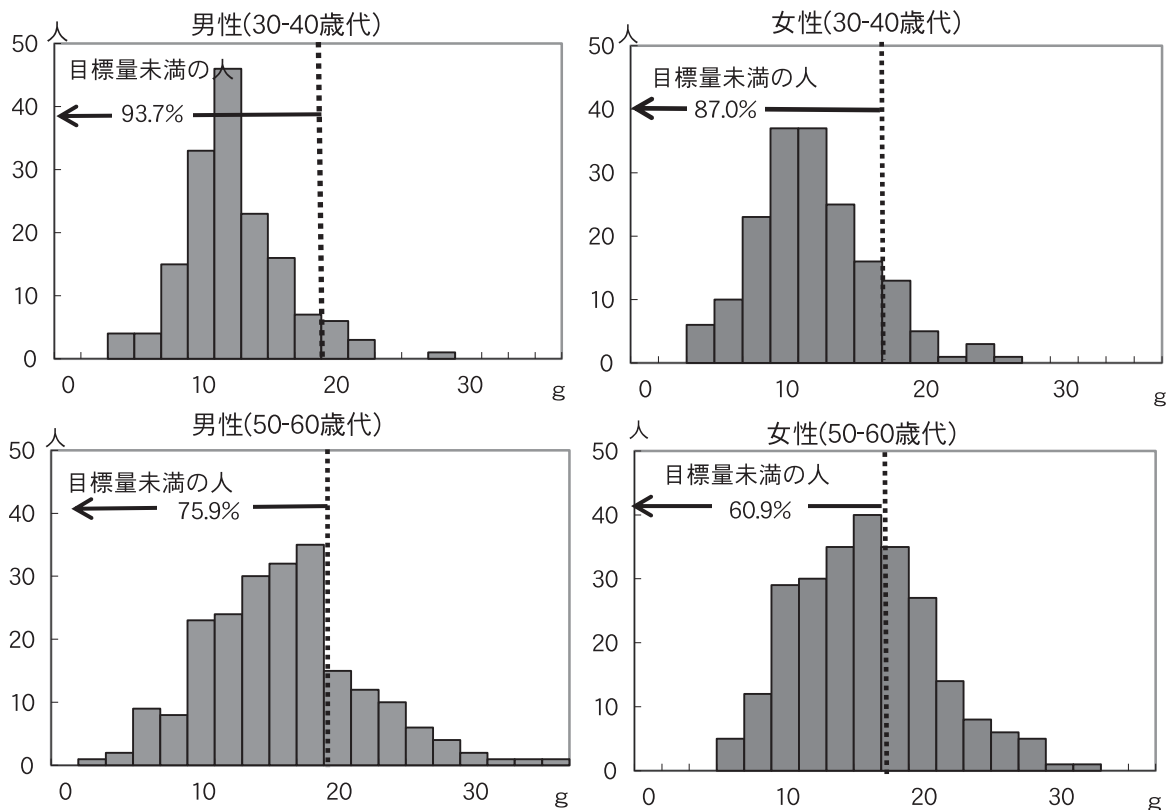
1人1日当たり食物繊維摂取量の平均値は、成人男性15.4g、女性15.4gであり、全国と比較すると、男性では差が見られないが、女性は高くなっている。



全国：H24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）

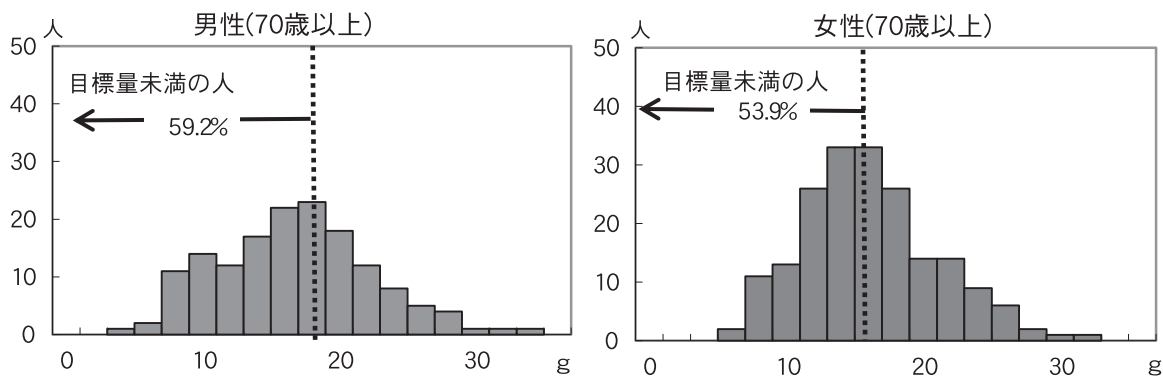
食物繊維の摂取量が1日の目標量*に満たない人の割合は、30-40歳代では男女ともに約9割。

食物繊維の習慣的摂取量の分布



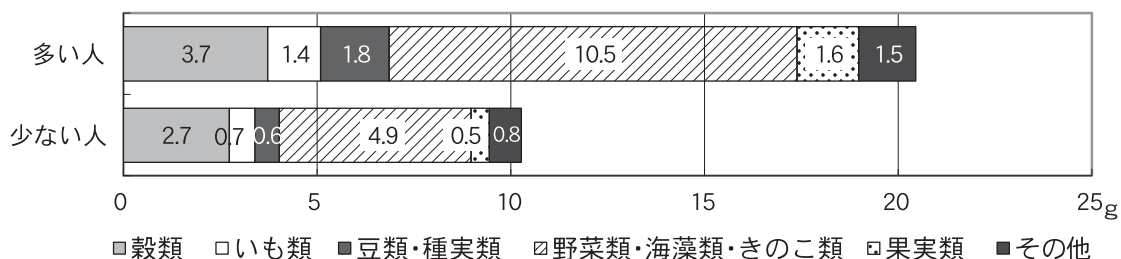
*心筋梗塞等の予防の観点から目指したい1日当たりの摂取量。

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
(日本人の食事摂取基準2015年版)

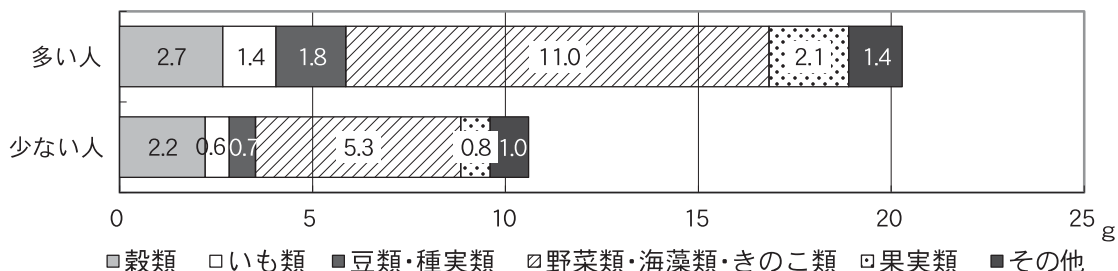


食物繊維は、主に穀類、野菜類・海藻類・きのこ類から摂取している。
 摂取量が少ない人は、特に野菜類・海藻類・きのこ類から摂取する量が少なくなっている。

食物繊維摂取量の食品群別内訳（男性）

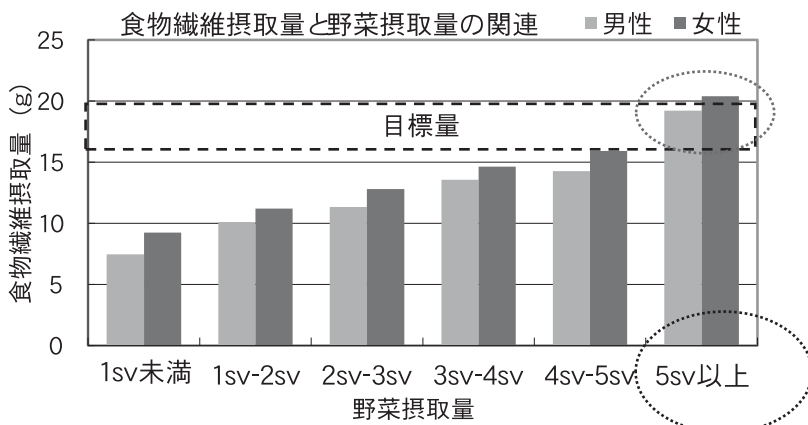


食物繊維摂取量の食品群別内訳（女性）



多いい人：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H25県人口構成に合わせて重み付けした平均

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



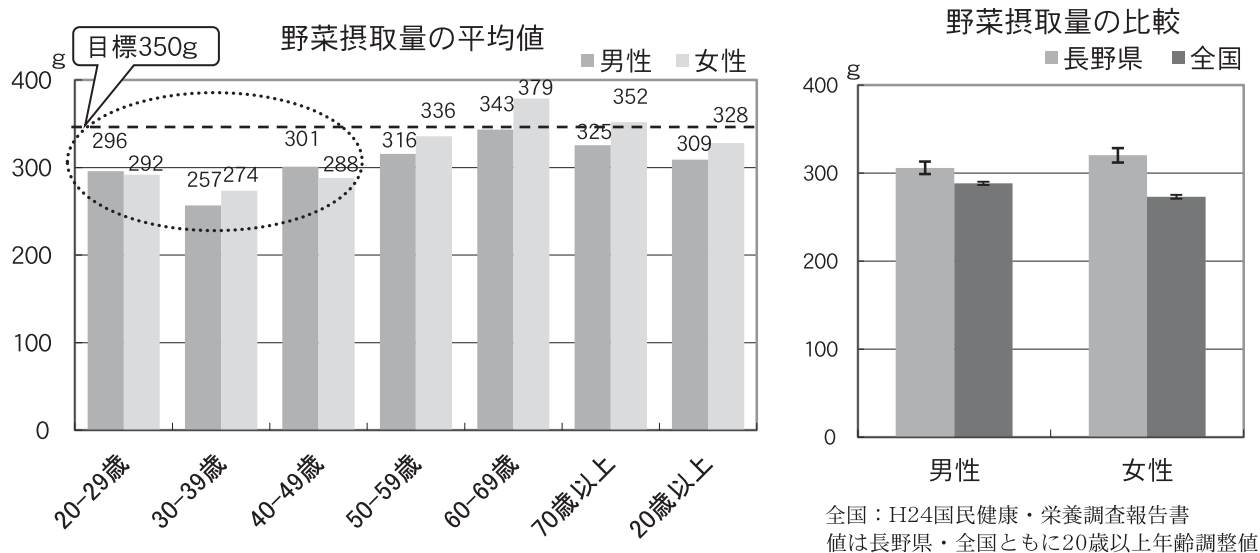
1日あたりの摂取目標量

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

食事バランスガイド
 野菜類
 1つ(sv) = 70gを1単位として算出

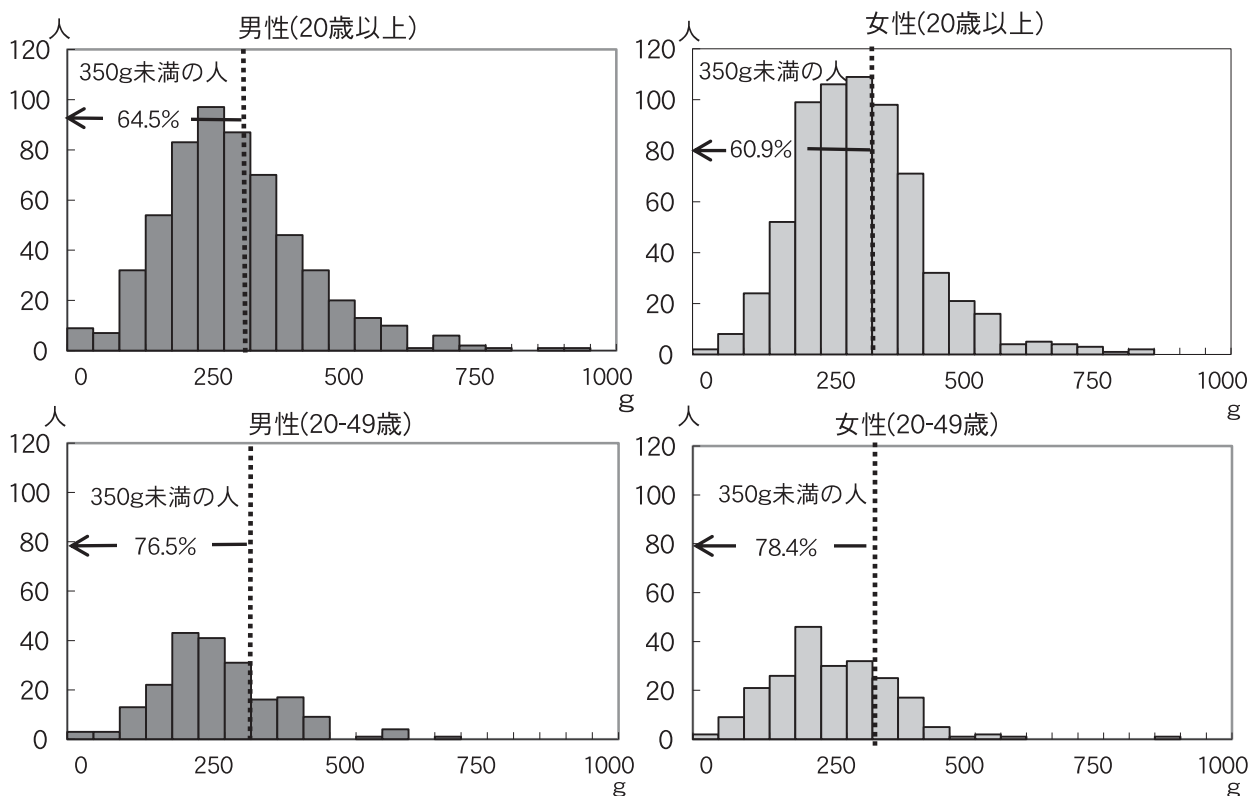
4 野菜類

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309g、女性328g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、長野県の平均値は男女ともに全国平均よりも高くなっている。



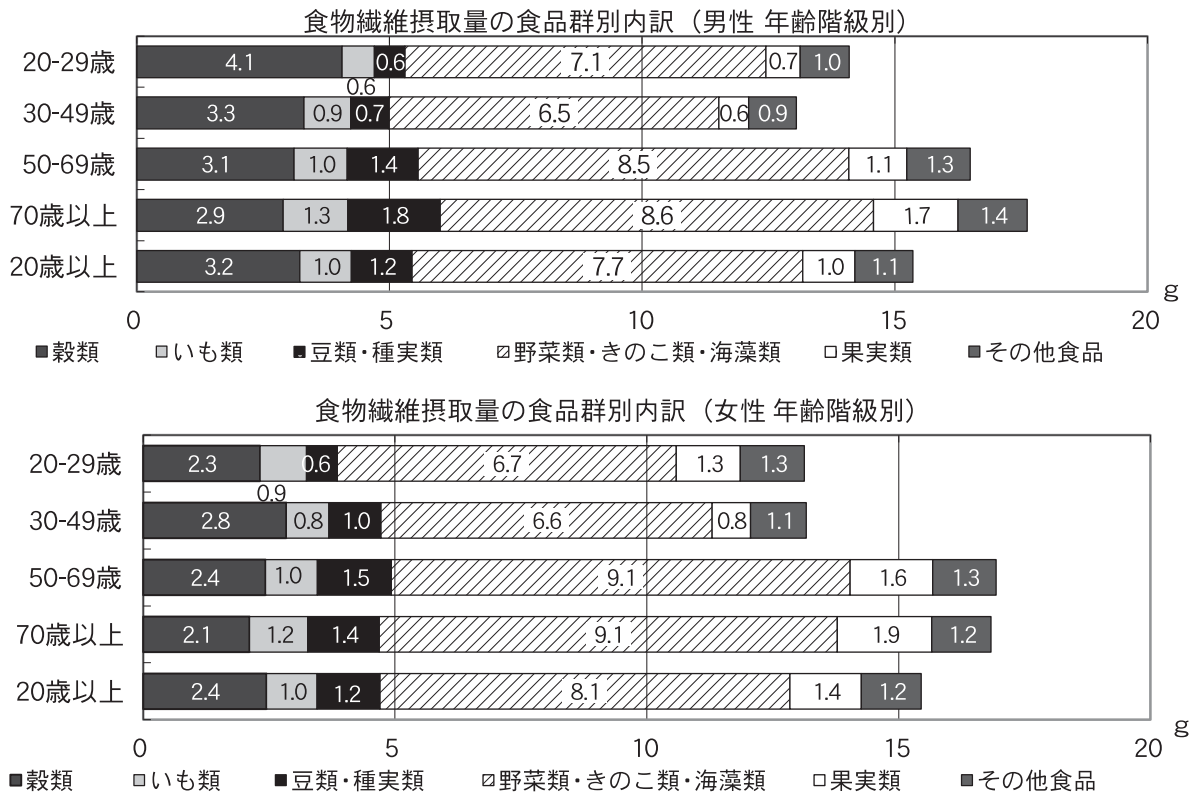
1日の望ましい野菜摂取量*である350g以上に満たない人の割合は、男女ともに約6割。平均摂取量の少ない20-49歳では、350g未満の人の割合は、男女ともに約8割。

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

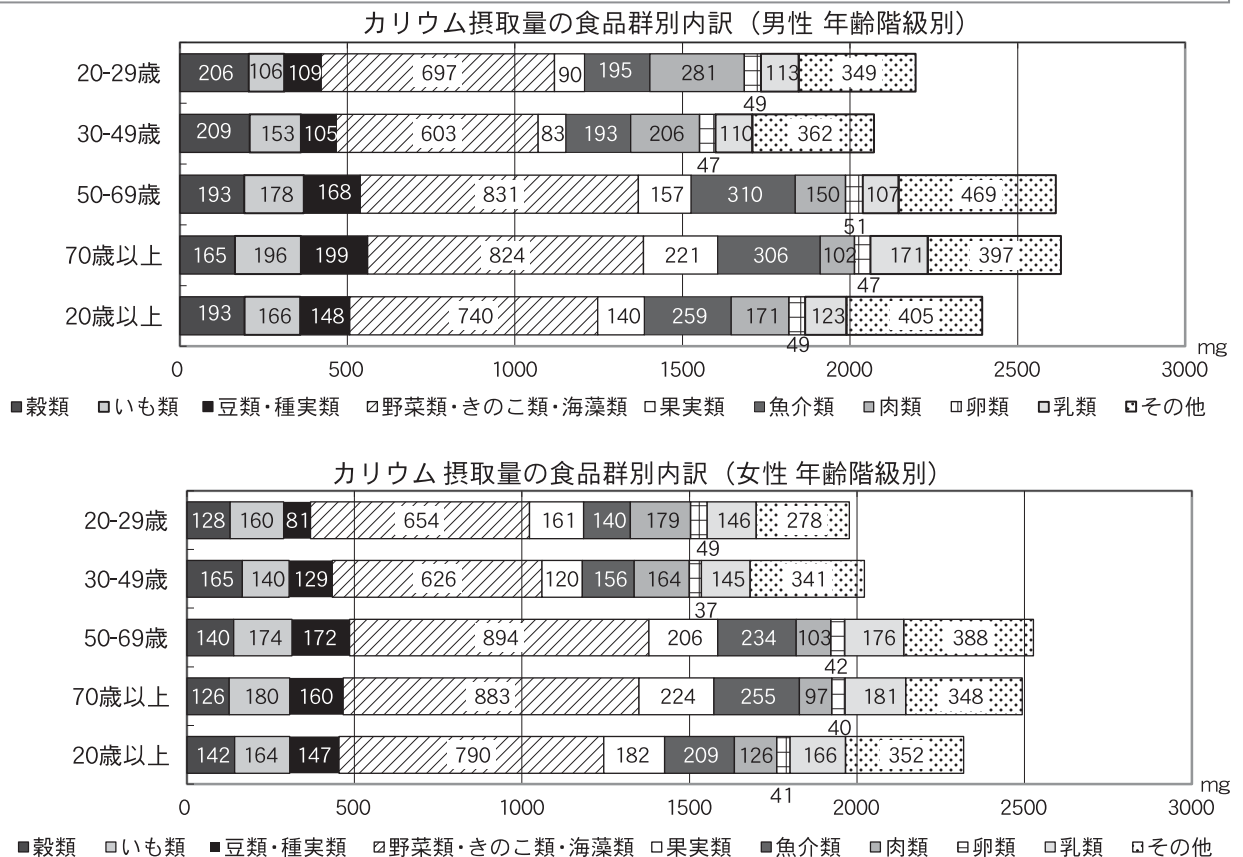


※生活習慣病予防の観点から、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された1日当たりの摂取量（健康日本21（第2次））

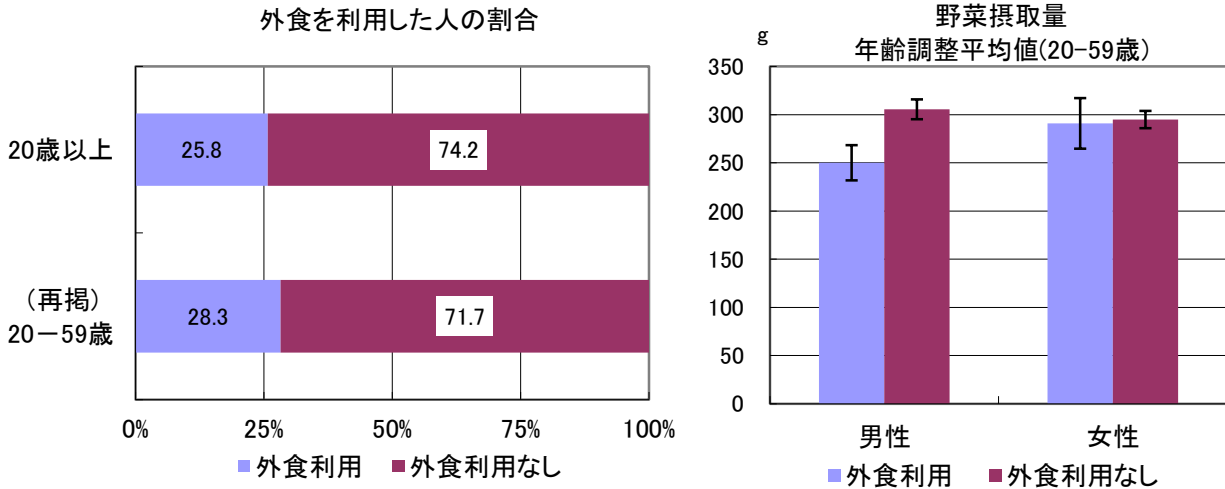
野菜類の摂取量が少ない20-49歳は食物繊維摂取量が少なく、特に野菜類等から摂取する食物繊維が少ない。



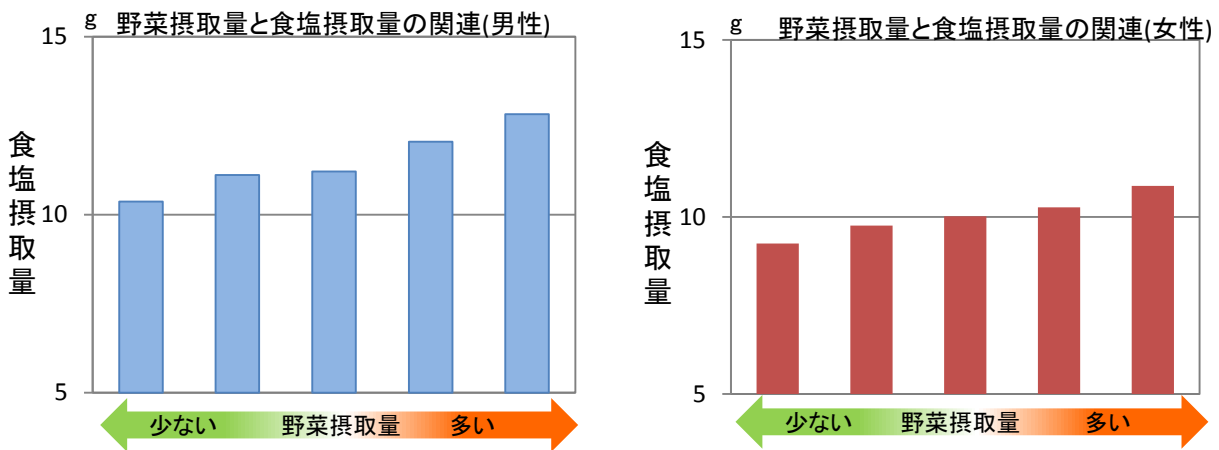
野菜類の摂取量が少ない20-49歳は、カリウム摂取量が少なく、特に野菜類等から摂取するカリウムが少なくなっている。



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。（「外食利用」には「調理済み食利用」を含む）

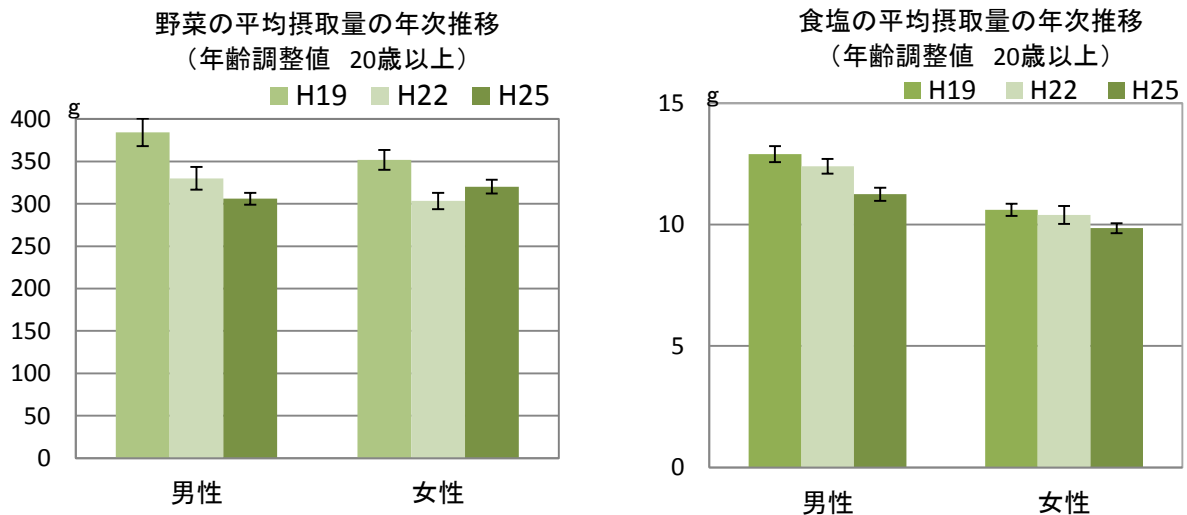


1日の食塩摂取量と野菜摂取量の関連をみると、野菜の摂取量が増加するほど、食塩摂取量も増加している。



注: いも類・野菜類・きのこ類・海藻類摂取量合計の5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)

野菜摂取量、食塩摂取量について平成19年からの推移をみると、男女ともに減少傾向がみられる

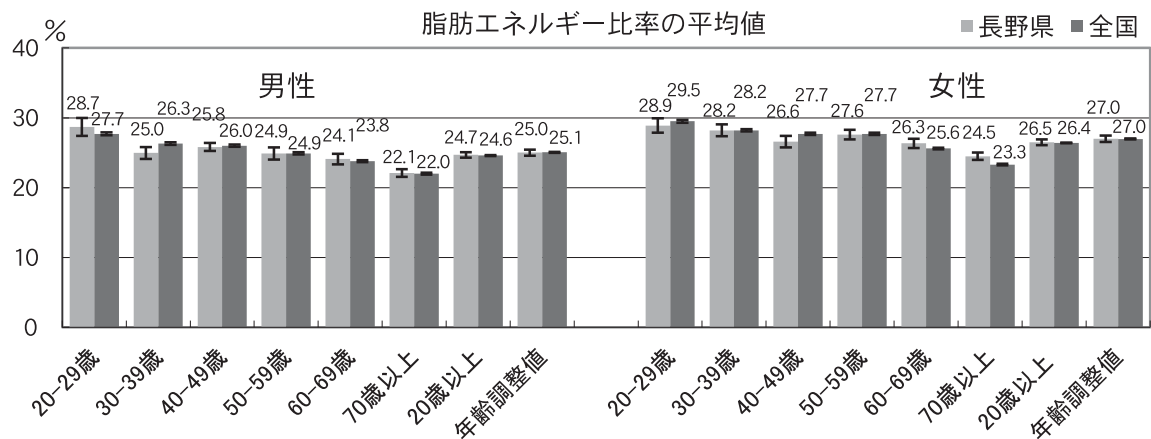


年齢調整値: 基準はH17国勢調査男女計人口

5 脂質

成人の脂肪エネルギー比率*の平均値は、男性は24.7%、女性は26.5%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値に差はみられない。

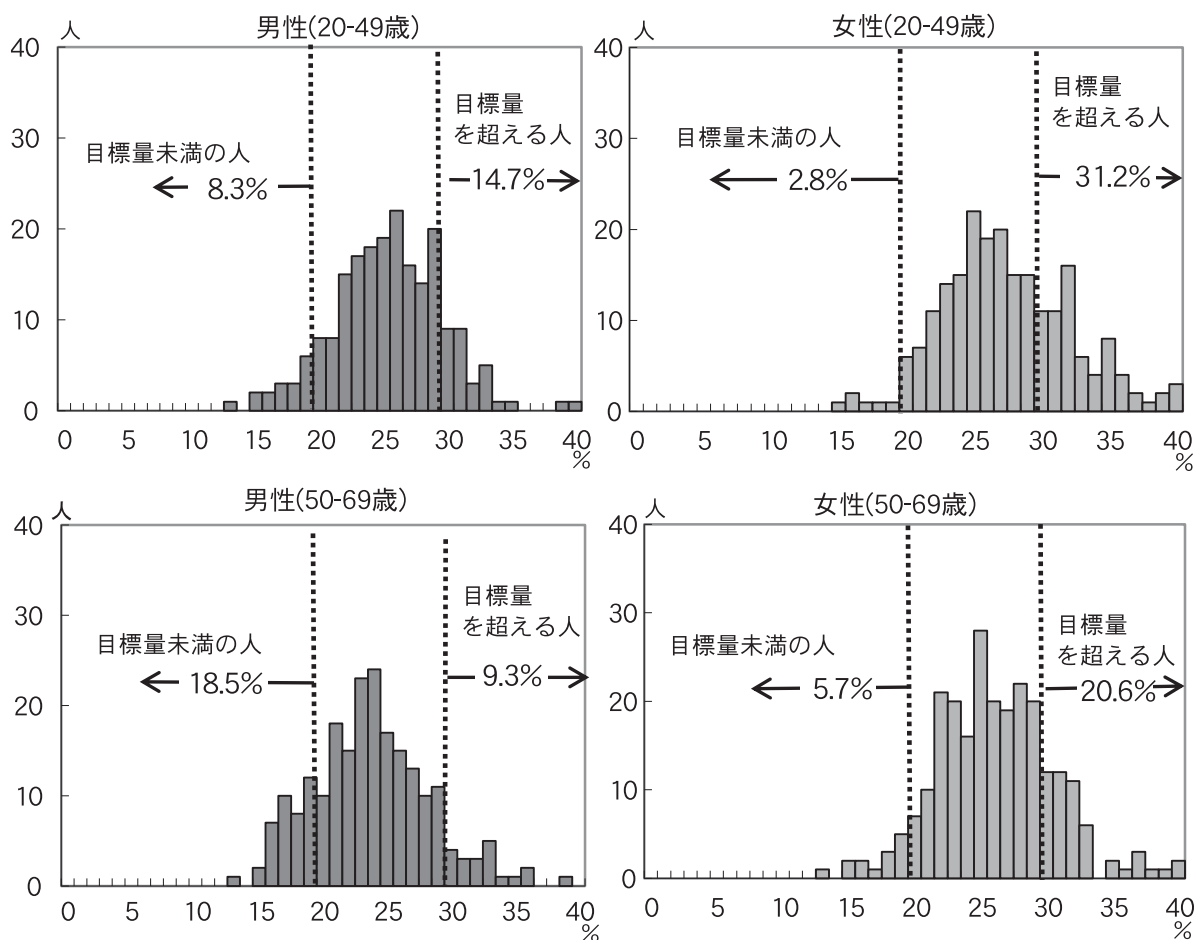
※脂肪から摂るエネルギーの総エネルギー摂取量に対する比率。望ましい範囲は、20～30%（18歳以上）。

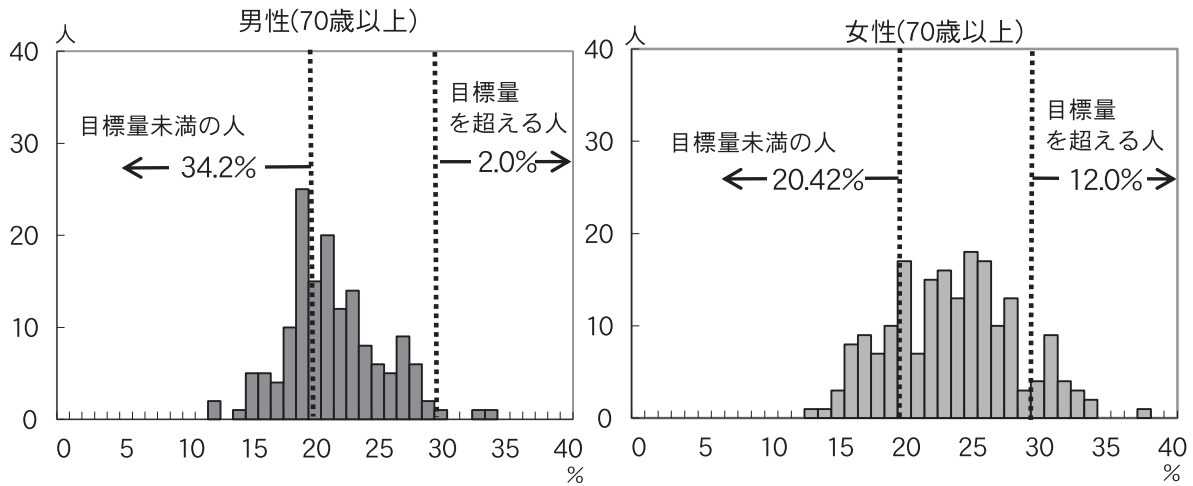


全国：H24国民健康・栄養調査報告書 年齢調整値：20歳以上 長野県・全国ともに基準はH17国勢調査男女計人口

脂肪エネルギー比率が望ましい範囲を下回っている人の割合は、男女ともに70歳以上で高くなっている。目標量を超えている人の割合は女性の20-49歳で高く約3割。

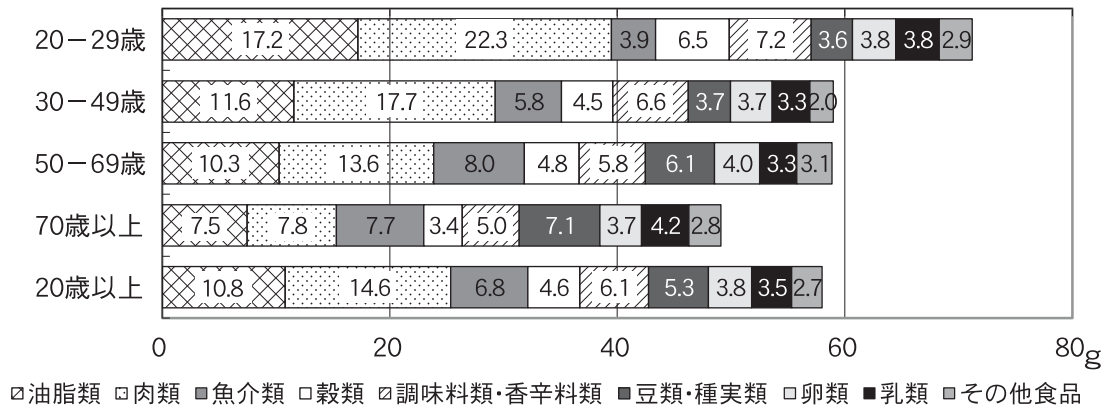
脂肪（エネルギー比率）の習慣的摂取量の分布



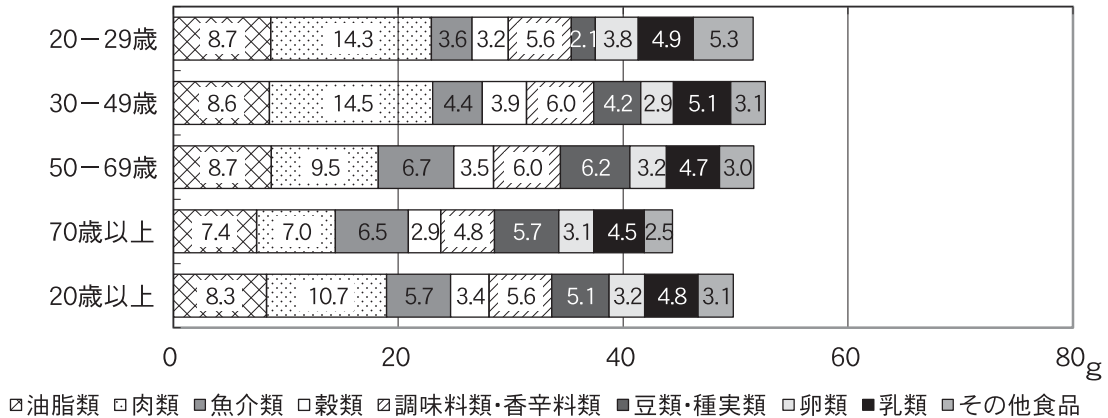


男女ともに脂肪エネルギー比率が望ましい範囲を超えている人が最も多かった20-49歳は、特に肉類とから摂る脂肪が多くなっている。

脂肪摂取量の食品群別内訳 (男性 年齢階級別)



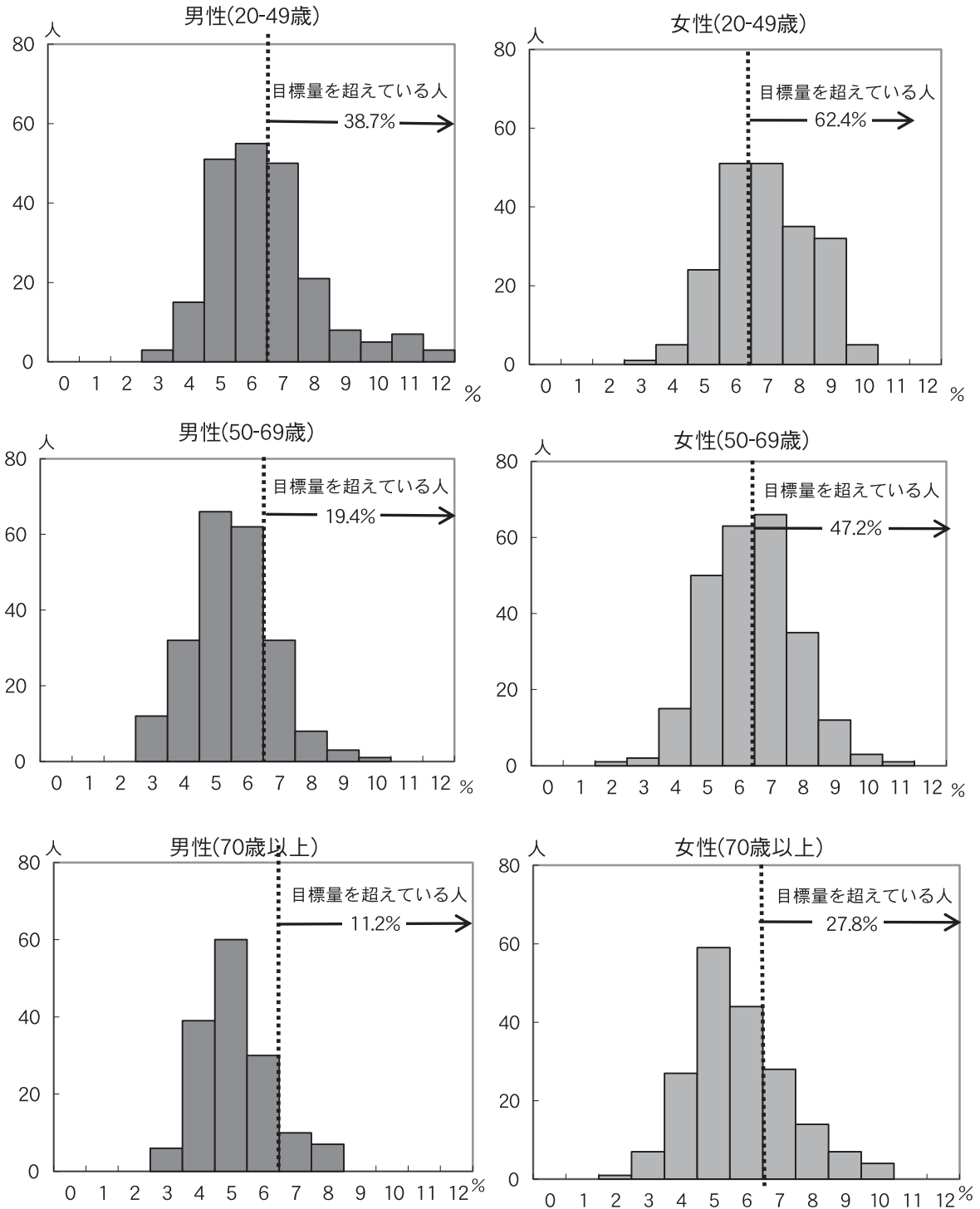
脂肪摂取量の食品群別内訳 (女性 年齢階級別)



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4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

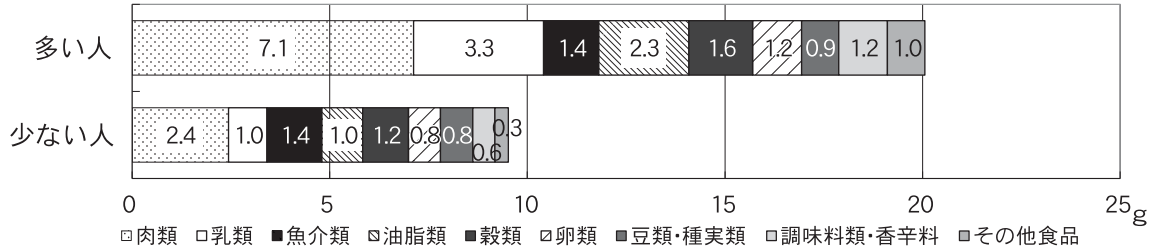


*飽和脂肪酸エネルギー比率

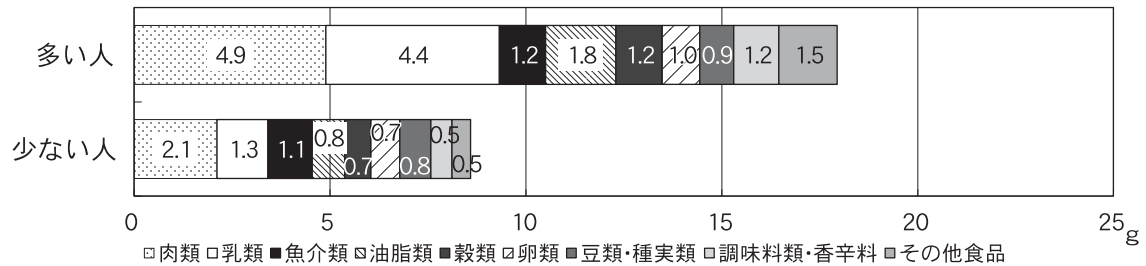
飽和脂肪酸から摂るエネルギー量の総エネルギー摂取量に対する比率。生活習慣病（LDLコレステロールの増加、心筋梗塞等）予防の観点から目指したい望ましい範囲。18歳以上は7%以下。

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。
 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。

飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（男性）



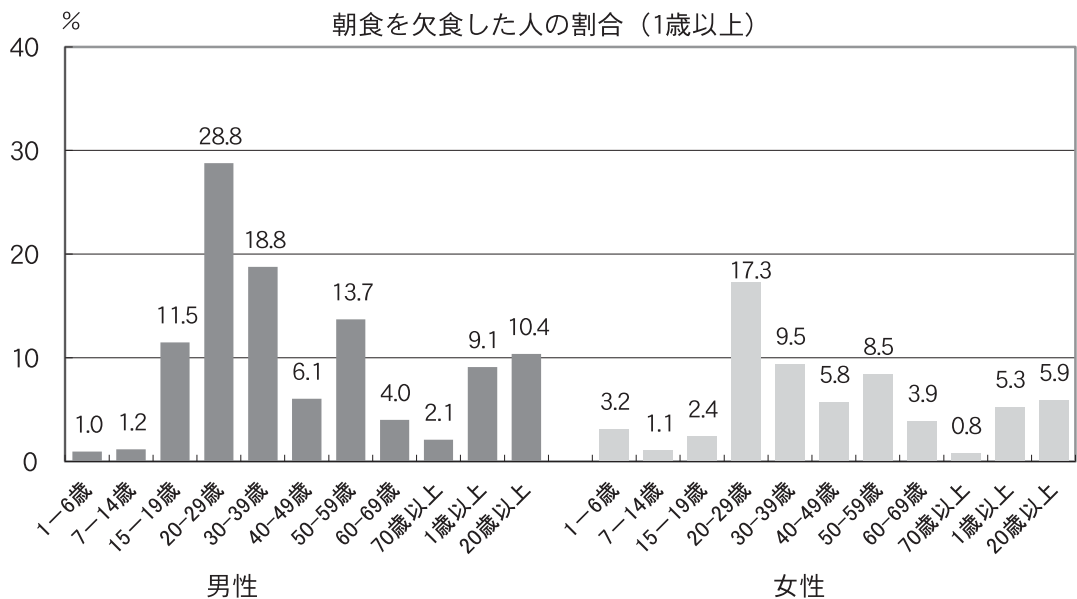
飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（女性）



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H25の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9.1%、同女性は5.3%。
 年齢階級別にみると、男女とも20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