

平成22年度

群馬県民健康・栄養調査報告書

群 馬 県

## はじめに

群馬県では、国の健康増進計画「健康日本21」の主旨を踏まえ、平成13年7月に健康づくり計画として「元気県ぐんま21」を策定し、健康づくり・生活習慣の予防に取り組んで参りました。

また、平成20年3月には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）対策に重点をおいた生活習慣病の予防対策の充実強化を図るため、「元気県ぐんま21」追加計画～ストップ・メタボ・アクションプラン～を策定し、健康づくり・生活習慣病対策を総合的に推進してきたところです。

県民健康・栄養調査は、昭和60年からおよそ5年に一度ごとに、県民の食物摂取状況や生活習慣状況の実態を明らかにし、栄養改善をはじめとする県民の健康づくり対策について検討するための基礎資料を得ることを目的として実施しているものです。

今回の調査結果は、これまでの「元気県ぐんま21」の取り組みを評価するための現状把握及び今後の健康づくり施策の推進に向けた指標の検討に重要な役割を果たすものと考えております。

また、この調査結果が、関係機関におきましても、健康づくりの資料として幅広く活用されることを期待しております。

最後になりましたが、お忙しい中、この調査に御協力いただきました世帯の皆様、平成22年度県民健康・栄養調査委員の方々、市町村関係者及び調査員の皆様に深く感謝申し上げます。

平成24年3月

群馬県健康福祉部長 新木 恵一



# 目 次

## 調査の概要

1	調査の目的	1
2	調査の対象及び客体	1
3	調査項目	3
4	調査の時期および調査日数	4
5	調査の機関と組織	4
6	調査票の様式	5
7	調査の方法	5
8	調査に関する秘密の保持	8
9	結果の集計および分析方法	8
10	個人結果の還元	8
11	本書利用上の留意点	8

## 結果の概要1 栄養摂取状況調査

1	栄養素等摂取状況	39
2	各栄養素の摂取状況	40
3	食品群別摂取量	57
4	食事状況	62

## 結果の概要2 身体状況調査

1	BMIの状況	65
2	血圧の状況	67
3	血液検査の状況	68
4	生活習慣病等の状況	70
5	運動習慣の状況	73

## 結果の概要3 生活習慣調査(No.1、No.2、No.3)

1	食生活の状況	75
2	休養、睡眠の状況	83
3	歯の状況	86
4	たばこに関する状況	87
5	飲酒の状況	90
6	身体活動の状況	93
7	健康管理の状況	95
8	自分の健康意識	99
9	認知度に関する状況	105
10	食事づくり担当者の意識について	107





# 調査の概要

## 1 調査の目的

この調査は、県民の食物摂取状況や生活習慣状況の実態を明らかにし、栄養改善をはじめとする県民の健康づくり対策について検討するための基礎資料を得ることを目的とする。

また、県民健康づくり運動「元気県ぐんま21」等の健康増進施策や栄養改善対策などの企画・評価において重要な役割を果たすものであり、これらに関連する項目（身体活動・運動、休養（睡眠）、喫煙、歯の健康等の生活習慣や生活習慣病に関する事項）を調査する。

## 2 調査の対象及び客体

平成22年国民健康・栄養調査地区及び平成22年国民生活基礎調査の単位地区から無作為抽出した16地区の世帯及び世帯員を調査の客体とした。

(1) 調査地区別状況

(※地区番号1～4は、国民健康・栄養調査対象地区)

地区番号	保健所名	地区名	対象世帯数	実施世帯数	栄養摂取状況調査		身体状況調査		血液検査	生活習慣調査 No.1	生活習慣調査 No.2	生活習慣調査 No.3
					世帯数	世帯員数	実施人数	実施人数	実施人数	実施人数	実施人数	
1	西部	高崎市	10	9	8	19	19	8	15	9	15	
2	利根沼田	沼田市	18	12	9	28	33	11	29	12	30	
3	利根沼田	沼田市	19	12	9	16	21	5	21	12	22	
4	桐生	桐生市	18	13	13	41	41	23	26	13	28	
5	前橋市	前橋市	19	15	14	31	31	18	26	14	26	
6	前橋市	前橋市	17	12	12	29	29	16	24	12	25	
7	渋川	渋川市	26	18	15	43	48	25	44	18	45	
8	伊勢崎	伊勢崎市	20	14	13	38	38	20	27	13	32	
9	伊勢崎	伊勢崎市	12	7	6	20	17	10	18	7	19	
10	西部	高崎市	11	5	5	12	6	4	8	5	10	
11	西部	高崎市	19	16	16	51	31	27	46	16	49	
12	藤岡	藤岡市	18	15	10	24	19	19	33	15	34	
13	富岡	富岡市	26	19	18	49	39	20	43	19	44	
14	吾妻	東吾妻町	17	13	9	33	45	15	35	13	38	
15	東部	太田市	9	6	6	6	6	3	6	6	6	
16	館林	大泉町	11	7	7	16	16	9	15	7	15	
計			270	193	170	456	439	233	416	191	438	

## (2) 年齢階級別状況

総数	総計	1～ 6歳	7～ 14歳	15～ 19歳	20～ 29歳	30～ 39歳	40～ 49歳	50～ 59歳	60～ 69歳	70歳 以上
栄養摂取状況調査	456	25	47	19	28	67	54	53	73	90
身体状況調査	439	25	43	14	21	63	48	62	72	91
血液検査	233	—	—	—	8	40	31	36	55	63
生活習慣調査No. 1	416	—	—	—	32	72	59	67	80	106
生活習慣調査No. 2	191	—	—	—	8	26	29	37	41	50
生活習慣調査No. 3	438	—	—	22	32	72	59	67	80	106

男性	総計	1～ 6歳	7～ 14歳	15～ 19歳	20～ 29歳	30～ 39歳	40～ 49歳	50～ 59歳	60～ 69歳	70歳 以上
栄養摂取状況調査	213	12	26	9	12	32	25	25	34	38
身体状況調査	197	11	23	6	9	29	20	30	34	35
血液検査	93	—	—	—	2	15	13	18	25	20
生活習慣調査No. 1	191	—	—	—	13	35	27	34	39	43
生活習慣調査No. 2	22	—	—	—	2	5	2	8	4	1
生活習慣調査No. 3	201	—	—	10	13	35	27	34	39	43

女性	総計	1～ 6歳	7～ 14歳	15～ 19歳	20～ 29歳	30～ 39歳	40～ 49歳	50～ 59歳	60～ 69歳	70歳 以上
栄養摂取状況調査	243	13	21	10	16	35	29	28	39	52
身体状況調査	242	14	20	8	12	34	28	32	38	56
血液検査	140	—	—	—	6	25	18	18	30	43
生活習慣調査No. 1	225	—	—	—	19	37	32	33	41	63
生活習慣調査No. 2	169	—	—	—	6	21	27	29	37	49
生活習慣調査No. 3	237	—	—	12	19	37	32	33	41	63

(3) 職業別状況（栄養摂取状況調査対象者）

		総計	男性	女性
1	専門的・技術的職業従事者	46	23	23
2	管理的職業従事者	15	11	4
3	事務従事者	36	12	24
4	販売従事者	23	12	11
5	サービス職業従事者	28	8	20
6	保安職業従事者	3	3	0
7	農業作業者	29	16	13
8	林業作業者	1	1	0
9	漁業作業者	0	0	0
10	運輸・通信従事者	10	10	0
11	生産工程・労務作業者	48	33	15
12	家事従事者	72	1	71
13	その他	54	37	17
14	保育園児	9	4	5
15	幼稚園児	9	5	4
16	その他の幼児	5	2	3
17	小学校低学年	11	7	4
18	小学校中学年	8	4	4
19	小学校高学年	13	7	6
20	中学生	21	12	9
21	その他の学生	15	5	10
	総計	456	212	244

### 3 調査項目

(1) 栄養摂取状況調査（国民健康・栄養調査の事項に準じる）

ア. 世帯状況

氏名、性別、生年月日、妊産婦（週数）または授乳婦別、仕事の種類

イ. 食事状況（1日）

朝・昼・夕食別、外食・調理済み食・給食・家庭食・その他の区別

ウ. 食物摂取状況（1日）

料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）

(2) 身体状況調査（国民健康・栄養調査の事項に準じる）

- ア. 身長・体重（満1歳以上）
- イ. 腹囲（満6歳以上）
- ウ. 血圧（満15歳以上）
- エ. 血液検査（満20歳以上）
- オ. 1日の運動量[歩行数]（満15歳以上）
- カ. 問診
  - ①血圧を下げる薬（満20歳以上）
  - ②脈の乱れを治す薬（満20歳以上）
  - ③インスリン注射または血糖を下げる薬（満20歳以上）
  - ④コレステロールを下げる薬（満20歳以上）
  - ⑤中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬（満20歳以上）
  - ⑥貧血治療のための薬（鉄剤）（満20歳以上）
  - ⑦運動習慣の有無と1週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の強さ（満20歳以上）

(3) 生活習慣調査 [アンケート調査]

- ア. 生活習慣調査No.1：満20歳以上を対象に調査を実施（国民健康・栄養調査の事項に準じる）
- イ. 生活習慣調査No.2：各世帯の食事づくり担当者を対象に調査を実施
- ウ. 生活習慣調査No.3：満15歳以上を対象に調査を実施  
食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握する。

#### 4 調査の時期および調査日数

(1) 栄養摂取状況調査

平成22年11月中の1日間を任意に定めて行った（日曜日及び祝日は除く）。

(2) 身体状況調査

平成22年11月中に調査地区の実状を考慮して、最も高い受診率をあげる日程を選定して行った。

(3) 生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同日に行った。

#### 5 調査の機関と組織

(1) 保健予防課は、平成22年度県民健康・栄養調査委員会を設置し、本調査の調査設計及びその解析について専門的な立場から意見を聞いた。

(2) 調査地区を管轄する保健所は、当該市町村の協力を得て調査を実施した。

(3) 保健所では、保健所長を班長とする県民健康・栄養調査班を編制し、各調査員が調査の実施にあたった。

## 6 調査票の様式

- (1) 栄養摂取状況調査票 . . . . . 20 ページ参照
- (2) 身体状況調査票 . . . . . 23 ページ参照
- (3) 生活習慣調査票
  - ア. 生活習慣調査No.1 . . . . . 24 ページ参照
  - イ. 生活習慣調査No.2 . . . . . 30 ページ参照
  - ウ. 生活習慣調査No.3 . . . . . 32 ページ参照

## 7 調査の方法

調査項目のうち国民健康・栄養調査と同じ項目については、すべて国民健康・栄養調査の手技に統一して下記のとおり実施した。

### (1) 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施し、被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分説明した。

調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。

また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

### (2) 身体状況調査

身体状況調査は、調査対象世帯の世帯員を対象とし、被調査者の集合に便利な場所に集めて実施した。検査方法は次のとおりである。

#### ア. 身長

身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ児の脚を伸展させた位置において、頭部と足趾間の最短距離を測定した。

#### イ. 体重

体重の測定は、被調査者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。

#### ウ. 腹囲

腹囲は、立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。

測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5 cm までの単位で目盛りを読みとった。

正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。

## エ. 血圧

測定機器…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットはJIS規格のものをを使用した。

血圧測定手順…血圧は、下記の手順で測定した。

### ① 血圧測定 の条件

- ・測定前の運動、食事、たばこ、寒冷曝露など、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。
- ・あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定した。
- ・体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とした。
- ・測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定した。
- ・上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシエットを巻いた。

### ② 血圧測定（1回目）の手順

- ・水銀血圧計を垂直に置く。
- ・マンシエットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシエットのゴム囊を当て、巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシエットが触れないように、ゴム囊の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が1～2本入る余裕を持たせ、マンシエットの下縁が肘窩の2～3 cm 上になるように巻いた。
- ・測定の際には、肘関節を軽度伸展させ、マンシエットの中心位置が被調査者の心臓と同じ高さにした。
- ・触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエット圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より30mmHg 上（＝加圧目標値）にあげてから、聴診法で収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
- ・加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、直ぐさま減圧し、③の手順に従った。
- ・水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛り（2 mmHg）とした。
- ・コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮期血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とした。拡張期血圧値が目盛りと目盛りのちょうど中間と判断される場合は、最後に聞こえた後の次の目盛りの値とする。
- ・目の高さは、目盛りと同じ高さにした。
- ・測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読んだ。

### ③ 血圧測定（2回目）の手順

- ・1回目の測定後、いったん被調査者のマンシエットを外し、完全に空気を



抜いた。

- ・1～2分経ったら再びマンシエットを巻き付け、②の手順に沿って2回目を測定した。
- ・2回目の測定の際には、「触診法は行わないこと」、「1回目と2回目の測定の間、被調査者に深呼吸をさせないこと」に注意した。

オ. 血液検査

なるべく食後4時間以上経過後、駆血帯を使用して、座位で静脈から採血した。なお、各血液検査項目とその検査方法は下記「血液検査方法」参照。

カ. 1日の運動量

歩数計を用いて測定した。使用機器はアルネス200S、AS-200とした。装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着し、就寝まで測定した。

キ. 問診

①薬の服用の有無

現在、医師の指示の有無にかかわらず、血圧を下げる薬、脈の乱れを治す薬、インスリン注射または血糖を下げる薬、コレステロールを下げる薬、中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬、貧血治療のための薬（鉄剤）を服用している人を「服用している」とした。

②運動習慣

「運動習慣有り」とは、継続的に次の3項目全部が該当する人とした。

- ア) 運動の実施頻度として、週2回以上
- イ) 運動の持続時間として、30分以上
- ウ) 運動の継続期間として、1年以上

**血液検査方法**

測定項目	測定方法
血色素量	SLS-Hb法（自動化法）
ヘマトクリット値	シーフローDC方式（自動化法）
赤血球数	シーフローDC方式（自動化法）
白血球数	半導体レーザーFCM方式（自動化法）
血小板数	シーフローDC方式（自動化法）
血糖値	ヘキソキナーゼUV法
ヘモグロビンA <sub>1c</sub>	LA法（ラテックス凝集法）
総コレステロール	コレステロール脱水素酵素法（UV法）
HDL-コレステロール	直接法
LDL-コレステロール	直接法
中性脂肪（トリグリセライド）	酵素法（GK-GPO・遊離グリセロール消去）
総たんぱく質	Buret法
アルブミン	BCG法
クレアチニン	酵素法
血清鉄	ニトロソ-PSAP法
TIBC（総鉄結合能）	ニトロソ-PSAP法（計算法）
AST（GOT）	JSCC標準化対応法
ALT（GPT）	JSCC標準化対応法
γ-GTP	JSCC標準化対応法
尿酸	酵素法（ウリカーゼPOD法）

### (3) 生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による質問紙調査とし、調査員である管理栄養士等が記入方法等を説明し、被調査者本人が記入した。

調査員は、調査実施後に調査票を回収し、栄養摂取状況調査票への純摂取量及び食品番号の記載をはじめ、各調査票における記入漏れや誤記入の有無をチェックし、正確な調査票とし、保健予防課に提出した。

## 8 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

## 9 結果の集計および分析方法

栄養摂取状況調査の栄養素等摂取状況及び食品群別摂取状況、身体状況調査については、独立行政法人国立健康・栄養研究所の国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ 2010」を使用し、生活習慣調査の集計及び分析と併せ、保健予防課において行った。

## 10 個人結果の還元

「食事しらべ 2010」を用いて出力した食事診断結果票を、保健所において各世帯あてに通知するとともに、必要な事後指導を行った。・・・・・・36 ページ参照

## 11 本書利用上の留意点

### (1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂増補成分表」という。）を使用した。栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂増補成分表に記載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂増補成分表に記載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

### (2) 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表と同様とした。分類上で特に注意を要する点は下記のとおりである。

#### ア. 分類

「バター」と「動物性油脂」は、動物性食品として取り扱っている。

「ジャム」は「果実類」に、「味噌」及び「マヨネーズ」は「調味料・香辛料類」に分類。

#### イ. 重量

食品の重量は、調理を加味し、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」など

で算出。

### (3) 食事内容

次の区分により集計した。

#### ア. 外食

飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに、食べる場所も家庭ではない場合。

そば、うどん類	各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等
すし類	にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等
丼もの	かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等
カレーライス類	カレーライス、オムライス、チャーハン等
パスタ類	グラタン、ラザニア、スパゲティー、マカロニ等
パン類	トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等
その他の和食	和定食、幕の内弁当、おにぎり等
その他の洋食	洋定食、洋風弁当等
その他の中華	中華定食、中華弁当等

#### イ. 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合(食事内容は「ア. 外食」と同じ)。

#### ウ. 給食

- ・保育所・幼稚園給食(教職員は、職場給食)
- ・学校給食(教職員は、職場給食)
- ・職場給食

#### エ. 家庭食

- ・家庭で作った食事や弁当を食べた場合

#### オ. その他

- ・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、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・食事をしなかった場合(欠食)

### (4) 食事摂取基準

「食事摂取基準(2010年版)」を用いて、栄養素等を比較した。

### (5) 血圧区分

	収縮期血圧 (最高血圧) (mmHg)		拡張期血圧 (最低血圧) (mmHg)
至適血圧	< 120	かつ	< 80
正常血圧	< 130	かつ	< 85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
I 度高血圧	140～159	または	90～99
II 度高血圧	160～179	または	100～109
III 度高血圧	≥ 180	または	≥ 110
収縮期高血圧	≥ 140	かつ	< 90

結果図表中の数値は、2 回の測定値の平均値。 (「日本高血圧学会 (2009 年) による血圧の分類」より)

### (6) 肥満の判定

肥満の判定は、(国民健康・栄養調査と同様) BMI (Body Mass Index、次式) を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$$

男女とも 15 歳以上 BMI = 22 を標準とし、今回用いた肥満の判定基準は次のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2000 年) による肥満の判定基準」より)

(7) メタボリックシンドロームの判定

国民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値による判定はしない。本調査においても、国民健康・栄養調査と同様の判定方法とした。

**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる人**

腹囲が男性85cm、女性90cm 以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する人。

**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる人**

腹囲が男性85cm、女性90cm 以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する人。

※“該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

腹囲 項目	腹囲(ウエスト周囲径) 男性: 85cm 以上 女性: 90cm 以上		
	血中脂質	血圧	血糖
基準	・ HDL コレステロール値 40mg/dl 未満	・ 収縮期血圧値 130mmHg 以上 ・ 拡張期血圧値 85mmHg 以上	・ ヘモグロビンA1c値5.5% 以上
服薬	・ コレステロールを下げる薬服用 ・ 中性脂肪(トリグリセライド) を下げる薬服用	・ 血圧を下げる薬服用	・ 血糖を下げる薬服用 ・ インスリン注射使用

(参考) 厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月

※旧老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c 値5.5%以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビンA1c 値5.5%”とした。

(8) 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定

**糖尿病が強く疑われる人**

ヘモグロビンA1c 値が6.1% 以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人

**糖尿病の可能性を否定できない人**

ヘモグロビンA1c 値が5.6% 以上、6.1% 未満で、“糖尿病が強く疑われる人”以外の人

※糖尿病実態調査(H9、H14)と同様の基準

(9) 「脂質異常症が疑われる人」の判定

県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪値による判定は行わず、次のとおりとした。

脂質異常症が疑われる人

HDL コレステロールが 40mg/dl 未満または薬（コレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬）を服用している人

(10) その他

この調査の集計は、回答のあった人を対象とし、無回答は除外している。

結果の概要における一部グラフについては、対象者数を（ ）内に併記した。

この報告書に記載した数値は、四捨五入により算出しているため、内訳合計が総数と一致しない場合がある。

また、項目によりデータ不明者数が異なるため、図表中の合計と調査の客体が一致しない場合がある。

表1 県民健康・栄養調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米、半つき米、七分つき米、精白米、はいが精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、精白米めし、はいが精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、精白米全かゆ(20%がゆ)、玄米五分かゆ、半つき米五分かゆ、七分つき米五分かゆ、精白米五分かゆ、玄米おもゆ、半つき米おもゆ、七分つき米おもゆ、精白米おもゆ、陸稲玄米、陸稲半つき米、陸稲七分つき米、陸稲精白米、陸稲玄米めし、陸稲半つき米めし、陸稲七分つき米めし、陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ピーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉
	2	小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉、学校給食用薄力粉、中力粉、強力粉、学校給食用強力粉、全粒粉強力粉、ホットケーキミックス粉、天ぷら粉
				パン類(菓子パンを除く)	4	食パン、学校給食用食パン、コッペパン、学校給食用コッペパン、乾パン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン
			菓子パン類	5	あんパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ	
			うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、学校給食用ゆでめん、干しうどん、ゆで干しうどん、乾そうめん・ひやむぎ、ゆでそうめん・ひやむぎ、乾干延そうめん・干延ひやむぎ、ゆで干延そうめん・干延ひやむぎ、生中華めん、ゆで中華めん、蒸し中華めん、干し中華めん、ゆで干し中華めん、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、ゆで干し沖繩そば	
			即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け)、インスタントラーメン(油揚げ)、インスタントラーメン(非油揚げ)、中華カップめん(油揚げ)、焼そばカップめん(油揚げ)、中華カップめん(非油揚げ)、和風カップめん(油揚げ)	
			パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ	
			その他の小麦加工品	9	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、ピザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉	
	3	その他の穀類・加工品	そば・加工品	10	そば粉(全粒粉、ひきぐるみ)、内層粉そば粉、中層粉そば粉、表層粉そば粉、そば米、生そば、ゆでそば、干しそば、ゆで干しそば	
			とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀)、フライ味付けジャイアントコーン、ポップコーン、コーンフレーク	
			その他の穀類	12	アマランサス、あわ、あわもち、オートミール、七分つき押麦、押麦、米粒麦、乾大麦めん、ゆで大麦めん、麦こがし、きび・もちきび、はとむぎ、ひえ、もろこし(精白粒)、全粒粉ライ麦粉、ライ麦粉	
2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも、さつまいも(蒸し・ふかし)、さつまいも(焼きいも)、干しいも	
			じゃがいも・加工品	14	じゃがいも、じゃがいも(蒸し・ふかし)、じゃがいも(水煮)、乾燥マッシュポテト	
			その他のいも・加工品	15	きくいも、こんにやく精粉、板こんにやく、生いもこんにやく、しらたき、さといも、さといも(水煮)、さといも(冷凍)、みずいも、みずいも(水煮)、やつがしら、やつがしら(水煮)、いちよういも、ながいも、ながいも(水煮)、やまといも、じねんじょ、だいじょ	
		でんぷん・加工品	16	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、さつまいもでん粉、かたくり粉、コーンスターチ、くずきり(乾)、くずきり(ゆで)、タピオカパール、緑豆はるさめ、はるさめ		
		5	17	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら(上ざら)糖、中ざら(黄ざら)糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒーシュガー、パウダーシュガー、水あめ、はちみつ、メープルシロップ		
4	大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆、ゆで大豆、乾燥大豆(米国産)、乾燥大豆(中国産)、乾燥大豆(ブラジル産)、大豆(水煮缶)、きな粉(全粒)、きな粉(脱皮)、ぶどう豆(煮豆)	
			豆腐	19	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖繩豆腐、ゆし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐、豆腐よう、蒸し豆腐竹輪、焼き豆腐竹輪	
			油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき	
			納豆	21	糸引き納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆(塩辛納豆、浜納豆)	
			その他の大豆加工品	22	おから(旧来製法)、おから(新製法)、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料・麦芽コーヒー、生湯葉、干し湯葉、金山寺みそ、ひしおみそ	
	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき、ゆであずき、ゆで小豆缶詰、こしあん、さらしあん、つぶしあん、乾燥いんげんまめ、ゆでいんげんまめ、うずら豆(煮豆)、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、ゆでえんどう、グリーンピース(揚げ豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ゆでささげ、乾燥そらまめ、フライビーンズ(揚げそら豆)、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこまめ、ゆでひよこまめ、フライ味付けひよこまめ、乾燥べにばないんげん、ゆでべにばないんげん、乾燥らいまめ、乾燥りよくとう、ゆでりよくとう、乾燥レンズまめ		
				アーモンド、アーモンド(フライ味付け)、あさ、えごま、カシューナッツ(フライ味付け)、かぼちゃの種(いり味付け)、かやの実(いり)、ぎんなん、ぎんなん(ゆで)、くり、くり(ゆで)、くり(甘露煮)、甘ぐり(焼ぐり)、くるみ(いり)、けしの実、ココナッツパウダー、ごま(乾)、ごま(いり)、ごま(むき)、しいの実、すいかの種(いり味付け)、とちの実(蒸し)、はすの実(生)、はすの実(乾)、ひしの実、ピスタチオ(いり味付け)、ひまわりの種(フライ味付け)、ブラジルナッツ(フライ味付け)、ヘーゼルナッツ(フライ味付け)、ペカン(フライ味付け)、マカダミアナッツ(いり味付け)、まつの実、まつの実(いり)、らっかせい(乾)、らっかせい(いり)、バターピーナッツ、ピーナッツバター、らっかせい、らっかせい(ゆで)		
				24		
5	種実類	9	種実類	24		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト、ミニトマト、ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん、にんじん、にんじん（ゆで）、にんじん・皮むき、にんじん・皮むき（ゆで）、にんじん（冷凍）、きんとき（京にんじん）、きんとき（ゆで）、きんとき・皮むき、きんとき・皮むき（ゆで）、ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草、ほうれん草（ゆで）、ほうれん草（冷凍）
				ピーマン	28	青ピーマン、青ピーマン（油炒め）、赤ピーマン、赤ピーマン（油炒め）、黄ピーマン、黄ピーマン（油炒め）、トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき、あさつき（ゆで）、あしたば、あしたば（ゆで）、アスパラガス、アスパラガス（ゆで）、さやいんげん、さやいんげん（ゆで）、エンダイブ、トウモロコシ、さやえんどう、さやえんどう（ゆで）、おおさかしらな、おおさかしらな（ゆで）、おかひじき、おかひじき（ゆで）、オクラ、オクラ（ゆで）、かぶ菜、かぶ菜（ゆで）、日本かぼちゃ、日本かぼちゃ（ゆで）、西洋かぼちゃ、西洋かぼちゃ（ゆで）、西洋かぼちゃ（冷凍）、そうめんかぼちゃ、からしな、ぎょうじゃにんにく、きょうな、きょうな（ゆで）、キンサイ、キンサイ（ゆで）、クレソン、ケール、こごみ、こまつな、こまつな（ゆで）、さんとうさい、さんとうさい（ゆで）、ししとうがらし、しそ葉、しその実、じゅうろくささげ、じゅうろくささげ（ゆで）、しゅんぎく、しゅんぎく（ゆで）、じゅんさい水煮びん詰、すぐきな、せり、せり（ゆで）、タアサイ、タアサイ（ゆで）、かわいれだいにん、葉だいにん、だいにん葉、だいにん葉（ゆで）、つまみな、たいさい、たかな、たらのめ、たらのめ（ゆで）、チンゲンサイ、チンゲンサイ（ゆで）、つくし、つくし（ゆで）、つるな、つるむらさき、つるむらさき（ゆで）、葉とうがらし、葉とうがらし（油炒め）、生とうがらし、乾燥とうがらし、ゆでとんぶり、長崎はくさい、長崎はくさい（ゆで）、なずな、なばな/花らい・茎、なばな/花らい・茎（ゆで）、なばな/茎・葉、なばな/茎・葉（ゆで）、にら、にら（ゆで）、花にら、黄にら、茎にんにく、茎にんにく（ゆで）、葉ねぎ、こねぎ、野沢菜、のびる、パクチョイ、パジル、パセリ、ひのな、広島菜、ふだんそう、ふだんそう（ゆで）、ブロッコリー、ブロッコリー（ゆで）、みずかけな、切りみつば、切りみつば（ゆで）、根みつば、根みつば（ゆで）、糸みつば、糸みつば（ゆで）、芽キャベツ、芽キャベツ（ゆで）、芽たて、モロヘイヤ、モロヘイヤ（ゆで）、ようさい、ようさい（ゆで）、よめな、よもぎ、よもぎ（ゆで）、リーキ、リーキ（ゆで）、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタス、ロケットサラダ、わけぎ、わけぎ（ゆで）
				キャベツ	30	キャベツ、キャベツ（ゆで）、グリーンボール、レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根、大根（ゆで）、大根・皮むき、大根・皮むき（ゆで）、切干し大根
				たまねぎ	33	たまねぎ、たまねぎ（水さらし）、たまねぎ（ゆで）、赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい、はくさい（ゆで）
		その他の野菜	11	35	アーティチョーク、アーティチョーク（ゆで）、アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス、うど、山うど、枝豆、枝豆（ゆで）、枝豆（冷凍）、スナップエンドウ、グリーンピース、グリーンピース（ゆで）、グリーンピース（冷凍）、グリーンピース水煮缶詰、かぶ、かぶ（ゆで）、かぶ・皮むき、かぶ・皮むき（ゆで）、カリフラワー、カリフラワー（ゆで）、かんぴょう、かんぴょう（ゆで）、菊、菊（ゆで）、菊のり、くわい、くわい（ゆで）、コールラビ、コールラビ（ゆで）、ごぼう、ごぼう（ゆで）、しかくまめ、菜しょうが、しょうが、しろうり、ずいき、ずいき（ゆで）、干しずいき、干しずいき（ゆで）、すぐきな根、ズッキーニ、セロリー、ぜんまい、ぜんまい（ゆで）、干しぜんまい、干しぜんまい（ゆで）、そらめめ、そらめめ（ゆで）、たけのこ、たけのこ（ゆで）、たけのこ（水煮缶詰）、チコリー、つわぶき、つわぶき（ゆで）、とうがん、とうがん（ゆで）、スイートコーン、スイートコーン（ゆで）、スイートコーン（冷凍ホール）、スイートコーン（冷凍カーネル・全粒）、クリームコーン缶詰、ホールカーネルコーン缶詰、ヤングコーン、トレビス、なす、なす（ゆで）、べいなす、べいなす（油揚げ）、にがうり、にがうり（油炒め）、にんにく、根深ねぎ、はつか大根、はやとうり、ビート、ビート（ゆで）、ふき、ふき（ゆで）、ふきのとう、ふきのとう（ゆで）、ふじまめ、へちま、へちま（ゆで）、ホースラディッシュ、まこも、みょうが、みょうがたけ、むかご、アルファルファもやし、大豆もやし、大豆もやし（ゆで）、ブラックマッペもやし、ブラックマッペもやし（ゆで）、緑豆もやし、緑豆もやし（ゆで）、ゆり根、ゆり根（ゆで）、エシャロット、ルバーブ、ルバーブ（ゆで）、レタス、コスレタス、れんこん、れんこん（ゆで）、生わさび、生わさび（ゆで）、干しわさび	
		野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰、トマトミックスジュース缶詰、にんじんジュース缶詰
		漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしらな・塩漬、かぶ菜・塩漬、かぶ菜・ぬかみそ漬、からしな・塩漬、きょうな・塩漬、さんとうさい・塩漬、たいさい・塩漬、たかな漬、野沢菜・塩漬、野沢菜・調味漬、はくさい・塩漬、キムチ、ひのな・甘酢漬、広島菜・塩漬、みずかけな漬
				たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬、皮むきかぶ・塩漬、かぶ・ぬかみそ漬、皮むきかぶ・ぬかみそ漬、きゅうり・塩漬、きゅうり・しょうゆ漬、きゅうり・ぬかみそ漬、スイート型ピクルス、サワー型ピクルス、ザーサイ、しょうが・酢漬、しょうが・甘酢漬、しろうり・塩漬、しろうり・奈良漬、すぐき漬、だいにん・ぬかみそ漬、塩搾しだいこん・たくあん漬、干しだいこん・たくあん漬、守口漬、だいにん・べつたら漬、だいにん・みそ漬、福神漬、しなちく・塩抜き塩蔵、なす・塩漬、なす・ぬかみそ漬、なす・こうじ漬、なす・からし漬、なす・しば漬、はやとうり・塩漬、やまごぼう・みそ漬、生らっきょう、らっきょう甘酢漬、わさび漬、梅漬（塩漬）、梅漬（調味漬）、梅干し、梅干し（調味漬）、梅びしお、オリーブピクルスグリーン、オリーブピクルスライブ、オリーブピクルススタッフド



大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご		
				柑橘類	40	いよかん（いよ）、早生みかん、みかん（うんしゅう）、早生みかん（内皮なし）、みかん（うんしゅう）（内皮なし）、みかん缶詰（果肉）、ネーブル、バレンシアオレンジ、スイーティー、きんかん、グレープフルーツ、グレープフルーツ缶詰、さんぼうかん、すだち（皮）、タンゴール、タンゼロ、なつみかん、なつみかん缶詰、はっさく、ひゅうがなつ、ひゅうがなつ（内皮なし）、ぶんたん、ぶんたん（ざぼん漬）、ぼんかん、ゆず（皮）、レモン全果		
				バナナ	41	バナナ、乾燥バナナ		
				りんご	42	りんご、りんご缶詰		
				その他の生果	43	あけび果肉、あけび果皮、アセロラ、アテモヤ、アボカド、あんず、干しあんず、あんず缶詰、いちじく、干しいちじく、いちじく缶詰、うめ、柿（甘柿）、渋抜き柿、干し柿、かりん、キウイフルーツ、キワノ、グアバ、グズベリー、ぐみ、ココナッツミルク、スターフルーツ、さくらんぼ、アメリカンチェリー、さくらんぼ缶詰、ざくろ、すいか、すもも、生ブルー、ドライブルー、チェリモヤ、ドリアン、なし、なし缶詰、中国なし、西洋なし、西洋なし缶詰、干しなつめ、干しなつめやし、パインアップル、パインアップル缶詰、パインアップル砂糖漬、ハスカップ、パパイヤ、未熟パパイヤ、ピタヤ、びわ、びわ缶詰、ぶどう、干しぶどう、ぶどう缶詰、ブルーベリー、ホワイトサボテ、まくわうり、マルメロ、マンゴー、マンゴスチン、温室メロン、露地メロン、もも、もも缶詰果肉、ネクタリン、やまもも、ライチー、ラズベリー、乾燥りゅうがん		
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム（高糖度）、あんずジャム（低糖度）、イチゴジャム（高糖度）、イチゴジャム（低糖度）、マーマレード（高糖度）、マーマレード（低糖度）、ぶどうジャム、ブルーベリージャム、りんごジャム		
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料、梅20%果汁入り飲料、ストレートみかんジュース（天然果汁）、濃縮還元みかんジュース、果粒入りみかんジュース、みかん50%果汁入り飲料、みかん20%果汁入り飲料、みかん缶詰（液汁）、ストレートオレンジジュース（天然果汁）、濃縮還元オレンジジュース、オレンジ50%果汁入り飲料、オレンジ30%果汁入り飲料、かぼす果汁、グアバ20%果汁入り飲料（ネクター）、グアバ10%果汁入り飲料、グレープフルーツストレートジュース（天然果汁）、グレープフルーツ濃縮還元ジュース、グレープフルーツ50%果汁入り飲料、グレープフルーツ20%果汁入り飲料、シクワシャー果汁、シクワシャー10%果汁入り飲料、すだち果汁、だいたい果汁、パインアップルストレートジュース（天然果汁）、パインアップル濃縮還元ジュース、パインアップル50%果汁入り飲料、パインアップル10%果汁入り飲料、パッションフルーツ果汁、ぶどうストレートジュース（天然果汁）、ぶどう濃縮還元ジュース、ぶどう70%果汁入り飲料、ぶどう10%果汁入り飲料、もも30%果汁入り飲料（ネクター）、もも缶詰液汁、ゆず果汁、ライム果汁、りんごストレートジュース（天然果汁）、りんご濃縮還元ジュース、りんご50%果汁入り飲料、りんご30%果汁入り飲料、レモン果汁		
		きのこ類		8	きのこ類	17	きのこ類	46
		藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ、青のり、のり（干しあまのり）、焼きのり/詳細不明の「のり」、味付けのり、蒸し干しあらめ、すき干し岩のり、干しえごのり、おきうと、おごのり（塩蔵塩抜き）、干しかわのり、うみぶどう、らうすこんぶ、干しがごめ昆布、長こんぶ、松前こんぶ、まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ（乾燥）」、日高こんぶ、利尻こんぶ、刻み昆布、削り昆布、塩昆布、昆布つくだ煮、すいぜんじのり（干し水戻し）、干してんぐさ、ところてん、干し寒天、寒天（ゼリー状）、赤とさか（塩蔵塩抜き）、青とさか（塩蔵塩抜き）、干しひじき、干しひとえぐさ、のりつくだ煮、ふのり、干しまつも、むかでのり（塩蔵塩抜き）、沖縄もずく（塩蔵塩抜き）、もずく（塩蔵塩抜き）、生わかめ（原藻）、わかめ（乾燥）、わかめ（乾燥水戻し）、板わかめ、わかめ（灰干し乾燥水戻し）、カットわかめ、生わかめ、茗わかめ（塩蔵塩抜き）、生めかぶわかめ
		魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ（あじ）、まあじ（水煮）、まあじ（あじ）（焼き）、大西洋あじ、大西洋あじ（水煮）、大西洋あじ（焼き）、むろあじ、むろあじ（焼き）、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし（水煮）、まいわし（焼き）、めざし、めざし（焼き）、まさば、まさば（水煮）、まさば（焼き）、大西洋さば、大西洋さば（水煮）、大西洋さば（焼き）、さばくしめさば、さんま、さんま（焼き）、しまあじ養殖、にしん、かずのこ
さけ、ます	49					からふとます、からふとます（焼き）、ぎんざけ養殖、ぎんざけ養殖（焼き）、さくらます（マス）、さくらます（焼き）、しろさけ、しろさけ（水煮）、しろさけ（焼き）、大西洋さけ養殖、大西洋さけ養殖（焼き）、にじます海面養殖、にじます海面養殖（焼き）、にじます淡水養殖、べにざけ、べにざけ（焼き）、ますのすけ、ますのすけ（焼き）		
たい、かれい類	50					あこうだい、あまだい、あまだい（水煮）、あまだい（焼き）、いしだい、いとよだい、いとよだい（すり身）、いぼだい、おひょう、まがれい、まがれい（水煮）、まがれい（焼き）、まこがれい、子持ちがれい、子持ちがれい（水煮）、ぎんだら、きんめだい、きだい、くろだい、ちだい、まだい天然、まだい養殖、まだい養殖（水煮）、まだい養殖（焼き）、すけとうだら、すけとうだら・すり身、たらくすみだら、まだら、まだら（焼き）、しらこ、ひらめ天然、ひらめ養殖、みなみだら		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、かつお（なまり節・蒸しかつお）、きはだまぐろ、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・脂身、びんが、みなみまぐろ・赤身、みなみまぐろ・脂身、めじまぐろ、めばちまぐろ		
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご（蒸し）、あまご養殖、あゆ天然、あゆ天然（焼き）、あゆ内臓、あゆ内臓（焼き）、あゆ養殖、あゆ養殖（焼き）、あゆ養殖 内臓、あゆ養殖 内臓（焼き）、アラスカめぬけ、あんこう、あんこう（きも・肝：内臓）、いかなご、いさき、いわな養殖、うぐい、うなぎ養殖、うなぎ（きも・肝：内臓）、うなぎ（白焼き）、うなぎ（かば焼）、うまづらはぎ、えい、えぞ、おいかわ、おおさが・おこぜ、かさご、かじか、かじか（水煮）、かます、かます（焼き）、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぐち（いしもち）、ぐち（いしもち）（焼き）、こい養殖、こい養殖（水煮）、こい養殖 内臓、こち、めぐち、このしろ、あぶらつものざめ、よしきりざめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら（焼き）、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう（水煮）、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまご、とらふぐ養殖、まふぐ、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうぼう、ホキ、ほっけ、ほら、ほんもろこ、マジランあいなめ、まながつお、むつ、むつ（水煮）、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ養殖、わかさぎ		
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖（水煮）、さざえ、さざえ（焼き）、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい、斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり（水煮）、はまぐり（焼き）、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい（水煮）、ほたて貝柱、ほっきがい、みるがい水管、うに		
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか（水煮）、するめいか（焼き）、ほたるいか、ほたるいか（ゆで）、やりのいか、いいたこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、はや		
				えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖（ゆで）、くるまえび養殖（焼き）、素干しさくらえび（ゆで）、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がざみ、毛がに、毛がに（ゆで）、ずわいがに、ずわいがに（ゆで）、たらばがに、たらばがに（ゆで）、おきあみ、おきあみ（ゆで）、ゆでしゃこ		
		魚介加工品	20	魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	まあじ（あじ）（開き干し）、まあじ（あじ）（開き干し、焼き）、むろあじ（開き干し）、むろあじ（くさや）、うるか、いかなご（煮干し）、うるめいわし（丸干し）、かたくちいわし（煮干し）、まいわし（塩いわし）、まいわし（生干し）、まいわし（丸干し）、しらす干し、しらす干し（ちりめん）、たたみいわし、かたくちいわし（みりん干し）、まいわし（みりん干し）、うまづらはぎ（味付け開き干し）、かつお（なまり節）、かつお節、かつお削り節、かつお（削り節つくだ煮）、かつお（塩辛・内臓、酒造）、干しかれい、きびなご（調味干し）、キャビア、このしろ（甘酢漬）、塩ます、新巻きさけ、新巻きさけ（焼き）、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ（くん製）、さば節、塩さば、さば（開き干し）、さんま（開き干し）、さんま（みりん干し）、ししゃも（生干し）、ししゃも（生干し、焼き）、からふとししゃも（生干し）、からふとししゃも（生干し、焼き）、たらこ、たらこ（焼き）、辛子めんたいこ、塩だら、たら（干しだら）、たら（でんぶ）、身欠きにしん、にしん（開き干し）、にしん（くん製）、かずのこ（乾）、かずのこ（塩蔵水戻し）、はたはた（生干し）、ほっけ（塩ほっけ）、ほっけ（開き干し）、からすみ、やつめうなぎ（干し）、あわび（干し）、あわび（塩辛）、ほたて貝柱（干し貝柱）、さくらえび（素干し）、さくらえび（煮干し）、えび（干しえび）、かに（がん漬）、ほたるいか（くん製）、するめ、いか（さきいか）、いか（くん製）、いか塩辛（赤作り）、あみ（塩辛）、うに（煎うに）、うに（練りうに）、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ（このわた）、はや（塩辛）		
				魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰（ライト）、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰（ライト）、まぐろ油漬缶詰（ホワイト）、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もが味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰		
				魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮）、いかなご（あめ煮）、かたくちいわし（佃作り）、かじか（つくだ煮）、かつお（角煮）、はぜ（つくだ煮）、はぜ（甘露煮）、ふな（甘露煮）、わかさぎ（つくだ煮）、わかさぎ（あめ煮）、あさり（つくだ煮）、はまぐり（つくだ煮）、えび（つくだ煮）、ほたるいか（つくだ煮）、いか（切りいかあめ煮）、いか（いかあられ）、あみつくだ煮		
				魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんべん、さつま揚げ		
				魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ		
		肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	牛かた（和牛）、牛かた皮下脂肪なし（和牛）、牛かた赤肉（和牛）、牛かた脂身（和牛）、牛かたロース（和牛）、牛かたロース皮下脂肪なし（和牛）、牛かたロース赤肉（和牛）、牛リブロース（和牛）、牛リブロース皮下脂肪なし（和牛）、牛リブロース赤肉（和牛）、牛リブロース脂身（和牛）、牛サーロイン（和牛）、牛サーロイン皮下脂肪なし（和牛）、牛サーロイン赤肉（和牛）、牛ばら（和牛）、牛もも（和牛）、牛もも皮下脂肪なし（和牛）、牛もも赤肉（和牛）、牛もも脂身（和牛）、牛そともも（和牛）、牛そともも皮下脂肪なし（和牛）、牛そともも赤肉（和牛）、牛ランプ（和牛）、牛ランプ皮下脂肪なし（和牛）、牛ランプ赤肉（和牛）、牛ヒレ（和牛）、牛かた/部位不明の牛肉、牛

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉、牛かた赤肉、牛かた脂身、牛かたロース、牛かたロース皮下脂肪なし、牛かたロース赤肉、牛リブロース、牛リブロース(焼き)、牛リブロース(ゆで)、牛リブロース皮下脂肪なし、牛リブロース赤肉、牛リブロース脂身、牛サーロイン、牛サーロイン皮下脂肪なし、牛サーロイン(赤肉)、牛ばら、牛もも、牛もも皮下脂肪なし、牛もも皮下脂肪なし(焼き)、牛もも皮下脂肪なし(ゆで)、牛もも赤肉、牛もも脂身、牛そともも、牛そともも皮下脂肪なし、牛そともも赤肉、牛ランプ、牛ランプ皮下脂肪なし、牛ランプ赤肉(和牛)、牛ヒレ、牛かた(輸入牛)、牛かた皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かた赤肉(輸入牛)、牛かた脂身(輸入牛)、牛かたロース(輸入牛)、牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かたロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース(輸入牛)、牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛リブロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース脂身(輸入牛)、牛サーロイン(輸入牛)、牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛)、牛サーロイン赤肉(輸入牛)、牛ばら(輸入牛)、牛もも(輸入牛)、牛もも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛もも赤肉(輸入牛)、牛もも脂身(輸入牛)、牛そともも(輸入牛)、牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛そともも赤肉(輸入牛)、牛ランプ(輸入牛)、牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛)、牛ランプ赤肉(輸入牛)、牛ヒレ(輸入牛)、子牛肉リブロース、子牛肉ばら、子牛肉もも、牛ひき肉、牛舌、牛腱、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛味付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン		
				豚肉	62	豚かた、豚かた皮下脂肪なし、豚かた赤肉、豚かた脂身、豚かたロース、豚かたロース皮下脂肪なし、豚かたロース赤肉、豚かたロース脂身、豚ロース、豚ロース皮下脂肪なし(焼き)、豚ロース(ゆで)、豚ロース皮下脂肪なし、豚ロース赤肉、豚ロース脂身、豚ばら、豚もも、豚もも皮下脂肪なし、豚もも皮下脂肪なし(焼き)、豚もも皮下脂肪なし(ゆで)、豚もも赤肉、豚もも脂身、豚そともも、豚そともも皮下脂肪なし、豚そともも赤肉、豚そともも脂身、豚ヒレ赤肉、豚中型かた(黒ぶた)、豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型かた赤肉(黒ぶた)、豚中型かた脂身(黒ぶた)、豚中型かたロース(黒ぶた)、豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型かたロース赤肉(黒ぶた)、豚中型かたロース脂身(黒ぶた)、豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型かたロース脂身(黒ぶた)、豚中型ロース(黒ぶた)、豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型ロース赤肉(黒ぶた)、豚中型ロース脂身(黒ぶた)、豚中型ばら(黒ぶた)、豚中型もも(黒ぶた)、豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型もも赤肉(黒ぶた)、豚中型もも脂身(黒ぶた)、豚中型そともも(黒ぶた)、豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型そともも赤肉(黒ぶた)、豚中型そともも脂身(黒ぶた)、豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた)、豚ひき肉、豚舌、豚足ゆで、豚軟骨ゆで		
				火腿、ソーセージ類	63	煮付火腿、ボンレス火腿、ロース火腿、ショルダー火腿、プレス火腿、混合プレス火腿、チョップド火腿、促成生火腿、長期熟成生火腿、ベーコン、ロースベーコン、ショルダーベーコン、ウインナーソーセージ、セミドライソーセージ、ドライソーセージ、フランクフルトソーセージ、ポロニアソーセージ、リオナソーセージ、レバーソーセージ、混合ソーセージ、生ソーセージ、焼き豚		
				その他の畜肉	64	いのしし、いのぶた、うさぎ赤肉、馬肉、しか肉、マトンロース、マトンもも、ラムかた(子羊)、ラムロース(子羊)、ラムもも(子羊)、やぎ赤肉		
				鶏肉	65	成鶏手羽、成鶏むね、成鶏むね(皮なし)、成鶏もも、成鶏もも(皮なし)、成鶏ささ身、鶏手羽、鶏むね、鶏むね(皮なし)、鶏もも、鶏もも(焼き)、鶏もも(ゆで)、鶏もも(皮なし)、鶏もも・皮なし(焼き)、鶏もも・皮なし(ゆで)、鶏ささ身、鶏ささ身(焼き)、鶏ささ身(ゆで)、鶏ひき肉、鶏皮(むね)、鶏皮(もも)、鶏軟骨、焼き鳥缶詰		
				その他の鳥肉	66	あいがも、あひる、うずら、かも度なし、きじ度なし、しちめんちよう度なし、すずめ、はと度なし、ほろほろちよう度なし		
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓、牛肝臓、牛じん臓、牛第一胃/部位不明の牛モツ、牛第二胃、牛第三胃、牛第四胃、牛小腸、牛大腸、牛直腸、牛子宮、豚心臓、豚肝臓、豚じん臓、豚胃(ゆで)、豚小腸(ゆで)、豚大腸(ゆで)、豚子宮、レバーペースト、スモークレバー、鶏心臓、鶏肝臓、鶏筋目、フォアグラ(ゆで)		
		その他の肉類	24	鮭肉	68	くじら肉、くじらうねす、くじら本皮、くじらさらしくじら		
				その他の肉・加工品	69	いなごつくた煮、かえる、すっぽん、ほちの子缶詰		
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵、うずら卵、うずら卵水煮缶詰、鶏卵、ゆで卵、オーチドエッグ、鶏卵水煮缶詰、加糖全卵、乾燥全卵、卵黄、ゆで卵黄、加糖卵黄、乾燥卵黄、卵白、ゆで卵白、乾燥卵白、たまご豆腐、厚焼きたまご(卵種入り)、だし巻きたまご、ピータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャーダー種牛乳、ホルスタイン種牛乳、普通牛乳、濃厚加工乳、低脂肪加工乳、脱脂乳液状乳
						チーズ	72	エダムチーズ、エメンタールチーズ、カテージチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズ、ゴーダチーズ、チェダーチーズ、粉チーズ、ブルーチーズ、プロセスチーズ、チーズブレッド(ぬるチーズ)
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト(全糖無糖ヨーグルト)、加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト)、ヨーグルトドリンク、乳酸菌飲料・乳製品、乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ、非乳製品乳酸菌飲料		
その他の乳製品	74			コーヒー乳飲料、フルーツ乳飲料、全粉乳、脱脂粉乳、調製粉乳、無糖練乳、加糖練乳、クリーム(乳脂肪)、クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、クリーム(植物性脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、ホイップクリーム(植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪)、コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪)、アイスクリーム・高脂肪、アイスクリーム・普通脂肪、アイスマルク、ラクトアイス・普通脂肪、ラクトアイス・低脂肪、ソフトクリーム、シャーベット、チーズホエーパウダー				
その他の乳類	27	その他の乳類	75	母乳、やぎ乳				

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、フェットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、ひまわり油、綿実油、落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット）、ラード（豚脂）
				その他の油脂	80	パーム油、パーム核油、やし油、ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき）、甘納豆（いんげんまめ）、甘納豆（えんどう）、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのか、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子（あん）、くし団子（しょうゆ）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト、ちまき、ちゃつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずぎくら、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、炭酸せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、しおがま、中華風クッキー、ひなあられ（関東風）、ひなあられ（関西風）、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、塩せんべい、衛生ボーロ、そばボーロ、松風、三島豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム（エクレア）、スポンジケーキ、ショートケーキ、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース、オイルスプレクラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、パフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル、錠菓・果汁系、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマーブル、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル・いり落花生入り、マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング、オレンジゼリー、コーヒゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、パパロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバーリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロンラッセル、板ガム、糖衣ガム、風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
				洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、35度しょうちゅう（甲類）、25度しょうちゅう（乙類）、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント、ベルモット甘口タイプ、ベルモット辛口タイプ
		その他の嗜好飲料	31	茶	89	玉露茶葉、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶茶葉、せん茶（浸出液）、かまいり茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶茶葉、紅茶（浸出液）
				コーヒーココア	90	コーヒー（ドリップ式、浸出液）、インスタントコーヒー（粉末）、コーヒー飲料、ピュアココア（粉末）、ミルクココア（粉末）
その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色（無果汁）、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）				
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、麦みそ、豆みそ、粉末淡色辛みそ、ペーストタイプ即席みそ
		その他の調味料	97	本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインピネガー、りんご果実酢、かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、しいたけだし、煮干しだし、鳥がらだし、中華だし、洋風だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース（かき油）、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールー、ハヤシルウ、酒かす、みりん風味調味料		
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、粉からし、練りからし、マスタード（練り・フレンチマスタード）、マスタード（粒入り・荒挽きマスタード）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、混合こしょう、さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし、ナツメグ、ガーリックパウダー、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥バゼリ、パプリカ、からし粉入り粉わさび、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー



表2 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者〔家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など〕、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業作業	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業作業	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士・水産養殖など
10	運輸・通信従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）、通信従事者（無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など）
11	生産工程・労務作業	製造作業〔金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他〕、組立・修理事業者〔一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具〕、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業、紡績作業、印刷・製本作業、ボイラー工、建設機械運転作業、電気作業、採掘作業、とび職、鉄筋工、建設作業、土木作業従事者、運搬労務作業、その他の労務作業（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1、2年生
18	小学校中学年	小学3、4年生
19	小学校高学年	小学5、6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など

平成22年度県民健康・栄養調査

## 栄養摂取状況調査票

地区番号      -

市郡番号

世帯番号

保健所名 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

確認者氏名 \_\_\_\_\_

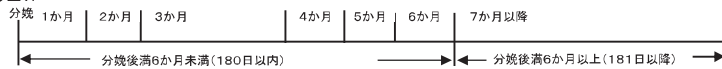
群馬県

# I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況				
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照
0 1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 6		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 7		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 8		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 9		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している

※1 分娩後の区分



6. 仕事の種類	II 食事状況			身体状況調査項目		*調査員記入欄
	朝	昼	夕	一日の運動量(歩行数) (15歳以上)	歩数計の装着状況 朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていましたか。(入浴、水泳中などを除く)	(ここには、記入しないで下さい) <small>※欄外に記入する</small>
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
					<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	





身体状況調査票

地区番号     -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢  (平成22年11月1日現在)

保健所 \_\_\_\_\_

[身体計測]

(1) 身長 (1歳以上)     c m

(2) 体重 (1歳以上)     k g

(3) 腹囲 (6歳以上)     c m  
(へその高さ)

1 調査員が測定   
2 家庭で測定 (自己申告)

(4) 血圧 (15歳以上)

1回目 収縮期(最高)    mmHg 拡張期(最低)    mmHg

2回目 収縮期(最高)    mmHg 拡張期(最低)    mmHg

(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上)

(検査項目は裏面に記載)

1 有  2 無

[問診] (20歳以上)

(6) 現在、a からfの薬の使用の有無  
1 有 2 無

(a) 血圧を下げる薬

(b) 脈の乱れを治す薬

(c) インスリン注射または  
血糖を下げる薬

(d) コレステロールを下げる薬

(e) 中性脂肪 (トリグリセリド)  
を下げる薬

(f) 貧血治療のための薬 (鉄剤)

(7) 運動

1 健康上の理由で運動が出来ない   
2 上記以外の理由で運動が出来ない   
3 運動の習慣有り\*

3に回答した方

(a) 1週間の運動日数  日

(b) 運動を行う日の平均運動時間  時間  分

(c) 運動の強さ

1 高強度 (かなり息の乱れる運動)   
2 中強度 (少し息の乱れる運動)   
3 低強度 (あまり息の乱れない運動)

注) 1日の運動量(歩行数) (15歳以上)  
(栄養摂取状況調査票の記入事項確認)

※ 「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に  
次の3項目全てに該当する者をいう。  
運動の実施頻度として、週2日以上  
運動の持続時間として、30分以上  
運動の継続期間として、1年以上

血液検査項目

1	血色素量
2	ヘマトクリット値
3	赤血球数
4	白血球数
5	血小板数
6	血糖値
7	ヘモグロビンA1c
8	総コレステロール
9	HDL-コレステロール
10	LDL-コレステロール
11	中性脂肪 (トリグリセリド)
12	総たんぱく質
13	アルブミン
14	クレアチニン
15	血清鉄
16	TIBC (総鉄結合能)
17	AST (GOT)
18	ALT (GPT)
19	γ-GTP
20	尿酸

## 生活習慣調査票 No. 1

(満20歳以上の方が記入してください)

地区番号  -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢  (平成22年11月1日現在)

保健所名 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

### 群馬県

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週2～3日食べない
- 3 週4～5日食べない
- 4 ほとんど食べない

問2 あなたはふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う
- 2 お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う
- 3 野菜が好きではないから増やせないと思う
- 4 値段が高いから増やせないと思う
- 5 自分で食事の準備をしないから増やせないと思う
- 6 外食が多いから増やせないと思う
- 7 現在、野菜を十分に食べているから増やせないと思う
- 8 あてはまるものがない

問3 あなたはふだんの生活において、歩行、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつもしている
- 2 ときどきしている
- 3 あまりしていない
- 4 ほとんどしていない

問4 あなたはふだんの生活で1日あたり歩数を「あと1,000歩増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 意識的に歩くように心がければ増やせると思う
- 2 家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う
- 3 歩くことが好きではないから増やせないと思う
- 4 時間がないから増やせないと思う
- 5 歩く場所がないから増やせないと思う
- 6 面倒だから増やせないと思う
- 7 病気など健康上の理由から増やせないと思う
- 8 現在、十分に歩いているから増やせないと思う
- 9 あてはまるものがない

問5 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満      | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上      |

問6 ここ1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 頻繁にある  | 2 ときどきある |
| 3 めったにない | 4 まったくない |

問7 あなたは歯の健康づくりのために、次の器具を使用していますか。  
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 歯ブラシ
- 2 歯間ブラシ
- 3 舌ブラシ
- 4 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 5 使用していない（ゆずぐのみなど）

問8 自分の歯は何本ありますか。  
（親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。  
さし歯は含みます。）

自分の歯は   本ある

問9 あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事にむせたりすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 頻繁にある  | 2 ときどきある |
| 3 めったにない | 4 まったくない |

問10 あなたはこの1ヶ月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからカの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回	3. 週に1回	4. 月に1回	5. 全くなかった	6. 行かなかった
<b>ア 家庭</b>	1	2	3	4	5	
<b>イ 職場</b>	1	2	3	4	5	6
<b>ウ 学校</b>	1	2	3	4	5	6
<b>エ 飲食店</b>	1	2	3	4	5	6
<b>オ 遊技場</b> (ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
<b>カ その他</b> (市役所、病院、 公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6

問11 あなたはこれまでにたばこを吸ったことがありますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている（吸っていた）
- 2 吸っている（吸ったことはある）が合計100本未満で6ヶ月未満である → 問12へ
- 3 まったく吸ったことがない → 問13へ

（問11-1）あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか（吸っていましたか）。  
（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。）

本

（問11-2）何歳の時から習慣的にたばこを吸うようになりましたか。

（        ）歳

問 12 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない

(問 12-1) たばこをやめたいと思いますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問 12-2 は、問 12 で「3 今は(この1ヶ月間)吸っていない」と答えた方のみお答え下さい。

(問 12-2) あなたがたばこを最後に吸ったのは、何歳の時でしたか。  
( ) 歳

問 13 あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日
- 2 週5～6日
- 3 週3～4日
- 4 週1～2日
- 5 月に1～3日
- 6 やめた(1年以上やめている) → 問 14 へ
- 7 ほとんど飲まない(飲めない) → 問 16 へ

(問 13 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。)

(問 13-1) お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。  
清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 1合(180ml)未満
- 2 1合以上2合(360ml)未満
- 3 2合以上3合(540ml)未満
- 4 3合以上4合(720ml)未満
- 5 4合以上5合(900ml)未満
- 6 5合(900ml)以上

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。  
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、  
焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、  
チューハイ7度(350ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、  
ワイン2杯(240ml)

問 14 あなたはこれまでに飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

(問 14-1) 肝機能障害の治療を受けたことはありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問 15 あなたの飲酒が原因で、これまでにあなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない

問 16 あなたはこの1年間に家庭で体重を測定したことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

(問 16-1) どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎日(週に6日以上)
- 2 週に3～5日
- 3 週に1～2日
- 4 月に2～3回
- 5 月に1回以下

問 17 あなたはこれまでに医療機関や健診で内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり
- 2 なし

問 18 あなたはこの1年間に家庭で血圧を測定したことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある                      2 ない                      3 わからない



(問 18-1) どのくらいの頻度で測っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほぼ毎日 (週に6日以上)
- 2 週に3～5日
- 3 週に1～2日
- 4 月2～3日
- 5 月に1回以下

問 19 あなたはこれまでに医療機関や健診で**高血圧 (血圧が高い)**といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり                                      2 なし → 問 20 へ



(問 19-1) 何歳の時に初めて高血圧といわれましたか。

- 1 (            ) 歳                      2 わからない

(問 19-2) 高血圧の治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問 20 あなたはこれまでに医療機関や健診で**糖尿病**といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。)

- 1 あり                                      2 なし → 問 21 へ



(問 20-1) 何歳の時に初めて糖尿病といわれましたか。

- 1 (            ) 歳                      2 わからない

(問 20-2) 糖尿病の治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない

問 21 あなたはこれまでに医療機関や健診で**血中コレステロール (総コレステロールまたは LDL コレステロール) が高い**といわれたことがありますか。どちらかの番号を選んで○印をつけて下さい。

- 1 あり                                      2 なし → 問 22 へ



(問 21-1) 何歳の時に初めて血中コレステロールが高いといわれましたか。

- 1 (            ) 歳                      2 わからない

(問 21-2) 血中コレステロールの治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 4 これまでに治療を受けたことがない



問 27 あなたは高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善のために普段の生活で心がけていることがありますか。あてはまる番号すべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 食べ過ぎないようにしている（カロリー制限している）
- 2 塩分を取りすぎないようにしている（減塩している）
- 3 脂肪（あぶら分）を取りすぎないようにしている
- 4 甘いもの（糖分）を取りすぎないようにしている
- 5 野菜をたくさん食べるようにしている
- 6 肉に偏らず魚を取るようにしている
- 7 お酒（アルコール）を飲み過ぎないようにしている
- 8 運動をするようにしている
- 9 睡眠で休養を充分にとるようにしている
- 10 気分転換・ストレス解消をするようにしている
- 11 あてはまるものがない

問 28 健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。あなたはこの「健康寿命」という言葉を知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

【世帯主 または 世帯を代表する方 は、  
引きつづき下の 問 29 にもお答え下さい。】

問 29 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 200万円未満
- 2 200万円以上～600万円未満
- 3 600万円以上
- 4 わからない

**ご協力ありがとうございました。**

## 生活習慣調査票 No.2

(食事を作っている方が記入してください)

地区番号  -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢  (平成22年11月1日現在)

保健所名 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

この調査票は、主に食事づくりを担当している方が記入して下さい。

問1 あなたは、食事を作るとき、どのようなことを心がけていますか。あてはまる番号を3つまで選んで○印をつけて下さい。

- |            |          |
|------------|----------|
| 1 手早く作れること | 2 経済的なこと |
| 3 栄養のバランス  | 4 家族の健康  |
| 5 家族の好み    | 6 自分の好み  |
| 7 残り物の有効利用 | 8 手作りのもの |

問2 あなたは、食事づくりについてどのように思っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |       |              |
|-------|--------------|
| 1 好き  | 2 どちらかといえば好き |
| 3 ふつう | 4 どちらかといえば嫌い |
| 5 嫌い  |              |

問3 あなたがふだん調理に要する時間はどれくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

(ア) 朝食

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 15分未満    | 2 15～30分未満 |
| 3 30～45分未満 | 4 45～60分未満 |
| 5 60分以上    |            |

(イ) 夕食

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 15分未満    | 2 15～30分未満 |
| 3 30～45分未満 | 4 45～60分未満 |
| 5 60分以上    |            |

群馬県



調理済食品、半調理食品の使用状況についておたずねします。

問4 そのまま、あるいは簡単に手を加えるだけで食べられる各種の調理済食品や半調理食品の利用状況はいかがですか。それぞれの食品についてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

			1 ほとんど 毎日使う	2 1週間に 3～4回 使う	3 1週間に 1～2回 使う	4 1ヶ月に 1～2回 使う	5 ほとんど 使わない
主食として使 うもの	そのままの 食べもの	弁当類、 サンドイッチ等	1	2	3	4	5
	簡単に手を 加えて食べる 食べもの	インスタントラーメン、 冷凍ピザ等	1	2	3	4	5
副食として使 うもの	そのままの 食べもの	揚げている コロッケ、 フライ、オムレツ、 煮物等	1	2	3	4	5
	簡単に手を 加えて食べる 食べもの	揚げる前 のコロッケ、 フライ、ハンバーグ等	1	2	3	4	5

問5 調理済食品、半調理食品を使う理由は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 調理をすることが好きでないから
- 2 自分で作るより経済的だから
- 3 家で作る時間的余裕がないから
- 4 自分で作るよりおいしいから
- 5 家族が好むから
- 6 栄養のバランスや質がよいから
- 7 ほとんど使わない

(問5で7と答えた方にお聞きします。)

(問5-1) 調理済食品、半調理食品をほとんど使わない理由は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 おいしくないから
- 2 家族が好まないから
- 3 経済的でないから
- 4 栄養のバランスや質がよくないから
- 5 原材料の内容がよくわからないから
- 6 自分で料理を作るのが楽しいから

問6 調理済食品、半調理食品の利用について、今後どのようにお考えですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 もっと利用したい
- 2 今と同じ程度に利用したい
- 3 利用を減らしたい
- 4 利用をやめたい
- 5 利用しない

問7 調理済食品、半調理食品を購入する際、あなたは次の情報を重視していますか。次のアからキについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 重視している	2 ときどき重視する	3 あまり重視していない	4 重視していない
ア 原材料の内容	1	2	3	4
イ 食品添加物使用の有無	1	2	3	4
ウ 栄養成分の内容	1	2	3	4
エ 製造年月日(賞味期限)	1	2	3	4
オ 調理方法	1	2	3	4
カ 産地	1	2	3	4
キ アレルギー表示	1	2	3	4

問8 次代を担う子ども(18歳以下)たちが、将来にわたり健康で生活するためには、どのような食習慣を心がけたほうがよいと思いますか。主な番号を3つまで選んで○印をつけて下さい。

- 1 1日3回きちんと食事をすること
- 2 好き嫌いをなくすこと
- 3 主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べること
- 4 おやつを食べすぎないこと
- 5 牛乳・乳製品をとること
- 6 薄味をこころがけること
- 7 食事のマナーに気をつけること
- 8 なごやかな食卓にすること
- 9 表示(栄養成分等)を見て食品や料理を選ぶこと
- 10 その他( )

ご協力ありがとうございました。

## 生活習慣調査票 No.3

(満15歳以上の方が記入してください)

地区番号      -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢   (平成22年11月1日現在)

保健所名 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

群馬県

この調査票は、15歳以上の方が記入して下さい。

- 問1 あなたは、ふだん外出することがありますか。朝食、昼食、夕食それぞれについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。  
※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所での出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。

	1 ほとんど毎日 外食する	2 週4～5回外 食する	3 週2～3回外 食	4 ほとんど外食 しない
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

- 問2 あなたは、ふだん主食、主菜、副菜のそろった食事をとりますか。朝食、昼食、夕食それぞれについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 ほとんど毎日 食べる	2 週4～5回食 べる	3 週2～3回食 べる	4 ほとんど食べ ない
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

※主食・・・ご飯、パン、麺類など  
主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品などを使った中心となるおかず  
副菜・・・野菜、海藻、きのこなどを使った脇役のおかず

- 問3 あなたは、ふだん食事をとるのに、どのくらい時間をかけますか。朝食、昼食、夕食それぞれについてあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 15分未満	2 15～30分 未満	3 30分～1時 間未満	4 1時間以上
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

問4 あなたは、ふだん間食（夜食も含む）をすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 ほとんど毎日2回以上間食する
- 2 ほとんど毎日1回以上間食する
- 3 週4～5回間食する
- 4 週2～3回間食する
- 5 ほとんど間食しない

問5 あなたは、ふだん家族と一緒に食事をすることがどれくらいありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |            |          |
|------------|----------|
| 1 週に4、5日以上 | 2 週に2、3日 |
| 3 週に1日     | 4 ほとんどない |

問6 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 いつもしている  | 2 時々している    |
| 3 あまりしていない | 4 ほとんどしていない |

問7 次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- 1 自分にとって適切な食事内容・量を知っている (はい いいえ)
- 2 就寝前の2時間以内に夕食をとることが、週3回以上ある (はい いいえ)

問8 あなたは、現在の食事をどのように思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |           |         |
|-----------|---------|
| 1 大変良い    | 2 よい    |
| 3 少し問題がある | 4 問題が多い |

問9 あなたは、自分の健康や食生活をよりよい方向にすることに興味がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 十分にある | 2 まあまあある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問10 あなたは、ふだん健康や栄養に関する学習の機会がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1 <u>機会があり参加する</u> | 2 機会はあるが参加しない |
| 3 機会がない            | 4 わからない       |

(問10で1と答えた方にお聞きします。)

(問10-1) 主にどこで学習しますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- |      |           |
|------|-----------|
| 1 学校 | 2 職場      |
| 3 地域 | 4 その他 ( ) |

問11 あなたは、サプリメント（栄養補助食品）を利用することについて、どのようにお考えですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 積極的に利用したほうがよい
- 2 時には利用することも必要
- 3 利用しないほうがよい
- 4 その他 ( )

問12 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1 太っている | 2 少し太っている |
| 3 ふつう   | 4 少しやせている |
| 5 やせている |           |

問13 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日動かしている
- 2 週に3～4回程度動かしている
- 3 週に1～2回程度動かしている
- 4 ほとんど（まったく）動かしていない

（問13で、1、2、3と答えた方にお聞きします。）

（問13-1）あなたが意識的に身体を動かす時間は1日にどれくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 15分未満
- 2 15分～30分未満
- 3 30分～1時間未満
- 4 1時間以上

問14 ここ1ヶ月間、あなたは、睡眠で休養が充分とれていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問15 あなたは、自分の健康について次のようなことをどのくらい感じますか。次のアからオの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 大いに感じる	2 ある程度感じる	3 あまり感じない	4 ほとんど感じない
ア 肉体的な疲労	1	2	3	4
イ 精神的な疲労 ストレス	1	2	3	4
ウ 体力の衰え	1	2	3	4
エ 生活習慣病に 対する不安	1	2	3	4
オ 運動不足	1	2	3	4

問16 あなたが、ふだん1日の中で自分の自由になる時間はどれくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 30分未満
- 2 30分～1時間未満
- 3 1時間～3時間未満
- 4 3時間以上
- 5 ほとんどない

問17 あなたは、どれくらい休日（仕事のない日）をとることができていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 週3日以上
- 2 週2日くらい
- 3 週1日くらい
- 4 月に2日くらい
- 5 ほとんど休日はない

問18 あなたは、休暇や休日を利用してリフレッシュするための活動を実践していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

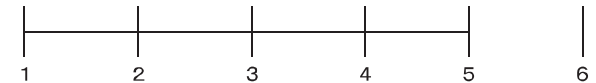
- 1 定期的実践している
- 2 都合がつく限りで実践している
- 3 思いついた時に実践している
- 4 考えてはいるが実践にいたらない
- 5 考えていない

問19 あなたは、眠りを助けるために睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 全く使わない
- 2 めったに使わない
- 3 時々使う
- 4 常に使う

問20 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいの量だと思えますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

ビールなら 中瓶0.5本 中瓶1本 中瓶1.5本 中瓶2本 中瓶3本 わからない  
清酒なら 0.5合 1合 1.5合 2合 3合  
ワインなら グラス1杯 グラス2杯 グラス3杯 グラス4杯 グラス6杯



問21 あなたは、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。次のアからクの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらともい えない	3 たばこと関 係ない	4 病気を知らない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ 喘息	1	2	3	4
ウ 気管支炎	1	2	3	4
エ 心臓病	1	2	3	4
オ 脳卒中	1	2	3	4
カ 胃かいよう	1	2	3	4
キ 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
ク 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問22 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない。
- 3 知らない

問23 あなたは、「元気県ぐんま21（県民健康づくり運動）」を知っていましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉は聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない

問24 健康保持のために「週3日以上・1日30分以上の運動」を心がけるようすすめられています。「週3日以上・1日30分以上の運動」について、あなたにあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分みたせる生活習慣を確保している
- 2 みたせていないが、努力している
- 3 知識としては知っているが、実践はできていない
- 4 知らない

ご協力ありがとうございました。

# 栄養摂取状況調査のまとめ

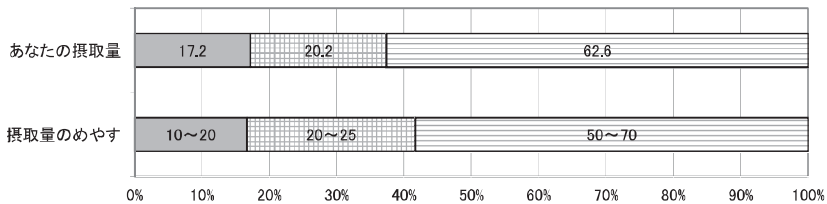
(名前) 赤城 花子 様 (年齢) 58歳 (性別) 女 期間 2010年11月〇日～2010年11月〇日 (1日間)

## ★ エネルギー摂取量とエネルギー比率

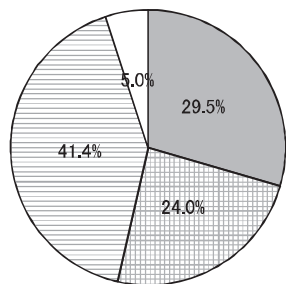
身体活動レベル II

	あなたの摂取量		摂取量のめやす	
	kcal	1757	kcal	1782 ~ 2117 kcal
たんぱく質エネルギー比	%(g)	17.2% (75.4g)	%(g)	37.6g ~ 97.5g g
脂肪エネルギー比	%(g)	20.2% (39.4g)	%(g)	20% ~ 25% %
炭水化物エネルギー比	%(g)	62.6% (277.3g)	%(g)	50% ~ 70% %

□ たんぱく質 □ 脂肪 □ 炭水化物



## ★ 一日の食事(エネルギー)のうち、朝食・昼食・夕食・間食の割合



■ 朝食 □ 夕食  
■ 昼食 □ 間食

## ★ 身体測定結果

測定年月	体重(kg)	身長(cm)	腹囲(cm)	BMI
22年11月	52.2	155.4	80	21.6

## ★ 調査日の食事内容

朝食		夕食	
ごはん	けんちん汁	ごはん	せん茶(浸出液)
みそ汁	納豆	みそ汁	りんご
ウインナーとピーマンの炒め物	ホトシガラダ(マヨネーズ)	茹でブロッコリー	
漬物	漬物	焼き魚	
せん茶(浸出液)	おやき	ウインナーとピーマンの炒め物	
焼き魚	パインアップル缶詰		
梅干し	うんしゅうみかん		
いなご佃煮	せんべい		
わさび漬	低脂肪加工乳		
昼食		間食	
ごはん	せん茶(浸出液)		
みそ汁	りんご		
茹でブロッコリー			
焼き魚			
ウインナーとピーマンの炒め物			

## ★ 各栄養素の摂取量

	単位	あなたの摂取量			不足判断のための摂取のめやす			上限量
		総量	総量のうちわけ		(A値)	(B値)	(C値)	
エネルギー	kcal	1757			1949			
たんぱく質	g	75.4			37.6	47.0		
カリウム <sup>1)</sup>	mg	3336				2000	3000	
カルシウム	mg	809	809	—	550	650		2300
マグネシウム <sup>2)</sup>	mg	347			240	290		
リン	mg	1170					900	3000
鉄	mg	10.8	10.8	—	5.5	6.5		45
亜鉛	mg	7.9			8	9		35
銅	mg	1.56			0.6	0.7		10
ビタミンA	μgRE	432			500	700		2700
ビタミンD	μg	12.6					5.5	50
ビタミンE	mg	7.0	7.0	—			6.5	700
ビタミンK	μg	526					65	
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.89	0.89	—	0.88	1.05		
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.82	1.82	—	0.97	1.17		
ナイアシン	mgNE	12.8			9.4	11.3		250
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.36	1.36	—	0.89	1.07		45
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	5.8			2.0	2.4		
葉酸	μg	539			200	240		1400
パントテン酸	mg	7.30					5	
ビタミンC	mg	223	223	—	85	100		
飽和脂肪酸 <sup>3)</sup>	—	9.33g					4.5%	7.0%
n-3系脂肪酸	g	2.1						2.1
n-6系脂肪酸	g	9.3						8.0
コレステロール	mg	158						600
食物繊維	g	23.1						17
食塩相当量	g	13.5			1.5			7.5

日本人の食事摂取基準(2010年版)による

1) C値で示した値は、「生活習慣病予防の観点からみた望ましい摂取量」です。

2) 通常の食品からの摂取の場合、上限量の考慮は必要ありません。

3) C値、上限量は%エネルギー

## ★ 各食品群の摂取量

食品群	あなたの摂取量	目標量	食品群	あなたの摂取量	目標量
米	310g	—	海藻類	36g	—
その他の穀類	40g	—	生魚介類	35g	—
いも類	79g	—	魚介加工品	57g	—
砂糖・甘味料類	—	—	肉類	50g	—
豆類	90g	100g	卵類	8g	—
種実類	3g	—	乳類	208g	130g
緑黄色野菜	198g	120g	油脂類	6g	—
その他の野菜	180g	230g	菓子類	19g	—
漬物	20g	—	アルコール飲料	—	—
生果	286g	—	その他の嗜好飲料	800g	—
ジャム	—	—	調味料	56g	—
果汁・果汁飲料	—	—	特定保健用食品他	6g	—
きのこ類	—	—			

目標量は健康日本21による

※今回の調査(1日の食事内容の結果)のコメントですが、今後の食生活の参考としてご活用ください。

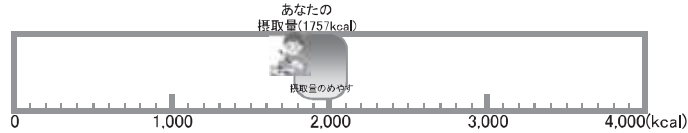
不足しがちなカルシウムやビタミンC、食物繊維がしっかり摂れています。これからも、主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜類、海藻類、きのこなど)がそろったバランスのとれた食事と減塩に心がけましょう。今回は、調査にご協力いただき、ありがとうございました。

# 食事調査のまとめ

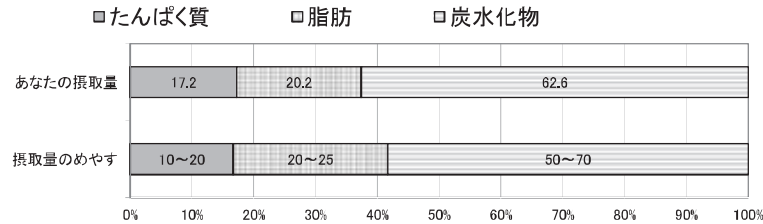
(名前) 赤城 花子 様 (年齢) 58歳 (性別) 女

期間 2010年11月〇日～2010年11月〇日 (1日間)

★「あなたの摂取量」は「摂取量のめやす」の範囲内に収まっていますか？  
「あなたの摂取量」が「摂取量のめやす」の範囲内にある場合は、全体の食事の量が適切であると考えられます。

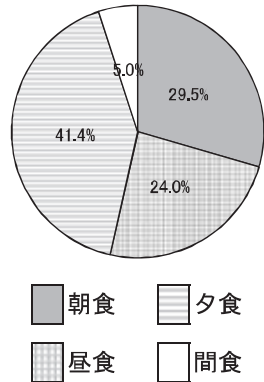


★「あなたの摂取量」と「摂取量のめやす」を比べてください。  
「摂取量のめやす」のそれぞれの割合と「あなたの摂取量」のそれぞれの割合が近ければ、あなたのたんぱく質・脂質・炭水化物の摂取量の割合は望ましいでしょう。



★あなたの朝食・昼食・夕食の食べ方を表しています。

「朝食を食べているか」、「夕食や間食の割合が大きくなっていないか」等を確認しましょう。



★身体測定結果

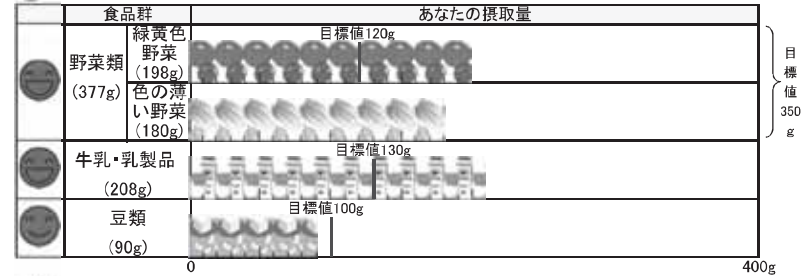
測定年月	体重(kg)	身長(cm)	腹囲(cm)	BMI
22年11月	52.2	155.4	80	21.6

★調査日の食事内容

朝食	夕食
ごはん	けんちん汁
みそ汁	納豆
ウインナーとピーマンの炒め物	ホトシガラ(マヨネーズ)
漬物	漬物
せん茶(浸出液)	おやき
焼き魚	パイナップル缶詰
梅干し	うんしゅうみかん
いなご佃煮	せんべい
わさび漬	低脂肪加工乳
昼食	間食
ごはん	せん茶(浸出液)
みそ汁	りんご
茹でブロッコリー	
焼き魚	
ウインナーとピーマンの炒め物	

赤城 花子 様 2010年11月〇日～2010年11月〇日

★野菜・牛乳・乳製品、豆類をどのくらい食べていますか？  
脳卒中、心臓病やがんの予防の観点から野菜350g、カルシウムの摂取の観点から緑黄色野菜120g、牛乳・乳製品130g、豆類100gの摂取を目指しましょう。(目標値は健康日本21による)  
●以外は、食生活を見直してみましょう。



★あなたの食事を栄養素等の面から考えてみましょう。  
あなたの食事について、厚生労働省が示した目安と比べて、栄養素ごとにしるしをつけました。  
これからの食生活の参考にしてください。●以外は、食生活を見直してみましょう。

栄養素等	解説
エネルギー	食事の量と仕事や家事、運動等で消費するエネルギーの量が等しくなることが望ましいです。不足ではやせ、過剰では肥満が心配されます。
脂質	エネルギー源であり、血液を構成する成分です。ビタミンA、E、D、Kの吸収を助ける働きもあります。(摂り過ぎに関連する病気: 脂質代謝異常)
たんぱく質	筋肉や皮膚などを構成する成分です。(摂り過ぎに関連する病気など: 腎臓への負担の増加、カルシウム排泄量の増加)
ビタミンA	レバー、魚類、かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜等に多く含まれます。(不足に関連する病気など: 夜盲症、皮膚や粘膜の乾燥)
ビタミンB <sub>1</sub>	エネルギーの代謝に関与するビタミンです。玄米、豚肉、豆・豆製品等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 脚気)
ビタミンB <sub>2</sub>	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。レバー、魚介類、牛乳、納豆等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 口内炎)
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。野菜類、果物類、いも類、緑茶等に多く含まれます。
カルシウム	骨や歯の構成成分です。牛乳・乳製品、魚介類、野菜類等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 骨粗しょう症)
鉄	レバーなどの肉類、魚介類、豆・豆製品、野菜類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 貧血)
食塩	加工食品や調味料等に多く含まれます。(摂り過ぎに関連する病気: 高血圧、胃がん)
食物繊維	整腸作用があります。野菜類、果物類、いも類、豆類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気: 便秘)

目安は日本人の食事摂取基準(2010年版)を参考にしました。

● ● ● ● の見方

●	現在の摂取はおおむね良好と考えられます。
●	もう少し摂取を増やすとよいでしょう。
●	摂取を増やすことが望ましいでしょう。
●	摂取を控えることが望ましいでしょう。
—	身長、体重の値などが不明なため判定できません。

※今回の調査(1日の食事内容の結果)のコメントですが、今後の食生活の参考としてご活用ください。

今回の食事をみますと、様々な食品を組み合わせていますので、不足がちな食品群、栄養素等もしっかり摂れています。  
しかし、食塩の摂取が多いようです。漬物や佃煮、みそ汁などを摂りすぎないようにしましょう。





# 結果の概要 1

栄養摂取状況調査

# 1. 栄養素等摂取状況

1人1日あたりの主な栄養素等摂取量は、表1のとおりである。エネルギーの摂取量は年々減少傾向にある。食品成分表が異なるため、単純には経年比較はできないが、3大栄養素のうち、たんぱく質、炭水化物の摂取量は前回調査(平成16年)と比較して減少していたが、脂質の摂取量は横ばいであった。

表1 栄養素等摂取量 (全体) (年次推移)

		群馬県						全国
		昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	平成21年
エネルギー	kcal	2,273	2,289	2,073	1,956	1,963	1,899	1,861
たんぱく質	g	85.0	89.8	81.7	78.5	73.2	70.4	67.8
脂質	g	57.1	58.9	59.0	57.3	54.4	54.2	53.6
炭水化物	g	336.9	334.2	291.5	271.3	281.0	265.4	260.2
食物繊維	g	—	—	15.5	16.7	16.2	15.3	14.3
ビタミンA	* μgRE	2,627	2,668	2,880	2,952	996	588	536
ビタミンB <sub>1</sub>	食品由来	mg	1.45	1.45	1.25	1.24	0.89	0.83
	その他由来	mg	—	—	—	—	0.25	0.72
ビタミンB <sub>2</sub>	食品由来	mg	1.33	1.47	1.46	1.44	1.19	1.14
	その他由来	mg	—	—	—	—	0.23	0.29
ビタミンC	食品由来	mg	162	153	140	149	111	90
	その他由来	mg	—	—	—	—	6	21
食塩相当量(ナトリウム×2.54/1,000)	g	15.7	14.6	14.0	13.6	12.0	11.1	10.3
カリウム	mg	—	—	2,965	3,142	2,520	2,304	2,251
カルシウム	食品由来	mg	611.0	676.0	592.0	613.3	536.2	529.5
	その他由来	mg	—	—	—	—	7.1	6.2
鉄	食品由来	mg	12.7	12.0	12.1	12.2	8.6	8.0
	その他由来	mg	—	—	—	—	0.1	0.1

\* ビタミンAの単位は、平成11年まではIU、平成16年はμg、平成22年はμgRE  
 \* 群馬県(昭和60年)、(平成2年)、(平成7年)及び(平成11年)は、四訂食品成分表、群馬県(平成16年)は五訂食品成分表、全国(平成21年)と群馬県(平成22年)は五訂増補食品成分表を参考とした。

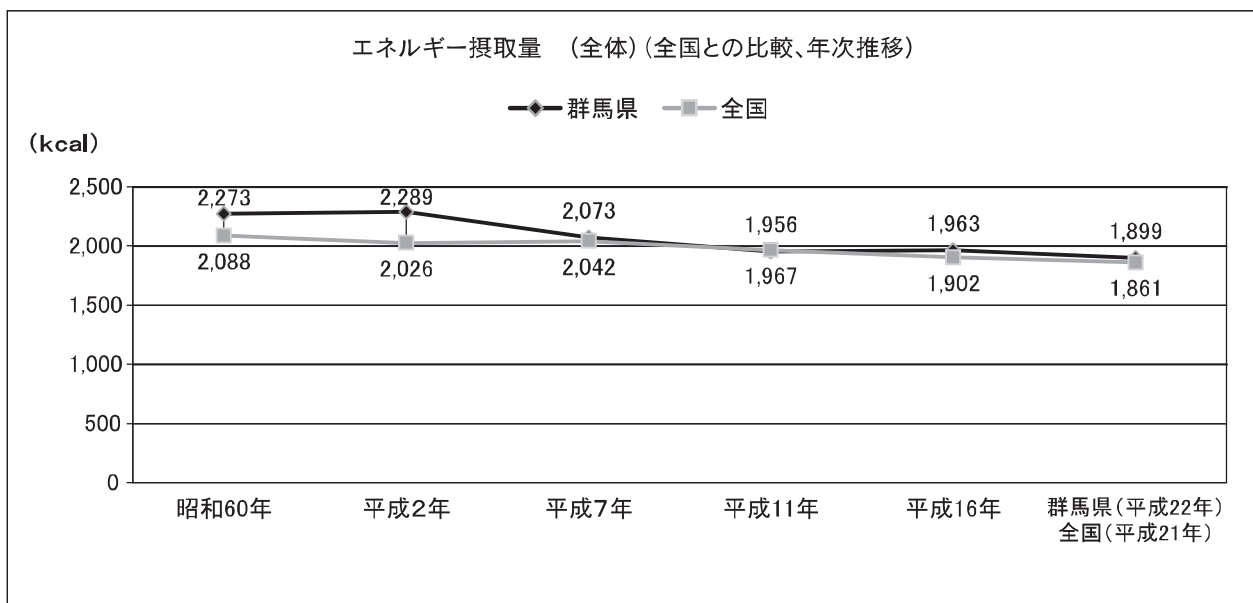


図1 エネルギー摂取量(全体、全国との比較、年次推移)

## 2. 各栄養素の摂取状況

### (1) エネルギーの摂取状況

エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移は、平成16年と比較すると脂質エネルギーの占める割合は0.7%微増し25.6%であり、全国調査(平成21年)と同様な結果であった。  
また、年齢階級別にみると、15-19歳女性の脂質エネルギー比が32.3%と高い傾向にあった。

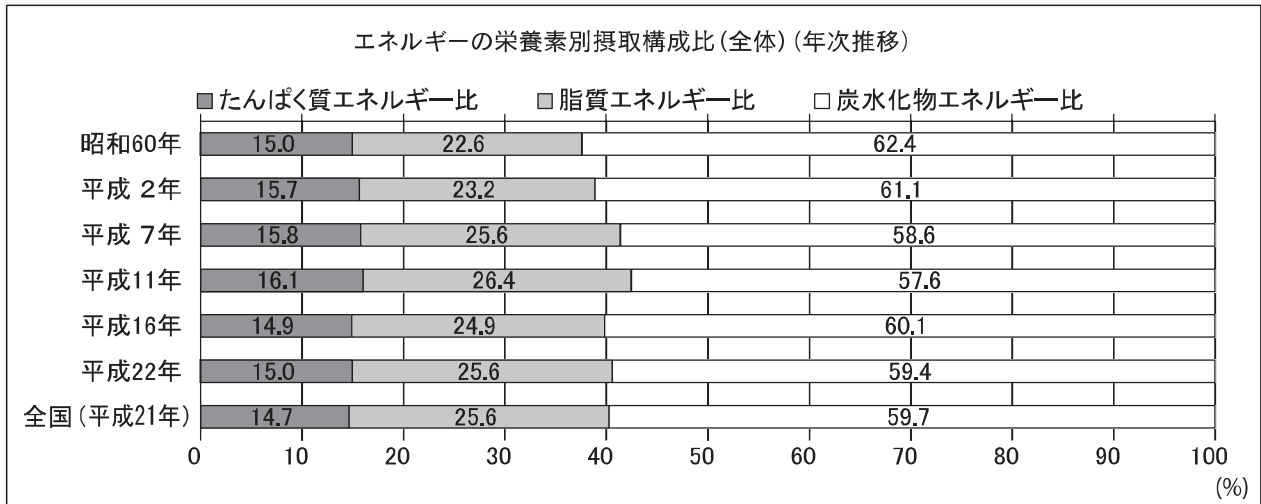


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比(全体、年次推移)

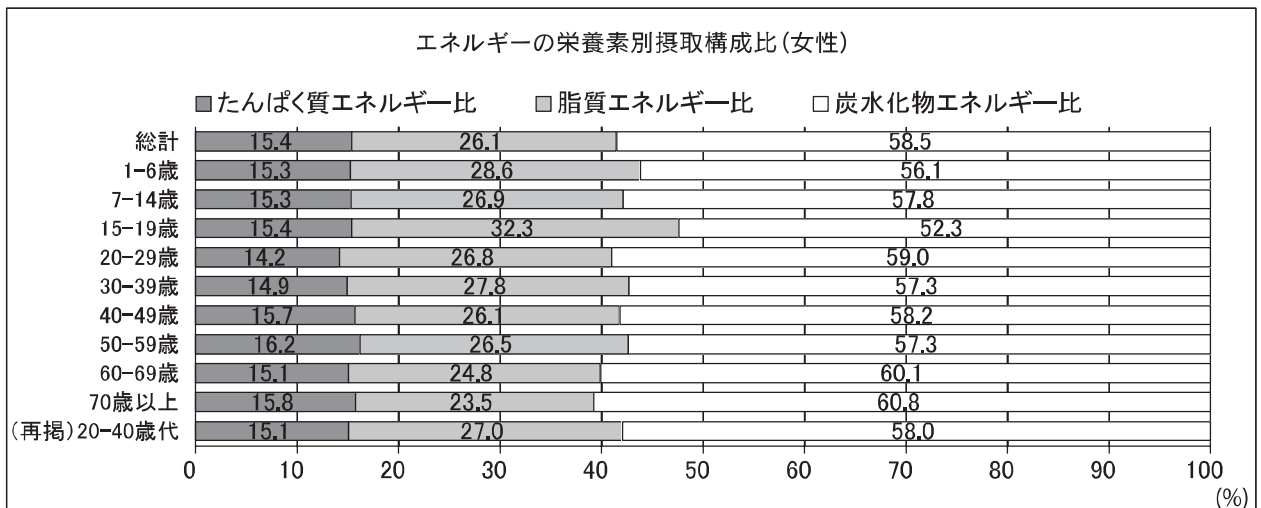
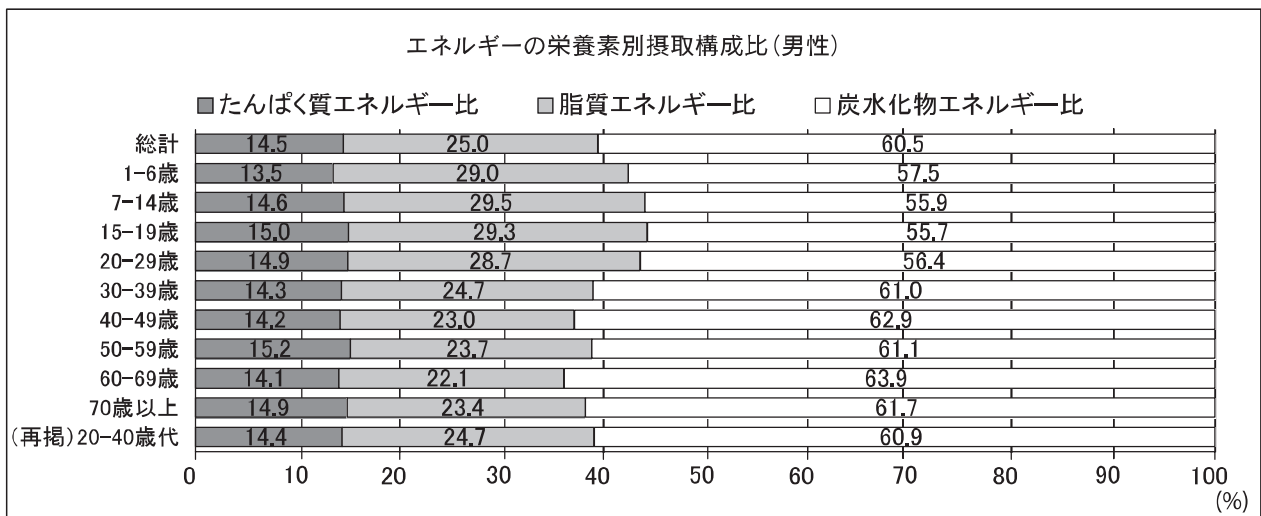


図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比(性別、年齢階級別)

エネルギーの食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、穀類の割合が0.7%減少していた。経年的にみると、昭和60年では47.4%であったが、42.8%まで減少している。

表2 エネルギーの食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)
穀類	1078	47.4	1049	46.0	894	43.1	793.3	40.6	845.4	43.5	811.8	42.8	785.0	42.2
いも類	71	3.1	74	3.2	49	2.4	52.1	2.7	49.6	2.5	37.0	1.9	39.0	2.1
砂糖・菓子類	137	6.0	112	4.9	111	5.4	105.2	5.4	96.1	4.9	100.1	5.3	107.0	5.7
油脂類	137	6.0	135	5.9	152	7.3	132.8	6.8	95.7	4.9	91.3	4.8	87.0	4.7
豆類	126	5.5	94	4.1	91	4.4	104.6	5.3	85.8	4.4	73.1	3.9	65.0	3.5
魚介類	165	7.3	182	8.0	144	6.9	142.8	7.3	128.3	6.6	128.8	6.8	113.0	6.1
肉類	145	6.4	151	6.6	179	8.6	161.7	8.3	161.9	8.3	152.3	8.0	174.0	9.3
卵類	58	2.6	59	2.6	58	2.8	58.1	3.0	52.0	2.7	51.8	2.7	52.0	2.8
その他	357	15.7	425	18.6	396	19.1	405.0	20.7	430.6	22.1	452.3	23.8	439.0	23.6
計	2274	100.0	2281	100.0	2074	100.0	1955.6	100.0	1945.4	100.0	1898.5	100.0	1861.0	100.0

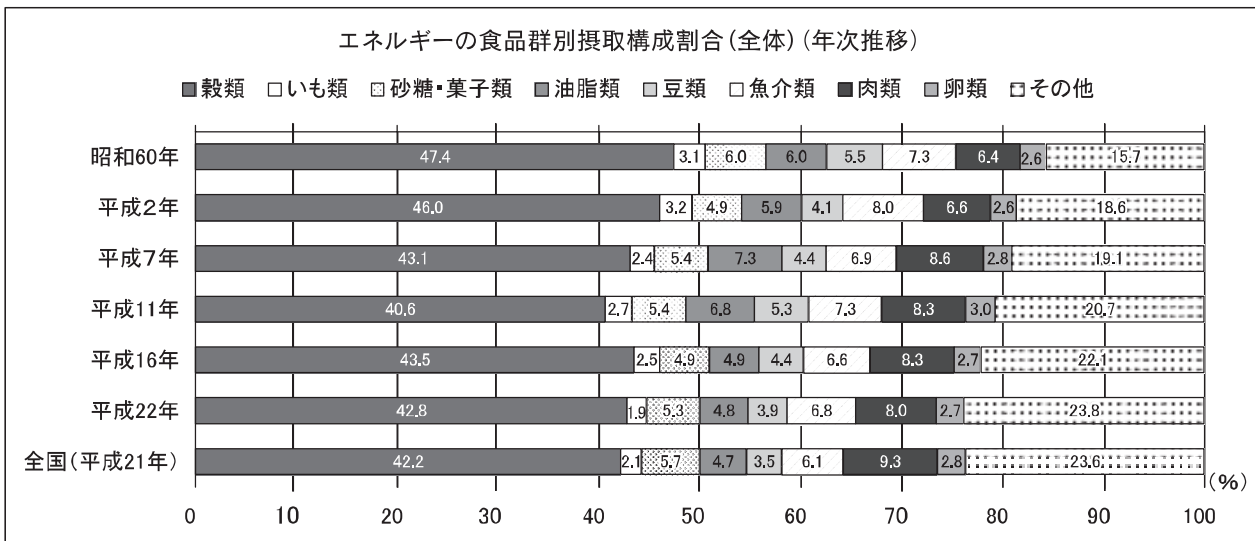


図4 エネルギーの食品群別摂取構成割合(全体、年次推移)

(2) たんぱく質の摂取状況

たんぱく質の摂取量は、年々減少傾向にある。たんぱく質の食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、魚介類、豆類、いも類等が減少し、乳類、肉類が増加していた。

表3 たんぱく質の食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

		昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
		摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)
動物性	魚介類	21.9	25.7	24.6	27.4	19.5	24.3	18.9	24.0	16.6	22.7	15.7	22.3	14.2	20.9
	肉類	10.2	12.0	10.7	11.9	13.3	16.6	11.7	14.9	11.7	16.0	12.0	17.0	13.0	19.2
	卵類	4.4	5.2	4.5	5.0	4.4	5.5	4.4	5.6	4.4	6.0	4.4	6.3	4.4	6.5
	乳類	2.8	3.3	4.0	4.4	5.1	6.4	4.9	6.2	4.1	5.6	4.7	6.7	4.3	6.3
	小計	39.3	46.2	43.8	48.7	42.3	52.8	39.9	50.7	36.7	50.2	36.8	52.3	36.0	53.1
植物性	穀類	22.0	25.9	21.5	23.9	18.3	22.8	17.2	21.9	16.1	22.0	15.8	22.4	15.2	22.4
	豆類	8.6	10.1	6.6	7.3	6.4	8.0	7.6	9.7	6.5	8.9	5.4	7.7	4.8	7.1
	いも・果物・野菜類	7.2	8.5	8.0	8.9	6.5	8.1	7.0	8.9	4.9	6.7	4.2	6.0	4.3	6.3
	その他	1.7	2.0	1.2	1.3	6.6	8.2	7.0	8.9	8.9	12.2	8.2	11.6	5.9	8.7
	小計	39.5	46.4	37.3	41.5	37.8	47.2	38.8	49.3	36.4	49.8	33.6	47.7	31.8	46.9
その他		6.3	7.4	8.8	9.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
計		85.1	100.0	89.9	100.0	80.1	100.0	78.7	100.0	73.1	100.0	70.4	100.0	67.8	100.0

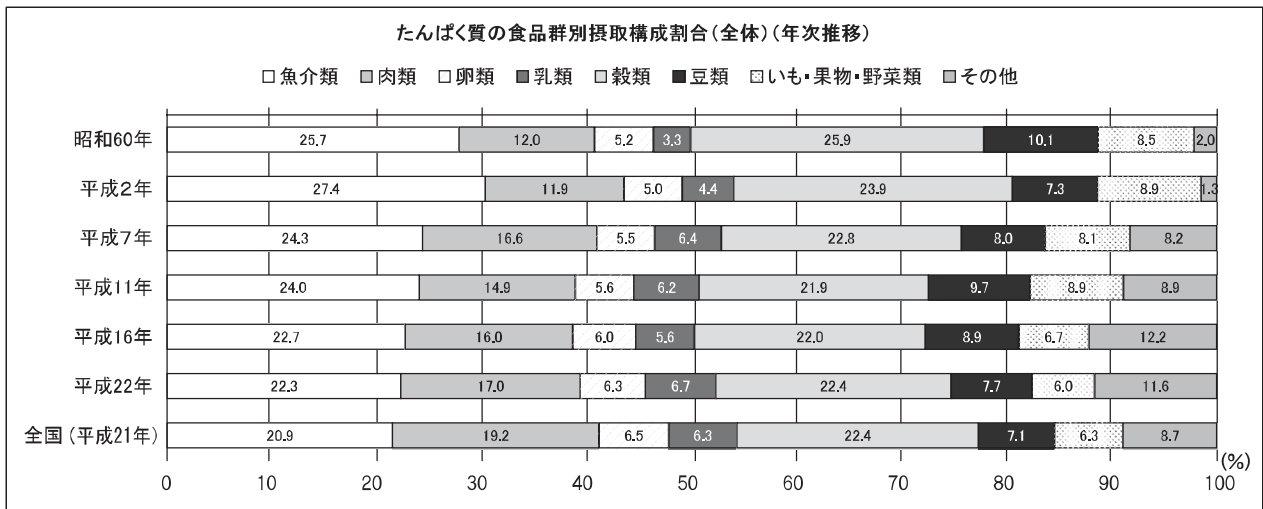


図5 たんぱく質の食品群別摂取構成割合(全体、年次推移)

### (3) 脂質の摂取状況

総エネルギーに占める脂質由来のエネルギー割合は、平均で25.6%であった。  
 また、脂質摂取構成割合の年次推移をみると、動物性脂質と植物性脂質は、平成16年とほぼ同程度の割合であった。  
 脂質摂取量の食品群別摂取構成割合では、肉類、油脂類からの脂質摂取割合が多かった。

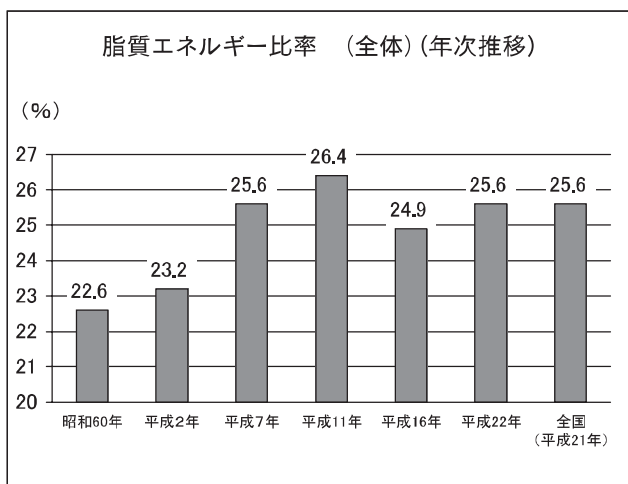


図6 脂質エネルギー比(全体、年次推移)

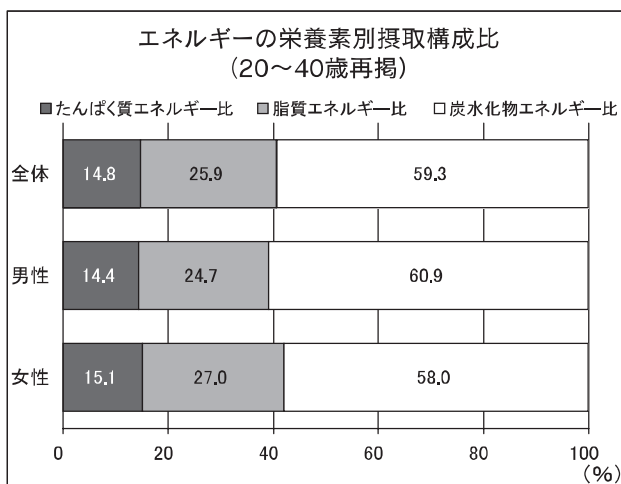


図7 エネルギーの栄養素別摂取構成比(性別、20~40歳再掲)

表4 脂質の摂取構成割合 (全体) (年次推移)

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)
動物性脂質	24.5	42.9	27.0	45.8	27.6	46.8	27.4	48.1	25.9	47.6	25.7	47.5	26.6	49.6
植物性脂質	32.6	57.1	31.9	54.2	31.4	53.2	29.6	51.9	28.5	52.4	28.5	52.5	27.0	50.4
計	57.1	100.0	58.9	100.0	59.0	100.0	57.0	100.0	54.4	100.0	54.2	100.0	53.6	100.0

表5 脂質の食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

	平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)
穀類	4.8	8.4	4.0	7.4	4.3	7.9	4.4	8.2
豆類	5.5	9.6	5.1	9.4	4.3	7.9	3.9	7.3
油脂類	14.4	25.3	10.4	19.1	9.9	18.3	9.5	17.7
魚介類	5.8	10.2	5.5	10.1	5.9	10.9	5.0	9.3
肉類	11.8	20.7	11.9	21.9	10.8	19.9	12.7	23.7
卵類	4.0	7.0	3.5	6.4	3.5	6.5	3.4	6.3
乳類	4.9	8.6	4.3	7.9	4.9	9.0	4.5	8.4
その他	5.8	10.2	9.7	17.8	10.6	19.6	10.2	19.0
計	57.0	100.0	54.4	100.0	54.2	100.0	53.6	100.0

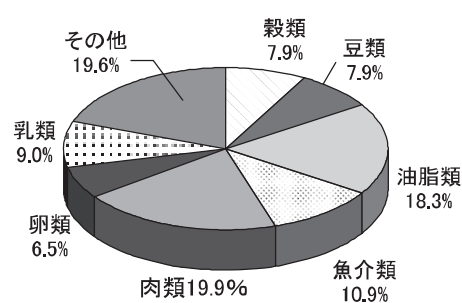


図8 脂質の食品群別摂取構成割合(全体)

(参考)「日本人の食事摂取基準」(2010年版)  
 脂肪エネルギー比率  
 18~29歳:20%以上30%未満  
 30歳以上:20%以上25%未満

「元気県ぐんま21」の目標  
 脂肪エネルギー比率  
 目標値:20~40歳代 25%未満

(4) 食物繊維の摂取状況

成人1人1日あたりの食物繊維摂取量の平均値は、男性16.5g、女性15.9gであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。

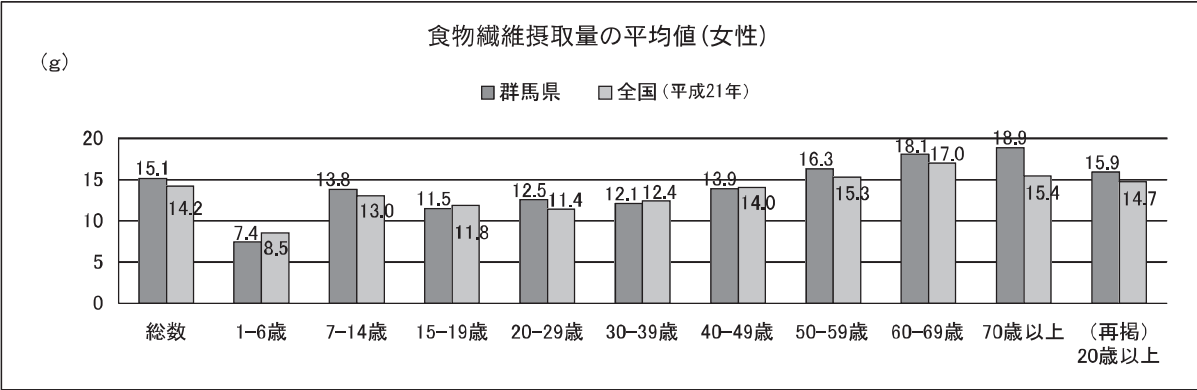
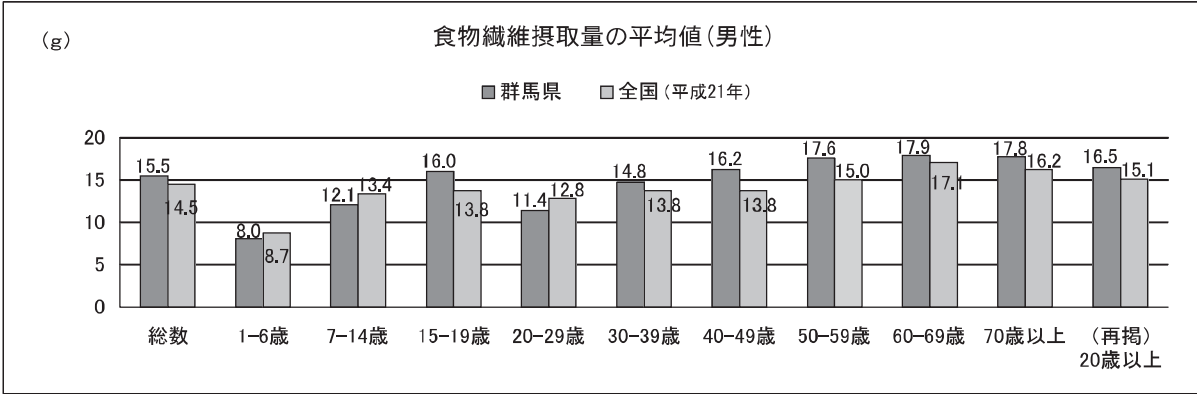


図9 食物繊維摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

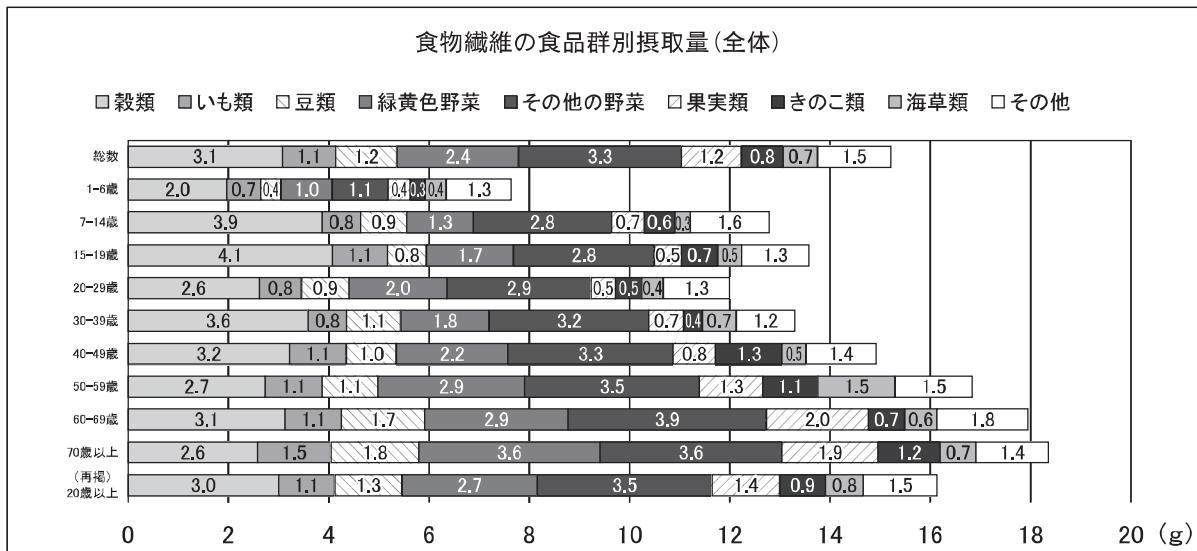


図10 食物繊維の食品群別摂取量(全体、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 1日平均の摂取量  
 目標値: 食物繊維(成人) 20g以上

(5) ビタミンAの摂取状況

1人1日あたりのビタミンA摂取量の平均値は、男性607  $\mu$ gRT、女性571  $\mu$ gRTであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。ビタミンAの食品群別摂取構成割合をみると、46.9%が緑黄色野菜類からの摂取であった。

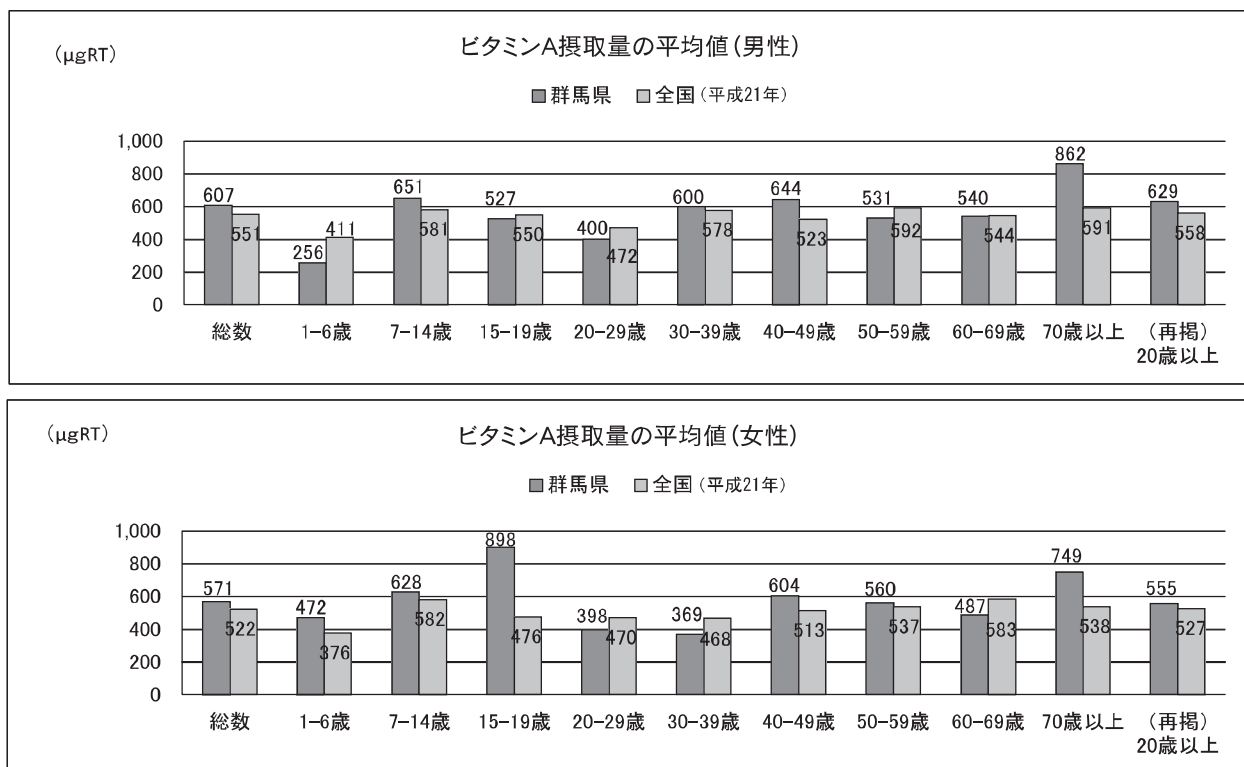


図11 ビタミンA摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表6 ビタミンAの食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

	平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(IU)	構成比(%)	摂取量( $\mu$ g)	構成比(%)	摂取量( $\mu$ gRT)	構成比(%)	摂取量( $\mu$ gRT)	構成比(%)
緑黄色野菜	1945	65.9	582.3	60.4	275.5	46.9	255	47.6
肉類	112	3.8	60.3	6.3	87.8	14.9	50	9.3
卵類	231	7.8	49.8	5.2	49.8	8.5	49	9.1
魚介類・乳類	326	11.0	79.0	8.2	74.7	12.7	67	12.5
その他	337	11.4	192.7	20.0	99.6	17.0	115	21.5
計	2951	100.0	964.1	100.0	587.6	100.0	536	100.0

※ ビタミンAの単位は、平成11年まではIU、平成16年は $\mu$ g、平成22年は $\mu$ gRE

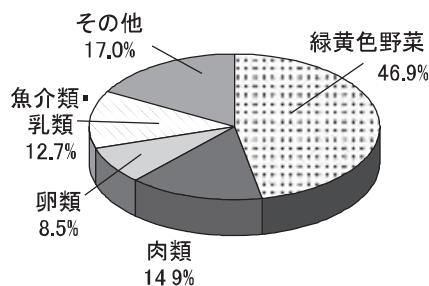


図12 ビタミンA食品群別摂取構成割合



(6) ビタミンB<sub>1</sub>の摂取状況

1人1日あたりのビタミンB<sub>1</sub>摂取量の平均値は、男性1.44mg、女性2.21mgであり、女性の平均値は全国平均値より高くなっている。ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成割合をみると、55.0%が補助栄養素・特定保健用食品からの摂取であった。

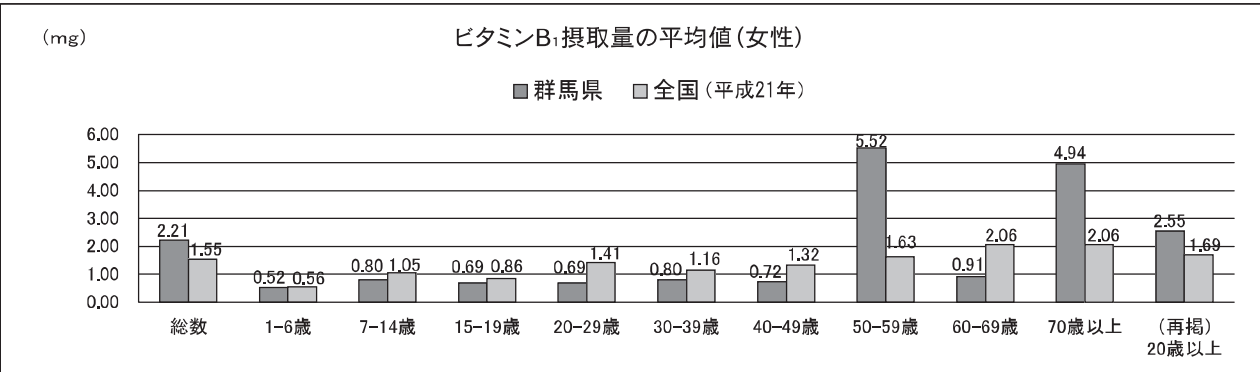
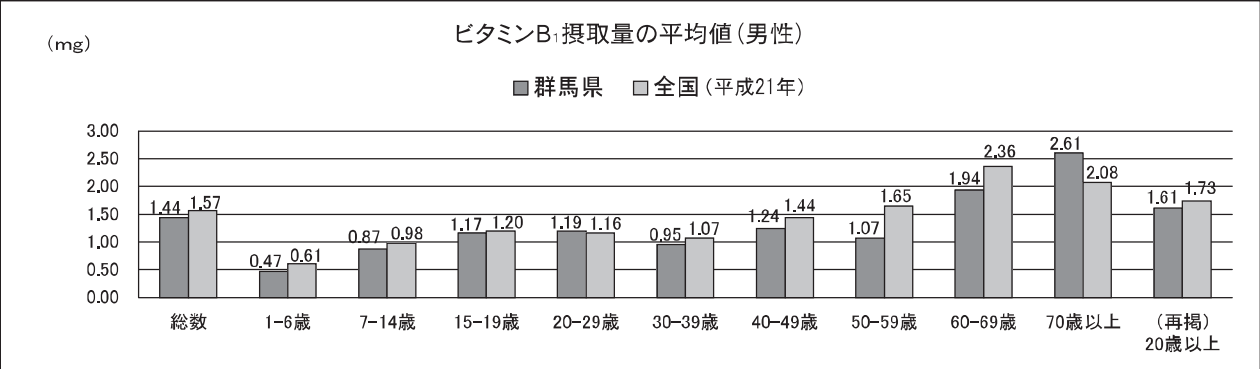


図13 ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表7 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

	平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
米類	0.19	15.6	0.08	8.8	0.08	9.6	0.08	9.5
その他の穀類	0.00	0.0	0.09	9.9	0.09	11.2	0.09	10.7
野菜類	0.21	17.2	0.11	12.1	0.10	11.9	0.10	11.9
魚介類	0.11	9.0	0.08	8.8	0.08	10.1	0.07	8.3
肉類	0.29	23.8	0.21	23.1	0.21	24.7	0.23	27.4
その他	0.42	34.4	0.34	37.4	0.27	32.4	0.27	32.1
計	1.22	100.0	0.91	100.0	0.83	100.0	0.84	100.0

表8 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成割合 (特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

	平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
米類	0.08	7.0	0.08	4.3	0.08	5.1
その他の穀類	0.09	7.8	0.09	5.1	0.09	5.8
野菜類	0.11	9.6	0.10	5.3	0.10	6.4
魚介類	0.08	7.0	0.08	4.6	0.07	4.5
肉類	0.21	18.3	0.21	11.1	0.23	14.7
その他	0.34	29.6	0.27	14.6	0.27	17.3
特保等	0.24	20.9	1.02	55.0	0.72	46.2
計	1.15	100.0	1.85	100.0	1.56	100.0

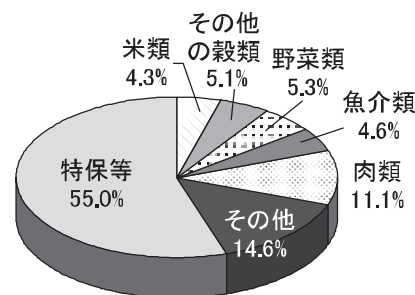


図14 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成割合 (特定保健用食品含む)

(7) ビタミンB<sub>2</sub>の摂取状況

1人1日あたりのビタミンB<sub>2</sub>摂取量の平均値は、男性1.81mg、女性1.73mgであり、群馬県の平均値は、男女とも全国平均値より高い。ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成割合をみると、32.2%が補助栄養素・特定保健用食品からの摂取であった。

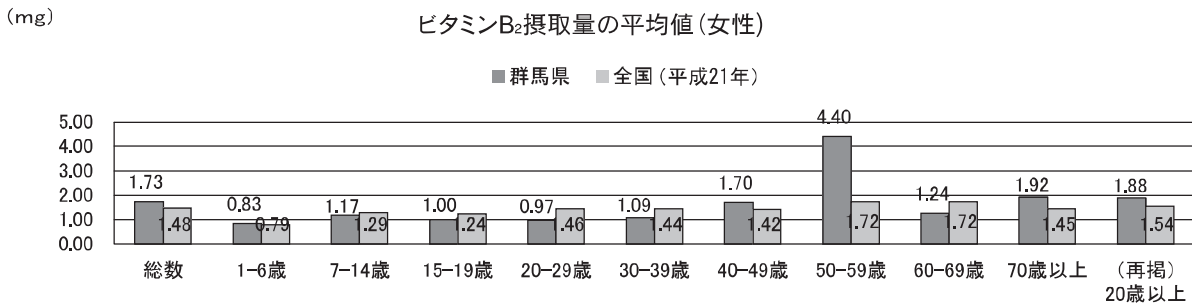
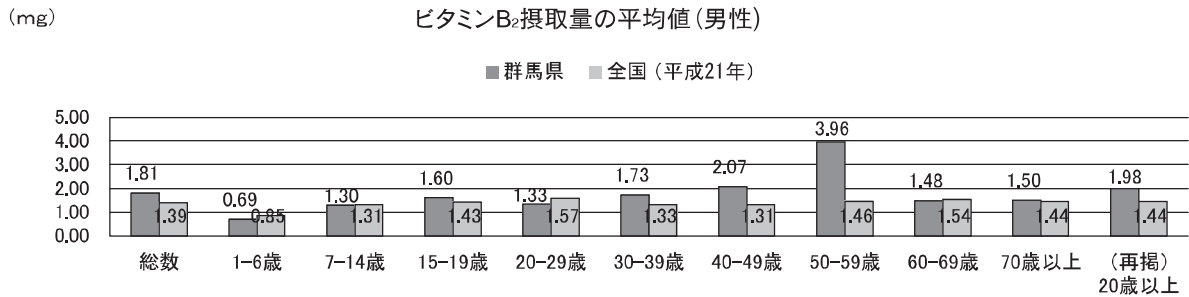


図15 ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表9 ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

	平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	0.08	5.8	0.11	9.2	0.11	8.8	0.10	8.8
豆類	0.08	5.8	0.08	6.7	0.08	6.8	0.05	4.4
野菜類	0.22	16.1	0.11	9.2	0.10	8.5	0.09	7.9
魚介類	0.17	12.4	0.13	10.8	0.14	11.8	0.12	10.5
肉類	0.14	10.2	0.11	9.2	0.11	9.6	0.12	10.5
卵類	0.17	12.4	0.14	11.7	0.14	11.4	0.14	12.3
乳類	0.24	17.5	0.17	14.2	0.19	15.6	0.17	14.9
その他	0.27	19.7	0.35	29.2	0.33	27.5	0.35	30.7
計	1.37	100.0	1.20	100.0	1.20	100.0	1.14	100.0

表10 ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成割合(特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

	平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	0.11	7.7	0.11	6.0	0.10	28.6
豆類	0.08	5.6	0.08	4.6	0.05	14.3
野菜類	0.11	7.7	0.10	5.7	0.09	25.7
魚介類	0.13	9.1	0.14	8.0	0.12	34.3
肉類	0.11	7.7	0.11	6.5	0.12	34.3
卵類	0.14	9.8	0.14	7.7	0.14	40.0
乳類	0.17	11.9	0.19	10.6	0.17	48.6
その他	0.36	25.2	0.33	18.7	0.35	100.0
特保等	0.22	15.4	0.57	32.2	0.30	85.7
計	1.43	100.0	1.77	100.0	1.44	368.6

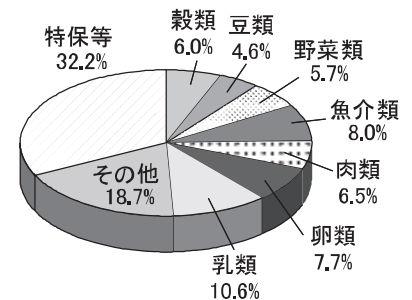


図16 ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成割合(特定保健用食品含む)

(8)ビタミンCの摂取状況

1人1日あたりのビタミンC摂取量の平均値は、男性91.2mg、女性110.4mgであり、群馬県の平均値は、男女ともに全国平均値より低い。ビタミンCの食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、特に果実類が、23% (23.3mg) であり、6.2%減少している。

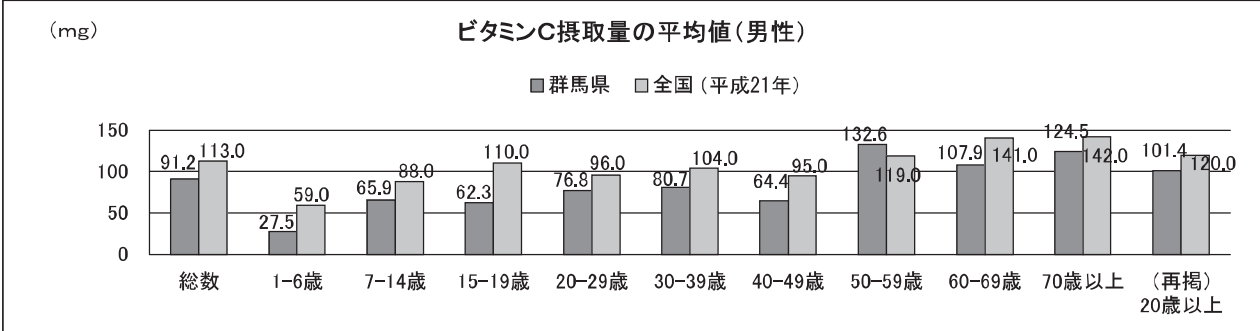


図17 ビタミンC摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表11 ビタミンCの食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

	平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
いも類	10	6.9	10.0	9.1	6.8	7.2	7	6.4
果実類	32	22.1	34.3	31.1	23.3	24.8	35	33.0
緑黄色野菜	46	31.7	19.8	17.9	19.5	20.8	18	17.0
その他の野菜	39	26.9	17.1	15.5	18.7	20.0	19	17.9
その他	18	12.4	29.2	26.4	25.6	27.3	27	25.7
計	145	100.0	110.4	100.0	93.9	100.0	106	100.0

表12 ビタミンCの食品群別摂取構成割合 (特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

	平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
いも類	10.0	8.5	6.8	6.7	7	5.6
果実類	34.3	29.2	23.3	23.0	35	29.0
緑黄色野菜	19.8	16.8	19.5	19.2	18	14.9
その他の野菜	17.1	14.5	18.7	18.5	19	15.7
その他	29.2	24.8	25.6	25.2	27	22.4
特保等	7.2	6.1	7.5	7.4	15	12.4
計	117.6	100.0	101.4	100.0	121	100.0

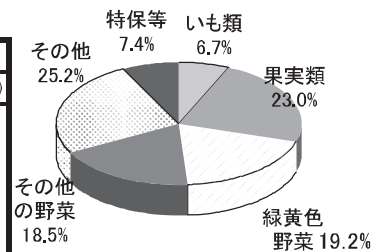
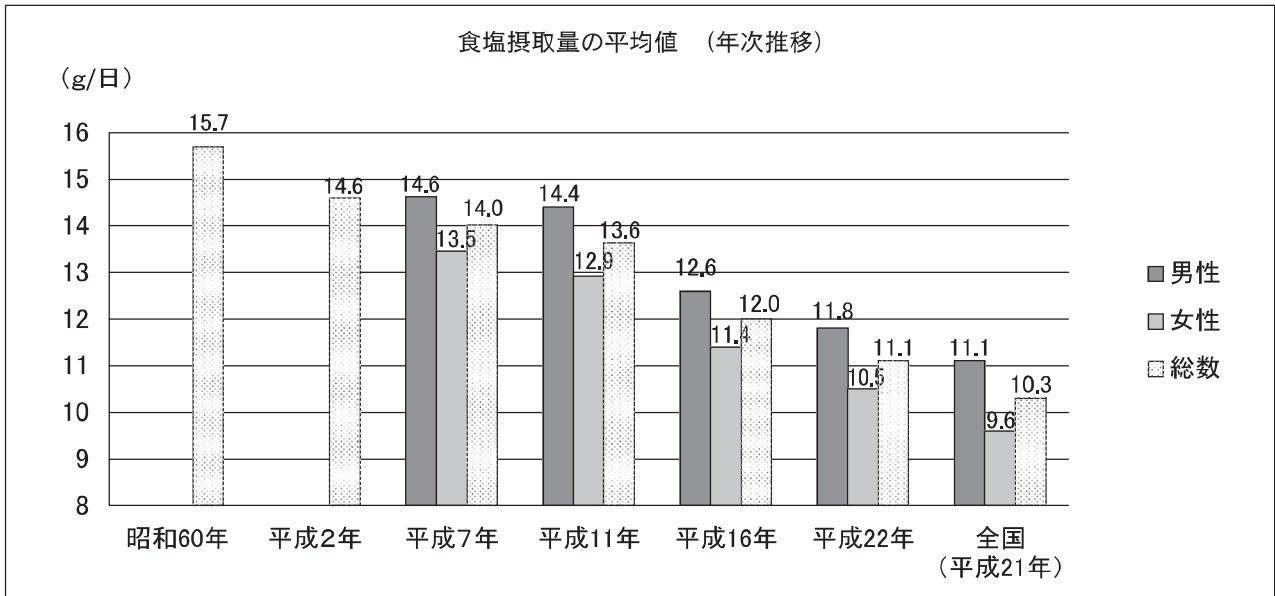


図18 ビタミンB1の食品群別摂取構成割合(特定保健用食品含む)

(9) 食塩の摂取状況

食塩相当量による摂取量の年次推移をみると、全体としては減少傾向にあるものの、男性11.8g、女性10.5g、全体平均11.1gで、依然として高い摂取量であった。

食塩相当量の年齢階級別摂取状況をみると、男性では50歳代が15.7g、女性では70歳以上が12.3gで、摂取量が多かった。また、20歳以上の平均では、男性12.6g、女性10.9gであった。



(\*昭和60年と平成2年は、男女別のデータなし)

図19 食塩摂取量の平均値(性別、年次推移)

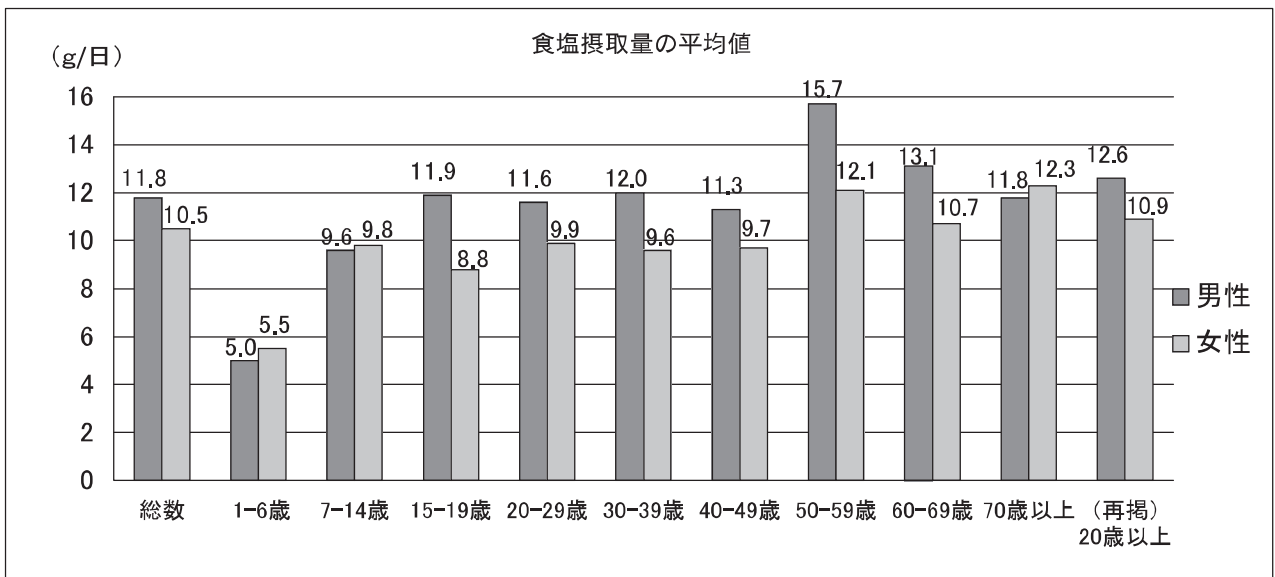


図20 食塩摂取量の平均値(性別、年齢階級別)

食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 × 1,000  
 (参考)「日本人の食事摂取基準」(2010年版)  
 成人男性 9g未満  
 成人女性 7.5g未満

「元気県ぐんま21」の目標  
 1日平均の摂取量  
 目標値: 食塩摂取量(成人) 10g未満

表13 食塩相当量の摂取量(全体)(年次推移)

食品群	食品名	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年	
		摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)
調味料類	食塩	1.8	1.79	1.6	1.61	1.3	1.31	1.3	1.26	1.8	1.75	1.3	1.30
	しょうゆ	29.9	4.46	27.3	4.05	22.2	3.33	20.9	3.12	17.7	2.53	13.7	1.94
	みそ	19.2	2.10	12.0	1.76	13.3	1.55	14.2	1.70	13.2	1.59	13.0	1.54
	その他調味料	3.0	0.19	3.1	0.19	14.8	1.36	16.1	1.46	57.8	2.33	52.1	2.57
つけもの類	葉類つけもの	26.2	0.54	16.6	0.34	12.4	0.23	11.3	0.22	10.2	0.23	4.9	0.11
	たくあん・その他つけもの	21.1	1.10	15.2	0.79	15.4	0.83	18.6	0.97	14.4	0.62	9.6	0.56
小麦加工品	パン類	21.7	0.23	25.6	0.24	48.7	0.48	40.5	0.42	32.6	0.37	30.1	0.35
	めん類	46.5	0.29	49.1	0.24	60.7	0.58	51.6	0.46	64.2	0.36	67.1	0.42
魚介加工品	魚介類缶詰・佃煮	3.3	0.09	5.0	0.13	3.7	0.09	4.9	0.09	2.5	0.04	5.4	0.07
	魚塩蔵品	12.3	0.94	14.1	1.09	10.5	0.78	7.7	0.61	23.1	0.46	21.0	0.47
	魚介(生干し、乾物)	7.3	0.24	9.9	0.33	9.7	0.39	9.2	0.35				
	魚介練り製品	17.3	0.43	18.0	0.44	12.8	0.32	12.3	0.31	11.3	0.21	8.7	0.17
その他の食品	ハム・ソーセージ	10.2	0.27	9.9	0.25	12.1	0.32	8.6	0.21	12.8	0.27	14.8	0.31
	チーズ	1.1	0.03	1.1	0.03	1.7	0.05	1.9	0.05	1.2	0.03	3.0	0.08
	貝類	4.8	0.04	5.7	0.05	4.7	0.04	4.2	0.03	3.6	0.03	4.7	0.03
	生魚介類	57.1	0.19	58.4	0.18	53.7	0.40	52.4	0.60	47.6	0.16	31.8	0.06
	野菜・果実類	438.8	0.33	445.0	0.28	401.6	0.12	424.1	0.13	402.0	0.08	369.8	0.07
	マヨネーズ	5.6	0.13	6.0	0.14	5.9	0.14	5.0	0.11	3.7	0.08	3.1	0.07
	その他	—	2.29	—	2.46	—	1.70	—	1.50	—	0.86	—	0.95
計		727.2	15.68	723.6	14.60	705.2	14.02	704.8	13.60	719.7	12.00	654.2	11.07

表14 食塩相当量の食品群別摂取構成割合(%) (全体)(年次推移)

食品群	食品名	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年
調味料類	食塩	11.4	11.0	9.3	9.3	14.6	11.7
	しょうゆ	28.4	27.7	23.8	22.9	21.1	17.5
	みそ	13.4	12.1	11.1	12.5	13.3	13.9
	その他調味料	1.2	1.3	9.7	10.7	19.4	23.2
つけもの類	葉類つけもの	3.4	2.3	1.6	1.6	1.9	1.0
	たくあん・その他つけもの	7.0	5.4	5.9	7.1	5.2	5.1
小麦加工品	パン類	1.5	1.6	3.4	3.1	3.1	3.2
	めん類	1.8	1.6	4.1	3.4	3.0	3.8
魚介加工品	魚介類缶詰・佃煮	0.6	0.9	0.6	0.7	0.3	0.6
	魚塩蔵品	6.0	7.5	5.6	4.5	3.8	4.2
	魚介(生干し、乾物)	1.5	2.3	2.8	2.6		
	魚介練り製品	2.7	3.0	2.3	2.3	1.8	1.5
その他の食品	ハム・ソーセージ	1.7	1.7	2.3	1.5	2.3	2.8
	チーズ	0.2	0.2	0.4	0.4	0.3	0.8
	貝類	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3
	生魚介類	1.2	1.2	2.9	4.4	1.3	0.5
	野菜・果実類	2.1	1.9	0.9	1.0	0.7	0.6
	マヨネーズ	0.8	1.0	1.0	0.8	0.7	0.6
	その他	14.6	16.8	12.1	11.0	7.2	8.5
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	

(10) カリウムの摂取状況

成人1人1日あたりのカリウム摂取量の平均値は、男性2,495mg、女性2,344mgであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。

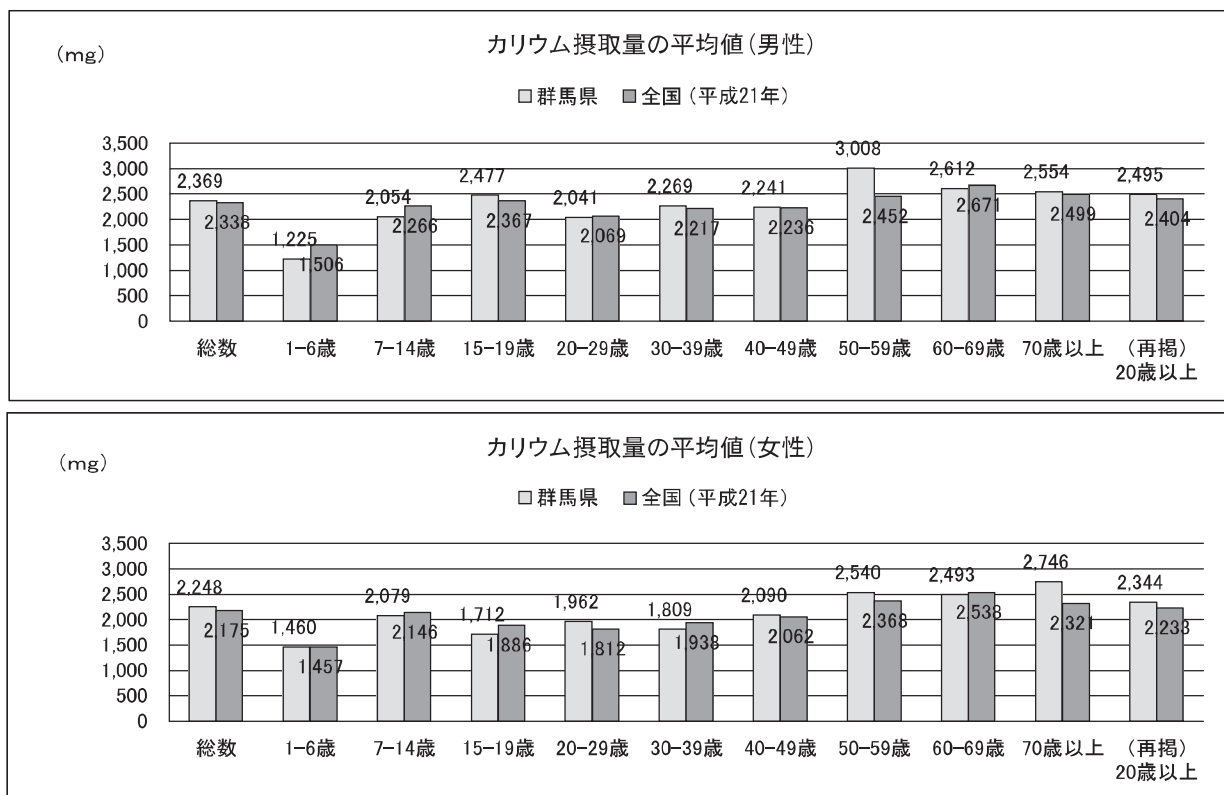


図21 カリウム摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表15 カリウムの食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

	平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	267	8.5	178.9	7.1	170.0	7.4	171	7.6
いも類	296	9.4	238.6	9.5	162.8	7.1	171	7.6
緑黄色野菜	503	16.0	273.2	10.8	251.5	10.9	238	10.6
その他の野菜	489	15.6	349.0	13.9	314.6	13.7	305	13.5
肉・卵類	217	6.9	180.4	7.2	177.7	7.7	189	8.4
魚介類	294	9.4	240.0	9.5	222.6	9.7	205	9.1
乳類	218	6.9	172.3	6.8	180.2	7.8	170	7.6
その他	858	27.3	887.1	35.2	824.9	35.8	802	35.6
計	3,142	100.0	2,519.5	100.0	2,304	100.0	2,251	100.0

※「その他の野菜」とは、野菜類のうち緑黄色野菜以外

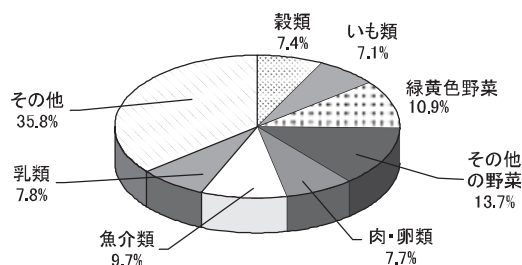


図22 カリウムの食品群別摂取構成割合

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
1日平均の摂取量  
目標値: カリウム摂取量(成人1日) 3,500mg以上

(11) カルシウムの摂取状況

1人1日あたりのカルシウム摂取量の平均値は、男性556mg、女性518mgであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。全体の平均摂取量は535.7gで、平成16年と比較しても大幅な増減はみられなかった。ただし、食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、乳類は4%増加し28.7% (153.5mg)、逆に豆類は3.2%減少し11.5% (61.8mg)であった。

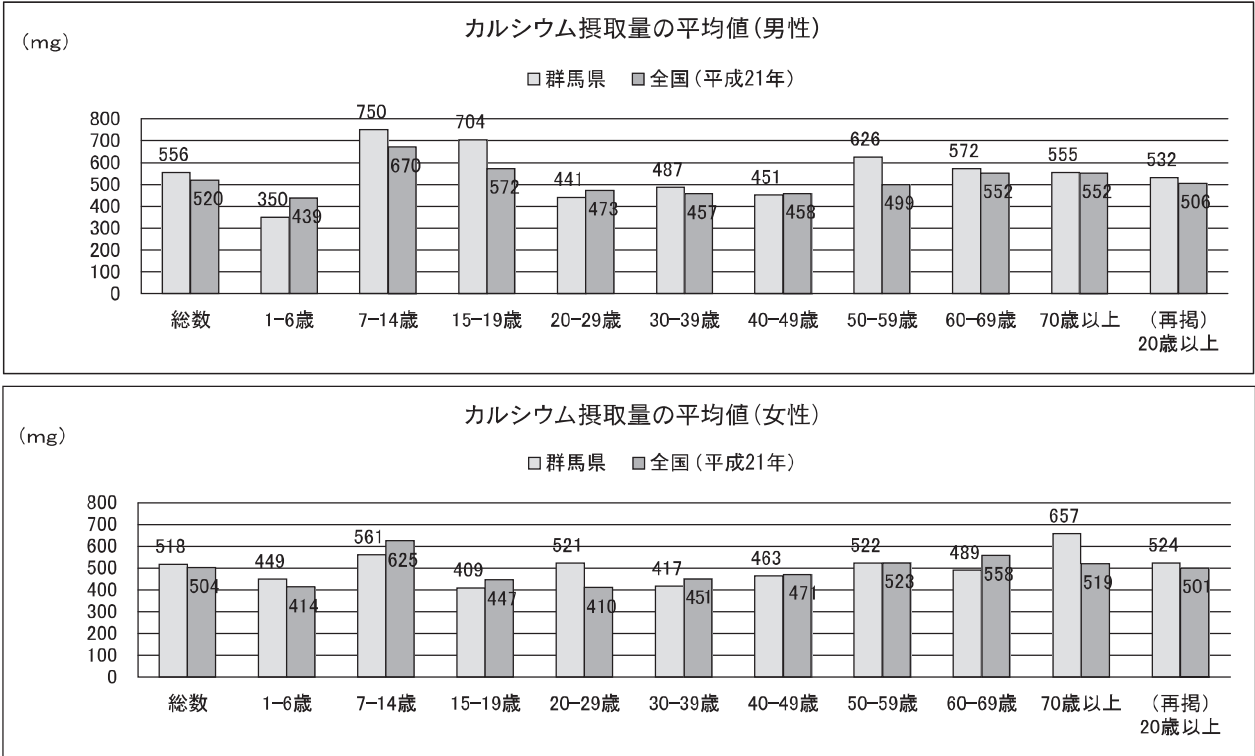


図23 カルシウム摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表16 カルシウムの食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	30	4.9	31	4.6	30	5.1	29.0	4.8	40.5	7.6	40.1	7.6	41	8.2
豆類	93	15.2	95	14.0	69	11.7	86.0	14.1	79.9	14.9	61.8	11.7	63	12.6
いも・果物・野菜類	149	24.4	172	25.4	144	24.3	160.0	26.2	126.8	23.7	118.7	22.5	113	22.6
海藻類	47	7.7	44	6.5	16	2.7	21.0	3.4	12.7	2.4	13.0	2.5	10	2.0
魚介類	89	14.6	110	16.2	85	14.4	73.0	12.0	44.8	8.4	50.1	9.5	41	8.2
肉・卵類	23	3.8	24	3.5	25	4.2	25.0	4.1	21.2	4.0	21.8	4.1	4	0.8
乳類	92	15.1	134	19.8	172	29.1	161.0	26.4	134.0	25.0	153.5	29.1	140	28.0
その他	87	14.3	68	10.0	51	8.6	55	9.0	75.6	14.1	67.9	12.9	88	17.6
計	610	100.0	678	100.0	592	100.0	610	100.0	535.5	100.0	526.9	100.0	500	100.0

表17 カルシウムの食品群別摂取構成割合(特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

	平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	40.5	7.5	40.1	7.5	41	8.0
豆類	79.9	14.7	61.8	11.5	63	12.3
いも・果物・野菜類	126.8	23.3	118.7	22.2	113	22.1
海藻類	12.7	2.3	13.0	2.4	10	2.0
魚介類	44.8	8.2	50.1	9.4	41	8.0
肉・卵類	21.2	3.9	21.8	4.1	4	0.8
乳類	134.0	24.7	153.5	28.7	140	27.3
その他	75.6	13.9	67.9	12.7	88	17.2
特保等	7.8	1.4	8.8	1.6	12	2.3
計	543.3	100.0	535.7	100.0	512	100.0

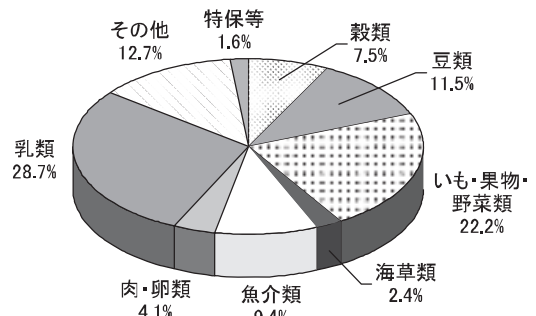


図24 カルシウムの食品群別摂取構成割合(特定保健用食品含む)



(12) 鉄の摂取状況

1人1日あたりの鉄摂取量の平均値は、男性8.4mg、女性7.8mgであり、群馬県の平均値と全国平均値の差はほとんどない。また、全体の平均摂取量は、8.1mgで、経年的にみると、減少傾向である。  
 食品群別摂取構成割合については、平成16年との比較において、大きな変化はみられなかった。

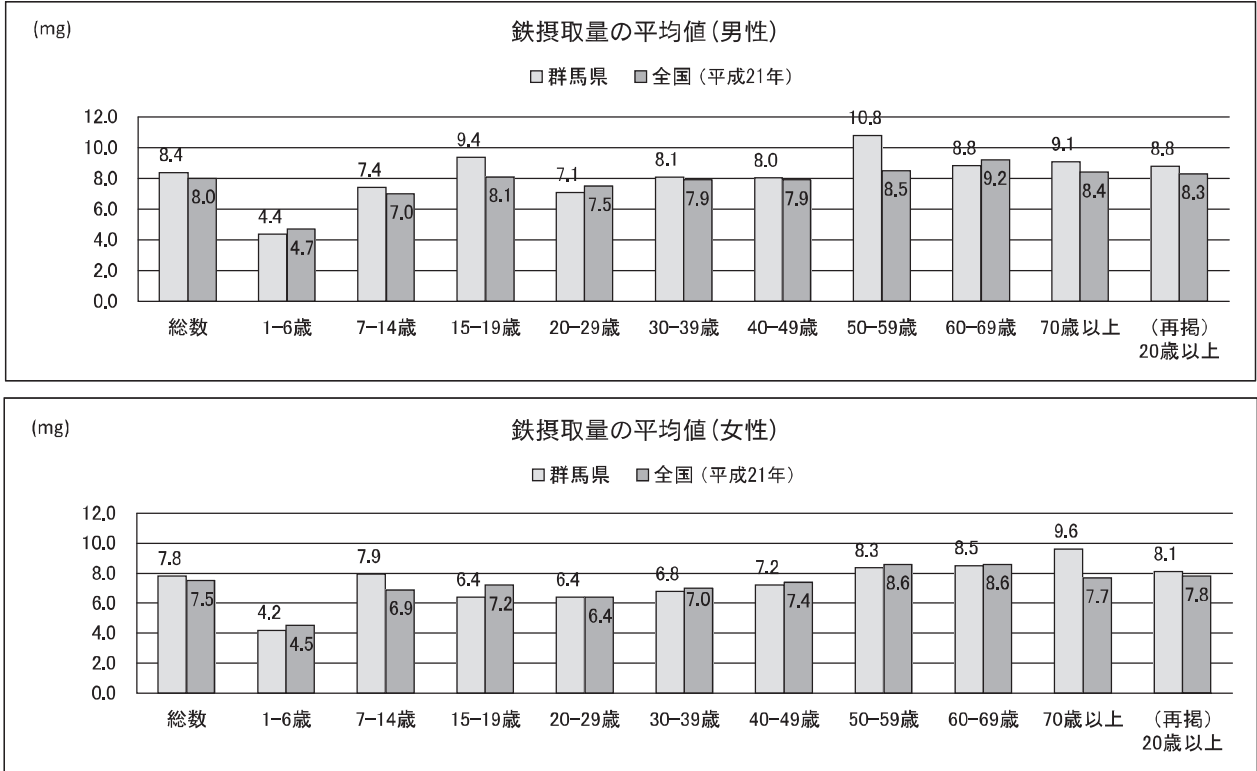


図25 鉄摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表18 鉄の食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	1.8	13.7	1.7	13.1	1.7	14.0	1.6	13.3	1.0	11.6	1.0	12.6	0.9	11.8
豆類	1.4	10.7	1.5	11.5	1.6	13.2	1.8	15.0	1.2	14.0	1.1	13.0	0.9	11.8
いも・果物・野菜類	4.2	32.1	3.9	30.0	3.1	25.6	3.4	28.3	1.7	19.8	1.5	18.4	1.5	19.7
海藻類	0.6	4.6	0.6	4.6	0.4	3.3	0.5	4.2	0.3	3.5	0.2	2.4	0.2	2.6
魚介類	1.8	13.7	2.0	15.4	1.7	14.0	1.5	12.5	1.0	11.6	1.0	12.3	0.8	10.5
肉・卵類	0.6	4.6	0.7	5.4	1.2	9.9	1.7	14.2	1.2	14.0	1.2	14.7	0.6	7.9
乳類	0.6	4.6	0.7	5.4	0.7	5.8	0.1	0.8	0.0	0.0	0.1	1.1	0.1	1.3
その他	2.1	16.0	1.9	14.6	1.7	14.0	1.4	11.7	2.2	25.6	2.0	24.7	2.6	34.2
計	13.1	100.0	13.0	100.0	12.1	100.0	12.0	100.0	8.6	100.0	8.1	100.0	7.6	100.0

表19 鉄の食品群別摂取構成割合  
(特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

	平成16年		平成22年		全国(平成21年)	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	1.0	11.4	1.0	12.7	0.9	11.5
豆類	1.2	13.6	1.1	13.0	0.9	11.5
いも・果物・野菜類	1.7	19.3	1.5	18.5	1.5	19.2
海藻類	0.3	3.4	0.2	2.4	0.2	2.6
魚介類	1.0	11.4	1.0	12.3	0.8	10.3
肉・卵類	1.2	13.6	1.2	14.7	0.6	7.7
乳類	0.0	0.0	0.1	1.8	0.1	1.3
その他	2.2	25.0	2.0	24.7	2.6	33.3
特定保健等	0.2	2.3	0.0	0.0	0.2	2.6
計	8.8	100.0	8.1	100.0	7.8	100.0

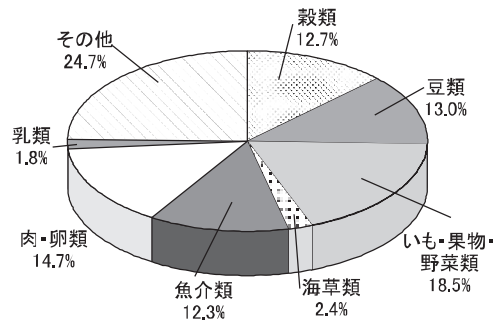


図26 鉄の食品群別摂取構成割合  
(特定保健用食品含む)



○. 栄養素等摂取量

表20-1 栄養素等摂取量 -総数・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
対象者数	456	25	47	19	28	67	54	53	73	90	365
エネルギー kcal	1,899	1,248	1,941	2,194	1,855	1,888	1,850	2,095	2,016	1,835	1,922
たんぱく質 g	70.4	45.4	72.7	80.8	65.2	68.3	68.7	81.0	72.7	70.1	71.3
うち動物性 g	37.1	27.4	41.8	45.6	36.5	35.2	36.6	44.9	34.7	35.0	36.8
脂質 g	54.2	40.5	61.6	75.0	57.9	54.3	50.2	57.9	53.9	49.1	53.1
うち動物性 g	26.1	22.1	34.1	35.1	28.5	26.3	25.2	29.6	22.7	21.5	24.9
炭水化物 g	265.4	171.0	266.4	289.4	253.8	263.9	264.5	280.5	285.1	266.5	270.5
カリウム mg	2,304	1,347	2,065	2,074	1,996	2,029	2,160	2,761	2,548	2,665	2,413
カルシウム mg	536	402	666	549	487	451	458	571	528	614	528
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	530	400	665	538	485	444	452	565	524	601	521
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	4	2	1	1	2	2	3	5	4	9	5
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	0	0	9	0	4	3	1	0	3	2
マグネシウム mg	252	140	225	233	216	233	242	312	278	276	264
リン mg	1,027	694	1,119	1,113	939	942	994	1,168	1,052	1,063	1,034
鉄 mg	8.1	4.3	7.6	7.8	6.7	7.4	7.6	9.5	8.7	9.4	8.4
__鉄(通常の食品:再掲) mg	8.0	4.3	7.6	7.8	6.5	7.3	7.4	9.4	8.6	9.3	8.3
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.1	5.1	8.7	10.0	7.7	7.7	8.2	9.1	8.3	8.0	8.2
銅 mg	1.22	0.69	1.14	1.30	1.07	1.14	1.21	1.36	1.34	1.30	1.26
ビタミンA μgRE	588	369	641	723	399	479	623	546	511	797	589
ビタミンD μg	9.2	5.4	7.6	7.5	5.1	8.0	9.8	12.7	9.7	10.8	9.7
ビタミンE mg	13.8	4.1	6.6	7.8	6.5	8.1	7.4	60.7	8.4	8.4	15.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mg	7.1	4.1	6.6	7.8	6.5	6.0	6.7	8.4	8.1	7.8	7.3
__ビタミンE(補助食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(強化食品:再掲) mg	6.6	0.0	0.0	0.0	0.1	2.1	0.6	52.4	0.4	0.6	8.3
ビタミンK μg	281	129	184	223	218	236	260	331	320	391	307
ビタミンB1 mg	1.85	0.50	0.84	0.92	0.91	0.87	0.96	3.42	1.39	3.96	2.12
__ビタミンB1(通常の食品:再掲) mg	0.83	0.50	0.84	0.92	0.81	0.81	0.79	0.94	0.87	0.87	0.85
__ビタミンB1(補助食品:再掲) mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB1(強化食品:再掲) mg	1.01	0.00	0.00	0.00	0.10	0.05	0.18	2.47	0.52	3.09	1.27
ビタミンB2 mg	1.77	0.77	1.24	1.28	1.13	1.39	1.87	4.19	1.35	1.74	1.93
__ビタミンB2(通常の食品:再掲) mg	1.20	0.77	1.24	1.28	1.06	1.10	1.03	1.42	1.25	1.34	1.22
__ビタミンB2(補助食品:再掲) mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB2(強化食品:再掲) mg	0.57	0.00	0.00	0.00	0.07	0.29	0.84	2.77	0.10	0.41	0.71
ナイアシン mgNE	15.7	7.7	12.7	14.9	12.8	14.9	16.8	21.3	17.0	16.2	16.7
ビタミンB6 mg	2.55	0.61	0.99	1.09	1.04	1.56	2.19	8.04	1.77	3.03	2.96
__ビタミンB6(通常の食品:再掲) mg	1.13	0.61	0.98	1.05	0.99	1.01	1.09	1.32	1.29	1.29	1.19
__ビタミンB6(補助食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.02	0.05	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01
__ビタミンB6(強化食品:再掲) mg	1.41	0.00	0.00	0.00	0.05	0.54	1.08	6.71	0.49	1.74	1.76
ビタミンB12 μg	8.0	4.4	8.9	7.6	5.8	6.4	8.3	13.7	6.4	8.0	8.1
葉酸 μg	317	143	247	284	233	260	295	357	372	423	340
パントテン酸 mg	5.68	3.80	6.04	6.15	5.09	5.12	5.58	6.20	5.91	6.08	5.74
ビタミンC mg	101	38	63	92	72	77	70	134	126	148	111
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	90	38	50	60	65	69	68	94	126	135	100
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	5	0	13	32	4	6	1	6	0	0	2
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	7	0	0	0	3	1	0	35	0	13	9
コレステロール mg	314	208	339	436	297	303	310	390	285	300	312
食物繊維 g	15.3	7.7	12.9	13.6	12.1	13.3	15.0	16.9	18.0	18.4	16.2
水溶性 g	3.4	1.8	3.2	3.2	2.8	3.2	3.2	3.5	4.0	4.0	3.6
不溶性 g	11.1	5.5	9.4	9.9	8.8	9.5	11.3	11.8	13.3	13.6	11.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.1	5.2	9.7	10.2	10.6	10.7	10.4	13.8	11.9	12.1	11.7
脂肪エネルギー比率 %	25.6	28.8	28.3	30.9	27.6	26.3	24.6	25.2	23.5	23.4	24.7
炭水化物エネルギー比率 %	59.4	56.8	56.8	53.9	57.9	59.1	60.4	59.1	61.8	61.2	60.2
動物性たんぱく質比率 %	51.2	57.1	56.2	56.1	55.0	48.6	51.0	52.9	47.4	48.9	49.9

※ 表中の「通常の食品」「補助食品」「強化食品」は次のとおりである。

- 通常の食品 : 通常の食品からの摂取
- 補助食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取  
(例: カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
- 強化食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表20-2 栄養素等摂取量 -男性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	
対象者数	213	12	26	9	12	32	25	25	34	38	166	
エネルギー	kcal	2,135	1,324	2,040	2,751	2,176	2,135	2,068	2,511	2,289	1,957	2,175
たんぱく質	g	77.1	44.5	74.6	101.6	74.7	76.5	73.1	95.4	80.4	72.4	78.6
うち動物性	g	41.1	24.7	42.8	56.5	42.6	40.0	37.5	55.0	39.2	36.9	41.2
脂質	g	59.4	43.5	67.1	89.4	67.1	58.2	52.5	65.8	57.5	52.5	57.7
うち動物性	g	29.0	18.9	36.8	39.7	34.7	28.7	25.5	35.1	24.5	25.2	28.0
炭水化物	g	295.3	184.1	275.7	372.6	292.1	300.2	302.0	330.0	316.5	276.0	302.2
カリウム	mg	2,369	1,225	2,054	2,477	2,041	2,269	2,241	3,008	2,612	2,554	2,495
カルシウム	mg	556	350	750	704	441	487	451	626	572	555	532
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	549	350	748	684	441	477	443	614	563	552	525
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	2	0	0	5	1	11	9	2	5
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	0	0	20	0	5	7	0	0	0	2
マグネシウム	mg	267	138	227	296	229	260	263	350	300	268	282
リン	mg	1,117	644	1,186	1,377	1,028	1,037	1,066	1,368	1,162	1,079	1,126
鉄	mg	8.4	4.4	7.4	9.4	7.1	8.1	8.0	10.8	8.8	9.1	8.8
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.4	4.4	7.4	9.4	7.1	8.1	8.0	10.5	8.8	9.1	8.7
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.1	4.9	9.3	12.9	8.9	8.9	9.3	10.8	9.3	8.4	9.2
銅	mg	1.32	0.71	1.15	1.69	1.18	1.30	1.34	1.56	1.46	1.33	1.37
ビタミンA	μgRE	607	256	651	527	400	600	644	531	540	862	629
ビタミンD	μg	9.9	4.7	7.4	8.4	6.4	8.3	9.5	15.3	10.9	12.0	10.8
ビタミンE	mg	11.5	4.5	6.7	9.2	6.7	10.5	7.0	35.0	9.2	9.2	12.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	7.4	4.5	6.7	9.2	6.5	6.3	7.0	8.8	8.4	7.7	7.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	4.1	0.0	0.0	0.0	0.2	4.2	0.0	26.2	0.8	1.4	5.2
ビタミンK	μg	273	148	171	263	206	237	262	306	327	373	299
ビタミンB1	mg	1.44	0.47	0.87	1.17	1.19	0.95	1.24	1.07	1.94	2.61	1.61
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.91	0.47	0.87	1.17	0.96	0.93	0.86	1.07	0.96	0.87	0.93
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.53	0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	0.39	0.00	0.97	1.74	0.67
ビタミンB2	mg	1.81	0.69	1.30	1.60	1.33	1.73	2.07	3.96	1.48	1.50	1.98
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.26	0.69	1.29	1.60	1.17	1.20	1.01	1.56	1.37	1.30	1.28
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.55	0.00	0.00	0.00	0.16	0.52	1.06	2.40	0.11	0.20	0.70
ナイアシン	mgNE	17.7	7.8	12.9	18.6	15.3	16.7	20.4	25.4	19.1	17.4	19.1
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.21	0.59	0.96	1.29	1.10	1.14	1.22	1.53	1.32	1.36	1.29
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.93	0.00	0.00	0.00	0.12	1.04	1.33	1.44	0.92	1.65	1.19
ビタミンB12	μg	8.8	3.3	9.1	8.8	8.8	6.8	8.0	16.6	7.4	8.5	9.1
葉酸	μg	314	122	235	302	244	277	295	358	370	416	341
パントテン酸	mg	6.13	3.61	6.22	7.30	5.39	5.62	6.13	7.05	6.39	6.39	6.23
ビタミンC	mg	91	28	66	62	77	81	64	133	108	124	101
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	81	28	43	62	61	72	64	91	108	124	92
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	6	0	23	0	10	9	0	12	0	0	4
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	0	0	0	6	0	0	29	0	0	5
コレステロール	mg	339	201	340	502	311	315	317	447	319	335	340
食物繊維	g	15.5	8.0	12.1	16.0	11.4	14.8	16.2	17.6	17.9	17.8	16.5
水溶性	g	3.5	1.9	3.0	4.0	2.7	3.5	3.3	3.6	4.1	3.9	3.6
不溶性	g	11.3	5.8	8.9	11.2	8.3	10.5	12.4	12.3	13.2	13.5	12.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.8	5.0	9.6	11.9	11.6	12.0	11.3	15.7	13.1	11.8	12.6
脂肪エネルギー比率	%	25.0	29.0	29.5	29.3	28.7	24.7	23.0	23.7	22.1	23.4	23.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	57.5	55.9	55.7	56.4	61.0	62.9	61.1	63.9	61.7	61.7
動物性たんぱく質比率	%	51.3	53.1	56.4	54.6	56.6	48.0	49.0	55.9	47.8	49.1	50.2

※ 表中の「通常の食品」「補助食品」「強化食品」は次のとおりである。

- 通常の食品 : 通常の食品からの摂取  
 補助食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取  
 (例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)  
 強化食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表20-3 栄養素等摂取量 -女性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
対象者数	243	13	21	10	16	35	29	28	39	52	199
エネルギー kcal	1,691	1,178	1,818	1,693	1,615	1,662	1,661	1,723	1,777	1,746	1,711
たんぱく質 g	64.5	46.3	70.3	62.2	58.1	60.9	64.9	68.1	66.0	68.4	65.2
うち動物性 g	33.7	29.9	40.7	35.7	31.9	30.8	35.7	35.8	30.8	33.7	33.1
脂質 g	49.7	37.7	54.9	62.1	51.0	50.7	48.2	50.8	50.8	46.7	49.3
うち動物性 g	23.6	25.0	30.7	31.0	23.8	24.2	24.9	24.7	21.2	18.8	22.3
炭水化物 g	239.3	159.0	254.8	214.6	225.0	230.7	232.3	236.4	257.8	259.7	244.1
カリウム mg	2,248	1,460	2,079	1,712	1,962	1,809	2,090	2,540	2,493	2,746	2,344
カルシウム mg	518	449	561	409	521	417	463	522	489	657	524
カルシウム(通常の食品:再掲) mg	512	445	561	407	518	414	459	520	489	637	517
カルシウム(補助食品:再掲) mg	4	4	0	2	4	0	4	0	0	14	4
カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	0	0	0	0	3	0	2	0	6	2
マグネシウム mg	239	142	223	176	206	209	223	279	259	283	250
リン mg	949	741	1,035	875	871	855	931	990	957	1,052	958
鉄 mg	7.8	4.2	7.9	6.4	6.4	6.8	7.2	8.3	8.5	9.6	8.1
鉄(通常の食品:再掲) mg	7.7	4.2	7.9	6.4	6.0	6.7	6.9	8.3	8.3	9.5	7.9
鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
鉄(強化食品:再掲) mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1
亜鉛 mg	7.3	5.2	7.9	7.5	6.8	6.6	7.3	7.6	7.4	7.7	7.3
銅 mg	1.12	0.66	1.13	0.95	0.99	1.00	1.10	1.19	1.23	1.28	1.16
ビタミンA µgRE	571	472	628	898	398	369	604	560	487	749	555
ビタミンD µg	8.6	6.1	7.9	6.6	4.1	7.8	10.1	10.3	8.5	9.9	8.9
ビタミンE mg	15.8	3.8	6.4	6.5	6.5	6.0	7.7	83.7	7.7	7.9	18.0
ビタミンE(通常の食品:再掲) mg	6.9	3.8	6.4	6.5	6.5	5.8	6.4	8.0	7.7	7.9	7.2
ビタミンE(補助食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(強化食品:再掲) mg	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	75.7	0.0	0.0	10.8
ビタミンK µg	288	112	201	187	227	236	258	353	313	404	314
ビタミンB1 mg	2.21	0.52	0.80	0.69	0.69	0.80	0.72	5.52	0.91	4.94	2.55
ビタミンB1(通常の食品:再掲) mg	0.77	0.52	0.80	0.69	0.69	0.71	0.72	0.83	0.79	0.87	0.78
ビタミンB1(補助食品:再掲) mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB1(強化食品:再掲) mg	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	4.68	0.12	4.07	1.76
ビタミンB2 mg	1.73	0.83	1.17	1.00	0.97	1.09	1.70	4.40	1.24	1.92	1.88
ビタミンB2(通常の食品:再掲) mg	1.15	0.83	1.17	1.00	0.97	1.00	1.05	1.30	1.15	1.37	1.17
ビタミンB2(補助食品:再掲) mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB2(強化食品:再掲) mg	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.66	3.10	0.10	0.56	0.71
ナイアシン mgNE	14.0	7.7	12.6	11.6	11.0	13.4	13.7	17.6	15.1	15.3	14.7
ビタミンB6 mg	2.90	0.63	0.99	0.92	0.91	0.97	1.88	12.54	1.36	3.05	3.35
ビタミンB6(通常の食品:再掲) mg	1.06	0.63	0.99	0.83	0.91	0.89	0.98	1.13	1.26	1.24	1.10
ビタミンB6(補助食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01
ビタミンB6(強化食品:再掲) mg	1.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.86	11.41	0.10	1.81	2.24
ビタミンB12 µg	7.3	5.5	8.8	6.5	3.6	6.0	8.6	11.0	5.5	7.7	7.2
葉酸 µg	320	162	262	267	224	244	294	356	374	429	339
パントテン酸 mg	5.29	3.98	5.81	5.11	4.86	4.65	5.12	5.44	5.49	5.86	5.33
ビタミンC mg	110	47	60	118	69	73	75	136	141	166	119
ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	97	47	60	58	69	67	72	96	141	143	106
ビタミンC(補助食品:再掲) mg	3	0	0	60	0	3	3	0	0	0	1
ビタミンC(強化食品:再掲) mg	10	0	0	0	0	2	0	40	0	23	12
コレステロール mg	292	215	338	377	285	292	303	339	256	274	288
食物繊維 g	15.1	7.4	13.8	11.5	12.5	12.1	13.9	16.3	18.1	18.9	15.9
水溶性 g	3.4	1.6	3.5	2.5	2.8	3.0	3.1	3.5	4.0	4.1	3.6
不溶性 g	11.0	5.2	10.0	8.8	9.2	8.5	10.4	11.4	13.4	13.8	11.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.5	5.5	9.8	8.8	9.9	9.6	9.7	12.1	10.7	12.3	10.9
脂肪エネルギー比率 %	26.1	28.6	26.9	32.3	26.8	27.8	26.1	26.5	24.8	23.5	25.6
炭水化物エネルギー比率 %	58.5	56.1	57.8	52.3	59.0	57.3	58.2	57.3	60.1	60.8	59.0
動物性たんぱく質比率 %	51.1	60.7	55.9	57.4	53.8	49.2	52.6	50.2	47.0	48.7	49.7

※ 表中の「通常の食品」「補助食品」「強化食品」は次のとおりである。

- 通常の食品 : 通常の食品からの摂取  
 補助食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取  
 (例: カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)  
 強化食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

### 3. 食品群別摂取量

#### (1) 食品群別摂取量の年次推移

1人1日あたりの食品群別摂取量を平成16年と比較すると、いも類および果実類の摂取量が大幅に減少した。特に果実類の平均摂取量は99.1gで、全国平均摂取量(H21)113.0gと比較しても13.9gも少なかった。

表21 食品群別摂取量(全体)(年次推移)

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	1人1日あたり			
							前回は 22年/16年 ×100(%)	全国 平成21年	全国比 22年/全国 ×100(%)	
米類	254.6	239.1	171.6	160.9	369.4	346.7	93.8	334.6	103.6	
小麦類	76.2	86.0	102.8	94.0	107.2	106.8	99.6	99.4	107.4	
いも類	90.9	94.3	67.8	69.6	70.7	52.9	74.8	54.6	96.9	
油脂類	17.1	16.9	18.7	16.5	10.8	10.2	94.7	9.9	103.3	
豆類	91.1	71.5	66.9	80.0	66.3	60.9	91.8	55.6	109.4	
緑黄色野菜類	83.5	97.7	99.5	107.6	103.5	92.3	89.2	93.4	98.8	
その他の野菜類	245.2	199.1	186.1	218.0	167.9	171.3	102.0	165.3	103.6	
果実類	169.4	147.7	135.3	128.1	124.8	99.1	79.4	113.0	87.7	
海藻類	1.0	9.4	6.6	7.2	12.4	12.9	104.2	10.3	125.5	
肉介類	102.8	111.4	95.9	92.1	84.8	81.3	95.9	74.2	109.6	
肉卵類	59.4	61.9	75.4	66.7	72.7	75.2	103.4	82.9	90.7	
乳類	35.5	36.3	36.4	36.1	34.4	34.1	99.1	34.3	99.4	
(牛乳)	83.6	124.9	149.0	114.5	114.9	125.8	109.4	115.4	109.0	
補助栄養素・特定保健用食品	74.7	113.2	130.1	124.2	90.9	86.6	95.3			

※平成16年以降、米類においては、「米」から「飯」への重量へ変更となっている。

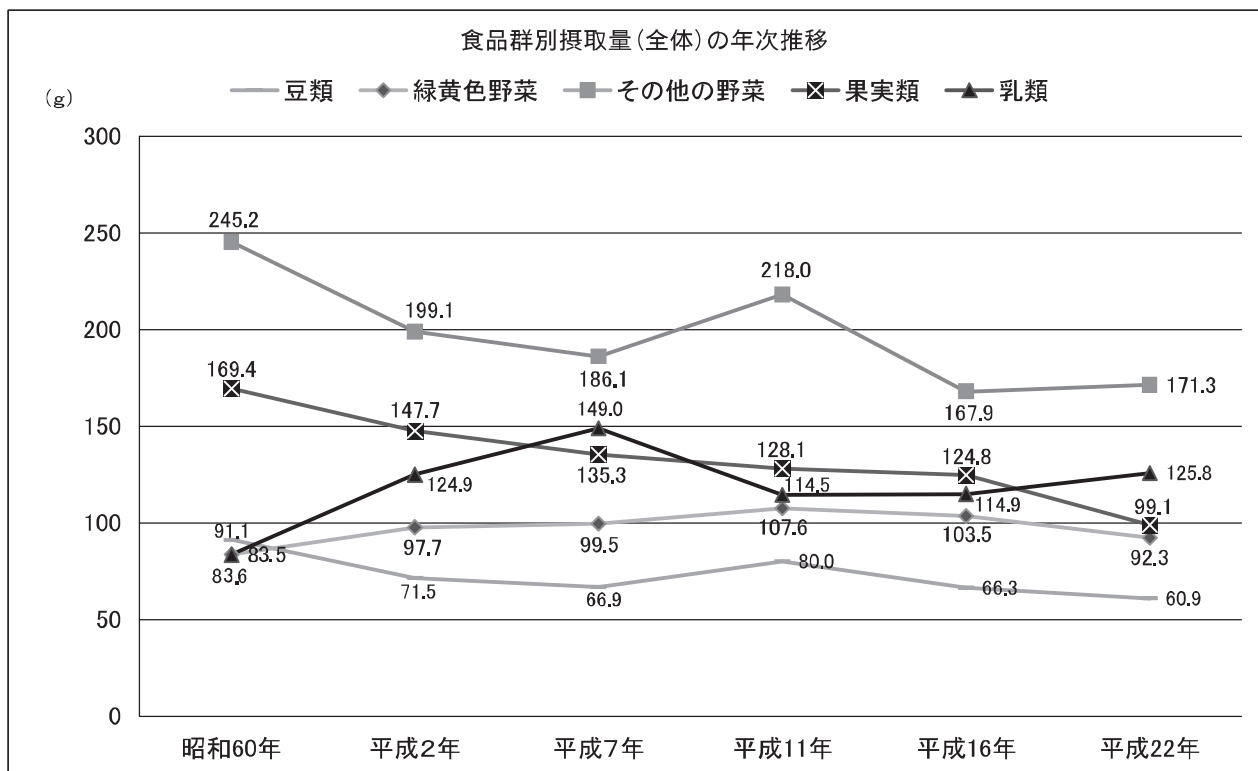


図27 食品群別摂取量(全体、年次推移)

(2) 年齢階級別の食品群別摂取量

年齢階級別の食品群別摂取量をみると、豆類摂取量(みそを含む)では、70歳以上で92.9gおよび50歳代で90.6gであったが20歳代では53.4gと少なかった。

緑黄色野菜摂取量では、20歳以上の平均では102.7gであり、特に20歳代で71.6gと低い値であった。

野菜類の合計でみると、70歳以上は344.3gであったが、20歳以上の平均では307.5gであり、特に20歳代の247.0gについては、あと100g程度の増加が望まれる。

牛乳・乳製品摂取量では、20歳代で157.6gであったが、20歳以上の平均では97.1gであり、特に30～60歳代が少なかった。

果物の摂取量をみると、15-19歳、20歳代の摂取量が少なかった。

表22 食品群別摂取量(全体)(年齢階級別)

	1人1日あたり										
	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上 (再掲)
調査人数	456	25	47	19	28	67	54	53	73	90	365
総量	2,047.8	1,093.9	1,765.0	1,787.4	1,875.1	1,970.9	1,998.9	2,527.4	2,272.3	2,191.0	2,163.1
米類	346.7	175.3	302.1	377.6	361.3	360.8	396.1	356.3	368.6	342.9	362.6
その他の穀類	118.6	78.6	153.5	168.4	93.9	139.9	115.9	114.7	117.7	97.5	114.3
いも類	52.9	35.5	41.2	59.4	48.1	43.2	55.4	54.2	52.1	69.6	55.3
砂糖・甘味料類	6.2	4.8	7.4	2.9	4.7	6.2	6.2	8.1	7.3	5.3	6.4
豆類	60.9	18.6	40.3	42.6	43.8	60.5	52.1	74.2	75.2	78.5	67.3
(調味料のみそ類)	13.0	6.0	12.2	12.4	9.6	12.0	11.9	16.4	14.6	14.5	13.6
(豆類みそを含む)	73.8	24.7	52.5	55.0	53.4	72.6	64.1	90.6	89.8	92.9	80.9
種実類	2.3	0.8	1.1	0.6	1.5	0.7	0.7	1.7	8.2	1.5	2.6
緑黄色野菜	92.3	38.3	51.1	65.2	71.6	69.0	90.7	109.3	109.1	135.7	102.7
その他の野菜	178.4	71.9	165.6	179.5	165.4	190.9	190.6	179.3	205.3	179.6	187.3
漬物	14.5	0.1	3.8	2.5	10.0	11.7	7.6	22.4	15.1	29.0	17.4
(野菜類の合計)	285.2	110.3	220.5	247.2	247.0	271.6	288.8	311.1	329.4	344.3	307.5
生果	89.0	51.5	56.8	36.3	37.3	55.5	59.8	87.5	140.4	144.9	98.4
ジュラム	0.8	0.1	1.0	1.1	0.0	0.9	0.5	0.1	1.2	1.4	0.8
果汁・果汁飲料	9.3	30.2	9.9	31.6	12.7	7.1	0.0	12.3	6.8	4.9	6.6
きのこ類	21.3	7.1	16.0	17.9	13.4	9.1	32.6	27.9	18.6	31.8	23.2
海藻類	12.9	4.9	7.2	17.2	8.9	12.6	8.6	24.6	14.9	12.8	14.0
生魚介類	44.8	22.8	47.2	48.5	33.0	40.2	39.3	70.9	48.4	40.8	45.8
魚介加工品	36.6	18.7	28.6	43.2	21.2	31.6	36.1	54.9	34.8	43.6	38.5
肉類	75.2	66.4	72.1	122.8	99.7	84.8	88.4	74.9	63.7	55.8	73.7
卵類	34.1	19.6	40.3	41.9	31.3	34.2	30.6	40.1	32.5	33.9	33.9
乳類	125.8	173.2	317.2	140.2	157.6	86.7	81.3	88.7	91.4	105.0	97.1
油脂類	10.2	7.1	10.2	17.2	13.5	8.8	12.0	9.3	11.1	8.5	10.1
菓子類	24.0	40.6	26.7	27.4	21.2	14.9	21.2	29.7	22.2	24.7	22.3
アルコール飲料	99.2	2.6	1.4	2.3	43.0	100.0	111.0	287.8	150.5	54.7	123.5
その他の嗜好飲料	490.2	164.6	279.3	268.6	476.7	485.7	449.3	676.5	585.8	582.6	551.2
調味料	83.2	40.5	66.9	66.4	102.3	91.5	91.5	106.6	78.5	80.0	89.1
特定保健用食品他	18.4	19.9	17.9	5.8	3.1	24.2	21.6	15.2	13.0	25.9	19.1

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標

1日平均の摂取量

目標値: 野菜摂取量(成人) 350g以上  
 牛乳・乳製品(成人) 200g以上  
 豆類摂取量(みそ含む)(成人) 100g以上  
 緑黄色野菜(成人) 120g以上  
 きのこと摂取量(成人) 20g以上

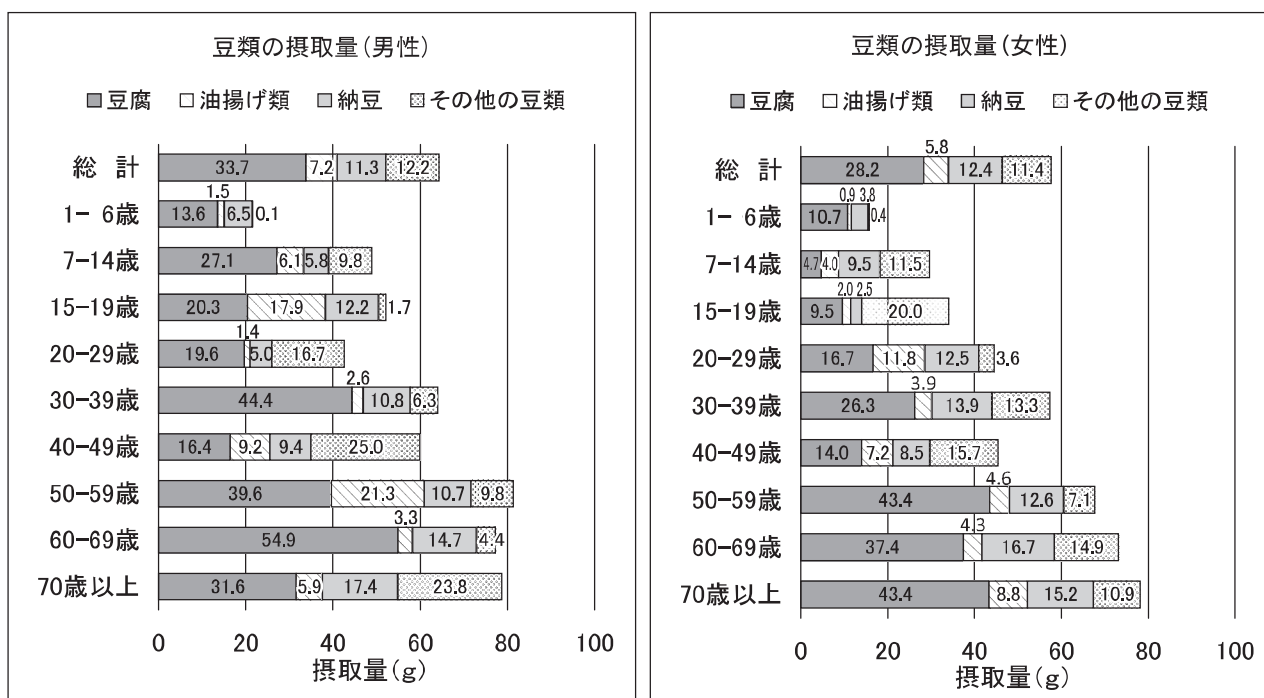


図28 豆類の摂取量 (性別、年齢階級別)

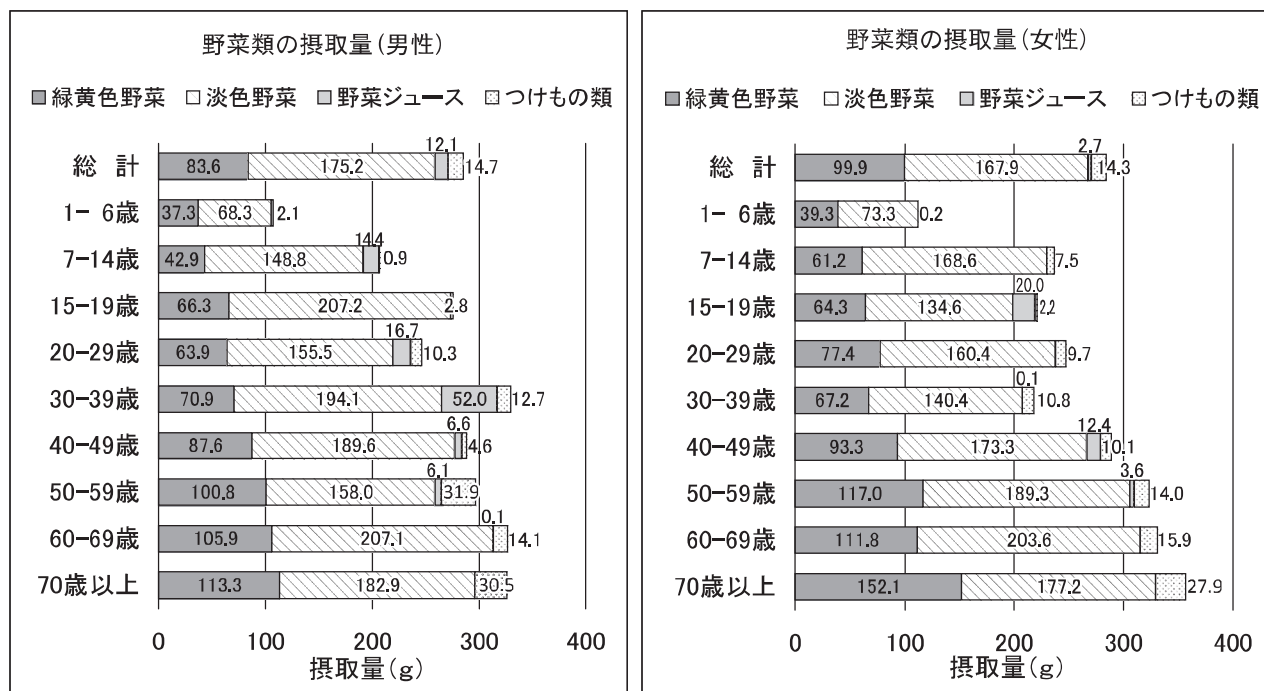


図29 野菜類の摂取量 (性別、年齢階級別)



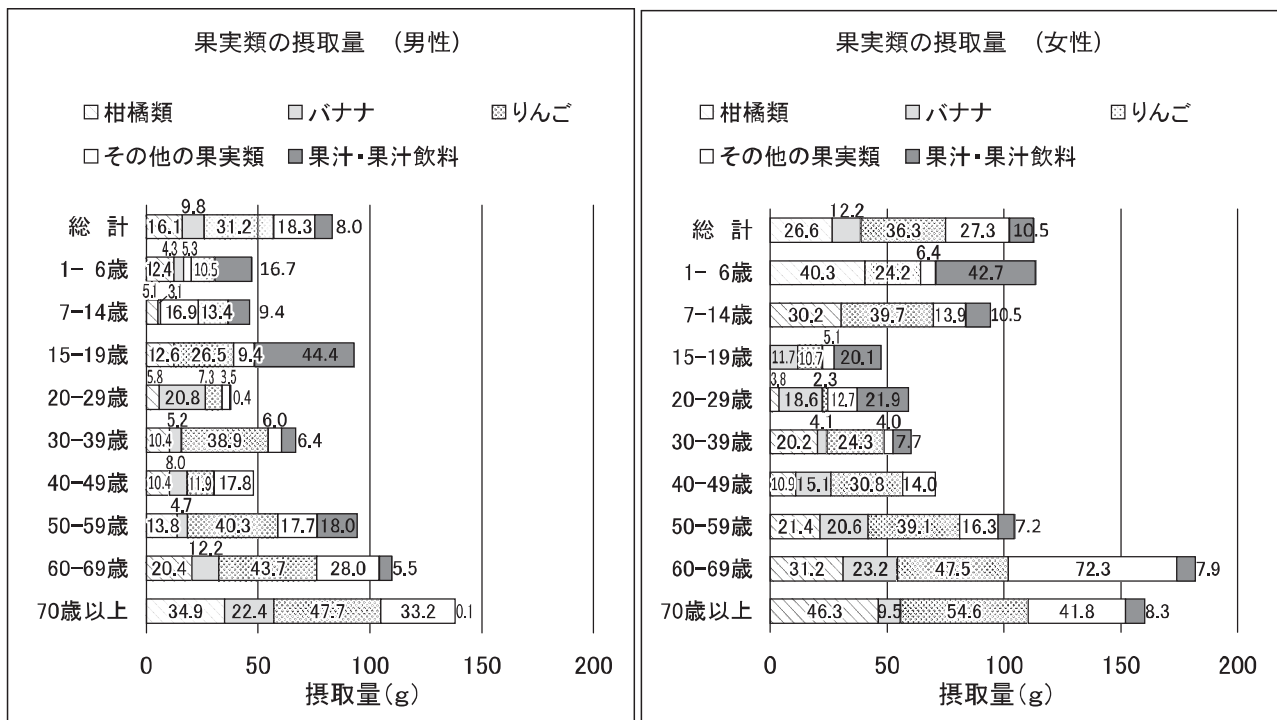


図30 果物類の摂取量(性別、年齢階級別)

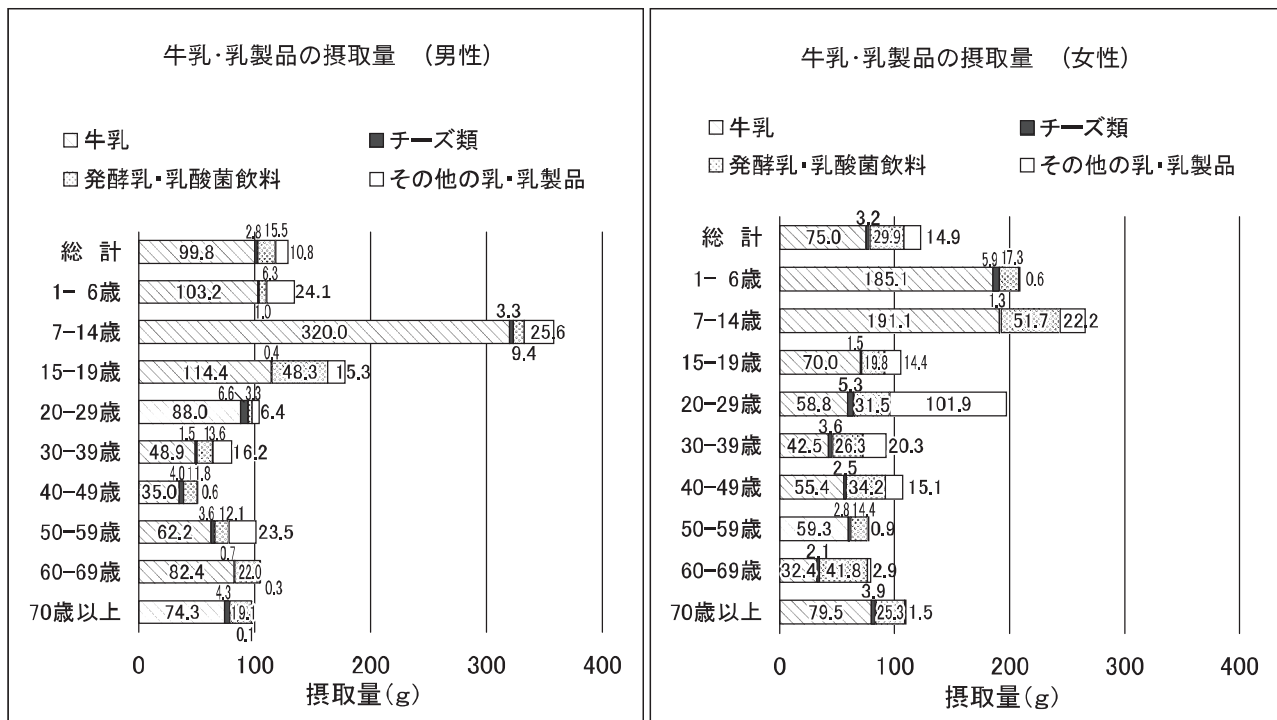


図31 牛乳・乳製品の摂取量(性別、年齢階級別)

○. 栄養素等摂取量

表 23 食品群別摂取量 ー性・年齢階級別ー

(g、1人1日あたり平均)

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
総数	対象者数	456	25	47	19	28	67	54	53	73	90	365
	穀類	465.3	253.8	455.5	546.0	455.2	500.7	512.0	471.0	486.3	440.5	476.8
	いも類	52.9	35.5	41.2	59.4	48.1	43.2	55.4	54.2	52.1	69.6	55.3
	砂糖・甘味料類	6.2	4.8	7.4	2.9	4.7	6.2	6.2	8.1	7.3	5.3	6.4
	豆類	60.9	18.6	40.3	42.6	43.8	60.5	52.1	74.2	75.2	78.5	67.3
	種実類	2.3	0.8	1.1	0.6	1.5	0.7	0.7	1.7	8.2	1.5	2.6
	野菜類	285.2	110.3	220.6	247.3	247.0	271.6	288.8	311.1	329.5	344.3	307.5
	緑黄色野菜	92.3	38.3	51.1	65.2	71.6	69.0	90.7	109.3	109.1	135.7	102.7
	果実類	99.1	81.8	67.7	69.1	50.0	63.5	60.3	99.9	148.4	151.1	105.9
	きのこ類	21.3	7.1	16.0	17.9	13.4	9.1	32.6	27.9	18.6	31.8	23.2
	藻類	12.9	4.9	7.2	17.2	8.9	12.6	8.6	24.6	14.9	12.8	14.0
	魚介類	81.3	41.5	75.8	91.8	54.2	71.8	75.4	125.8	83.2	84.5	84.2
	肉類	75.2	66.4	72.1	122.8	99.7	84.8	88.4	74.9	63.7	55.8	73.7
	卵類	34.1	19.6	40.3	41.9	31.3	34.2	30.6	40.1	32.5	33.9	33.9
	乳類	125.8	173.2	317.2	140.2	157.6	86.7	81.3	88.7	91.4	105.0	97.1
	油脂類	10.2	7.1	10.2	17.2	13.5	8.8	12.0	9.3	11.1	8.5	10.1
	菓子類	24.0	40.6	26.7	27.4	21.2	14.9	21.2	29.7	22.2	24.7	22.3
嗜好飲料類	589.4	167.3	280.7	270.9	519.7	585.7	560.3	964.3	736.3	637.3	674.7	
調味料・香辛料類	83.2	40.5	66.9	66.4	102.3	91.5	91.5	106.6	78.5	80.0	89.1	
補助栄養素・特定保健用食品	18.4	19.9	17.9	5.8	3.1	24.2	21.6	15.2	13.0	25.9	19.1	
男性	対象者数	213	12	26	9	12	32	25	25	34	38	166
	穀類	547.4	258.2	494.4	727.1	581.9	578.1	629.9	575.2	592.5	482.9	566.9
	いも類	54.0	31.3	35.8	64.4	40.0	50.9	68.2	46.7	59.3	68.8	57.9
	砂糖・甘味料類	5.7	5.0	5.7	3.3	4.6	4.8	5.7	8.4	7.6	4.3	5.9
	豆類	64.4	21.7	48.9	52.1	42.7	64.0	59.9	81.5	77.3	78.7	70.6
	種実類	2.6	1.4	1.4	0.6	0.4	0.9	0.6	1.2	10.8	1.5	3.0
	野菜類	285.6	107.7	207.1	276.3	246.4	329.7	288.4	296.9	327.3	326.6	311.3
	緑黄色野菜	83.6	37.3	42.9	66.3	63.9	70.9	87.6	100.8	105.9	113.3	94.3
	果実類	83.4	47.3	46.2	92.9	37.8	67.0	48.1	94.5	109.8	138.3	91.3
	きのこ類	22.8	8.3	13.2	9.8	11.5	10.7	46.0	34.2	16.8	33.6	26.1
	藻類	12.8	4.4	6.7	33.0	6.5	11.6	11.1	27.0	14.3	8.3	13.3
	魚介類	90.3	36.2	70.4	129.8	69.0	77.9	69.1	166.8	100.0	84.0	95.2
	肉類	88.5	68.9	69.8	152.5	130.1	113.7	101.4	87.1	67.8	69.0	89.4
	卵類	35.5	15.5	42.2	34.1	28.6	29.8	33.7	45.7	37.0	37.5	36.0
	乳類	129.0	134.5	358.4	178.5	104.3	80.2	51.4	101.4	105.3	97.8	90.0
	油脂類	11.2	9.8	10.5	18.7	16.4	9.6	14.8	9.6	11.5	8.7	11.1
	菓子類	22.8	72.0	28.3	29.6	10.6	12.7	6.1	36.1	17.9	21.1	18.0
嗜好飲料類	614.8	182.7	181.2	308.1	613.5	659.7	602.7	1,128.2	780.4	605.1	730.6	
調味料・香辛料類	90.1	45.1	74.9	68.4	113.8	95.8	103.8	120.0	92.3	76.9	96.9	
補助栄養素・特定保健用食品	13.6	26.0	26.5	1.1	1.1	12.1	16.2	5.5	10.7	15.2	11.4	
女性	対象者数	243	13	21	10	16	35	29	28	39	52	199
	穀類	393.3	249.8	407.4	383.0	360.2	429.9	410.4	378.0	393.7	409.4	401.7
	いも類	52.0	39.4	47.9	54.9	54.2	36.2	44.3	61.0	45.7	70.2	53.1
	砂糖・甘味料類	6.7	4.7	9.6	2.7	4.8	7.5	6.6	7.9	7.0	6.1	6.7
	豆類	57.8	15.9	29.7	34.0	44.6	57.3	45.4	67.7	73.3	78.3	64.6
	種実類	1.9	0.3	0.8	0.6	2.3	0.6	0.7	2.1	5.9	1.5	2.2
	野菜類	284.9	112.7	237.3	221.1	247.5	218.5	289.2	323.8	331.3	357.2	304.3
	緑黄色野菜	99.9	39.3	61.2	64.3	77.4	67.2	93.3	117.0	111.8	152.1	109.8
	果実類	112.8	113.6	94.3	47.6	59.2	60.3	70.8	104.6	182.1	160.5	118.0
	きのこ類	20.0	6.0	19.3	25.1	14.7	7.6	21.0	22.4	20.3	30.6	20.7
	藻類	13.0	5.3	7.7	3.1	10.7	13.6	6.4	22.5	15.4	16.1	14.6
	魚介類	73.5	46.5	82.6	57.6	43.1	66.2	80.9	89.2	68.6	84.8	75.1
	肉類	63.5	64.0	74.9	96.1	77.0	58.4	77.2	64.0	60.1	46.3	60.6
	卵類	32.9	23.4	38.1	49.0	33.3	38.1	27.9	35.1	28.5	31.2	32.1
	乳類	122.9	208.9	266.3	105.7	197.5	92.7	107.2	77.4	79.3	110.2	103.0
	油脂類	9.3	4.6	9.8	15.9	11.3	8.1	9.5	9.0	10.7	8.4	9.3
	菓子類	25.0	11.6	24.7	25.4	29.1	17.0	34.2	24.0	26.1	27.3	25.9
嗜好飲料類	567.2	153.1	404.0	237.4	449.4	518.0	523.8	817.9	697.9	660.8	628.1	
調味料・香辛料類	77.2	36.3	57.0	64.6	93.6	87.6	80.9	94.6	66.6	82.3	82.6	
補助栄養素・特定保健用食品	22.7	14.3	7.3	10.0	4.6	35.3	26.2	23.9	15.0	33.7	25.5	

※ 補助栄養素・特定保健用食品： 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び特定保健用食品からの摂取



#### 4. 食事状況

##### (1) 朝昼夕食別にみた食事構成比

朝昼夕食別にみた食事構成比について、平成16年と比べると、朝食で家庭食の割合が減少し、昼食と夕食では増加した。

朝食で欠食の割合が増加した。

表24 朝昼夕別にみた食事構成比(全体)(年次推移)

		平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年
朝	家庭食	91.8	90.0	91.3	87.9	80.0
	外調理済み食	1.8	1.4	1.8	3.5	1.8
	*特定給食	0.4	1.2	0.1		7.5
	欠食	6.0	7.4	6.8	8.7	10.7
	計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
昼	家庭食	60.1	58.0	60.7	52.5	55.9
	外調理済み食	17.3	18.3	17.6	45.1	34.9
	*特定給食	20.8	22.0	20.2		7.0
	欠食	1.6	1.7	1.5	2.5	2.2
	計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
夕	家庭食	80.6	90.8	91.7	87.4	92.3
	外調理済み食	9.2	6.9	7.1	12.0	3.7
	*特定給食	7.4	1.3	0.2		3.3
	欠食	2.8	1.0	1.0	0.6	0.7
	計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

※報告でいう「家庭食」、「外食」、「調理済み食」、「欠食」は、次の場合である。

- ・「家庭食」とは、家庭で調理したものを家、外を問わず食べた場合
- ・「外食」とは、家庭で調理しないものを外で食べた場合
- ・「調理済み食」とは、家庭で調理しないものを家で食べた場合
- ・「欠食」とは、次の3つの場合である
  - ①菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
  - ②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
  - ③食事をしなかった場合

## (2) 欠食の状況

朝食欠食者の割合は、全体で 10.7% で、経年的にみると、平成 11 年から増加傾向である。  
年齢階級別の朝食欠食状況をみると、20 歳代で最も高く、男性では 41.7%、女性では 25.0% であった。

表 25 朝昼夕別にみた欠食状況 (性別) (年齢階級別)

※欠食率: 調査を実施した日(特定の1日)における食事を欠食した者の割合

		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	総数
男性	調査人数	12	26	9	12	32	25	25	34	38	213
	朝食		2		5	9	4	4	3	1	28
	昼食				1	2	1	1		1	6
	夕食				1						1
	朝食(%)	0.0	7.7	0.0	41.7	28.1	16.0	16.0	8.8	2.6	13.1
女性	調査人数	13	21	10	16	35	29	28	39	52	243
	朝食			1	4	7	3	3	2	1	21
	昼食				1		2		1		4
	夕食					1			1		2
	朝食(%)	0.0	0.0	10.0	25.0	20.0	10.3	10.7	5.1	1.9	8.6
昼食(%)	0.0	0.0	0.0	6.3	0.0	6.9	0.0	2.6	0.0	1.6	
夕食(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	0.0	2.6	0.0	0.8	

※報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

- ・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

(参考)「元気県ぐんま 21」の目標  
朝食を食べない人の割合  
目標値: 男性: 10%以下  
女性: 8%以下

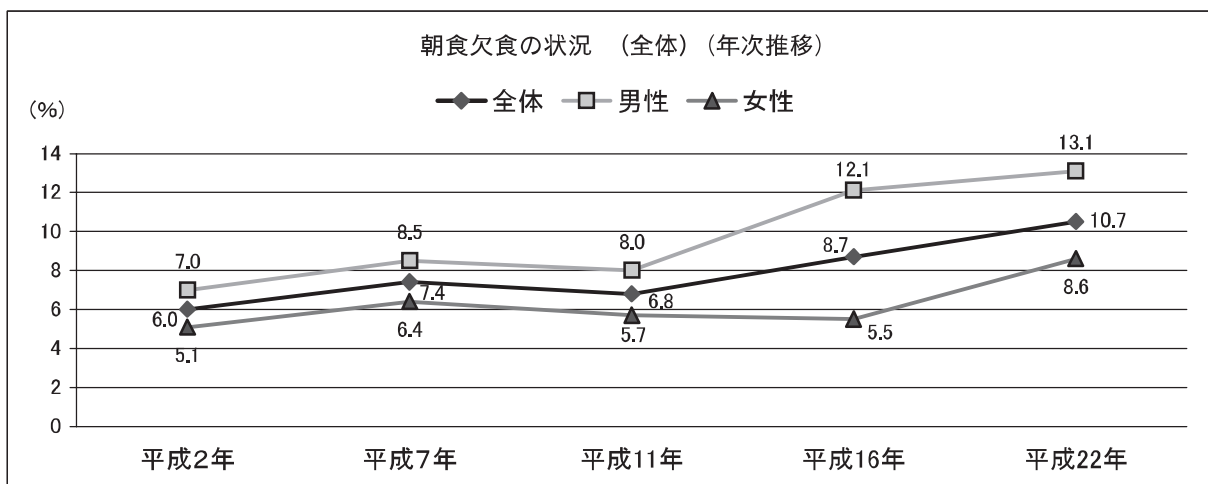


図 32 朝食欠食の状況 (年次推移)

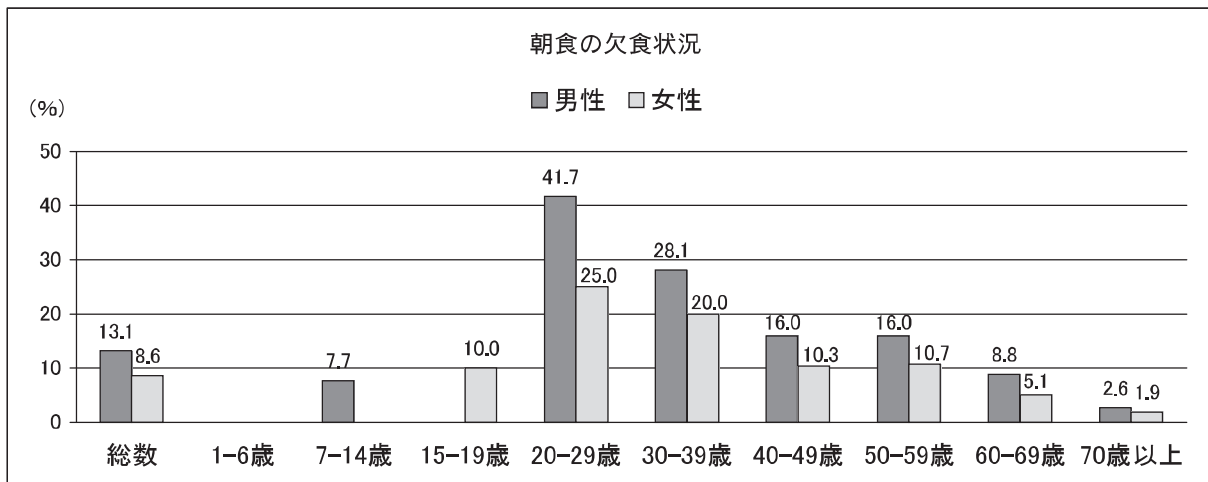


図 33 朝食欠食の状況 (性別、年齢階級別)

### (3) 外食・調理済み食の状況

年齢階級別の外食・調理済み食の状況をみると、昼食については男性では20～50歳代で40%を超え、女性においても30～40歳代で40%を超えていた。

表 26 朝昼夕別にみた外食・調理済み食の状況（性別）（年齢階級別）

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	調査人数	213	12	26	9	12	32	25	25	34	38
	朝食	17	1	1	1	1	4	2	2	2	3
	昼食	101	11	25	3	6	14	13	11	12	6
	夕食	18	1	1	3	3	6	1	2	3	2
	朝食(%)	8.0	8.3	3.8	11.1	8.3	12.5	8.0	8.0	5.9	7.9
	昼食(%)	47.4	91.7	96.2	33.3	50.0	43.8	52.0	44.0	35.3	15.8
夕食(%)	8.5	0.0	3.8	0.0	25.0	18.8	4.0	8.0	8.8	5.3	
女性	調査人数	243	13	21	10	16	35	29	28	39	52
	朝食	25	1	4	2	1	5	3	3		6
	昼食	90	8	21	1	4	15	13	11	7	10
	夕食	14				3	3	1	3	2	2
	朝食(%)	10.3	7.7	19.0	20.0	6.3	14.3	10.3	10.7	0.0	11.5
	昼食(%)	37.0	61.5	100.0	10.0	25.0	42.9	44.8	39.3	17.9	19.2
夕食(%)	5.8	0.0	0.0	0.0	18.8	8.6	3.4	10.7	5.1	3.8	

※「外食」とは、飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったりお弁当を買って食べるなどをした場合をいうが、本集計では「家庭食」や「食事をしなかった場合(欠食)」以外の者(保育所・幼稚園給食、学校給食及び職場給食を喫食した者を含む)を「外食あり」として集計を行った。

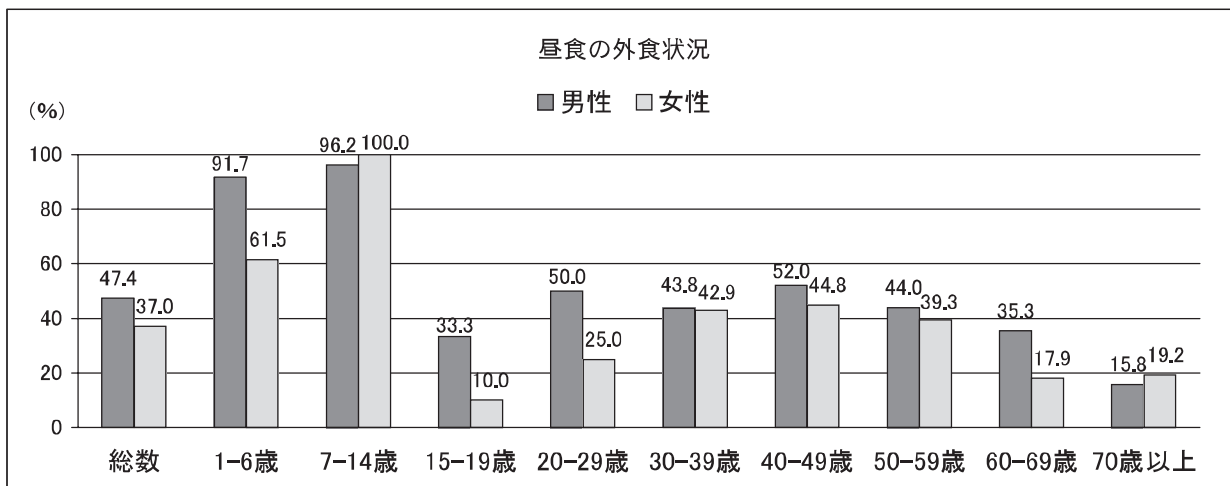


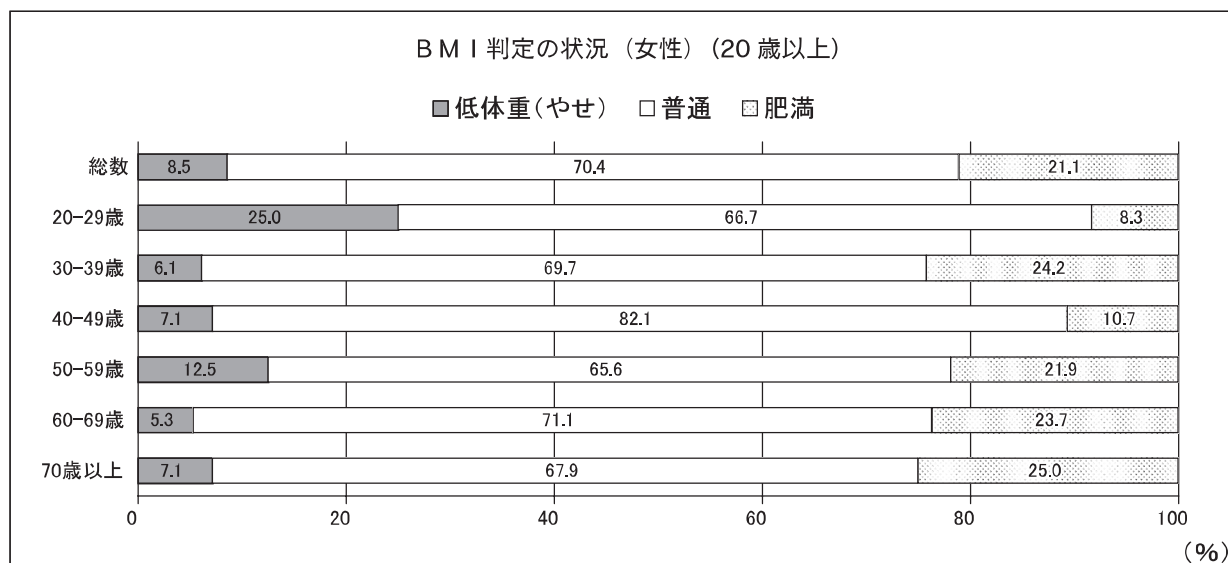
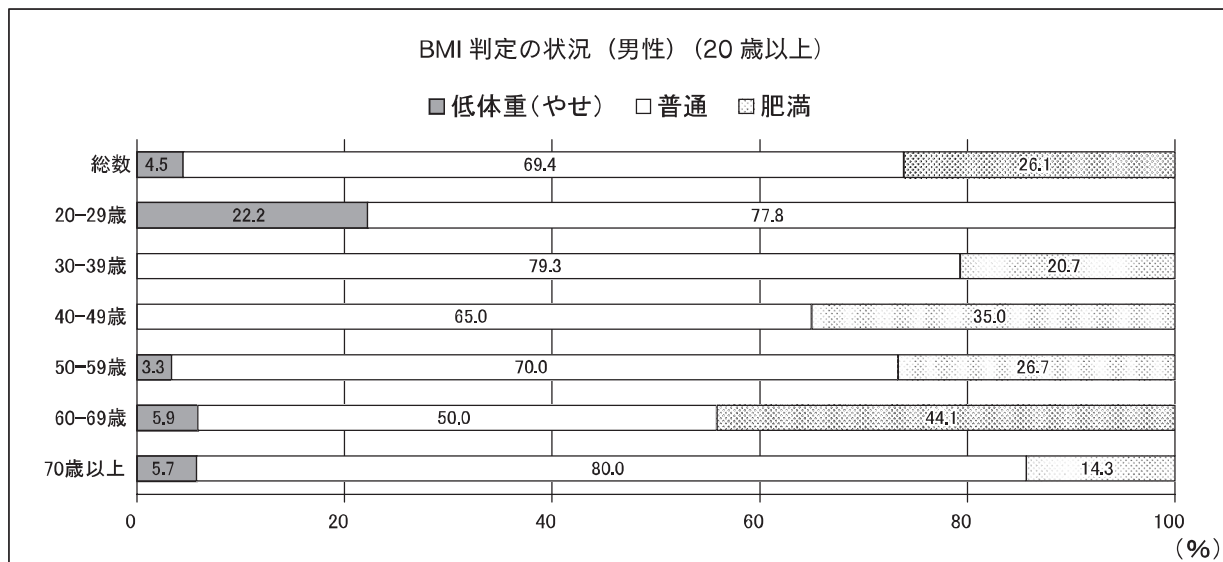
図 34 昼食の外食状況（性別、年齢階級別）

# 結果の概要 2

身体状況調査

1. BMI の状況  
 (1) BMI 判定の状況

BMI 区分による年代別、男女別の状況をみると、肥満（BMI25 以上）の割合は、男性 26.1%、女性 21.1%であった。一方で、20 歳代では低体重（やせ BMI18.5 未満）の割合が高く、男性 22.2%、女性 25.0%であった。他の年代では、やせより肥満の割合が高かった。



※妊婦除外

図 1 BMI 判定の状況（性別、年齢階級別）

\* 肥満度：BMI（Body Mass Index）を用いて判定  
 $BMI = \text{体重 [kg]} / (\text{身長 [m]}^2)$  により算出  
 BMI < 18.5 低体重（やせ）  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重（正常）  
 BMI ≥ 25 肥満

(2) 「肥満」及び「やせ」の状況

肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は、平成16年と比較し、男女とも減少した。一方、男性60歳代と女性30歳代、50歳代では、全国と比較すると肥満者の割合が高かった。一方、やせの者（BMI $\geq$ 18.5未満）の割合は、平成16年と比較すると、男女とも増加した。特に20歳代の男女で増加している。

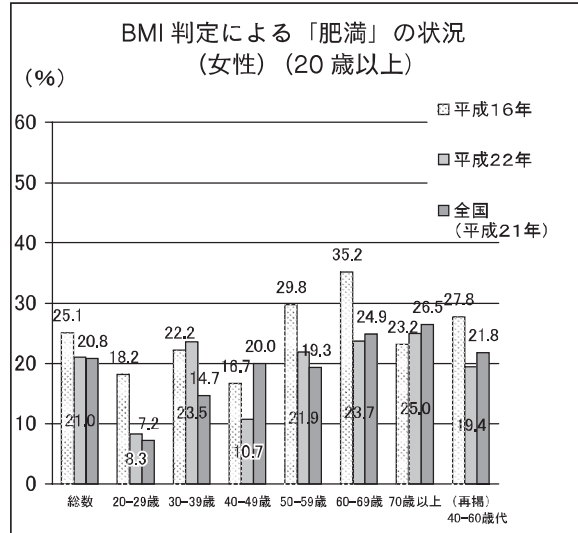
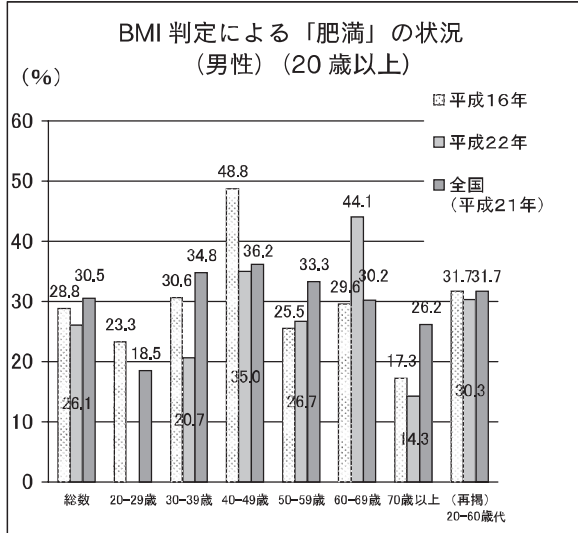


図2 BMI判定による「肥満」の状況 (性別、平成16年、全国との比較)

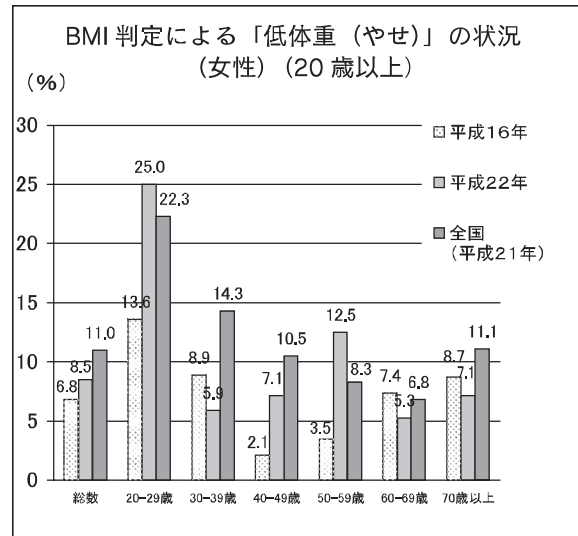
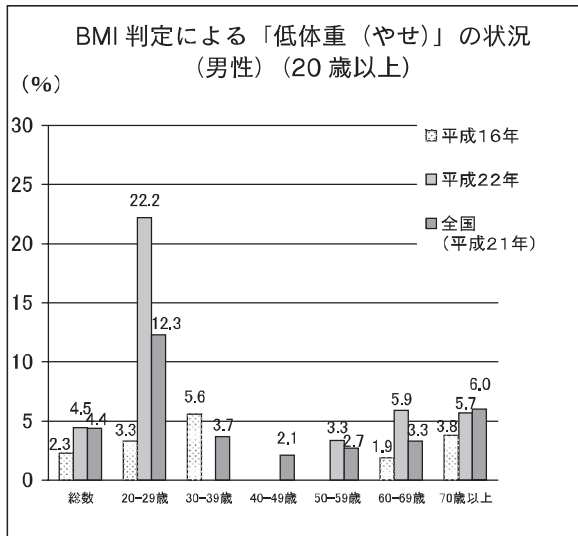
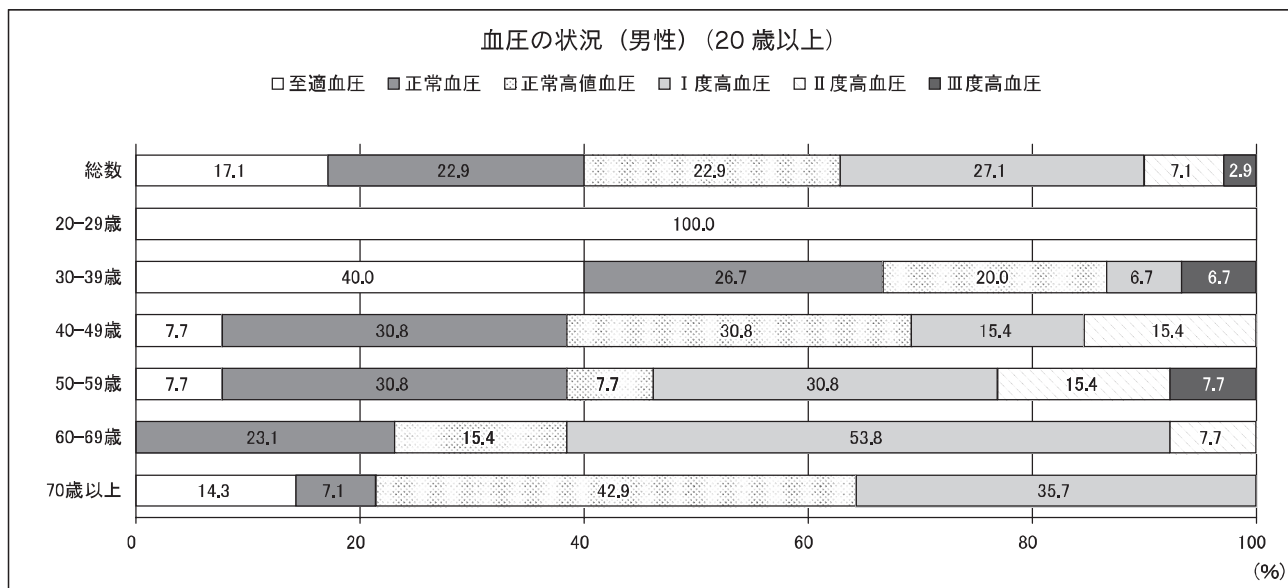


図3 BMI判定による「低体重 (やせ)」の状況 (性別、平成16年、全国との比較)

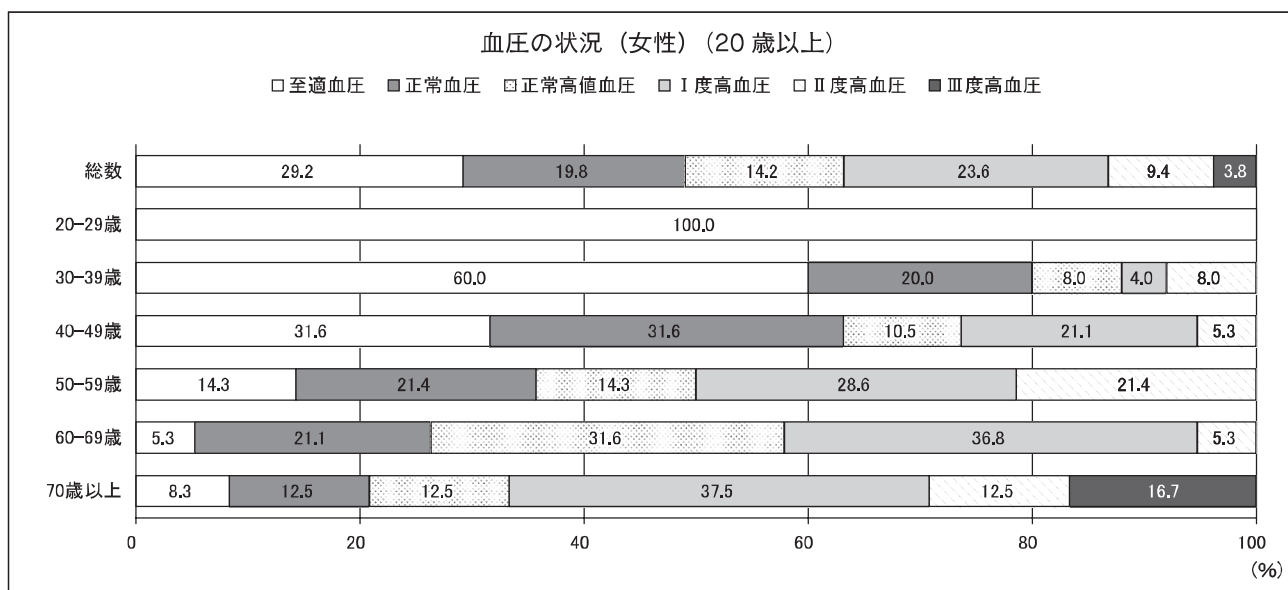
(参考) 「元気県ぐんま 21」追加計画の目標  
 肥満者の割合  
 目標値：20～60歳代男性 15%  
 40～60歳代女性 20%  
 やせの割合  
 目標値：20代女性 15%以下

## 2. 血圧の状況

2回の血圧測定の平均値が、高血圧に区分される人（Ⅰ～Ⅲ度高血圧）の割合は、男性では37.1%、女性では36.8%であった。また、正常高値血圧は、男性で22.9%、女性で14.2%であった。



※血圧を下げる薬服用者除外



※妊婦・血圧を下げる薬服用者除外

図4 血圧の状況（性別、年齢階級別）

\* 血圧区分：2回の測定値の平均値（「日本高血圧学会（2009年）による血圧の分類」より）

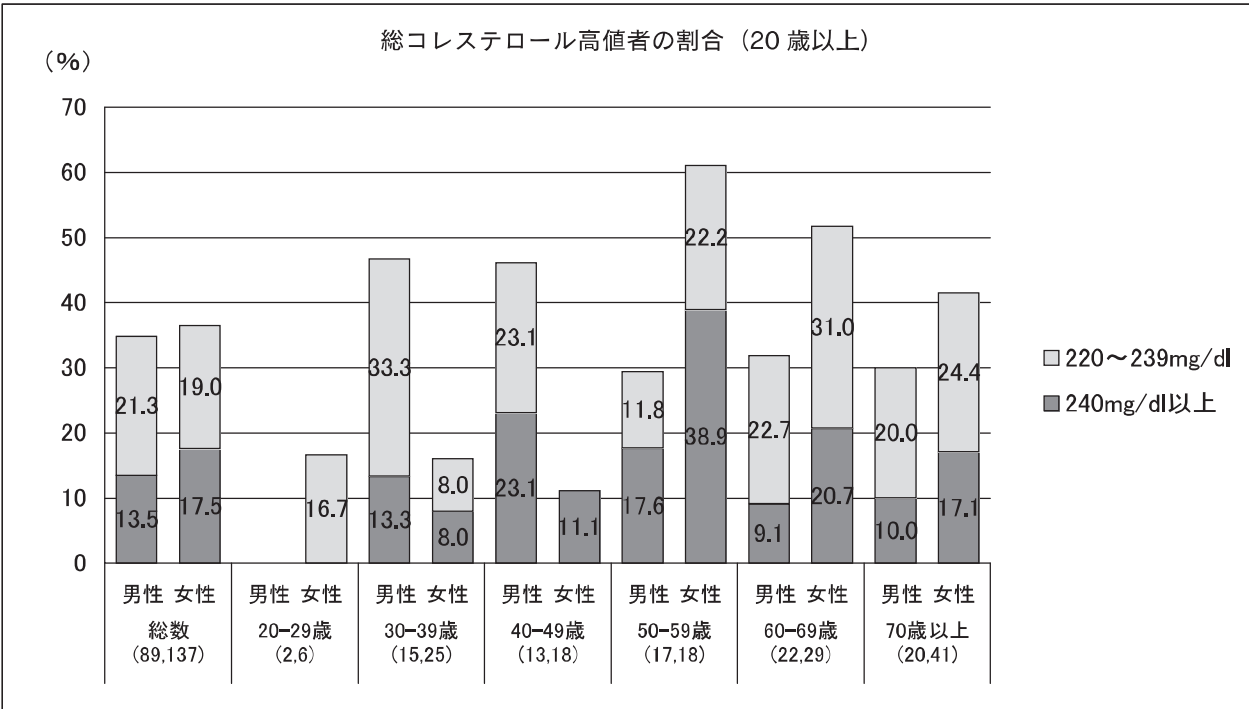
収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	区分
< 120	かつ < 80	至適血圧
< 130	かつ < 85	正常血圧
130 ~ 139	または 85 ~ 89	正常高値血圧
140 ~ 159	または 90 ~ 99	Ⅰ度高血圧
160 ~ 179	または 100 ~ 109	Ⅱ度高血圧
≥ 180	または ≥ 110	Ⅲ度高血圧
≥ 140	かつ < 90	収縮期高血圧

### 3. 血液検査の状況

#### (1) 総コレステロール、HDL コレステロール

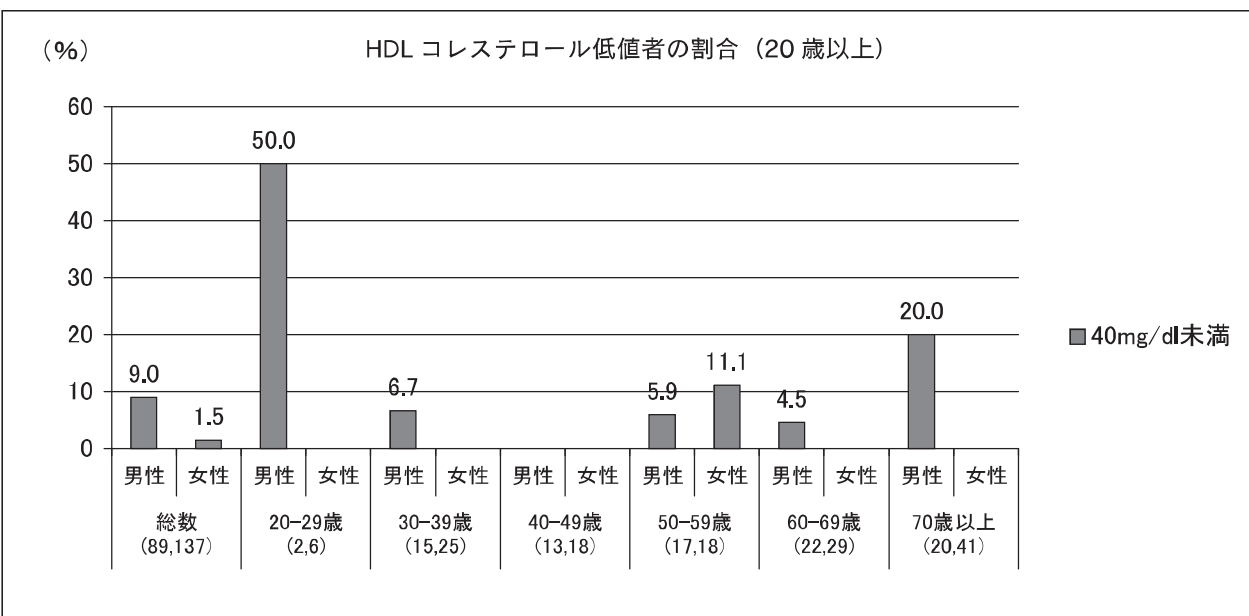
総コレステロールについて、高値（220mg/dl 以上）を示す人の割合は、男性 34.8%、女性 36.5%であった。男性では 30～40 代、女性では 50～60 代が高かった。

一方、HDL コレステロールが、低値（40mg/dl 未満）を示す人の割合は、男性 9.0%、女性 1.5%であった。（服薬者除外）



注）コレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬服用者除外

図5 総コレステロール高値者の割合（性別、年齢階級別）



注）コレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬服用者除外

図6 HDL コレステロール低値者の割合（性別、年齢階級別）



## (2) 中性脂肪（トリグリセライド）

中性脂肪（トリグリセライド）について、高値（150mg/dl以上）を示す人の割合は、男性で43.8%、女性で32.1%であった。

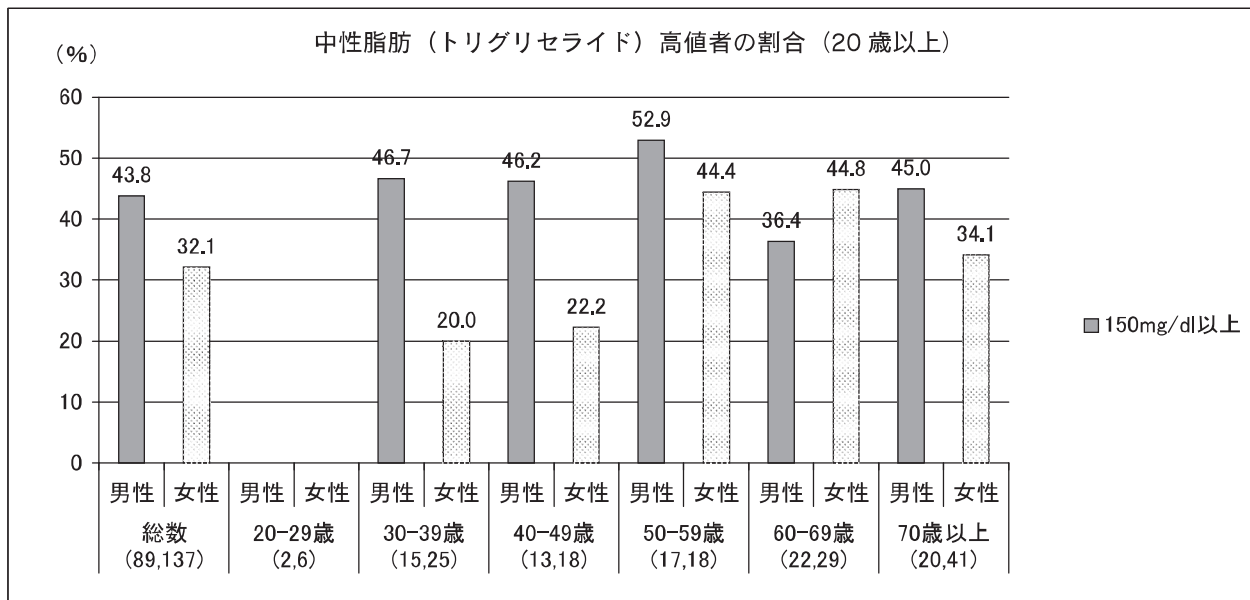


図7 中性脂肪（トリグリセライド）高値者の割合（性別、年齢階級別）

## (3) 血色素量

血色素量について、低値（男性:14.0g/dl未満、女性:12.0g/dl未満）を示す人の割合は、男性26.9%、女性18.7%であった。男性では60～70代、女性では20代が高かった。

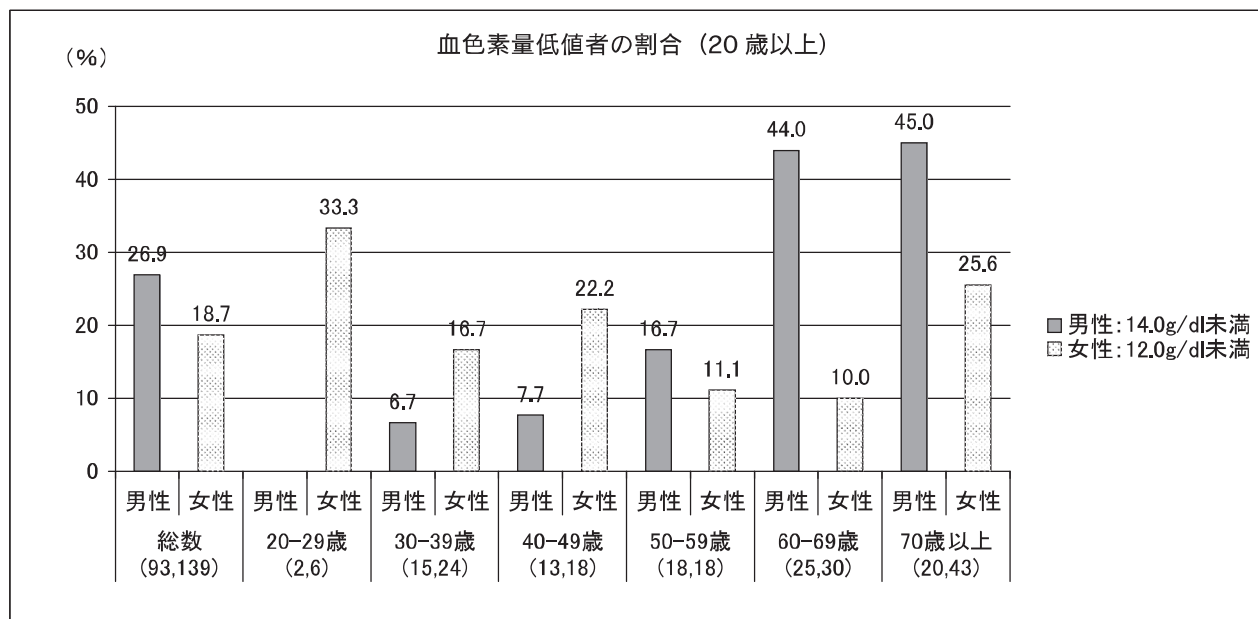


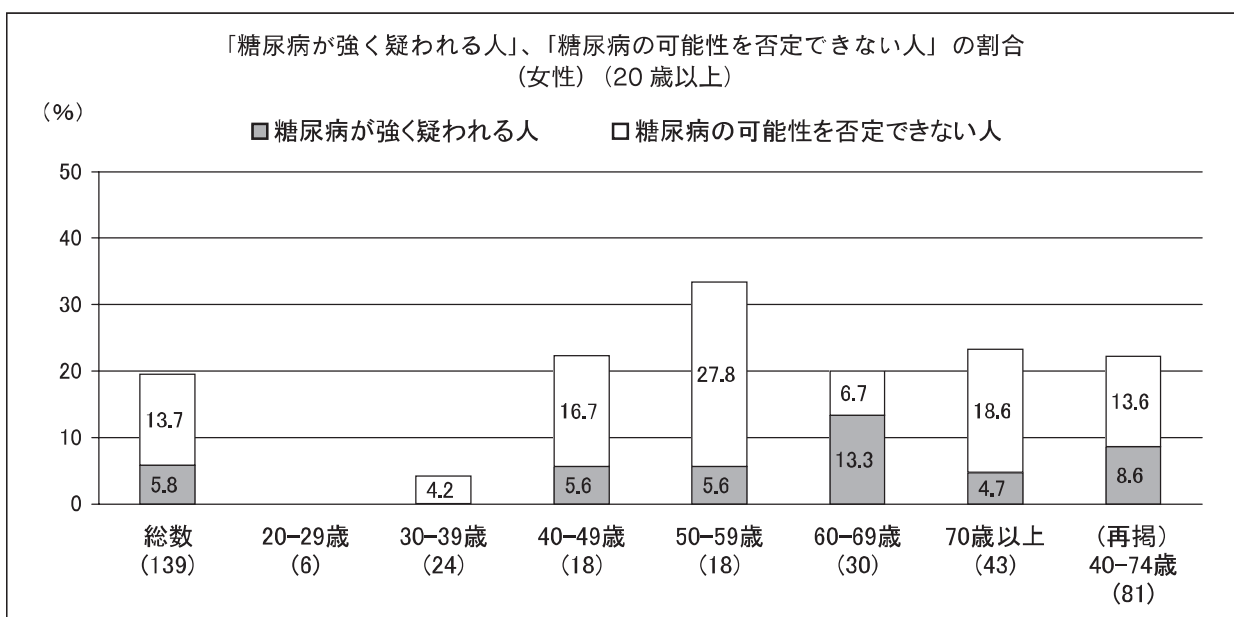
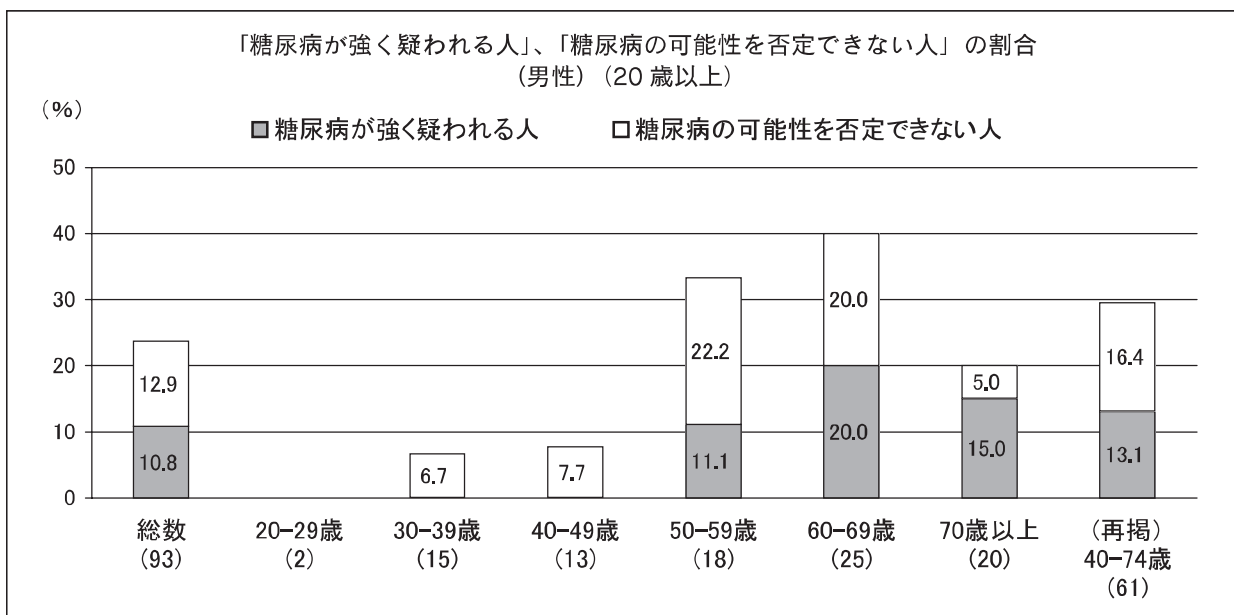
図8 血色素量低値者の割合（性別、年齢階級別）

#### 4. 生活習慣病等の状況

##### (1) 糖尿病の状況

「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」を合わせると、男性が23.7%、女性が19.5%であった。

男性では50～60歳代が、女性では50歳代が、30%以上で高かった。



注) 妊婦除外

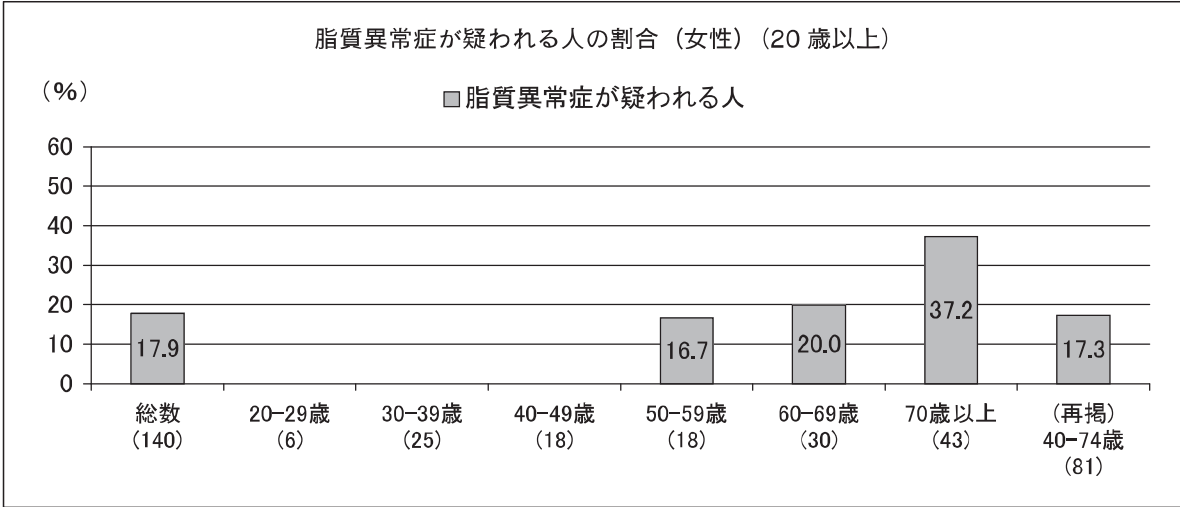
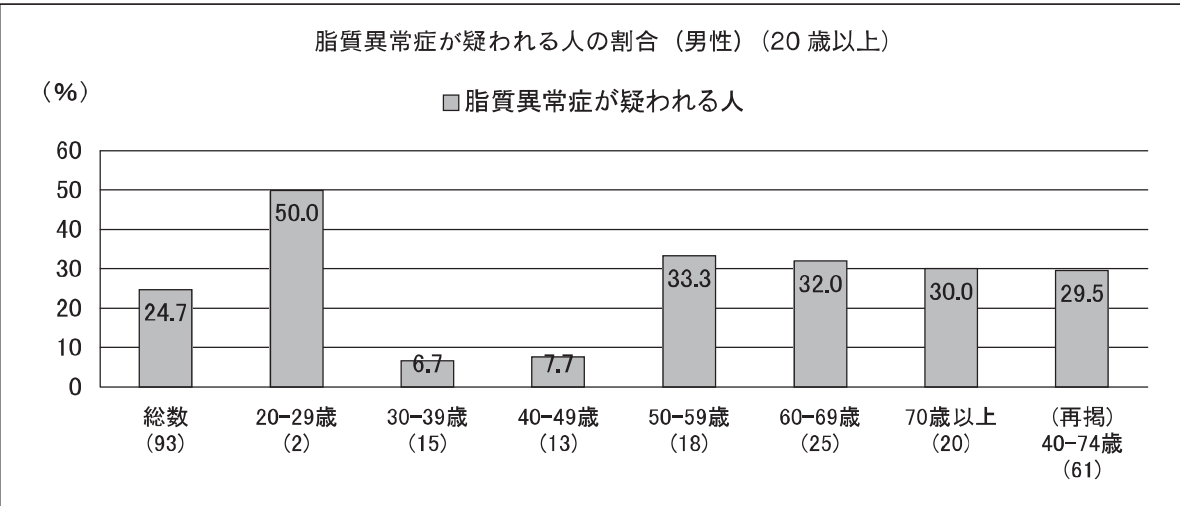
図9 「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の割合 (性別、年齢階級別)

\*「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の判定

- ①「糖尿病が強く疑われる人」とは、ヘモグロビンA1cの値が6.1%以上、または、質問票で「インスリン注射または血糖を下げる薬」の使用有と回答した人。
- ②「糖尿病の可能性を否定できない人」とは、5.6%以上6.1%未満で、①以外の人。

## (2) 脂質異常症の状況

「脂質異常症が疑われる人」の割合は、男性で 24.7%、女性で 17.9%であった。男女とも 50 代から増加している。



注) 妊婦除外

図 10 脂質異常症が疑われる人の割合（性別、年齢階級別）

\*「脂質異常症が疑われる人」の判定  
 県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難のため、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪による判定は行わず、次のとおりとした。  
 ・「脂質異常症が疑われる人」  
 HDLコレステロールが40mg/dl未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬を服用している人

### (3) メタボリックシンドロームの状況

「強く疑われる人」は、男性 23.1%、女性 6.9%、「予備群と考えられる人」は、男性 24.2%、女性 4.6%であり、男性の 2 人に 1 人、女性の 10 人に 1 人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人又は予備群と考えられる人であった。特に男性では、50 歳代から急増している。

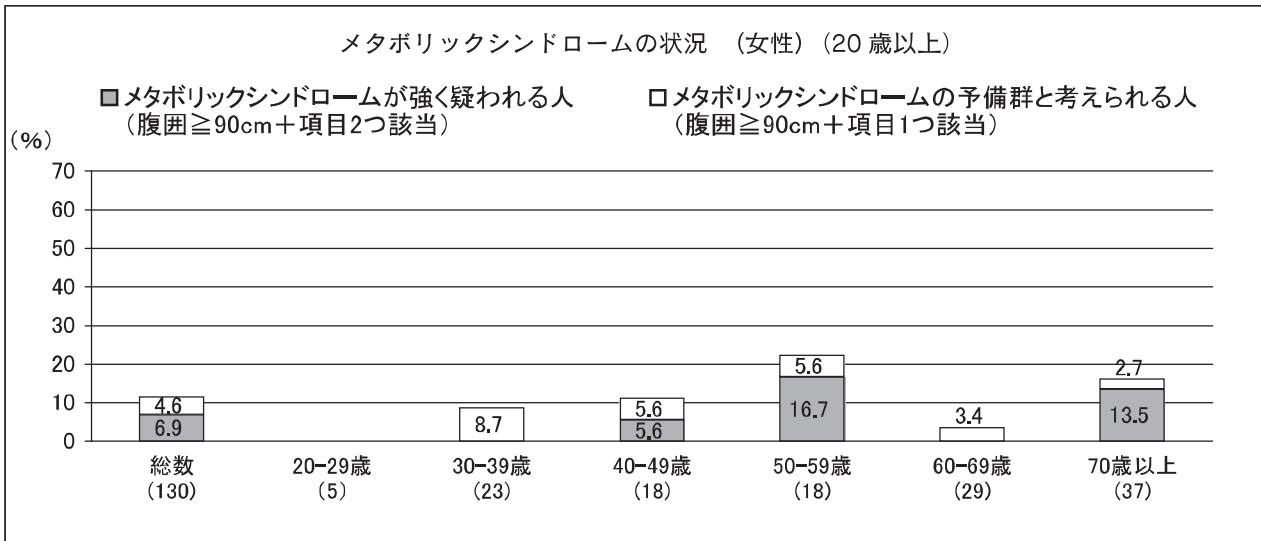
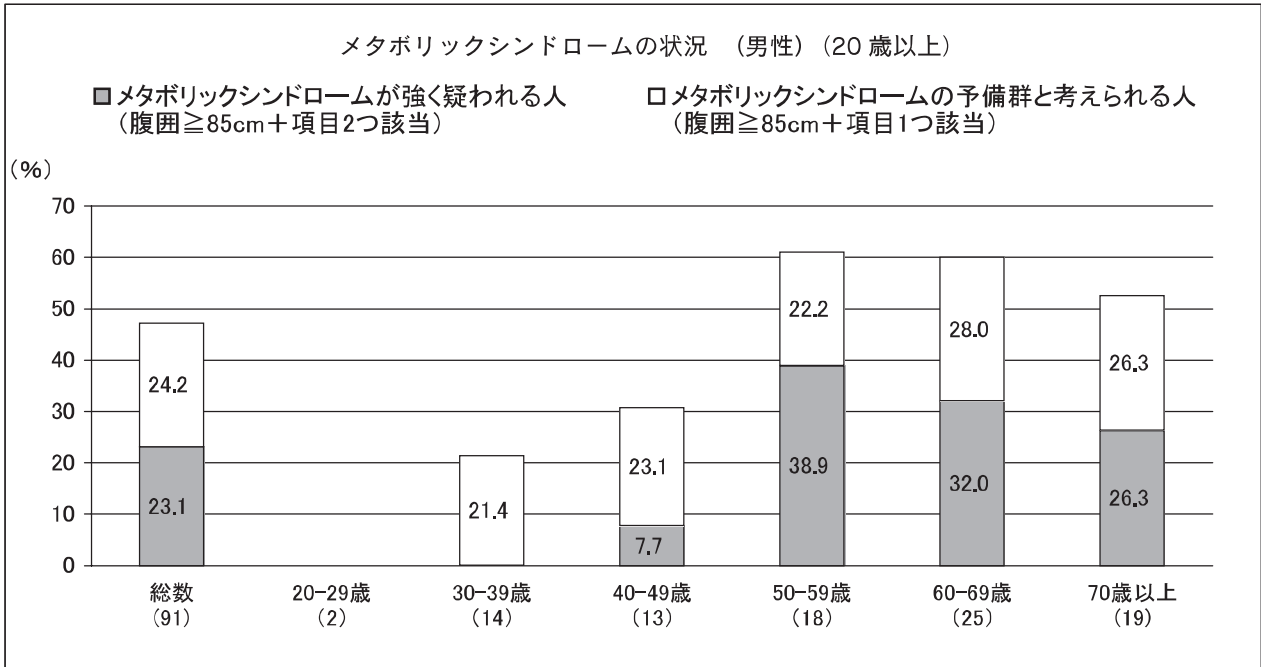


図 11 メタボリックシンドロームの状況（性別、年齢階級別）

\*「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人」、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる人」の判定

- ①「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人」とは、腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する人。
- ②「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる人」とは、腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する人。

## 5. 運動習慣の状況

### (1) 歩数の状況

歩数の平均値は、男性7,316歩、女性5,968歩であった。年次推移をみると、男性では横ばいであるが、女性は減少している。

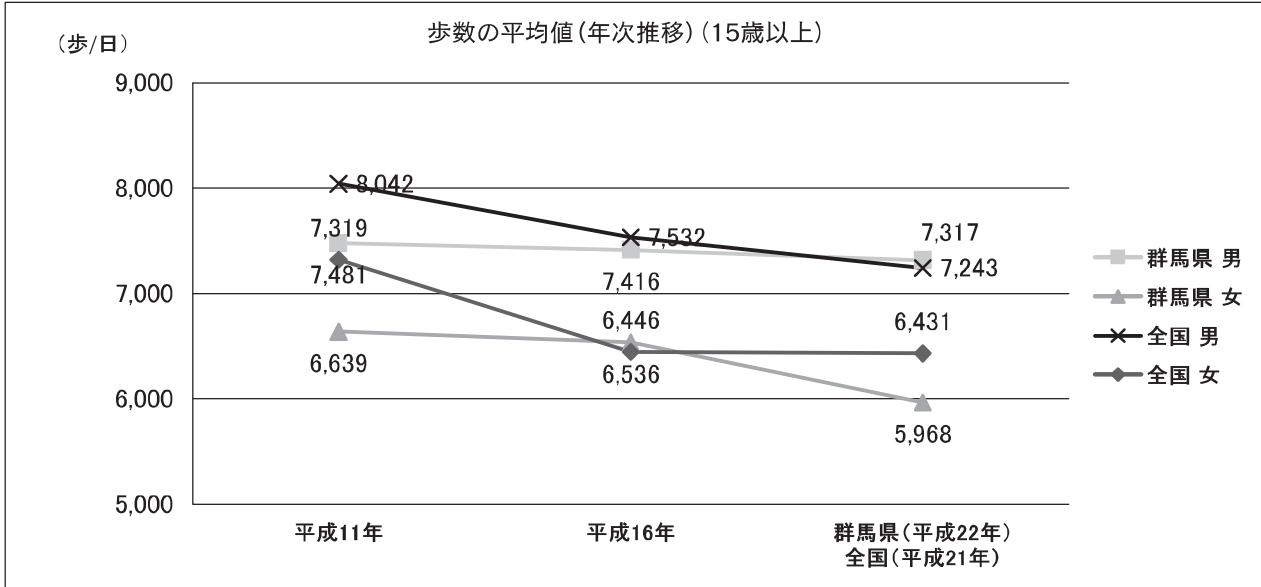


図12 歩数の平均値(性別、年次推移、全国との比較)

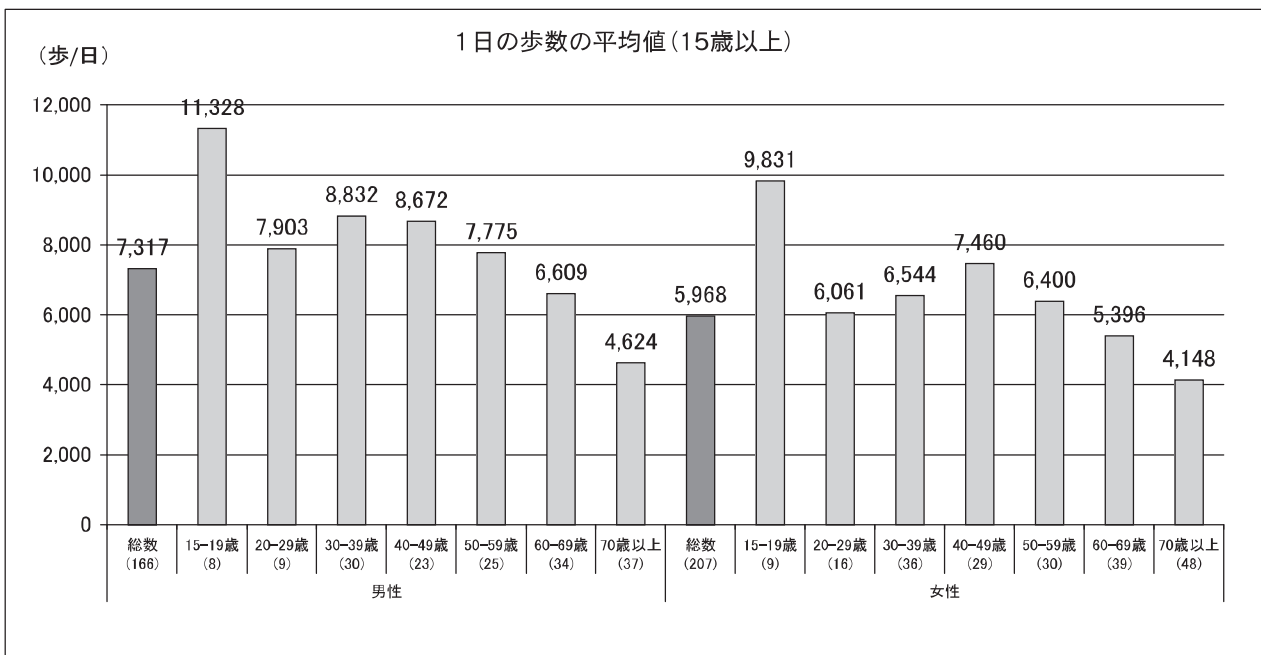


図13 1日の歩数の平均値(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21追加計画」の目標  
日常生活における歩数  
目標値：男性 8,500歩  
女性 7,700歩

## (2) 運動習慣の状況

身体状況調査票による運動習慣の状況を見ると、「運動習慣のある人」※の割合は、男性35.6%、女性29.1%であった。平成16年と比較すると、男女とも運動習慣のある人の割合は、増加している。

※運動習慣のある人：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人

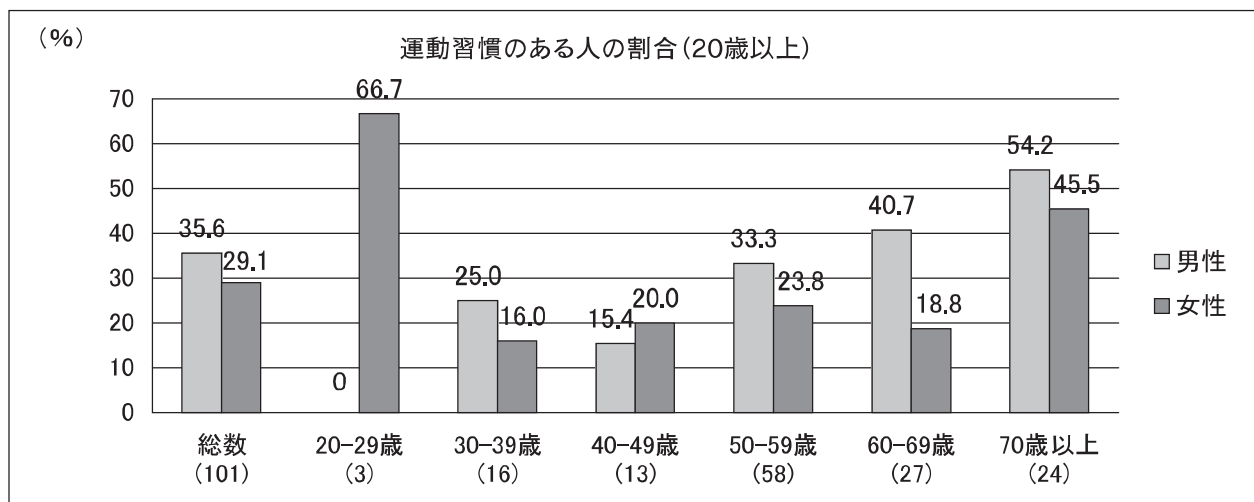


図14 運動習慣のある人の割合 (性別、年齢階級別)

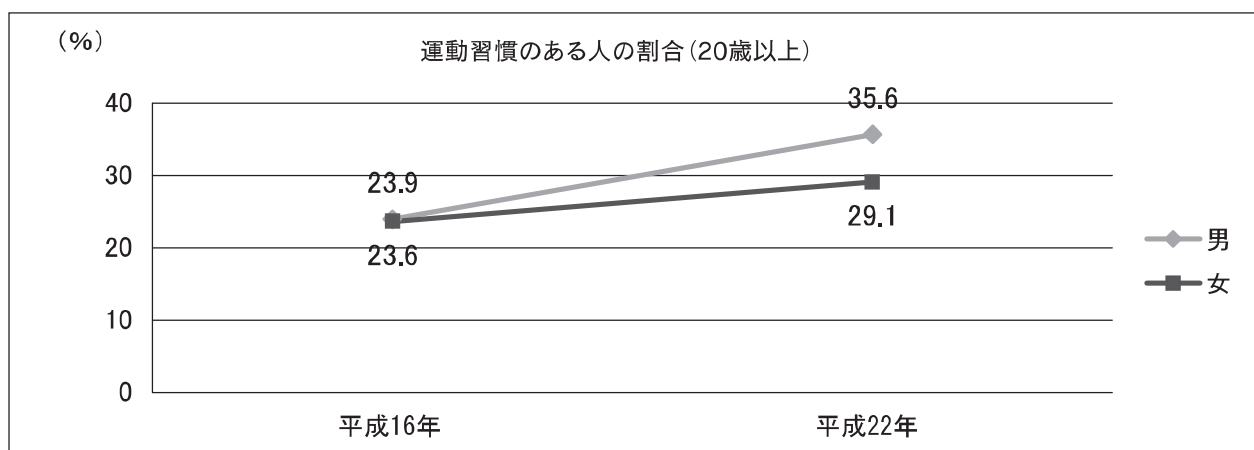


図15 運動習慣のある人の割合 (性別、平成16年との比較)

# 結果の概要 3

生活習慣調査 (No.1、No.2、No.3)

# 1. 食生活の状況

## (1) 朝食の摂取状況について

ふだんの朝食の摂取状況について、男性の8.9%、女性の5.8%が「ほとんど食べない」と回答している。年齢別にみると、「ほとんど食べない」と回答した人は、男性30歳代の25.7%が最も多く、次いで20歳代の15.4%、女性では50歳代の12.1%、次いで30歳代の10.8%であった。

平成16年と比較すると、男性は20歳代、40歳代では減っているが、30歳代は増加している。また、女性50歳代以上も増加傾向がみられる。

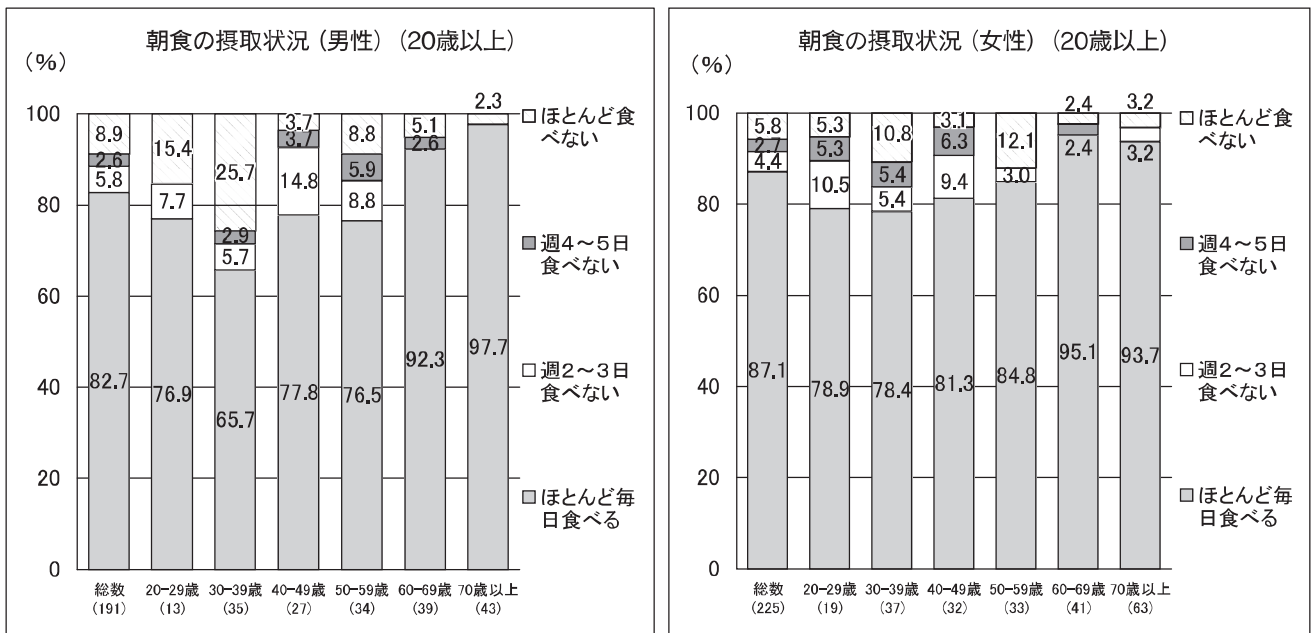


図1 朝食の摂取状況 (性別、年齢階級別)

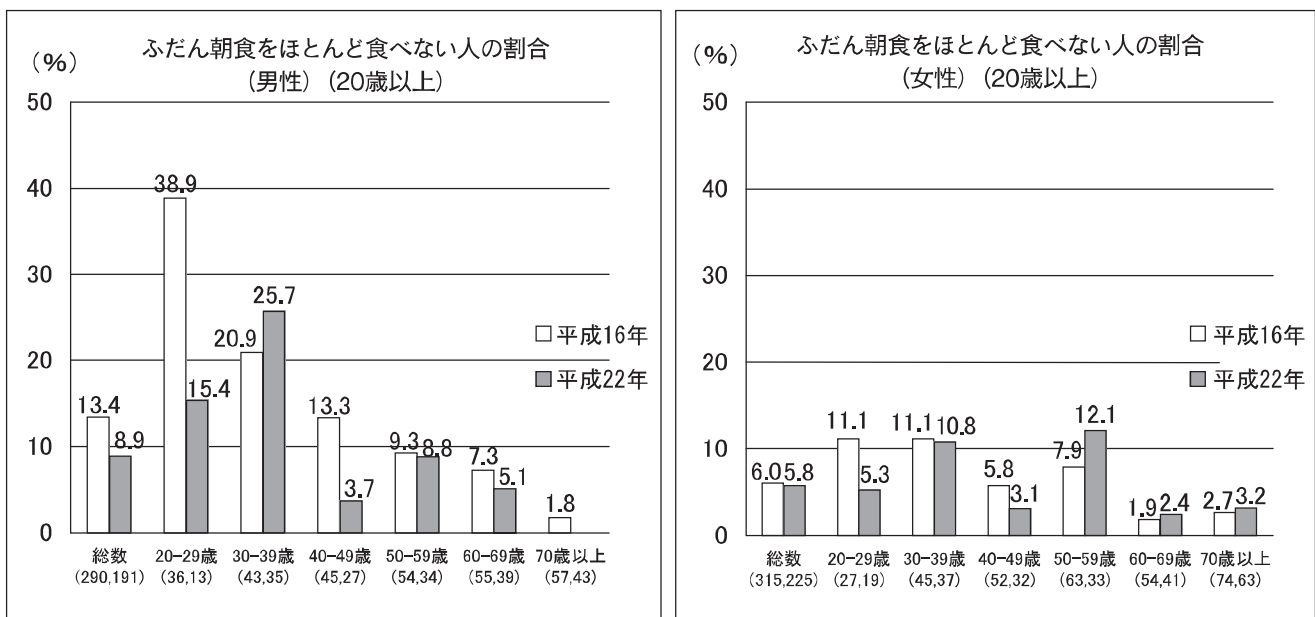


図2 ふだん朝食をほとんど食べない人の割合 (性別、年齢階級別、平成16年との比較)



## (2) 野菜を増やすことについての考え

男女とも「生野菜サラダを一皿程度なら増やせると思う」と回答した割合が最も多く、男性37.7%、女性46.7%であった。次いで「お浸しや煮物なら一皿増やせると思う」と回答した割合が男性31.4%、女性44.4%であった。男性では、「自分で食事の準備をしないから増やせないと思う」と回答した割合が17.8%であったが女性では、「現在野菜を十分に食べているから増やせないと思う」と回答した割合が23.1%で3番目に多い回答であった。

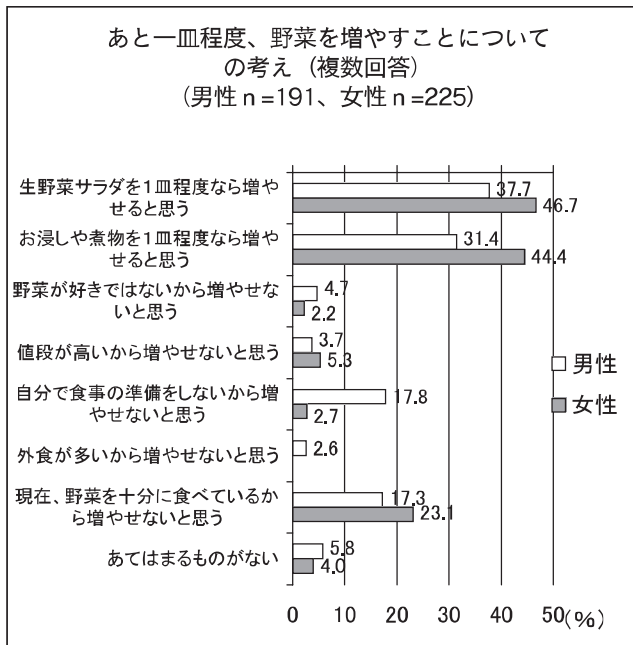


図3 あと一皿程度野菜を増やすことについての考え方（性別、複数回答）

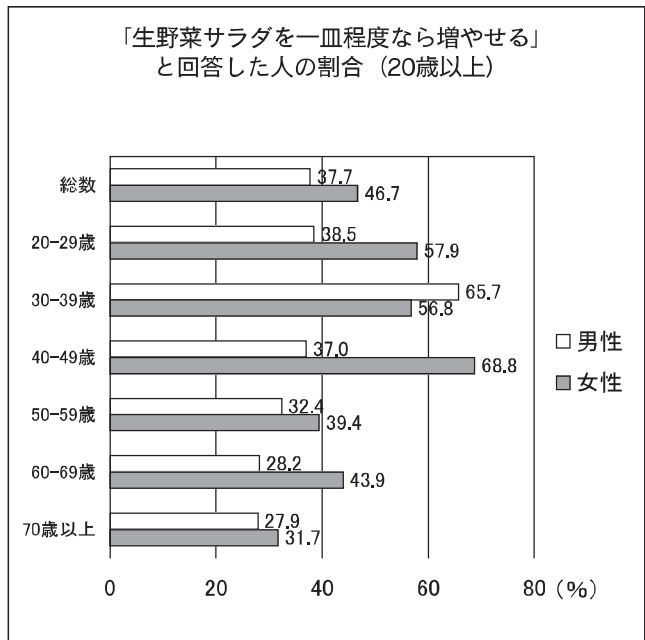


図4 「生野菜を一皿程度なら増やせる」と回答した人の割合（性別、年齢階級別）

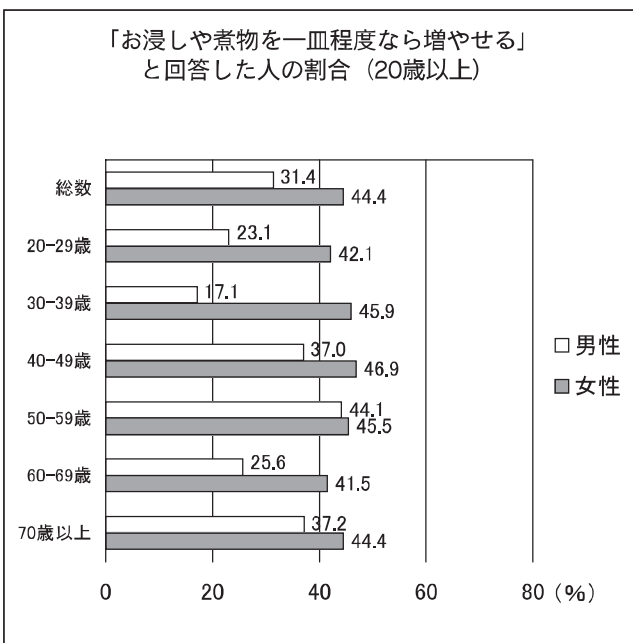


図5 「お浸しや煮物なら一皿程度増やせる」と回答した人の割合（性別、年齢階級別）

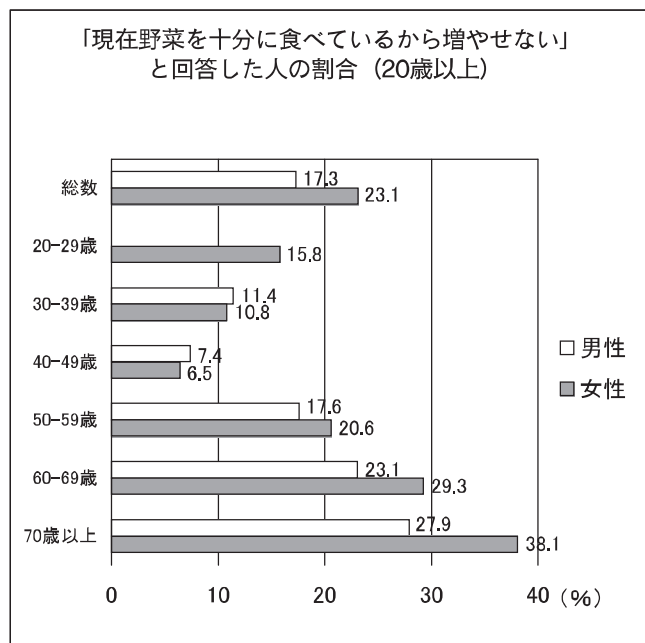


図6 「野菜を十分に食べているから増やせない」と回答した人の割合（性別、年齢階級別）

### (3) 食事をとるのにかける時間について

食事をとるのにかける時間について、朝食では男女とも「15分未満」、昼食と夕食では男女とも「15～30分未満」と回答した人が最も多かった。15-19歳男性では、朝・昼・夕食全てで「15分未満」と回答した人が多かった。

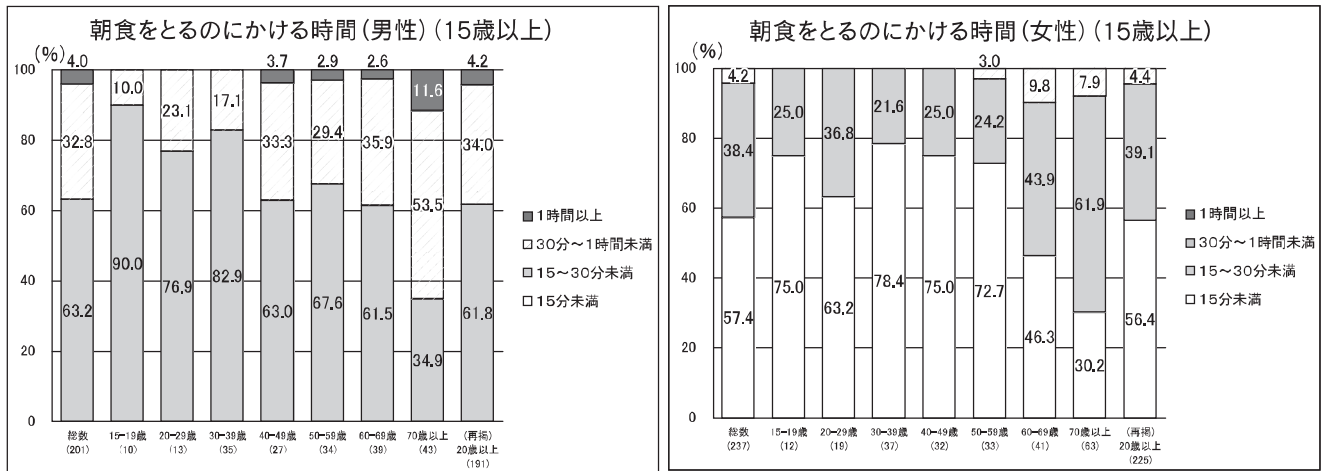


図7 朝食をとるのにかける時間(性別、年齢階級別)

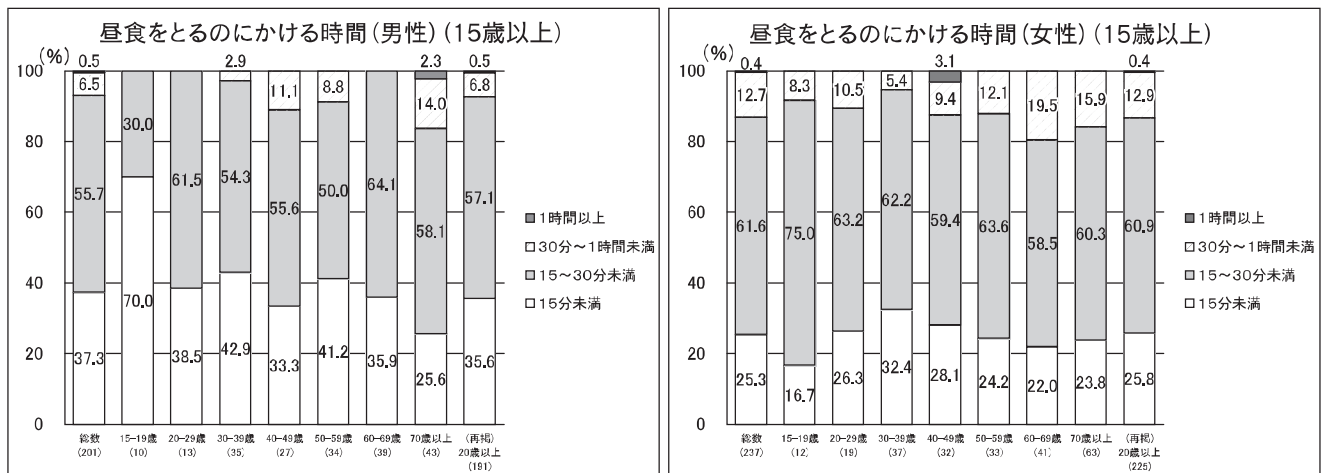


図8 昼食をとるのにかける時間(性別、年齢階級別)

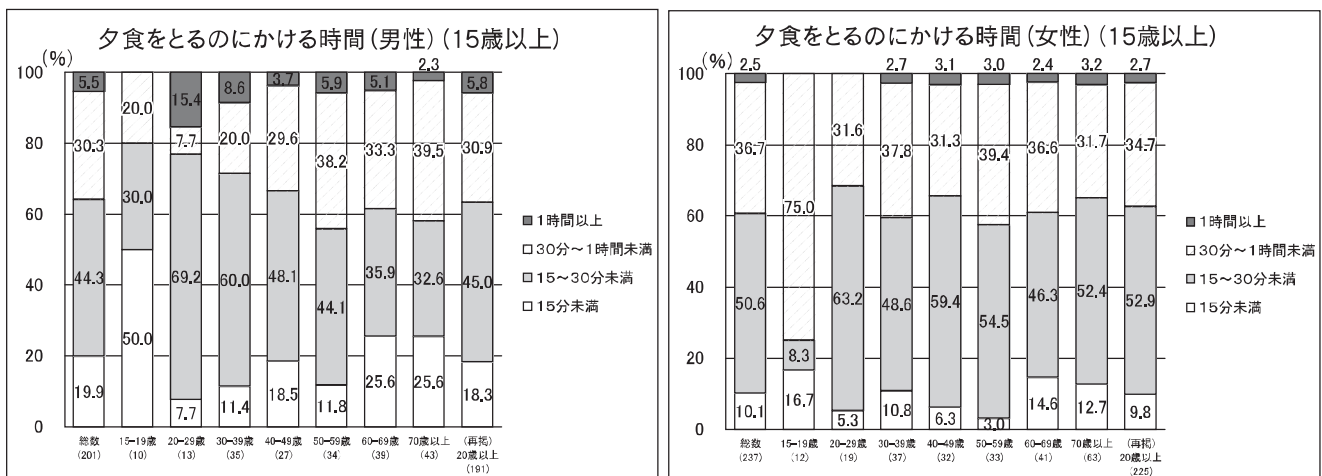


図9 夕食をとるのにかける時間(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 夕食を30分以上かける人の割合  
 目標値: 成人 40%以上

(4) 外食について

外食の頻度をみると、朝食では、男性の20歳代から50歳代で約一割が、「外食をすることがある」と回答している。女性では、99.2%が「ほとんど外食しない」と回答している。

昼食では、男性で、「週4日以上」（「週4～5回外食する」と「ほとんど毎日外食する」を合わせた数）外食する人は、40歳代の44.4%が最も多く、次いで20代の38.5%であった。女性では「週4日以上」外食する人は40歳代18.8%、30歳代10.8%であった。

夕食では、男性で、「週4日以上」外食する人は、15-19歳の20.0%が最も高く、次いで30歳代の11.4%であった。女性では「週4日」以上外食する人は40歳代3.1%、30歳代2.7%であった。

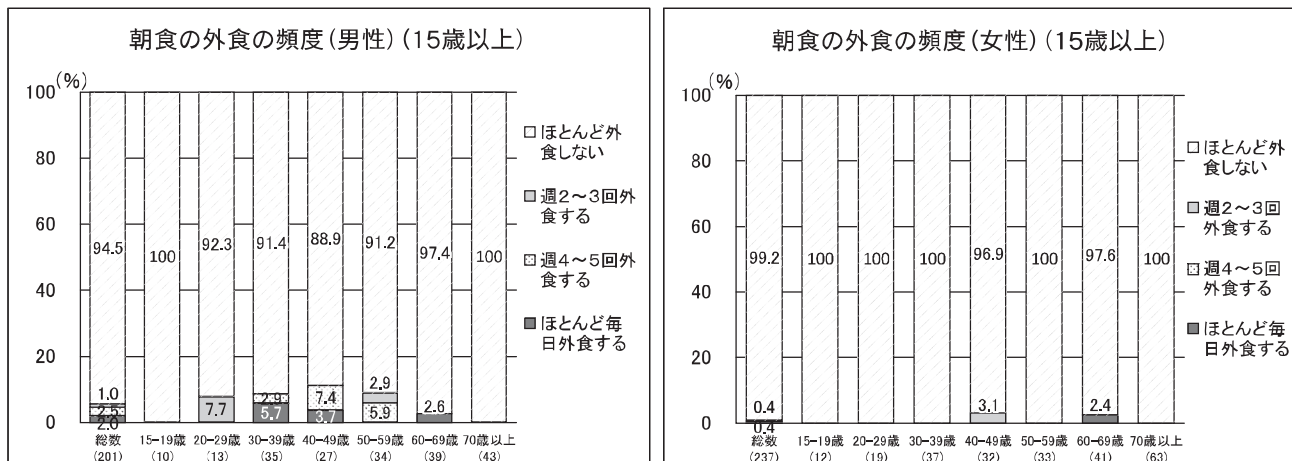


図10 朝食の外食の頻度(性別・年齢階級別)

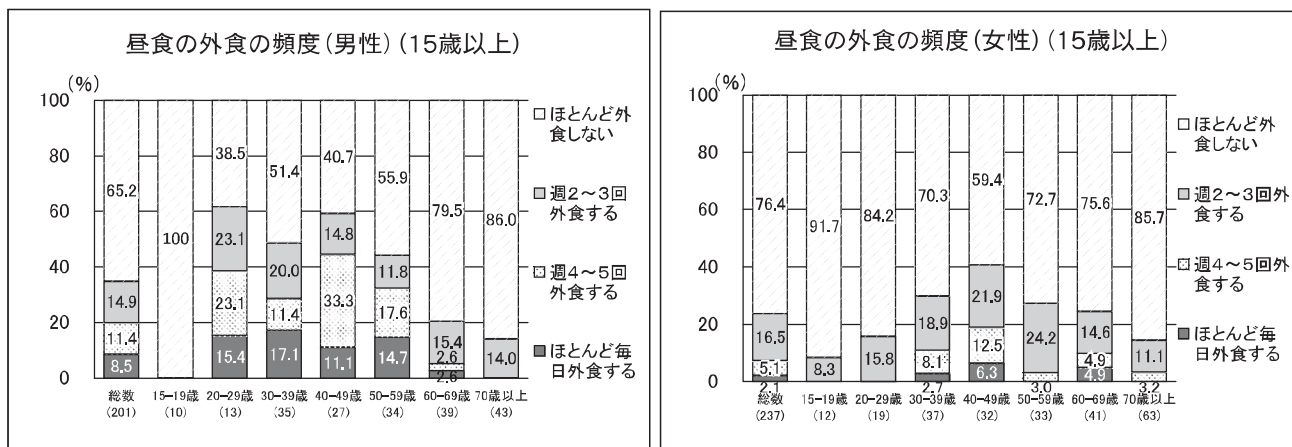


図11 昼食の外食の頻度(性別・年齢階級別)

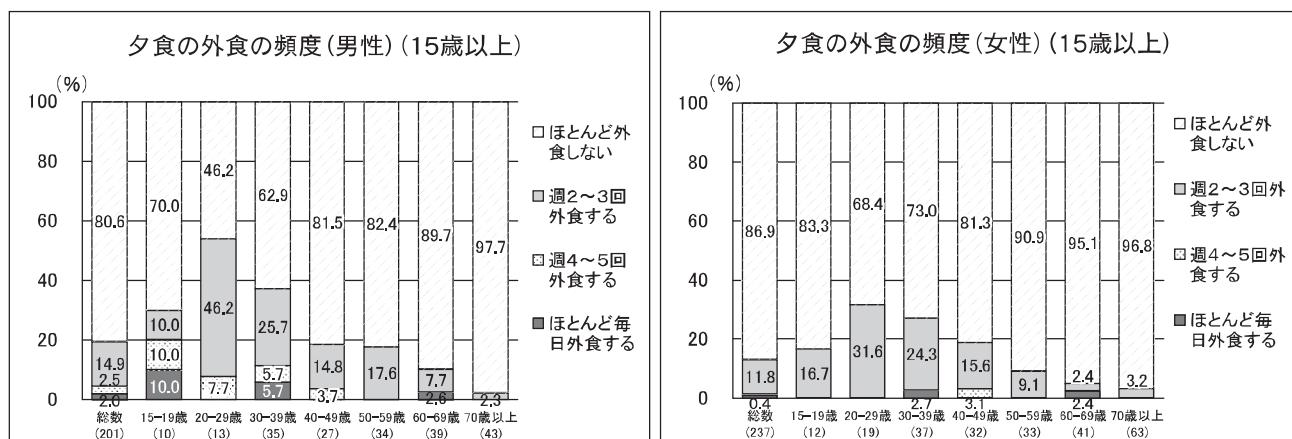


図12 夕食の外食の頻度(性別・年齢階級別)

(5) 主食・主菜・副菜のそろった食事の状況

主食・主菜・副菜のそろった食事について、朝食、昼食において「ほとんど毎日食べる」と回答した人は、男女とも約5割であった。また、夕食については、「ほとんど毎日食べる」と回答した人は、男性が6割、女性が8割であった。一方、男性の20～30歳代では、6割以上の人が、主食・主菜・副菜のそろった朝食を「ほとんど食べない」と回答している。

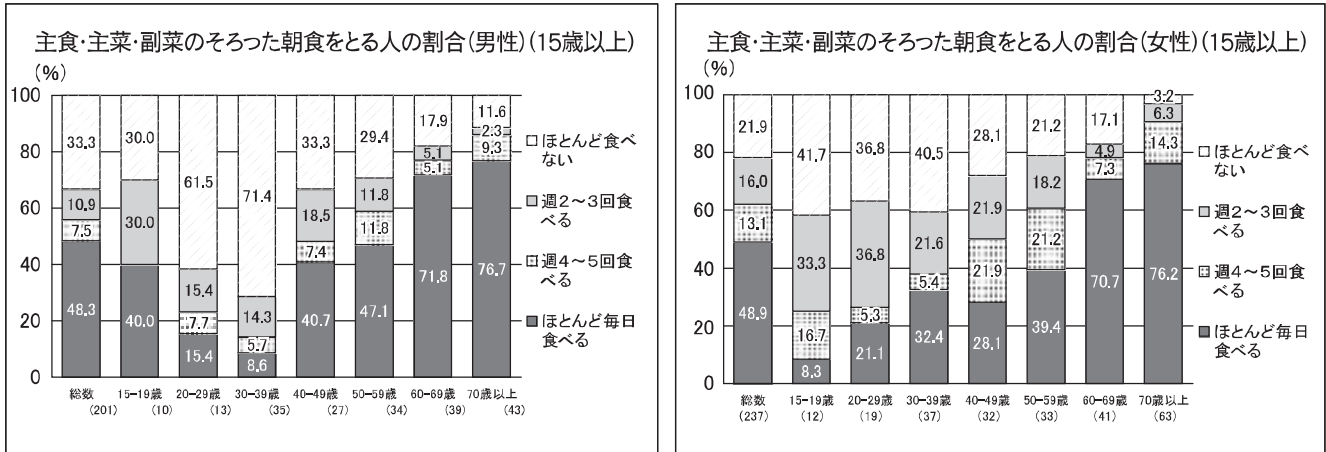


図13 主食・主菜・副菜のそろった朝食をとる人の割合(性別、年齢階級別)

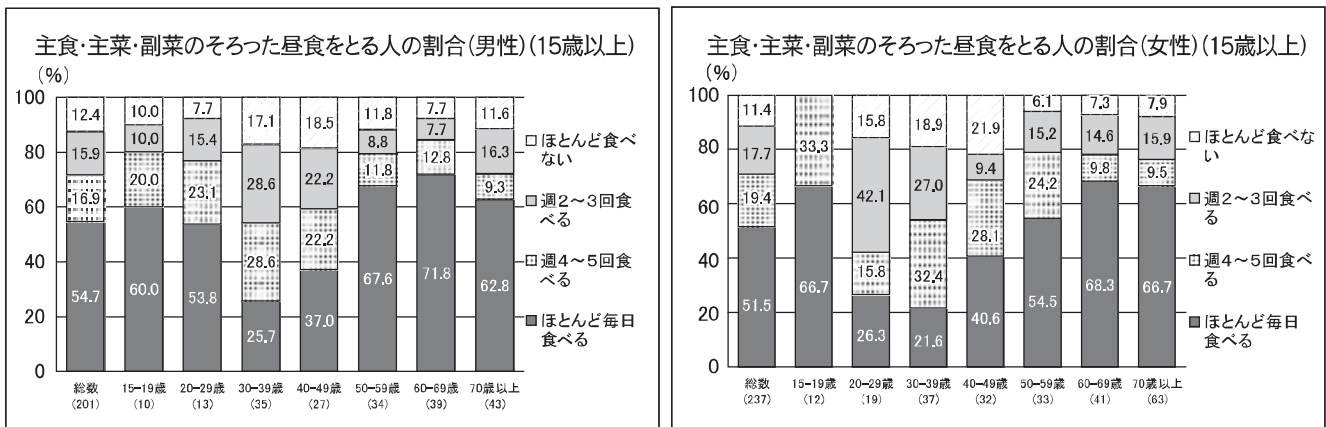


図14 主食・主菜・副菜のそろった昼食をとる人の割合(性別、年齢階級別)

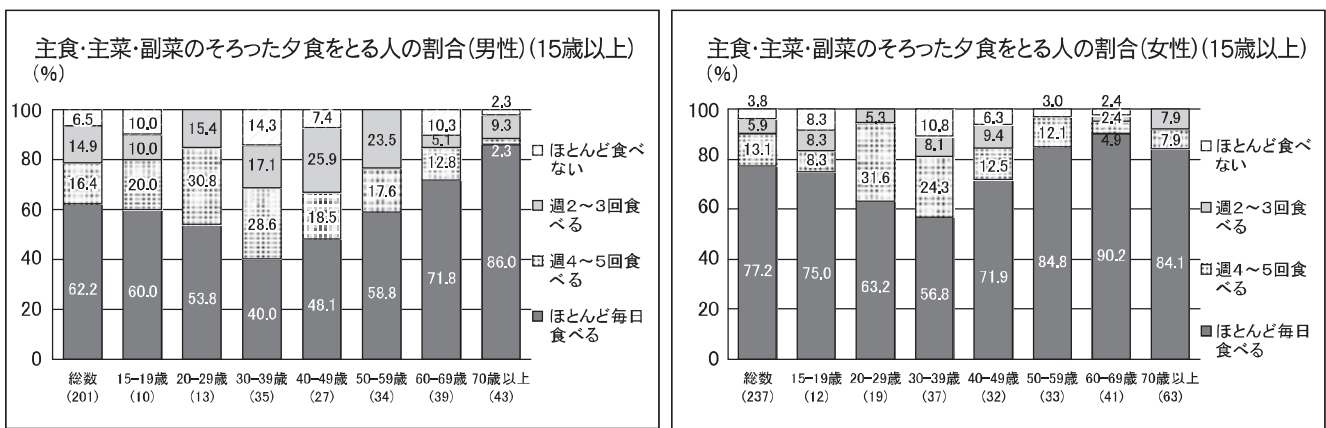


図15 主食・主菜・副菜のそろった夕食をとる人の割合(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる人の割合  
 目標値: 80%以上

(6) 家族と一緒に食事の状況について

「週4日以上家族と一緒に食事をする人」の割合は、男性75.1%、女性77.2%であった。

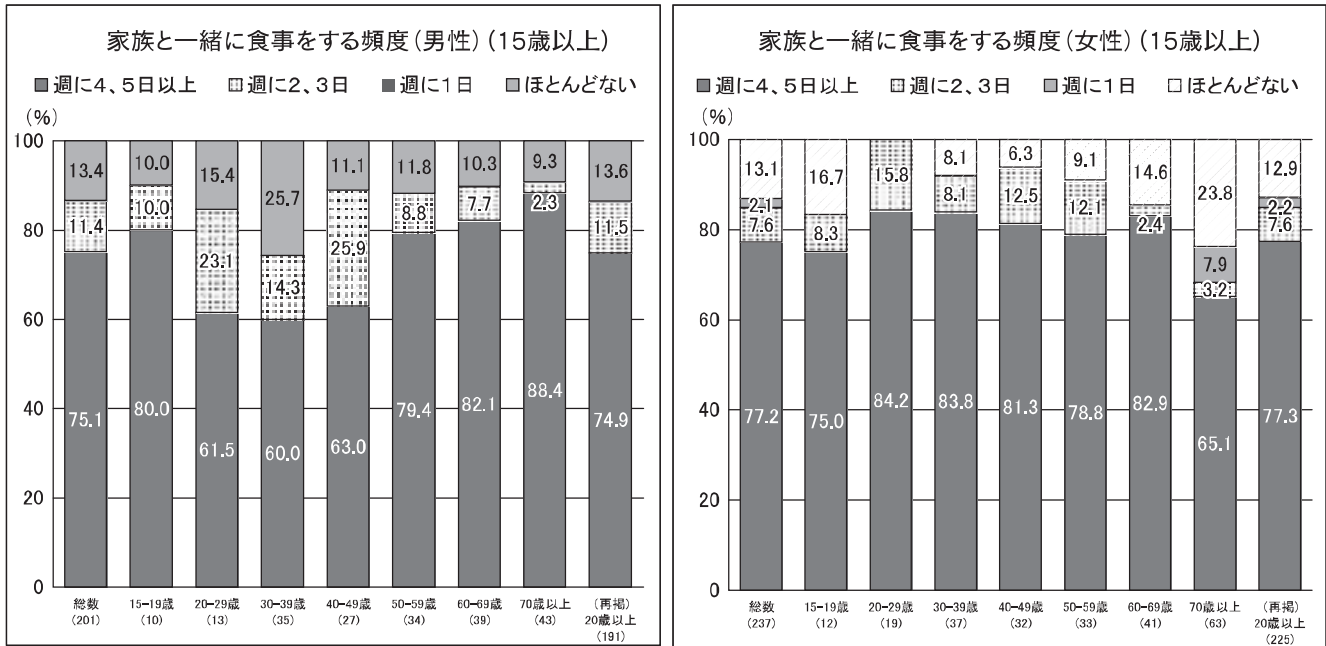
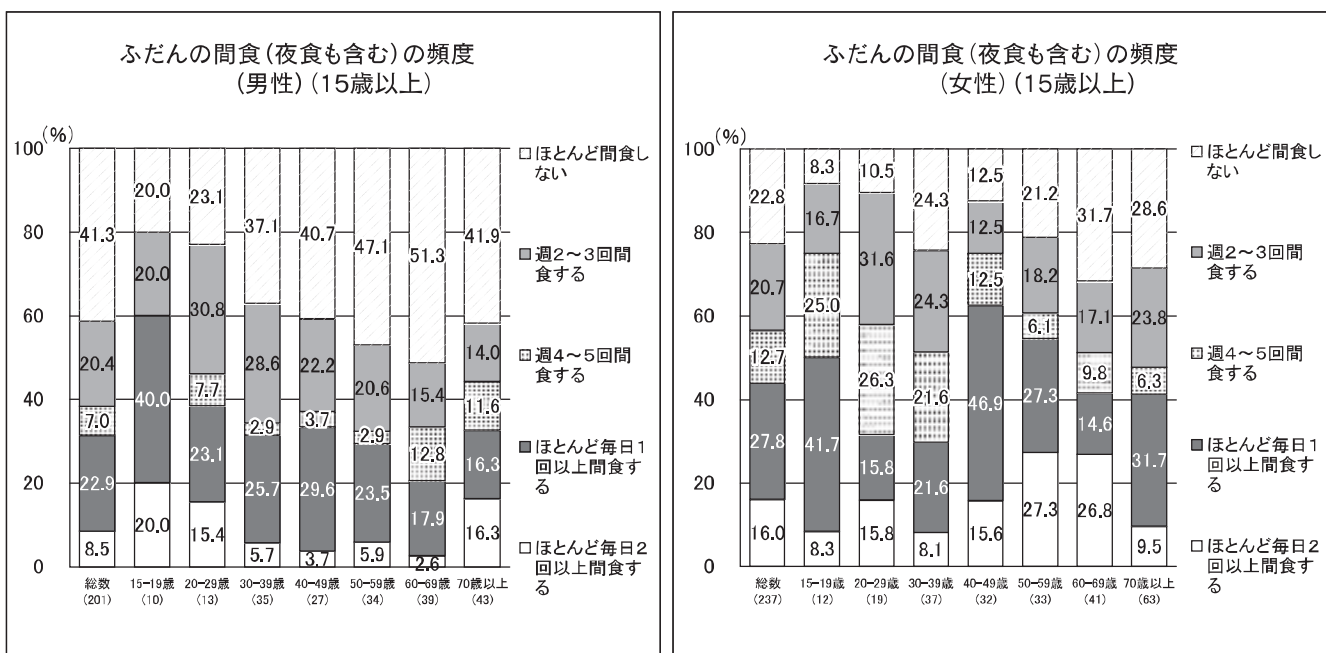


図16 家族と一緒に食事をする頻度(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
週4日以上家族と食事をする人の割合  
目標値: 成人 80%以上

(7) 間食の状況について

ほとんど毎日間食(夜食も含む)をすることがある人の割合は、男性では31.4%、女性では43.8%であった。一方、男性では、「ほとんど間食しない」が41.3%で最も高かった。



※砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

図17 ふだんの間食(夜食を含む)の頻度(性別、年齢階級別)

(8) 就寝前の2時間以内の夕食の摂取状況

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合は、男性が31.3%、女性が16.9%であった。特に男性では20歳代が最も多く、次いで15-19歳、女性では40歳代が最も多く、次いで70歳以上であった。

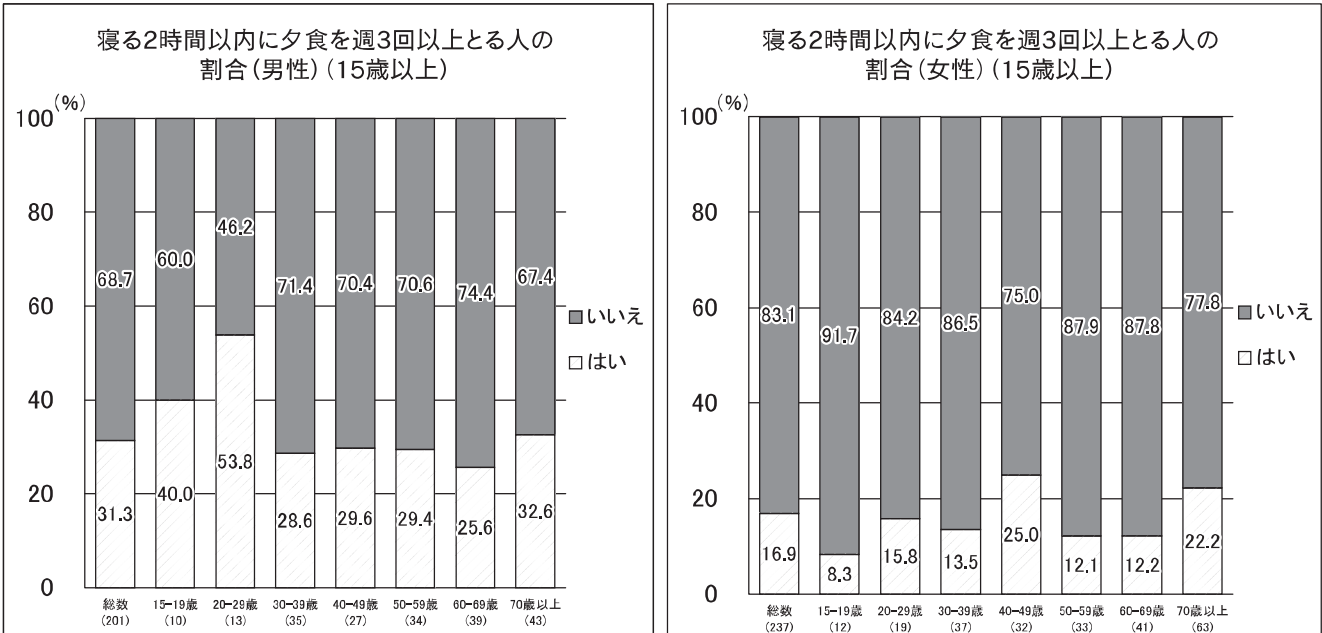


図18 寝る2時間以内に夕食を週3回以上とる人の割合 (性別、年齢階級別)

(9) 現在の食事について

現在の食事について「大変良い」「よい」と考えている人をあわせた割合は、男性では59.2%、女性では51.9%であった。女性では、15-19歳が最も低く25.0%であった。

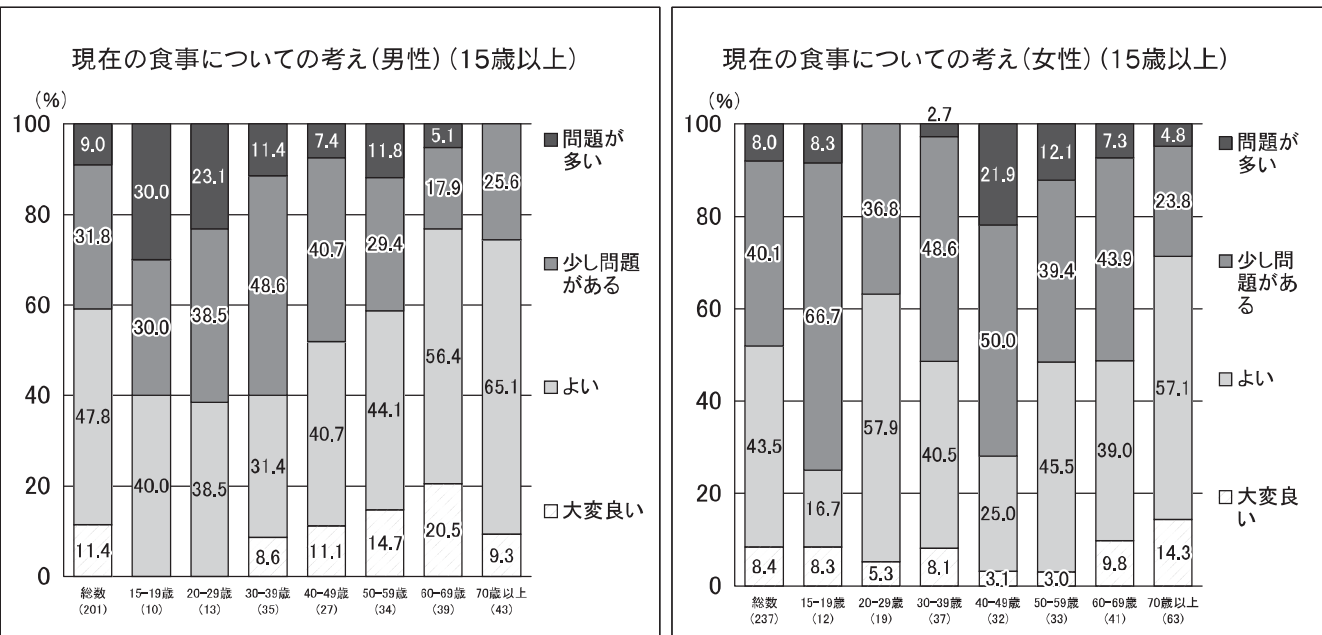


図19 現在の食事についての考えについて (性別、年齢階級別)



(10) 適切な食事量の理解について

自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した人の割合は、男性52.2%、女性60.3%であり、平成16年に比べ男性で14.8%、女性で11.7%減少していた。

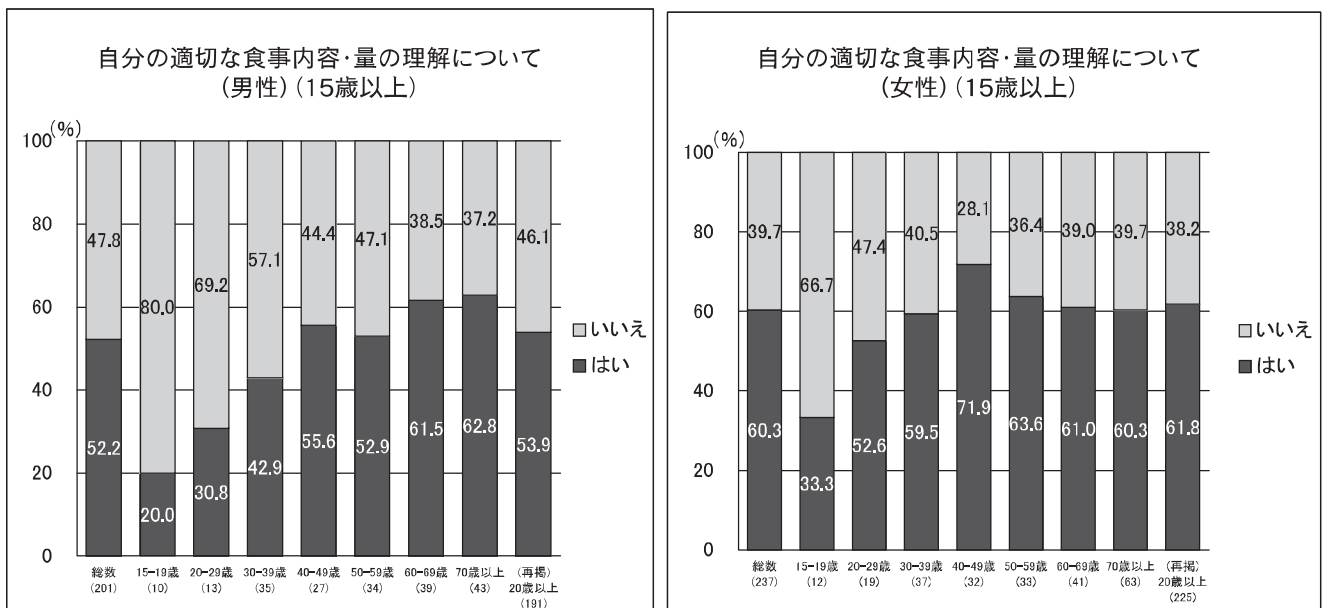


図20 自分の適切な食事内容・量の理解について(性別、年齢階級別)

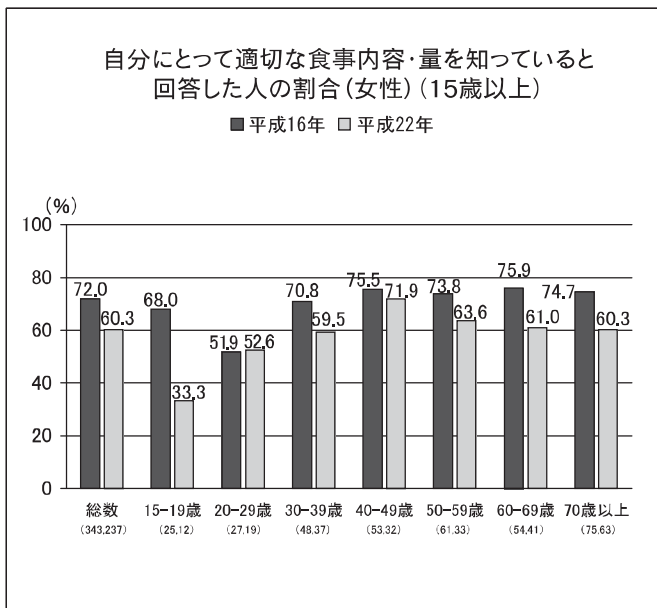
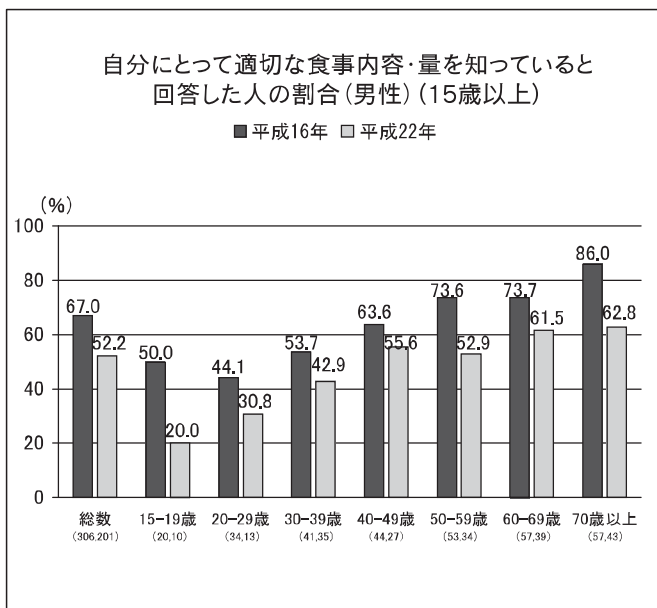


図21 自分の適切な食事内容・量を知っていると回答した割合について(性別、平成16年との比較)

(参考) 「元気県くま21」の目標  
 自分の適正体重を維持することができる食事量を理解している人の割合  
 目標値: 成人男性 40%以上  
 成人女性 50%以上

## 2. 休養・睡眠の状況

### (1) 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性36.6%、女性38.2%であった。一方、「5時間未満」と回答した人は、男女とも40歳代が多く、男性14.8%、女性12.5%であった。

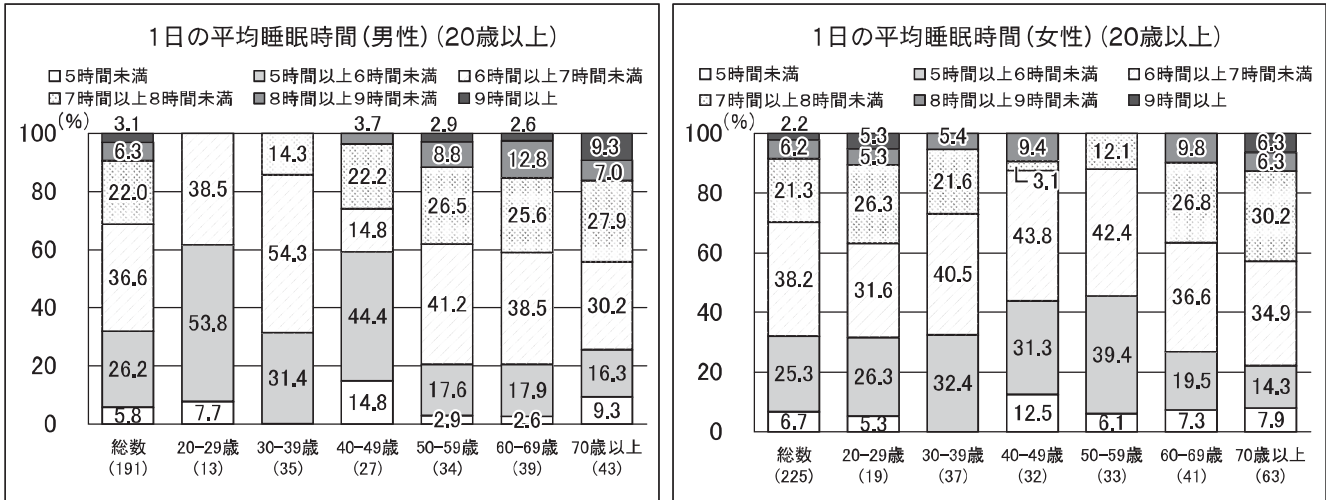


図22 1日の平均睡眠時間(性別、年齢階級別)

### (2) 睡眠での休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「充分とれている」、「まあまあとれている」と回答した人の割合は、男女とも全体で75%を超えていた。一方、「まったくとれていない」、「あまりとれていない」と回答した人の割合は、男性17.4%、女性22.8%であった。

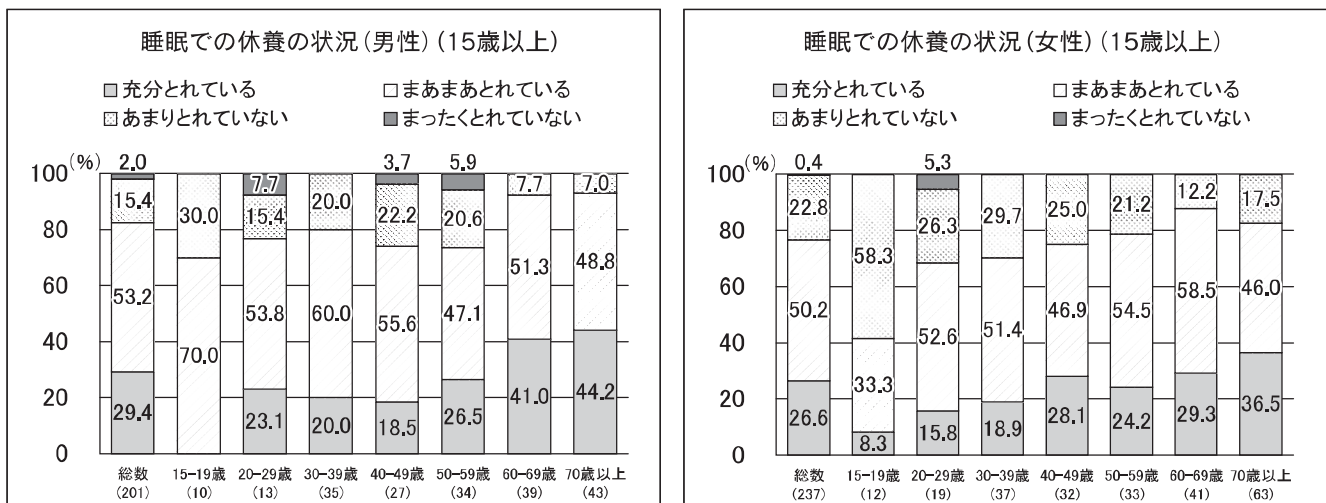


図23 睡眠での休養の状況(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合  
目標値: 20%以下



### (3) 睡眠の質

「ここ1ヶ月間、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか」の問いに、「頻繁にある」と回答した人は、男性11.0%、女性17.8%であった。男性では、70歳以上が一番多く、23.3%、女性では20歳代が一番多く26.3%であった。

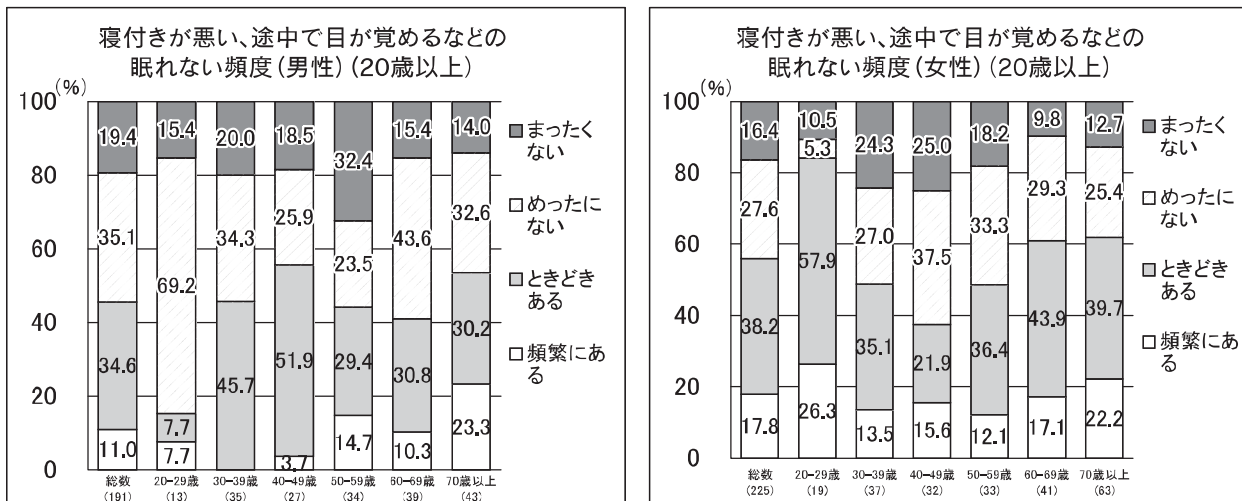


図24 寝付きが悪い、途中で目が覚めるなどの眠れない頻度 (性別、年齢階級別)

### (4) 睡眠薬等の利用状況

眠りを助けるための睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を「常に使う」「時々使う」人の割合は、男性で16.5%、女性で10.2%であった。特に男性では、40歳代の29.6%が最も高く、女性では、70歳以上の15.8%が最も高く、次いで40歳代の12.6%であった。

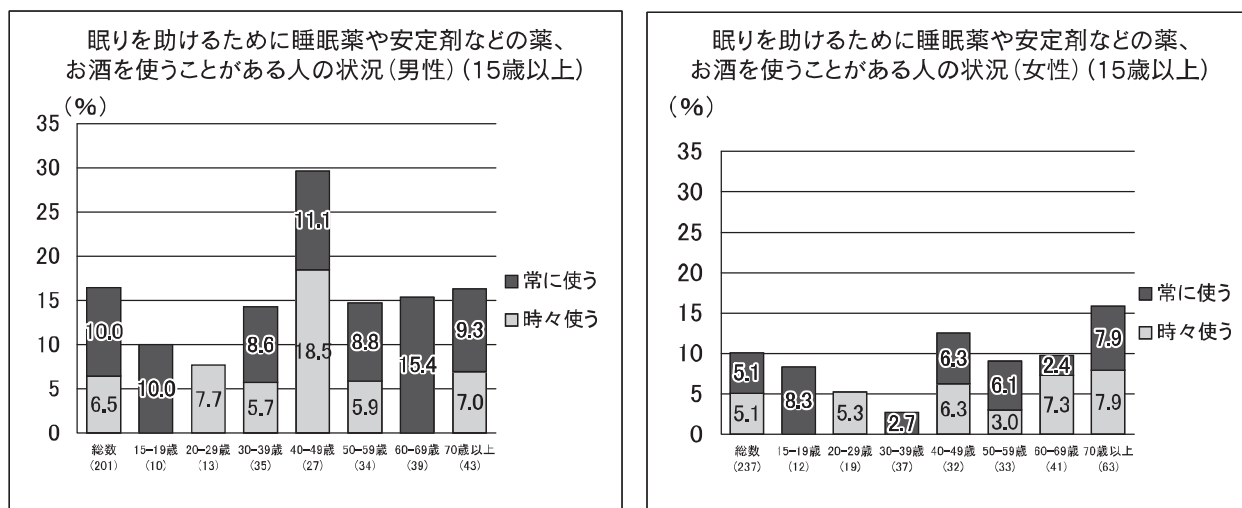


図25 眠りを助けるために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある人の状況 (性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
睡眠確保のために睡眠剤等を使う人の割合  
目標値: 17%以下

(5) 自由になる時間の状況

自分の自由になる時間は、男女とも「3時間以上」と回答した人の割合が最も高く、約5割であった。一方、「ほとんどない」人は、男性20歳代で15.4%、50歳代で8.8%、女性30歳代で16.2%、20歳代で10.5%であった。30分未満の人（「30分未満」「ほとんどない」）は、男性5.0%、女性9.3%であった。

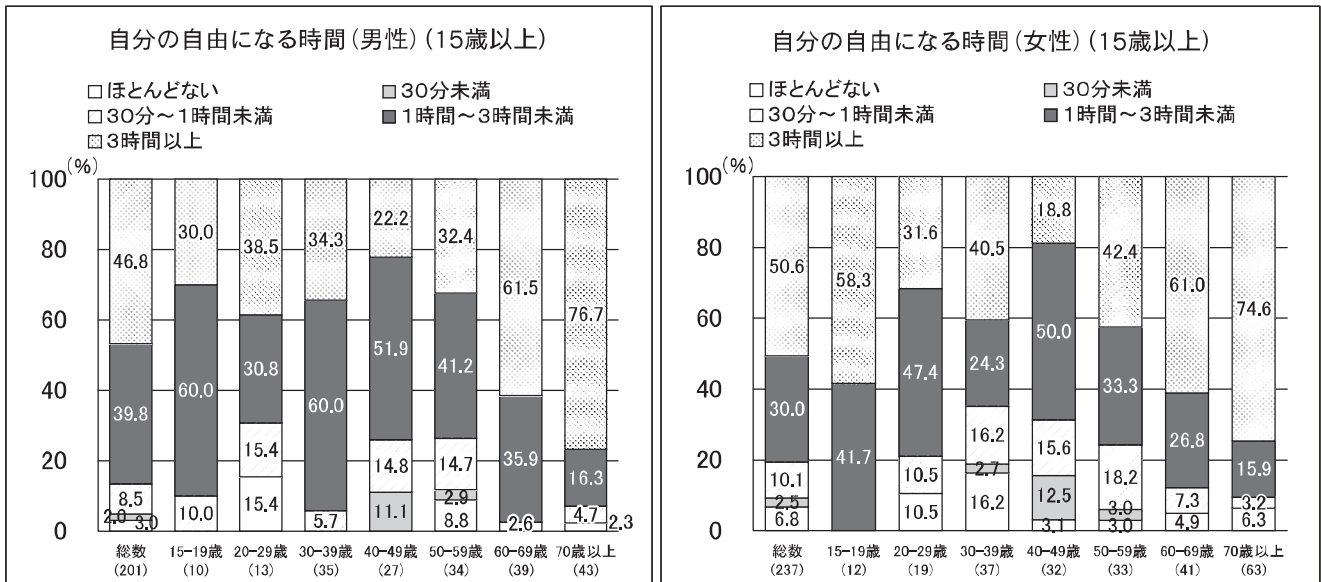


図26 自分の自由になる時間(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
自由になる時間が1日30分未満の人の割合  
目標値: 6%以下

### 3. 歯の状況

#### (1) 自分の歯の本数

自分の歯を20本以上有する人の割合は、70歳以上で、男性25.6%、女性31.7%であった。男性は50歳、女性は60歳を過ぎると自分の歯が「0本」の人が出現し、加齢とともに増加していた。

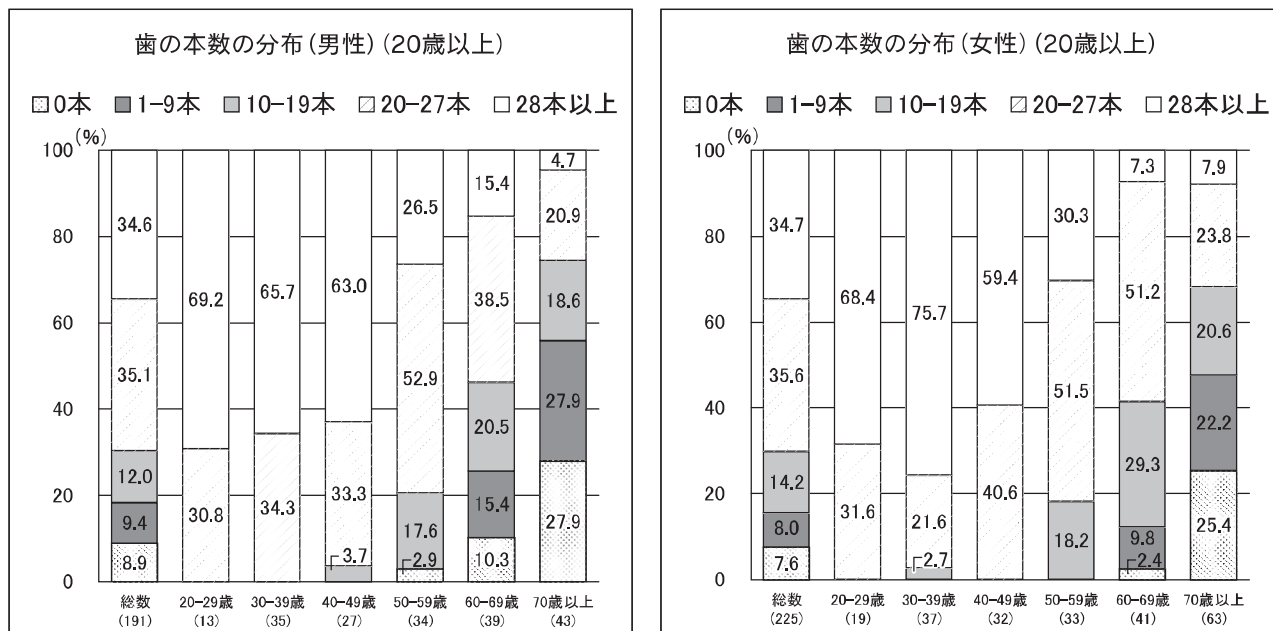


図27 歯の本数の状況 (性別、年齢階級別)

#### (2) 飲み込みにくかったり、むせたりする状況

飲み込みにくいまたは、食事中にむせたりする状況が、「頻繁にある」「ときどきある」人をあわせた割合は男女とも約2割であった。また、男女ともに70歳以上が最も高かった。

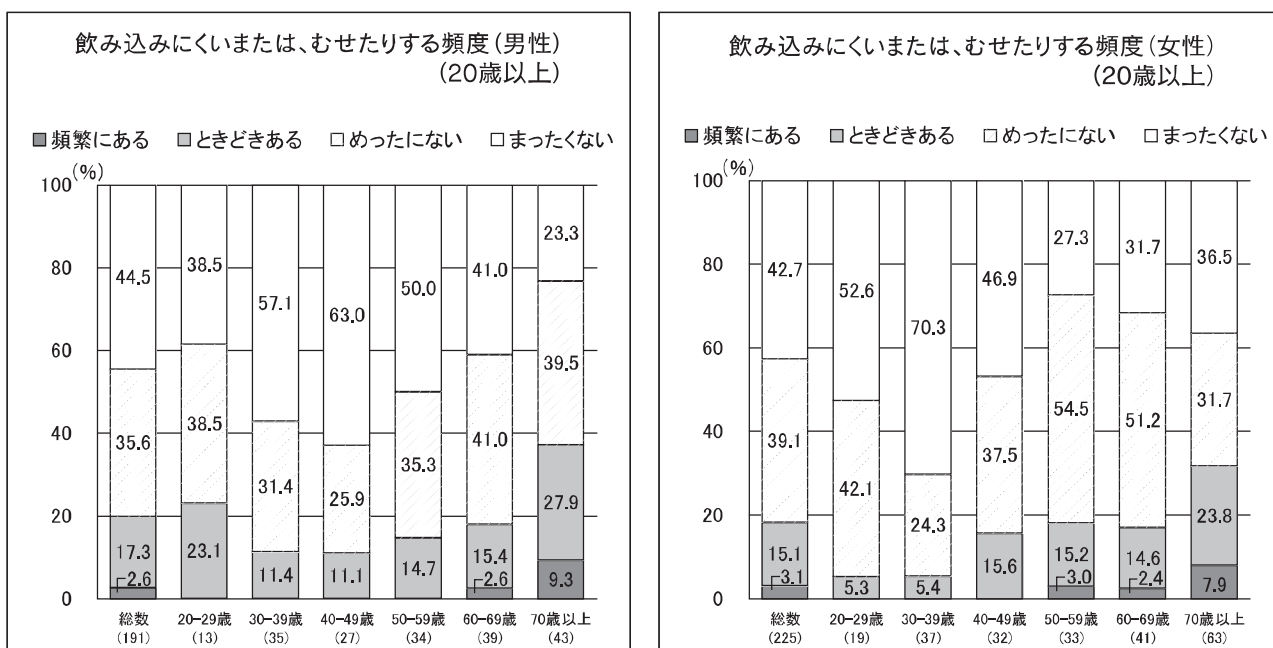


図28 飲み込みにくいまたは、むせたりする頻度 (性別、年齢階級別)

#### 4. たばこに関する状況

##### (1) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性36.1%、女性10.7%であった。最も高いのは、男性では20歳代の61.5%、女性では30歳代の21.6%であった。

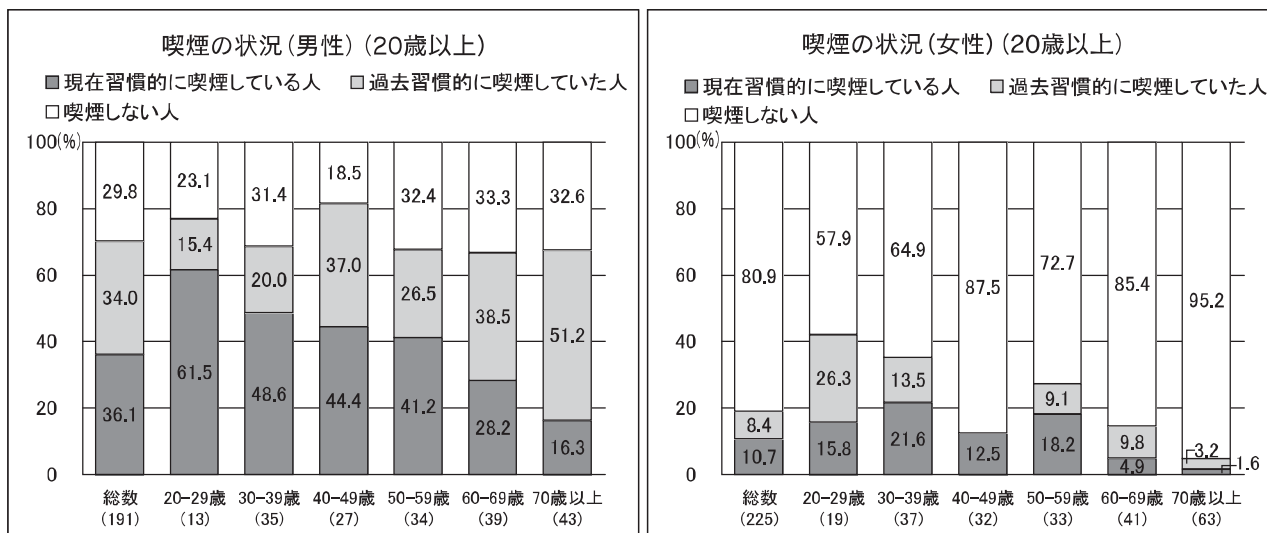


図29 喫煙の状況(性別、年齢階級別)

- \* 現在習慣的に喫煙している人:  
これまでに合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)人のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した人
- \* 過去習慣的に喫煙していた人:  
これまでに合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)人のうち、「今は(この1ヶ月間)吸っていない」と回答した人
- \* 喫煙しない人:  
「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月以上未満である」と回答した人

(参考) 「元気県ぐんま21追加計画」の目標  
喫煙をする者の割合  
目標値: 男性 23%  
女性 6%

##### (2) 禁煙の意志の有無

「毎日吸う」「ときどき吸っている」と回答した人のうち、男性では、3人に1人が、女性では3人に2人が「やめたい」と思っていた。

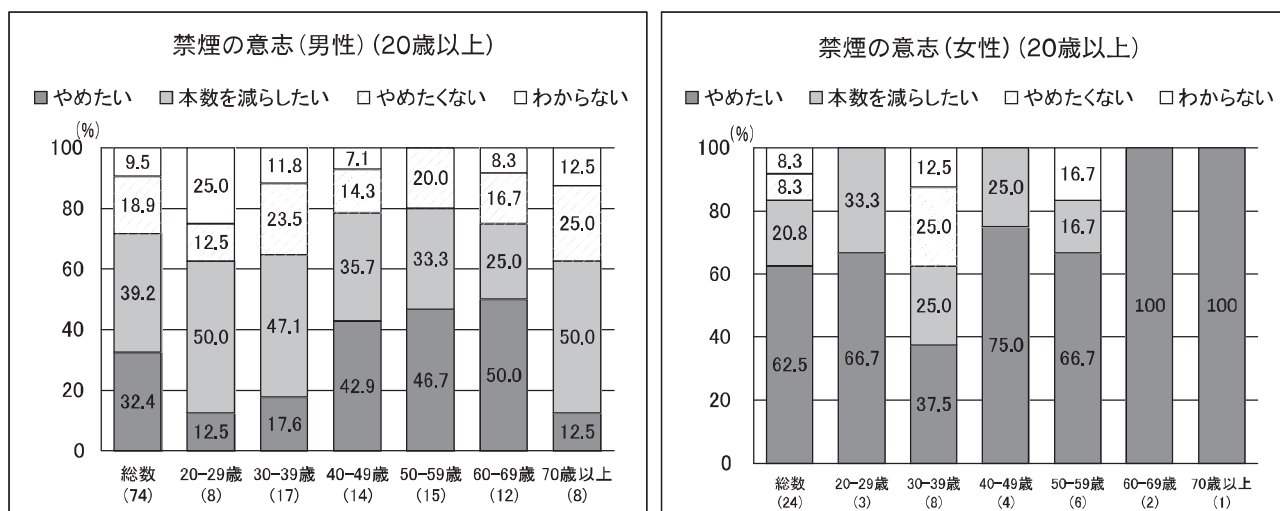


図30 禁煙の意志(性別、年齢階級別)

### (3) 受動喫煙の状況

この1ヶ月間に自分以外の方が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)について、「ほぼ毎日」と回答した人の割合をみると、男性では職場の26.3%、女性では家庭の19.6%が最も高かった。また、週1回以上どこかの場所で受動喫煙を受けた人の割合は、男性で59.2%、女性で46.2%であった。

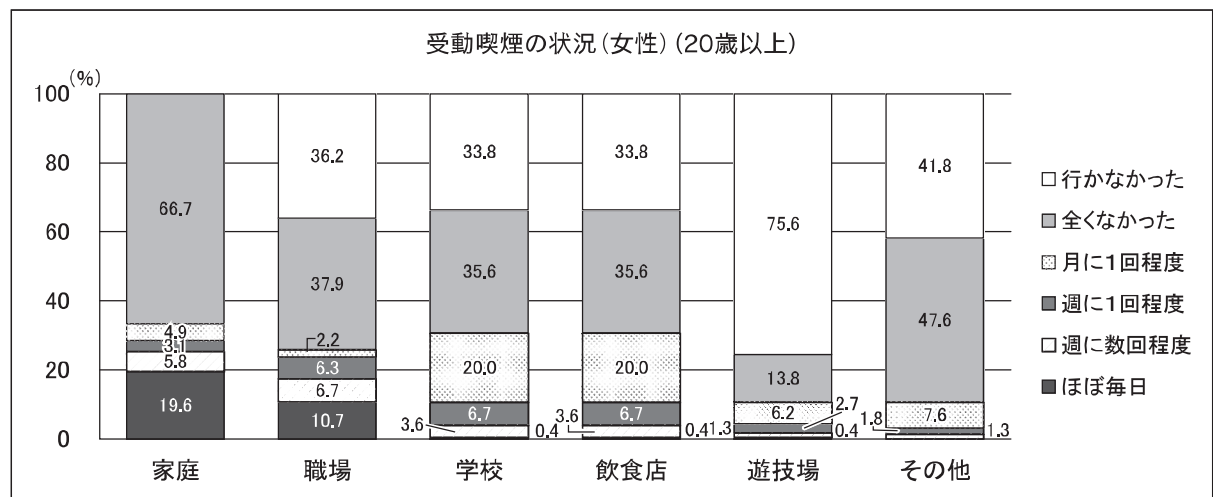
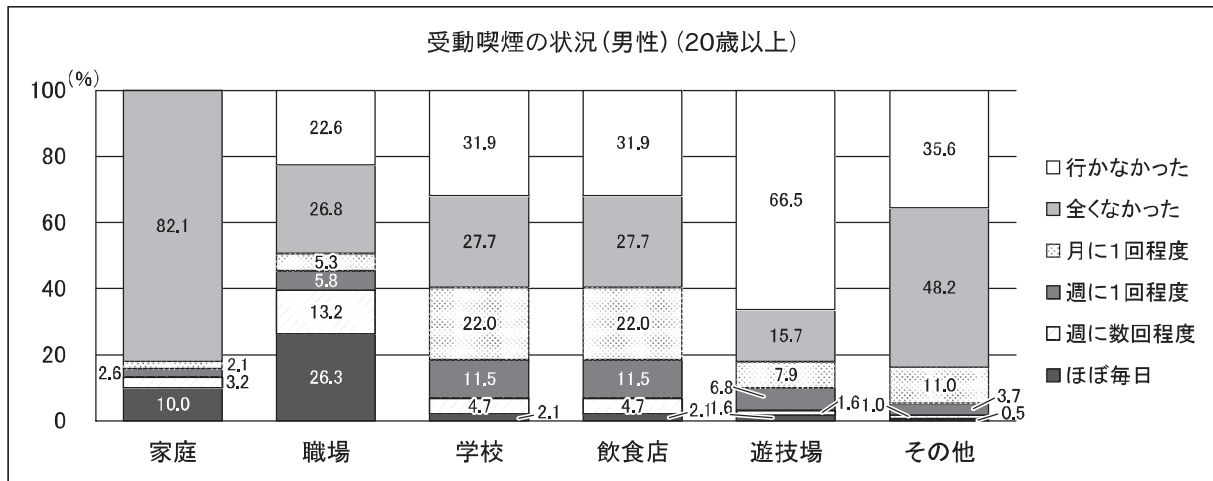


図31 受動喫煙の状況(性別)

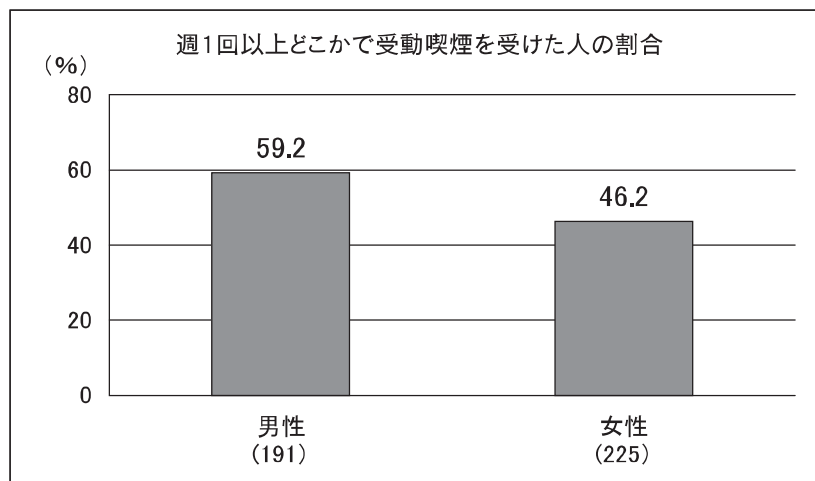


図32 週1回以上どこかで受動喫煙を受けた人の割合(性別)

(4) たばこが健康に与える影響について

「たばこを吸うと病気にかかりやすくなると思う」と回答した人の割合は、平成16年に比べ、喘息、気管支炎、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、歯周病で増加していた。

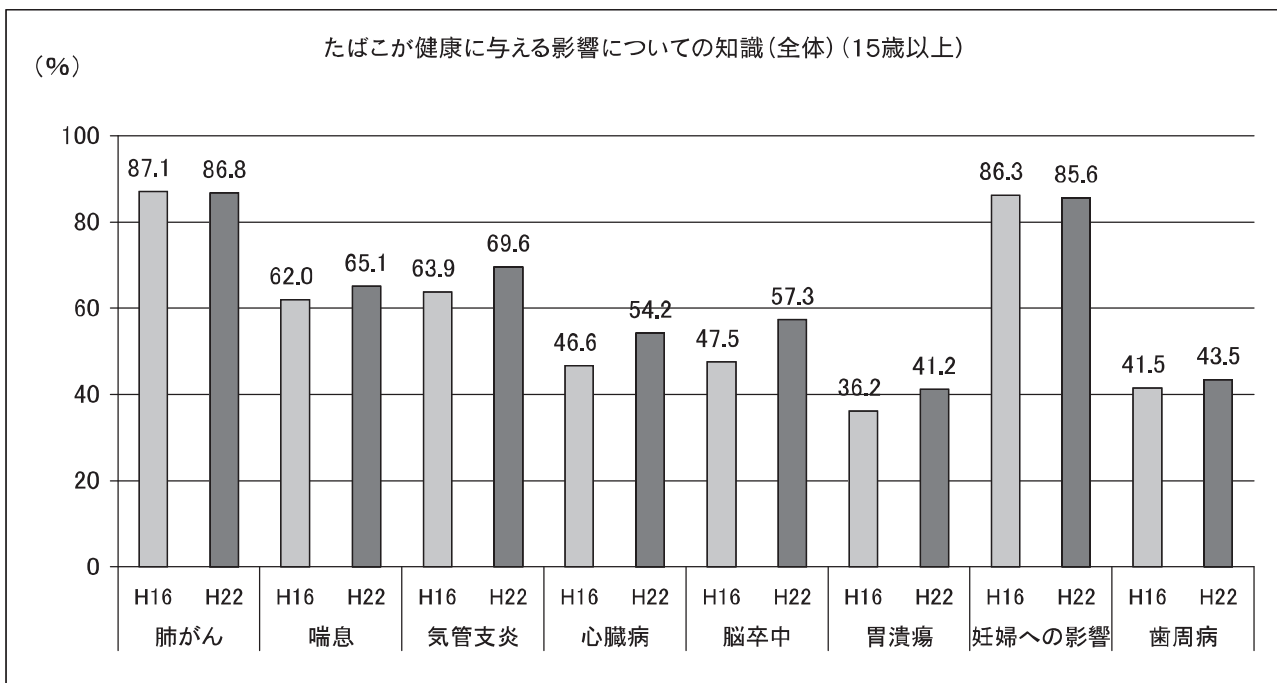


図33 たばこが健康に与える影響についての知識(平成16年との比較)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
喫煙が及ぼす健康被害を知っている人の割合  
目標値: 肺がん 100%  
喘息 100%  
気管支炎 100%  
心臓病 100%  
脳卒中 100%  
胃潰瘍 100%  
妊娠に関連した異常 100%  
歯周病 100%

5. 飲酒の状況  
 (1) 飲酒の頻度

毎日飲酒する人の割合は、男性で33.0%、女性で8.4%であった。平成16年と比べて、男女とも「ほとんど飲まない(飲めない)」人の割合は、減少した。

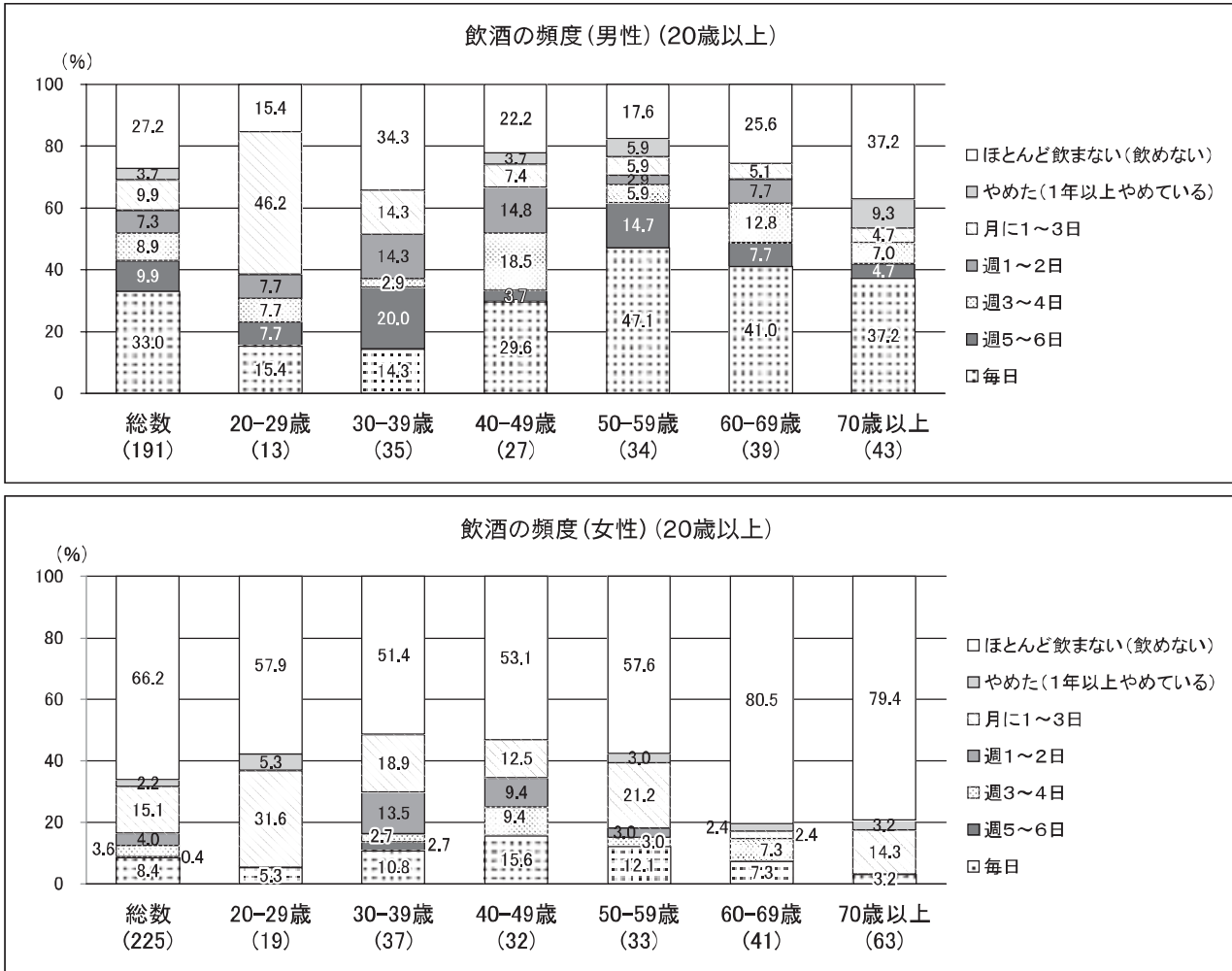


図34 飲酒の頻度(性別、年齢階級別)

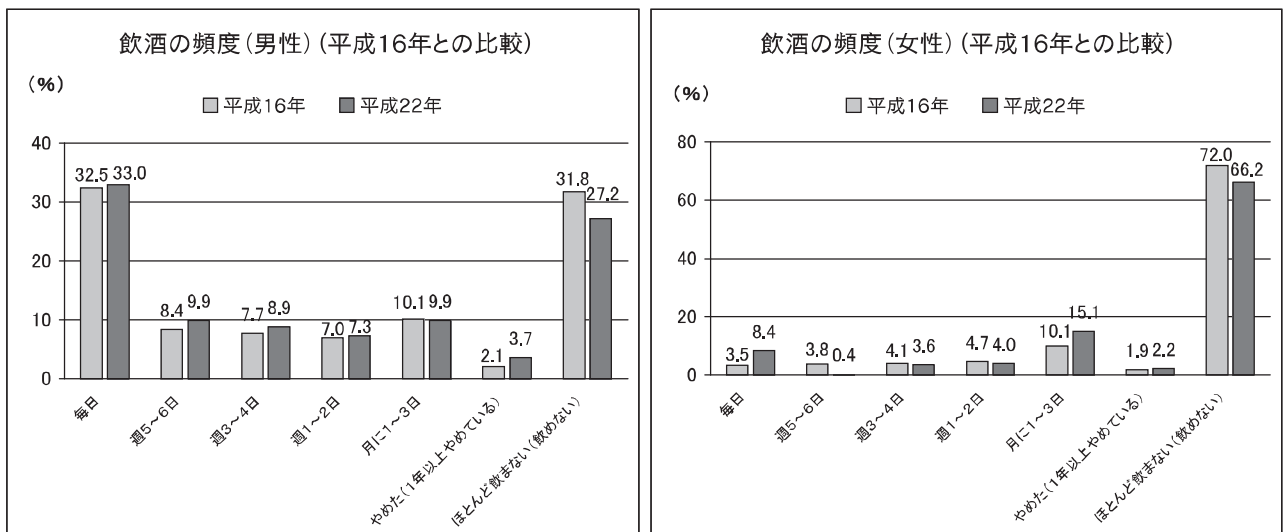


図35 飲酒の頻度(性別、平成16年との比較)

## (2) 多量飲酒者の状況について

多量飲酒者の割合は、男性6.3%、女性1.3%であり、平成16年と比較すると男女とも増加している。

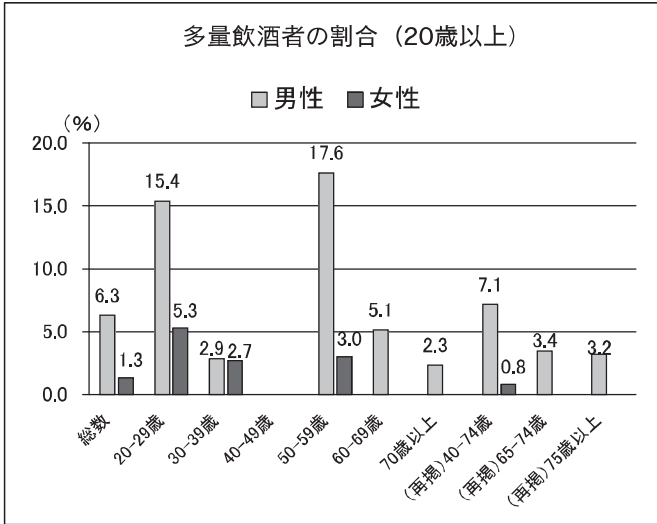


図36 多量飲酒者の割合(性別、年齢階級別)

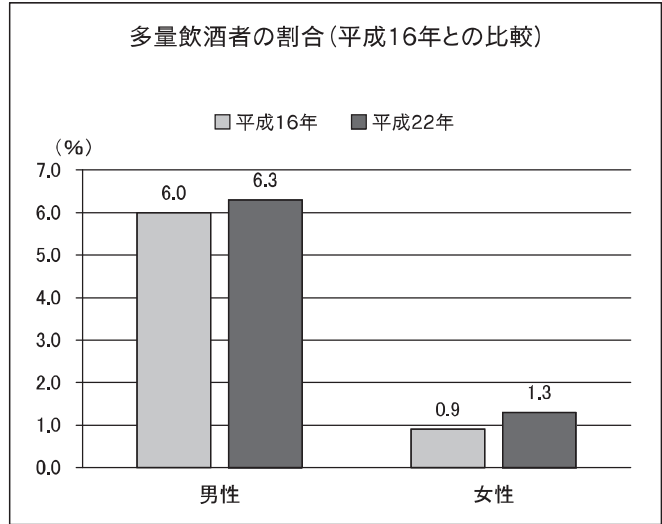


図37 多量飲酒者の割合(性別、平成16年との比較)

- \*1日に純アルコールで約40gを超えて多量に飲酒する人の割合。  
 具体的には以下のいずれかに該当する人を「多量飲酒者」とする。
- ①飲酒日1日当たりの飲酒量が5合以上
  - ②飲酒日1日当たりの飲酒量が4合以上5合未満で、飲酒の頻度が週5日以上
  - ③飲酒日1日当たりの飲酒量が3合以上4合未満で、飲酒の頻度が毎日

(参考) 「元気県ぐんま21追加計画」の目標  
 多量に飲酒する人の割合の減少  
 目標値: 男性 2.0%  
 女性 0.2%

## (3) 飲酒による肝機能障害の状況

飲酒が原因で肝機能障害を指摘されたことのある人の割合は、男性で15.1%、女性で1.3%であった。

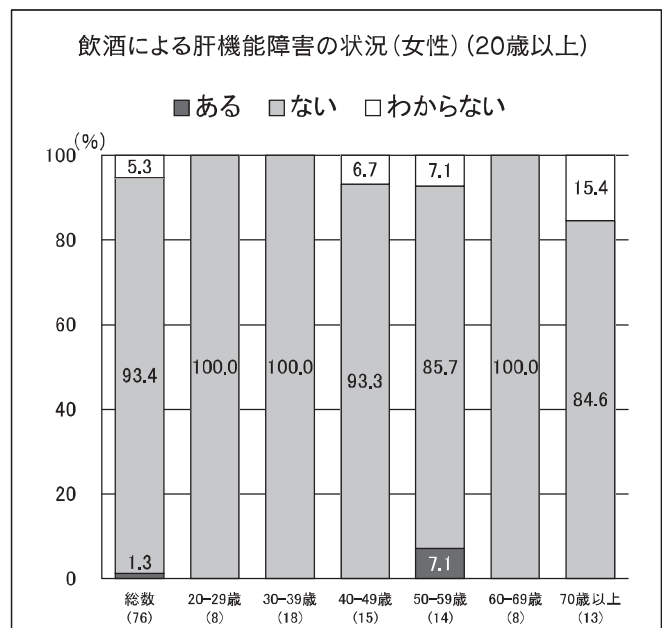
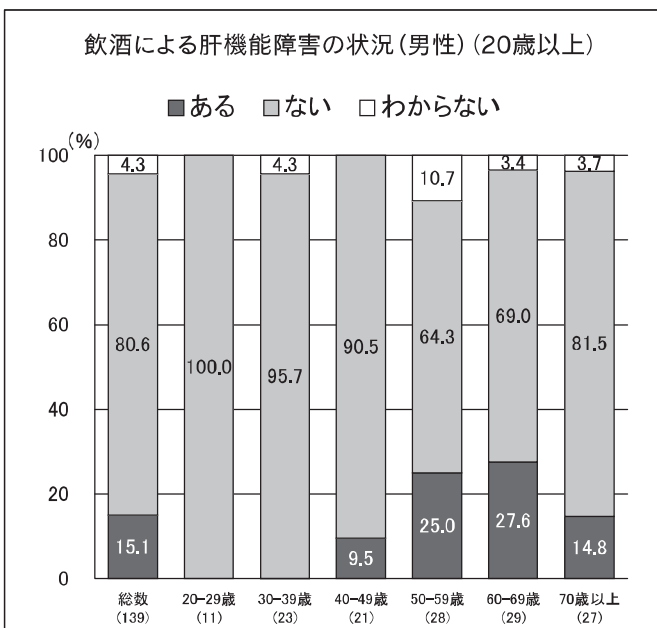


図38 飲酒による肝機能障害の状況(性別、年齢階級別)

※「あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。」の間に、「毎日」「週5~6日」「週3~4日」「週1~2日」「月に1~3日」「やめた(1年以上やめている)」と回答した人



#### (4) 飲酒によるケガの状況

飲酒が原因で自分自身か他の誰かがけがをしたことのある人の割合は、男性が9.4%、女性が1.3%であった。

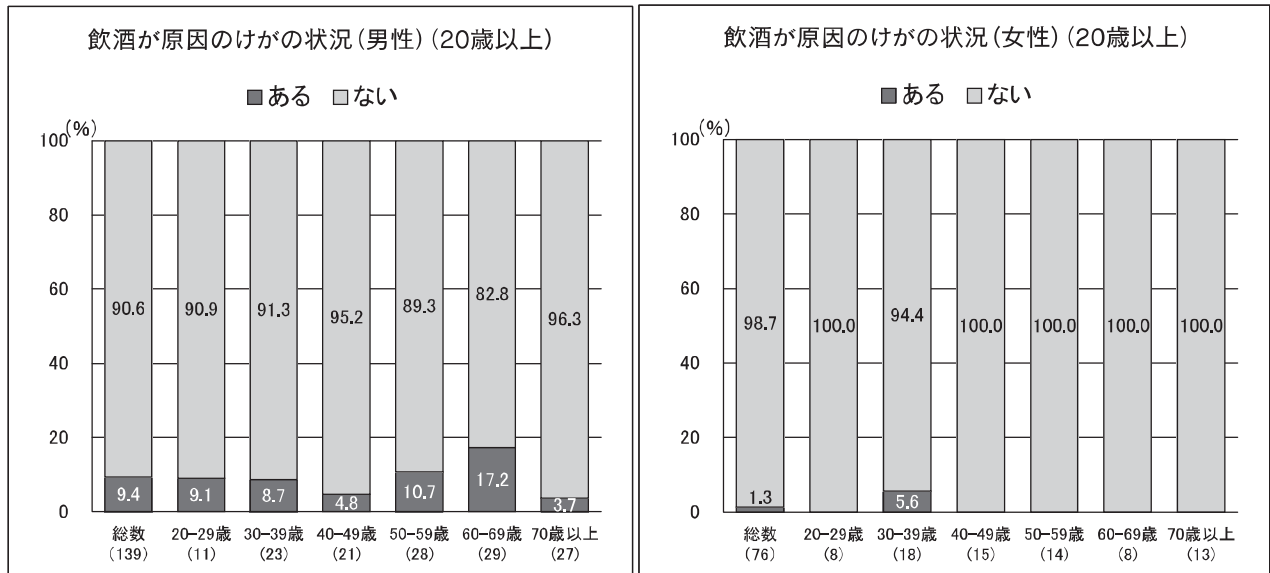


図39 飲酒が原因のけがの状況 (性別、年齢階級別)

※「あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。」の間に、「毎日」「週5~6日」「週3~4日」「週1~2日」「月に1~3日」「やめた(1年以上やめている)」と回答した人

#### (5) 適度な飲酒について

「節度のある適度な飲酒量」を「清酒なら1日1合」と回答した人は、男性34.8%、女性44.3%で、最も多かった。一方、「わからない」と回答した人は男性で24.4%、女性で29.1%であり、男女とも特に未成年者と70歳以上で多かった。

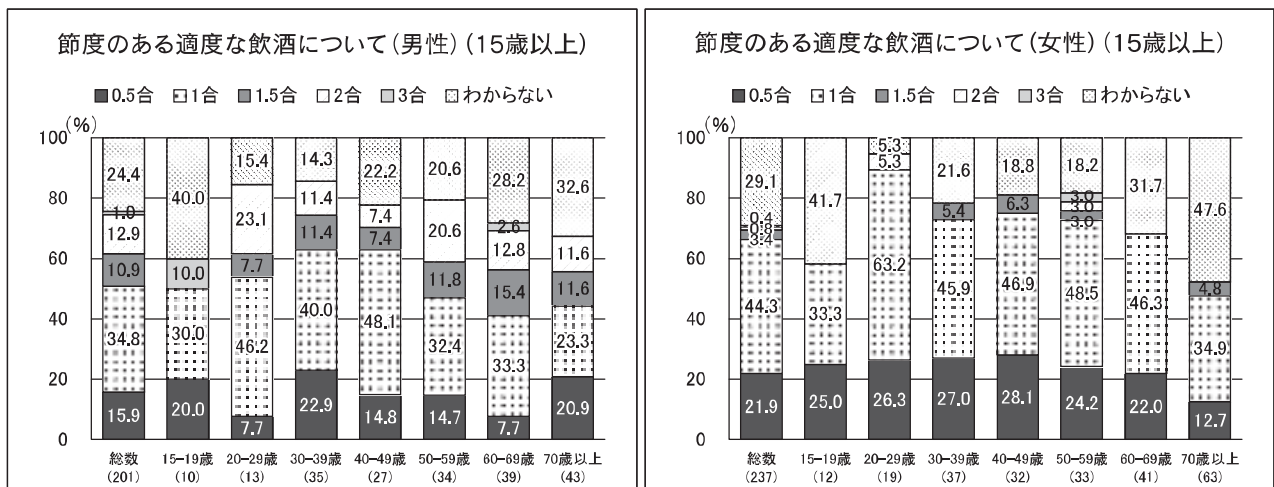


図40 節度のある適度な飲酒について (性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 適切な飲酒に関する知識を持っている人の割合  
 目標値: 男性 100%  
 女性 101%

## 6. 身体活動の状況

### (1) 日常生活での身体活動の状況

ふだんの生活の中で、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなどの身体を動かしている人の割合は、男性55.5%、女性63.6%であった。一方、ほとんど動かしていない人の割合は、男性11.0%、女性4.4%であった。

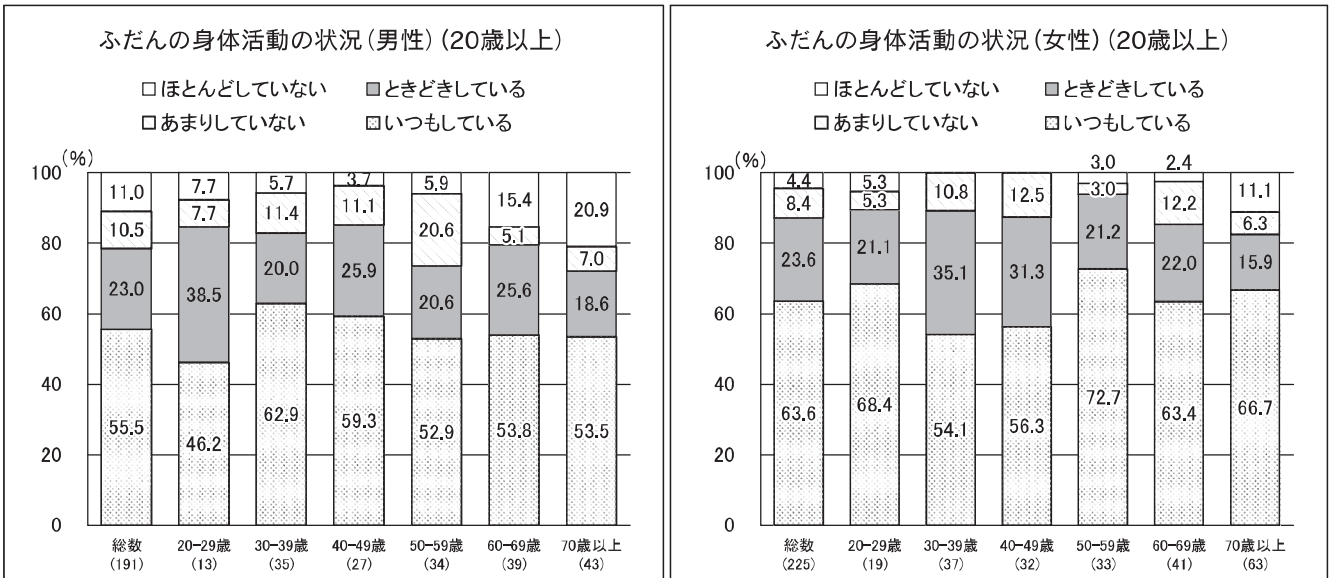


図4.1 ふだんの身体活動の状況 (性別、年齢階級別)

### (2) 意識的な身体活動の状況について

「日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしている人の割合は、男性では「ほとんど毎日動かしている」が最も高く、37.3%であった。一方、女性では、「ほとんど(まったく)動かしていない」が最も高く30.4%、次いで、「ほとんど毎日動かしている」が28.7%であった。

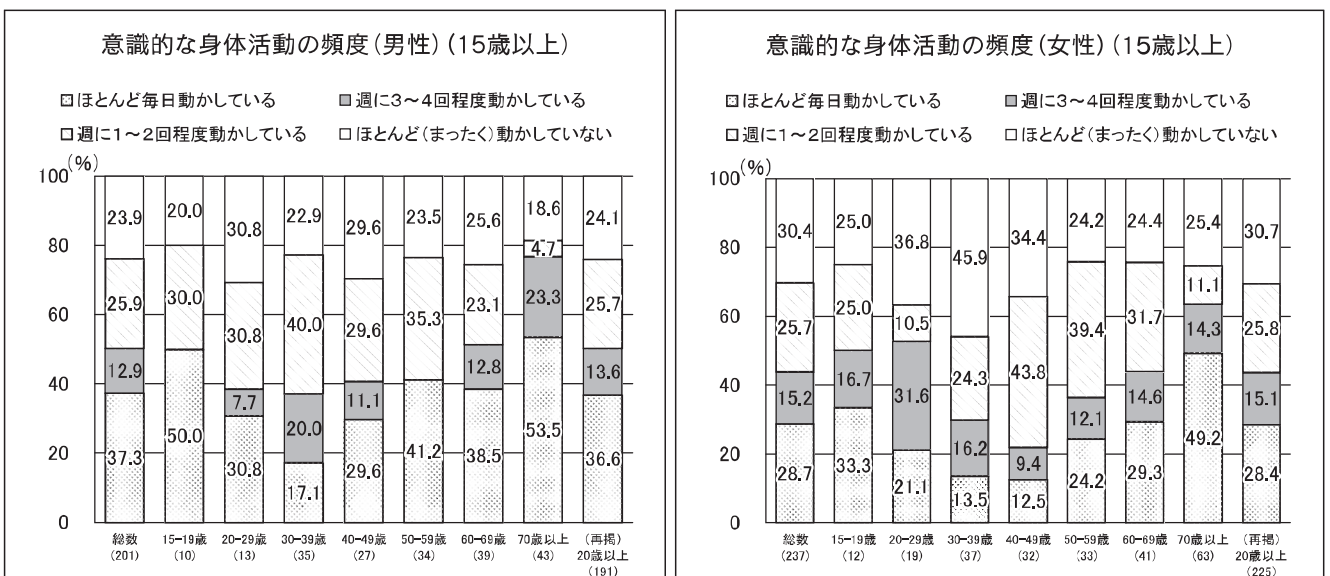


図4.2 意識的な身体活動の状況 (性別、年齢階級別)

### (3) 歩数を増やすことについての考え

1日の歩数をあと、1,000歩増やすことについて、「意識的に歩くようにすれば増やせると思う」と回答した人が、男女とも最も高かった。次いで、男性では、「現在、十分に歩いているから増やせないと思う」「時間がないから増やせないと思う」の順であった。一方、女性は、「家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う」「時間がないから増やせないと思う」の順であった。

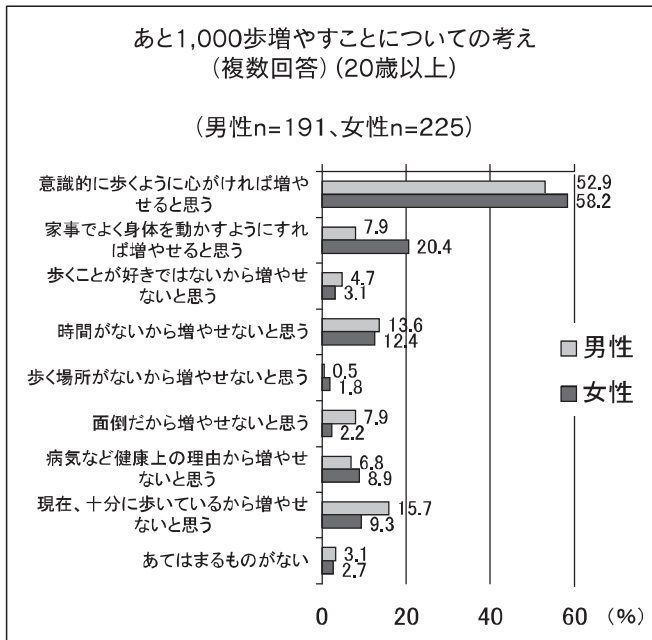


図43 あと1,000歩増やすことについての考え方(複数回答)

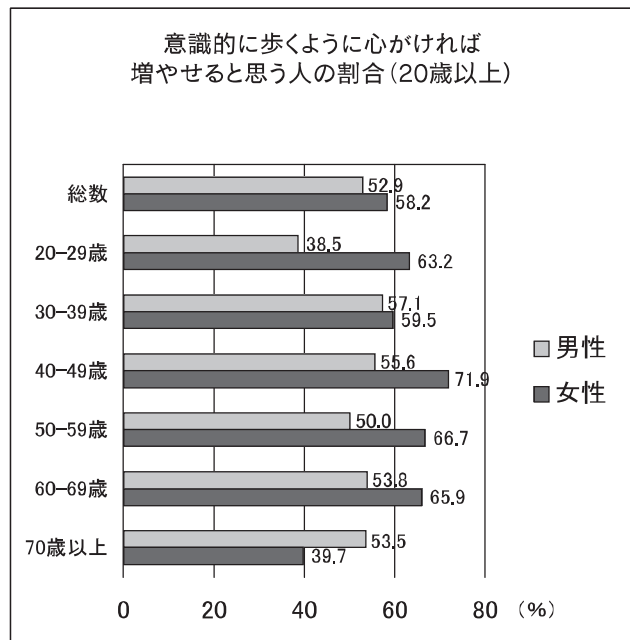


図44 意識的に歩くように心がければ増やせると思う人の割合(性別、年齢階級別)

### (4) 3・30運動の実施状況について

健康保持のために、週3日以上・1日30分以上の運動の実施を「充分みさせる生活習慣を確保している」と回答した人の割合は、男性で19.9%、女性で16.0%であった。男女とも15～19歳が最も高く、約4割であった。

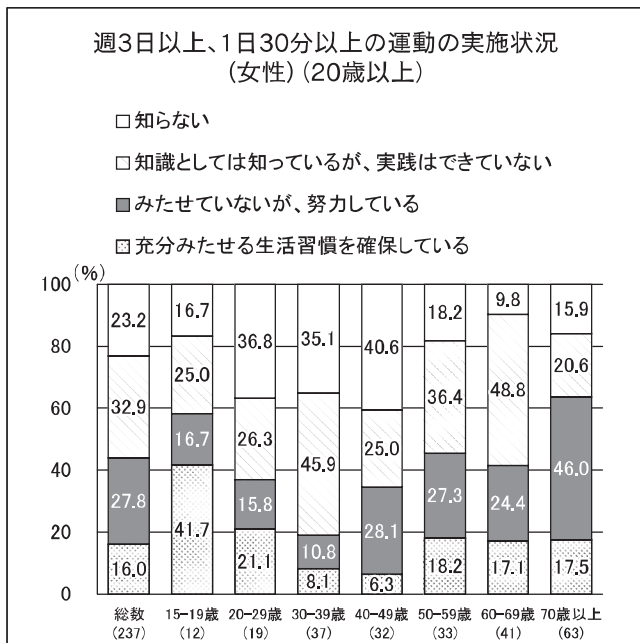
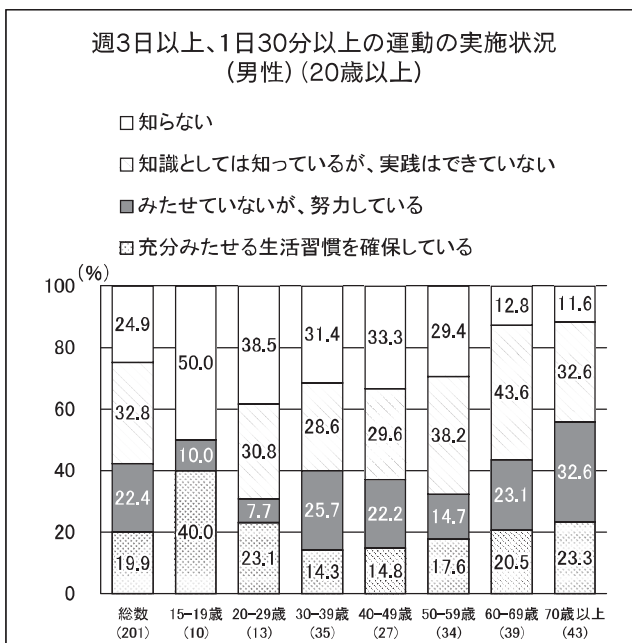


図45 週3日以上1日30分以上の運動の実践状況(性別、年齢階級別)

## 7. 健康管理の状況

### (1) 健診等での診断状況

医療機関や健診で、生活習慣病(メタボリックシンドローム等)について、何らかの指摘を受けたことがある人は、男性57.6%、女性48.9%であった。また、指摘内容を見ると、男女とも「高血圧」が最も多く、男性33.0%、女性31.1%、次いで「脂質異常症」が男性27.7%、女性30.7%であった。

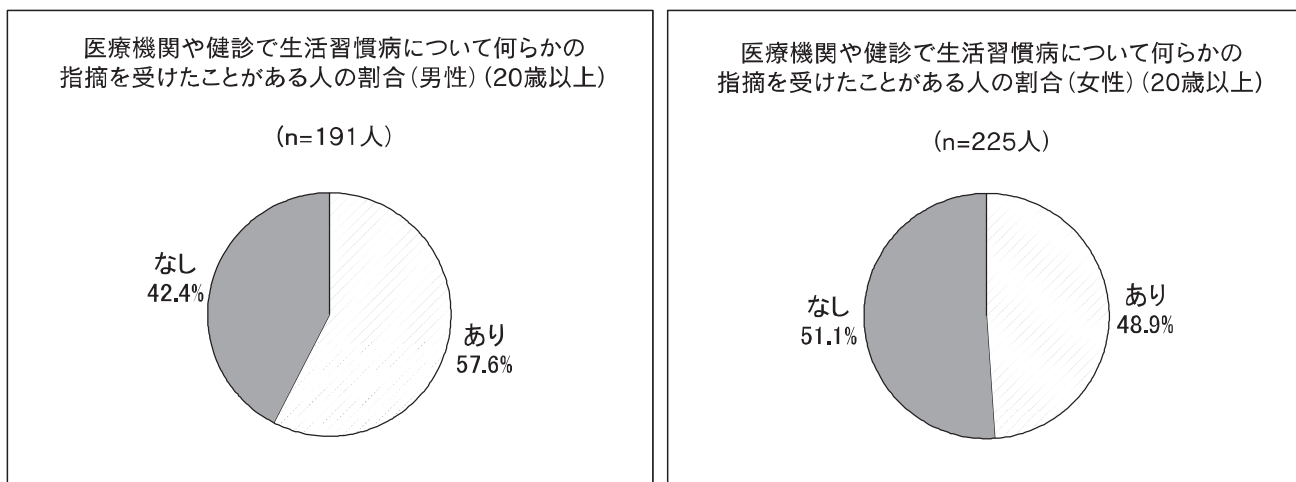


図46 医療機関や健診で生活習慣病について何らかの指摘を受けたことがある人の割合(性別)

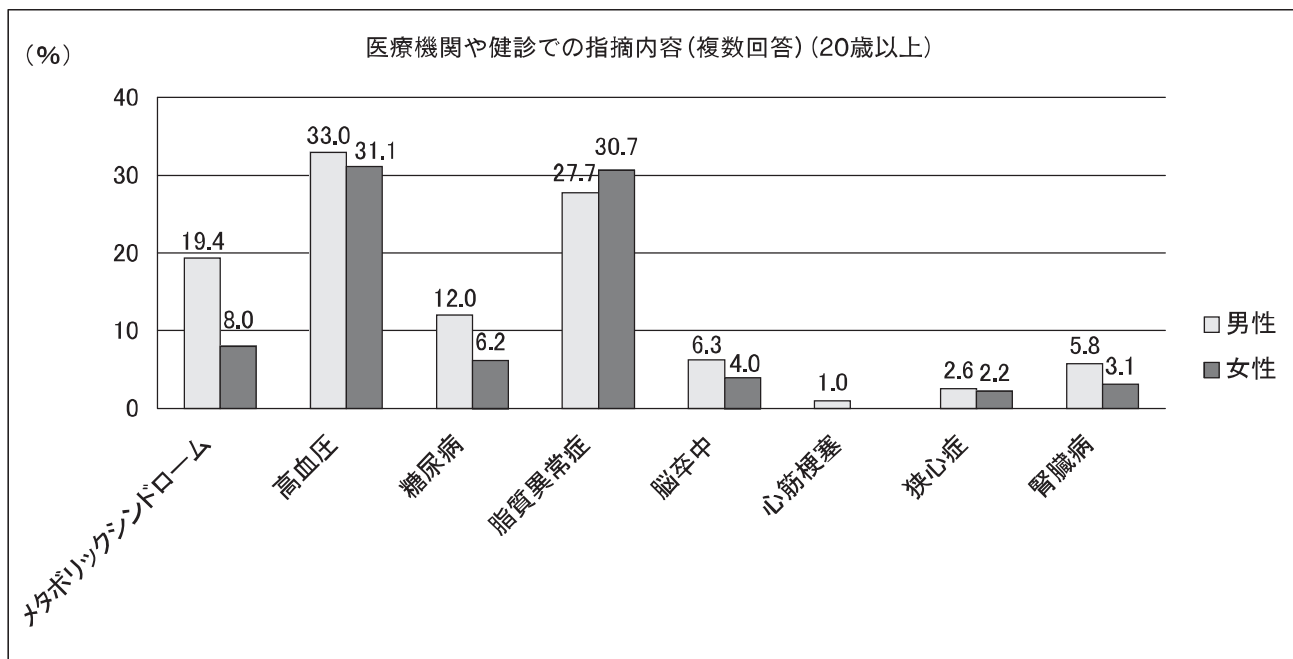


図47 医療機関や健診での指摘内容(性別、複数回答)

## (2) 家庭での体重測定状況

この1年間に家庭で体重を測定したことがある人の割合は、男性75.4%、女性85.8%であった。また、この1年間に体重を測定した人のうち、「ほぼ毎日(週に6日以上)測定している」人の割合は、男性で11.1%、女性で24.4%であった。

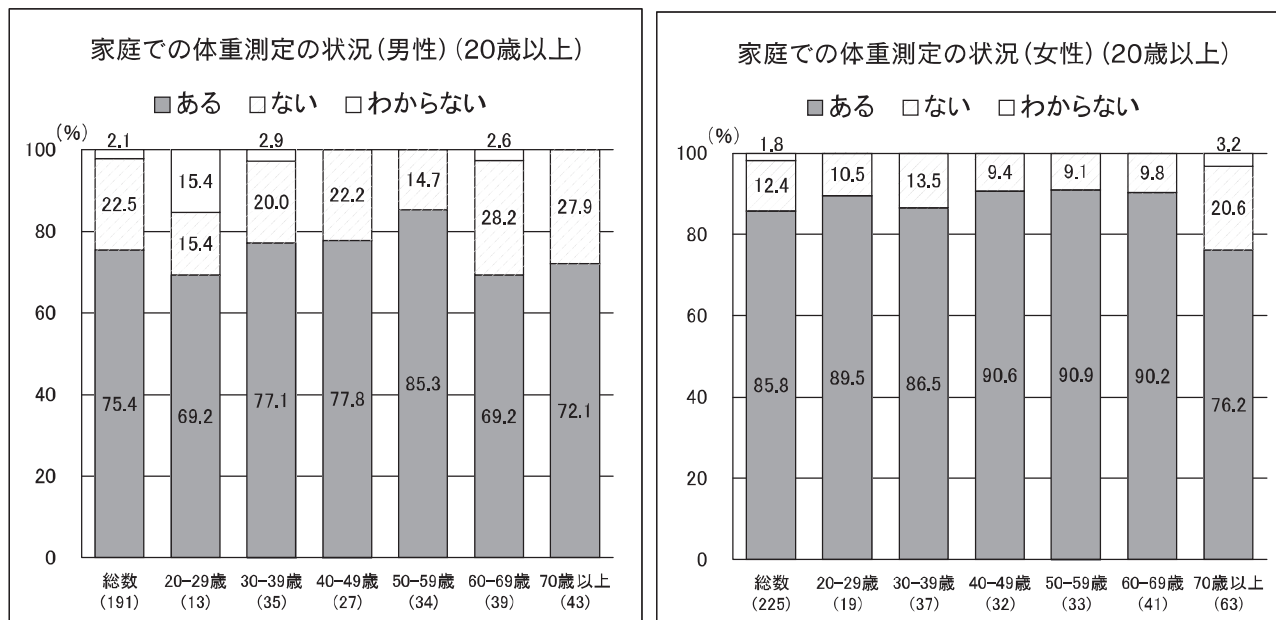


図48 家庭での体重測定状況(性別、年齢階級別)

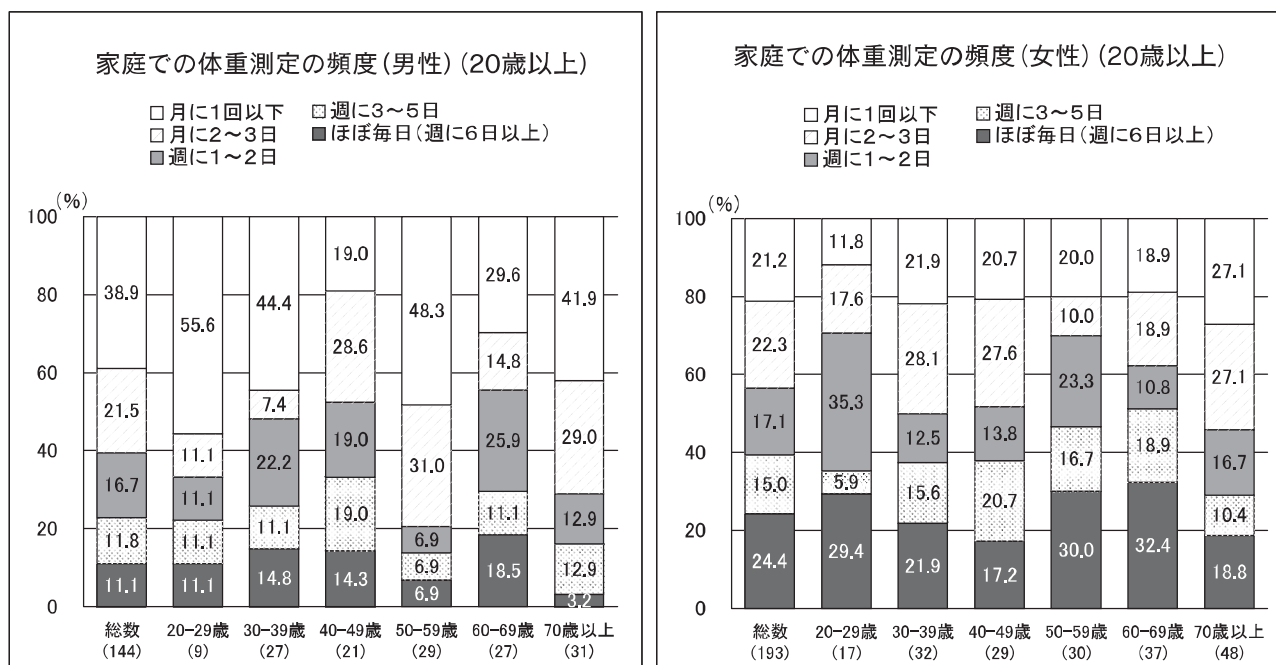


図49 家庭での体重測定頻度(性別、年齢階級別)

※「あなたはこの1年間に家庭で体重を測定したことがありますか。」の間に「ある」と回答した人

### (3) 家庭での血圧測定の状態

この1年間に家庭で血圧を測定したことがある人の割合は、男性40.8%、女性45.8%であり、60歳以上では、約6割が測定していた。また、この1年間に家庭で血圧を測定したことがあると回答した人の測定頻度をみると、男女とも「月に1回以下」が最も多かった。

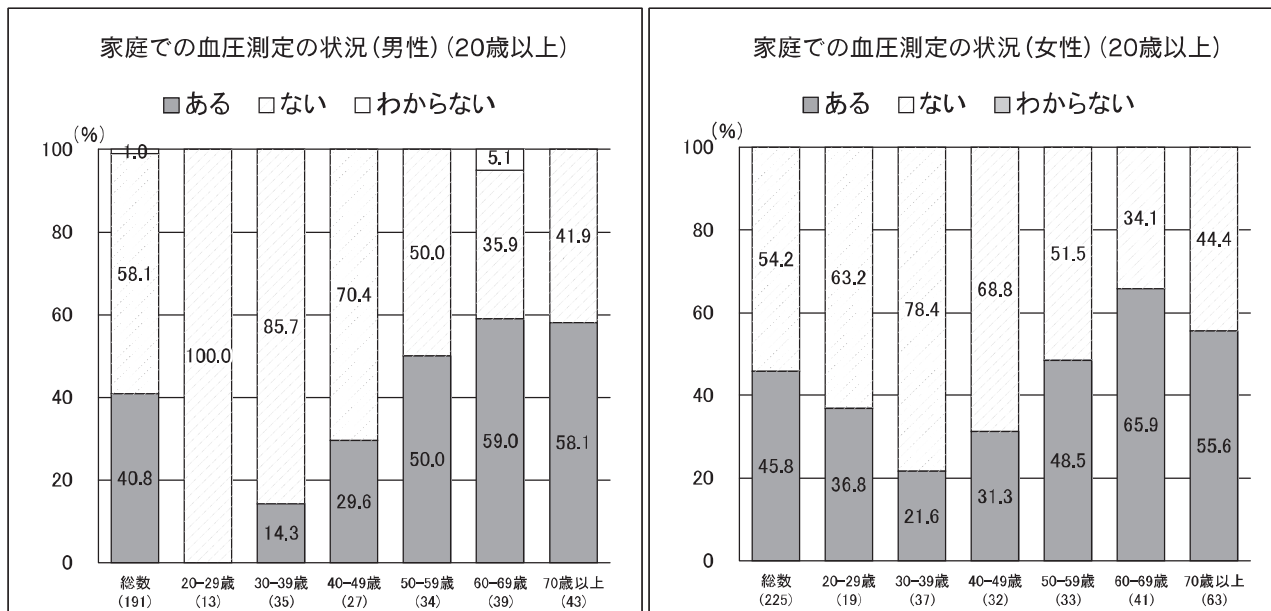


図50 家庭での血圧測定の状態 (性別、年齢階級別)

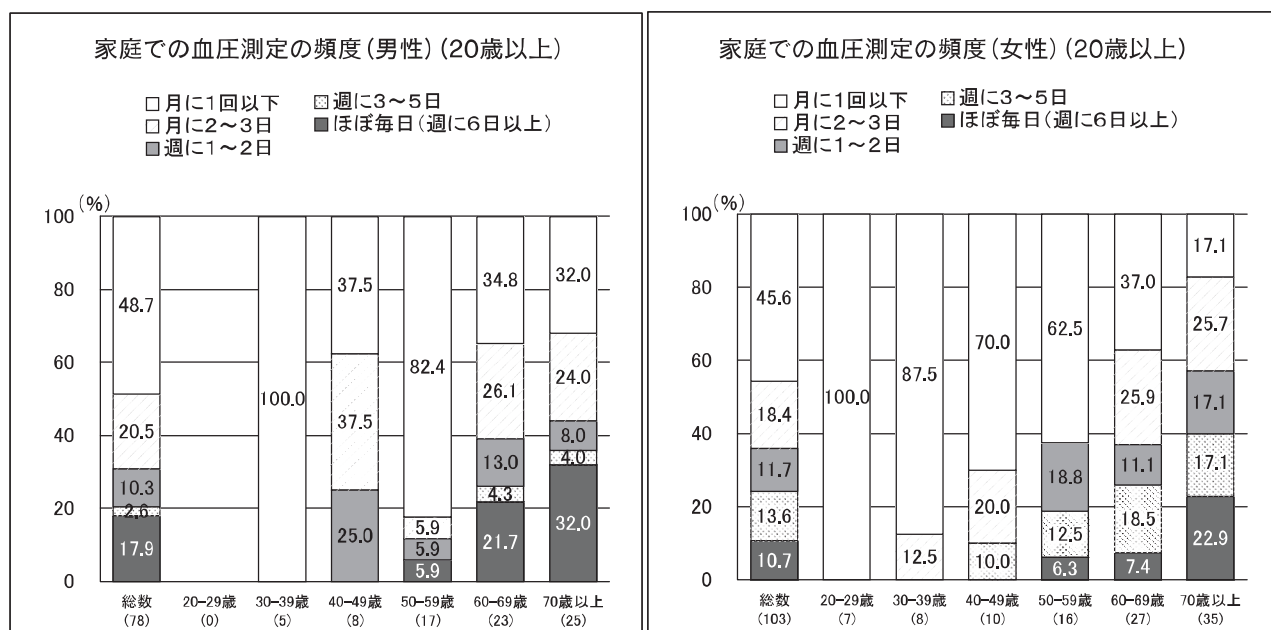


図51 家庭での血圧測定の状態 (性別、年齢階級別)

※ 「あなたはこの1年間に家庭で血圧を測定したことがありますか。」の間に「ある」と回答した人



(4) 学習の機会の有無について

健康や栄養に関する学習の機会について、男女とも、「機会がない」と回答した人の割合が最も高く、男性60.2%、女性54.4%であった。一方、「機会があり参加する」と回答した人の割合は、男性6.5%、女性11.4%であった。

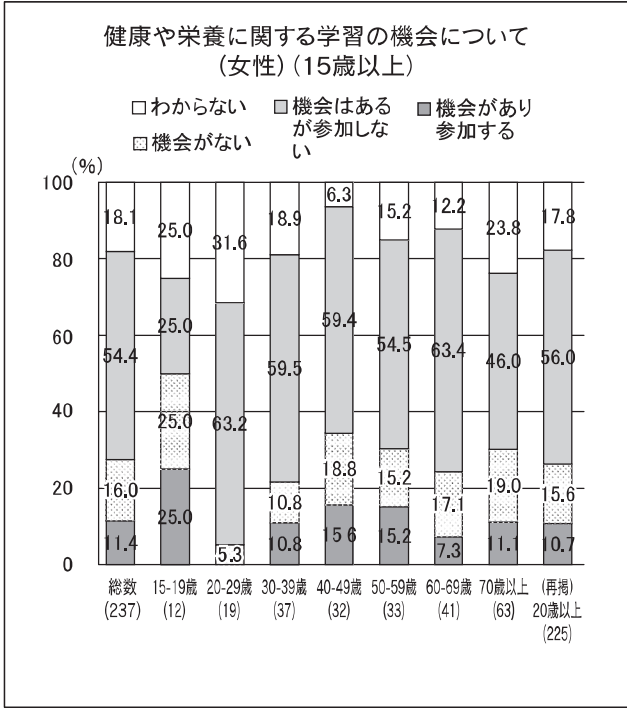
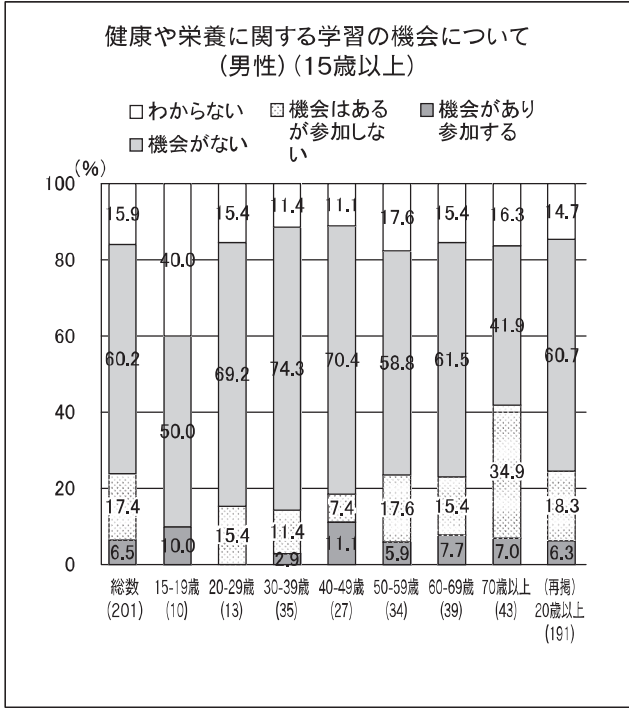


図52 健康や栄養に関する学習の機会について(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 学習機会に参加する人の割合  
 目標値: 成人男性 30%以上  
 成人女性 30%以上

## 8. 自分の健康意識

### (1) 自分の健康状態の意識

「自分の健康についてどのくらい感じていますか」の問いに、男性では、「体力の衰え」について「大いに感じる」人の割合が、30.3%で最も高く、女性では、「運動不足」について「大いに感じる」人の割合が35.4%で最も高かった。

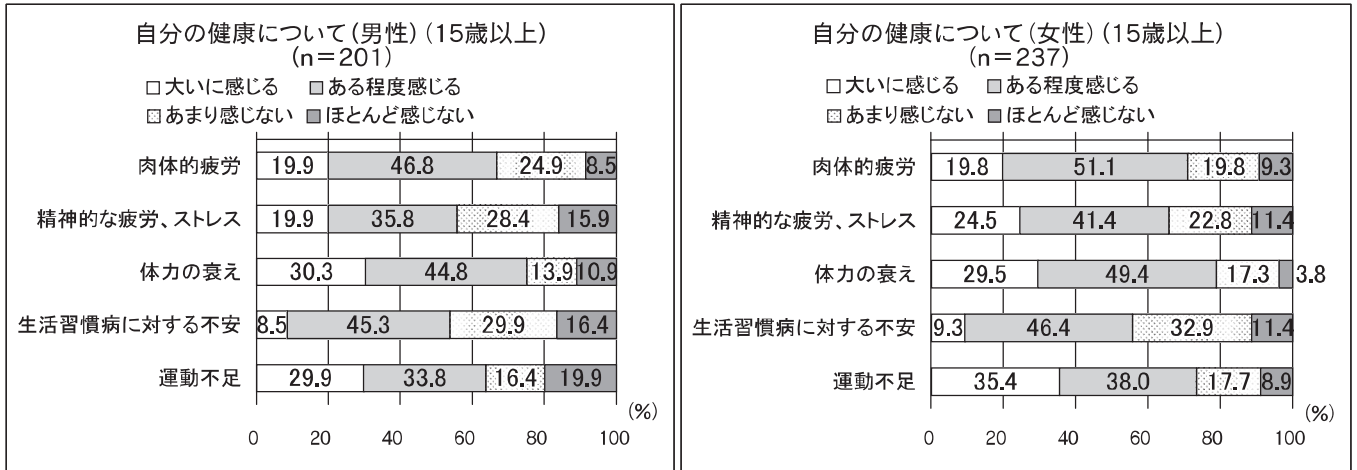


図53 自分の健康について(性別、年齢階級別)

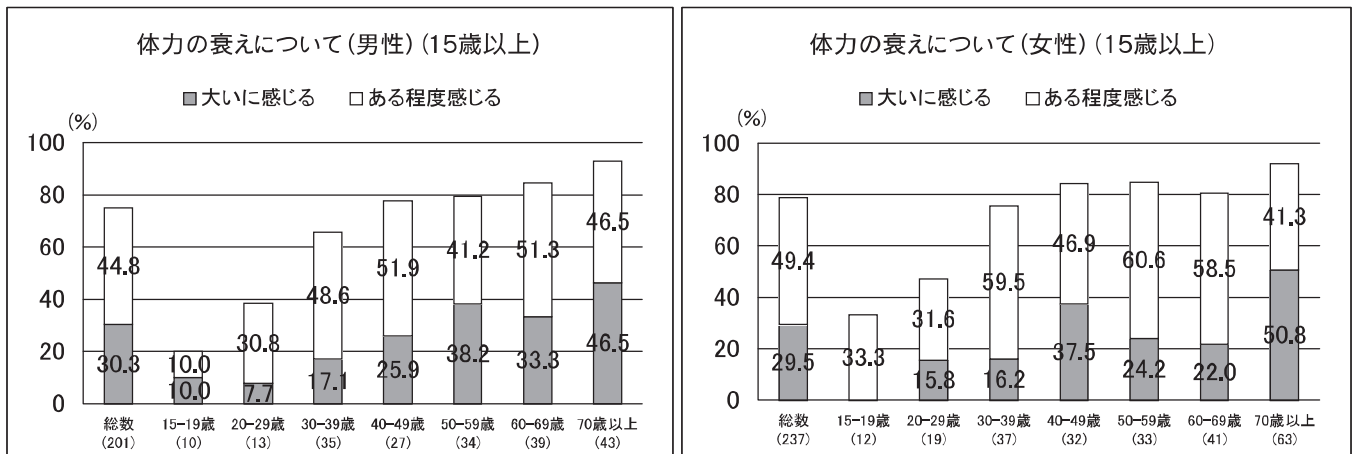


図54 体力の衰えについて(性別、年齢階級別)

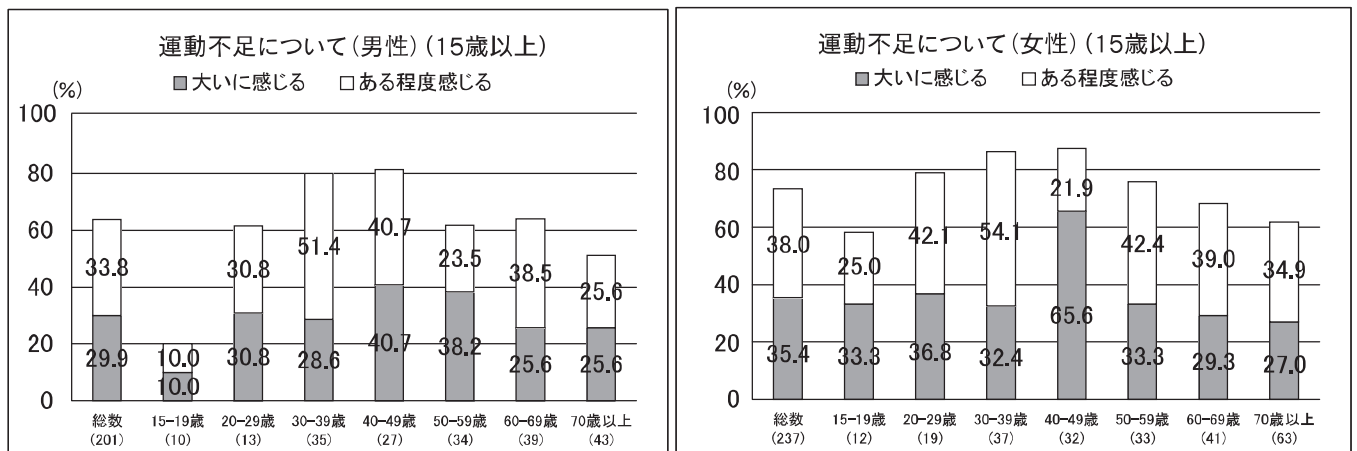


図55 運動不足について(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 精神的疲労・ストレスを感じている人の割合  
 目標値: 55%以下



(2) 体型の自己評価に関する状況

自分の体型について、「太っている」「少し太っている」と思っている人の割合は、男性で43.2%、女性で50.2%であった。15～19歳の男性は、10.0%であったが、15-19歳の女性は、58.3%であった。

一方、自分の体型について、「やせている」「少しやせている」と思っている人の割合は、男性で17.9%、女性で13.1%であった。男女とも70歳以上が最も高く、男性37.2%、女性19.1%であった。

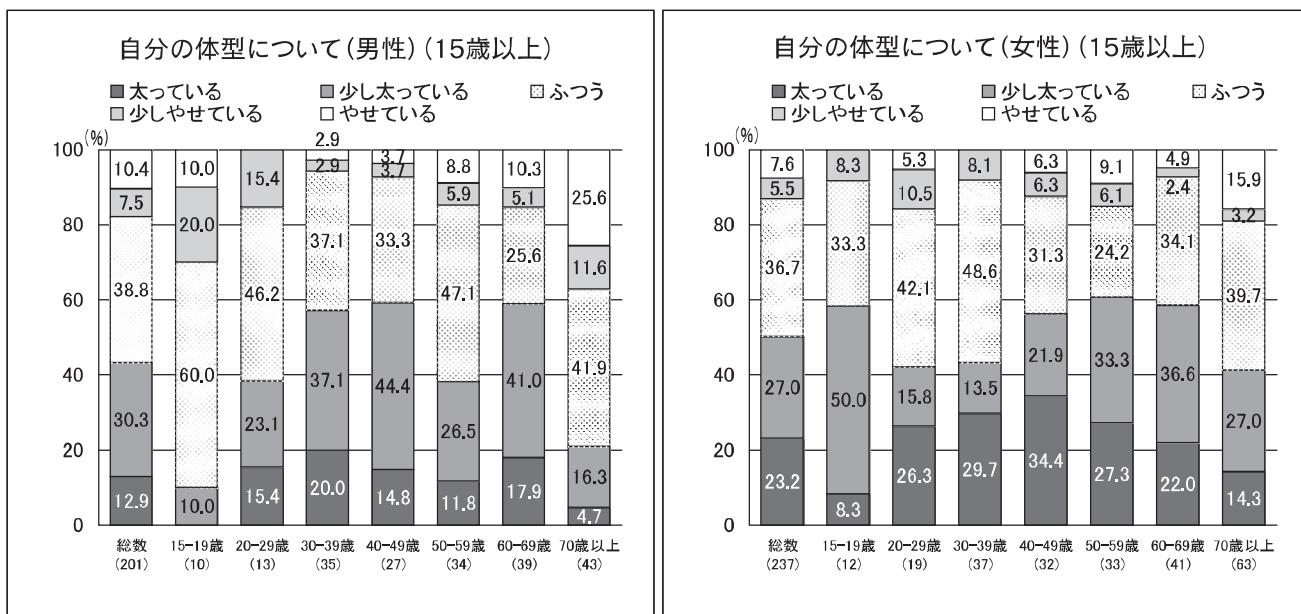


図56 自分の体型について(性別、年齢階級別)

### (3) 栄養成分表示の活用状況について

栄養成分表示を「いつも参考になっている」「時々している」人の割合は、男性で19.9%、女性で49.3%であった。平成16年と比べると、男性で6.6%減少し、女性では1.5%増加した。

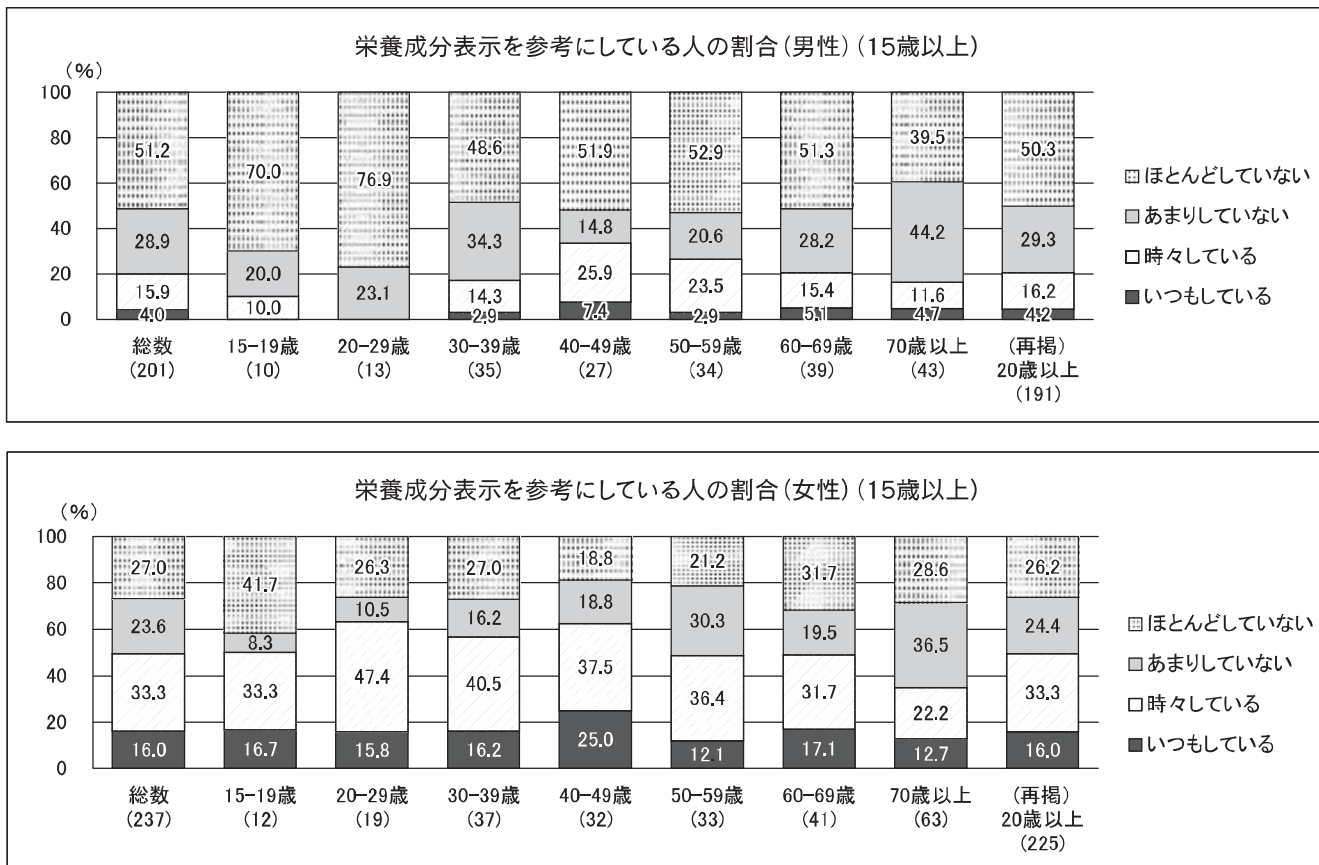


図57 栄養成分表示を参考にしている人の割合 (性別、年齢階級別)

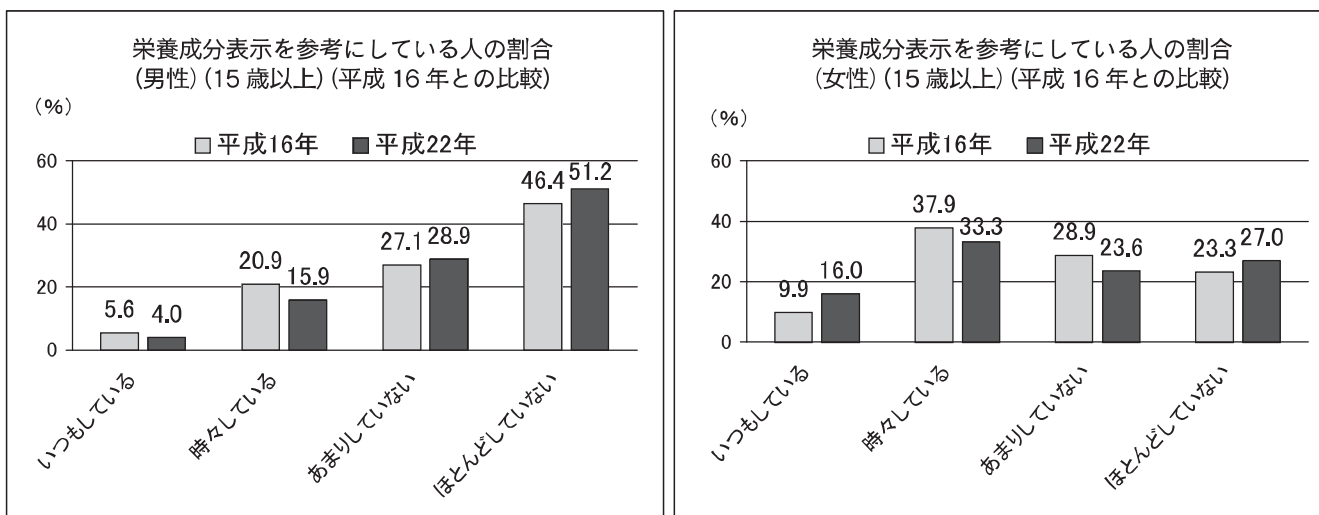


図58 栄養成分表示を参考にしている人の割合 (性別、平成16年との比較)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 栄養成分表示を参考にしている人の割合  
 目標値: 成人 50%以上

(4) 生活習慣改善の状況

生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合は、男性42.9%、女性50.2%であった。生活習慣病の予防・改善のために普段の生活でこころがけていることは、男女とも「野菜をたくさん食べるようにしている」が最も高かった。一方、生活習慣の改善に取り組んでいない理由は、男女とも「病気の自覚症状がない」と回答した人が多く、男性50.5%、女性52.7%であった。

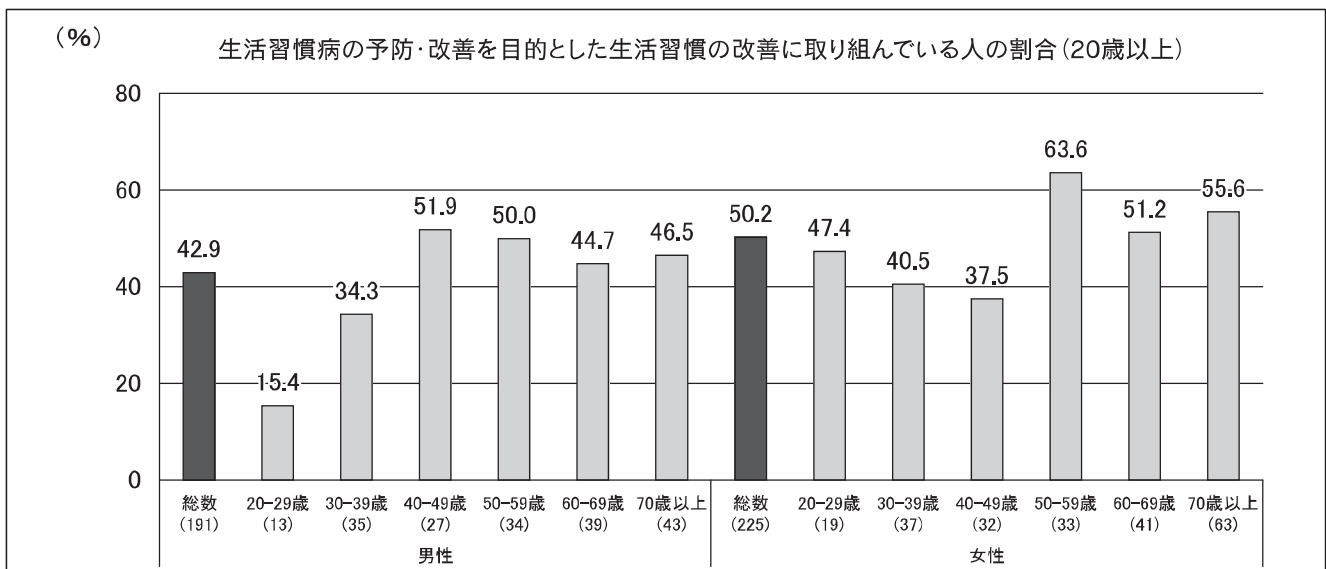


図59 生活習慣改善の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合 (性別、年齢階級別)

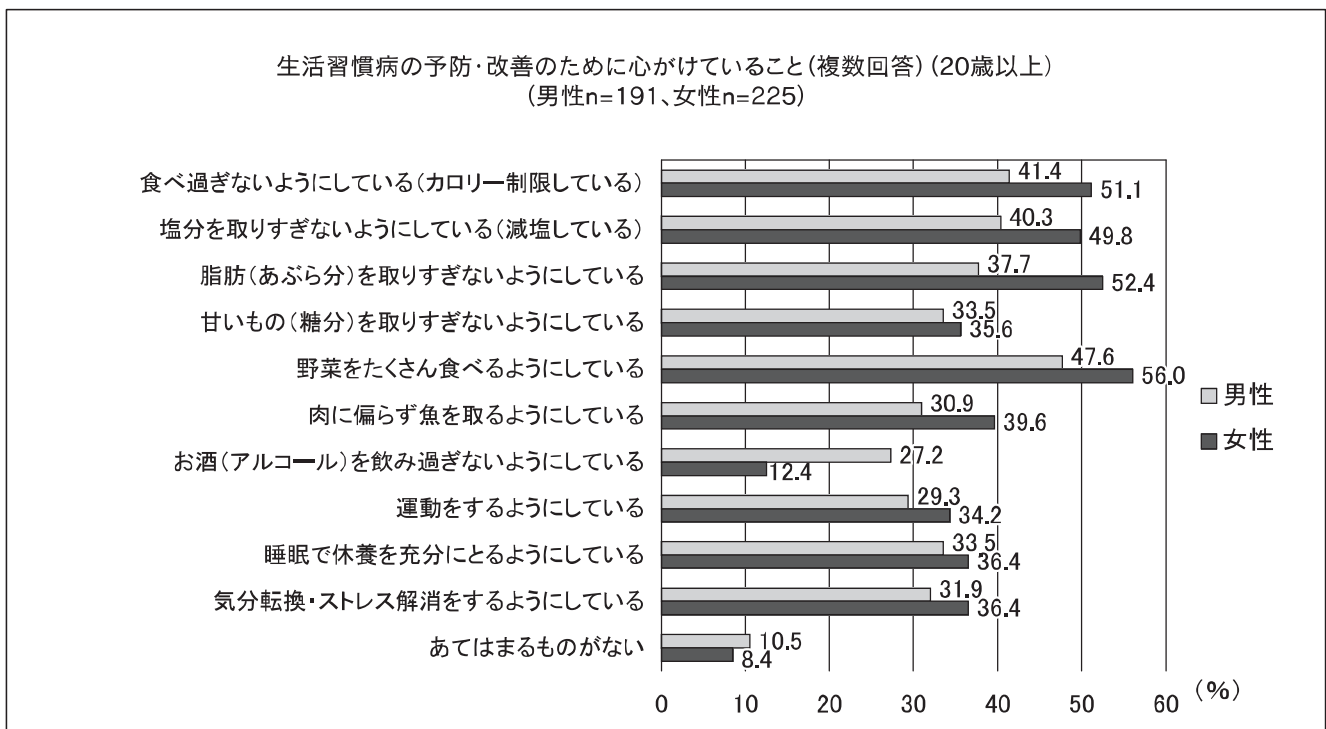


図60 生活習慣改善の予防・改善のために心がけていること (複数回答、性別)

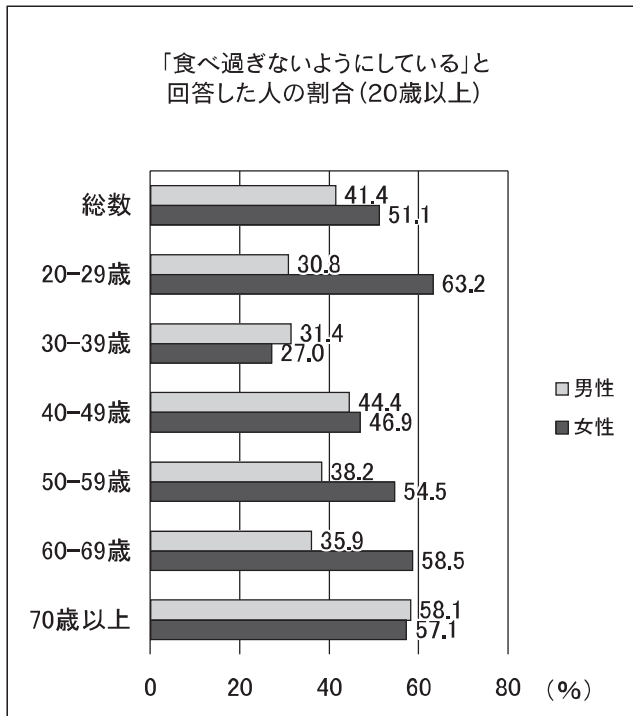


図61 「食べ過ぎないようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

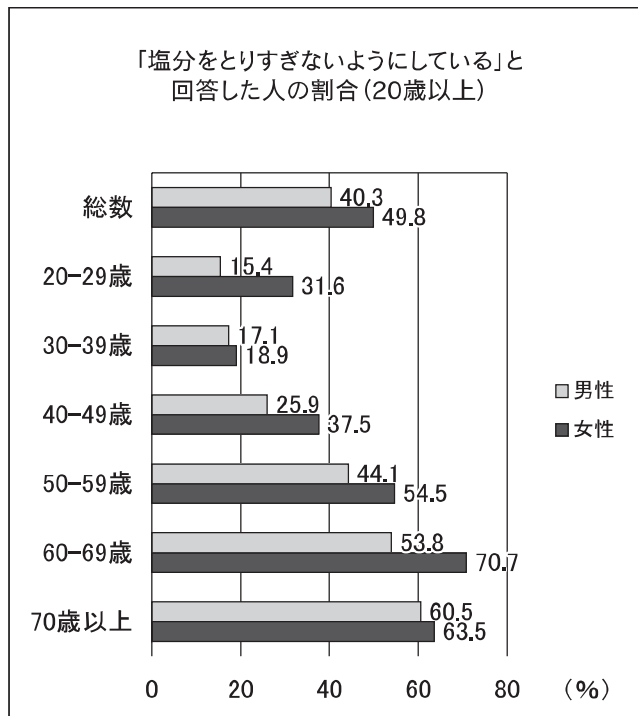


図62 「塩分をとりすぎないようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

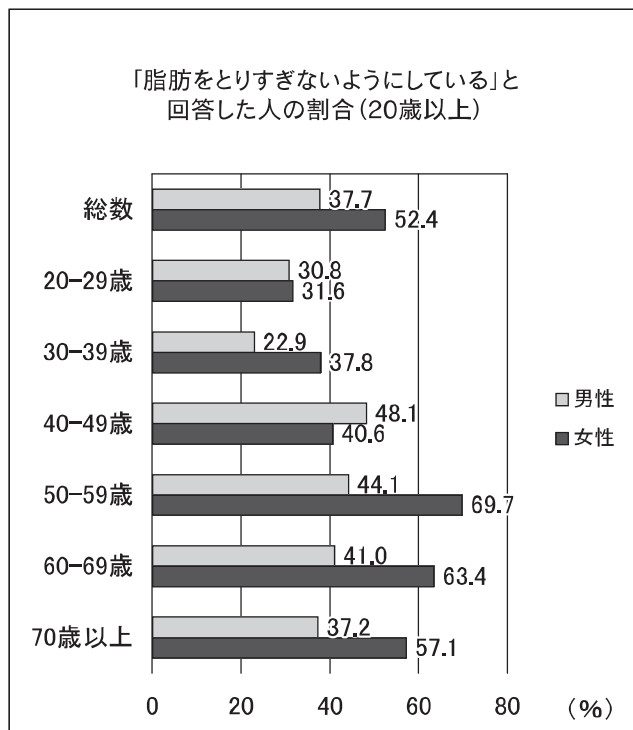


図63 「脂肪をとりすぎないようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

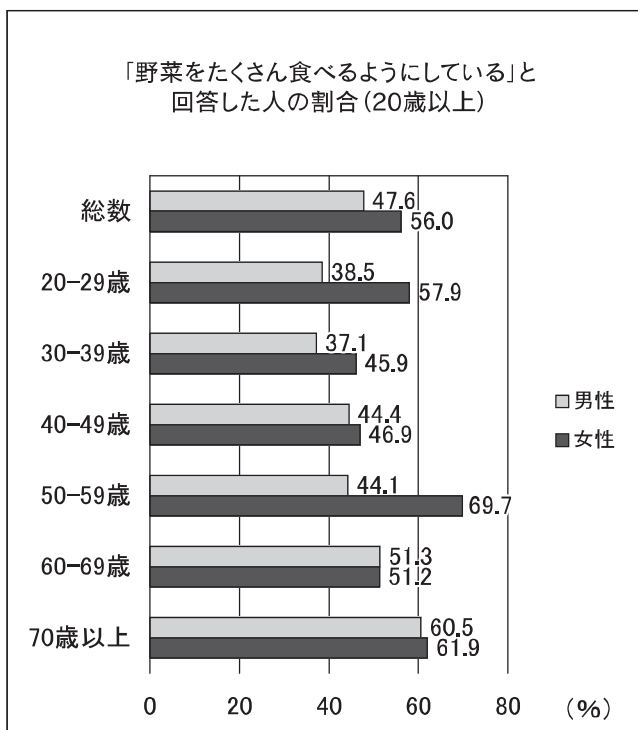


図64 「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

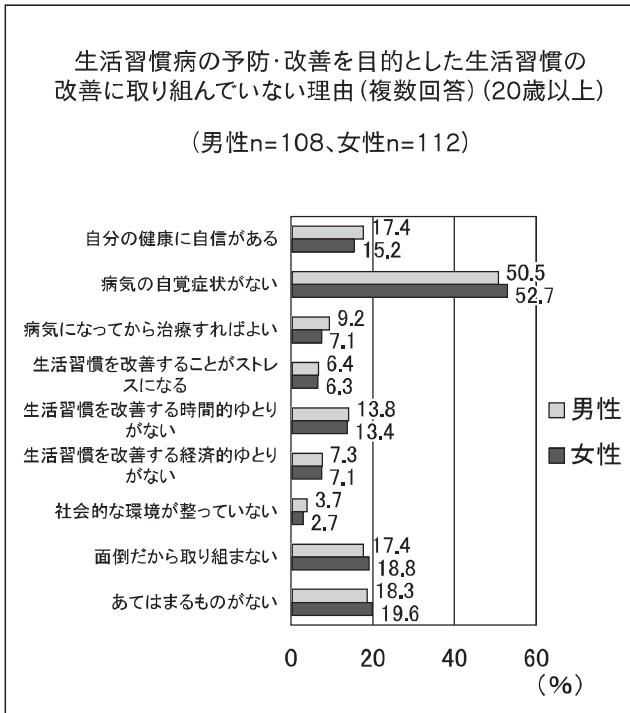


図65 生活習慣の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由(複数回答、性別)

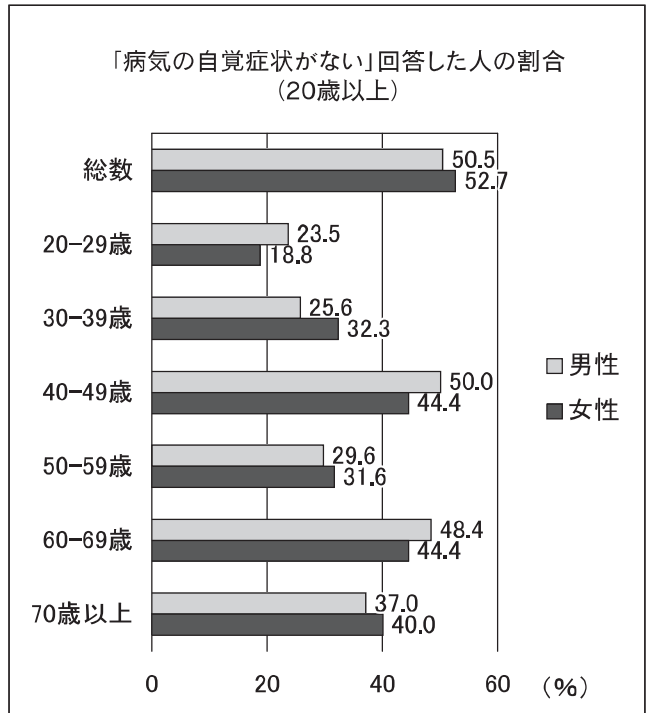


図66 「病気の自覚症状がない」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

(5) サプリメントを利用することについての考えについて

サプリメントを利用することについて、「時には利用することも必要」と考えている人の割合が最も高く、男性62.2%、女性70.9%であった。

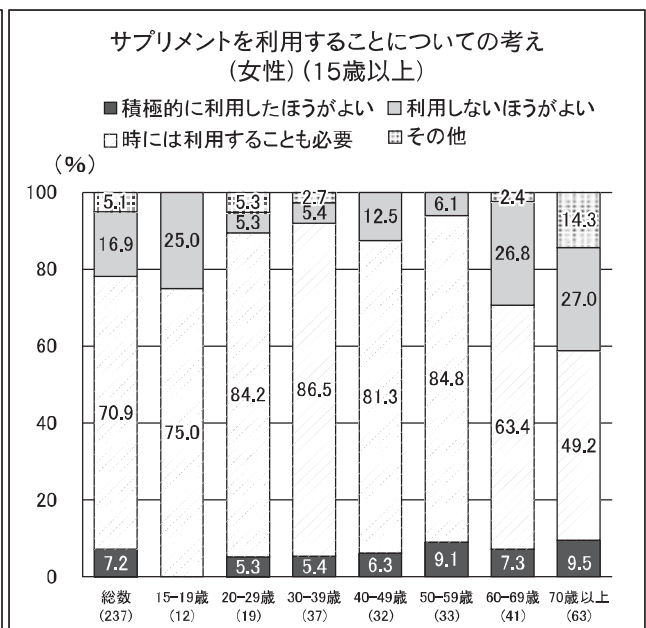
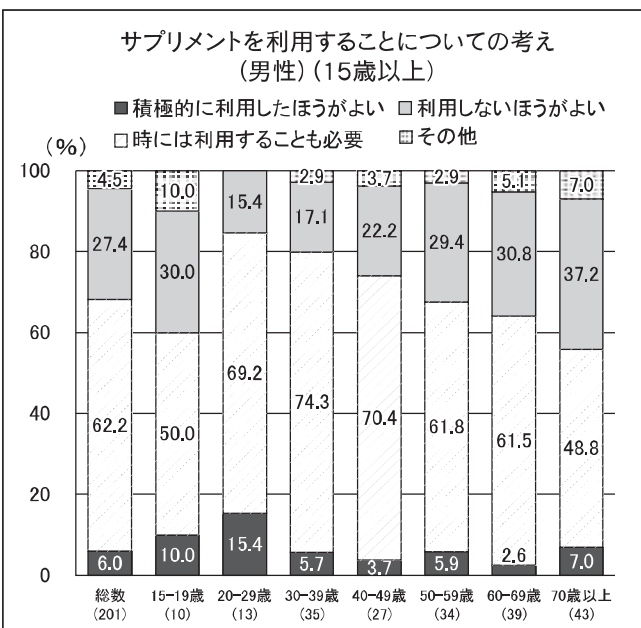


図67 サプリメントを利用することについての考え方(性別、年齢階級別)

## 9. 認知度に関する状況

### (1) メタボリックシンドロームの認知度について

メタボリックシンドロームについて、「内容を知っている」人の割合は、男性63.7%、女性68.4%であった。一方、15-19歳の男性では、30.0%と少なかった。

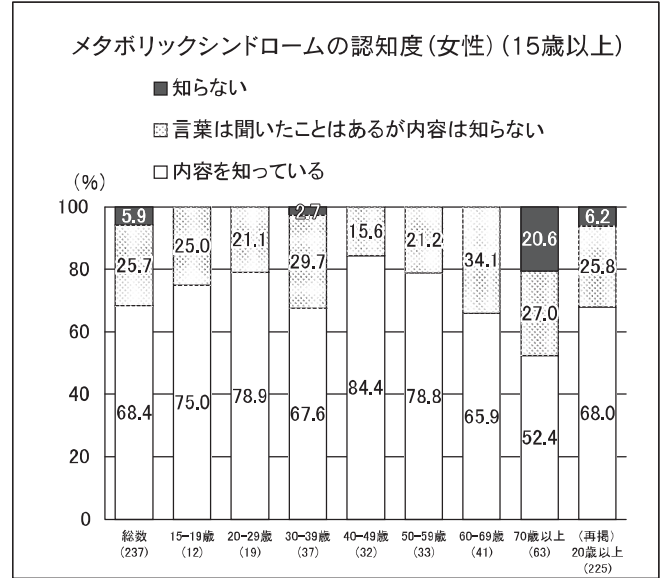
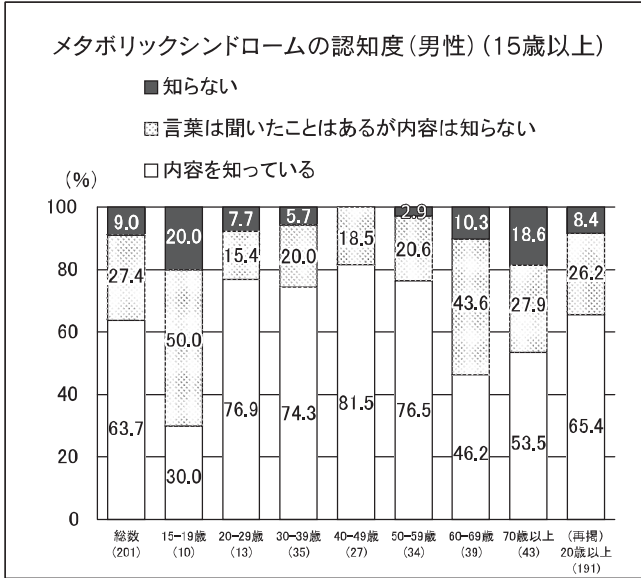


図68 メタボリックシンドロームの認知度(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」追加計画の目標  
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合  
目標値: 成人 80%

### (2) 健康寿命の認知度について

健康寿命について、「言葉も意味も知っていた」人の割合は、男性18.8%、女性25.8%であった。一方、男女とも約6割の人が、「言葉も意味も知らなかった」と回答した。

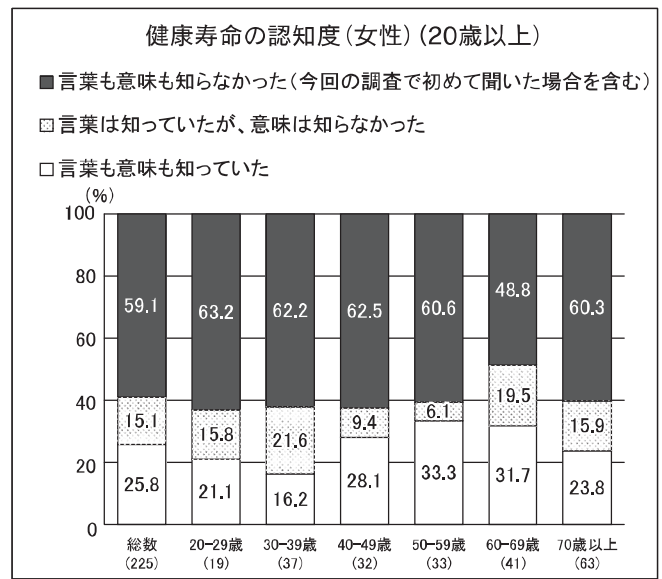
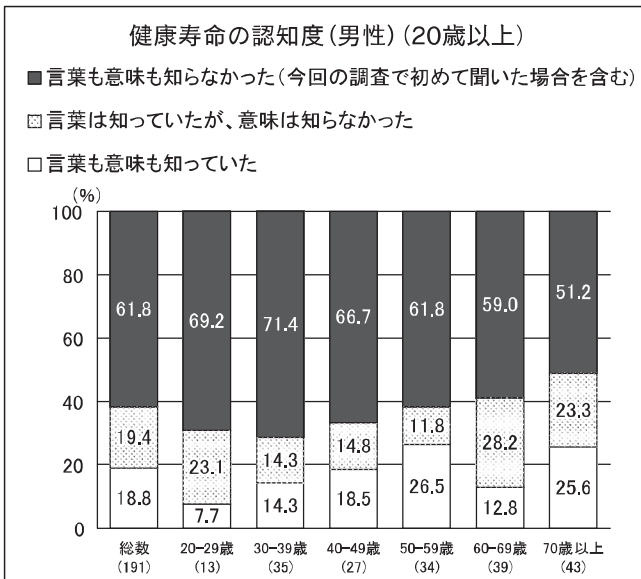


図69 健康寿命の認知度(性別、年齢階級別)

(3)「元気県ぐんま21」の認知度について

「元気県ぐんま21」について、「内容を知っている」人の割合は、男性4.0%、女性5.9%であった。

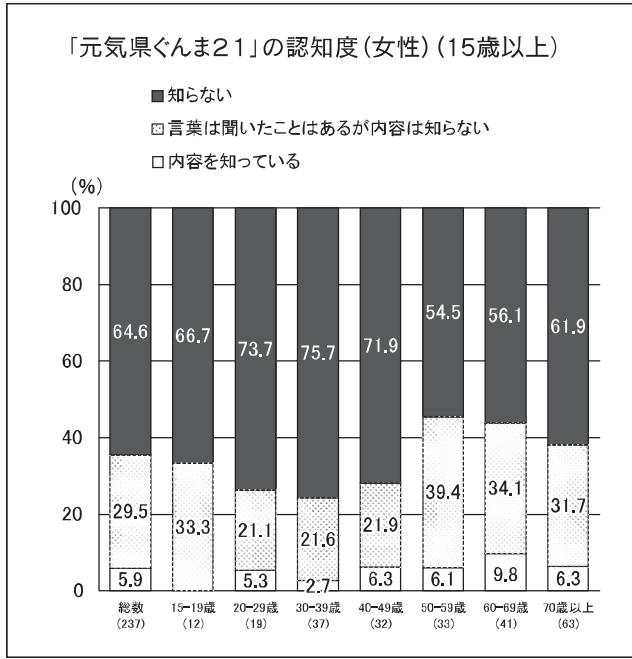
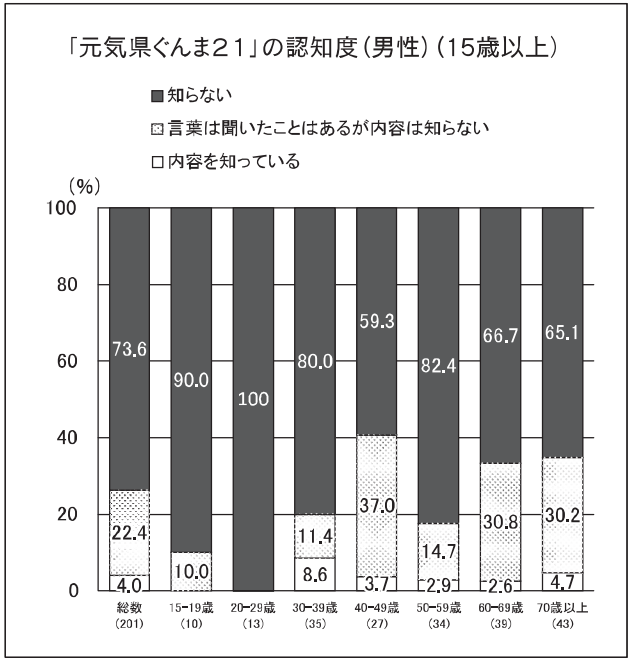


図70 「元気県ぐんま21」の認知度について

10. 食事づくり担当者の意識について  
 (1) 食事づくりについて心がけていること

食事づくりを主に担当している人が、食事を作るときに心がけていることは、「栄養のバランス」「手早く作れること」「手作りのもの」の順に多かった。平成16年調査と比較すると、「手作りのもの」「自分の好み」の割合が高くなっていった。

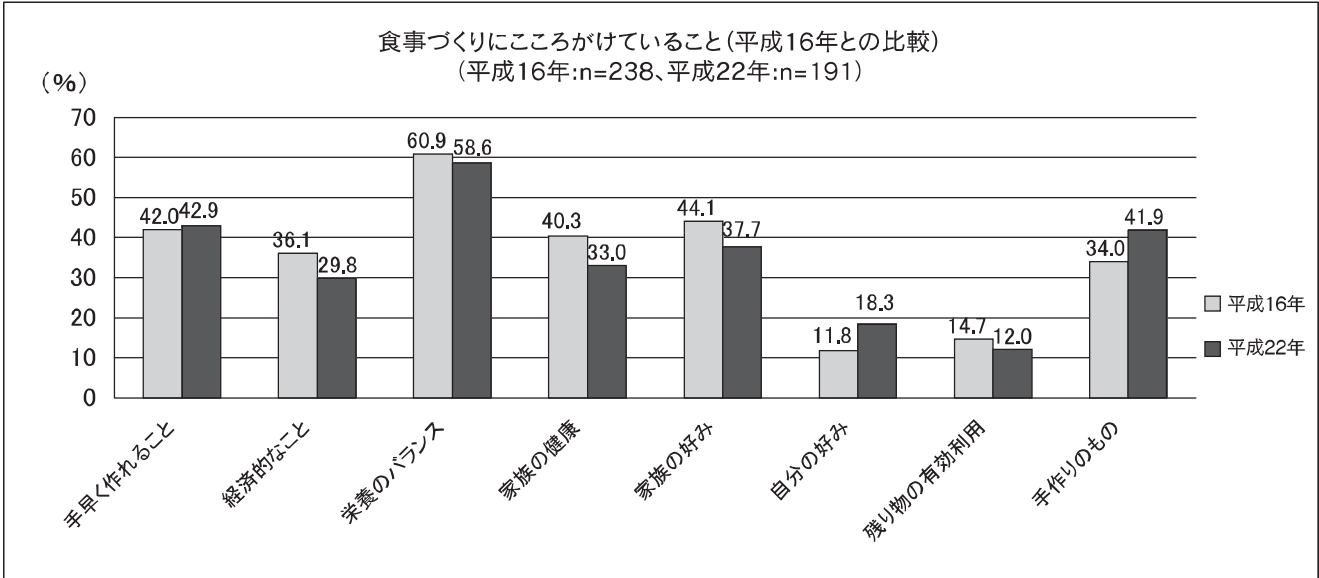


図71 食事づくりにころがけていること(平成16年との比較)

(2) 食事づくりについて

食事づくりについて思っていることは、「どちらかといえば嫌い」と「嫌い」を合わせると、男性は13.6%、女性では8.3%であった。また、「どちらかといえば好き」と「好き」を合わせると、男性は54.5%、女性では33.1%であった。平成16年度と比較しても、大きな意識の変化はみられなかった。

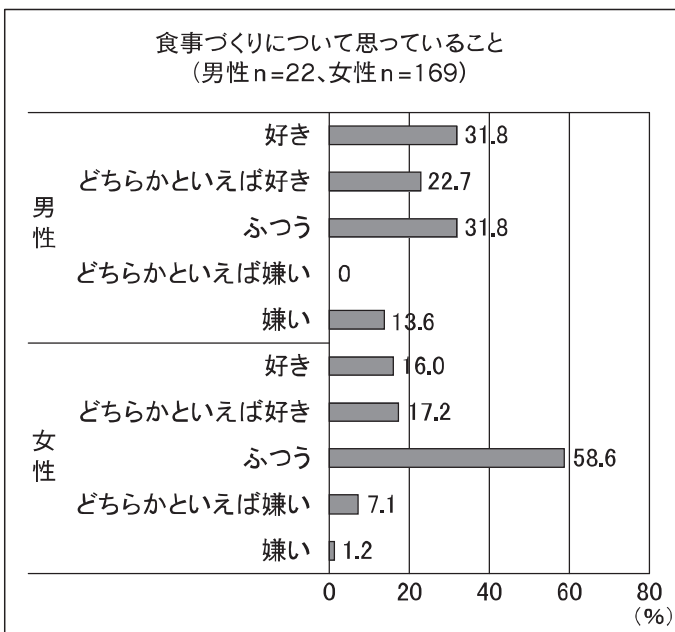


図72 食事づくりについて思っていること(性別)

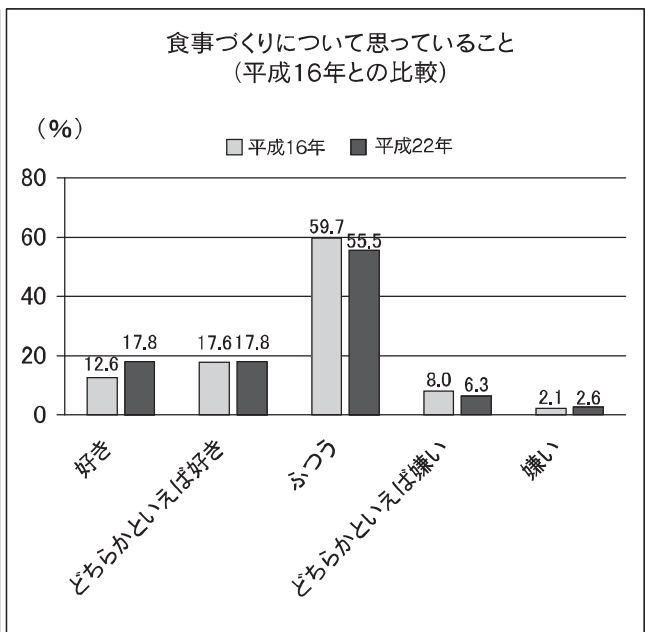


図73 食事づくりについて思っていること(平成16年との比較)



### (3) 調理(朝食)に要する時間

朝食の調理に要する時間は、男性は「15分未満」が、59.1%で最も高く、女性では「15分～30分未満」が46.7%、次いで「15分未満」が33.7%であった。平成16年と比較すると、「15分未満」の割合が高くなっていった。

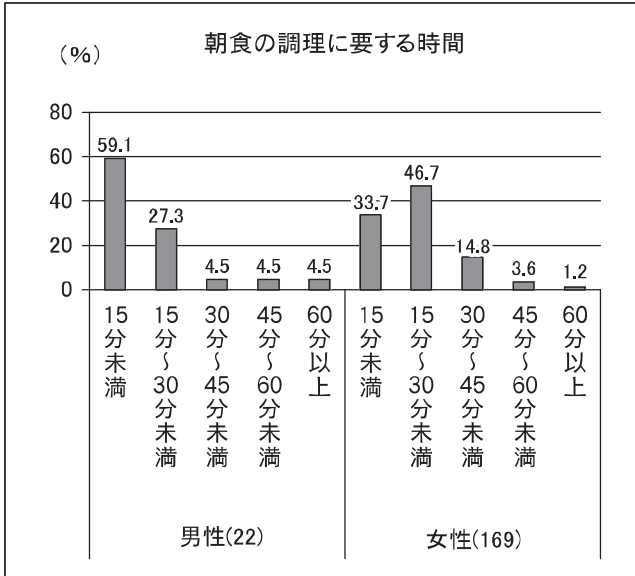


図74 朝食の調理に要する時間(性別)

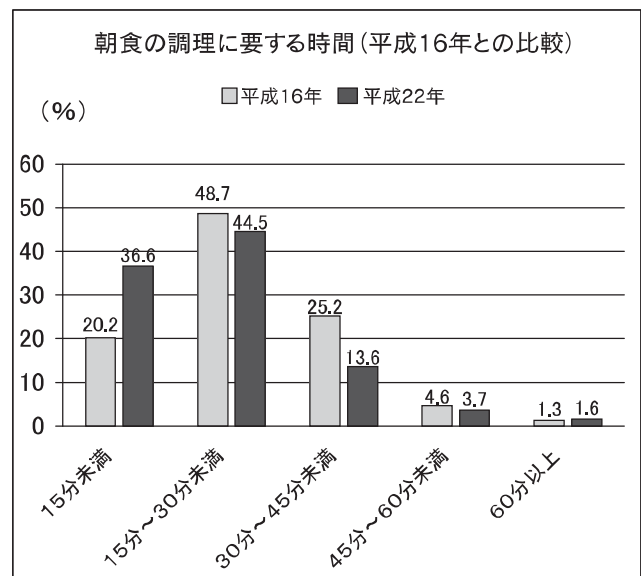


図75 朝食の調理に要する時間(平成16年との比較)

### (4) 調理済み食品等の利用について

主食では、調理済み食品、半調理食品とも「1ヶ月に1～2回使う」が最も多かった。副食では、調理済み食品は、「1ヶ月に1～2回使う」、半調理食品は、「ほとんど使わない」が多かった。

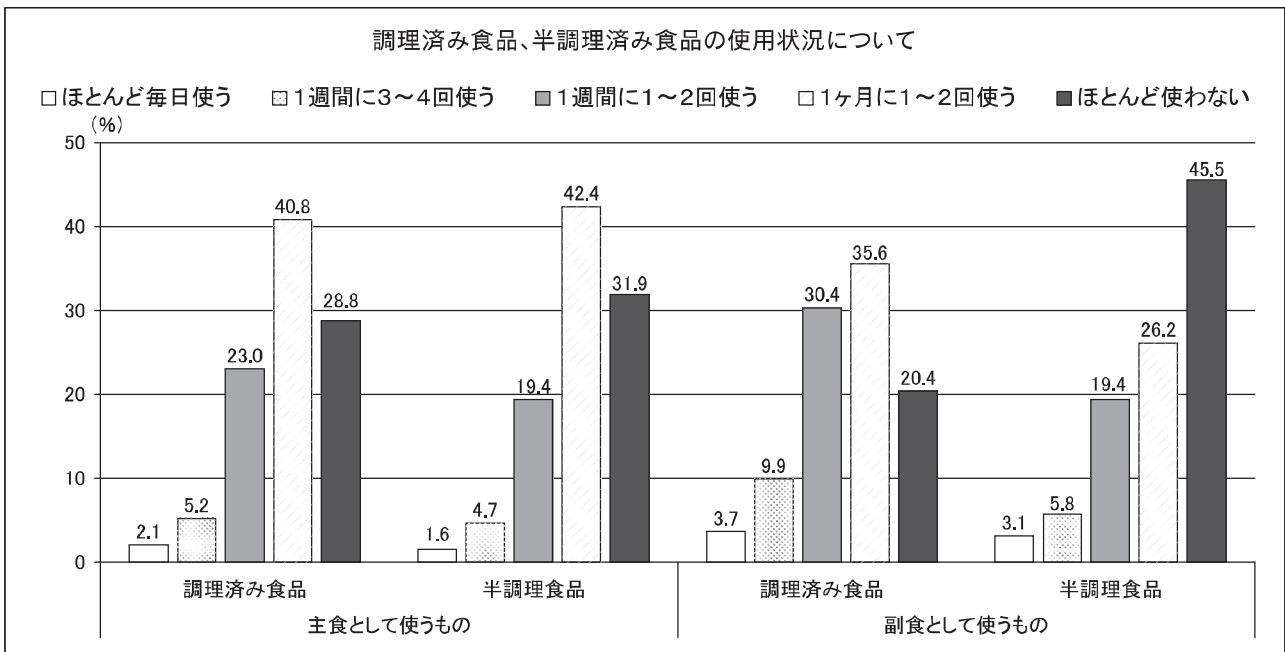


図76 調理済み食品、半調理済み食品の利用状況について

(5) 調理済食品等を購入する時に重視する情報について

調理済食品等を購入する際に、重視しているのは、「製造年月日」が最も多く、次いで「産地」、「原材料」「食品添加物」の順であった。

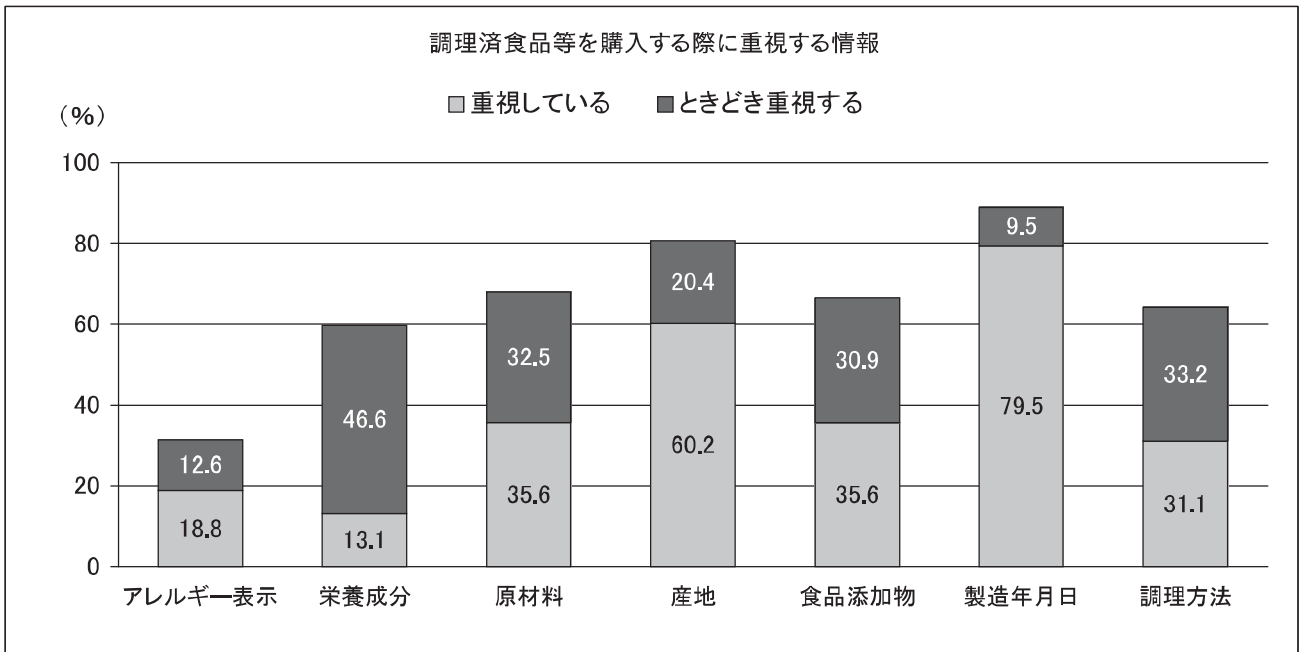


図77 調理済み食品等を購入する際に重視する情報

(6) 子どもの食習慣の確立について

食事づくりを主に担当している人が、子どもたちが将来にわたり健康で生活するために心がけたほうがよいと思っている食習慣は、「1日3回きちんと食事をする事」「主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べる事」「好き嫌いをなくすこと」の順であった。(平成16年調査と同様)

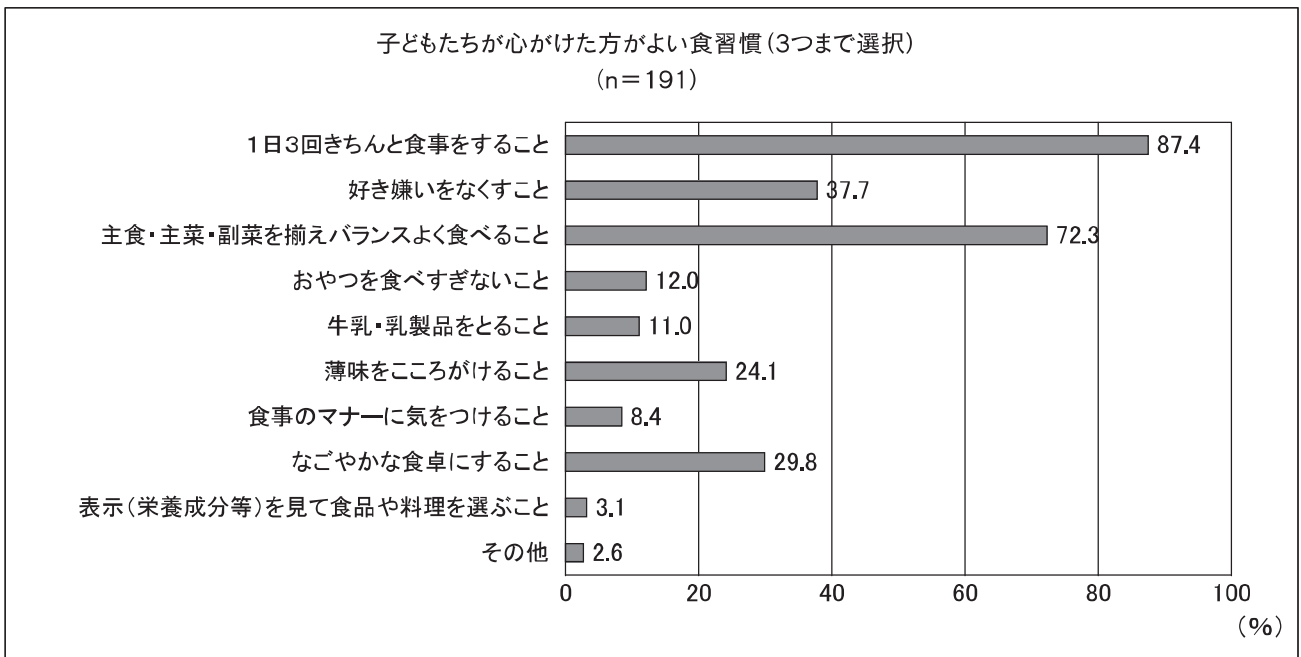


図78 子どもたちが心がけたほうがよい食習慣(3つまで選択)

## 群馬県民健康・栄養調査報告書

発行 平成24年3月  
群馬県健康福祉部保健予防課  
〒371-8570  
群馬県前橋市大手町1-1-1  
電話 027-226-2602

印刷 上毎印刷工業(株)