

平成23年
県民栄養調査の
結果から



ぎふの健康 栄養の状況



今回の調査でわかったこと

40歳代男性の
3人に1人が肥満です。

野菜の摂取量は、どの年代でも
不足しています。

朝食欠食率は、
20～30歳代で、
高くなっています。

県民栄養調査とは

県民の皆さまの健康や食生活等の現状を明らかにし、その結果を県民の健康づくりに役立てることを目的に実施しました。

調査項目及び調査時期

一日の食事状況に関する調査、生活習慣（食生活、運動、休養、喫煙等）に関するアンケート、身体状況（身長、体重、腹囲、血圧等）に関する調査を平成23年10月～11月に実施しました。

調査対象

県内の553世帯を対象に、食事状況の調査には1,637人、生活習慣のアンケート調査には1,400人、身体状況の調査には1,440人の方にご協力いただきました。

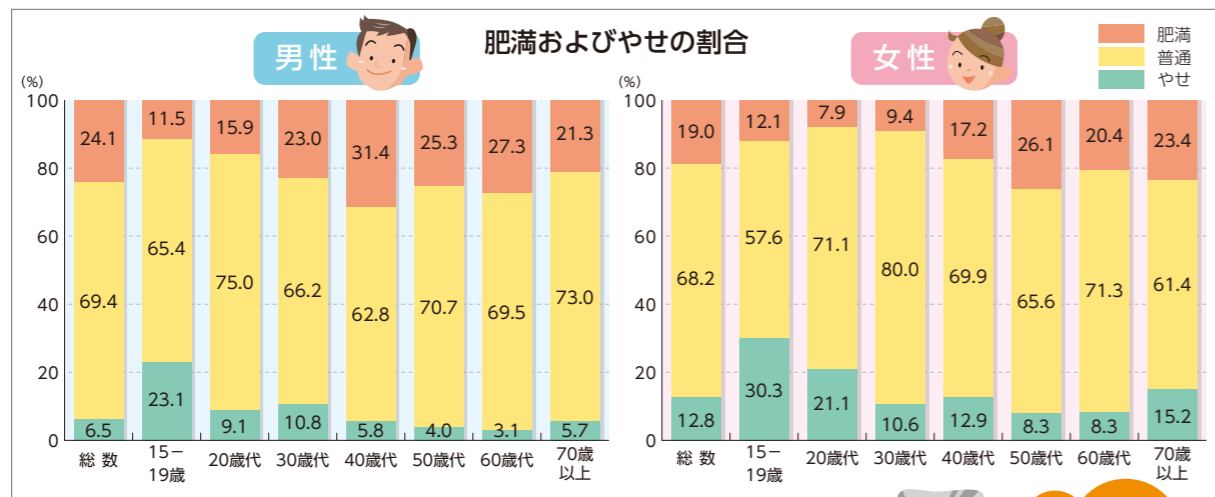
調査員

調査の一部を社団法人岐阜県栄養士会に委託し、対象世帯への訪問、調査票の配布、回収、データの入力をしていただきました。

平成24年3月
岐阜県

1 体重の増減に注意しましょう

肥満者の割合は、男性は40歳代、女性は50歳代が1番高く、40歳代男性の3人に1人が肥満です。やせの人の割合は、男女とも15～19歳が1番高く、15～19歳女性の3人に1人がやせです。



肥満の判定はBMI (Body Mass Index) を用いて判定しました。
 $BMI = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$
 肥満はBMI25以上、やせはBMI18.5未満としました。
 BMI=22が一番病気にかかりにくいとされています。

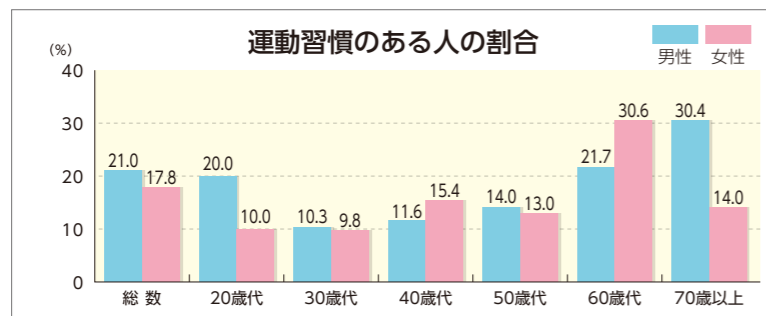
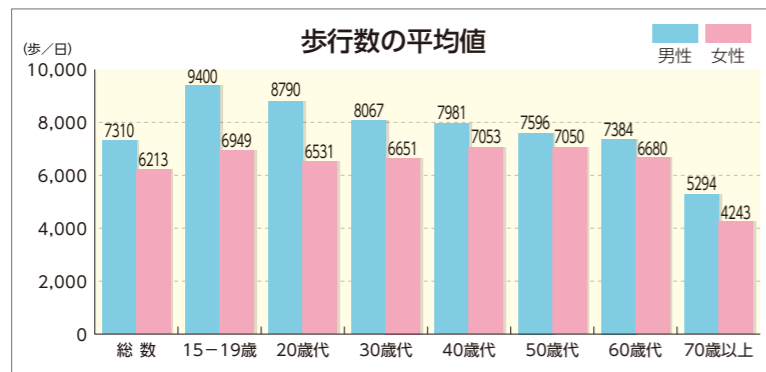


2 生活の中に運動を取り入れ、あと10分 あと1,000歩あるきましょう

1日の歩行数は、男性は若い人ほど多く、年齢が上がるにつれて少なくなっています。女性は40～50歳代が多くなっています。

運動習慣のある人の割合が高いのは、男性では70歳代以上、女性では60歳代です。

* 運動習慣のある人とは、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のことを言います。



いつもより遠い駐車場に車を止めたり、1つ手前のバス停で降りて、歩いてみませんか。

3 いろいろな食品を取り入れて、バランスのよい食事をしましょう

多くの項目で前回調査や平成22年国民健康・栄養調査の平均値を下回っています。

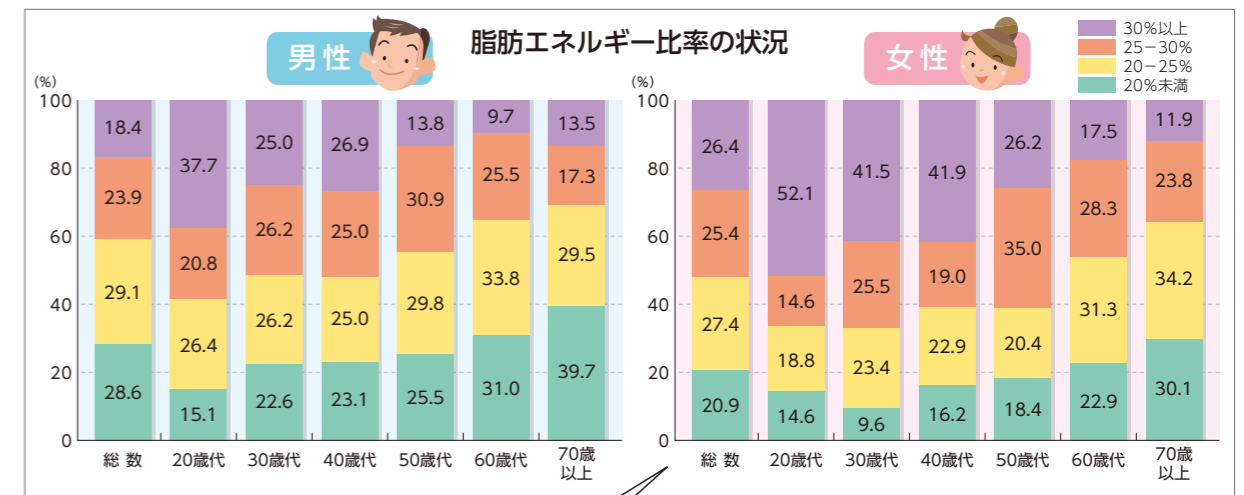
栄養素等摂取量の年次推移(1歳以上)

	単位	平成7年	平成12年	平成23年	平成22年国民
エネルギー	kcal	1,920	1,894	1,822	1,849
たんぱく質	g	77.9	75.8	66.1	67.3
うち動物性	g	42.9	37.2	34.4	36.0
脂質	g	53.5	54.8	52.5	53.7
うち動物性	g	30.4	23.5	25.3	27.1
炭水化物	g	267	268	258.2	257.6
カルシウム	mg	529	567	510	510
鉄	mg	10.7	12.1	7.9	7.6
食塩	g	10.4	11.4	9.9	10.2
ビタミンA	*	2,145 IU	3,086 IU	546 μgRE	529 μgRE
ビタミンB1	mg	1.09	1.09	1.55	1.50
ビタミンB2	mg	1.22	1.29	1.36	1.48
ビタミンC	mg	106	134	107	109
脂肪エネルギー比率	%	24.9	25.8	25.6	25.9

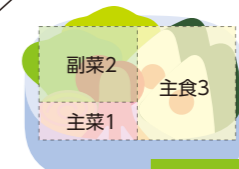
* ビタミンAについては、従来ビタミンA効力 (IU) で表示されていましたが、単位がμgREに改訂されたことに伴い変更しています。
 (参考：1IU=0.3μgRE)

4 脂肪は控えめにしましょう

脂肪からのエネルギー摂取割合が30%以上となっている人の割合は、男性18.4%、女性26.4%です。男女とも20歳代で最も高くなっています。



食事が少なく、おかず中心の食事は、脂肪エネルギーの割合が高くなりやすいです。特に若い女性によく見かけられます。全体のエネルギーだけでなく、主食とおかずのバランスも大切です。

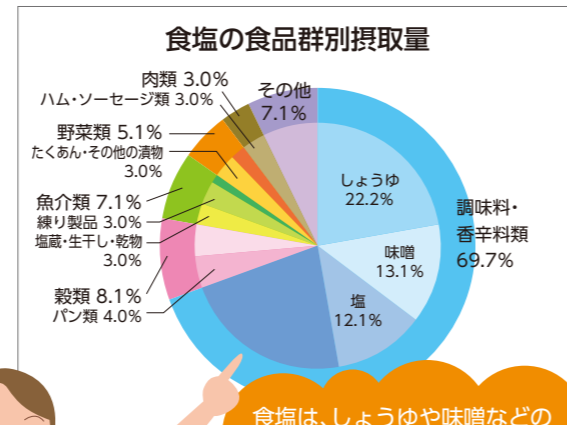
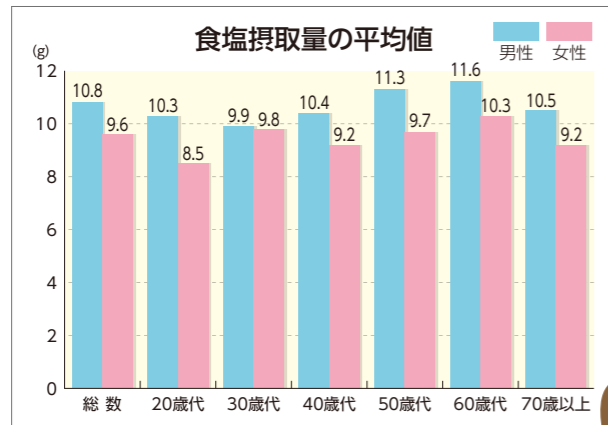


【日本人の食事摂取基準】(2010年版)
 脂肪エネルギー比率
 18～29歳：20%以上30%未満
 30歳以上：20%以上25%未満

【理想的な主食・主菜・副菜バランス例】
 主食：主菜：副菜＝3：1：2の表面積比にしよう。
 お弁当箱に詰めたとして考えるとわかりやすいですよ。

5 減塩に心がけましょう

成人1人あたりの食塩摂取量の平均値は、男性10.8g、女性9.6gです。男女とも目標量を上回っています。

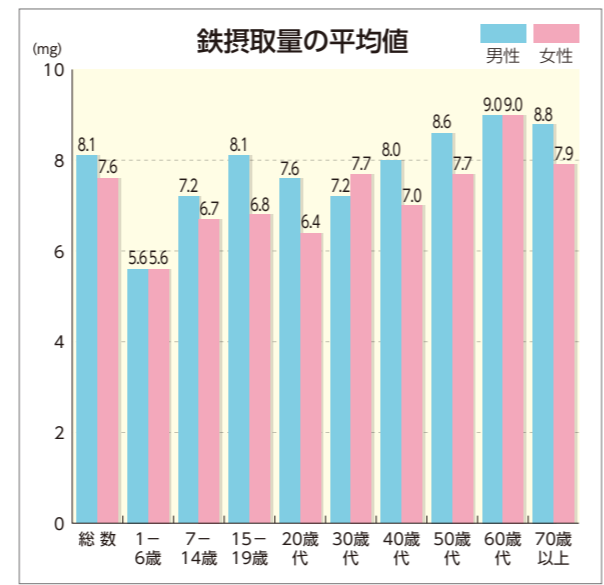
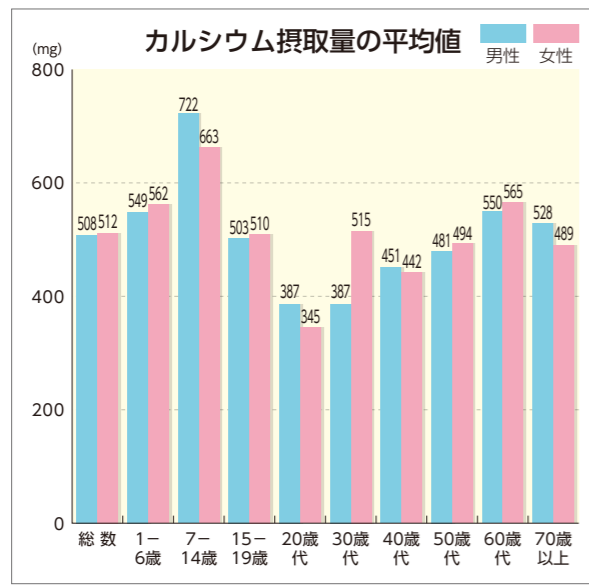


「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
食塩摂取量の目標量
成人男性 9.0g未満 / 成人女性 7.5g未満

食塩は、しょうゆや味噌などの調味料以外にもパン、魚や肉の加工食品、漬物にも含まれています。漬物は1日1回だけと決めるなど、とりすぎに注意しましょう。

6 カルシウムや鉄を多く含む食品をとりましょう

カルシウム摂取量の平均値は、男性508mg、女性512mgです。年齢別で見ると、男性20～30歳代と女性20歳代で特に少なくなっています。
鉄摂取量の平均値は、男性8.1mg、女性7.6mgです。



日本人の食事摂取基準(2010年版)
カルシウム推奨量(mg)

	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
男性	800	650	700	700
女性	650	650	650	600

日本人の食事摂取基準(2010年版)
鉄推奨量(mg)

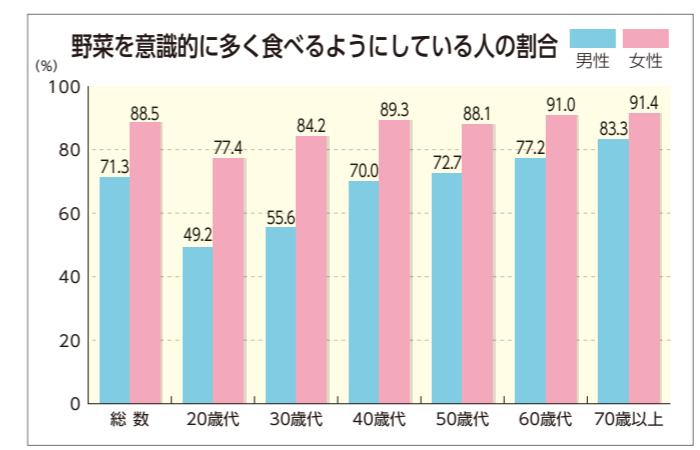
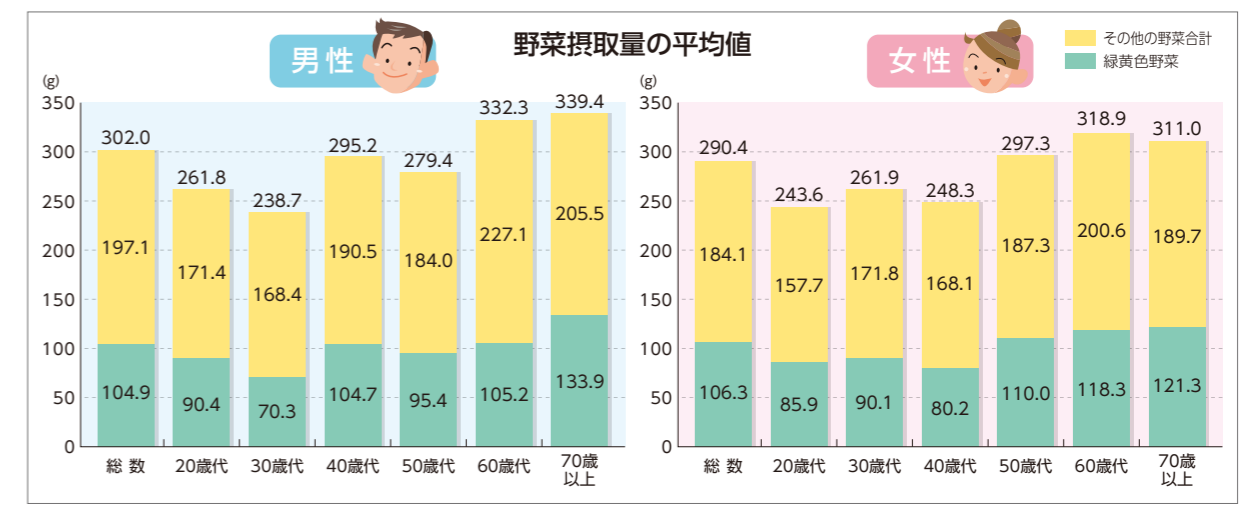
	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
男性	7.0	7.5	7.5	7.0
女性	10.5	11.0	6.5	6.0

カルシウムを多く含む食品
(例) 牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品など

鉄を多く含む食品
(例) レバー、赤身の肉・魚、海藻、大豆・大豆製品など

7 野菜をもう一皿食べましょう

成人1人あたりの野菜摂取量の平均値は男性302.0g、女性290.4gで、1日の目標量350gを下回っています。年齢別にみると、20～40歳代で特に不足しています。
野菜を意識的に多く食べるように心がけている人の割合は、男性より女性が高く、年齢が上がるにつれ、高くなっています。

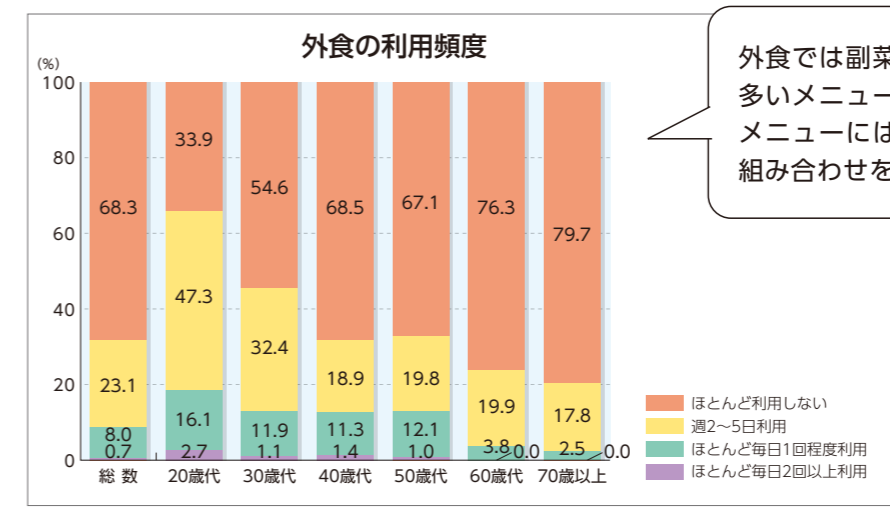


「健康日本21」の目標量・「ヘルスプランぎふ21」の目標量
1日あたりの平均摂取量 350g以上

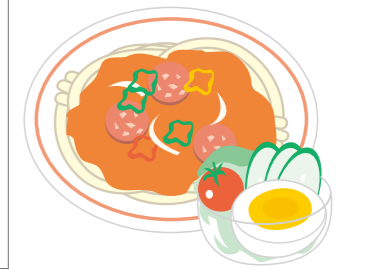


8 外食は賢く選びましょう

外食の利用頻度が高いのは、20歳代で、年齢が上がるにつれ、低くなっています。



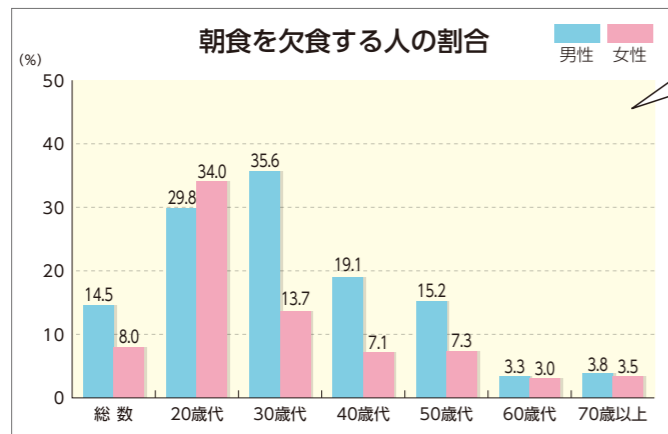
外食では副菜が不足しがちです。野菜が多いメニューを選んだり、野菜が少ないメニューにはサラダや小鉢を追加して、組み合わせを考えてみましょう。



9 朝ごはんを食べましょう

朝食を欠食する人の割合は、男性では30歳代、女性では20歳代で最も高くなっています。

*朝食を欠食する人とは、「ほとんど毎日食べる」以外の人のことを言います。



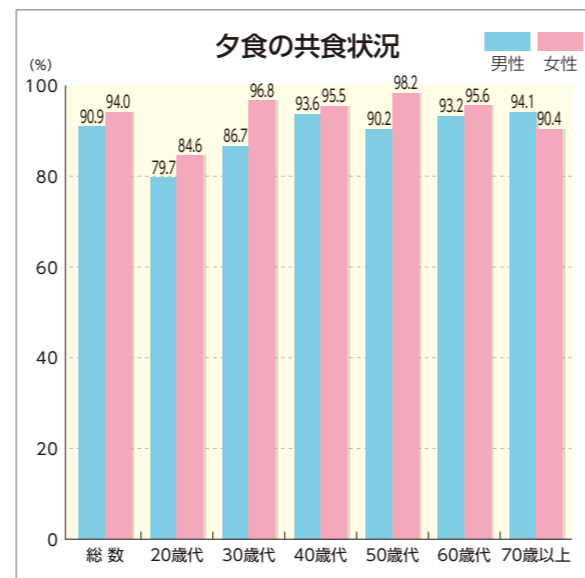
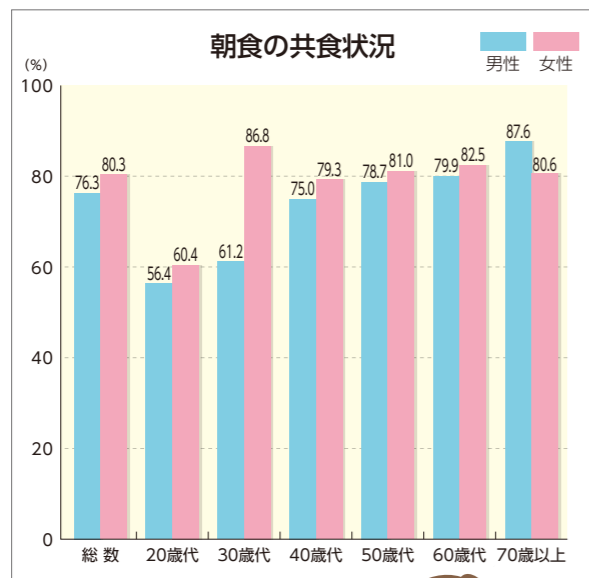
朝ごはんを食べて、1日のスタートのエネルギーを補給しましょう。
時間がない人は、バナナ1本、おにぎり1個からでも始めましょう。



10 家族と一緒に食事を楽しみましょう

朝食・夕食の共食状況の割合は、男女とも20歳代が最も低く、朝食をみると男性は年齢が上がるにつれ高くなっています。

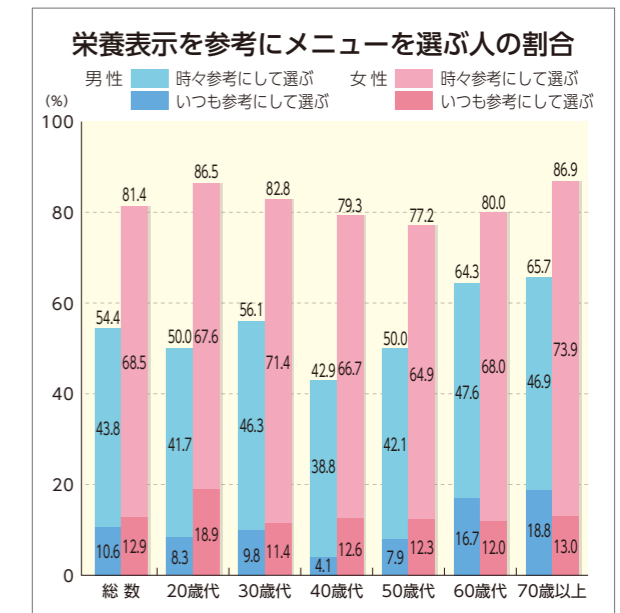
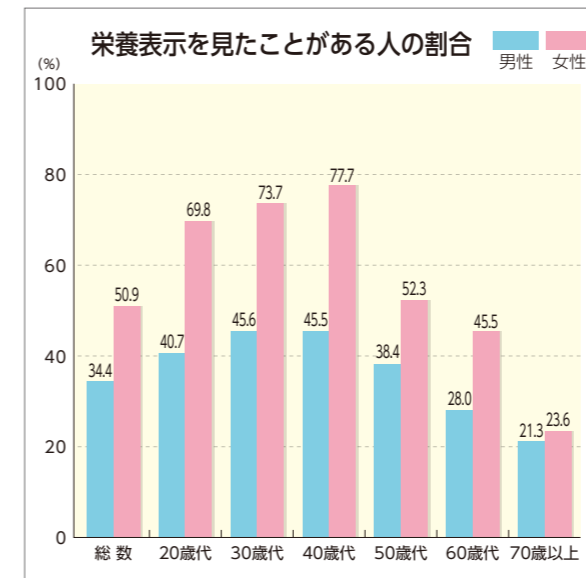
*週に1日以上、家族と一緒に食事をする人の割合。朝食を食べない人やひとり暮らしの人は除きます。



11 栄養成分表示を参考に食品や食事を選びましょう

栄養成分表示を見たことがある人の割合は、男性より女性の方が高く、年齢別では20~40歳代で高くなっています。

栄養成分表示を「いつも参考にしている」及び「時々参考にしている」人の割合は、男性で5割、女性で8割です。



栄養成分表示の例

加工食品などの
容器包装をチェック

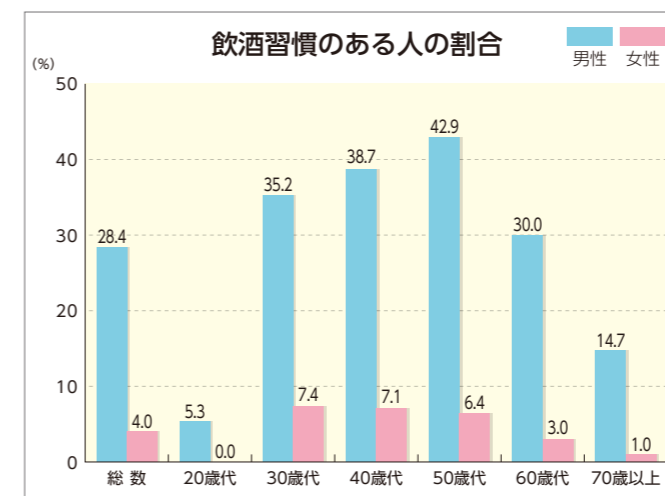
1g(みそ汁1杯分)の 標準栄養成分	
エネルギー	2.3kcal
たん白質	0.27g
脂質	0g
炭水化物	0.31g
ナトリウム	160mg
食塩相当量	0.42g



12 お酒は上手に飲みましょう

飲酒習慣のある人の割合は、男性28.4%、女性4.0%です。男女とも30歳代から高くなっています。

*飲酒習慣のある人とは、週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒している人のことを言います。



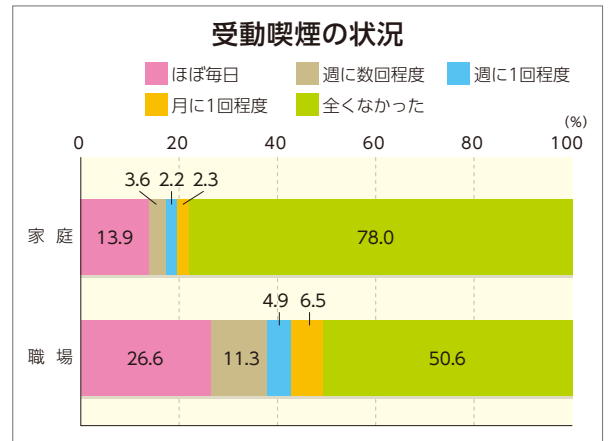
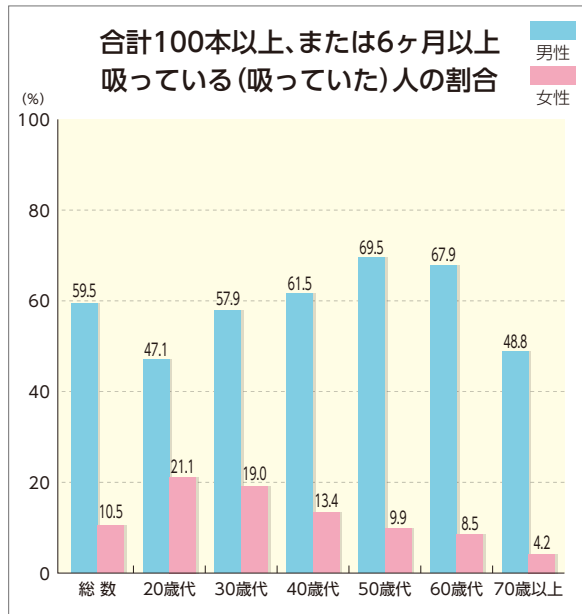
13

自分の健康を守るためだけでなく、周囲の人のためにも禁煙しましょう

これまでにたばこを合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)人の割合は、男性59.5%、女性10.5%です。

男性は50歳代が高いのに対し、女性は20～30歳代が高くなっています。

毎日、家庭で受動喫煙の機会がある人の割合は13.9%、職場では26.6%です。



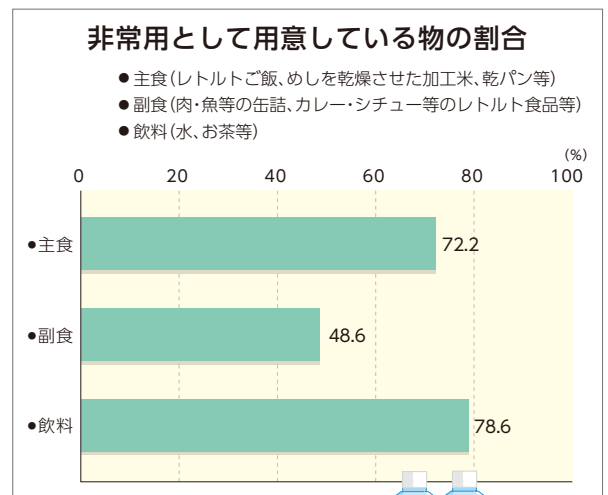
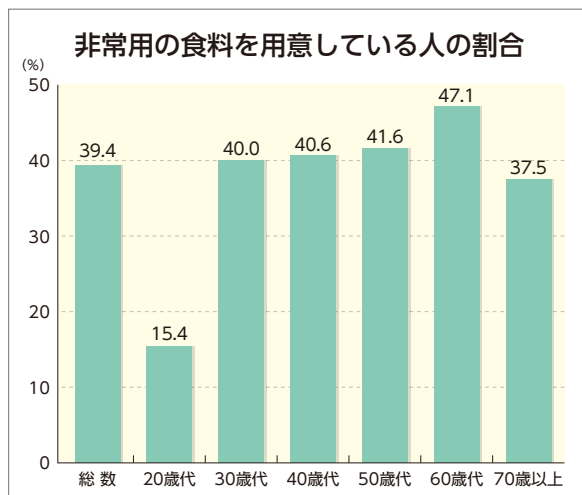
受動喫煙とは…

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸わされることです。

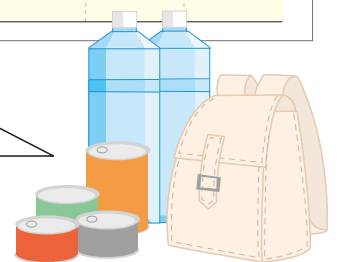
14

災害時に備え、食料を備蓄しましょう

災害時に備えて非常用の食料を用意している人の割合は39.4%です。内訳は主食72.2%、副食48.6%、飲料78.6%です。



もしもに備えて、3日程度の食料を家庭に備蓄しておきましょう。アレルギーの方や食事に特別な配慮が必要な方は、多めがあると安心です。日常のストック食料を交換しながら使うと、無駄も省けます。



このパンフレットの掲載してある数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがあります。

問い合わせ先

岐阜県健康福祉部保健医療課 TEL 058-272-1111 (内線2550)