

II 結果の概要

1 栄養素等の摂取状況

1) 平均栄養素摂取量（総数）

栄養素等の摂取量は、全国値（平成 28 年）と比較してほぼ同じである。

食塩摂取量は 9.1 g で、前回（平成 23 年）及び全国値（平成 28 年）を下回っている。

食物繊維は 13.6 g で、前回（平成 23 年）より多いが、全国値（平成 28 年）より少ない。

表 2-1-1 年次別平均栄養素摂取量（1 歳以上、総数）

1 人 1 日当たり

		香川県			全国
		平成16年	平成23年	平成28年	平成28年
エネルギー	kcal	1,840	1,858	1,846	1,865
たんぱく質	g	66.4	68.2	67	68.5
カルシウム	mg	511	532	513	502
鉄	mg	7.5	7.6	7.2	7.4
ビタミンA	μgRE	802	610	507	524
ビタミンB1	mg	1.79	1.40	0.82	0.86
ビタミンB2	mg	1.31	1.38	1.08	1.15
ビタミンC	mg	106	104	90	89
食塩	g	10.4	9.7	9.1	9.6
食物繊維	g	12.5	13.5	13.6	14.2
脂肪エネルギー比率	%	23.8	25	27.1	27.4

注) 香川県 (H16) は五訂日本食品標準成分表、香川県 (H23) は五訂増補日本食品標準成分表、全国 (H28) と香川県 (H28) は日本食品標準成分表 2010 を参考にした。

表 2-1-2 栄養素等摂取量 平均値（1歳以上、総数、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	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	20歳以上 (再掲)	
調査人数	人	718	30	56	24	39	70	96	77	155	171	608
エネルギー	kcal	1846	1170	1964	1925	1847	1879	1903	1816	1932	1803	1865
たんぱく質	g	67.0	41.4	70.3	71.7	67.8	67.3	64.7	64.1	70.8	68.4	67.7
うち動物性	g	36.2	24.0	41.5	46.2	36.7	37.9	33.2	33.6	37.5	36.2	35.9
脂質	g	55.7	36.8	61.2	65.6	58.7	60.6	60.4	54.8	54.7	51.8	55.7
うち動物性	g	27.5	20.1	32.8	39.1	30.2	28.9	29.0	25.8	27.4	24.3	26.9
飽和脂肪酸	g	15.03	11.94	19.30	19.39	16.16	16.21	16.66	14.30	13.94	13.23	14.62
一価不飽和脂肪酸	g	18.94	12.17	20.47	23.46	20.09	21.56	21.18	18.69	18.04	17.34	18.96
n-6系脂肪酸	g	9.46	5.58	9.13	9.71	10.02	10.52	9.68	9.87	9.59	9.21	9.67
n-3系脂肪酸	g	2.15	1.37	1.68	2.02	2.27	2.32	1.83	2.10	2.37	2.38	2.24
コレステロール	mg	292	178	292	415	313	318	276	297	301	276	292
炭水化物	g	252.9	164.9	274.6	250.5	249.6	252.5	256.7	245.9	263.3	254.0	255.3
食物繊維	g	13.6	7.7	13.4	9.8	13.2	11.3	12.9	13.0	15.3	15.3	14.0
水溶性	g	3.2	1.9	3.7	2.3	3.2	2.7	3.1	3.0	3.4	3.4	3.2
不溶性	g	9.9	5.6	9.3	7.2	9.5	8.2	9.4	9.5	11.3	11.4	10.3
ビタミンA	μgRE ^{*1}	507	424	478	406	562	525	455	438	520	575	518
ビタミンD	μg	7.2	4.0	7.4	6.9	5.1	6.4	6.0	6.0	8.5	8.6	7.3
ビタミンE	mg ^{*2}	6.3	4.4	5.6	5.2	6.3	6.6	6.1	6.3	6.6	6.7	6.5
ビタミンK	μg	211	123	172	176	233	193	195	195	228	246	220
ビタミンB1	mg	0.82	0.48	0.95	1.00	0.77	0.79	0.89	0.76	0.84	0.81	0.82
ビタミンB2	mg	1.08	0.79	1.20	1.02	1.14	1.06	1.03	1.04	1.12	1.10	1.08
ナイアシン	mgNE ^{*3}	14.4	7.1	11.8	13.8	14.6	14.3	15.2	14.2	15.9	14.7	15.0
ビタミンB6	mg	1.08	0.66	1.01	1.03	1.12	0.97	1.02	1.01	1.20	1.18	1.11
ビタミンB12	μg	5.2	3.6	4.6	3.8	5.4	5.4	3.7	4.8	6.3	5.9	5.4
葉酸	μg	267	140	239	184	273	229	241	259	300	313	279
パントテン酸	mg	5.26	3.86	6.08	5.56	5.52	5.14	5.14	4.98	5.48	5.18	5.24
ビタミンC	mg	90	54	75	51	69	62	75	79	112	115	94
ナトリウム	mg	3591	1901	3248	3019	3702	3383	3502	3550	3994	3844	3729
食塩相当量	g ^{*4}	9.1	4.8	8.3	7.7	9.4	8.6	8.9	9.0	10.1	9.8	9.5
カリウム	mg	2171	1399	2128	1710	2092	1904	2037	2080	2413	2411	2232
カルシウム	mg	513	441	661	389	490	448	454	482	538	552	508
マグネシウム	mg	235	142	220	183	232	208	222	233	265	258	243
リン	mg	959	667	1089	945	966	921	917	910	1008	985	962
鉄	mg	7.2	3.9	7.0	6.1	7.0	6.8	6.6	7.3	8.0	8.0	7.5
亜鉛	mg	7.7	4.9	8.6	8.6	7.4	7.9	7.7	7.4	8.0	7.7	7.7
銅	mg	1.07	0.64	1.10	0.98	1.05	1.03	1.02	1.02	1.16	1.14	1.09
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	27.1	27.9	27.8	30.5	29.0	29.0	28.7	27.5	25.7	25.4	26.9
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5-6}	58.2	57.9	57.8	54.3	56.1	56.3	57.5	58.2	59.5	59.4	58.4
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	52.6	55.9	57.7	63.5	53.6	55.5	49.6	51.3	51.7	50.7	51.6
穀類エネルギー比率	% ^{*5}	41.2	36.3	44.3	43.5	41.1	43.8	44.0	41.7	39.0	39.8	41.1

*1 RE：レチノール当量

*2 α-トコフェロール量（α-トコフェロール以外のビタミンBは含んでいない）

*3 NE：ナイアシン当量

*4 食塩相当量＝ナトリウム量（mg）×2.54/1,000 で算出。

*5 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*6 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率で算出。

表 2-1-3 栄養素等摂取量 平均値（1 歳以上、男性、年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別	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	20歳以上 (再掲)	
調査人数	人	324	13	25	12	19	32	48	35	73	67	274
エネルギー	kcal	2086	1355	2100	2086	2179	2182	2138	2086	2185	2006	2120
たんぱく質	g	74.0	47.7	76.7	80.6	75.8	76.9	71.7	70.8	77.5	74.6	74.7
うち動物性	g	39.9	28.0	46.4	54.5	38.6	43.1	36.9	36.5	40.9	38.6	39.2
脂質	g	60.4	43.6	64.1	71.6	63.7	68.0	64.2	58.9	59.7	54.6	60.4
うち動物性	g	29.9	24.9	35.0	44.9	32.3	32.6	30.0	29.0	29.3	25.2	29.0
飽和脂肪酸	g	16.23	13.95	21.26	22.25	17.57	18.17	17.41	15.18	14.67	13.83	15.62
一価不飽和脂肪酸	g	20.72	14.36	21.45	26.04	22.12	24.55	23.17	20.22	19.76	18.04	20.72
n-6系脂肪酸	g	10.24	6.45	8.67	9.54	10.81	11.97	10.80	10.58	10.67	9.65	10.59
n-3系脂肪酸	g	2.34	1.73	1.76	2.17	2.34	2.57	2.05	2.25	2.57	2.62	2.43
コレステロール	mg	311	239	275	413	308	335	300	320	333	287	313
炭水化物	g	285.4	188.8	295.4	268.2	305.5	294.5	289.7	284.8	293.7	281.7	289.9
食物繊維	g	14.3	9.1	13.7	10.4	14.4	12.3	13.2	13.4	16.2	16.3	14.7
水溶性	g	3.3	2.2	3.7	2.5	3.4	2.9	3.1	2.9	3.6	3.6	3.3
不溶性	g	10.5	6.6	9.5	7.5	10.3	8.8	9.7	9.7	12.1	12.2	10.9
ビタミンA	μgRE*1	527	475	495	478	756	436	440	425	557	620	535
ビタミンD	μg	7.7	5.4	9.9	10.4	5.0	7.4	5.8	6.4	8.6	8.9	7.5
ビタミンE	mg*2	6.6	5.4	5.8	5.3	6.3	6.9	6.7	6.0	6.9	7.1	6.7
ビタミンK	μg	223	152	151	129	261	238	210	193	261	246	237
ビタミンB1	mg	0.89	0.53	0.98	1.18	0.81	0.86	1.00	0.82	0.90	0.84	0.88
ビタミンB2	mg	1.16	1.01	1.28	1.14	1.18	1.16	1.15	1.07	1.20	1.16	1.16
ナイアシン	mgNE*3	15.8	7.8	13.0	16.7	16.1	16.4	17.8	14.6	17.0	15.8	16.4
ビタミンB6	mg	1.18	0.82	1.09	1.18	1.22	1.10	1.14	1.08	1.29	1.29	1.21
ビタミンB12	μg	5.9	4.8	5.0	5.4	7.0	5.9	4.1	5.0	6.7	6.8	6.0
葉酸	μg	282	170	243	194	326	245	251	258	322	330	295
パントテン酸	mg	5.73	4.71	6.40	6.09	6.20	5.79	5.55	5.23	5.98	5.57	5.70
ビタミンC	mg	90	54	74	56	75	60	78	75	108	122	94
ナトリウム	mg	3970	2210	3279	3231	4387	3949	3812	4080	4322	4263	4148
食塩相当量	g*4	10.1	5.6	8.3	8.2	11.1	10.0	9.7	10.4	11.0	10.8	10.5
カリウム	mg	2300	1683	2248	1917	2252	2119	2156	2123	2505	2579	2350
カルシウム	mg	543	546	712	465	549	476	481	483	548	593	530
マグネシウム	mg	254	169	233	196	260	236	241	244	285	279	263
リン	mg	1043	786	1176	1085	1085	1018	1000	954	1081	1072	1041
鉄	mg	7.7	4.7	7.0	6.2	7.9	7.6	6.9	8.1	8.5	8.5	8.0
亜鉛	mg	8.6	5.5	9.2	9.5	8.5	9.0	8.4	8.4	9.0	8.4	8.6
銅	mg	1.18	0.73	1.15	1.00	1.20	1.17	1.12	1.14	1.29	1.25	1.21
脂肪エネルギー比率	%*5	25.9	29.1	27.2	31.0	26.4	27.6	27.0	25.6	24.4	24.1	25.5
炭水化物エネルギー比率	%*5・6	59.7	56.6	58.1	52.8	59.5	57.7	59.3	60.6	61.4	61.0	60.3
動物性たんぱく質比率	%*5	52.5	58.1	58.6	67.0	50.1	55.8	50.3	49.9	51.7	49.3	51.0
穀類エネルギー比率	%*5	42.8	34.4	44.5	42.5	46.6	45.2	44.3	44.3	40.8	42.0	43.1

*1 RE：レチノール当量

*2 α-トコフェロール量（α-トコフェロール以外のビタミンBは含んでいない）

*3 NE：ナイアシン当量

*4 食塩相当量＝ナトリウム量（mg）×2.54/1,000 で算出。

*5 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*6 炭水化物エネルギー比率＝100－たんぱく質エネルギー比率－脂肪エネルギー比率で算出。

表 2-1-4 栄養素等摂取量 平均値 (1 歳以上、女性、年齢階級別)

1 人 1 日当たり

栄養素等別	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	20歳以上 (再掲)	
調査人数	人	394	17	31	12	20	38	48	42	82	104	334
エネルギー	kcal	1648	1029	1854	1765	1532	1623	1668	1592	1707	1672	1656
たんぱく質	g	61.1	36.5	65.2	62.9	60.2	59.3	57.7	58.5	64.8	64.4	62.0
うち動物性	g	33.2	20.9	37.5	38.0	34.9	33.5	29.4	31.2	34.4	34.6	33.3
脂質	g	51.8	31.6	58.9	59.6	54.0	54.3	56.7	51.4	50.2	49.9	51.9
うち動物性	g	25.6	16.5	30.9	33.2	28.2	25.8	28.0	23.1	25.7	23.7	25.3
飽和脂肪酸	g	14.05	10.41	17.72	16.54	14.82	14.57	15.91	13.57	13.29	12.84	13.80
一価不飽和脂肪酸	g	17.49	10.49	19.68	20.88	18.15	19.05	19.19	17.41	16.52	16.89	17.52
n-6系脂肪酸	g	8.81	4.92	9.50	9.87	9.26	9.30	8.57	9.28	8.63	8.92	8.91
n-3系脂肪酸	g	2.00	1.10	1.63	1.86	2.20	2.12	1.61	1.98	2.19	2.22	2.08
コレステロール	mg	276	131	306	418	317	304	251	278	272	269	275
炭水化物	g	226.1	146.7	257.9	232.7	196.5	217.1	223.7	213.4	236.2	236.2	227.0
食物繊維	g	13.0	6.7	13.0	9.3	12.1	10.5	12.6	12.7	14.4	14.7	13.5
水溶性	g	3.0	1.7	3.6	2.1	3.0	2.5	3.0	3.0	3.3	3.3	3.1
不溶性	g	9.5	4.8	9.1	7.0	8.7	7.7	9.1	9.4	10.6	10.9	9.9
ビタミンA	μgRE*1	491	385	464	334	377	599	470	449	487	546	504
ビタミンD	μg	6.8	2.9	5.4	3.4	5.3	5.5	6.3	5.6	8.3	8.4	7.2
ビタミンE	mg*2	6.1	3.7	5.5	5.1	6.3	6.4	5.5	6.5	6.3	6.5	6.3
ビタミンK	μg	201	101	189	222	207	156	180	197	199	246	206
ビタミンB1	mg	0.77	0.45	0.92	0.83	0.73	0.73	0.79	0.71	0.79	0.79	0.77
ビタミンB2	mg	1.01	0.62	1.14	0.89	1.09	0.97	0.92	1.01	1.05	1.06	1.02
ナイアシン	mgNE*3	13.1	6.6	10.9	10.8	13.3	12.4	12.7	13.9	14.9	13.9	13.8
ビタミンB6	mg	0.99	0.55	0.95	0.87	1.04	0.86	0.89	0.96	1.11	1.11	1.03
ビタミンB12	μg	4.7	2.7	4.3	2.3	3.8	5.0	3.3	4.7	5.9	5.3	5.0
葉酸	μg	255	118	237	174	223	216	231	259	281	302	267
パントテン酸	mg	4.87	3.21	5.82	5.04	4.87	4.60	4.73	4.77	5.03	4.92	4.86
ビタミンC	mg	90	53	77	46	63	63	72	82	116	110	95
ナトリウム	mg	3280	1665	3223	2807	3051	2905	3193	3109	3701	3574	3385
食塩相当量	g*4	8.3	4.2	8.2	7.1	7.7	7.4	8.1	7.9	9.4	9.1	8.6
カリウム	mg	2066	1181	2031	1503	1940	1723	1917	2045	2331	2302	2134
カルシウム	mg	489	361	620	314	435	425	427	482	529	525	490
マグネシウム	mg	220	121	210	170	204	185	203	225	247	244	227
リン	mg	890	577	1020	805	854	839	835	872	943	930	897
鉄	mg	6.8	3.2	7.0	5.9	6.2	6.1	6.2	6.6	7.5	7.6	7.0
亜鉛	mg	7.0	4.4	8.2	7.7	6.4	7.0	6.9	6.6	7.1	7.3	7.0
銅	mg	0.98	0.57	1.06	0.97	0.91	0.91	0.92	0.93	1.04	1.07	1.00
脂肪エネルギー比率	%*5	28.1	27.1	28.2	29.9	31.4	30.2	30.4	29.0	26.8	26.3	28.1
炭水化物エネルギー比率	%*5・6	57.0	58.9	57.6	55.8	52.8	55.2	55.6	56.2	57.8	58.4	56.9
動物性たんぱく質比率	%*5	52.8	54.3	57.0	59.9	56.9	55.3	49.0	52.4	51.7	51.5	52.1
穀類エネルギー比率	%*5	39.8	37.7	44.1	44.4	35.8	42.6	43.7	39.5	37.5	38.4	39.4

*1 RE：レチノール当量

*2 α-トコフェロール量 (α-トコフェロール以外のビタミンBは含んでいない)

*3 NE：ナイアシン当量

*4 食塩相当量=ナトリウム量 (mg) × 2.54/1,000 で算出。

*5 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*6 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率で算出。

2) 食塩摂取量

成人の1日当たりの食塩摂取量は、男性10.5g、女性8.6gでしだいに減少している。

図2-1-1 食塩摂取量の分布（1歳以上）

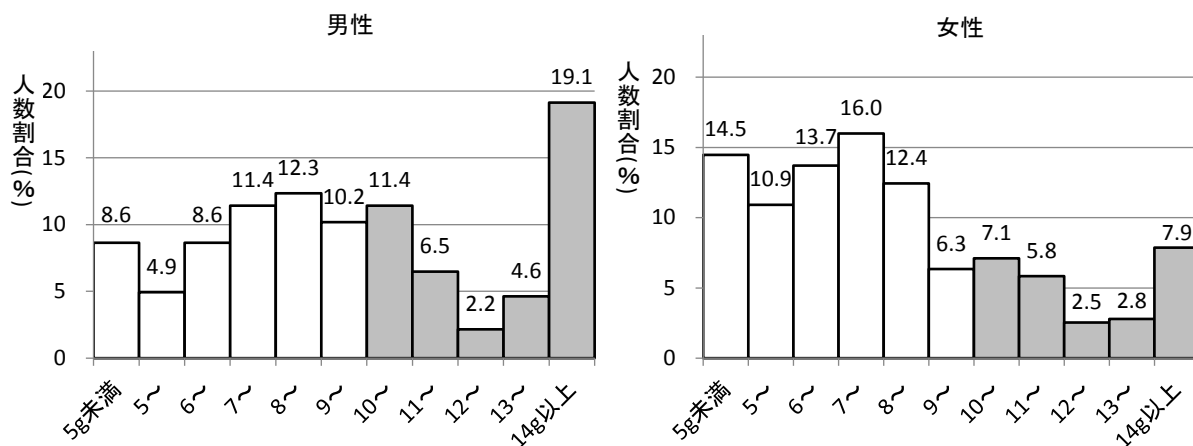


図2-1-2 食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）（平成6年～28年）

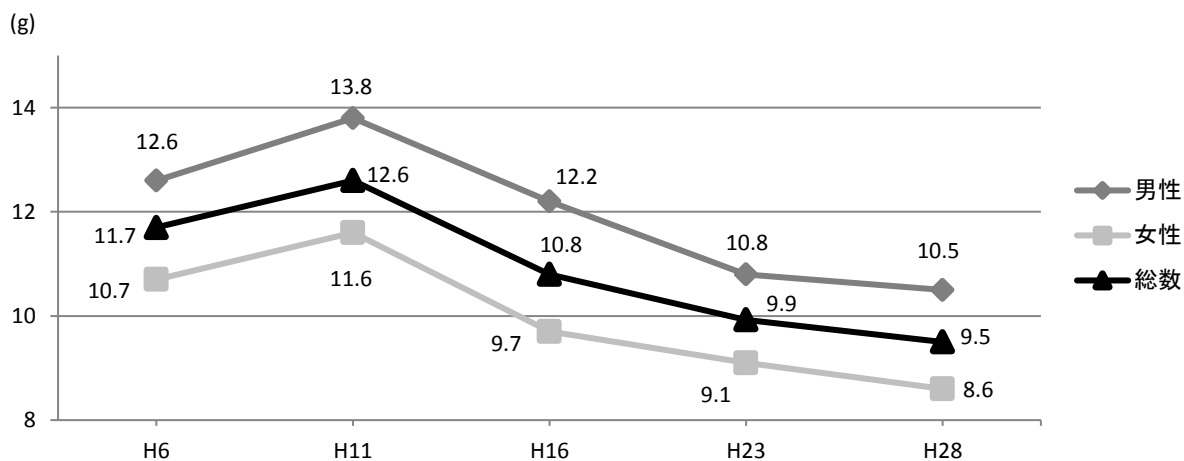
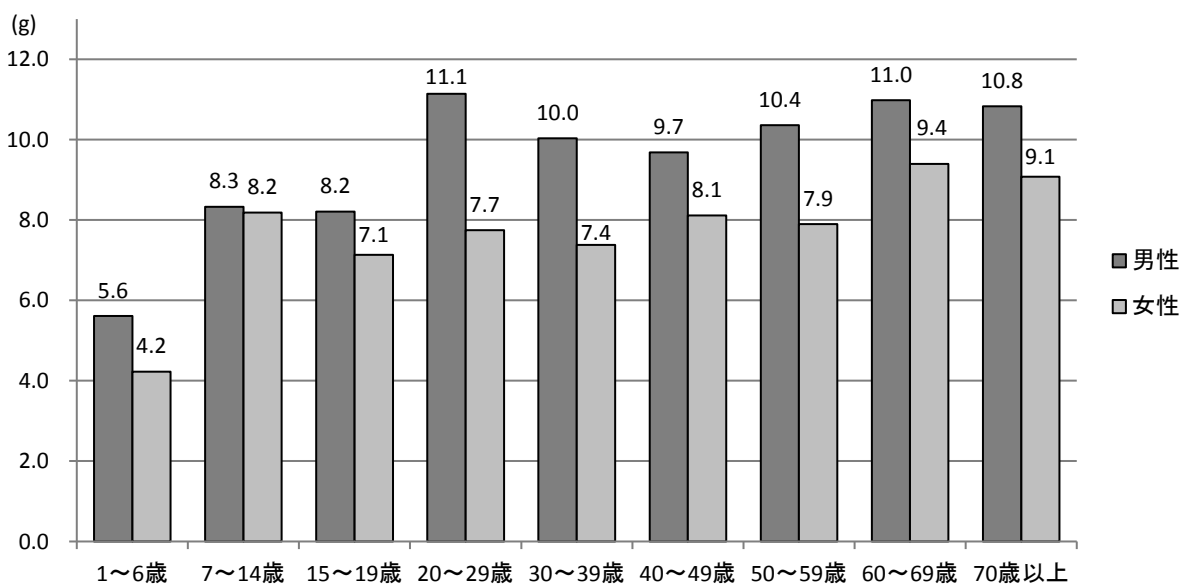


図2-1-3 食塩摂取量の状況（1歳以上、性別・年齢階級別）



3) 脂肪エネルギー比

男性の26.3%（平成23年15.4%）、女性の35.6%（平成23年25.4%）が、脂肪エネルギー比30%以上である。男女とも、50歳代以下で脂肪エネルギー比が高い。

図 2-1-4 脂肪エネルギー比の分布（1歳以上）

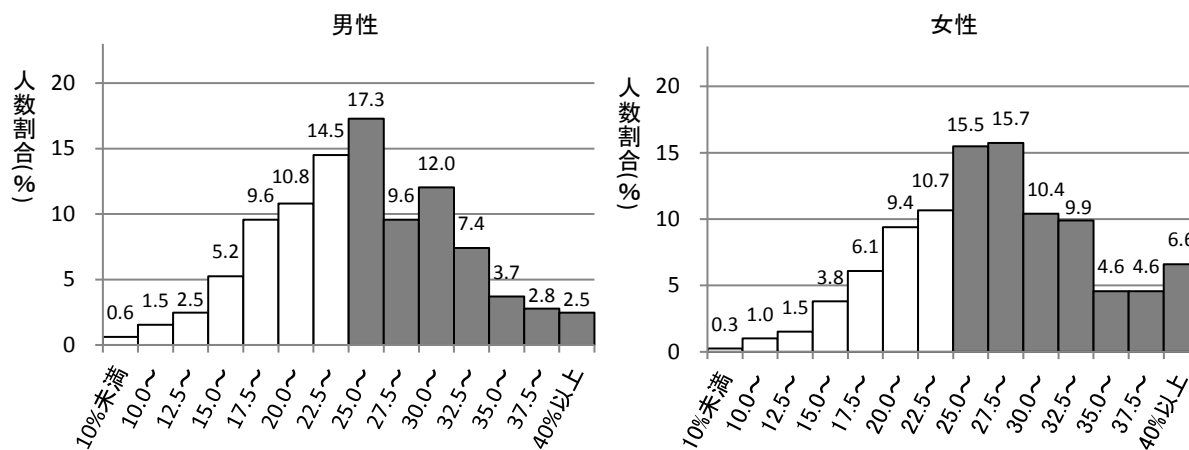
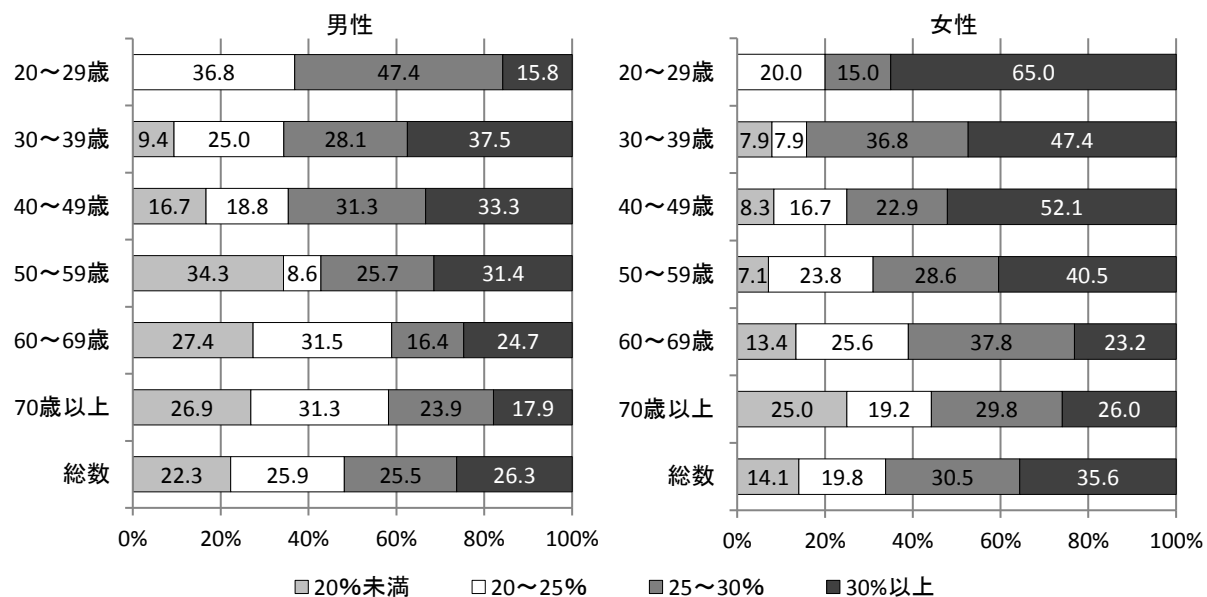


図 2-1-5 脂肪エネルギー比率の状況（20歳以上、性別・年齢階級別）



2 食品の摂取状況

1) 平均食品摂取量（総数）

野菜摂取量は、前回（平成 23 年）よりやや増加しているが、全国値（平成 28 年）より少ない。
 いも類、菓子類の摂取量が、前回（平成 23 年）及び全国値（平成 28 年）より少ない。
 乳類の摂取量が、前回（平成 23 年）及び全国値（平成 28 年）より多い。

表 2-2-1 年次別食品群別摂取量（1 歳以上、総数）

栄養素等別	香川県			全国
	平成16年	平成23年	平成28年	平成28年
穀類	486	461.4	429.0	422.1
米・加工品	364	337.5	307.5	310.8
いも類	56	52.5	48.3	53.8
砂糖・甘味料類	8.9	7.4	7.1	6.5
豆類	64	60.1	60.4	58.6
野菜類	218	259.7	260.1	265.9
緑黄色野菜	76	97.9	81.6	84.5
その他の野菜	142	161.8	178.5	181.4
果実類	132	109.1	104.3	98.9
藻類（海草類）	10.5	8.7	9.6	10.9
魚介類	79	74.7	64.9	65.6
肉類	67	78.4	87.4	95.5
卵類	32	38.5	34.4	35.6
乳類	119	127.6	134.3	131.8
菓子類	21	26.5	22.5	26.3

注 1) 食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表のとおりである。

「バター」と「動物性油脂」は動物性食品として取扱っている。

注 2) 平成 13 年国民健康・栄養調査から、以下の点について変更されている。

①分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。「野菜類」の内訳は、「緑黄色野菜」＋「その他の野菜」＋「野菜ジュース」＋「漬物」

②重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「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。

表 2-2-2 食品群別摂取量 平均値 (1 歳以上、総数、年齢階級別)

食品群別	1 人 1 日当たり (g)										
	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)
	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
調査人数 (人)	718	30	56	24	39	70	96	77	155	171	608
総量	2058.0	1255.8	1974.8	1624.9	1931.9	1956.6	2091.1	2076.5	2328.6	2085.0	2122.4
動物性食品	321.7	322.7	472.7	383.8	334.0	316.5	280.3	291.3	315.5	305.1	305.3
植物性食品	1736.4	933.1	1502.1	1241.1	1597.9	1640.1	1810.7	1785.1	2013.1	1780.0	1817.1
穀類	429.0	245.7	480.6	472.6	449.7	464.7	459.5	419.8	431.4	403.8	431.6
米・加工品	307.5	164.6	383.7	417.5	290.1	341.8	309.7	299.4	293.3	297.2	303.2
小麦・加工品	115.7	78.9	74.9	50.1	150.5	121.2	145.9	110.0	133.1	104.3	123.8
いも類	48.3	22.9	64.0	51.7	48.8	45.1	38.7	42.2	57.1	48.4	48.0
砂糖・甘味料類	7.1	3.6	5.6	4.4	7.0	5.9	7.0	6.5	8.7	8.0	7.5
豆類	60.4	32.4	41.8	33.5	60.0	47.6	56.5	59.1	79.4	66.1	64.6
種実類	3.5	2.1	2.4	2.8	1.6	0.7	3.3	3.0	7.3	2.7	3.7
野菜類	260.1	139.4	237.4	200.3	232.1	218.1	248.6	237.8	293.9	306.5	270.5
緑黄色野菜	81.6	52.7	60.3	50.6	63.6	83.6	66.7	73.6	88.4	107.1	86.2
その他の野菜	154.8	63.7	162.6	138.0	161.8	123.1	152.3	148.1	176.2	167.0	159.2
果実類	104.3	97.4	74.6	35.6	81.4	38.4	69.8	91.4	140.6	149.4	110.1
きのこ類	17.3	2.3	14.8	7.1	18.8	8.6	22.1	16.1	19.7	21.1	18.7
藻類	9.6	9.2	11.5	8.4	7.8	10.5	11.7	7.7	8.6	9.8	9.5
魚介類	64.9	30.5	46.8	42.7	54.6	56.3	38.6	60.7	81.7	87.2	69.1
肉類	87.4	44.0	104.8	159.9	103.4	105.5	106.8	85.6	80.5	64.5	85.1
卵類	34.4	19.2	31.2	52.0	35.8	35.7	31.8	38.8	36.5	32.1	34.7
乳類	134.3	228.9	289.6	128.4	138.3	118.2	101.9	105.2	116.3	120.9	115.5
油脂類	10.4	5.1	9.3	11.0	11.7	14.5	10.7	11.5	9.8	9.6	10.8
菓子類	22.5	20.5	16.9	26.4	25.0	26.4	27.7	15.9	20.5	23.8	23.0
嗜好飲料類	672.2	293.9	472.5	314.6	555.0	665.5	759.7	788.3	827.8	641.2	723.4
調味料・香料類	92.3	58.7	70.9	73.4	100.8	94.8	96.6	86.9	108.7	90.0	96.6

注) 穀類の内訳は、米・加工品＋小麦・加工品＋その他の穀類・加工品。野菜の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬物

表 2-2-3 食品群別摂取量 平均値 (1 歳以上、男性、年齢階級別)

食品群別	1 人 1 日当たり (g)										
	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)
	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
調査人数 (人)	324	13	25	12	19	32	48	35	73	67	274
総量	2296.9	1370.7	2144.4	1828.8	2242.1	2235.9	2380.6	2236.3	2615.9	2286.1	2375.3
動物性食品	346.0	413.1	527.3	478.7	352.2	356.0	298.9	287.2	330.7	316.4	320.5
植物性食品	1950.8	957.6	1617.1	1350.1	1890.0	1879.9	2081.6	1949.2	2285.2	1969.7	2054.7
穀類	508.2	279.2	519.2	489.3	595.3	570.6	531.5	523.7	509.7	471.1	518.9
米・加工品	366.6	177.3	413.5	417.5	396.6	409.5	367.1	400.4	361.5	335.4	369.1
小麦・加工品	135.0	98.7	82.3	63.6	186.8	160.1	159.0	121.0	141.0	131.2	144.6
いも類	53.0	33.8	59.1	69.3	58.7	57.3	38.3	48.8	62.4	50.4	52.6
砂糖・甘味料類	7.6	3.9	5.6	5.3	9.2	6.2	6.8	7.8	8.9	8.5	8.0
豆類	64.8	39.3	37.5	29.8	69.5	43.3	58.2	67.6	85.3	75.9	70.0
種実類	4.2	4.5	2.1	2.7	1.7	0.5	5.1	3.3	8.1	3.2	4.4
野菜類	271.3	148.3	243.6	222.6	240.2	226.7	254.5	246.5	305.2	332.2	281.7
緑黄色野菜	81.1	70.1	58.2	44.7	66.2	87.7	65.7	61.3	94.0	106.6	85.3
その他の野菜	166.1	62.9	172.2	155.5	167.5	129.0	162.9	164.8	192.2	177.8	171.0
果実類	94.6	86.6	82.0	26.9	59.7	26.5	68.4	75.7	122.7	153.4	99.1
きのこ類	17.2	2.3	13.7	8.5	22.9	7.5	18.7	14.3	21.4	21.7	18.6
藻類	10.3	9.1	13.8	12.2	9.1	12.0	10.6	10.4	7.3	11.4	9.9
魚介類	71.9	32.3	61.7	54.1	57.5	67.3	44.0	63.8	89.8	97.7	75.5
肉類	100.1	40.9	113.0	189.4	120.1	128.6	122.8	101.3	91.9	63.3	97.8
卵類	35.2	32.3	22.4	40.5	29.9	34.9	33.4	41.2	41.5	32.7	36.3
乳類	138.3	307.6	329.8	194.3	144.4	124.5	97.8	80.1	107.0	122.3	110.3
油脂類	11.1	5.0	9.6	10.9	11.5	18.2	11.5	10.8	10.8	9.5	11.5
菓子類	23.0	17.8	20.8	29.4	29.0	27.3	33.8	15.0	17.2	22.5	23.1
嗜好飲料類	780.3	259.8	541.4	373.3	656.0	763.7	937.0	821.6	1005.9	707.0	844.6
調味料・香料類	106.0	68.1	69.0	70.4	127.6	121.1	108.2	104.5	120.8	103.4	112.8

注) 穀類の内訳は、米・加工品＋小麦・加工品＋その他の穀類・加工品。野菜の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬物

表 2-2-4 食品群別摂取量 平均値 (1 歳以上、女性、年齢階級別)

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	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	20歳以上 (再掲)
	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値	平均値
調査人数 (人)	394	17	31	12	20	38	48	42	82	104	334
総量	1861.6	1168.0	1838.0	1420.9	1637.2	1721.4	1801.5	1943.3	2072.8	1955.5	1914.9
動物性食品	301.6	253.7	428.7	288.8	316.8	283.3	261.8	294.8	302.0	297.8	292.7
植物性食品	1560.0	914.3	1409.3	1132.1	1320.4	1438.1	1539.8	1648.4	1770.8	1657.7	1622.2
穀類	363.9	220.2	449.5	455.9	311.3	375.6	387.5	333.3	361.7	360.4	360.0
米・加工品	258.8	154.9	359.7	417.5	189.0	284.7	252.2	215.3	232.7	272.7	249.1
小麦・加工品	99.8	63.7	68.9	36.5	116.1	88.5	132.8	100.7	126.1	86.9	106.8
いも類	44.4	14.6	68.0	34.1	39.4	34.8	39.0	36.8	52.4	47.2	44.1
砂糖・甘味料類	6.7	3.4	5.6	3.6	4.9	5.7	7.2	5.4	8.4	7.7	7.1
豆類	56.8	27.2	45.2	37.2	51.0	51.3	54.8	52.0	74.2	59.7	60.1
種実類	2.9	0.3	2.6	3.0	1.5	1.0	1.4	2.8	6.5	2.3	3.1
野菜類	250.9	132.5	232.4	178.0	224.3	210.9	242.7	230.5	283.8	290.0	261.3
緑黄色野菜	82.1	39.4	62.0	56.4	61.2	80.1	67.8	83.9	83.5	107.4	87.0
その他の野菜	145.5	64.3	155.0	120.4	156.5	118.2	141.7	134.1	161.9	160.0	149.6
果実類	112.3	105.7	68.7	44.4	102.1	48.3	71.1	104.5	156.6	146.8	119.2
きのこ類	17.5	2.3	15.7	5.6	15.0	9.6	25.6	17.6	18.3	20.7	18.8
藻類	9.0	9.3	9.7	4.5	6.7	9.3	12.8	5.4	9.7	8.8	9.1
魚介類	59.1	29.2	34.8	31.4	51.8	47.0	33.3	58.2	74.5	80.4	63.9
肉類	77.1	46.3	98.2	130.5	87.6	86.1	90.8	72.5	70.3	65.2	74.8
卵類	33.6	9.3	38.3	63.5	41.4	36.4	30.2	36.8	32.1	31.7	33.3
乳類	131.0	168.7	257.3	62.5	132.5	113.0	106.0	126.1	124.5	120.0	119.8
油脂類	9.9	5.2	9.0	11.0	11.9	11.3	10.0	12.2	8.9	9.6	10.2
菓子類	22.1	22.5	13.8	23.3	21.2	25.7	21.7	16.6	23.5	24.7	22.9
嗜好飲料類	583.3	320.0	416.9	256.0	459.1	582.7	582.5	760.6	669.3	598.9	623.9
調味料・香料類	81.0	51.6	72.5	76.5	75.4	72.6	85.0	72.2	97.9	81.3	83.4

注) 穀類の内訳は、米・加工品+小麦・加工品+その他の穀類・加工品。野菜の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬物

2) 野菜摂取量

成人の1日当たりの野菜摂取量は、男性は全国平均とほぼ同じ、女性は全国平均よりも10g程度少ない。年代が上がるほど野菜摂取量が多い傾向である。

図 2-2-1 野菜摂取量の平均値（年次推移、性別・全国との比較）

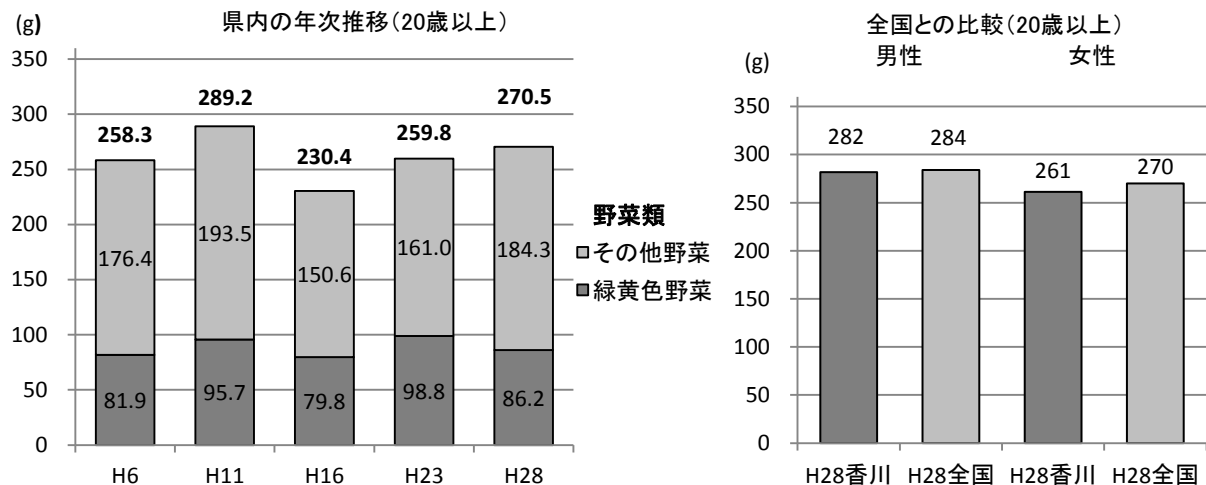
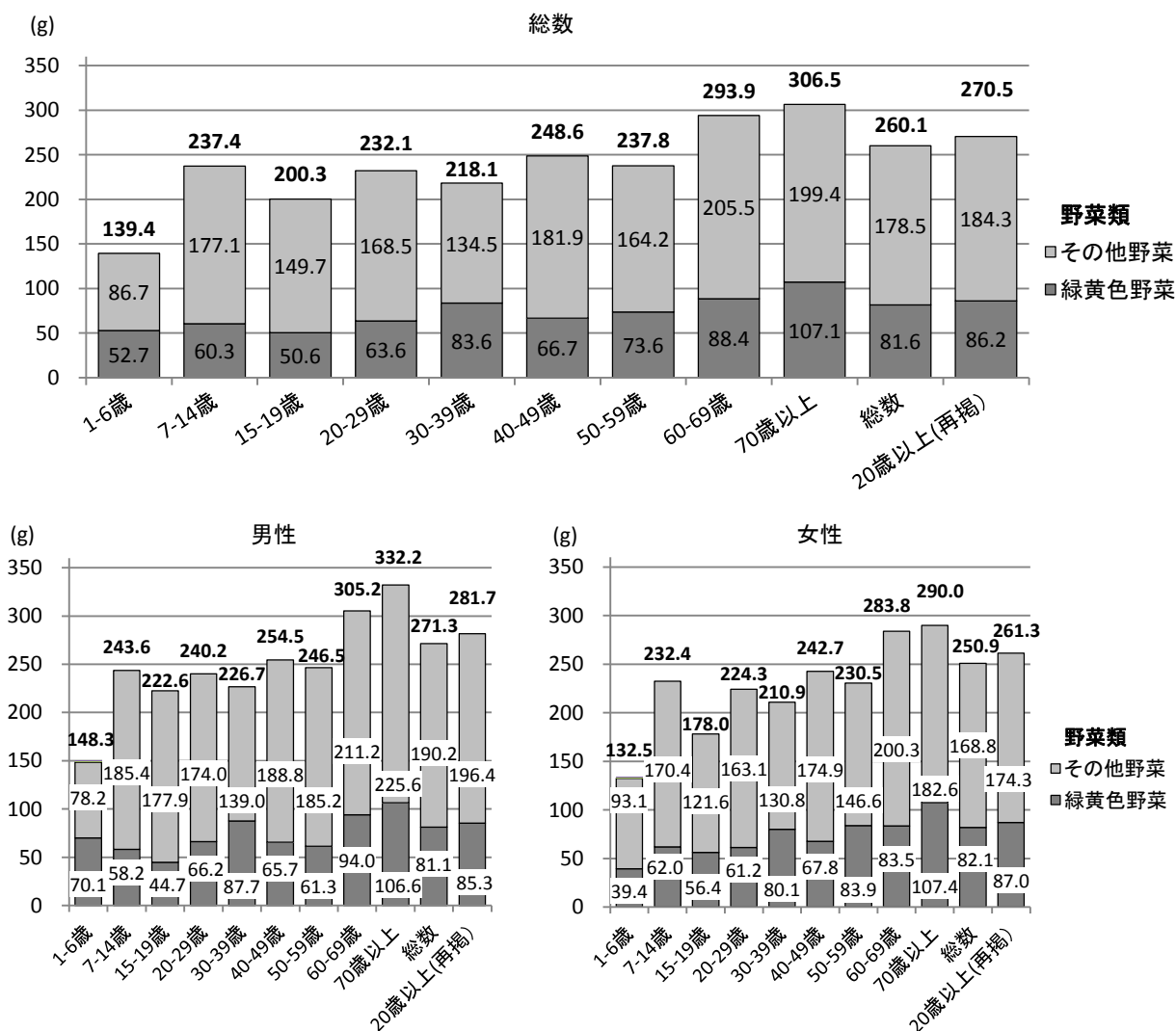


図 2-2-2 野菜摂取量の状況（1歳以上、性別・年齢階級別）



3) うどんと野菜摂取量の関係

めん類「うどん、中華、めん類」を食べた日の野菜摂取量に大きな変化はない。

うどんを食べる頻度が高いほど野菜摂取量が少ない傾向にあるが、「毎日1回」では、野菜摂取量は多い。

図 2-2-3 調査当日に「うどん、中華、めん類」を食べた有無と1日の野菜摂取量の関係（総数）

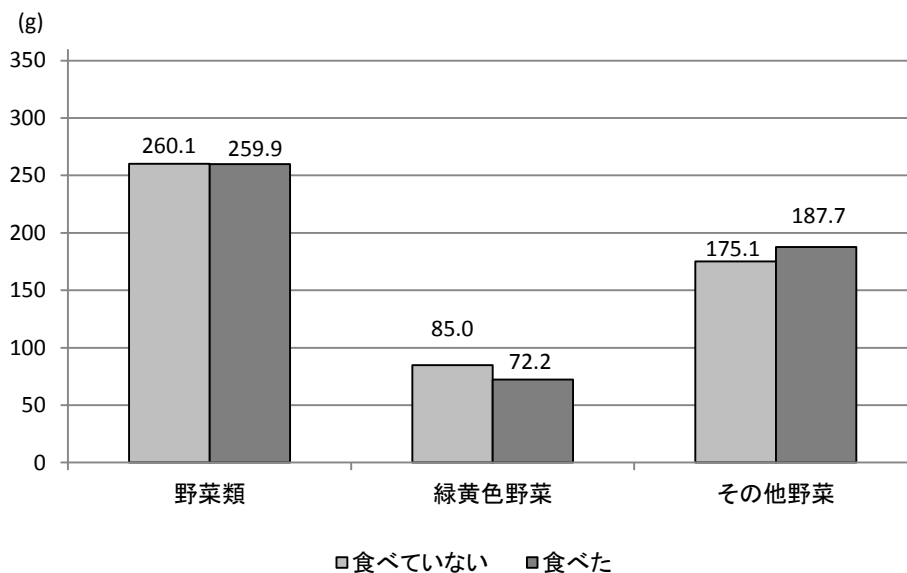
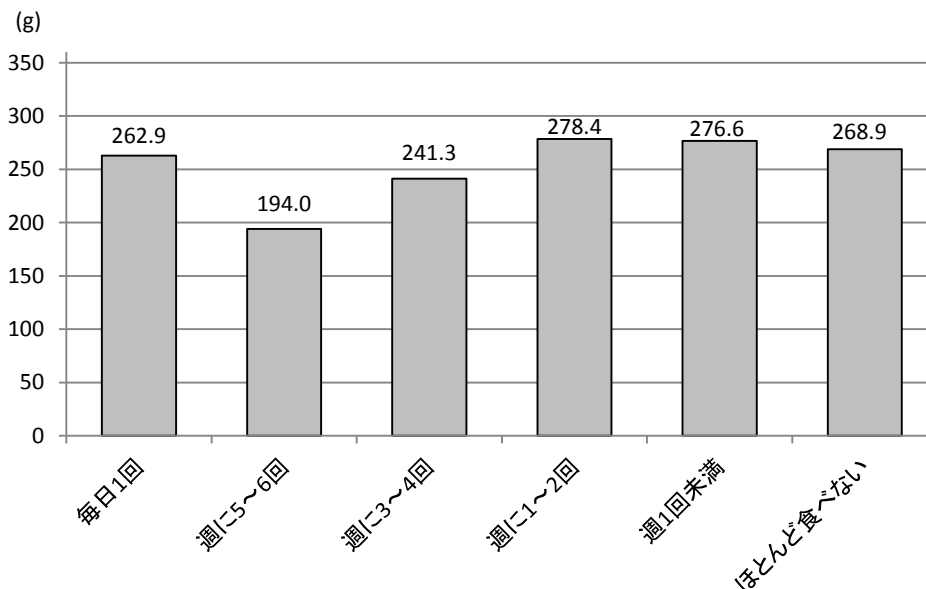


図 2-2-4 ふだんうどんを食べる程度と野菜摂取量の関係（総数）



注) 生活習慣調査（アンケート）によるうどん摂取頻度と調査当日の野菜摂取量である。

3 身体状況

1) 血液検査、BMI、歩数、血圧の平均値

血液検査は、おおむね前回（平成23年）と同様である。

LDL コレステロールの平均値は、前回（平成23年）より低くなっている。

BMI は、男性が前回（平成23年）より高くなっている。

歩数は、前回（平成23年）より少なくなっている。

血圧は、おおむね前回（平成23年）と同様である。

表 2-3-1 血液検査、BMI、血圧、歩数の平均値

	総数		男性		女性		
	平成23年	平成28年	平成23年	平成28年	平成23年	平成28年	
血液検査（20歳以上）							
ヘモグロビンA1c	%	5.3	5.6	5.4	5.7	5.2	5.6
総コレステロール	mg/dl	204	198	198	189	208	204
HDL-コレステロール	mg/dl	60	62	54	56	63	66
LDL-コレステロール	mg/dl	118	116	115	114	120	117
中性脂肪（トリグリセライド）	mg/dl	136	134	161	147	119	124
AST（GOT）	IU/l	-	25	-	27	-	24
ALT（GPT）	IU/l	-	21	-	25	-	17
γ-GT（γ-GTP）	IU/l	-	33	-	46	-	23
BMI（15歳以上）		23.1	23.1	23.7	23.9	22.5	22.5
収縮期（最高）血圧（15歳以上）	mmHg	132	132	135	133	129	132
拡張期（最低）血圧（15歳以上）	mmHg	78	78	80	80	77	77
歩行数（1日当たり）（15歳以上）		6,826	6,170	7,114	7,007	6,574	5,470

※ヘモグロビン A1c は、平成23年は JDS 値、平成28年は NGSP 値で測定

表 2-3-2 血液検査の平均値（20歳以上、男性・年齢階級別）

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
調査人数	人	143	5	12	20	14	49	43
ヘモグロビンA1c	%	5.7	5.1	5.2	5.6	5.4	5.8	5.9
総コレステロール	mg/dl	189	183	175	197	203	195	180
HDL-コレステロール	mg/dl	56	59	58	58	58	56	54
LDL-コレステロール	mg/dl	114	111	102	122	117	119	107
中性脂肪（トリグリセライド）	mg/dl	147	101	116	115	199	156	150
AST（GOT）	IU/l	27.2	27.0	23.3	23.2	28.1	30.1	26.4
ALT（GPT）	IU/l	25.1	34.8	28.8	27.5	22.6	27.7	19.6
γ-GT（γ-GTP）	IU/l	46.2	35.6	40.8	38.3	78.9	60.3	25.9

表 2-3-3 血液検査の平均値（20歳以上、女性・年齢階級別）

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
調査人数	人	189	8	21	27	20	52	61
ヘモグロビンA1c	%	5.6	5.2	5.3	5.4	5.6	5.7	5.9
総コレステロール	mg/dl	204	183	177	197	209	222	201
HDL-コレステロール	mg/dl	66	68	63	65	68	68	65
LDL-コレステロール	mg/dl	117	106	101	114	121	129	113
中性脂肪（トリグリセライド）	mg/dl	124	66	98	109	122	142	133
AST（GOT）	IU/l	23.8	17.5	19.3	20.8	22.2	27.7	24.8
ALT（GPT）	IU/l	17.4	10.3	15.0	14.7	17.6	22.0	16.4
γ-GT（γ-GTP）	IU/l	23.1	12.9	23.3	17.2	25.1	28.5	21.6

2) 肥満の状況

(1) BMIの状況

肥満者 (BMI \geq 25) の割合は、男性 33.2% (平成 23 年 30.5%)、女性 19.5% (平成 23 年 19.9%) である。男性は 30 歳代以上で 30%以上、女性は 50 歳代以上で 20%以上となる。

やせの者 (BMI $<$ 18.5) の割合は、男性は 3.1% (平成 23 年 3.6%)、女性は 10.2% (平成 23 年 11.8%) である。男性は 15~19 歳、女性は 15~19 歳、20 歳代及び 30 歳代が高い。

図 2-3-1 BMIの分布 (20 歳以上)

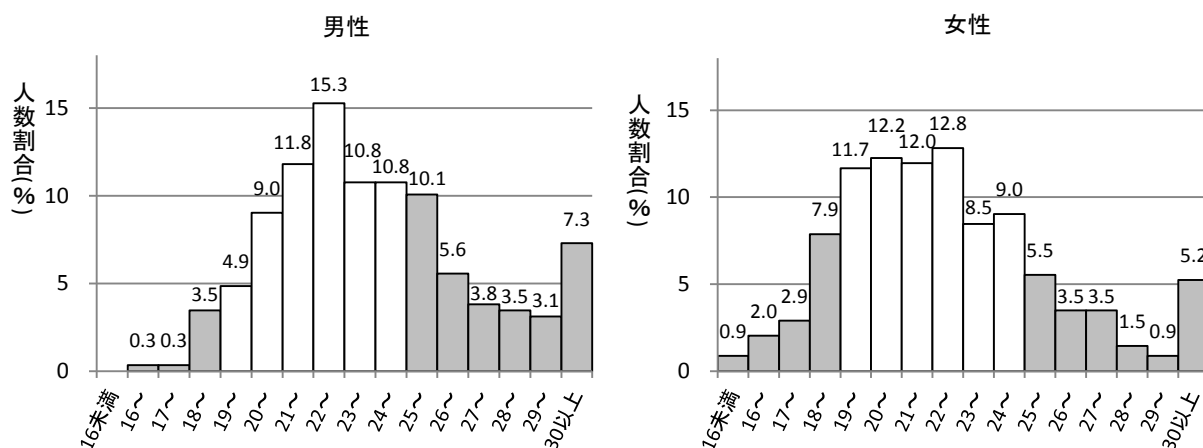
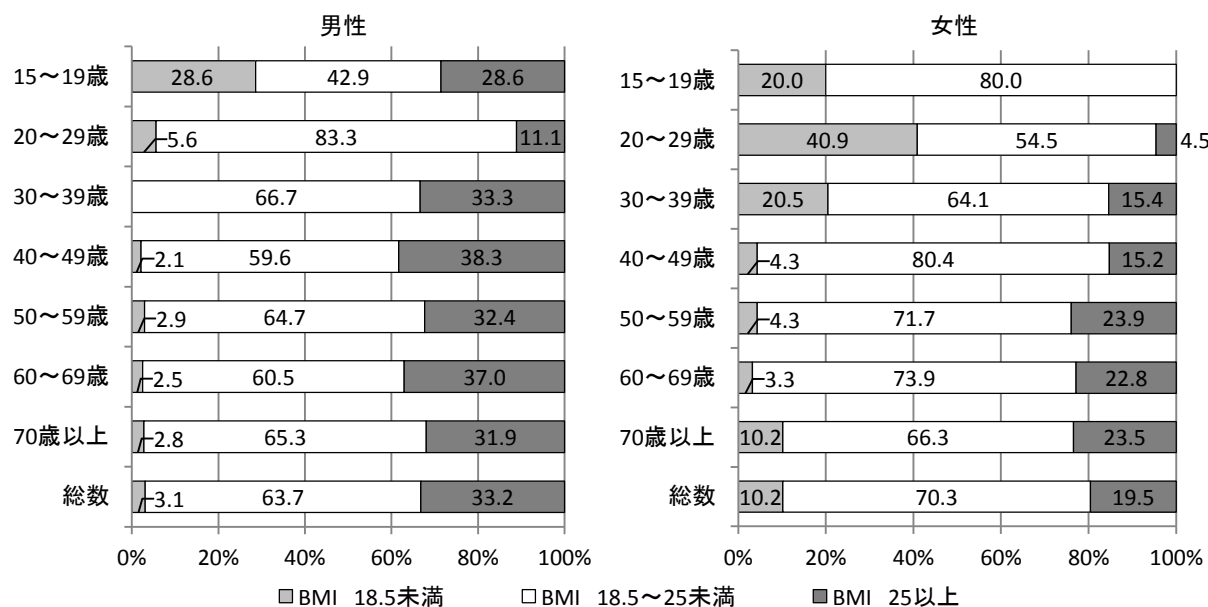


図 2-3-2 肥満とやせの状況 (15 歳以上、性別・年齢階級別)



(2) 腹囲の状況

腹囲が 85cm 以上の男性は 51.8%（平成 23 年 55.0%）で、腹囲が 90cm 以上の女性は 20.5%（平成 23 年 16.3%）である。

男性は 40 歳代及び 60 歳代以上の半数以上が 85cm 以上である。

女性は 60 歳代から増加し、70 歳以上では約 3 割が 90cm 以上である。

図 2-3-3 腹囲の分布（20 歳以上）

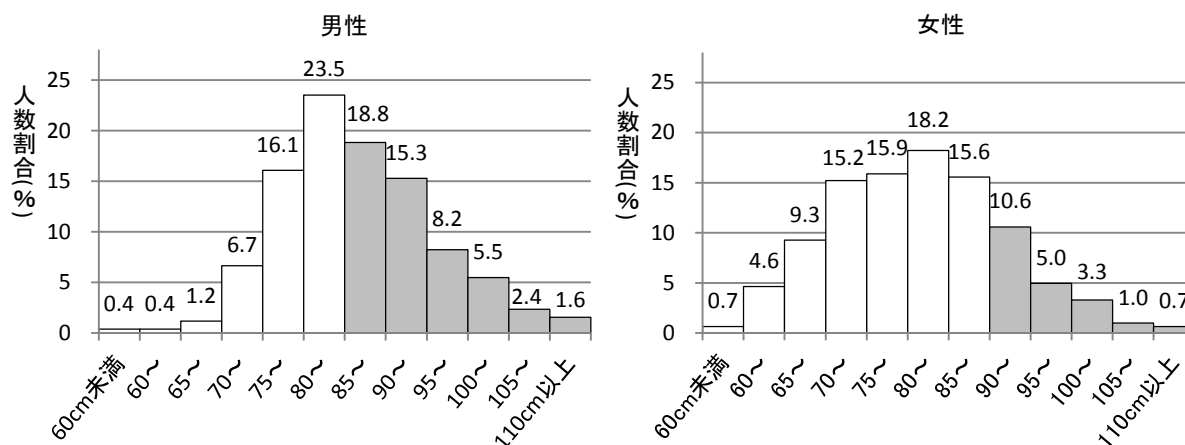
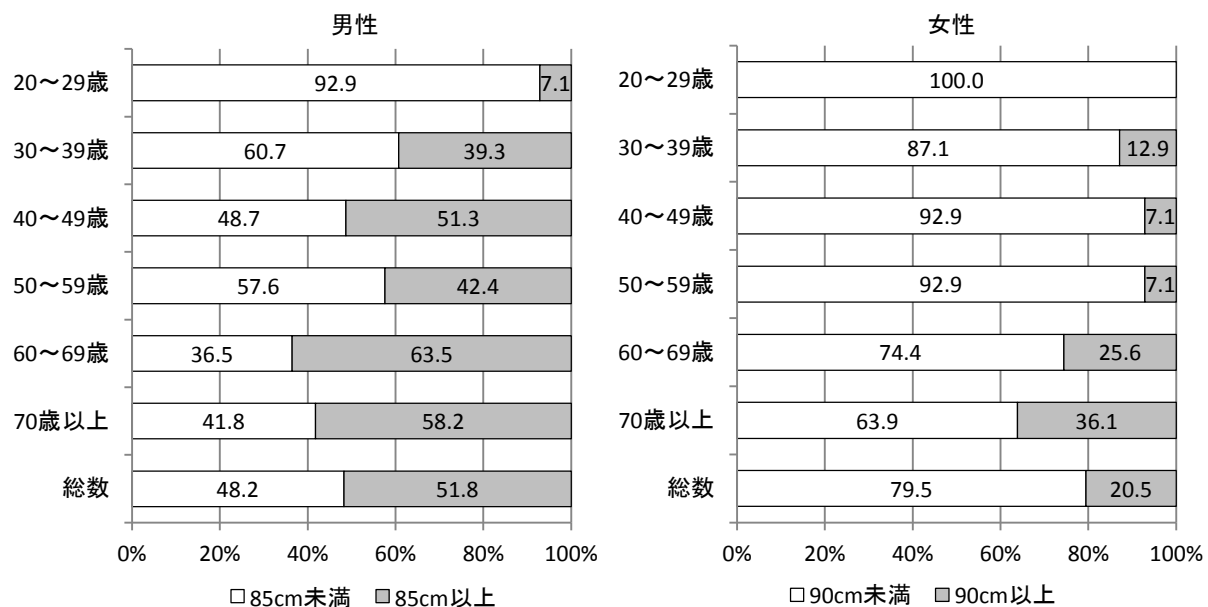


図 2-3-4 腹囲の状況（20 歳以上、性別・年齢階級別）

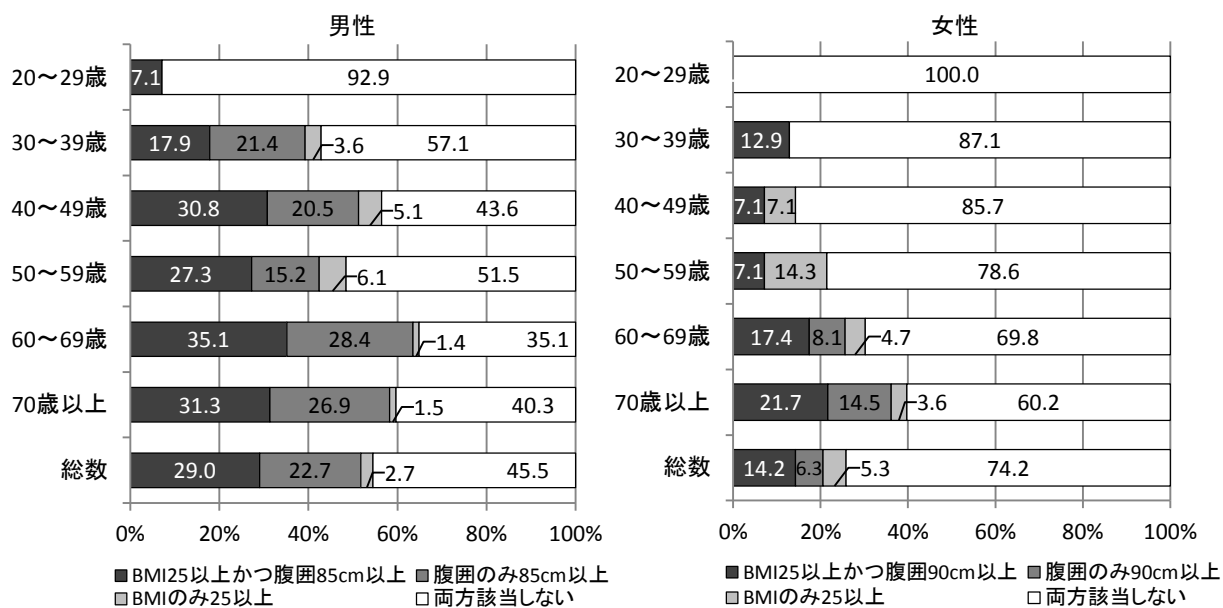


(3) BMI と腹囲の状況

BMI、腹囲のいずれかで肥満の可能性のある者は、男性 54.4% (平成 23 年 58.6%)、女性 25.8% (平成 23 年 23.7%) である。男性では 30 歳代以上の割合が高い。女性では年代が上がるほど増加する。

BMI、腹囲の両方に該当する者は、男性 29.0% (平成 23 年 30.3%)、女性 14.2% (平成 23 年 12.4%) である。

図 2-3-5 BMI と腹囲の状況 (20 歳以上、性別・年齢階級別)



3) 血圧の状況

I 度高血圧以上の者の割合は、男女とも約 35% を占める (平成 23 年約 30%)。

図 2-3-6 血圧の分布 (15 歳以上)

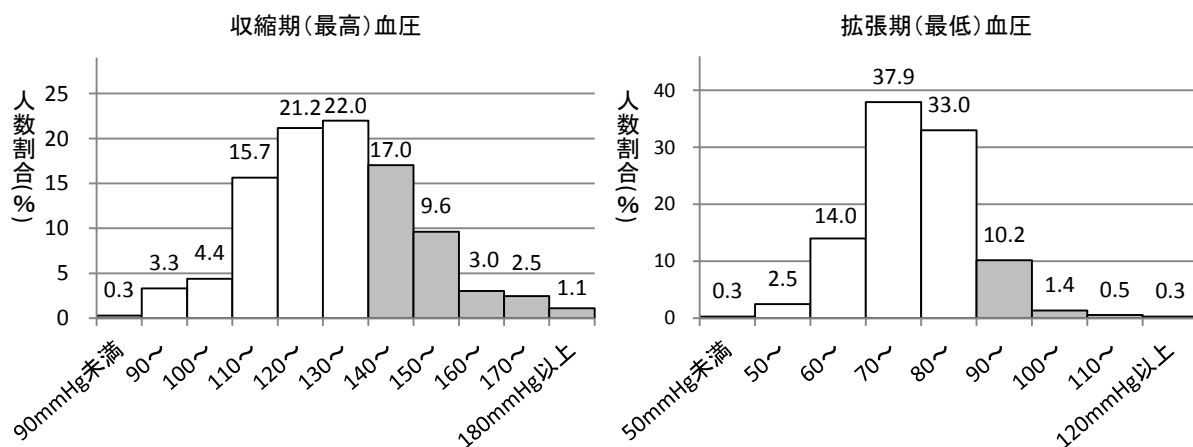
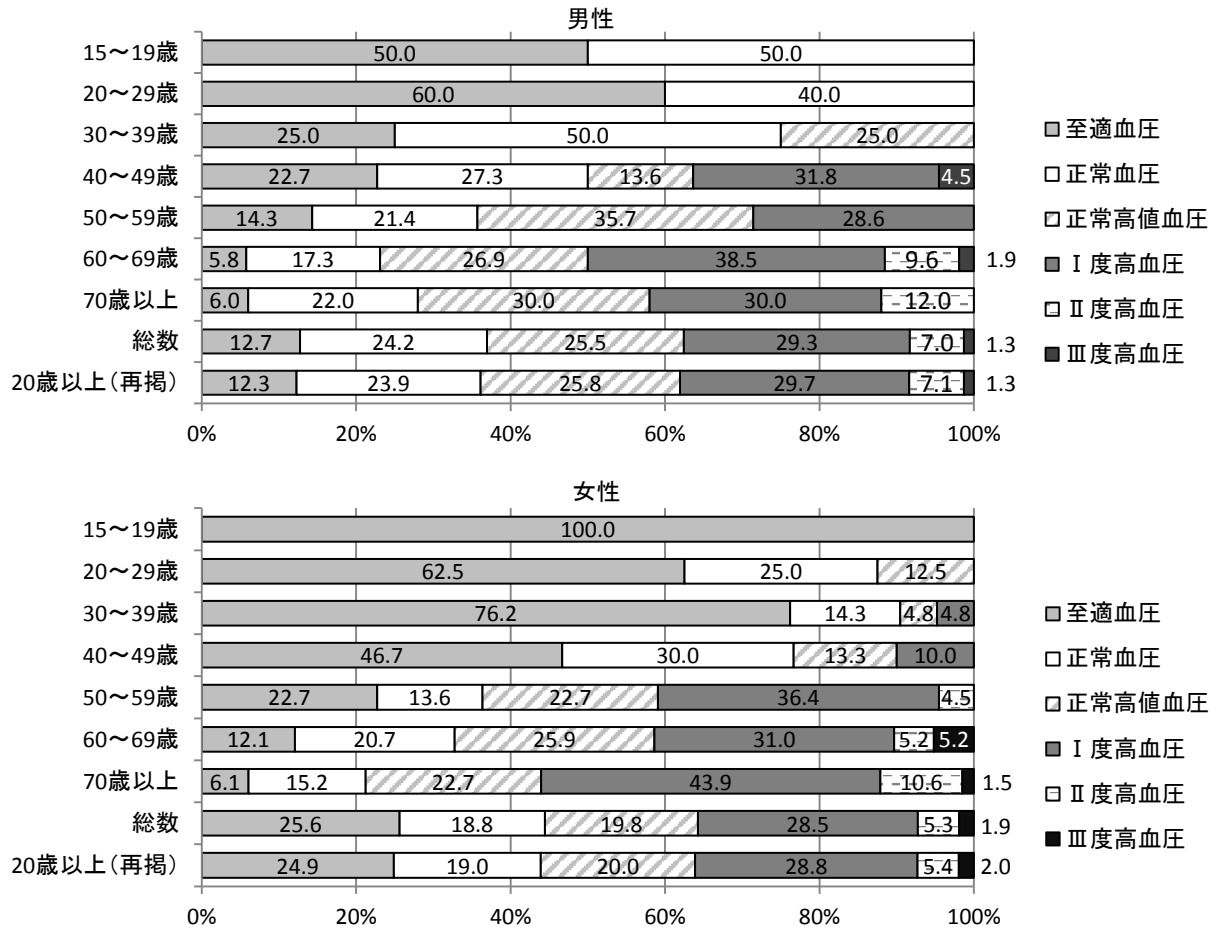


図 2-3-7 血圧の分類（15歳以上、性別・年齢階級別）



注 1) 血圧を下げる薬の使用者含む。
2) 2回の測定値の平均値。

4) 血液検査

(1) LDL コレステロール

男女とも2割強の者が LDL コレステロール 140mg/dl 以上である（平成 23 年と同様）。

男性の 40 歳代及び 50 歳代、女性の 60 歳代で高値の者が多い。

図 2-3-8 LDL コレステロールの分布（20歳以上）

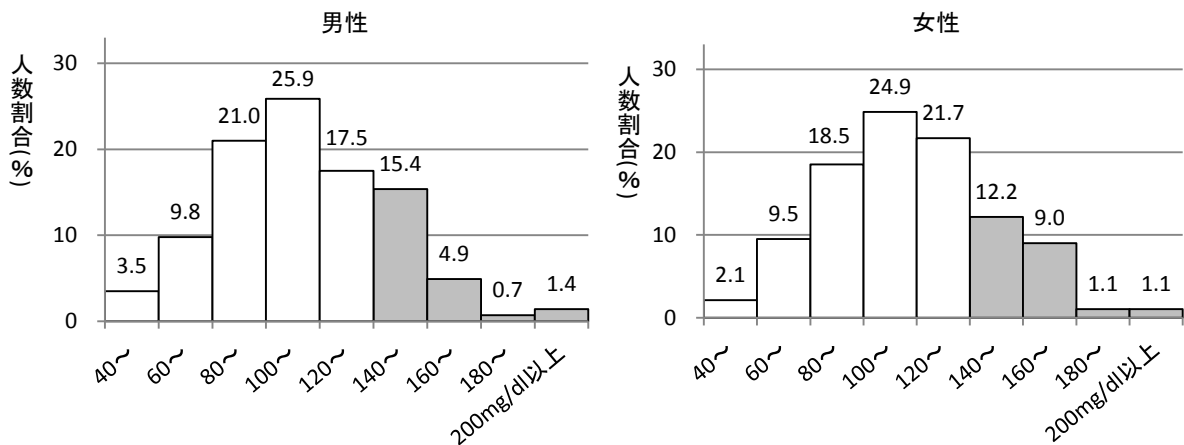
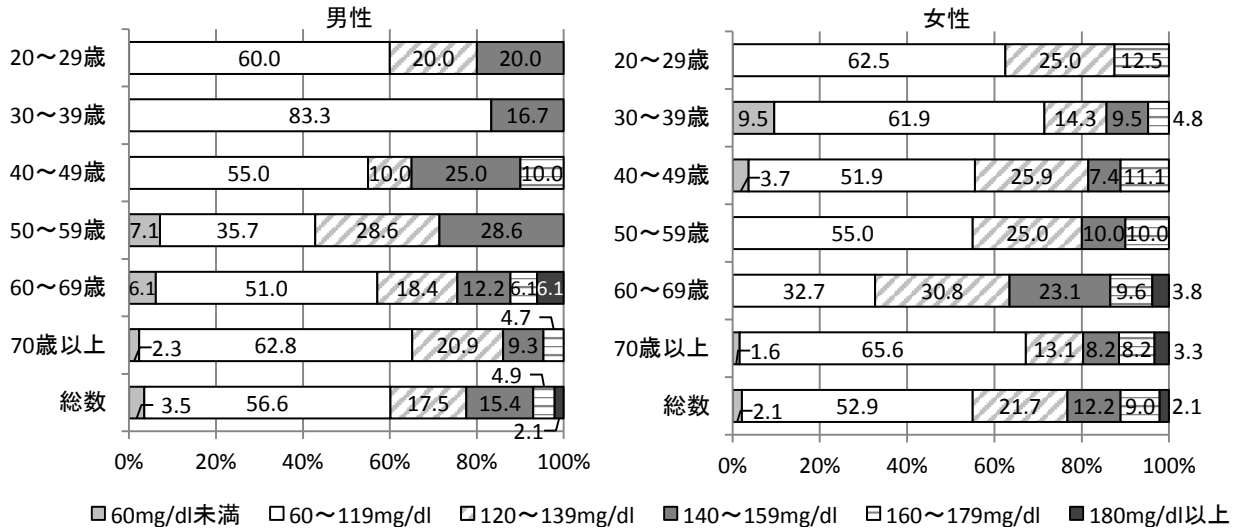


図 2-3-9 LDL コレステロールの状況 (20 歳以上、性別・年齢階級別)



(2) HDL コレステロール

HDL コレステロールが 40mg/dl 未満の者は、男性 5.6% (平成 23 年 15.8%)、女性 2.6% (平成 23 年 7.1%) である。年齢の影響はあまりない。

図 2-3-10 HDL コレステロールの分布 (20 歳以上)

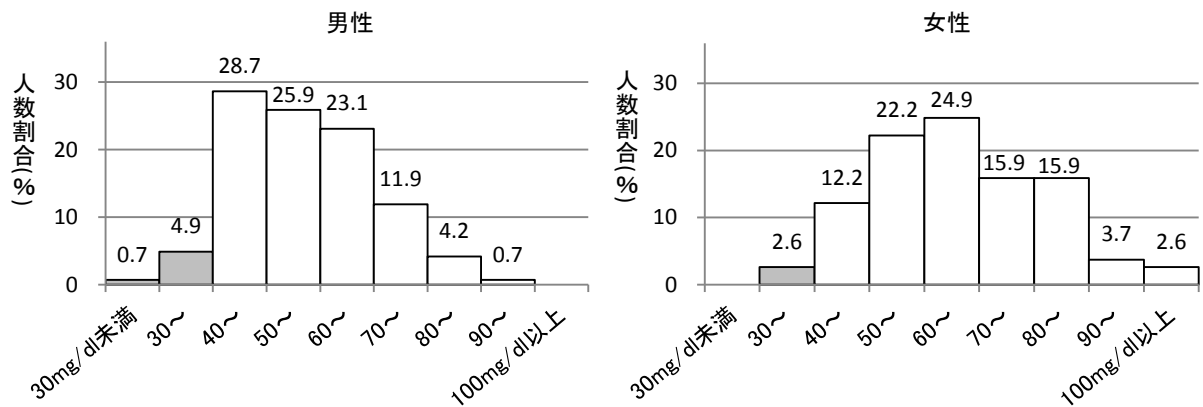
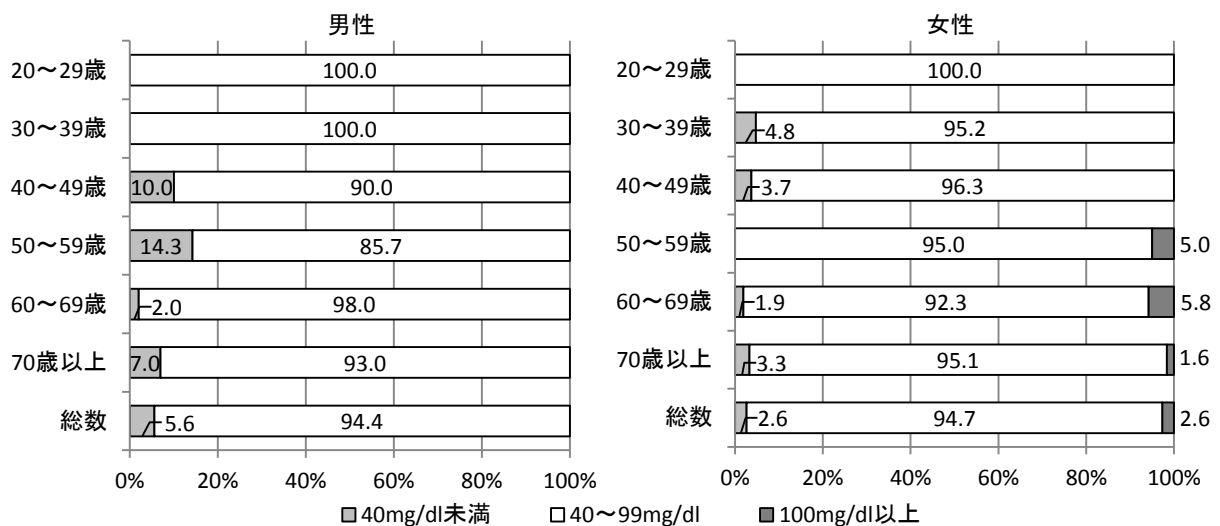


図 2-3-11 HDL コレステロールの状況 (20 歳以上、性別・年齢階級別)



(3) 中性脂肪（トリグリセライド）

中性脂肪が 150mg/dl 以上の者は、男性 34.3%（平成 23 年 40.6%）、女性 24.9%（平成 23 年 24.6%）である。

男性では 50 歳代の半数が、女性では 60 歳代の約 3 割が 150mg/dl を超えている。

図 2-3-12 中性脂肪（トリグリセライド）の分布（20 歳以上）

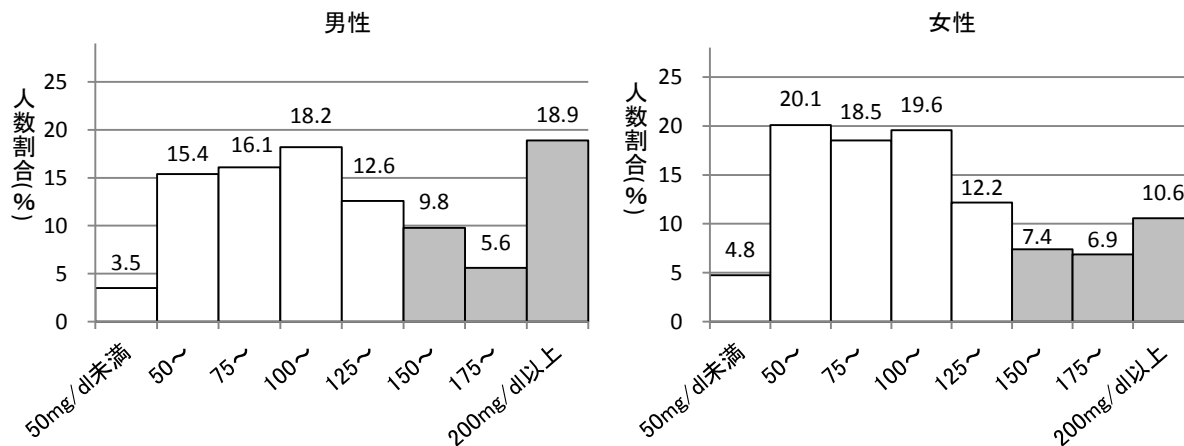
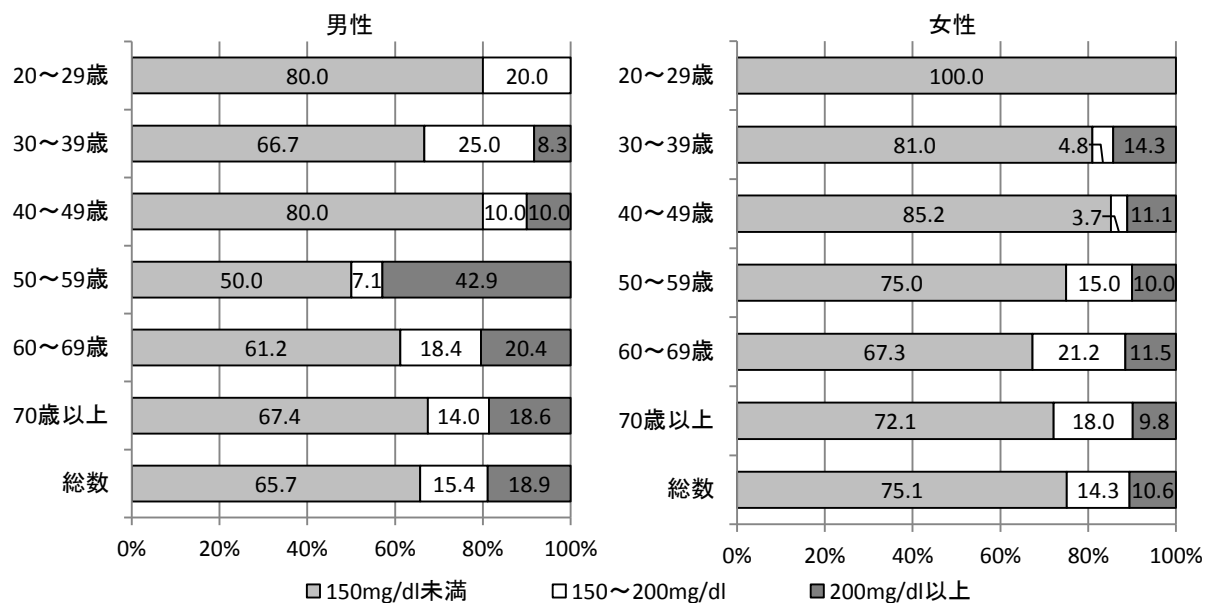


図 2-3-13 中性脂肪（トリグリセライド）の状況（20 歳以上、性別・年齢階級別）



(4) ヘモグロビン A1c

ヘモグロビン A1c が 6.5%以上の者は、男性 12.6%、女性 6.3%で、年代が上がるほど増加する。
 男性では 40 歳代以降で増加し、50 歳代でやや減少するが、60 歳代以降で再び増加する。
 女性では 50 歳代以降で増加する。

図 2-3-14 ヘモグロビン A1c の分布 (20 歳以上)

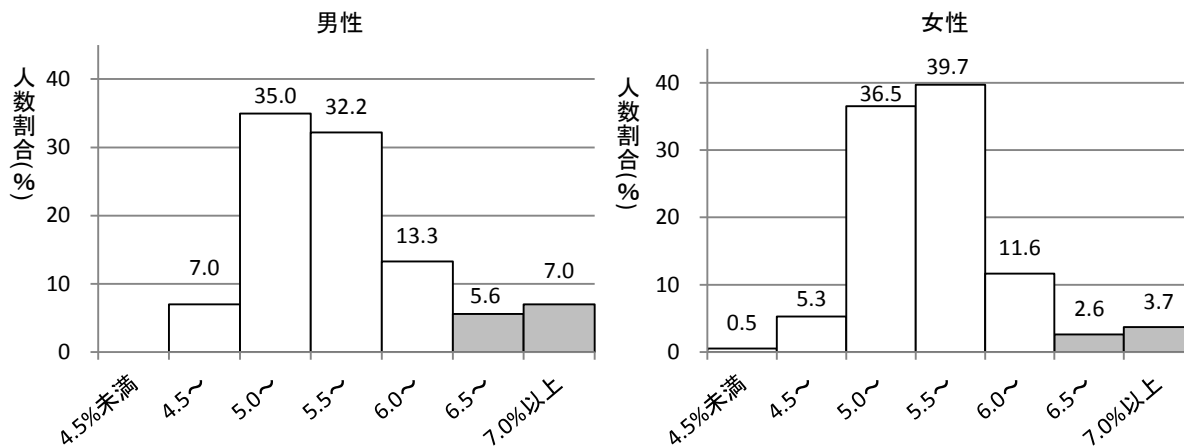
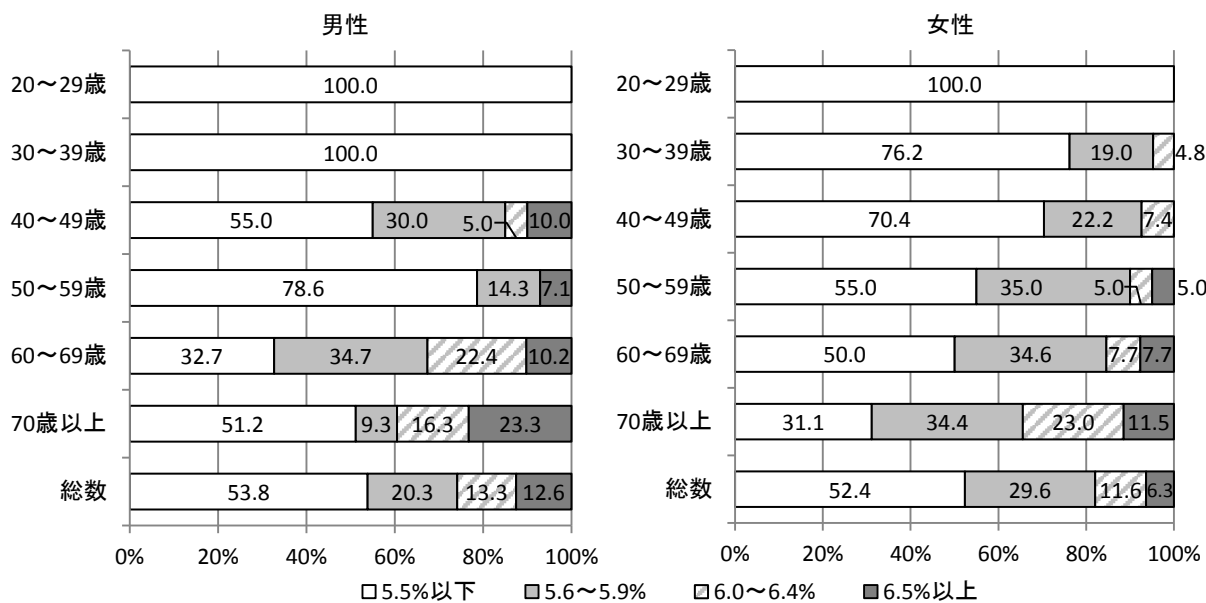


図 2-3-15 ヘモグロビン A1c の分布 (20 歳以上、性別・年齢階級別)



5) 歩数の状況

成人の1日当たりの平均歩行数は、男性6,954歩（平成23年7,048歩）、女性5,453歩（平成23年6,507歩）である。

10,000歩以上歩行する者は、男性21.2%（平成23年21.0%）、女性9.5%（平成23年17.8%）である。男女とも40歳代と70歳以降で減少する。

図 2-3-16 歩数の分布（15歳以上）

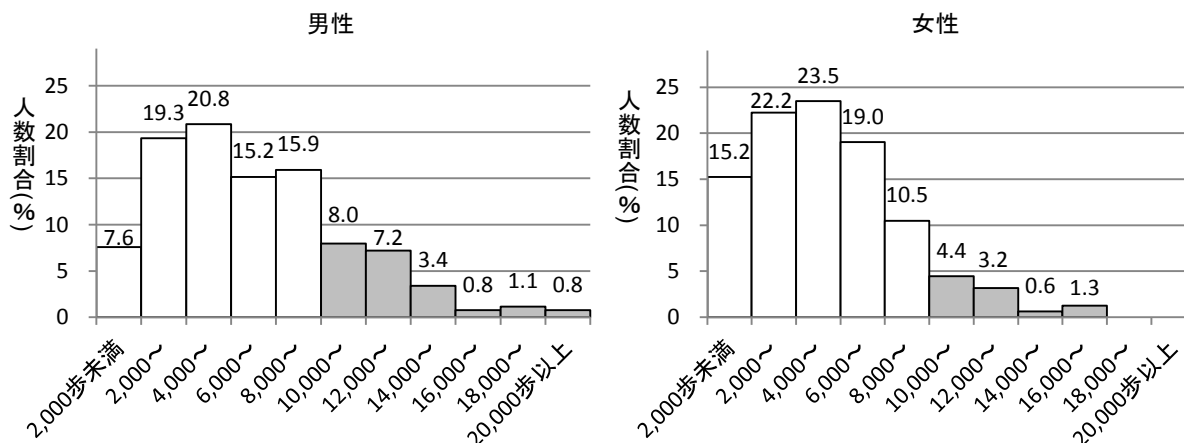


図 2-3-17 平均歩行数（15歳以上、性別・年齢階級別）

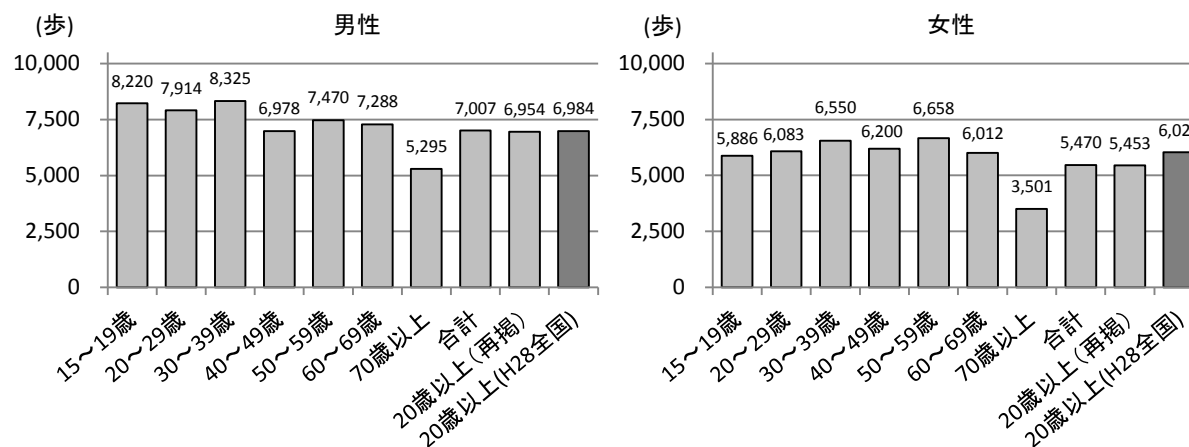


図 2-3-18 10,000歩以上歩く者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）

