

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	類	169.4	147.7	135.3	128.1	124.8	99.1	79.4	113.0	87.7
海藻類	類	1.0	9.4	6.6	7.2	12.4	12.9	104.2	10.3	125.5
肉介類	類	102.8	111.4	95.9	92.1	84.8	81.3	95.9	74.2	109.6
肉卵類	類	59.4	61.9	75.4	66.7	72.7	75.2	103.4	82.9	90.7
乳類	類	35.5	36.3	36.4	36.1	34.4	34.1	99.1	34.3	99.4
(牛乳)	類	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	類	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。

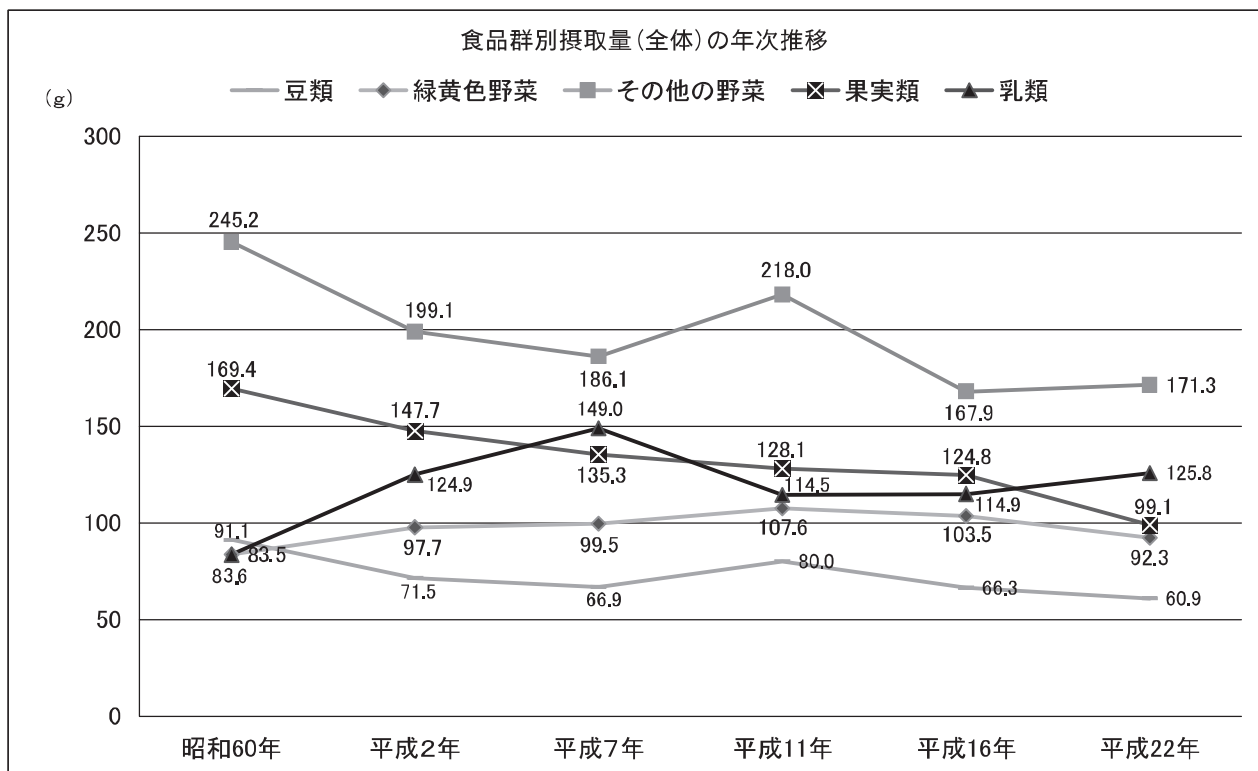


図27 食品群別摂取量(全体、年次推移)

(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	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

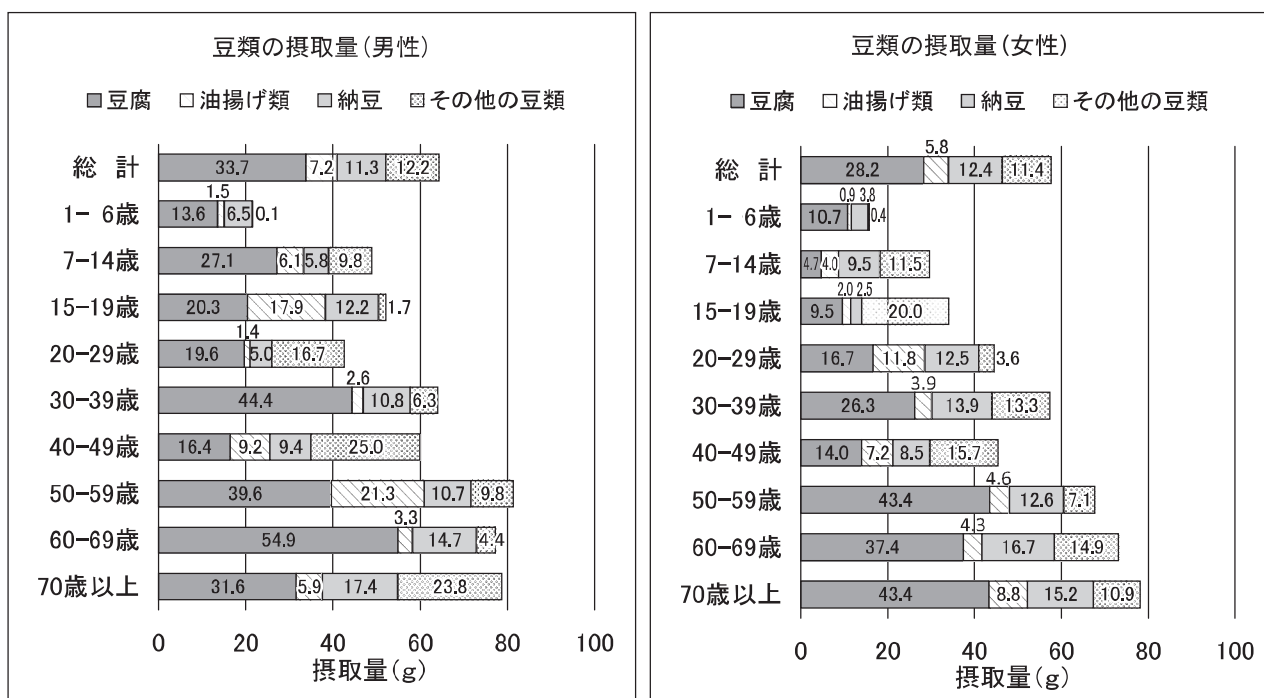


図28 豆類の摂取量(性別、年齢階級別)

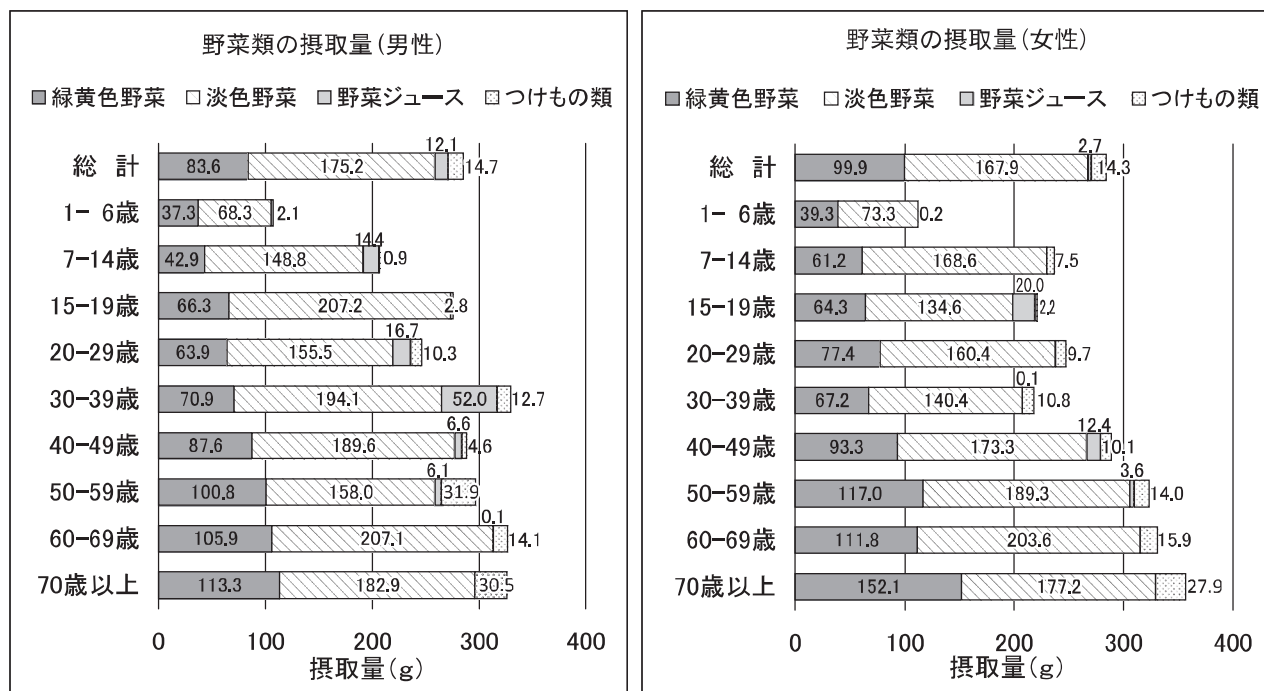


図29 野菜類の摂取量(性別、年齢階級別)

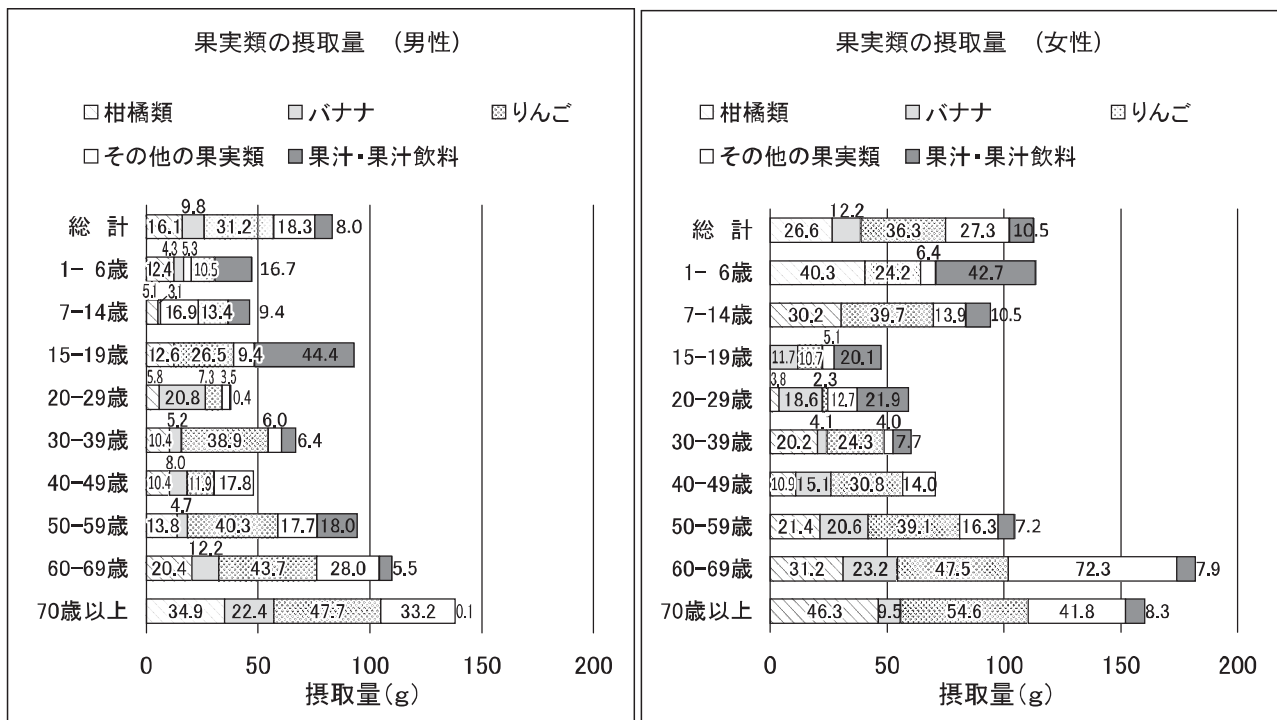


図30 果物類の摂取量(性別、年齢階級別)

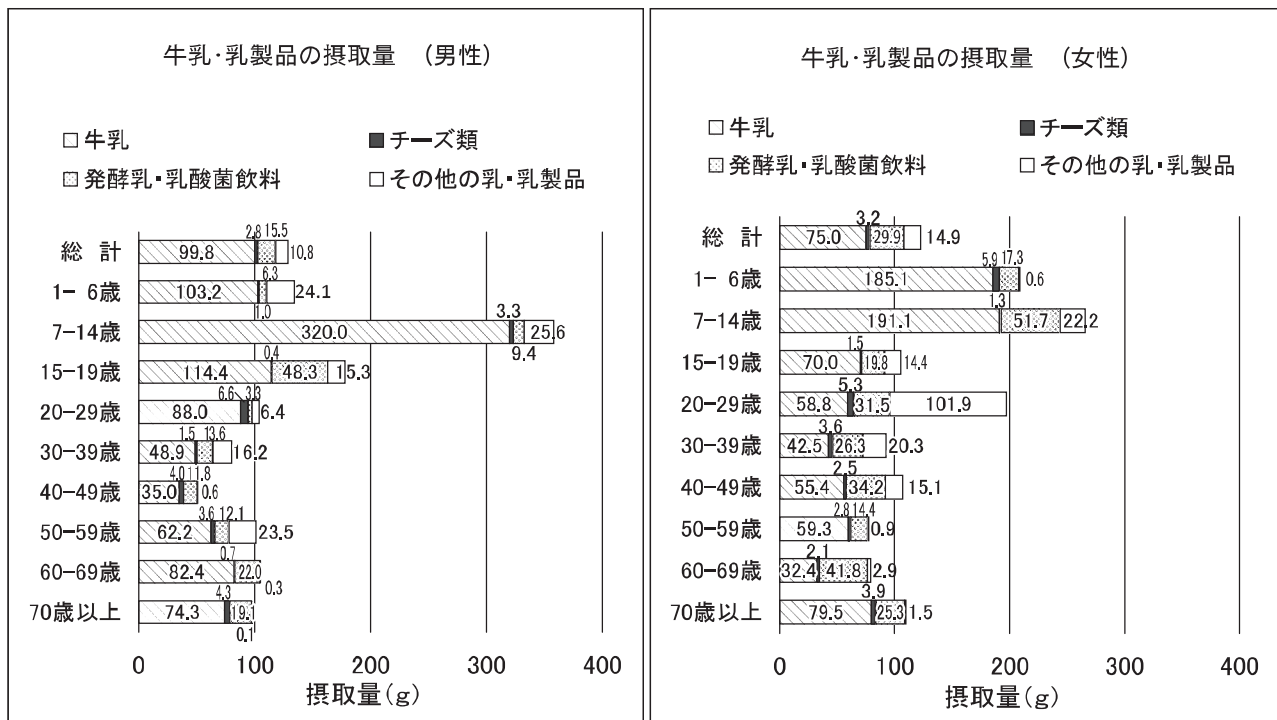


図31 牛乳・乳製品の摂取量(性別、年齢階級別)

○. 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
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	7.7	0.0	41.7	28.1	16.0	16.0	8.8	2.6	13.1
昼食 (%)		0.0	0.0	0.0	8.3	6.3	4.0	4.0	0.0	2.6	2.8
夕食 (%)		0.0	0.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5

※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

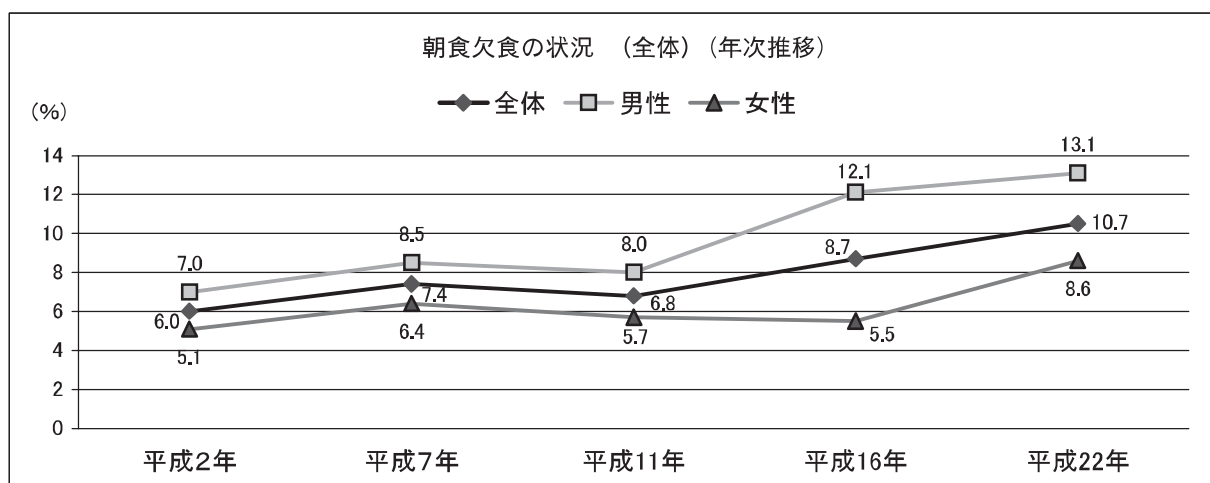


図 32 朝食欠食の状況（年次推移）

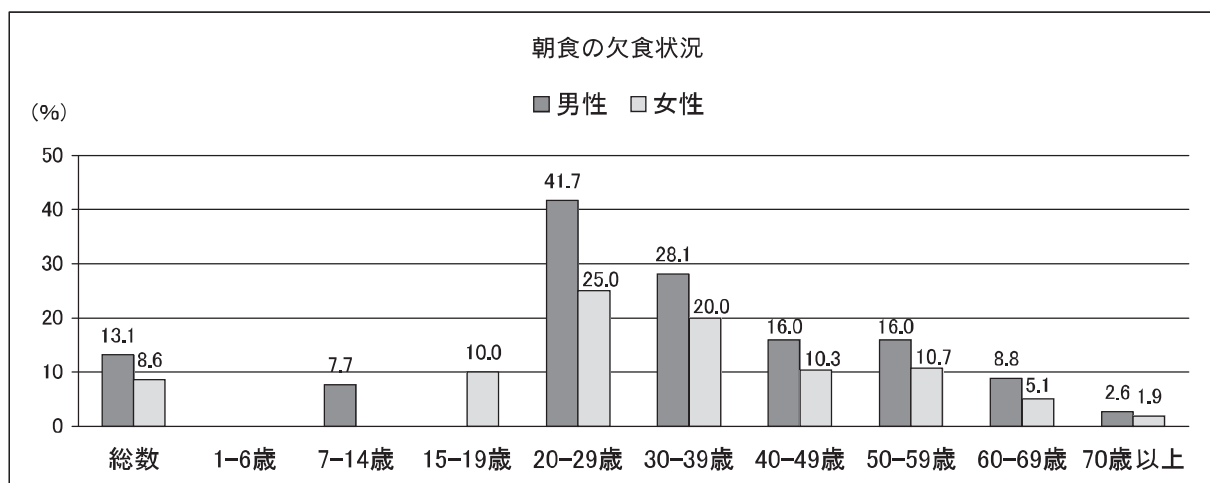


図 33 朝食欠食の状況（性別、年齢階級別）

(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。

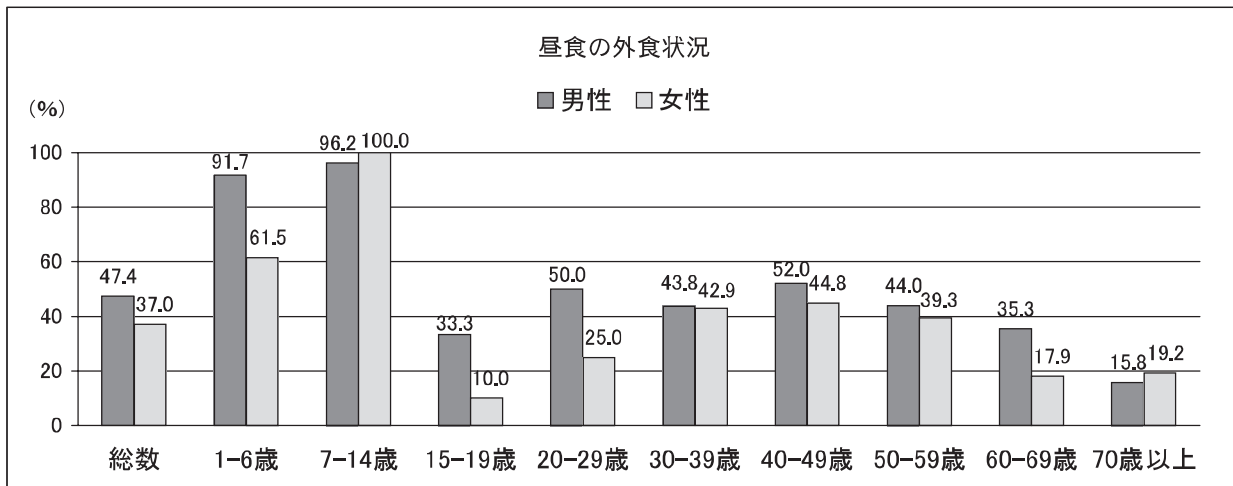


図 34 昼食の外食状況（性別、年齢階級別）