

県民健康・栄養調査結果報告書  
(平成23年度)

平成24年12月

秋 田 県

# 目 次

I	調査の概要	
1.	調査目的	1
2.	調査対象	1
3.	調査項目	1
4.	調査時期	1
5.	調査方法	1
6.	集計・解析方法	2
7.	報告書の作成	3
II	結果の概要	
1.	栄養調査結果の概要	
1)	対象者の状況	6
2)	栄養素等及び食品摂取の状況	9
(1)	栄養素等摂取状況	9
(2)	エネルギーの摂取状況	10
(3)	脂肪エネルギー比率	11
(4)	カリウムの摂取状況	12
(5)	食塩の摂取状況	14
	①食塩の摂取状況	
	②みそ汁の塩分濃度	
(6)	食品の摂取状況	18
3)	歩行数の状況	20
2.	食生活状況調査結果の概要	
1)	対象者の状況	22
2)	食習慣・食行動の状況	23
(1)	欠食・間食・夕食時刻	23
(2)	外食・栄養成分表示の活用	27
(3)	食生活に関する意識	29
(4)	体格・肥満に関する意識	33

## 資料

Ⅲ 調査票	37
-------	----

## Ⅳ 集計表

### ○栄養調査結果

表 1-1	栄養素等摂取量（総数）	49
表 1-2	栄養素等摂取量（男）	53
表 1-3	栄養素等摂取量（女）	57
表 1-4	エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）	61
表 1-5	たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）	62
表 1-6	総脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）	63
表 1-7	炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）	64
表 1-8	カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	65
表 1-9	カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	66
表 1-10	鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）	67
表 1-11	ビタミンA摂取量の分布（性・年齢階級別）	68
表 1-12	ビタミンB <sub>1</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	69
表 1-13	ビタミンB <sub>2</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）	70
表 1-14	ビタミンC摂取量の分布（性・年齢階級別）	71
表 1-15	食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	72
表 1-16	食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）	73
表 1-17	脂肪エネルギー比の分布（性・年齢階級別）	74
表 1-18	食品群別摂取量（総数）	75
表 1-19	食品群別摂取量（男）	77
表 1-20	食品群別摂取量（女）	79
表 1-21	秋田県における食品群別摂取状況の推移	81
表 1-22	身長・体重の平均値（性・年齢階級別）	82
表 1-23	BMIの平均値（性・年齢階級別）	83
表 1-24	BMIの状況（性・年齢階級別）	84
表 1-25	腹囲の区分（性・年齢階級別）	85
表 1-26	BMI・腹囲の区分（性・年齢階級別）	86
表 1-27	薬の服用状況（性・年齢階級別）	87
表 1-28	血圧の状況（性・年齢階級別）	88
表 1-29	歩行数の分布（性・年齢階級別）	89
表 1-30	歩行数の平均値（性・年齢階級別）	90

○食生活状況 (アンケート 15歳以上)

表 2-1	対象者	91
表 2-2	間食 (夜食含む)	92
表 2-3	外食	93
表 2-4	欠食	94
表 2-5	主にいつの食事を抜くか	95
表 2-6	夕食開始時刻 (平日)	96
表 2-7-1	食品の摂取頻度 ごはん	97
表 2-7-2	食品の摂取頻度 パン類	98
表 2-7-3	食品の摂取頻度 めん類	99
表 2-7-4	食品の摂取頻度 油脂類	100
表 2-7-5	食品の摂取頻度 いも類	101
表 2-7-6	食品の摂取頻度 大豆製品	102
表 2-7-7	食品の摂取頻度 緑黄色野菜	103
表 2-7-8	食品の摂取頻度 淡黄色野菜	104
表 2-7-9	食品の摂取頻度 くだもの	105
表 2-7-10	食品の摂取頻度 海藻	106
表 2-7-11	食品の摂取頻度 生魚類	107
表 2-7-12	食品の摂取頻度 加工魚介類	108
表 2-7-13	食品の摂取頻度 肉類	109
表 2-7-14	食品の摂取頻度 卵類	110
表 2-7-15	食品の摂取頻度 漬けもの	111
表 2-7-16	食品の摂取頻度 牛乳	112
表 2-7-17	食品の摂取頻度 乳製品	113
表 2-7-18	食品の摂取頻度 みそ汁	114
表 2-7-19	食品の摂取頻度 清涼飲料水	115
表 2-7-20	食品の摂取頻度 菓子類	116
表 2-8	コーヒーや紅茶に砂糖を入れるか	117
表 2-9	栄養成分表示	118
表 2-10	栄養素を食事からとることができるか	119
表 2-11	ビタミンやミネラル	120
表 2-12	ビタミンやミネラルをとる頻度	121
表 2-13	ビタミンやミネラルをとる理由 (複数回答)	122
表 2-14	体型	123
表 2-15	太っていることの意識 (複数回答)	124
表 2-16	ダイエットの経験	125
表 2-17	ダイエットをした年代 (複数回答)	126
表 2-18	食生活をどう思うか	127
表 2-19	食生活の問題点 (複数回答)	128