

## II. 調査の結果

平成2年

## Ⅱ 調査の結果

### 1. 栄養素等の摂取状況

県民の栄養素等の摂取量は表-1、表-2のとおりである。

前回(60年)と比較して、エネルギー、たんぱく質等は、横ばい状態であるが、カルシウムは増加している。また、食塩は減少している。

経済世帯別における、栄養摂取状況も同じ傾向である。(表2)

一方、平均栄養所要量に対する栄養素の充足率でみると、全体的に所要量を上回って摂取している。(図1)

表-1 栄養素等摂取状況

(県民1人1日当たり)

	60年	2年	2/60×100
エネルギー Kal	2273	2289	101
たんぱく質 g	85.0	89.8	106
脂肪 g	57.1	58.9	103
糖質 g	336.9	334.2	99
カルシウム mg	611	676	111
鉄 mg	12.7	12.0	102
ナトリウム (食塩) g	(15.7)	(14.6)	93
ビタミンA IU	2627	2668	102
ビタミンB1 mg	1.45	1.45	100
ビタミンB2 mg	1.33	1.47	111
ビタミンC mg	162	153	94
穀類エネルギー比%	47.4	45.9	97
動物性たん白質比%	46.1	48.7	106
動物性脂肪比%	42.9	45.8	107

表一 2 経済世帯別栄養素等摂取状況

(県民1人1日当たり)

	60年		2年		2/60×100	
	農家	住宅	農家	住宅	農家	住宅
エネルギー-kcal	2301	2252	2291	2286	99.6	101.5
たんぱく質g	83.0	86.7	87.4	91.9	105.3	121.5
脂肪g	53.9	59.6	54.5	62.8	101.1	105.4
糖質g	351.7	325.1	343.2	326.2	97.6	100.0
カルシウムmg	576	638	675.7	676.8	117.3	106.1
鉄mg	12.4	13.0	13.0	13.0	104.8	100.0
ナトリウムg (食塩)	15.3	16.0	14.6	14.7	95.4	91.8
ビタミンA IU	2533	2702	2636	2696	104.1	100.0
ビタミンB1 mg	1.38	1.45	1.41	1.48	102.2	102.1
ビタミンB2 mg	1.28	1.37	1.44	1.50	112.5	109.5
ビタミンC mg	155	167	150.2	155.4	96.9	93.1
穀類エネルギー比%	50.8	44.6	47.89	44.03	94.3	198.7
動物性たん白質比%	43.6	48.0	45.97	51.02	105.4	106.3
動物性脂肪比%	42.7	43.1	44.97	46.44	105.3	107.7

図 - 1

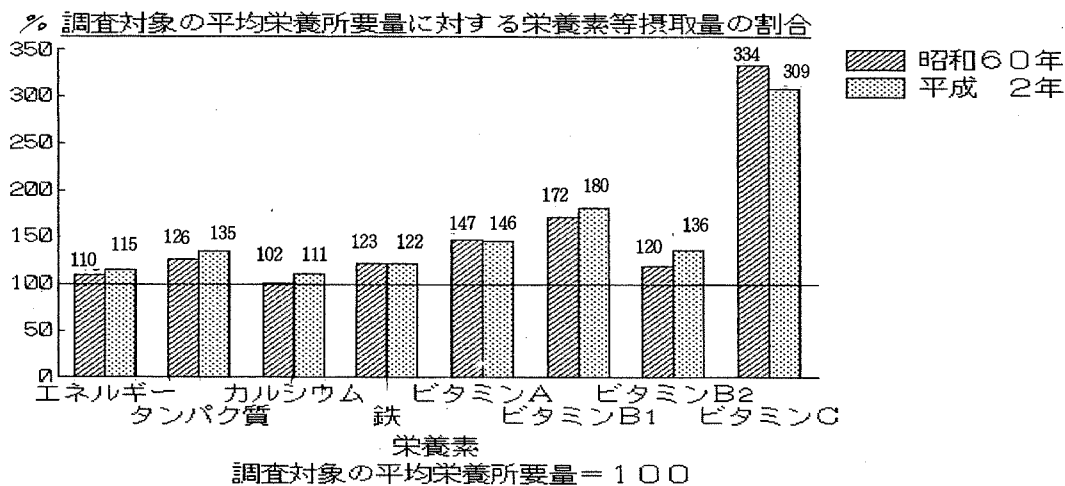
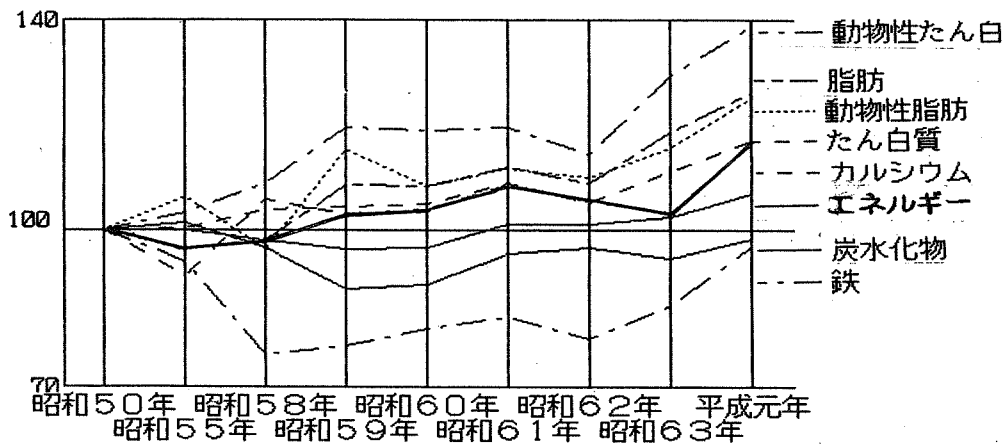


図 - 2

年次推移 (国民栄養調査結果群馬県集計分)

栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年 = 100)



(2) 主な栄養素の適正摂取世帯等の状況

主な栄養素の適正摂取世帯は、エネルギー 29.6%、たんぱく質 19.4%、カルシウム 18.5%である。(表3)

また、栄養素摂取量と調査対象の平均栄養所要量に対する比率を全国平均と比較してみると、県平均が全体的に上回っている。(表4)

表一 3 栄養素等の適量摂取世帯

(県民1人1日当たり)

主な栄養素等の適正摂取世帯の割合(%)

	過 剰		適 正		不 足	
	60年	2年	60年	2年	60年	2年
エネルギー	49.0	54.5	29.4	29.6	21.6	16.8
たんぱく質	66.9	65.0	18.1	19.4	15.0	5.6
カルシウム	36.3	46.1	23.4	18.5	40.3	35.4

適正範囲は $\pm 10$ パーセント。

表一 4 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較

(調査対象の平均栄養所要量=100)

	2年 (群馬県)	全 国 (元年)
エネルギー	116	103
たんぱく質	135	121
カルシウム	111	89
鉄	122	107
ナトリウム (食塩)	146	122
ビタミンA	146	151
ビタミンB1	181	156
ビタミンB2	136	123
ビタミンC	309	251

(1) エネルギー

県平均では、所要量を15%上回っているが、世帯別でみると、20%以上上回っている世帯が35.7%である。60年は34.8%であった。

食品群からのエネルギー摂取構成は、表4のとおりである。

図-3

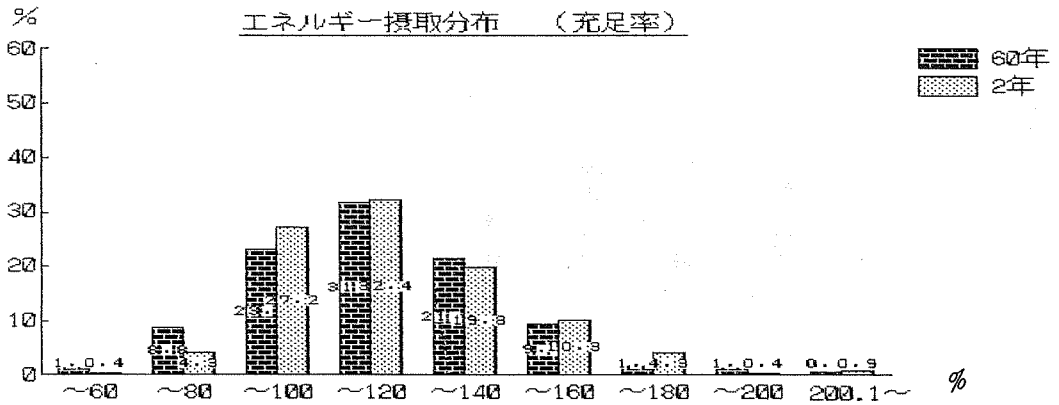


表-5

エネルギーの食品群別摂取構成

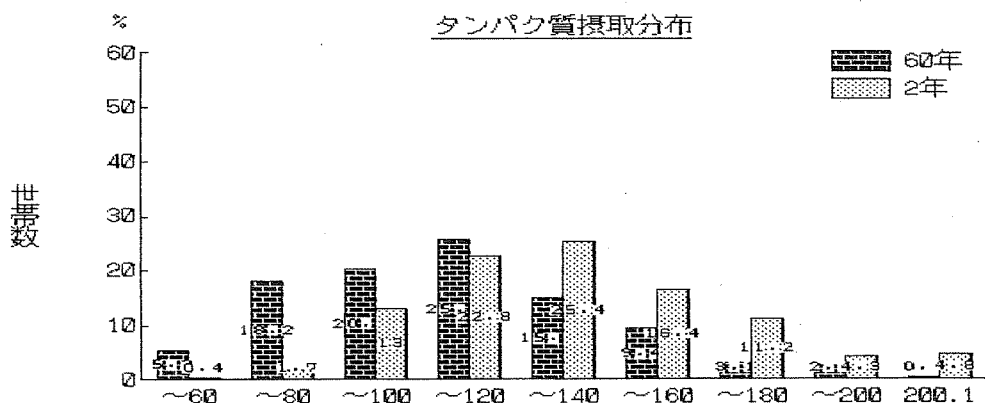
	昭和60年		平成2年	
	摂取量	構成比	摂取量	構成比
穀類 (うち米)	1078 (867)	48.6 (38.1)	1049 (838)	45.8 (36.7)
いも類	71	3.2	74	3.1
砂糖・菓子類	137	6.2	112	5.2
油脂類	137	6.2	135	5.9
豆類	126	5.5	94	4.1
魚介類	165	7.4	182	8.0
肉類	145	6.5	151	6.6
卵類	58	2.6	59	2.6
その他	357	13.8	425	18.7
計	2274	100	2281	100

(2) たん白質

県平均では、所要量を35%上回っているが、84.9%の世帯が所要量を20%以上上回っている。60年は56.1%であった。

食品群からのたん白質摂取構成は、表3のとおりである。

図一 4



表一 6

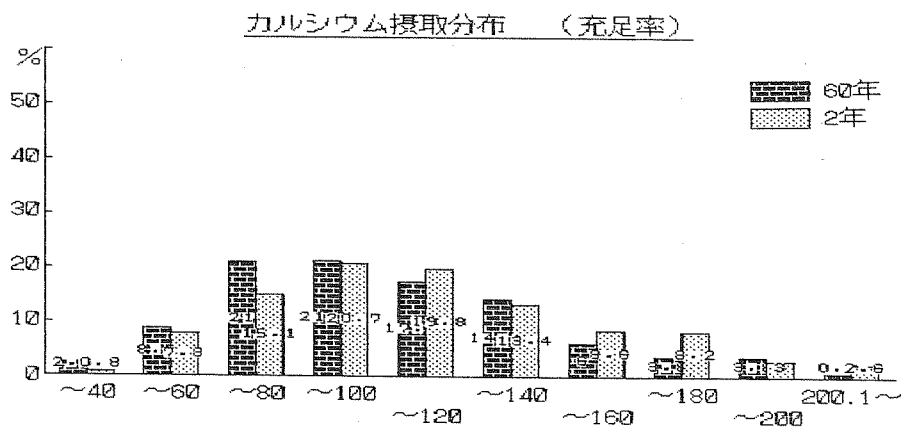
たん白質の食品群別構成比

		昭和60年		平成2年	
		摂取量	構成比	摂取量	構成比
動物性	魚介類	21.9	27.2	24.6	27.4
	肉類	10.2	12.7	10.7	11.9
	卵類	4.4	5.4	4.5	5.0
	乳類	2.8	3.4	4.0	4.5
	小計	(39.3)	(48.7)	(43.8)	(48.8)
植物性	穀類	22.0	27.3	21.5	23.9
	豆類	8.6	10.1	6.6	7.4
	いも・果実 野菜類	7.2	9.0	8.0	8.8
	その他	1.7	0.2	1.2	1.3
	小計	(39.5)	(46.6)	(37.3)	(41.4)
その他		6.3	4.7	8.8	9.8
合計		85.1	100	89.9	100

(3) カルシウム

44.4%の世帯が所要量を下回っている。60年は、53.6%であった。  
食品群からのカルシウム摂取構成は、表5のとおりである。

図一五



表一七

カルシウムの食品群別摂取構成

	昭和60年		平成2年	
	摂取量	構成比	摂取量	構成比
穀類	30	5.1	31.0	4.5
豆類	93	15.9	94.9	14.0
いも・果物・野菜類	149	25.4	171.5	25.4
海藻類	47	8.0	43.7	6.5
魚介類	89	15.2	109.6	16.2
肉・卵類	23	3.9	23.6	3.5
乳(うち牛乳)類	92 (75)	15.8 (12.9)	134.3 (113.2)	19.9 (16.7)
その他	87	10.7	67.7	10.0
計	610	100	676.3	100



(4) 鉄

28%の世帯が所要量を下回っている。60年は、29.8%であった。

図-6

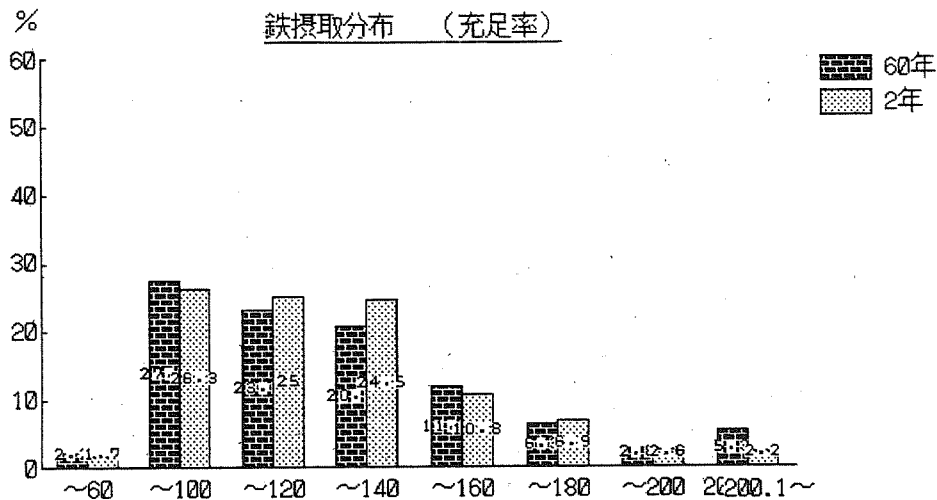


表-8

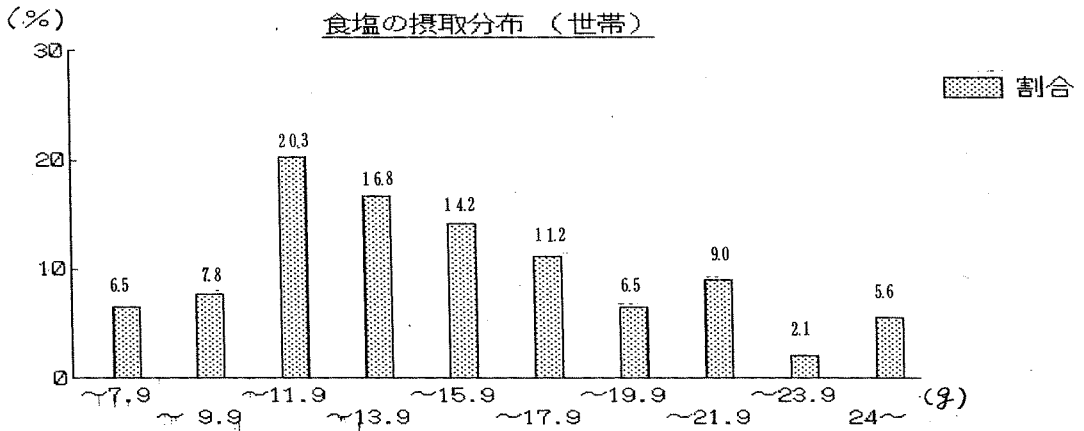
鉄の食品群別構成比

	昭和60年		平成2年	
	摂取量	構成比	摂取量	構成比
穀類	1.8	13.7	1.7	13.1
豆類	1.4	10.8	1.5	11.5
いも・果物・野菜類	4.2	32.0	3.9	29.0
海藻類	0.6	4.6	0.6	4.4
魚介類	1.8	13.7	2.0	15.4
肉類	0.6	4.6	0.7	5.6
卵類	0.6	4.6	0.7	5.0
その他	2.1	16.0	1.9	16.0
計	13.1	100	13.0	100

(5) 食 塩

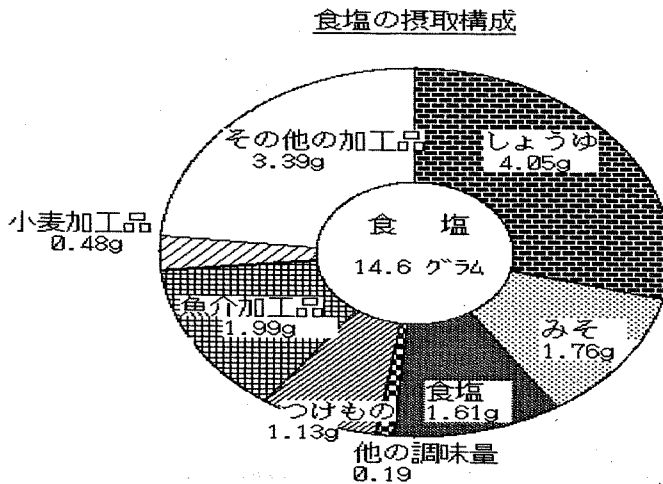
県民1人当たりの食塩摂取量は14.6gである。60年と比べ、11.1gの減少がみられる。世帯単位の食塩の摂取の分布は図7のとおりである。漸減の傾向にあるものの目標摂取量10g以下に対して85.7%の世帯が上回っている。60年は87%であった。

図 - 7



食塩の摂取割合は図8のとおりである。60年と比較すると、調味料(しょうゆ、みそ、食塩等)の摂取の減少がわかる。一方、加工食品からの摂取が増加しているのが目立っている。

図 - 8



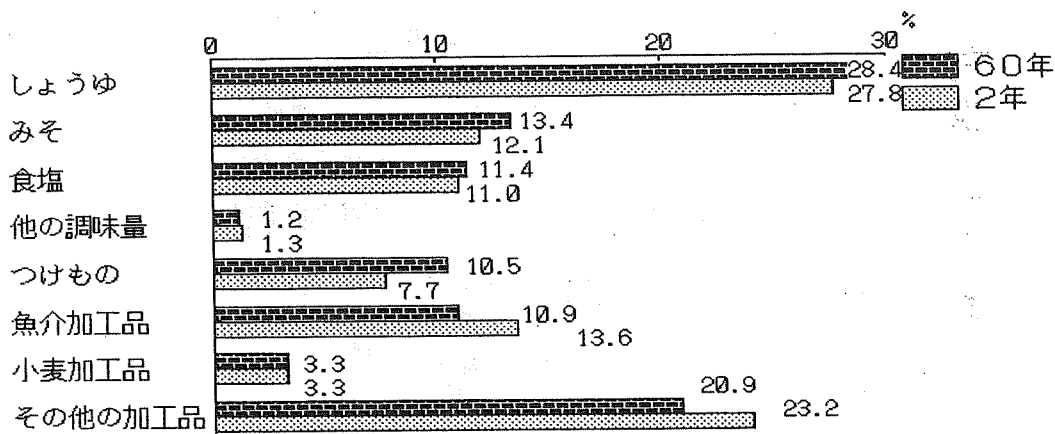
食品群別食塩摂取量は表9のとおりである。60年と比較すると、みそ・つけもの類は減少しているが、魚塩蔵、魚生干乾物、その他加工品が増加している。

表一 9 食品群別食塩摂取量（県平均）

食品群	食品名	60年		平成2年	
		摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量
調味料類	食塩	1.8	1.79	1.6	1.61
	しょうゆ	29.9	4.46	27.3	4.05
	みそ	19.2	2.10	12.0	1.76
	ソース類	3.0	0.19	3.1	0.19
つけもの類	葉物つけもの	26.2	0.54	16.6	0.34
	たくあん	21.1	1.10	15.2	0.79
主食	パン	21.7	0.23	25.6	0.24
	めん	46.5	0.29	49.1	0.24
魚介加工品	魚介かん詰・佃煮	3.3	0.09	5.0	0.13
	魚塩蔵	12.3	0.94	14.4	1.09
	魚(生干・乾物)	7.3	0.24	9.9	0.33
	魚介練製品	17.3	0.43	18.0	0.44
その他の食品	ハム・ソーセージ	10.2	0.27	9.9	0.25
	チーズ	1.1	0.03	1.1	0.03
	貝	4.8	0.04	5.7	0.05
	生魚	57.1	0.19	58.4	0.18
	その他加工品	21.7	0.11	17.6	0.26
	野菜・果物	438.8	0.33	44.5	0.28
	マヨネーズ	5.6	0.13	6.0	0.14
	その他食品	-	2.18	-	2.20

図一 9

食塩の摂取構成の前回比(%)



### 3. 食品の摂取状況

#### (1) 主要食品群別の摂取状況

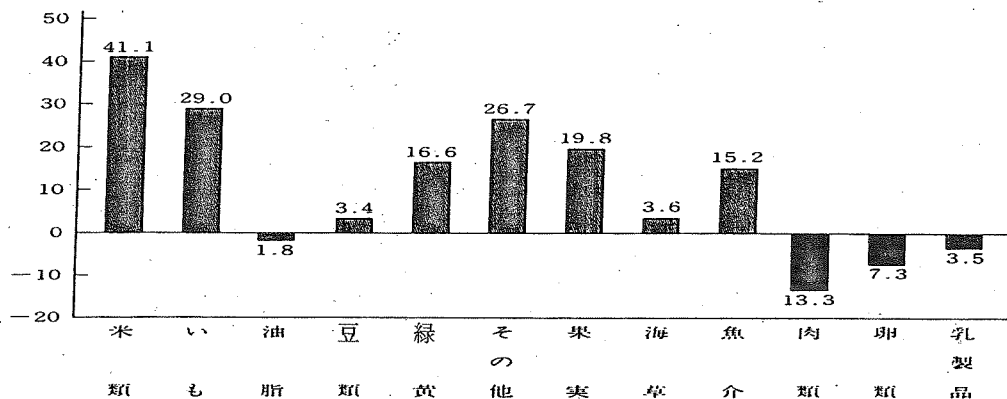
県民1人1日当たり食品群別摂取量は表10のとおりである。前回(60年)に比べると、乳、乳製品、緑黄野菜が増加した。漬物、その他の野菜、豆類、果物が減少した。

表-10 主要食品群別の摂取状況(県民1人1日当たり)

		昭和60年 摂取量	平成2年 摂取量	前 回 比 2/60×100
穀 類	米類	254.5	239.1	93.9
	パン類	21.7	25.6	118.0
	めん類	46.5	49.1	105.6
いも類		90.9	94.3	103.7
油脂類		17.1	16.9	99.4
豆類		91.1	71.5	82.4
緑黄色野菜類		83.5	97.7	117.0
その他の野菜		245.2	199.1	81.2
果実類		169.4	147.7	86.7
海藻		10.0	9.4	94.0
魚介類		102.8	111.4	108.4
肉類		59.4	61.9	104.2
卵類		35.5	36.3	102.3
乳・乳製品 (うち牛乳)		83.6 (74.7)	124.9 (113.2)	149.4 (151.5)
漬物		47.3	31.8	67.2
みそ		19.2	16.4	83.3

図-10

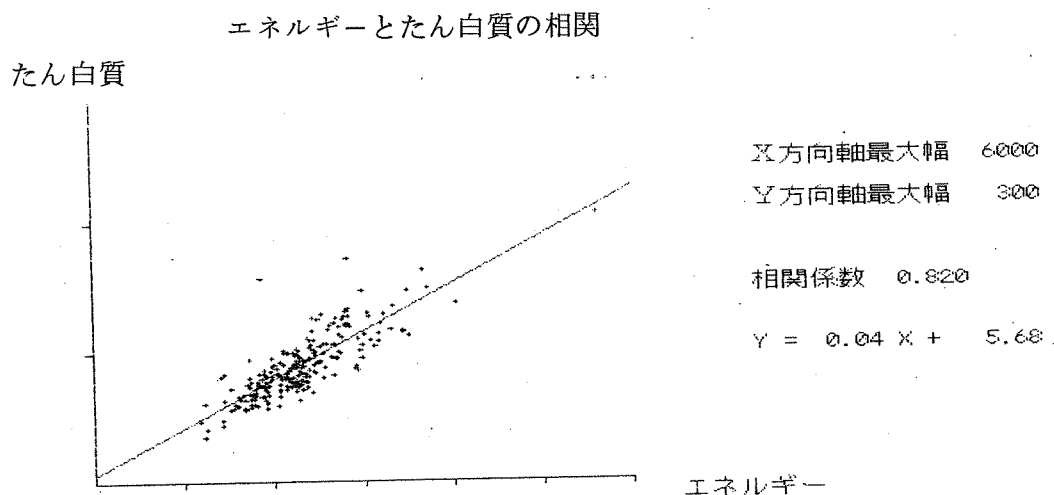
% 主要食品群別摂取量(平成元年全国平均100)



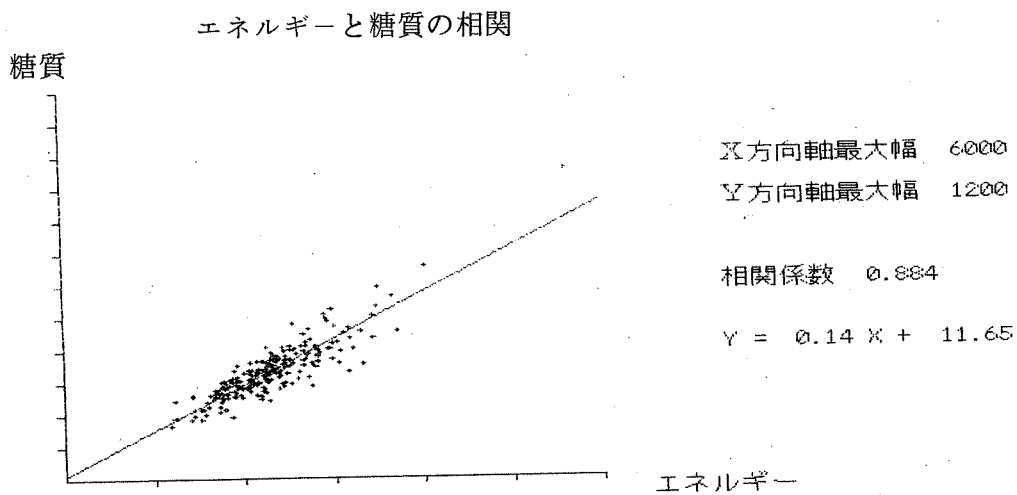
(2) 栄養素の相関について

- ① エネルギーとたん白質、エネルギーと糖質の相関をみたのが図11、  
図12である。

図一 11



図一 12



② エネルギーとナトリウム、カルシウムと鉄の相関をみたのが図13、  
 図14である。

図-13

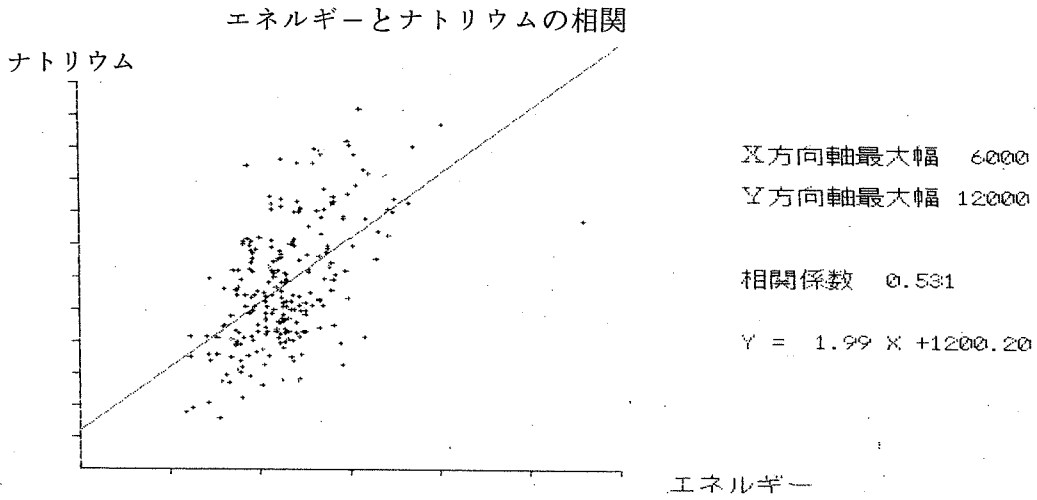
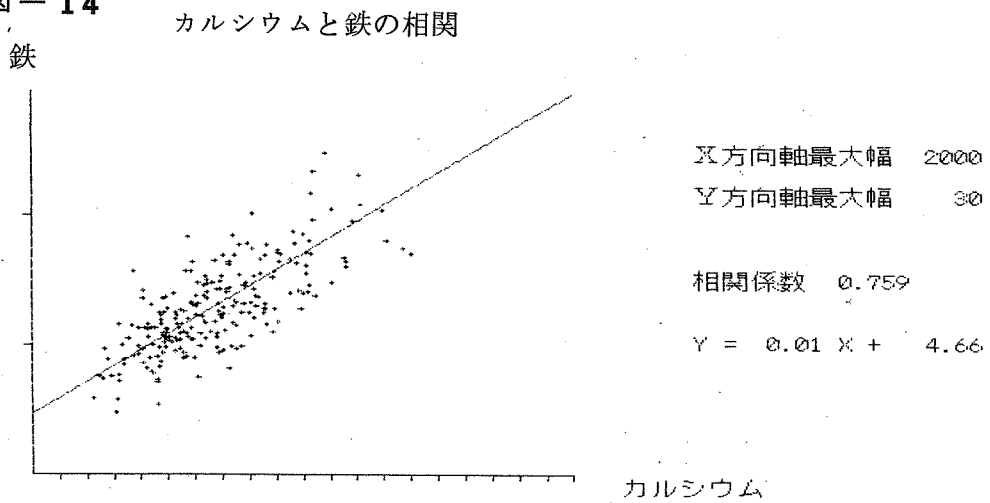


図-14



## 4. 食事の状況

### (1) 朝・昼・夕食の食事状況

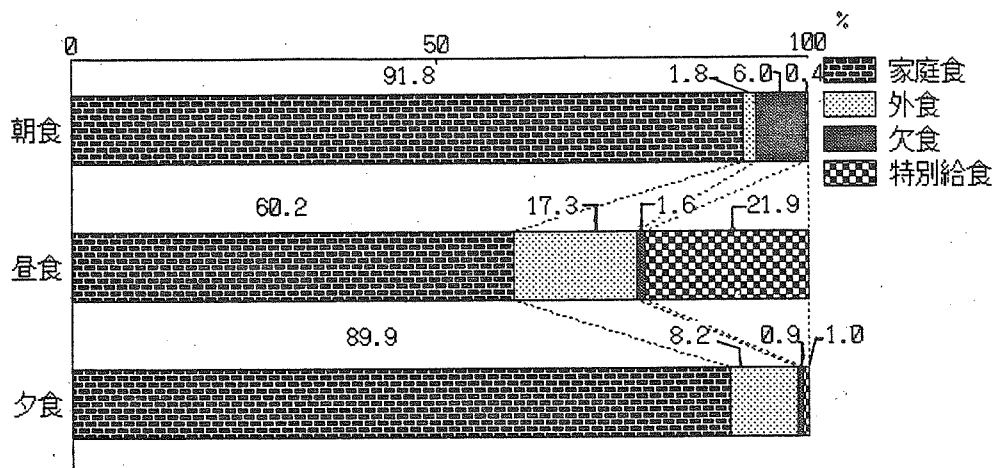
1日の食事回数を3回として、その状況を見ると、図15のとおりである。

外食(外食+給食)の割合は、昼食39.2%、夕食9.2%、朝食2.2%である。欠食は、朝食6.0%、昼食1.6%、夕食0.9%の順となっている。

性別、年齢別で見ると、図16、17、18のとおりである。

外食の多いのは、昼食で、女性の20代が61%で一番多く、男性の20代53%、男性の30代51%、40代の45%の順となっている。

図一 15 朝・昼・夕別の食事状況



表一 11

人 (%)

	家庭食	外食	欠食	特別給食	計
朝食	2,558(91.8)	51 ( 1.8)	167 (6.0)	18 ( 0.4)	2,784(100)
昼食	1,675(60.2)	483 (17.3)	45 (1.6)	581 (21.9)	2,784(100)
夕食	2,503(89.9)	228 ( 8.2)	25 (0.9)	28 ( 1.0)	2,784(100)
計	6,736(80.6)	762 ( 9.2)	237 (2.8)	617 ( 7.4)	8,352(100)

図 - 16

朝食の食事状況

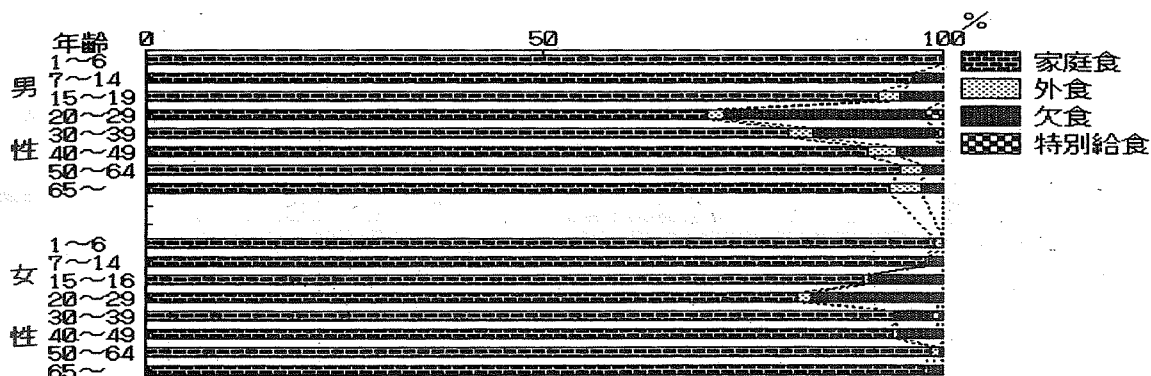


表 - 12

( 男性 )

人(%)

	家庭食	外食	欠食	特別給食
1~6 ( 72人 )	72 ( 100 )	0	0	0
7~14 ( 150 )	144 ( 96 )	0	6 ( 4 )	0
15~19 ( 108 )	99 ( 92 )	3 ( 3 )	6 ( 5 )	0
20~29 ( 123 )	86 ( 70 )	3 ( 2 )	31 ( 26 )	3 ( 2 )
30~39 ( 150 )	120 ( 80 )	5 ( 3 )	23 ( 15 )	2 ( 2 )
40~49 ( 213 )	192 ( 90 )	8 ( 4 )	13 ( 6 )	0
50~64 ( 300 )	283 ( 94 )	9 ( 3 )	8 ( 3 )	0
65~ ( 213 )	198 ( 93 )	9 ( 4 )	6 ( 3 )	0
計 ( 1,329 )	1,194 ( 90 )	37 ( 2 )	93 ( 7 )	5 ( 1 )

( 女性 )

1~6 ( 81人 )	80 ( 99 )	1 ( 1 )	0	0
7~14 ( 159 )	155 ( 97 )	1 ( 1 )	3 ( 2 )	0
15~19 ( 117 )	105 ( 90 )	1 ( 1 )	11 ( 9 )	0
20~29 ( 150 )	122 ( 81 )	3 ( 2 )	25 ( 17 )	0
30~39 ( 141 )	132 ( 94 )	0	7 ( 5 )	2 ( 1 )
40~49 ( 228 )	213 ( 93 )	2 ( 1 )	13 ( 6 )	0
50~64 ( 306 )	291 ( 95 )	4 ( 1 )	10 ( 3 )	1 ( 0 )
65~ ( 273 )	266 ( 97 )	2 ( 1 )	5 ( 2 )	0
計 ( 1,455 )	1,364 ( 94 )	14 ( 1 )	74 ( 5 )	3 ( 0 )



図 - 17

昼食の食事状況

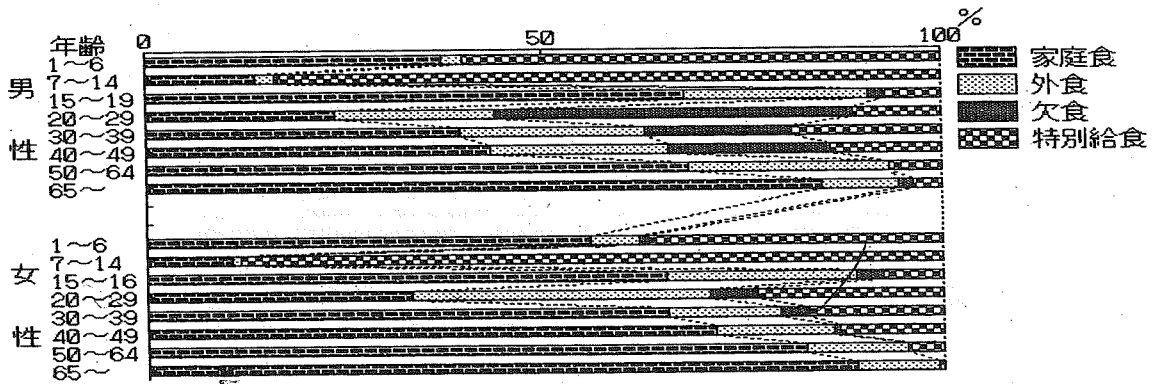


表 - 12

( 男性 )

人 ( % )

	家庭食	外食	欠食	特別給食
1 ~ 6 ( 72人 )	27 ( 37 )	2 ( 3 )	0	43 ( 60 )
7 ~ 14 ( 150 )	21 ( 14 )	4 ( 2 )	1 ( 1 )	124 ( 83 )
15 ~ 19 ( 168 )	73 ( 68 )	25 ( 23 )	2 ( 2 )	8 ( 7 )
20 ~ 29 ( 123 )	49 ( 40 )	42 ( 34 )	9 ( 7 )	23 ( 19 )
30 ~ 39 ( 150 )	71 ( 47 )	42 ( 28 )	3 ( 2 )	34 ( 23 )
40 ~ 49 ( 213 )	112 ( 53 )	59 ( 28 )	5 ( 2 )	37 ( 17 )
50 ~ 64 ( 300 )	204 ( 68 )	76 ( 25 )	0	20 ( 7 )
65 ~ ( 213 )	180 ( 84 )	21 ( 10 )	4 ( 2 )	8 ( 4 )
( 1,329 )	737 ( 55 )	271 ( 21 )	24 ( 2 )	297 ( 22 )

( 女性 )

1 ~ 6 ( 81人 )	45 ( 56 )	5 ( 6 )	1 ( 1 )	30 ( 37 )
7 ~ 14 ( 159 )	17 ( 11 )	2 ( 1 )	0	140 ( 88 )
15 ~ 19 ( 117 )	76 ( 65 )	28 ( 24 )	4 ( 3 )	9 ( 8 )
20 ~ 29 ( 150 )	50 ( 33 )	56 ( 37 )	9 ( 6 )	35 ( 24 )
30 ~ 39 ( 141 )	92 ( 65 )	20 ( 14 )	5 ( 4 )	24 ( 17 )
40 ~ 49 ( 228 )	162 ( 71 )	34 ( 15 )	2 ( 1 )	30 ( 13 )
50 ~ 64 ( 306 )	253 ( 83 )	39 ( 13 )	0	14 ( 4 )
65 ~ ( 273 )	243 ( 89 )	28 ( 10 )	0	2 ( 1 )
計 ( 1,455 )	938 ( 64 )	212 ( 15 )	21 ( 1 )	284 ( 20 )

図 - 18

夕食の食事状況

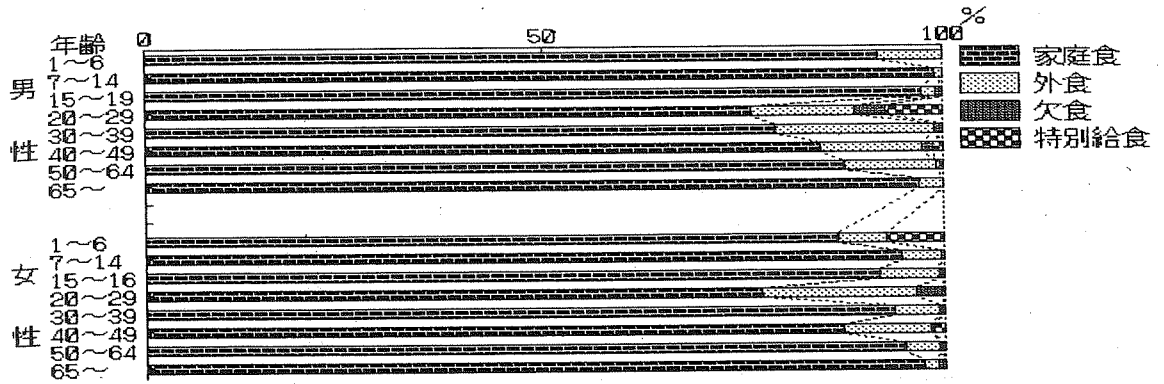


表 - 13

( 男性 )

人 (%)

	家庭食	外食	欠食	特別給食
1~6 ( 72人 )	66 (92)	6 ( 8)	0	0
7~14 ( 150 )	147 (98)	2 ( 1)	1 (1)	0
15~19 ( 106 )	105 (97)	2 ( 2)	1 (1)	0
20~29 ( 123 )	93 (76)	16 (13)	5 (4)	9 (7)
30~39 ( 150 )	118 (79)	30 (20)	2 (1)	0
40~49 ( 213 )	180 (85)	27 (13)	3 (1)	3 (1)
50~64 ( 300 )	262 (87)	35 (12)	0	3 (1)
65~ ( 213 )	206 (97)	7 ( 3)	0	0
計 (1,329)	1,177 (89)	125 ( 9)	12 (1)	15 (1)

( 女性 )

1~6 ( 81人 )	70 (86)	5 ( 6)	0	6 (8)
7~14 ( 159 )	150 (94)	8 ( 5)	1 (1)	0
15~19 ( 117 )	107 (91)	9 ( 8)	1 (1)	0
20~29 ( 150 )	115 (77)	29 ( 9)	5 (3)	1 (1)
30~39 ( 141 )	132 (94)	8 ( 5)	1 (1)	0
40~49 ( 228 )	198 (87)	25 (11)	1 (0)	4 (2)
50~64 ( 306 )	189 (94)	14 ( 5)	1 (0)	2 (1)
65~ ( 273 )	265 (97)	5 ( 2)	3 (1)	0
計 ( 1,455 )	1,326 (91)	103 ( 7)	13 (1)	13 (1)

世帯別の3日間の食事状況を比較すると、朝食では、家庭食は8人以上の家族が一番多く、次が1人家族、7人家族、6人家族の順である。夕食では、家庭食は8人以上の家族が一番多く、次が6人家族、7人家族、4人家族の順となっている。

図 - 19

世帯構成人数別の食事状況(朝食)

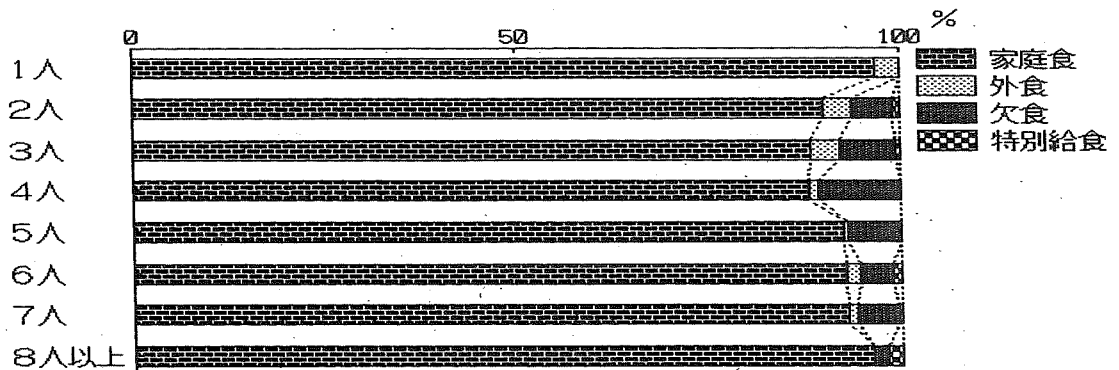


図 - 20

世帯構成人数別の食事状況(昼食)

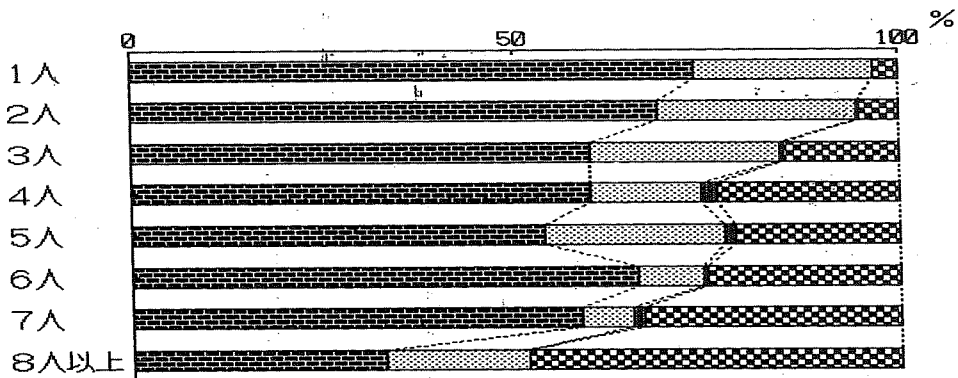
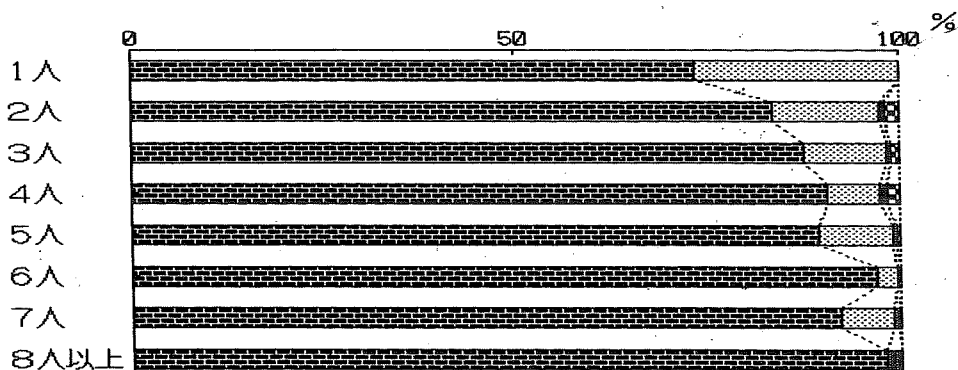


図 - 21

世帯構成人数別の食事状況(夕食)



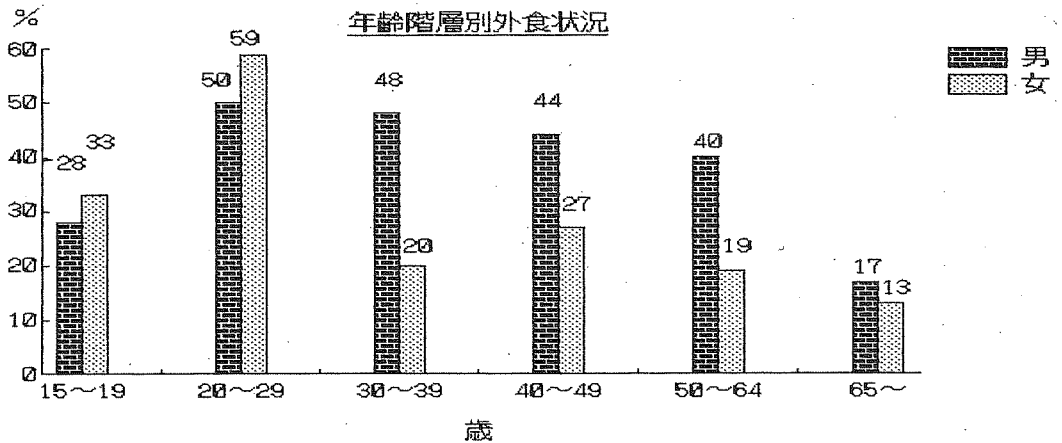
(2) 外食の状況

調査期間3日間の外食状況は、女性の20歳代が一番多い。(図22)

外食は、一般飲食が多い。その内容は、和食、そば・うどん類、洋食の順である。(図23、24)

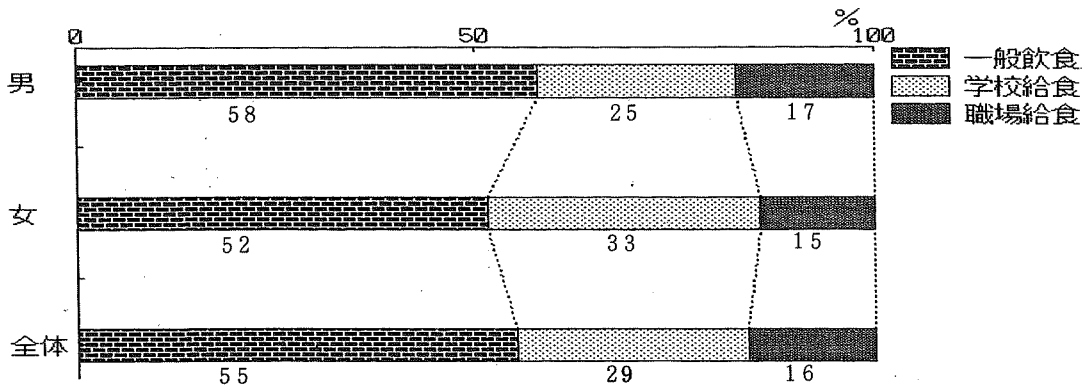
回答者数 男263人 女267人

図一 22



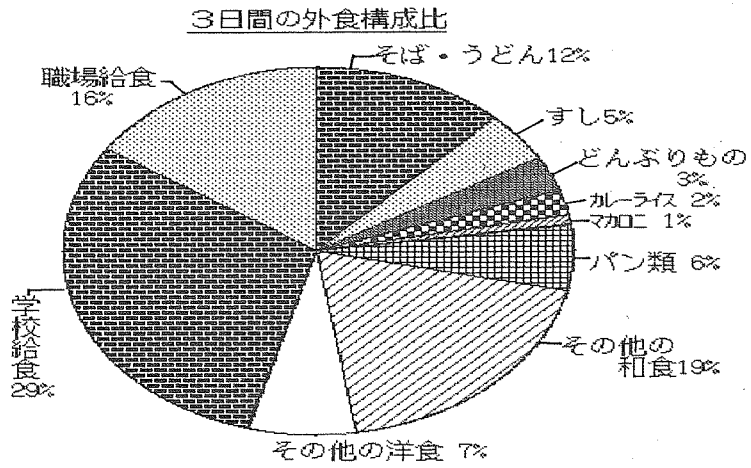
図一 23

3日間の外食構成比



図一 24

(対象者) 男263人、女267人



表一 14

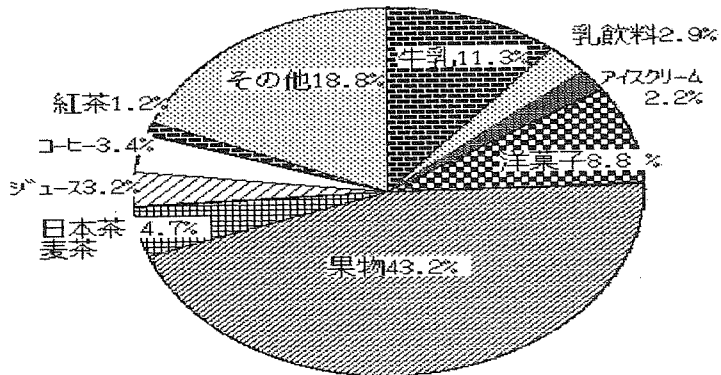
人 (%)

	男	女	全 体
そば・うどん	101	69	170 (12)
すし	35	28	63 (5)
どんぶりもの	27	16	43 (3)
カレーライス等	20	11	31 (2)
マカロニ等	2 (58)	10 (52)	12 (1)
パン類	44	39	83 (6)
和食	148	115	263 (19)
洋食	56	41	97 (7)
学校給食	191 (25)	209 (33)	400 (29)
職場給食	126 (17)	91 (15)	217 (16)

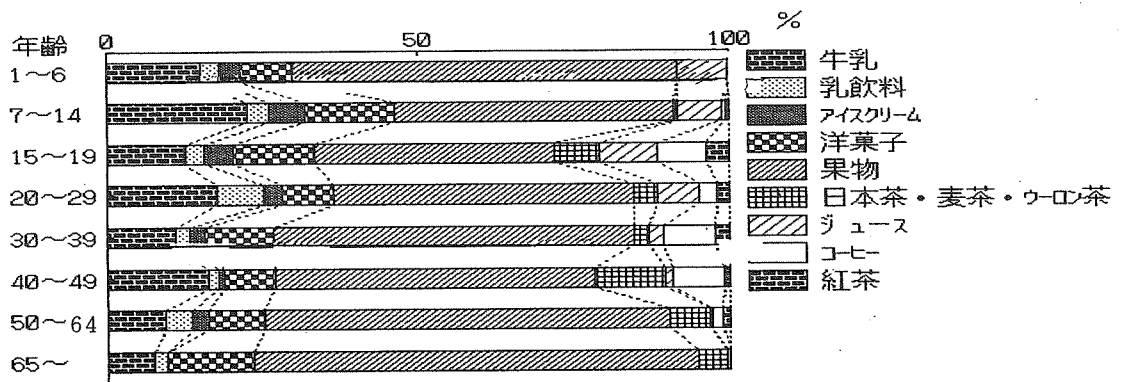


(4) 夕食後の間食の状況

図一 25 夕食後の間食の内容 (3日間)



図一 26 夕食後の間食の内容 (年齢別)



表一 16

人 (%)

回答項目 年齢	牛乳	乳飲料	アイスクリム	洋菓子	果物	日本茶・麦茶・ウロン茶	ジュース	コーヒー	紅茶
1~6	9 (17)	2 (3)	2 (3)	5 (8)	36 (61)	0	5 (8)	0	0
7~14	31 (23)	5 (4)	8 (6)	20 (14)	60 (43)	1 (1)	10 (7)	1 (1)	1 (1)
15~19	19 (13)	5 (3)	7 (5)	20 (13)	57 (38)	11 (7)	14 (9)	12 (8)	6 (4)
20~29	23 (18)	10 (8)	4 (3)	11 (8)	61 (47)	5 (4)	9 (7)	4 (3)	3 (2)
30~39	9 (12)	2 (2)	2 (2)	9 (12)	46 (57)	2 (2)	2 (2)	7 (9)	2 (2)
40~49	34 (16)	4 (2)	2 (1)	17 (8)	104 (50)	24 (12)	3 (1)	18 (9)	2 (1)
50~64	21 (10)	10 (4)	6 (2)	20 (9)	141 (64)	15 (7)	1 (1)	4 (2)	3 (1)
65~	11 (7)	13 (2)	0	20 (14)	101 (71)	7 (5)	0	1 (1)	0

# 5. 家庭内の料理の状況

60年 320世帯の3日間

## (1) 料理パターン

2年 940人の3日間

食物摂取状況記入帳をもとに、世帯別の朝食と夕食の料理パターンについて集計した。朝食では〔ご飯・みそ汁・漬物・和副食〕が39.6%で次いで〔ご飯・みそ汁・和副食〕20.5%となっている。夕食では〔めん類〕15.9%である。

表-17

料理パターンの状況(平成2年)

	計				農 家				合 計			
	朝	%	夕	%	朝	%	夕	%	朝	%	夕	%
ご飯+みそ汁+漬物+和副食	418	35.7	177	15.6	509	43.6	156	13.9	927	39.6	333	14.8
ご飯+みそ汁+和副食	202	17.3	140	12.3	277	23.7	143	12.8	479	20.5	283	12.5
ご飯+漬物+和副食	93	7.9	150	13.2	88	7.5	100	8.9	181	7.7	250	11.1
ご飯+和副食	101	8.6	164	14.4	69	5.9	120	10.7	170	7.3	284	12.6
ご飯+みそ汁+漬物+洋副食	41	3.5	19	1.7	22	1.9	38	3.4	63	2.7	57	2.5
ご飯+みそ汁+洋副食	46	3.9	54	4.8	25	2.2	17	1.5	72	3.1	71	3.1
ご飯+漬物+洋副食	22	1.9	59	5.2	12	1.0	70	6.3	34	1.5	129	5.7
ご飯+洋副食	35	3.0	88	7.8	49	4.2	89	7.9	84	3.6	177	7.8
小計	(958)	(81.8)	(851)	(75.0)	(1052)	(90.1)	(733)	(65.4)	(2010)	(85.9)	(1584)	(70.2)
パン+みそ汁+漬物+和副食	1	0.1	6	0.5	1	0.1	0	0.0	2	0.1	6	0.3
パン+みそ汁+和副食	6	0.5	0	0.0	5	0.4	2	0.2	11	0.5	2	0.1
パン+漬物+和副食	1	0.1	1	0.1	3	0.3	3	0.3	4	0.2	4	0.2
パン+和副食	14	1.2	4	0.4	4	0.3	1	0.1	18	0.8	5	0.2
パン+バター、ジャム+洋副食	68	5.8	4	0.4	5	0.4	0	0.0	73	3.1	4	0.2
パン+洋副食	43	3.7	14	1.2	19	1.6	1	0.1	62	2.7	15	0.7
小計	(133)	(11.4)	(29)	(2.6)	(37)	(3.2)	(7)	(0.6)	(170)	(7.3)	(36)	(1.6)
めん類	17	1.5	131	11.5	11	0.9	228	20.4	28	1.2	359	15.9
主食2種類以上	43	3.7	101	8.9	64	5.5	149	13.3	107	4.6	250	11.1
副食のみ	15	1.3	23	2.0	0	0.0	0	0.0	15	0.6	23	1.0
その他	5	0.4	0	0.0	4	0.3	3	0.3	9	0.4	3	0.1
合計	1171	100	1135	100	1168	100	1120	100	2339	100	2255	100

料理パターンを前回(60年)と比較すると、表18のとおりである。

朝食では〔ご飯・みそ汁・和副食〕が増加した。〔ご飯・みそ汁・漬物+和副食〕が減食した。

夕食では〔ご飯・みそ汁・和副食〕・〔めん類〕が増加した。〔ご飯・漬物+和副食〕が減少した。

表-18

料理パターンの変化(昭和60年比)

	朝 食		平 成 2 年		夕 食		平 成 2 年	
	昭和60年	昭 和	平 成	昭 和	平 成	昭 和	平 成	
	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
ご飯+みそ汁+漬物+和副食	435	45.3	927	39.6	124	12.9	333	14.8
ご飯+みそ汁+和副食	125	13.1	479	20.5	93	9.7	283	12.5
ご飯+漬物+和副食	90	9.4	181	7.7	163	17.1	250	11.1
ご飯+和副食	71	7.4	170	7.3	130	13.5	284	12.6
ご飯+みそ汁+漬物+洋副食	48	5.0	63	2.7	19	2.0	57	2.5
ご飯+みそ汁+洋副食	22	2.3	72	3.1	35	3.6	71	3.1
ご飯+漬物+洋副食	12	1.3	34	1.5	53	5.5	129	5.7
ご飯+洋副食	11	1.1	84	3.6	53	5.5	177	7.8
小計	(814)	(84.9)	(2010)	(85.9)	(670)	(69.8)	(1584)	(70.2)
パン+みそ汁+漬物+和副食	3	0.3	2	0.1	0	0	6	0.3
パン+みそ汁+和副食	1	0.1	11	0.5	0	0	2	0.1
パン+漬物+和副食	1	0.1	4	0.2	1	0.1	4	0.2
パン+和副食	3	0.3	18	0.8	2	0.2	5	0.2
パン+バター、ジャム+洋副食	26	2.7	73	3.1	1	0.1	4	0.2
パン+洋副食	17	1.8	62	2.7	4	0.4	15	0.7
小計	(51)	(5.3)	(170)	(7.3)	(8)	(0.8)	(36)	(1.6)
めん類	9	0.9	28	1.2	132	13.8	359	15.9
主食2種類以上	78	8.1	107	4.6	126	13.1	250	11.1
副食のみ	—	—	15	0.6	—	—	23	1.0
その他	8	0.8	9	0.4	24	2.5	3	0.1
合計	960	100	2339	100	960	100	2255	100



## 6. 食生活状況調査(その1)

この調査は、15歳以上の男・女からの回答であり、28世帯中942人の回収があった。

図-27

ふだん間食をしますか(前回比)

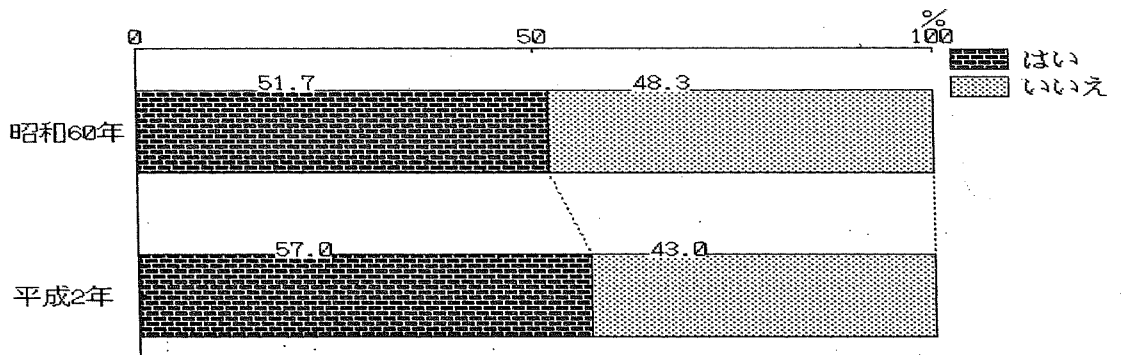


図-28

牛乳をどのくらい飲みますか(前回比)

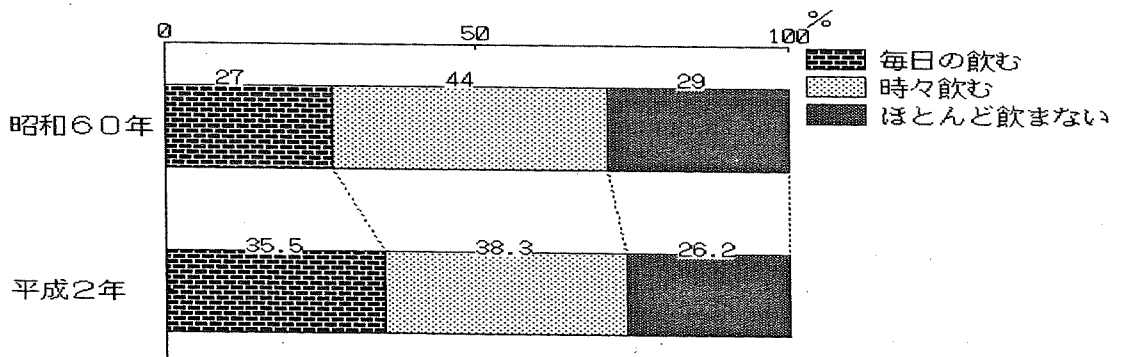


図 - 29

毎日飲んでいる人の理由（前回比）

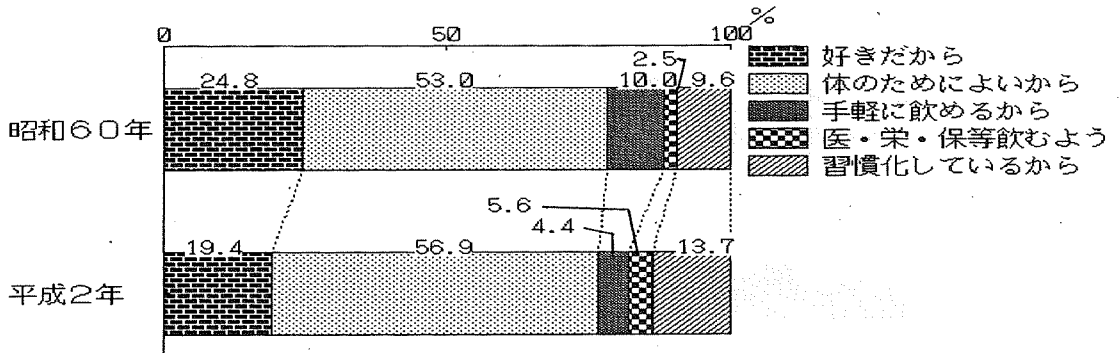


図 - 30

ほとんど飲まない人の理由（前回比）

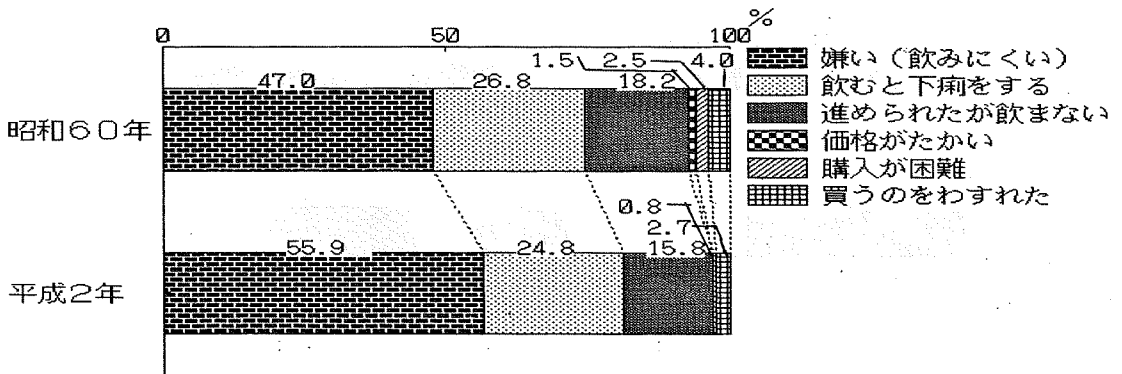


図 - 31

うどんは1週間のうち何回ぐらい食べますか(前回比)

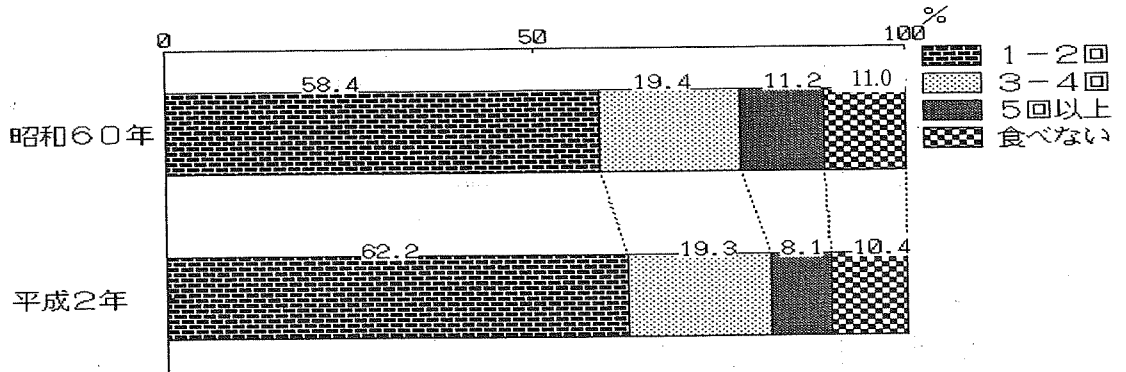


図 - 32

漬物を食事の時食べますか(前回比)

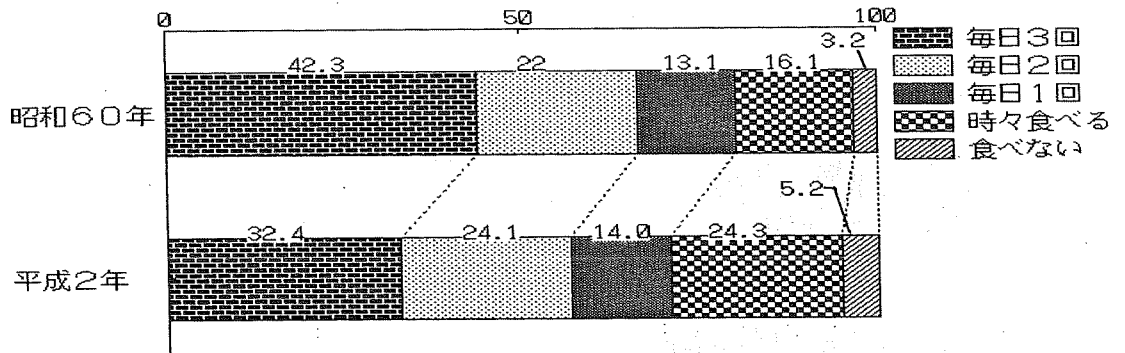


図 - 33

お茶のとき漬物を食べますか（前回比）

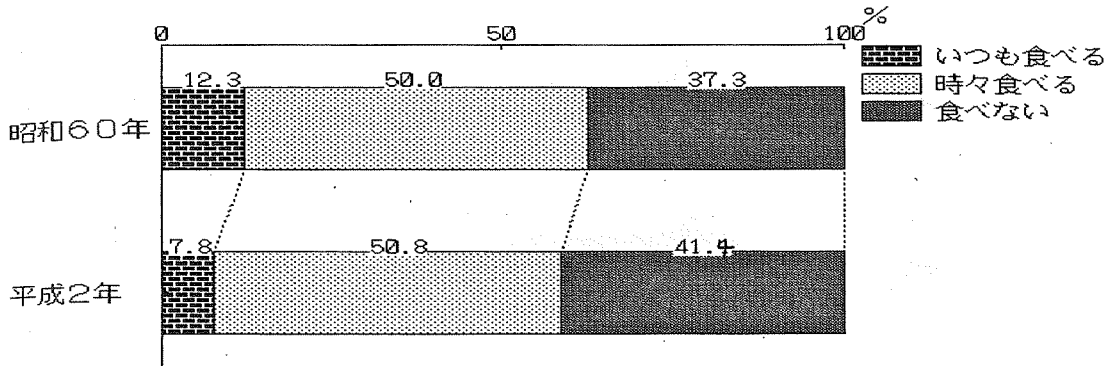


図 - 34

漬物のたべかた（前回比）

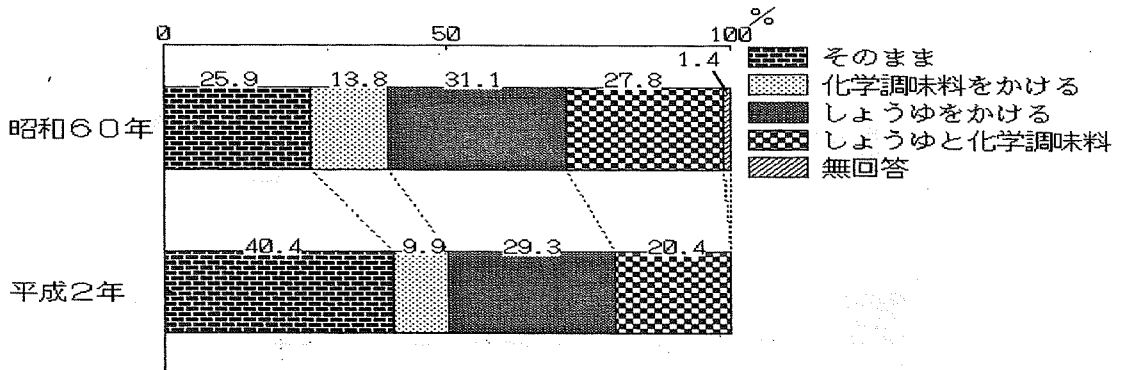


図 - 35

煮物をどのくらい食べますか (前回比)

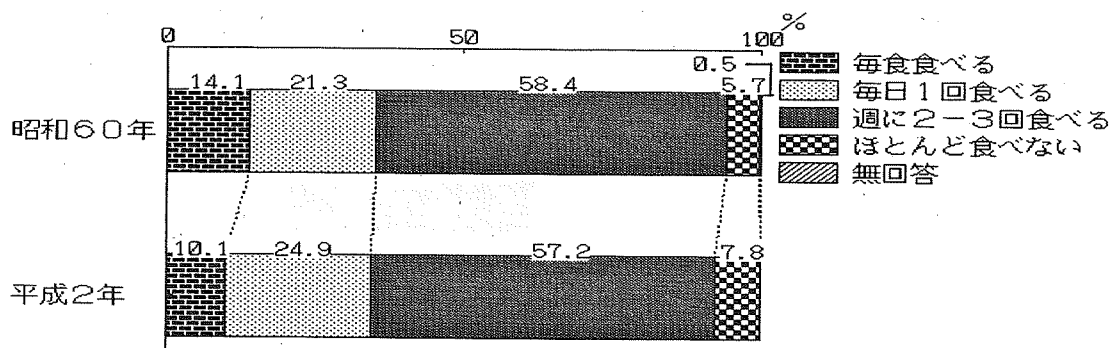
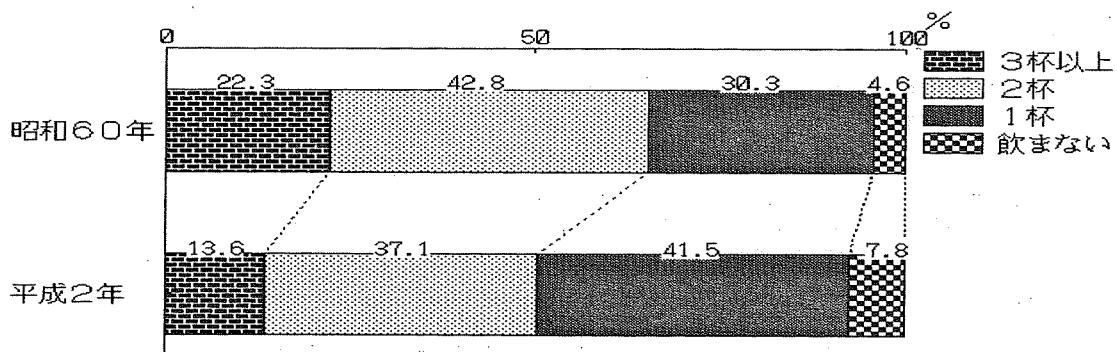


図 - 36

みそ汁は1日どのくらい飲みますか (前回比)



## 7. 食生活状況調査(その2)

この調査は、食事づくりを担当する方よりの回答であり282世帯中278人の回答があった。

図-37

質問1 みそ汁のみそは、合わせみそ(2種類以上)をしていますか。

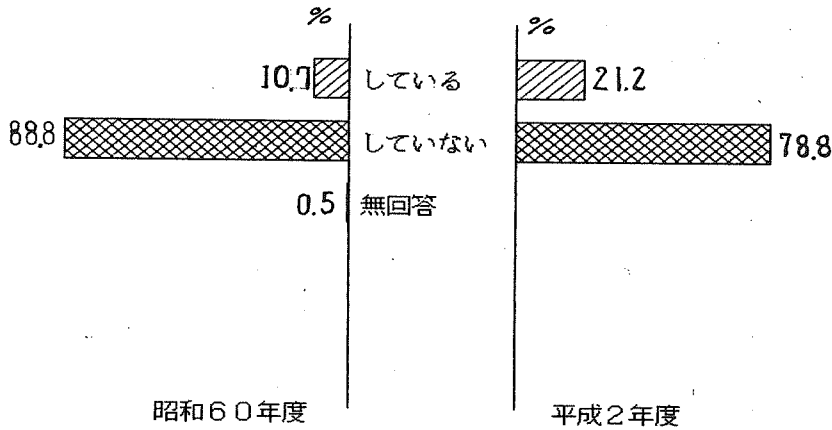


図-38

質問2 みそ汁のダシで一番多くつかっているものを選んでください。

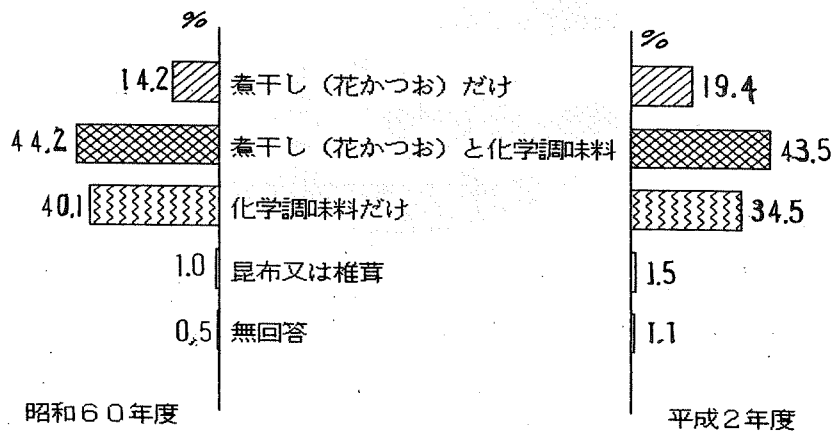


図 - 39

質問3 みそ汁の塩分をはかってもらったことがありますか。

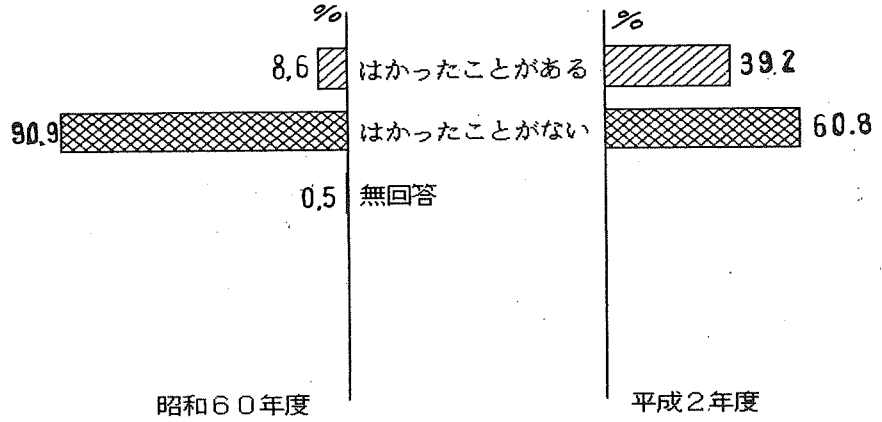


図 - 40

質問4 調理済食品や半調理食品の利用状況

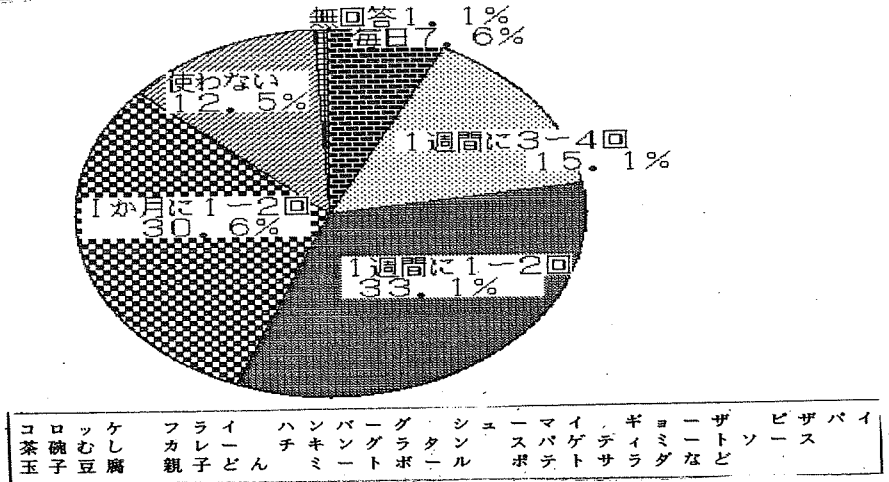


図 - 41

質問5 調理済食品半調理食品を使う理由

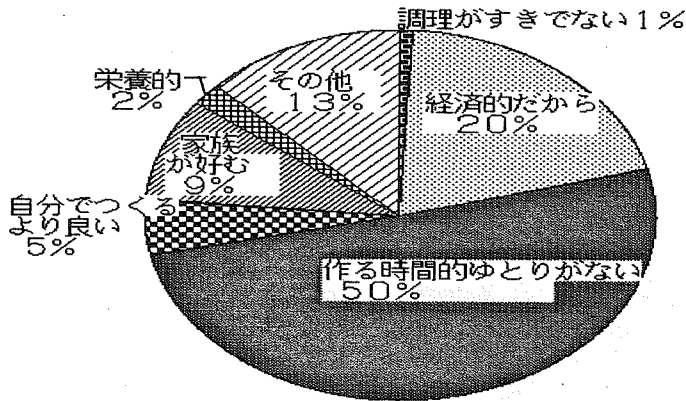


図 - 42

質問6 調理済食品半調理食品そうぎいの今後の利用について

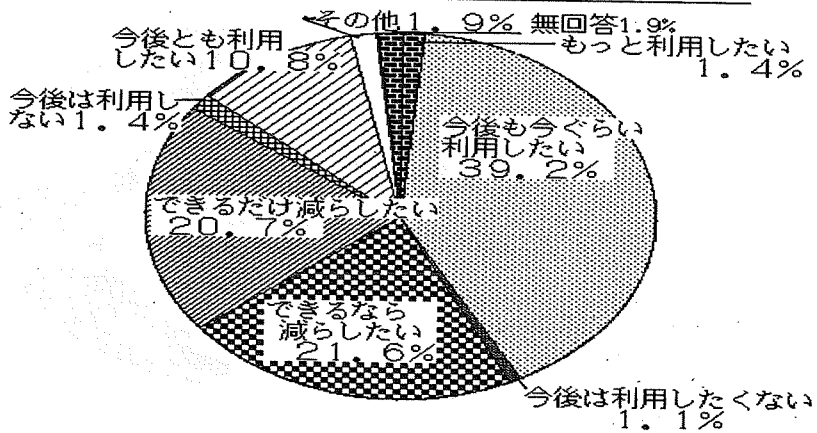




図 - 43

質問7 夕食の調理に要する時間はどれくらいか

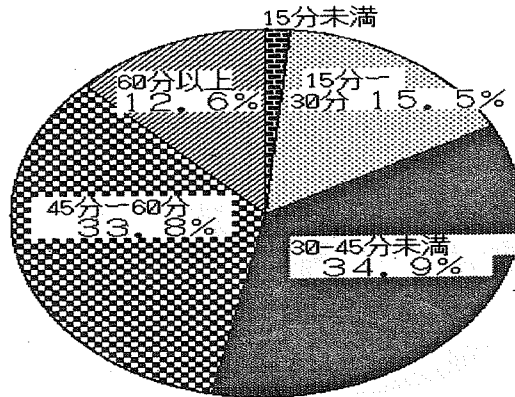
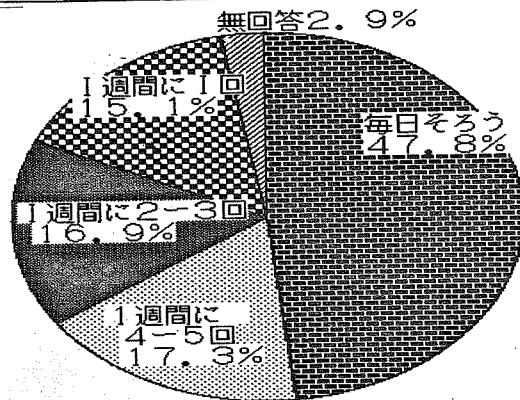


図 - 44

質問8 夕食は家族全員そろって食べますか

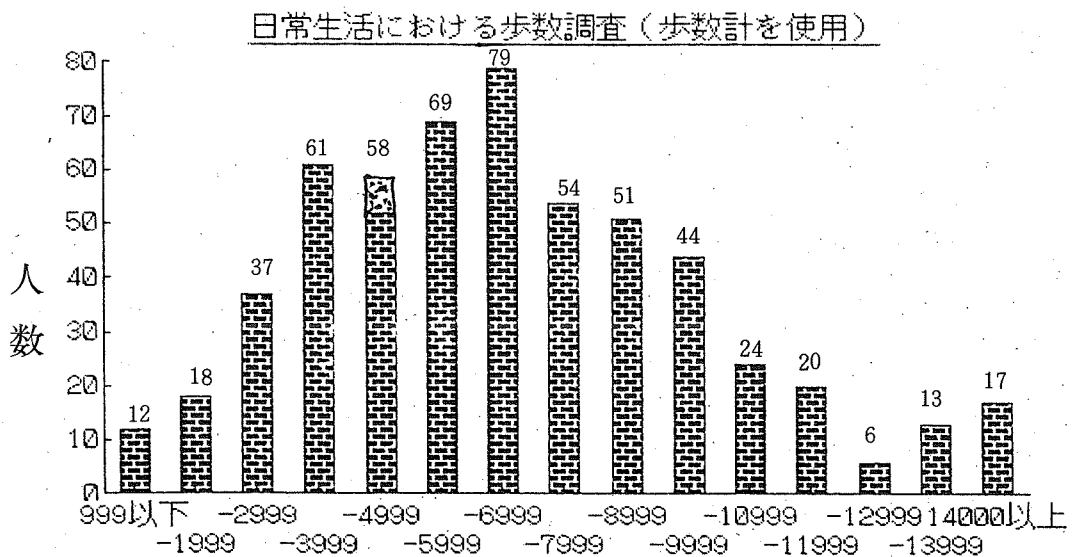


## 8. 日常生活における歩行調査（30歳～79歳 563人）

健康づくりのために推奨されている歩数は、量的には一万歩以上とされているが一万歩以下が86%いる。

一日平均歩数をみると5,000から7,000以下が一番多く14.2%である。平均歩数は、6,761歩である。

図 - 45



# 9. 年代別食生活状況

表 19

項 目	年 齢														全 体		
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-64		65以上		人	%			
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%					
間食をしますか																	
はい	60	69.0	58	65.2	57	50.9	87	51.2	111	57.2	105	56.1	478	57.0			
いいえ	27	31.0	31	34.8	55	49.1	83	48.8	83	42.8	82	43.9	361	43.0			
計	87	100.0	89	100.0	112	100.0	170	100.0	194	100.0	187	100.0	839	100.0			
牛乳をどのくらい飲みますか																	
毎日飲む	36	40.9	27	30.0	39	34.8	53	31.0	79	40.5	65	34.8	299	35.5			
時々飲む	30	34.1	42	46.7	51	45.5	88	51.5	64	32.8	48	25.7	323	38.3			
ほとんど飲まない	22	25.0	21	23.3	22	19.6	30	17.5	52	26.7	74	39.6	221	26.2			
計	88	100.0	90	100.0	112	100.0	171	100	195	100.0	187	100.0	843	100.0			
毎日飲んでる人の理由																	
好きだから	17	47.2	8	29.6	10	25.6	9	17.0	10	12.7	4	6.2	58	19.4			
体のために良いから	9	25.0	8	29.6	14	35.9	31	58.5	55	69.6	53	81.5	170	56.9			
手軽に飲めるから	3	8.3	3	11.1	3	7.7	3	5.7	4	5.1	1	1.5	17	5.7			
医師、保健婦、栄養士にすすめられた	1	2.8	0	0.0	0	0.0	1	1.9	5	6.3	6	9.2	13	4.3			
習慣化している	6	16.7	8	29.6	12	30.8	9	17.0	5	6.3	1	1.5	41	13.7			
計	36	100.0	27	100.0	39	100.0	53	100	79	100.0	65	100.0	299	100.0			
ほとんど飲まない人の理由																	
嫌い(飲みにくい)	14	63.6	12	60.0	11	55.0	12	40.0	23	44.2	30	42.9	102	47.7			
飲むと下痢をする	2	9.1	2	10.0	4	20.0	10	33.3	22	42.3	23	32.9	63	29.4			
飲むようにすすめられが購入が困難	6	27.3	6	30.0	3	15.0	8	26.7	6	11.5	11	15.7	40	18.7			
購入が困難	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	2.9	2	0.9			
買うのを忘れる	0	0.0	0	0.0	2	10.0	0	0.0	1	1.9	4	5.7	7	3.3			
計	22	100.0	20	100.0	20	100.0	30	100	52	100.0	70	100.0	214	100.0			
うどんを1週間に何回食べますか																	
1-2回	63	71.6	52	58.4	71	63.4	116	68.2	107	55.4	112	60.5	521	62.2			
3-4回	8	9.1	19	21.3	23	20.5	22	12.9	53	27.5	36	19.5	161	19.2			
5回以上	4	4.5	1	1.1	7	6.3	12	7.1	20	10.4	24	13.0	68	8.1			
食べない	13	14.8	17	19.1	11	9.8	20	11.8	13	6.7	13	7.0	87	10.4			
計	88	100.0	89	100.0	112	100.0	170	100	193	100.0	185	100.0	837	100.0			
漬物を食事の時に食べますか																	
毎日3回	6	7.0	2	2.2	25	22.3	57	33.5	86	44.1	96	51.1	272	32.3			
毎日2回	12	14.0	18	20.0	32	28.6	45	26.5	51	26.2	45	23.9	203	24.1			
毎日1回	11	12.8	17	18.9	19	17.0	29	17.1	24	12.3	18	9.6	118	14.0			
時々食べる	40	46.5	44	48.9	31	27.7	37	21.8	29	14.9	23	12.2	204	24.3			
食べない	17	19.8	9	10.0	5	4.5	2	1.2	5	2.6	6	3.2	44	5.2			
計	86	100.0	90	100.0	112	100.0	170	100	195	100.0	188	100.0	841	100.0			
お茶の時に漬物を食べますか																	
いつも食べる	4	4.8	1	1.1	5	4.5	15	8.8	20	10.3	20	10.8	65	7.8			
時々食べる	27	32.1	33	36.7	56	50.0	106	62.4	107	54.9	96	51.6	425	50.8			
食べない	53	63.1	56	62.2	51	45.5	49	28.8	68	34.9	70	37.6	347	41.5			
計	84	100.0	90	100.0	112	100.0	170	100	195	100.0	186	100.0	837	100.0			
漬物の食べ方について																	
何もかけずにそのまま食べる	41	53.9	44	53.7	47	43.1	61	36.1	78	41.3	54	30.0	325	40.4			
化学調味料をかけて食べる	7	9.2	9	11.0	10	9.2	15	8.9	24	12.7	15	8.3	80	9.9			
しょうゆをかけて食べる	19	25.0	18	22.0	28	25.7	59	34.9	52	27.5	60	33.3	236	29.3			
しょうゆと化学調味料をかけて食べる	9	11.8	11	13.4	24	22.0	34	20.1	35	18.5	51	28.3	164	20.4			
計	76	100.0	82	100.0	109	100.0	169	100	189	100.0	180	100.0	805	100.0			
漬物はどのくらい食べますか																	
毎日食べる	2	2.3	1	1.1	4	3.6	14	8.2	20	10.4	43	23.0	84	10.1			
毎日1回食べる	13	14.9	13	14.8	20	18.0	31	18.2	65	33.9	66	35.3	208	24.9			
週2-3回食べる	54	62.1	53	60.2	73	65.8	121	71.2	102	53.1	75	40.1	478	57.2			
ほとんど食べない	18	20.7	21	23.9	14	12.6	4	2.4	5	2.6	3	1.6	65	7.8			
計	87	100.0	88	100.0	111	100.0	170	100	192	100.0	187	100.0	835	100.0			
みそ汁は1日にどのくらい飲みますか																	
3杯以上	6	6.8	7	7.8	17	15.2	16	9.4	31	15.9	38	20.2	115	13.6			
2杯以上	23	26.1	31	34.4	35	31.3	76	44.4	87	44.6	61	32.4	313	37.1			
1杯以上	44	50.0	39	43.3	54	48.2	68	39.8	66	34.9	77	41.0	350	41.5			
飲まない	15	17.0	13	14.4	6	5.4	11	6.4	9	4.6	12	6.4	66	7.8			
計	88	100.0	90	100.0	112	100.0	171	100	195	100.0	188	100.0	844	100.0			

表一 20

(1) 運動状況

項目	年 齢													
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-64		65以上		全 体	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんど毎日運動している程度	40	46.0	8	9.0	10	8.9	22	12.9	30	16.5	66	35.9	176	21.4
週に3-4回程度	18	20.7	7	7.9	7	6.3	9	5.3	7	3.8	18	9.8	66	8.0
週に1-2回程度	14	16.1	17	19.1	39	34.8	42	24.7	31	17.0	20	10.9	163	19.8
ほとんど実施していない	15	17.2	57	64.0	56	50.0	97	57.1	114	62.6	80	43.5	419	50.8
計	87	100.0	89	100.0	112	100.0	170	100.0	182	100.0	184	100.0	824	100.0

(2) 運動をする理由

項目	年 齢													
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-64		65以上		全 体	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
体力を維持するため	19	26.0	10	28.6	32	56.1	51	75.0	65	77.4	82	80.4	259	61.8
健康のため	10	13.7	2	5.7	2	3.5	1	1.5	8	9.5	4	3.9	27	6.4
趣味のため	6	8.2	3	8.6	2	3.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	11	2.6
競技能力向上のため	9	12.3	11	31.4	17	29.8	9	13.2	4	4.8	12	11.8	62	14.8
その他	14	19.2	1	2.9	1	1.8	2	2.9	0	0.0	1	1.0	19	4.5
計	15	20.5	8	22.9	3	5.3	5	7.4	7	8.3	3	2.9	41	9.8
計	73	100.0	35	100.0	57	100.0	68	100.0	84	100.0	102	100.0	419	100.0

(3) 運動をしない理由

項目	年 齢													
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-64		65以上		全 体	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
暇がない	0	0.0	3	5.5	2	3.8	1	1.1	2	1.9	0	0.0	8	2.0
忙しすぎる	7	50.0	31	56.4	28	53.8	54	58.7	51	47.7	24	30.4	195	48.9
やる気がない	1	7.1	3	5.5	5	9.6	7	7.6	7	6.5	5	6.3	28	7.0
他にやるべきことがある	0	0.0	4	7.3	7	13.5	10	10.9	26	24.3	16	20.3	63	15.8
その他	3	21.4	10	18.2	5	9.6	11	12.0	11	10.3	16	20.3	56	14.0
計	3	21.4	4	7.3	5	9.6	9	9.8	10	9.3	18	22.8	49	12.3
計	14	100.0	55	100.0	52	100.0	92	100.0	107	100.0	79	100.0	399	100.0

(4) 運動の種類

項目	年 齢													
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-64		65以上		全 体	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
ジョギング	37	25.3	16	29.6	29	35.4	38	37.6	52	46.8	80	60.2	252	40.2
自転車	25	17.1	3	5.6	5	6.1	9	8.9	8	7.2	2	1.5	52	8.3
サイクリング	29	19.9	1	1.9	5	6.1	10	9.9	13	11.7	8	6.0	66	10.5
ウォーキング	6	4.1	4	7.4	3	3.7	3	3.0	1	0.9	1	0.8	18	2.9
水泳	1	0.7	2	3.7	0	0.0	0	0.0	2	1.8	0	0.0	5	0.8
ダンス	2	1.4	1	1.9	2	2.4	2	2.0	0	0.0	0	0.0	7	1.1
エアロビクス	8	5.5	2	3.7	1	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	11	1.8
エクササイズ	10	6.8	8	14.8	6	7.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	24	3.8
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0	2	1.8	18	13.5	21	3.3
計	2	1.4	2	3.7	0	0.0	5	5.0	4	3.6	2	1.5	15	2.4
計	8	5.5	6	11.1	7	8.5	13	12.9	15	13.5	7	5.3	56	8.9
計	18	12.3	9	16.7	24	29.3	20	19.8	14	12.6	15	11.3	100	15.9
計	146	100.0	54	100.0	82	100.0	101	100.0	111	100.0	133	100.0	627	100.0

(5) 運動実施に当りの健康チェックの状況

項目	年 齢													
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-64		65以上		全 体	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
運動実施前に健康チェックを受けた	0	0.0	1	2.9	3	5.5	3	4.5	7	9.0	12	12.6	26	6.5
運動実施後に健康チェックを受けた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	1.3	3	3.2	5	1.3
健康チェックを受けない	68	100.0	34	97.1	52	94.5	63	94.0	70	89.7	80	84.2	367	92.2
計	68	100.0	35	100.0	55	100.0	67	100.0	78	100.0	95	100.0	398	100.0

## 10. ま と め

1. 県民の栄養摂取状況は、平均的では栄養所要量を上回り良好な状態といえる。しかし、世帯間格差は大きく個々についてはいくつかの問題点もある。例えば、主な栄養素の適正摂取世帯の割合をみると18.5%から26.6%である。今後の食生活指導にあたっては、画一的な指導ではなく、対象個々の実態に即した指導が必要である。
2. エネルギーの摂取量は、県民1人当たりの平均摂取量は所要量を15%上回り、世帯別では過剰摂取世帯が49%にのぼるなど過剰傾向にある。  
したがって、積極的にエネルギー消費をたかめる日常の運動習慣の定着が必要である。
3. 食物摂取状況では、漬物、豆類、みそ等が減少し、乳製品、パン類が増加している。米類は、年々減少している。植物性油脂が減少傾向である。  
牛乳・乳製品を増やしつつ米を減少しない食生活指導が望まれる。
4. 食塩摂取量については、14.6gであり、前回調査から1.1g減少したが、厚生省で示す目標摂取量10gを上回っている。みそ、しょうゆ、食塩の三大調味料から50.7%、加工食品24%、魚火加工品13.6%、漬物7.7%とっており、前回に比較して三大調味料と漬物は減少したが、加工食品が増加したことがわかった。毎日3回以上漬物を食べる人は32.4%、必ずしょうゆ等かける人59.6%いる。前回と比較して、毎日漬物を食べる人は10.3%減少、必ずしょうゆ等かける人は13.4%減少していることがわかった。  
減塩の方法も地域の実情に即して実践されているが、今後も継続的に減塩指導を進めていく必要がある。
5. 牛乳の摂取量については、113gであり、前回調査から38g増加している。これはカルシウム摂取量の16.7%にあたる。しかし、いも、果物、野菜、

豆類からの摂取量は39.4%を占めている。15歳以上の人を対象とした調査によると、3人に1人は毎日牛乳を飲用しているが、26.2%の人はほとんど飲んでいない。また、カルシウムの摂取量不足世帯が35.4%もあることから飲用の推進を継続する必要がある。

6. 食事状況では、調食をとらなかった人は全体で6.6%であり、年齢別では、20歳代の男39.8%、女30%であった。外食の状況は、女より男のほうが高く、年齢別では、20歳代から30歳代の男が最も多い。若い頃から健康づくりのために正しい食べ方について提言していく必要がある。
7. 食事づくり担当者に対する調査結果によると、食事づくりをめんどろと思うものが多く、食事の外部依存、簡便化志向も多くみられる。また夕食を毎日家族揃って食べる家庭は47.8%であり、食卓を囲み同じ物を食べる形態が薄らいでいる傾向がうかがえる。

今後は、食の原点を見直し、心くばりのある食卓の実践定着にむけて、関係者の協力を得て幅広い取り組みが必要である。

8. 30歳以上を対象とした運動に関する調査結果では、運動を実施していない人が半数いる。特に、中年(40-64歳)の運動不足が目立つ。また、30歳代の運動する人は極端に少ない。今後、日常生活のなかで運動習慣の定着を図る必要がある。