

Ⅱ 結果の概要

1. 栄養調査結果の概要

この概要に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。

1) 対象者の状況

調査実施者 871 を解析の対象とした（表Ⅱ－1、Ⅱ－2）。
男性は 411 人、女性は 460 人で、女性の割合が多かった。
対象者の調査日の食事状況、体格の状況を表Ⅱ－3～Ⅱ－6 に示した。

表Ⅱ－1 年齢階級別対象者数（ライフステージ）

年齢区分	男		女		計	
	人数	%	人数	%	人数	%
1～6歳	12	2.9	16	3.5	28	3.2
7～14歳	35	8.5	31	6.7	66	7.6
15～19歳	22	5.4	16	3.5	38	4.4
20～29歳	23	5.6	29	6.3	52	6.0
30～39歳	41	10.0	35	7.6	76	8.7
40～49歳	42	10.2	55	12.0	97	11.1
50～59歳	71	17.3	76	16.5	147	16.9
60～69歳	61	14.8	72	15.7	133	15.3
70歳以上	104	25.3	130	28.3	234	26.9
20歳以上(再掲)	342	83.2	397	86.3	739	84.8
総数	411	100.0	460	100.0	871	100.0

表Ⅱ－2 年齢階級別対象者数（食事摂取基準2010年版）

年齢区分	男		女		計	
	人数	%	人数	%	人数	%
1～2歳	2	0.5	6	1.3	8	0.9
3～5歳	7	1.7	6	1.3	13	1.5
6～7歳	4	1.0	10	2.2	14	1.6
8～9歳	11	2.7	3	0.7	14	1.6
10～11歳	7	1.7	4	0.9	11	1.3
12～14歳	16	3.9	18	3.9	34	3.9
15～17歳	16	3.9	12	2.6	28	3.2
18～29歳	29	7.1	33	7.2	62	7.1
30～49歳	83	20.2	90	19.6	173	19.9
50～69歳	132	32.1	148	32.2	280	32.1
70歳以上	104	25.3	130	28.3	234	26.9
総数	411	100.0	460	100.0	871	100.0

表Ⅱ－３ 対象者の1日の食事状況

(%)

年齢 食事区分		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
人 数		871	28	66	38	52	76	97	147	133	234
朝食	外食・給食	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	調理済み食	1.6	0.0	3.0	0.0	5.8	0.0	2.1	2.7	2.3	0.0
	家庭食	90.1	100.0	95.5	94.7	63.5	73.7	85.6	87.8	94.0	99.1
	菓子・果物などのみ	3.8	0.0	0.0	0.0	7.7	11.8	8.2	5.4	1.5	0.9
	錠剤などのみ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	何も食べない	4.4	0.0	1.5	5.3	21.2	14.5	4.1	4.1	2.3	0.0
昼食	外食・給食	21.1	60.7	90.9	15.8	7.7	22.4	15.5	21.8	13.5	6.4
	調理済み食	6.2	3.6	0.0	5.3	9.6	13.2	12.4	6.8	3.0	4.3
	家庭食	69.1	35.7	9.1	76.3	69.2	57.9	69.1	69.4	82.0	85.0
	菓子・果物などのみ	1.5	0.0	0.0	2.6	1.9	3.9	1.0	0.7	0.8	2.1
	錠剤などのみ	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
	何も食べない	2.0	0.0	0.0	0.0	11.5	2.6	2.1	1.4	0.8	1.7
夕食	外食・給食	2.2	0.0	1.5	0.0	7.7	2.6	1.0	3.4	3.0	0.9
	調理済み食	0.7	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	0.8	0.9
	家庭食	97.0	96.6	98.5	100.0	92.3	97.4	96.9	95.9	96.2	98.3
	菓子・果物などのみ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	錠剤などのみ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	何も食べない	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0

表Ⅱ－４ BMI の状況（１５歳以上）

（％）

区分	項 目	総数	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	や せ	5.9	26.7	8.3	4.8	0.0	7.0	4.5	3.8
	普 通	66.8	66.7	66.7	66.7	44.0	62.8	77.3	70.5
	肥 満	27.3	6.7	25.0	28.6	56.0	30.2	18.2	25.6
女	や せ	9.6	23.1	29.4	7.7	7.5	7.3	11.7	6.0
	普 通	64.0	76.9	47.1	80.8	72.5	67.3	58.3	59.0
	肥 満	26.4	0.0	23.5	11.5	20.0	25.5	30.0	35.0

※BMIの判定 やせ18.5未満 普通18.5以上25.0未満 肥満25.0以上
 ※妊婦除外

表Ⅱ－５ 腹囲の状況（１５歳以上）

（％）

区分	項 目	総数	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	<85cm	46.0	92.9	60.0	58.8	25.0	38.5	48.8	40.5
	≥85cm	54.0	7.1	40.0	41.2	75.0	61.5	51.2	59.5
女	<90cm	77.0	100.0	88.2	87.5	82.5	82.4	64.9	71.9
	≥90cm	23.0	0.0	11.8	12.5	17.5	17.6	35.1	28.1

※妊婦除外

表Ⅱ－６ BMI・腹囲の状況（１５歳以上）

（％）

区分	項 目	総数	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	BMI25未満、腹囲85cm未満	45.6	92.9	60.0	58.8	25.0	38.5	48.8	39.2
	腹囲のみ超	27.0	7.1	10.0	11.8	15.0	30.8	34.1	33.8
	BMIのみ25以上	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4
	上半身肥満の疑い	27.0	0.0	30.0	29.4	60.0	30.8	17.1	25.7
女	BMI25未満、腹囲90cm未満	68.8	100.0	76.5	87.5	74.4	74.5	57.9	60.4
	腹囲のみ超	4.7	0.0	0.0	0.0	5.1	3.9	10.5	4.2
	BMIのみ25以上	8.1	0.0	11.8	0.0	7.7	7.8	7.0	11.5
	上半身肥満の疑い	18.3	0.0	11.8	12.5	12.8	13.7	24.6	24.0

※BMI25以上で、男性腹囲85cm以上、女性腹囲90cm以上を「上半身肥満の疑い」とする。

※妊婦除外

2) 栄養素等及び食品摂取の状況

(1) 栄養素等摂取状況

平成18年調査と比較してたんぱく質、カリウム、鉄、ビタミンCが減少

成人1人1日あたりの栄養素等摂取量は、表Ⅱ-7のとおりである。

平成18年の調査と比較すると、たんぱく質、カリウム、鉄、ビタミンCが減少し、他の栄養素は同程度である。

全国の平成21年との比較では、脂質、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCの摂取量が少なく、他の栄養素はほぼ同程度である。

表Ⅱ-7 年度別栄養素等摂取状況 (成人1人1日当たり)

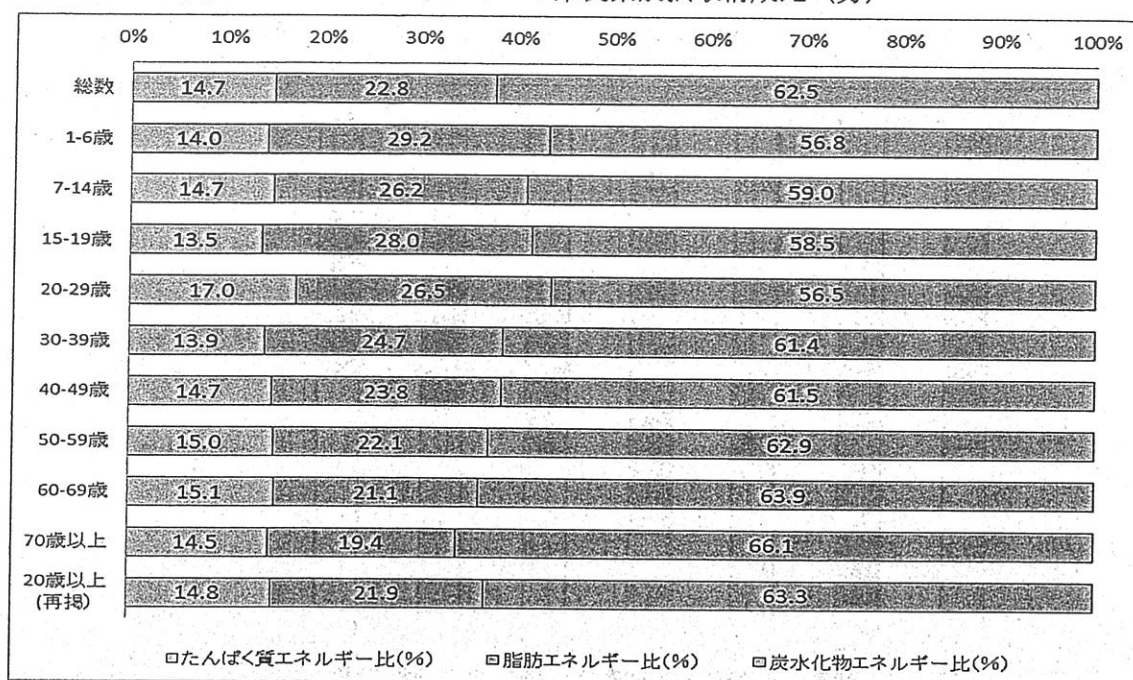
		全 国 H 2 1	秋田県 S 6 2	秋田県 H 8	秋田県 H 1 3	秋田県 H 1 8	秋田県 H 2 3
調査世帯対象者数	人	7377		1429	915	976	739
(世帯数)			(341)				
エネルギー	kcal	1876	2012	1967	2063	1881	1860
たんぱく質	g	68.6	83.4	80.2	79.1	71.5	69.2
(うち動物性)	g	36.1	44.5	44.5	42.9	37.9	36.8
脂 質	g	52.5	52.9	53.0	52.6	46.8	47.8
(うち動物性)	g	26.0	27.8	28.4	27.6	23.6	24.4
炭水化物	g	263.2	282	273	295	273.7	270.0
カリウム	mg	2311	—	2993	2702	2492	2373
カルシウム	mg	503	563	568	561	528	517
鉄	mg	8.0	11.5	10.9	9.0	8.2	7.7
食 塩	g	10.7	14.6	13.9	13.3	11.3	11.1
ビタミンA※	μgRE	541	2275 (IU)	2260 (IU)	976 (μg)	561	532
ビタミンB ₁	mg	1.71	1.38	1.24	0.92	1.17	0.99
ビタミンB ₂	mg	1.50	1.36	1.39	1.28	1.30	1.31
ビタミンC	mg	128	141	143	114	122	109

※S62, H8は秋田県衛生科学研究所(現健康環境センター)栄養システムの4訂成分表、H13, H18は国民健康・栄養調査分析ソフト「国栄調」の5訂成分表を、H23は「食事しらべ2011」の日本食品標準成分表2010を使用して栄養価算定を行った。

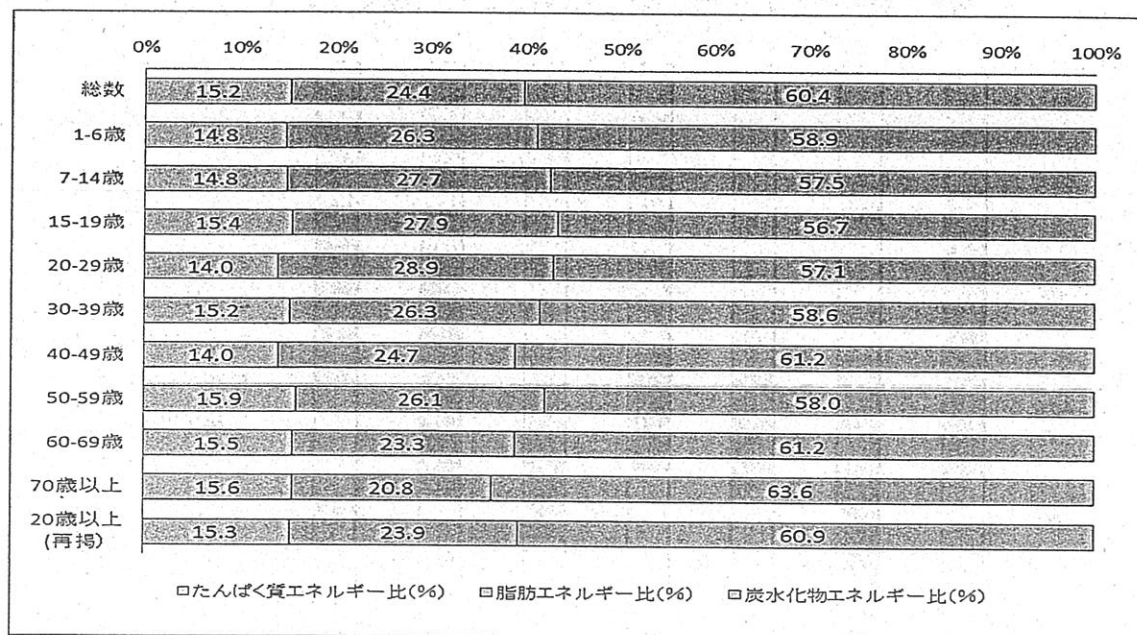
(2) エネルギーの摂取状況

炭水化物エネルギー比は、男女ともに全ての年代において目標量の範囲にある。
脂肪エネルギー比は、男性の70歳代が目標量よりも低く、女性の30歳代、50歳代は高い。

図Ⅱ－１－１ エネルギーの栄養素別摂取構成比（男）



図Ⅱ－１－２ エネルギーの栄養素別摂取構成比（女）



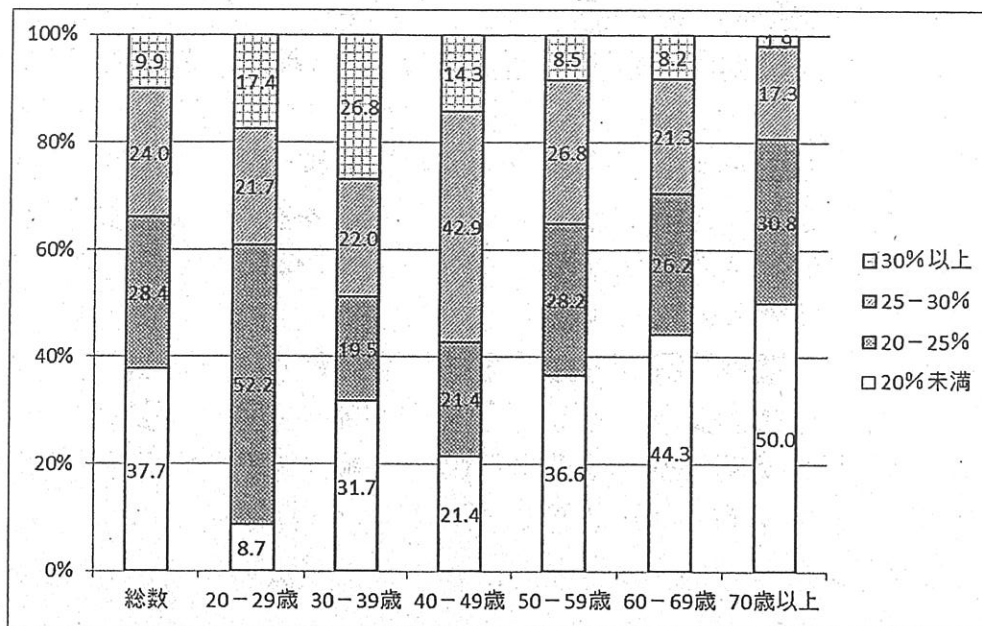
(食事摂取基準)
炭水化物エネルギー比率：1歳以上 50%以上70%未満

脂肪エネルギー比率
1～29歳 20%以上30%未満
30歳以上 20%以上25%未満

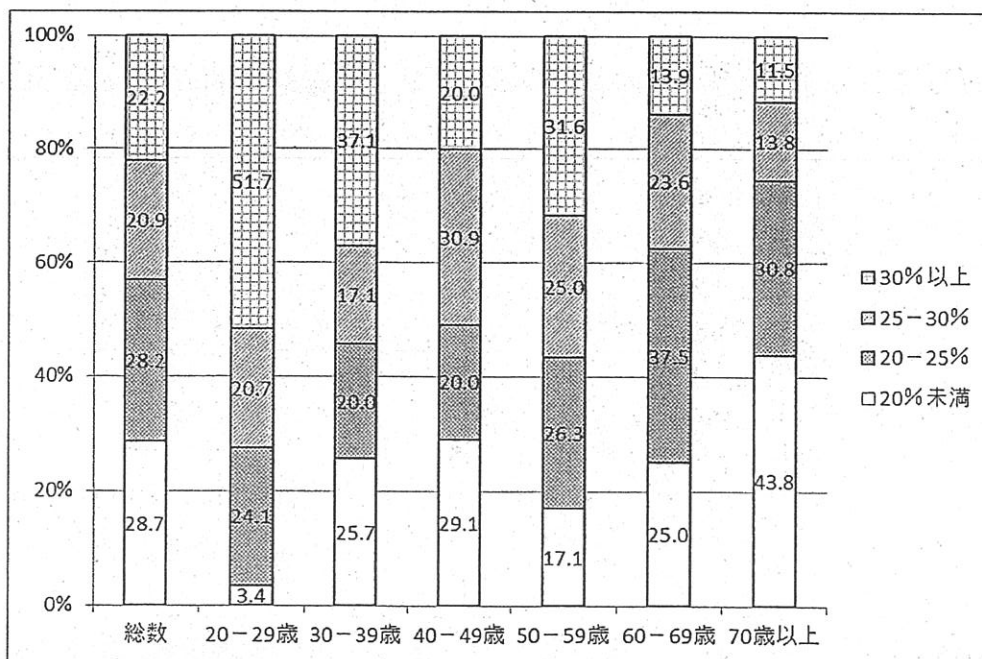
(3) 脂肪エネルギー比率

成人において、脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、男性9.9%、女性22.2%である。40～49歳の男性と20～59歳の女性の半数以上が、脂肪エネルギー比率の目標量（範囲）を上回っており、特に20～29歳の女性では51.7%が脂肪エネルギー比率30%以上である。

図Ⅱ－２－１ 脂肪エネルギー比率の状況（成人・男）



図Ⅱ－２－２ 脂肪エネルギー比率の状況（成人・女）

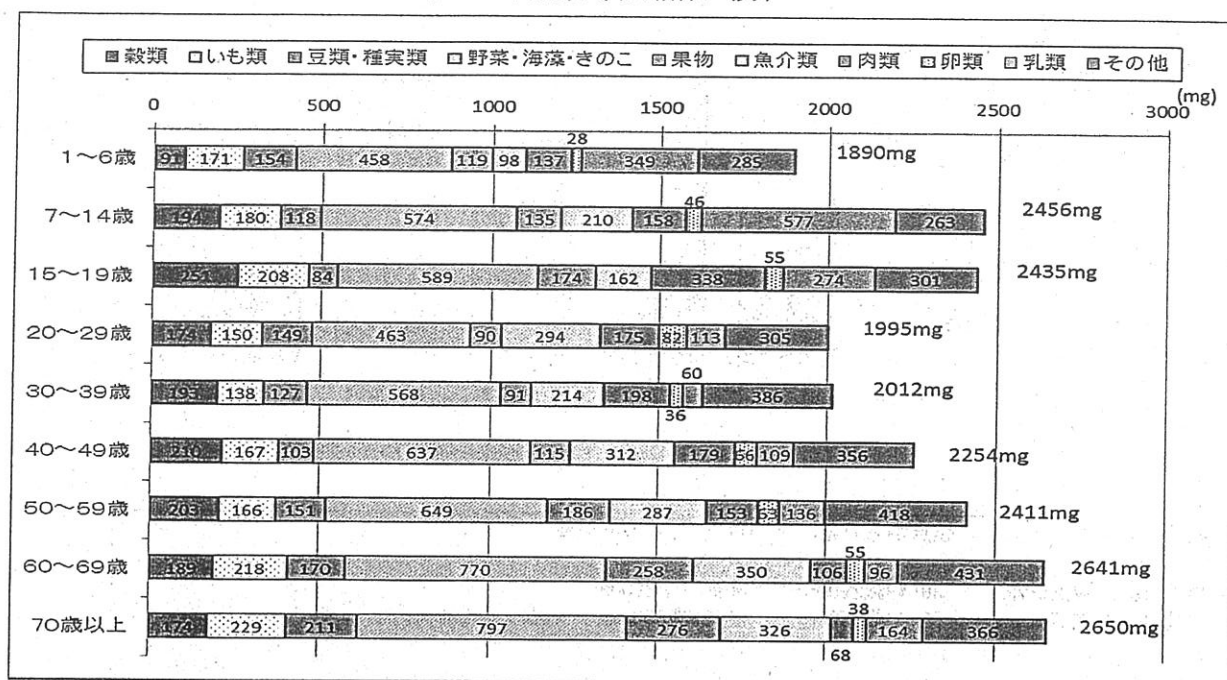


※日本人の食事摂取基準(2010年版) 脂肪エネルギー比率目標量（範囲）
 18～29歳：20%以上30%未満
 30歳以上：20%以上25%未満

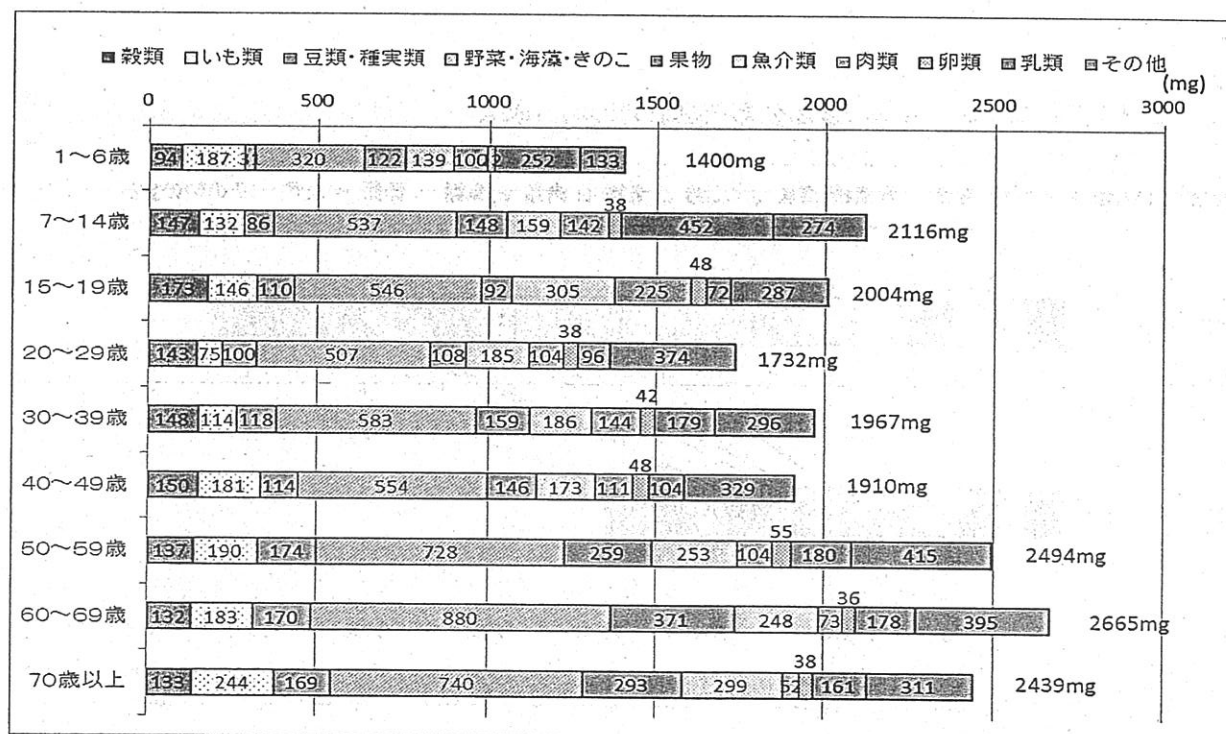
(4) カリウムの摂取状況

カリウムは、全ての年代において「野菜・海藻・きのこ類」からの摂取量が最も多く、1～14歳では、乳類からの摂取も多い。
成人の7割以上が摂取目標量に達しておらず、40～49歳の女性では9割以上が目標量に達していない。

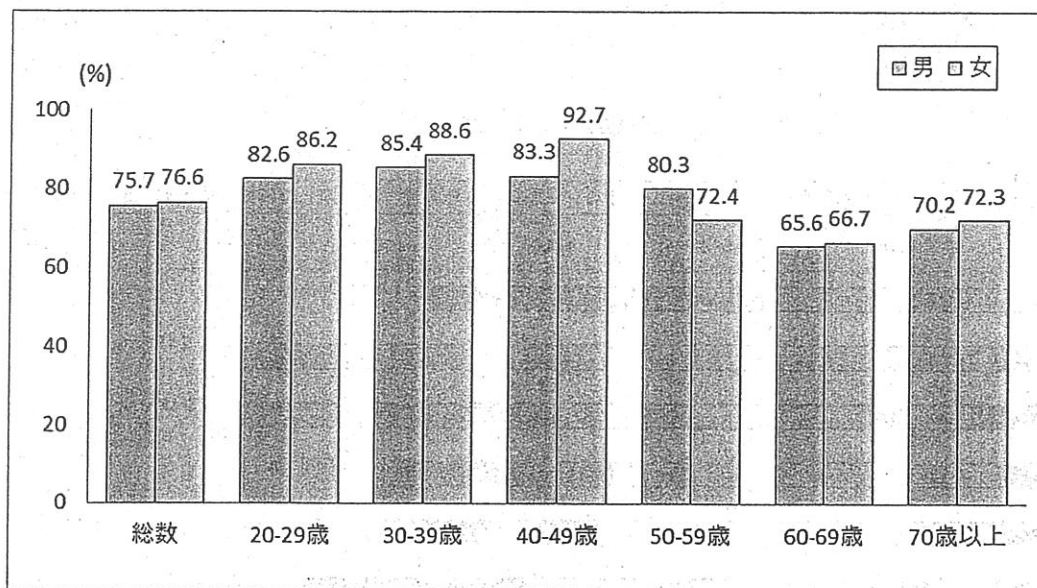
図Ⅱ-3-1 カリウムの食品分類別構成 (男)



図Ⅱ-3-2 カリウムの食品分類別構成 (女)



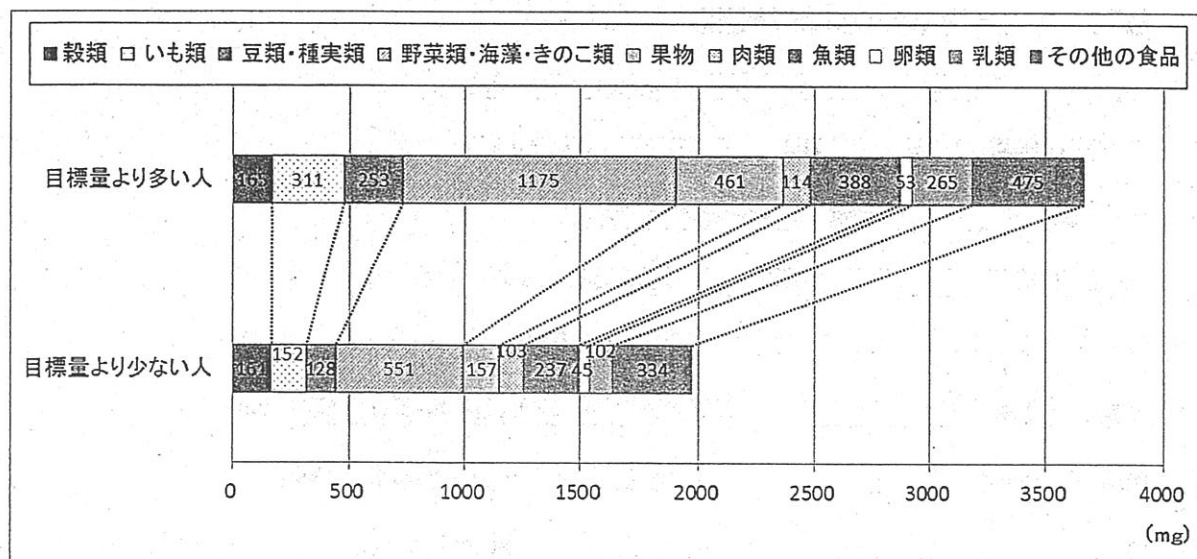
図Ⅱ－４ カリウムの摂取目標量に満たない者の割合（成人・年齢階級別）



※目標量(DG)：高血圧予防の観点から目指したい1日当たりの摂取量。

男性 18-29歳2800mg 30-49歳2900mg 50歳以上3000mg
女性 18-29歳2700mg 30-49歳2800mg 50-69歳3000mg 70歳以上2900mg

図Ⅱ－５ カリウムの食品分類別摂取の内訳（成人）



(5) 食塩の摂取状況

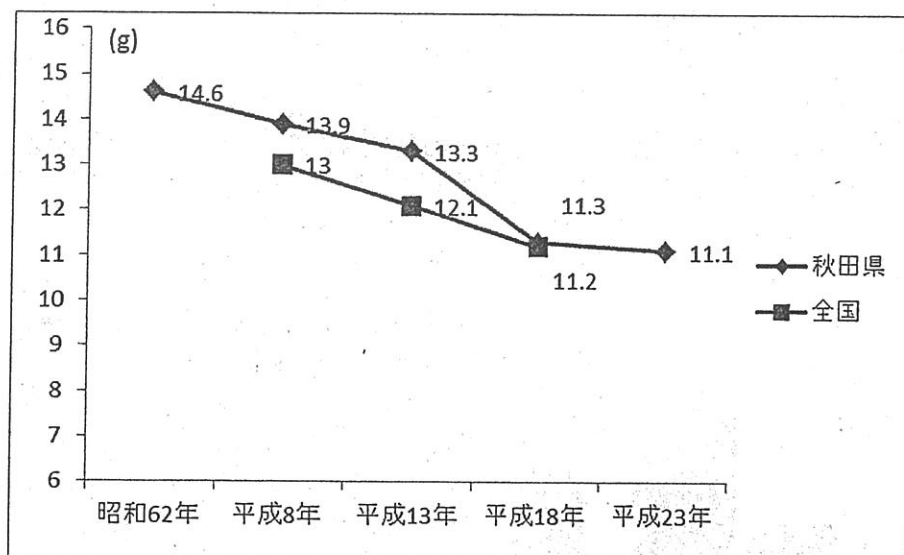
①食塩の摂取状況

成人の食塩摂取量の平均値は11.1gで、平成18年と同程度であり、いまだ目標値（健康秋田21計画）の「10g未満」には達していない（図Ⅱ-6、Ⅱ-7）。

図Ⅱ-8-1～図Ⅱ-8-2に示すとおり、日本人の食事摂取基準によると成人で過剰が心配される人（目標量を超える人）の割合は、男性が74.5%、女性が76.3%と高い。

図Ⅱ-10に示すとおり、食塩の食品分類別摂取構成の推移は、しょうゆ、みそが減少し、その他の調味料が増加している。

図Ⅱ-6 食塩摂取量の推移

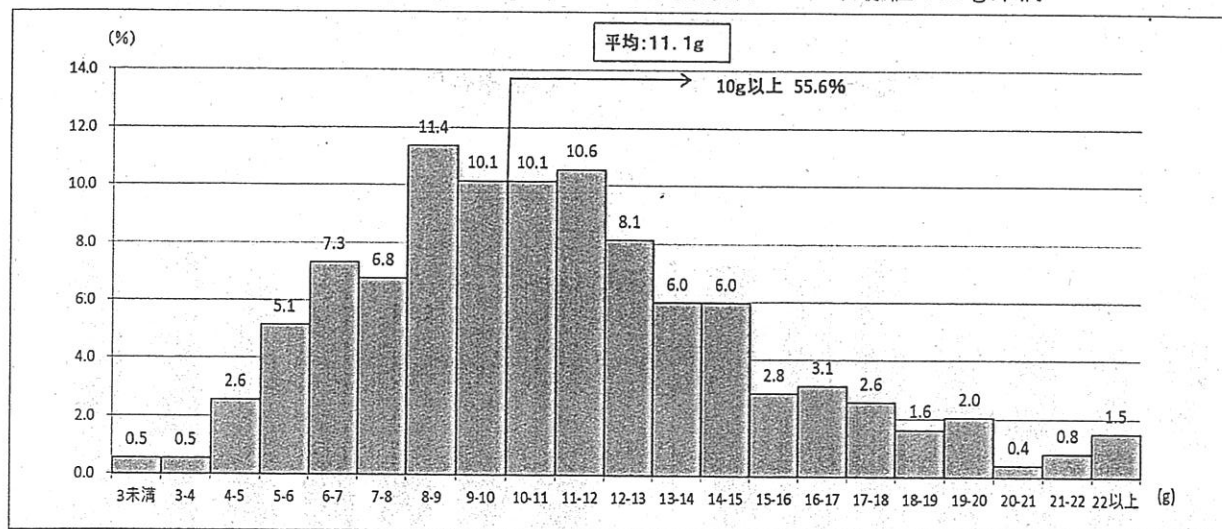


*全国は、国民健康・栄養調査結果である。

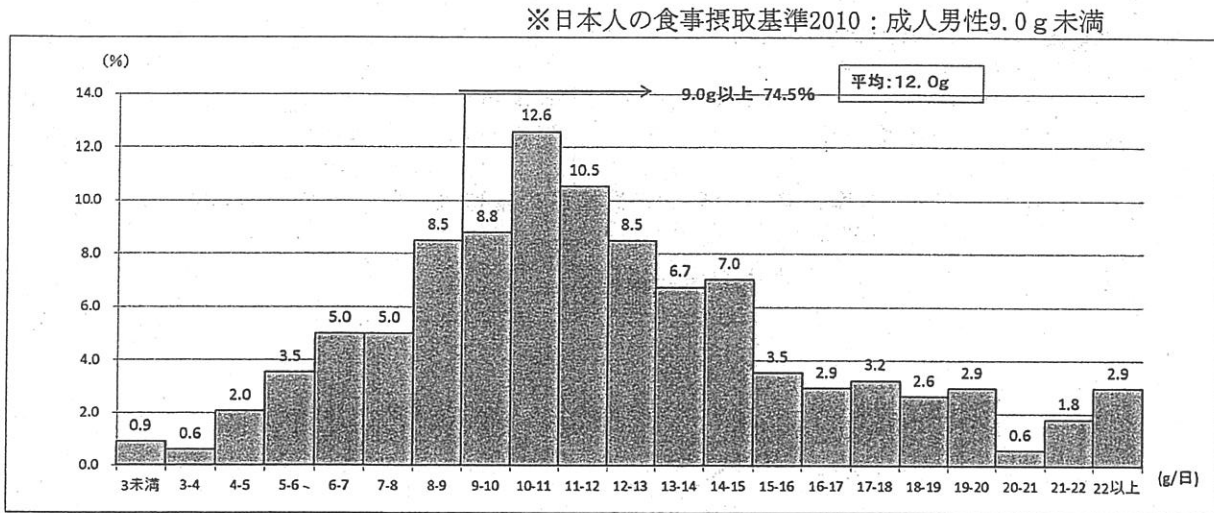
*全国は、S62, H23は集計結果が示されていない。

図Ⅱ-7 食塩の摂取量の分布（成人・総数）

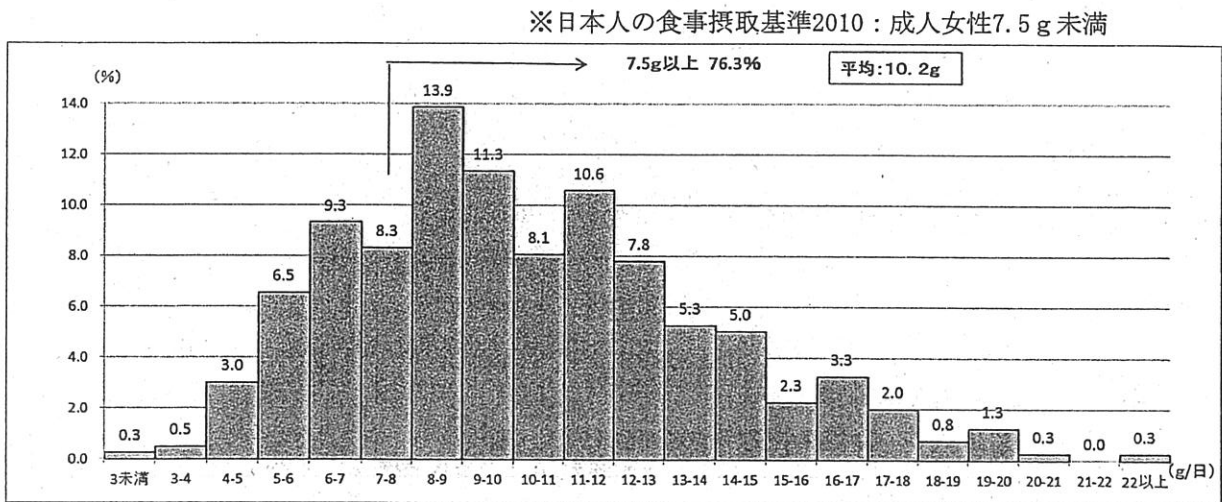
※健康秋田21の目標値：10g未満



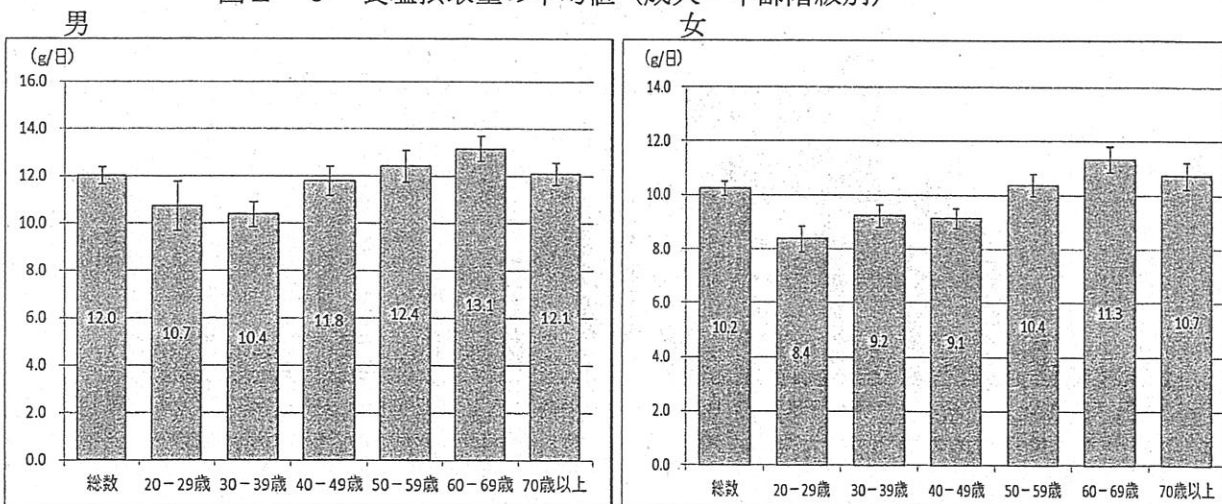
図Ⅱ－８－１ 食塩の摂取量の分布（成人・男）



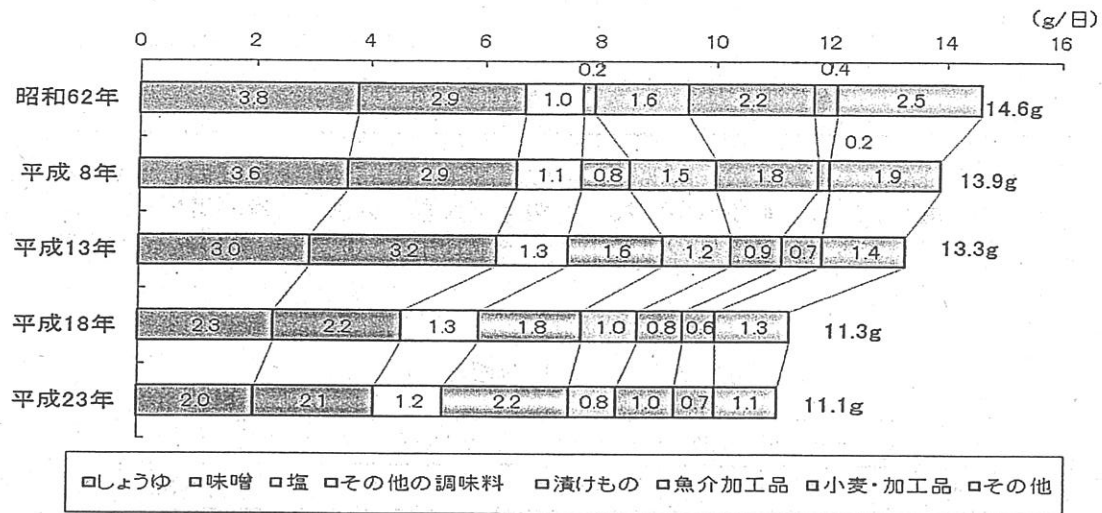
図Ⅱ－８－２ 食塩の摂取量の分布（成人・女）



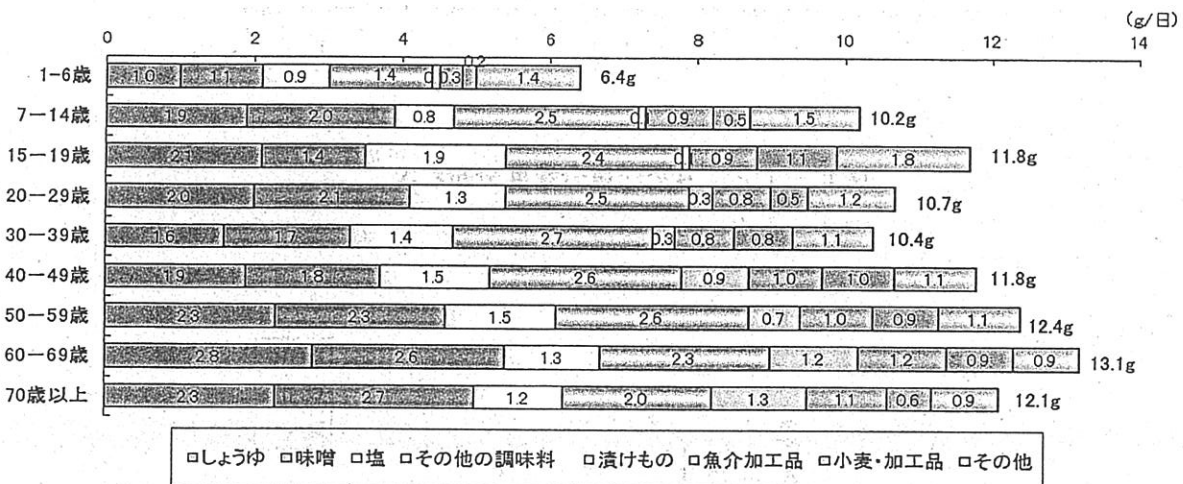
図Ⅱ－９ 食塩摂取量の平均値（成人・年齢階級別）



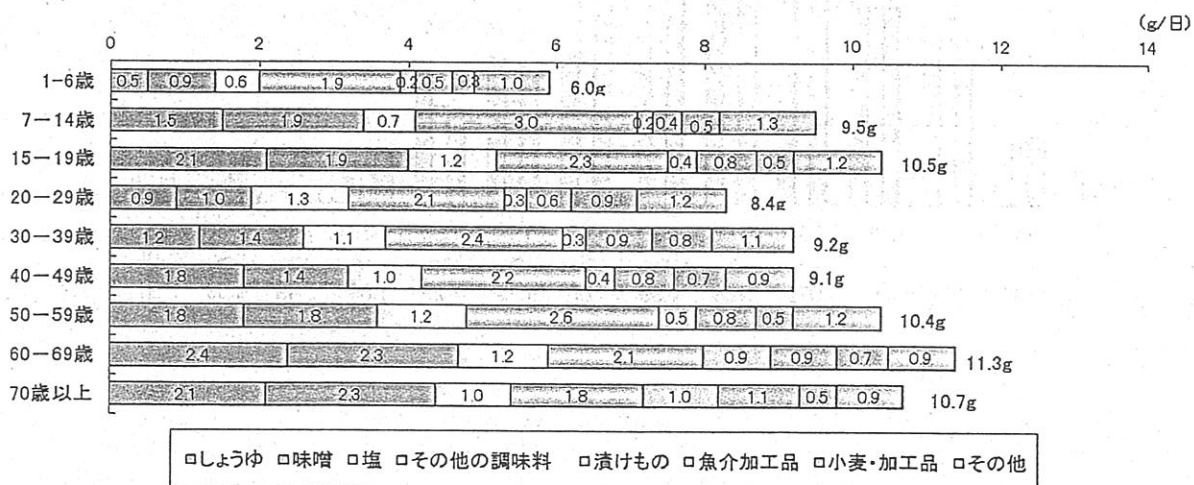
図Ⅱ－１０ 食塩の食品分類別構成の推移（成人）



図Ⅱ－１１－１ 食塩摂取の食品分類別構成（男）



図Ⅱ－１１－２ 食塩摂取の食品分類別構成（女）



②みそ汁の塩分濃度

みそ汁の塩分濃度の平均は0.87%

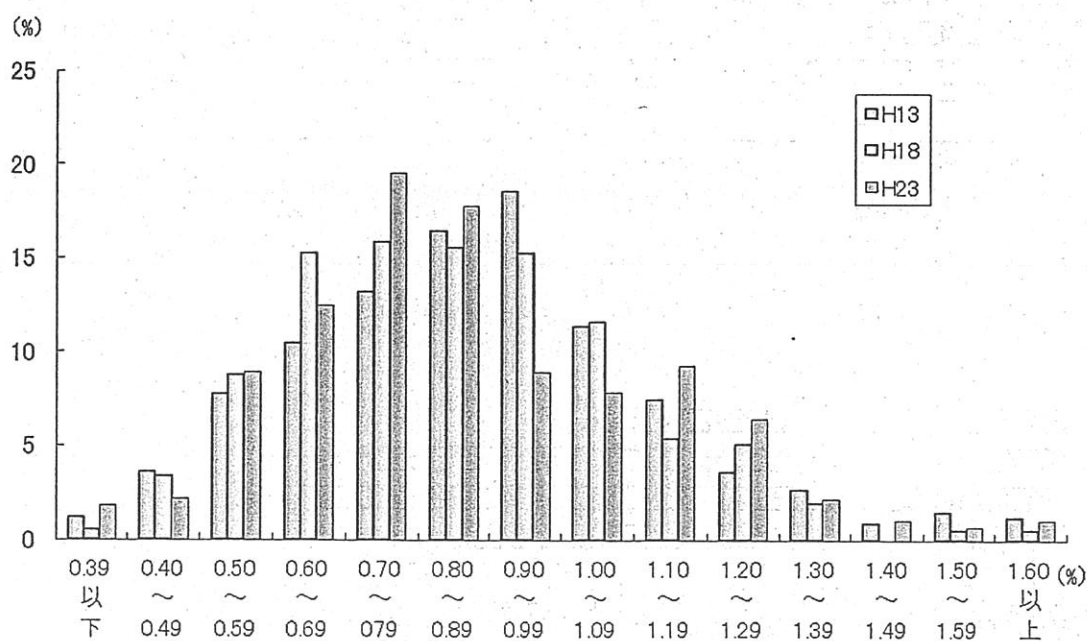
みそ汁の塩分濃度の平均値は0.87%で、平成18年(0.85%)とほぼ同じである。しかし、最大値が2.62%、最小値が0.28%と開きが大きい。また、塩分濃度1.2%以上の割合が11.4%であり、高濃度の世帯が多く平成18年度(8.2%)からみると増加している。

表Ⅱ－8 みそ汁塩分濃度

	調査検体数	平均値	標準偏差	最大値	中央値	最小値
県北	77	0.84	0.24	1.43	0.81	0.36
中央	86	0.87	0.25	1.72	0.83	0.28
県南	118	0.89	0.34	2.62	0.84	0.35
全県	281	0.87	0.29	2.62	0.83	0.28

単位 (%)

図Ⅱ－12 みそ汁塩分濃度分布状況



(6) 食品の摂取状況

米類は横ばい、緑黄色野菜、いも類、海草類は減少、砂糖・甘味料は増加

1人1日あたりの食品群別摂取量は、表Ⅱ－9のとおりである。全国と比較すると米類、豆類、その他の野菜類、きのこ類、魚介類は多く、小麦・その他の穀類、肉類、油脂類は少ない。

野菜類は、平成18年と比較して「その他の野菜」は増加したものの「緑黄色野菜」は減少、野菜類全体としてやや減少し、目標である350gには達していない。

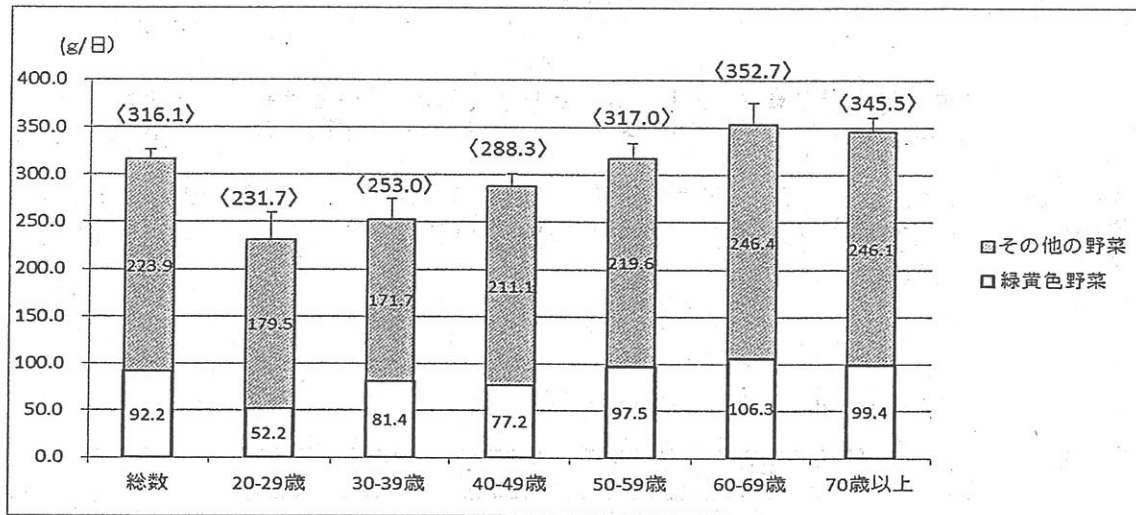
表Ⅱ－9 年度別食品群別摂取状況 (1人1日当たり：g)

	全 国	秋 田 県				
	H 2 1	S 6 2	H 8	H 1 3	H 1 8	H 2 3
調査対象者数(世帯数)人	9006	(202)	1429	1178	1171	871
穀 類	256.6	275.7	253.6	269.3	257.7	257.3
米類(再掲)※	157.2	213.8	201.8	194.5	181.0	178.7
小麦・その他の穀類(再掲)	99.4	61.9	51.8	74.8	76.7	78.6
いも類	54.6	72.9	67.5	74.1	65.4	60.1
砂糖・甘味料類	6.6	8.2	7.9	5.6	5.9	6.9
豆 類	55.6	88.3	87.4	61.9	66.6	63.9
種実類	1.9	—	1.7	2.5	2.1	2.1
野菜類※	280.9	274.9	312.0	298.5	314.2	308.6
緑黄色野菜(再掲)	93.4	75.6	72.0	89.8	95.7	90.8
その他の野菜(再掲)	165.3	160.6	199.1	179.0	189.3	199.9
果実類	113.0	175.0	151.8	135.9	124.3	127.4
きのこ類	15.6	17.7	16.6	20.1	22.7	20.0
海草類	10.3	7.5	9.1	11.0	12.6	9.8
魚介類	74.2	123.3	118.5	112.9	99.3	94.3
肉 類	82.9	61.3	65.1	70.0	64.8	70.2
卵 類	34.3	40.1	40.9	39.1	37.8	36.1
乳 類	115.4	97.7	137.1	142.6	119.2	119.5
油脂類	9.9	13.0	13.1	9.9	8.1	7.9
菓子類	24.8	18.0	26.0	24.3	22.5	23.4

※H13以降の米類は、「めし」を「米」に換算(めし×0.47=米)

※野菜類には、「緑黄色野菜」「その他の野菜」の他に「野菜ジュース」「漬けもの」が含まれる
H13年より食品の分類が変更されているため、それ以前との比較には注意が必要である。

図Ⅱ－１３ 野菜摂取量の平均値（20歳以上）



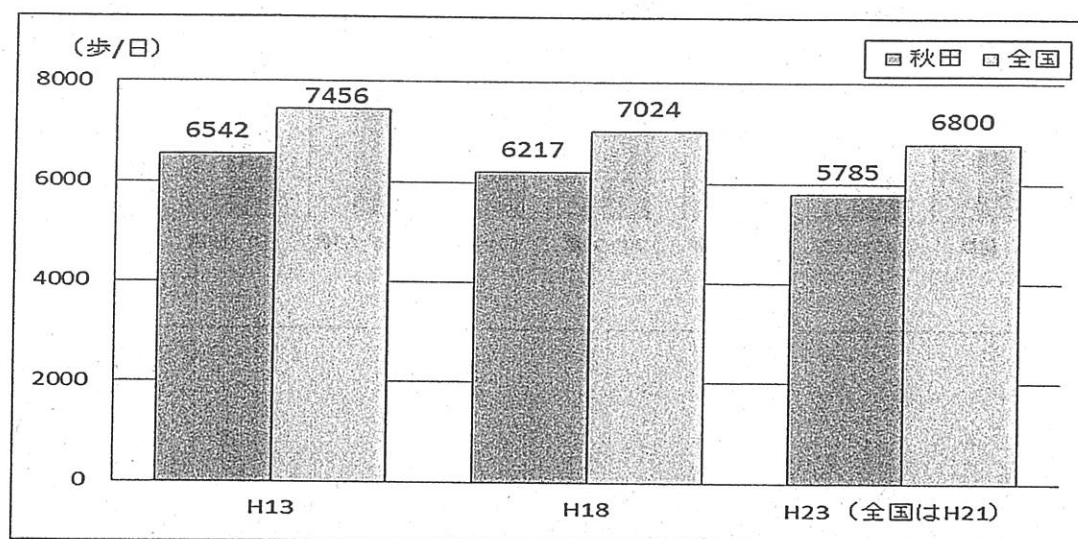
※ 〈 〉 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計

3) 歩行数の状況（15歳以上）

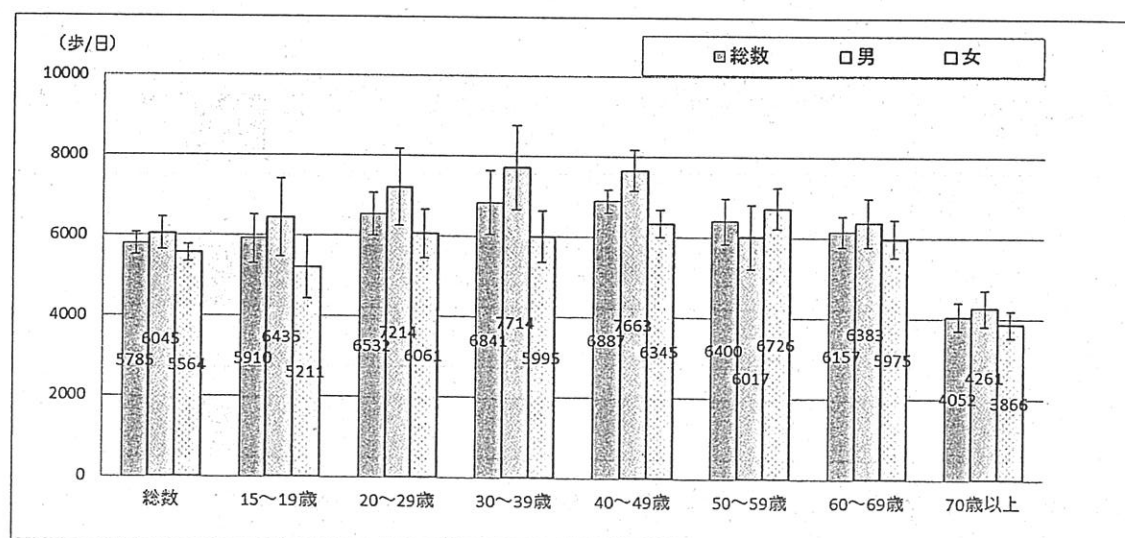
15歳以上1人1日当たりの平均歩行数は、5,785歩

1人1日当たりの平均歩行数は5,785歩で、全国（平成21年）を下回り、平成13年、平成18年と比較して減少している。
また、全ての年代において全国よりも少なく、特に15～19歳、20～29歳、40～49歳、50～59歳で差が大きい。

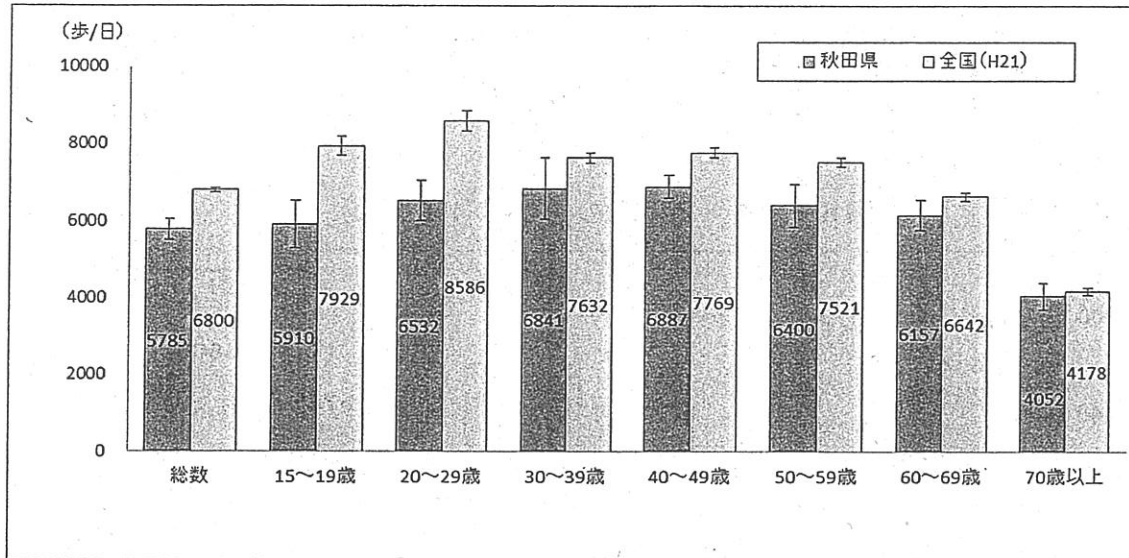
図Ⅱ－14 歩行数の平均値（15歳以上）



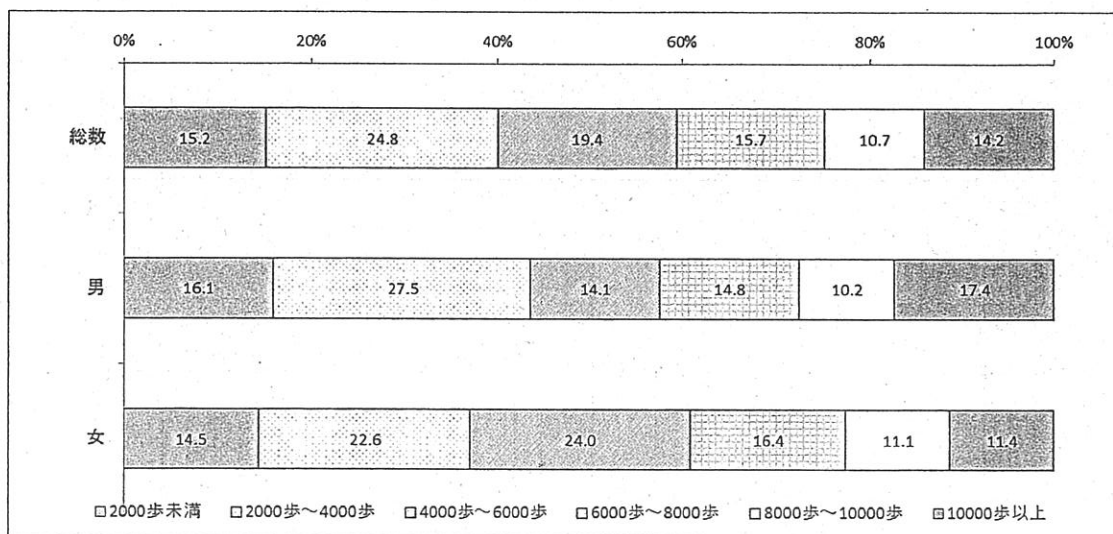
図Ⅱ－15 歩行数の平均値（性・年齢階級別）



図Ⅱ－１６ 歩行数の状況（全国との比較・年齢階級別）



図Ⅱ－１７ 歩行数の分布（性別）



2. 食生活状況調査結果の概要

この概要に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。

1) 対象者の状況

食生活状況調査の対象は、表Ⅱ－10のとおりである。
全体では823人で、男性が389人、女性が434人である。

表Ⅱ－10 年齢階級別対象者数

年齢区分	男		女		計	
	人数	%	人数	%	人数	%
15～19歳	24	6.2	20	4.6	44	5.3
20～29歳	30	7.7	33	7.6	63	7.7
30～39歳	44	11.3	38	8.8	82	10.0
40～49歳	47	12.1	58	13.4	105	12.8
50～59歳	74	19.0	81	18.7	155	18.8
60～69歳	63	16.2	72	16.6	135	16.4
70歳以上	107	27.5	132	30.4	239	29.0
総数	389	100.0	434	100.0	823	100.0

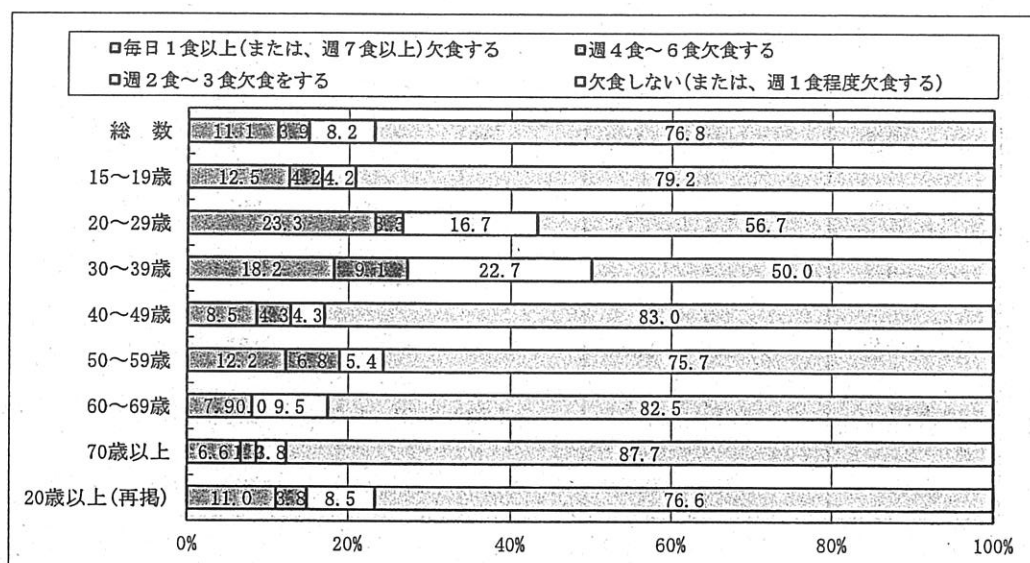
2) 食習慣・食行動の状況

(1) 欠食・間食・食事時刻

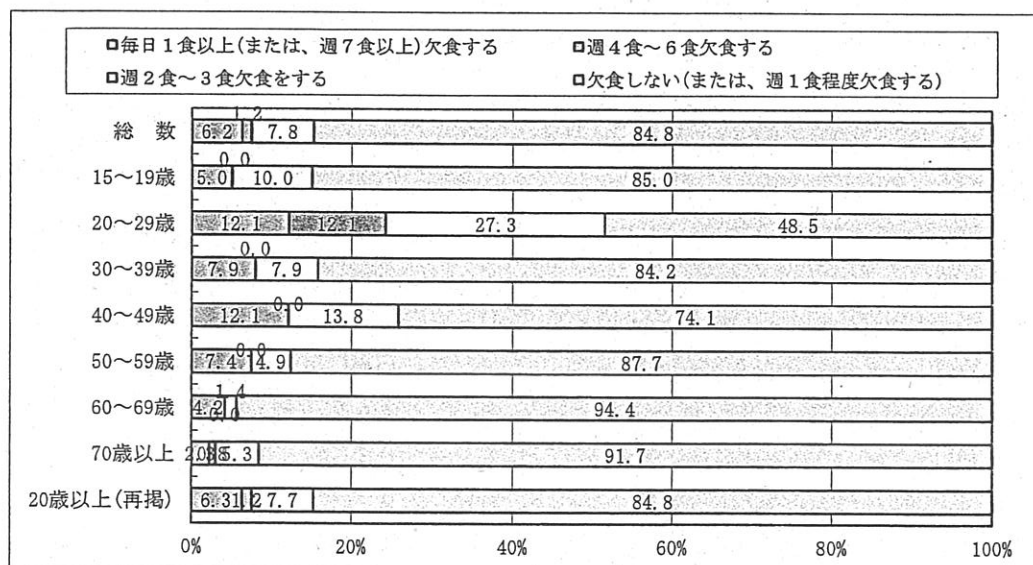
欠食については、「ふだん食事を欠食することがある」と答えた人の割合は、男性では30歳代で最も多く50%、次いで20歳代43.3%である。女性では20歳代が51.5%で最も多い。欠食する食事については、「ふだん食事を欠食することがある」と答えた男性の61.4%、女性の57.8%が朝食を欠食すると答えている。

平日の夕食の時刻については、男性は40歳代、50歳代では、「午後7時～8時台」との回答が50%を超えているが、男性の40歳代では「午後9時台」以降と答えた人も21.3%いる。

図Ⅱ－18－1 欠食の状況（男）

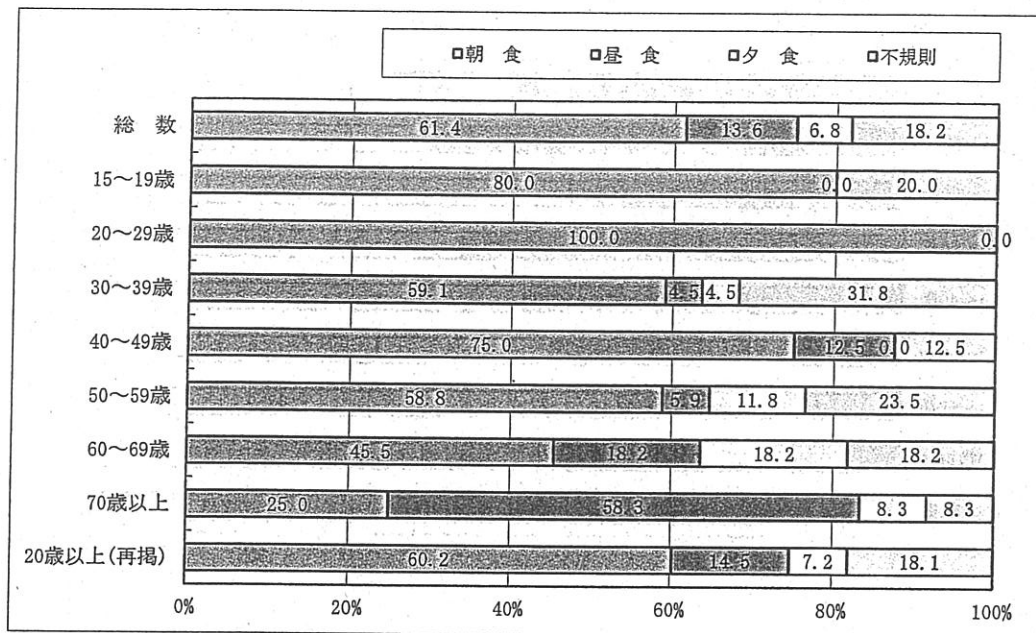


図Ⅱ－18－2 欠食の状況（女）



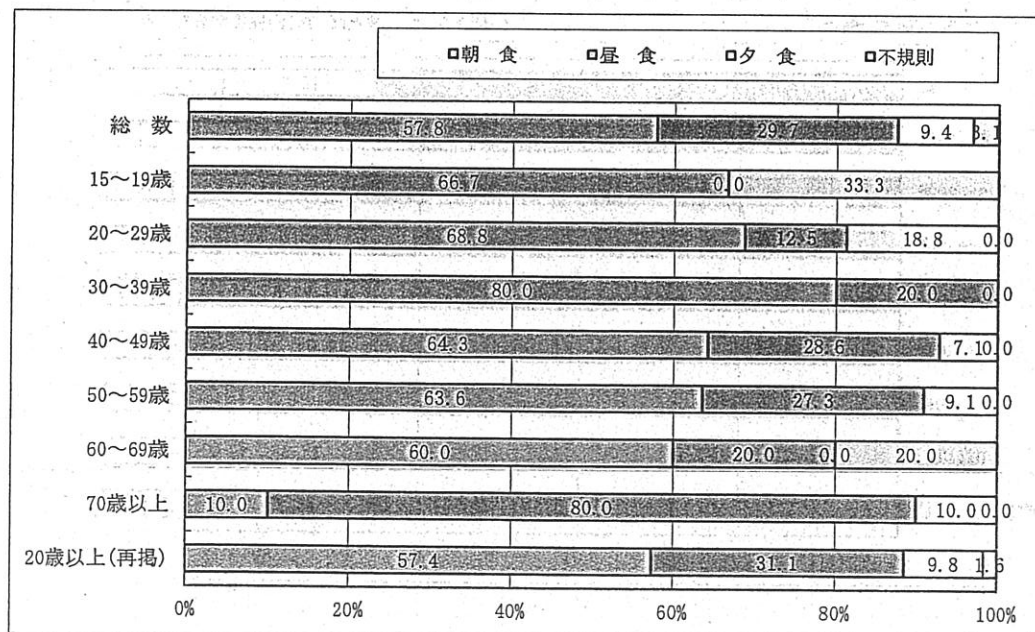
図Ⅱ－１９－１ 主に欠食をする食事（男）

※欠食をする人のみ

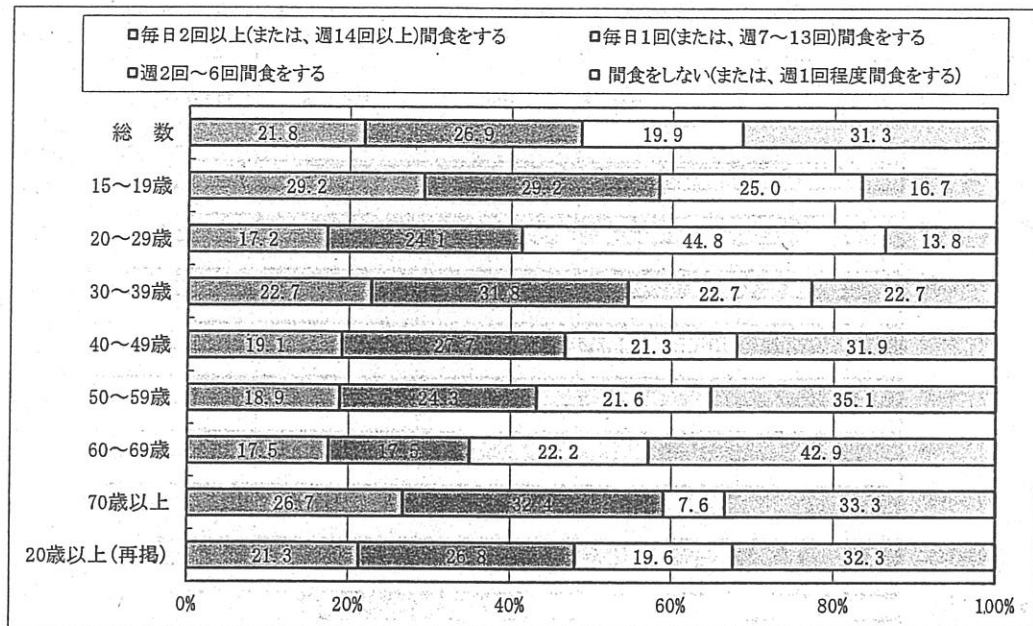


図Ⅱ－１９－２ 主に欠食をする食事（女）

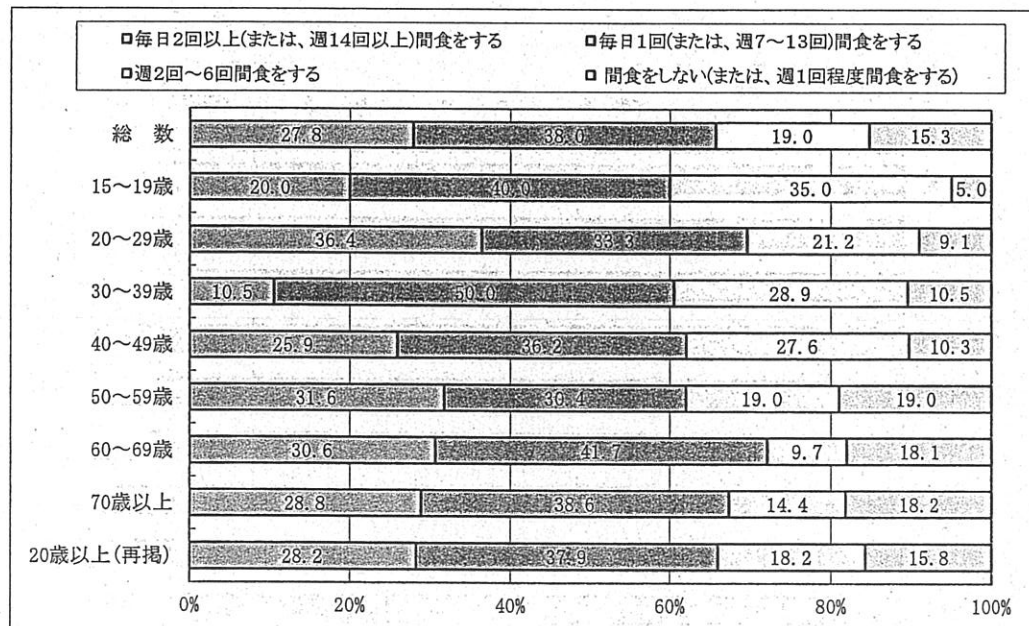
※欠食をする人のみ



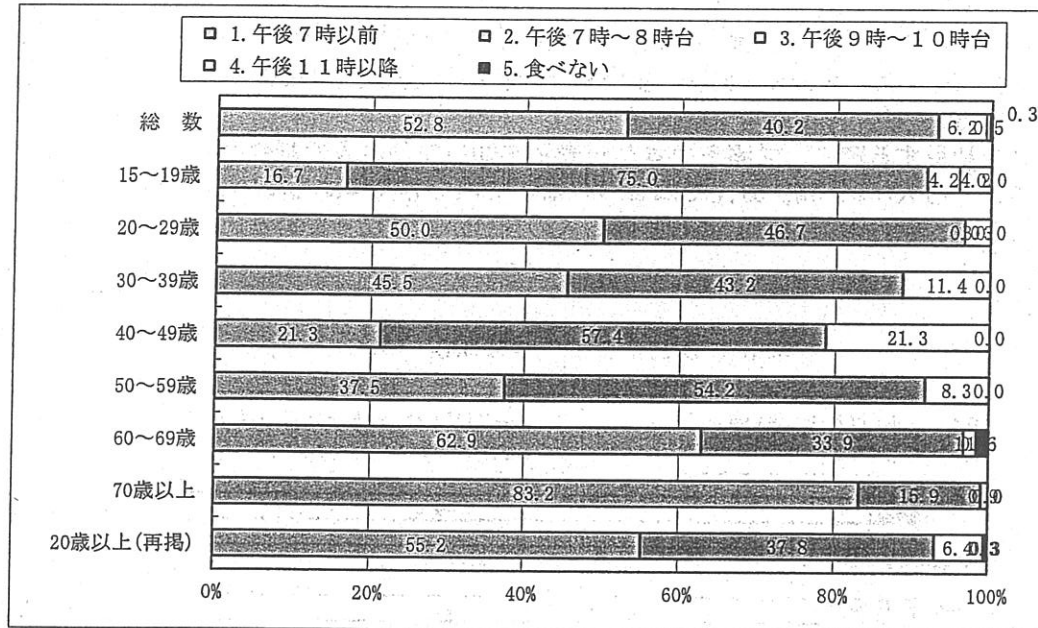
図Ⅱ－２０－１ 間食の状況（男）



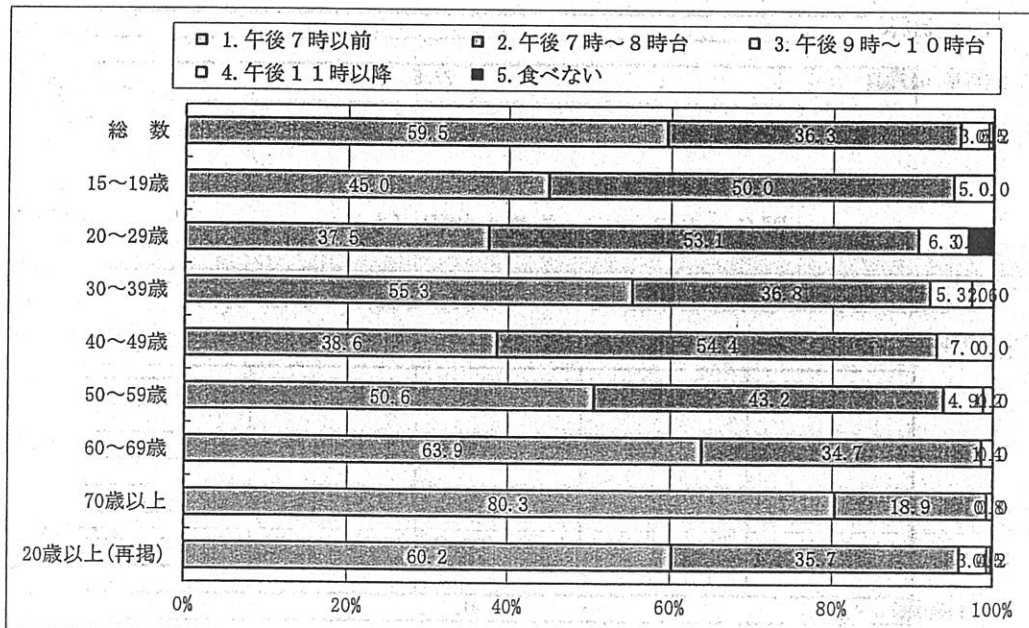
図Ⅱ－２０－２ 間食の状況（女）



図Ⅱ－２１－１ 夕食の時刻（男）



図Ⅱ－２１－２ 夕食の時刻（女）

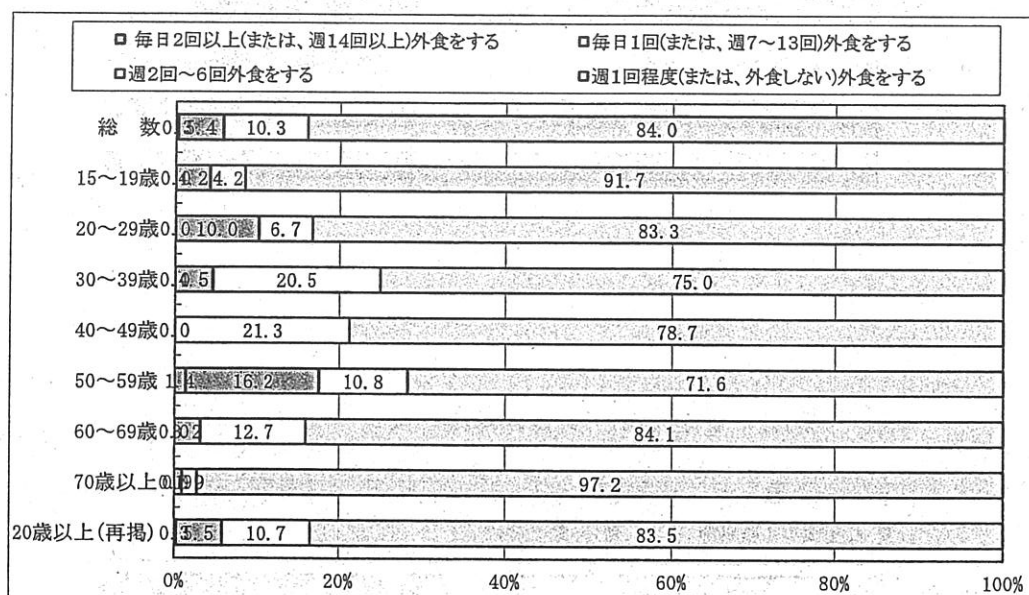


(2) 外食・栄養成分表示の活用

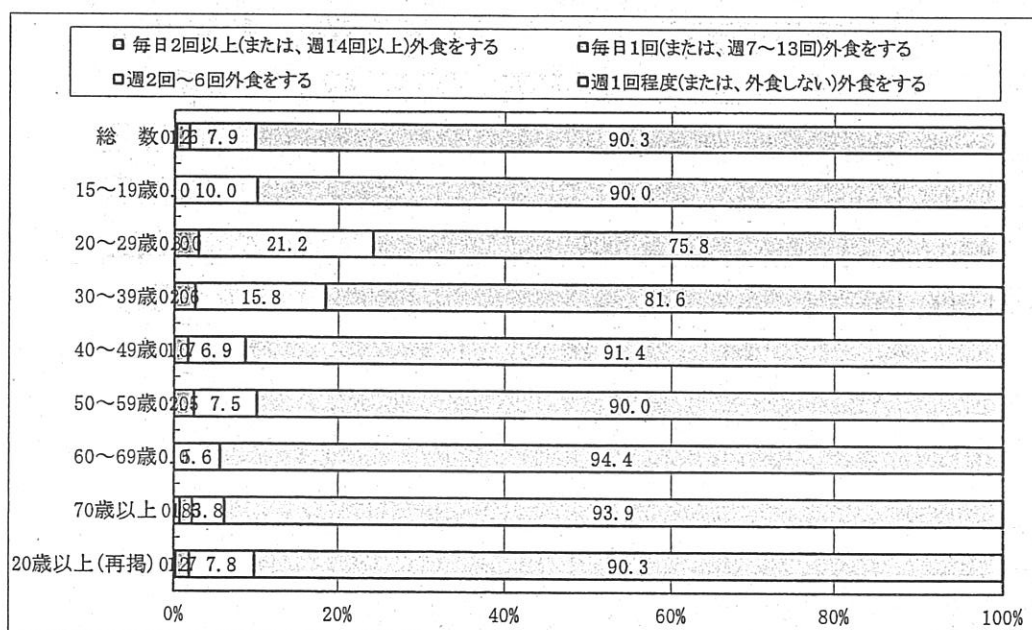
外食の利用については、週2回以上「外食する」と答えた人の割合が、男性では16.0%、女性では、9.7%である。中でも30歳代の男性では、25.0%と割合が高くなっている。

外食を利用する時に、栄養やカロリー表示を知っている人の割合は69.3%で、表示を参考にする人は25.5%、男性では表示を知っていても参考にしない人の割合が高くなっており、女性の方が参考にしている人の割合が高くなっている。

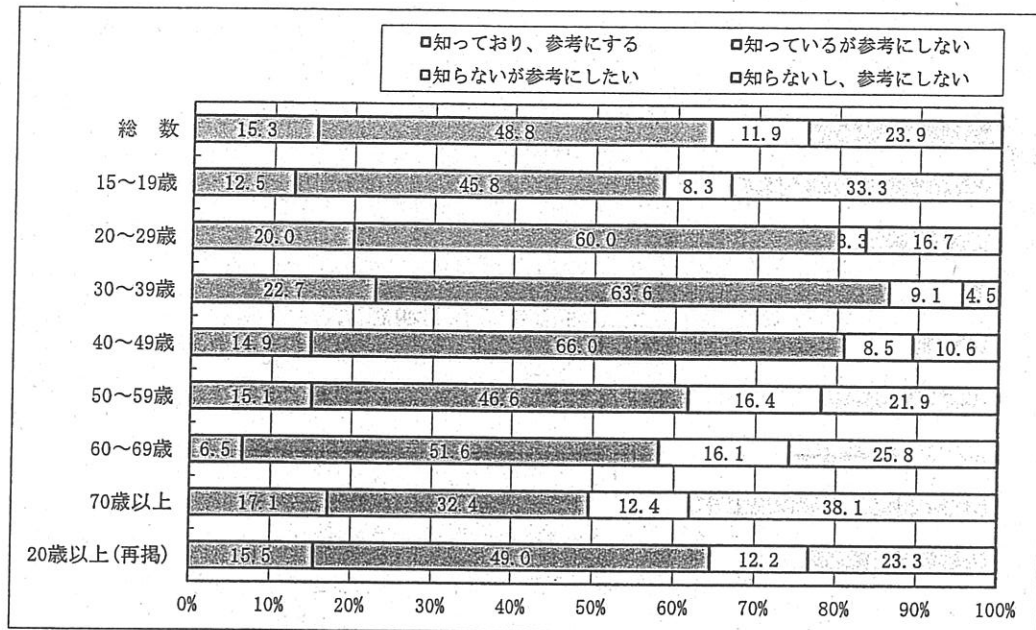
図Ⅱ－２２－１ 外食の状況（男）



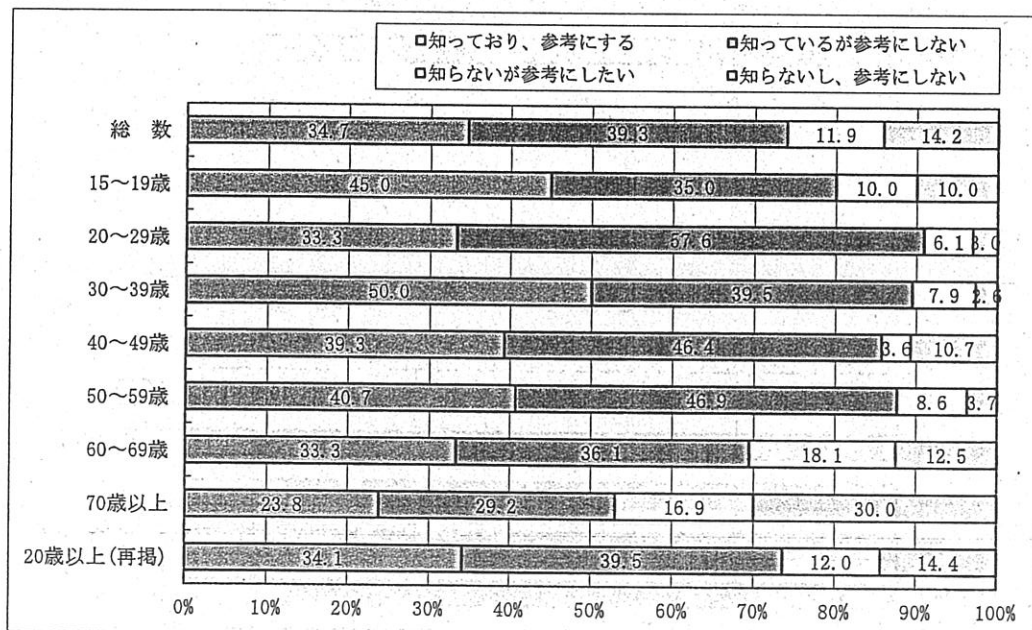
図Ⅱ－２２－２ 外食の状況（女）



図Ⅱ－２３－１ 栄養成分表示の活用状況（男）



図Ⅱ－２３－２ 栄養成分表示の活用状況（女）

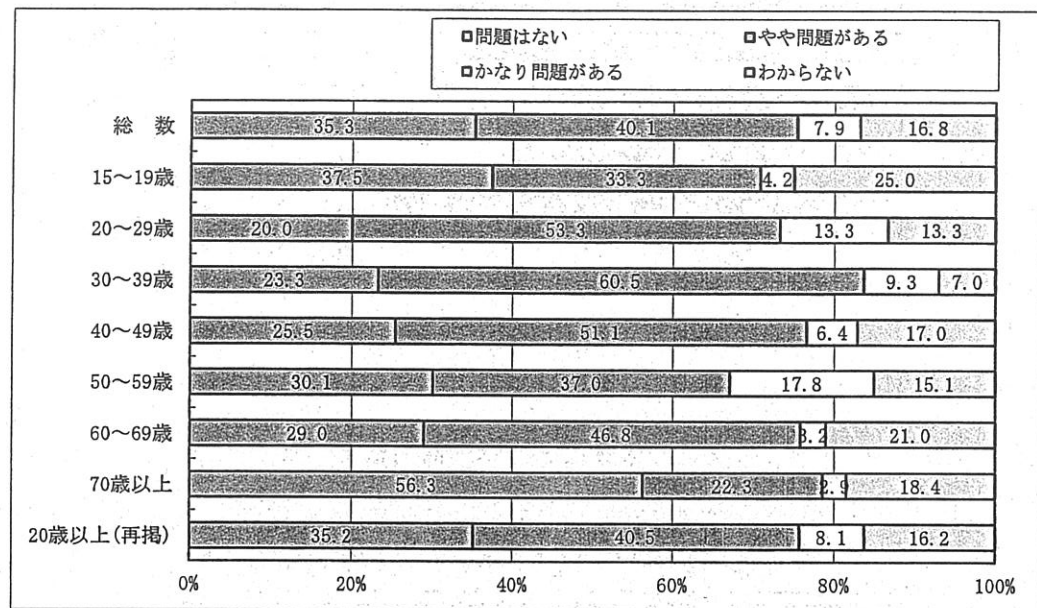


(3) 食生活に対する意識

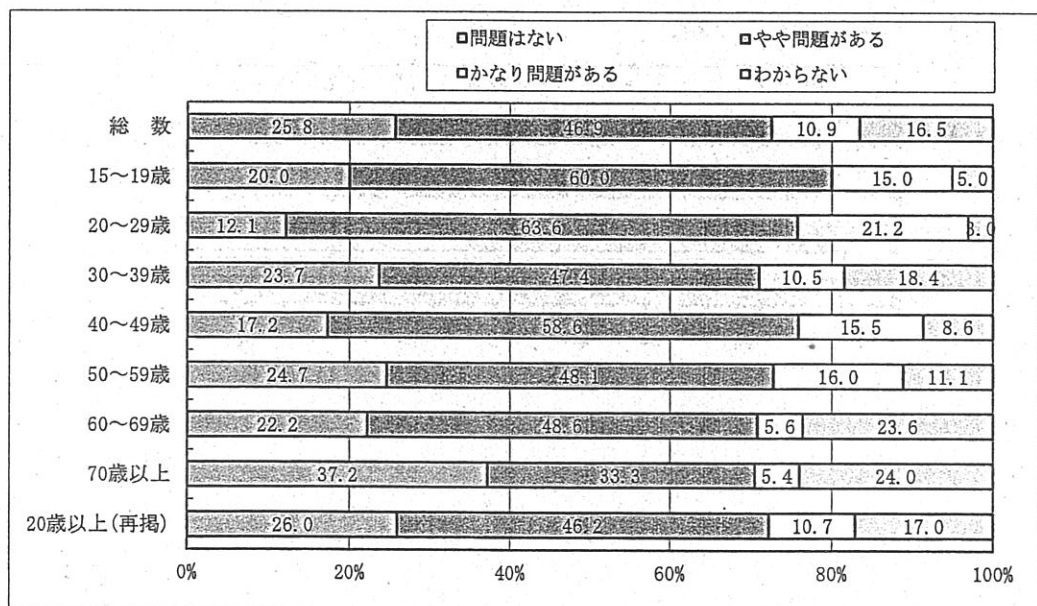
食生活について、「やや問題がある」「かなり問題がある」と答えた、問題意識を持っている人の割合は半数を超えている。特に、30歳代男性では7割が、20歳代女性では8割の人が問題意識を持っている。

食生活の問題点については、「栄養バランスが悪い」「食事量が適当でない」「食物繊維が少ない」「塩分が濃い」などが多い。

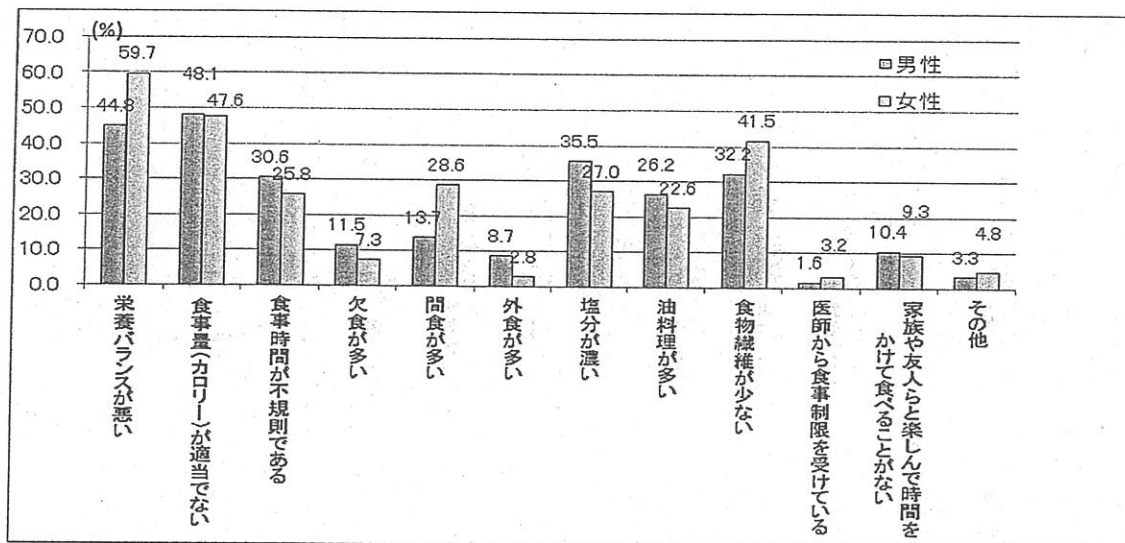
図Ⅱ－２４－１ 食生活に対する問題意識（男）



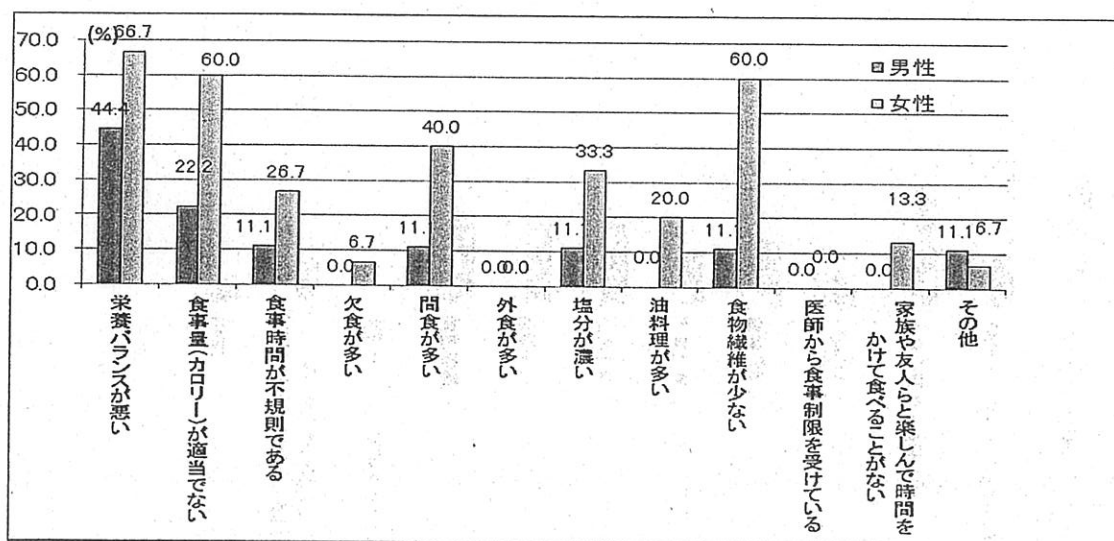
図Ⅱ－２４－２ 食生活に対する問題意識（女）



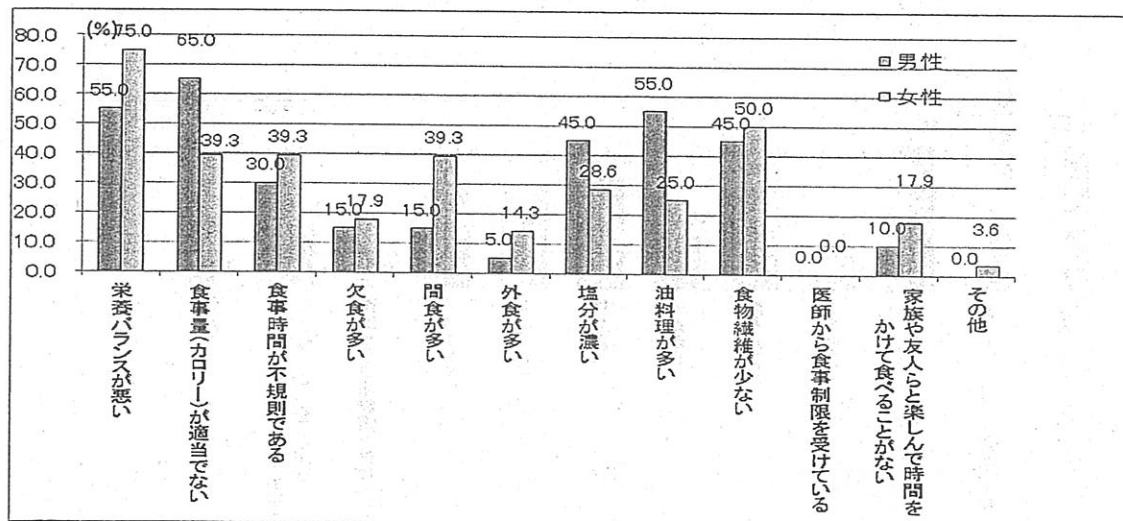
図Ⅱ-25-1 食生活の問題点（総数）



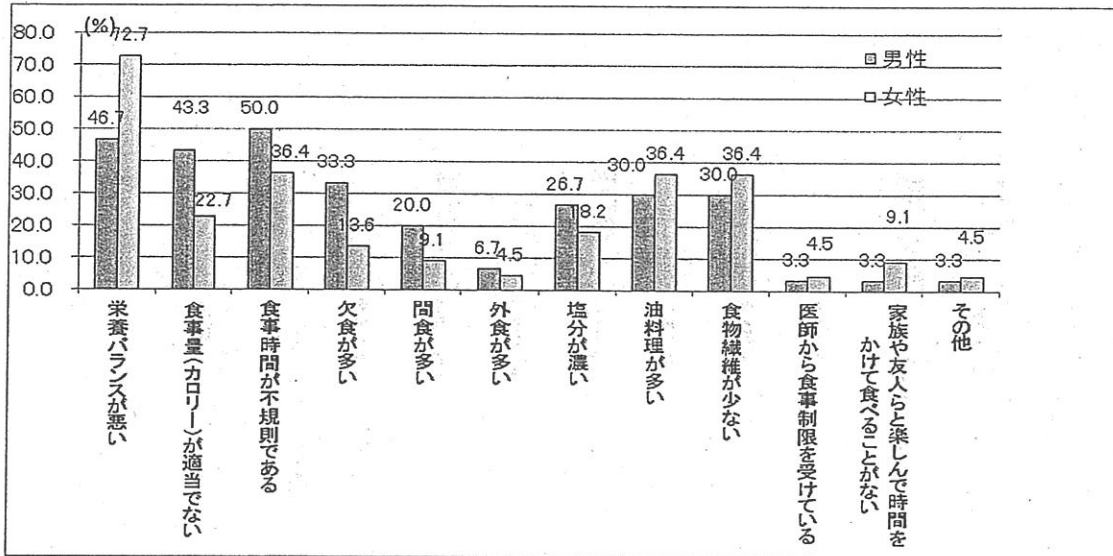
図Ⅱ-25-2 食生活の問題点（15～19歳）



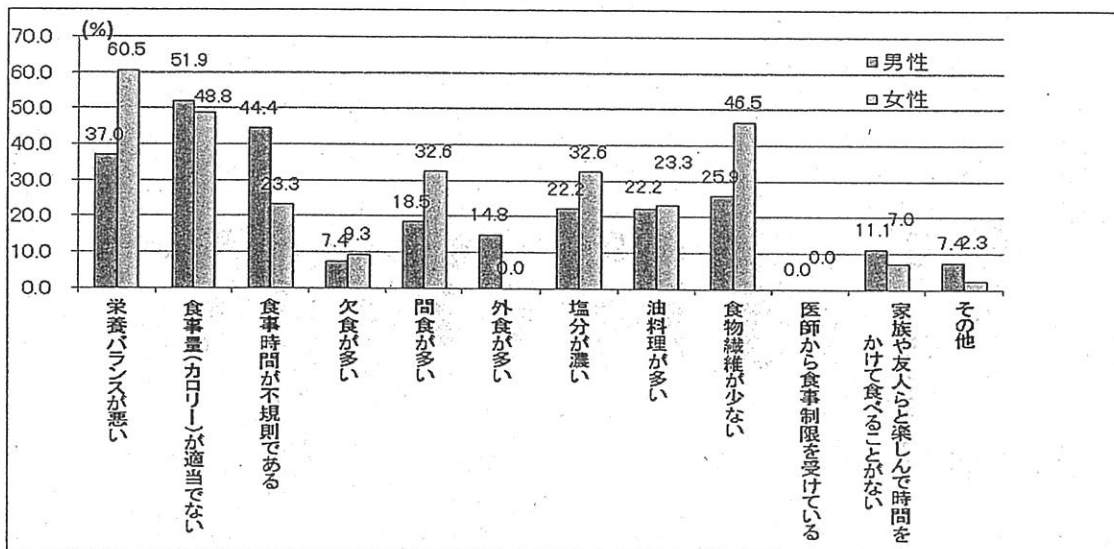
図Ⅱ-25-3 食生活の問題点（20～29歳）



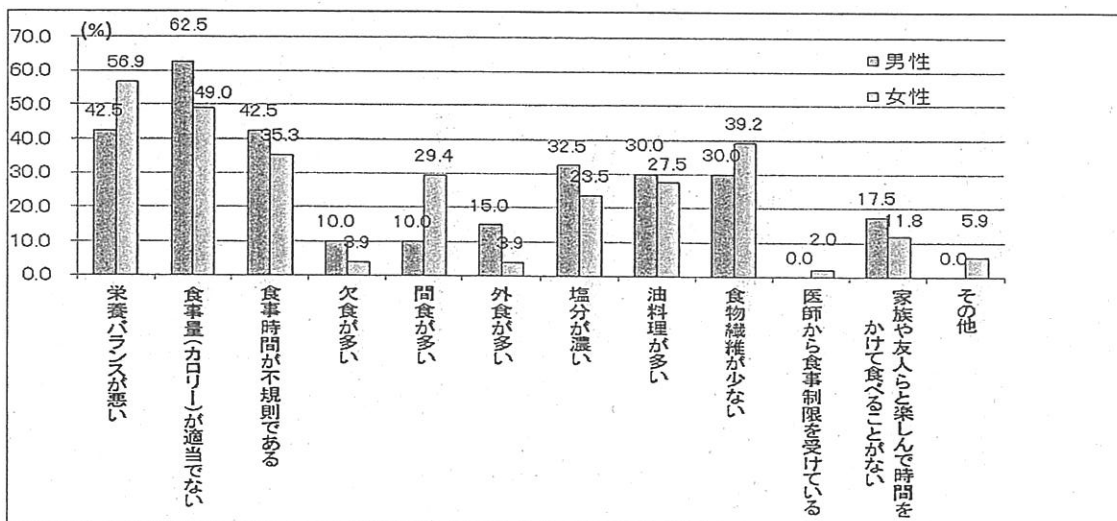
図Ⅱ－２５－４ 食生活の問題点 (30～39歳)



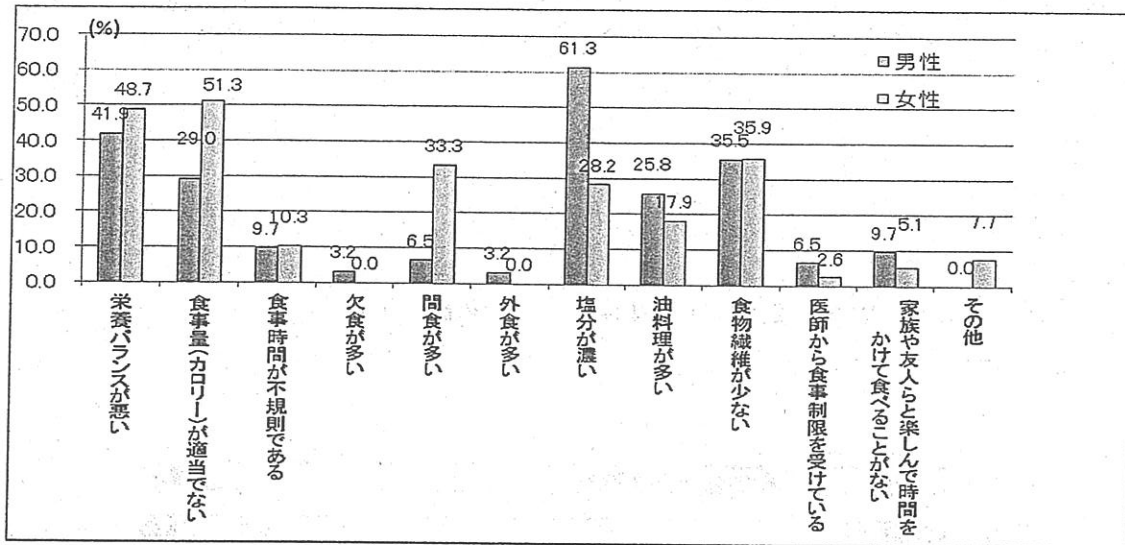
図Ⅱ－２５－５ 食生活の問題点 (40～49歳)



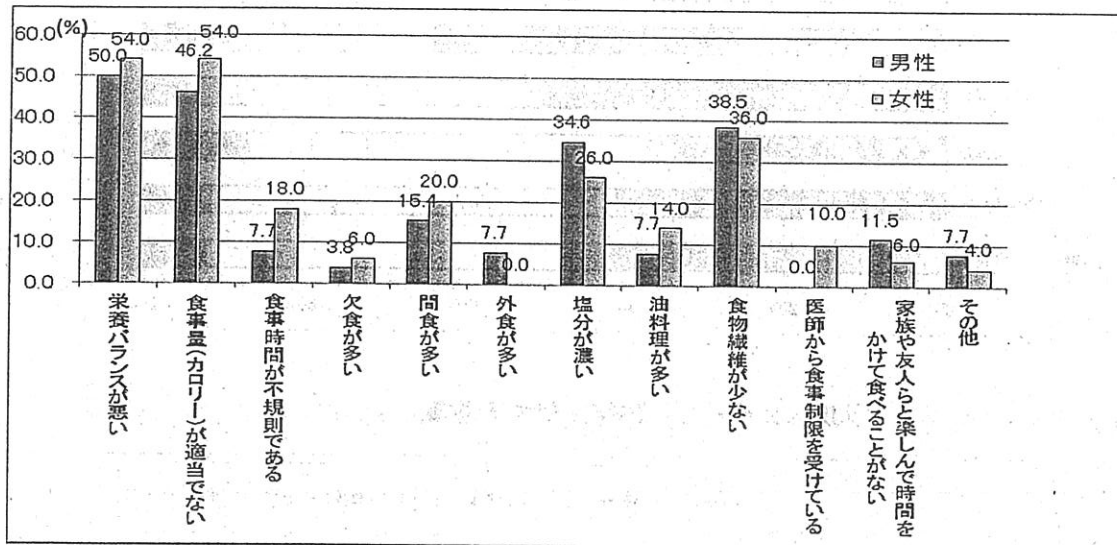
図Ⅱ－２５－６ 食生活の問題点 (50～59歳)



図Ⅱ－２５－７ 食生活の問題点 (60～69歳)



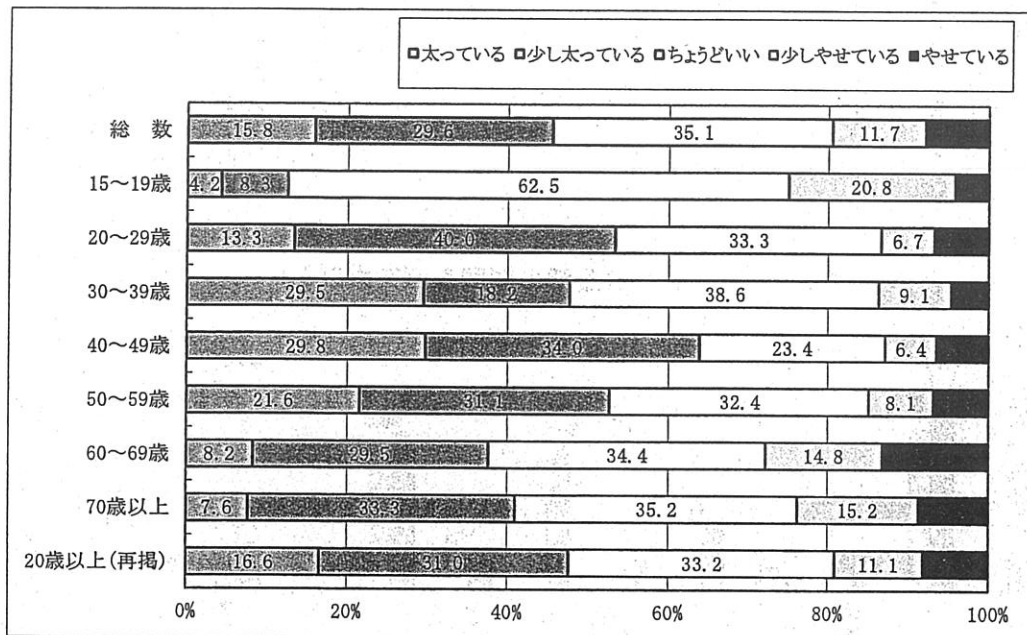
図Ⅱ－２５－８ 食生活の問題点 (70歳以上)



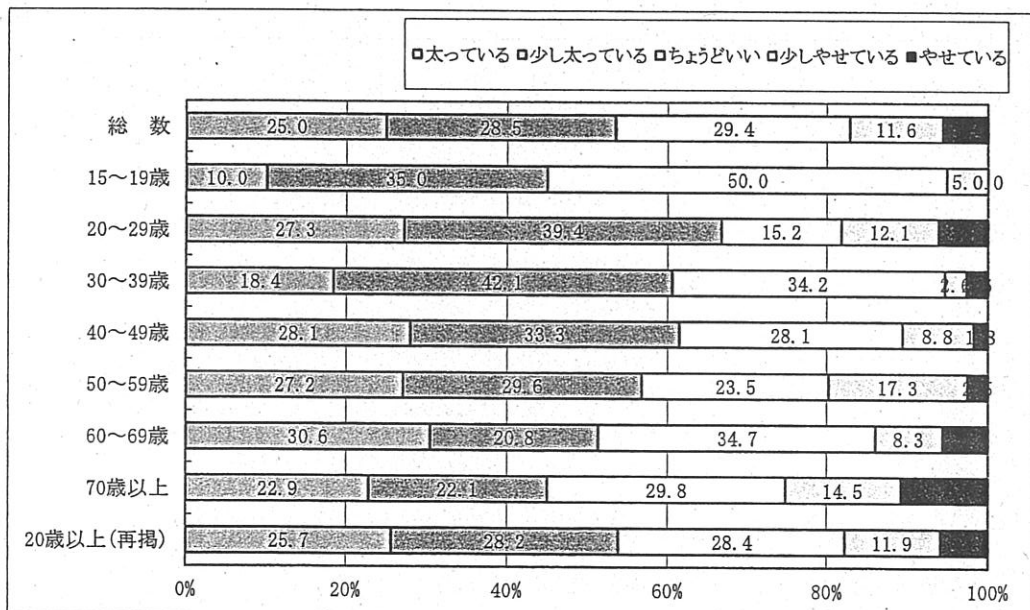
(4) 体格・肥満に対する意識

体型については、「ちょうどいい」と答えた人は、男性が35.1%、女性が29.4%である。男性よりも女性が「太っている」「少し太っている」と答えた人の割合が高い。

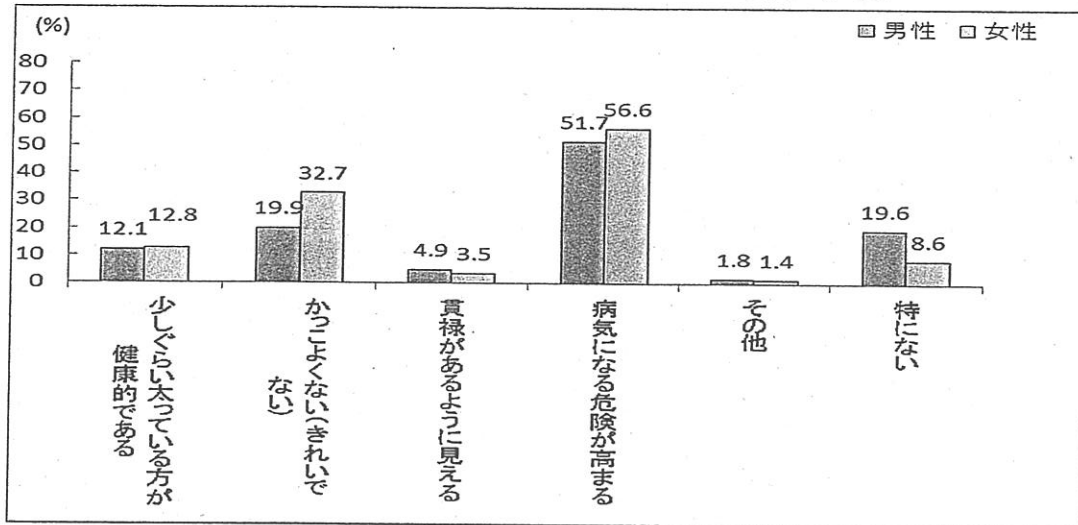
図Ⅱ－２６－１ 体格に対する意識（男）



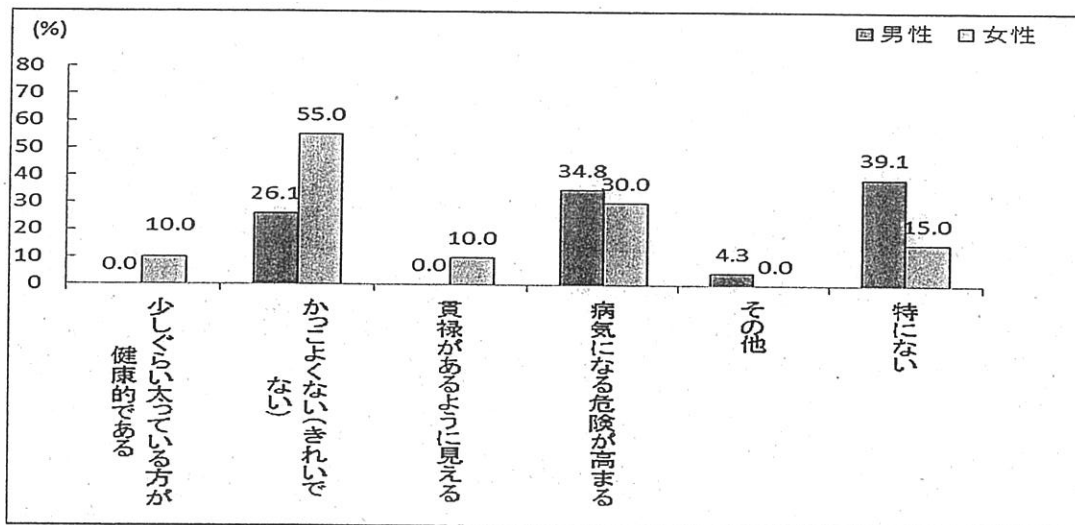
図Ⅱ－２６－２ 体格に対する意識（女）



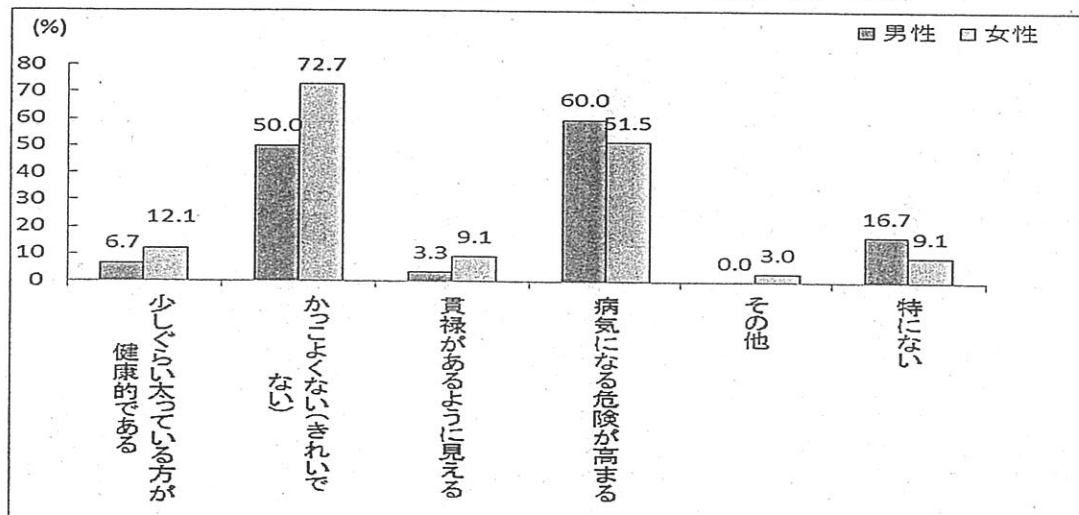
図Ⅱ-27-1 太っていることへの意識（総数）



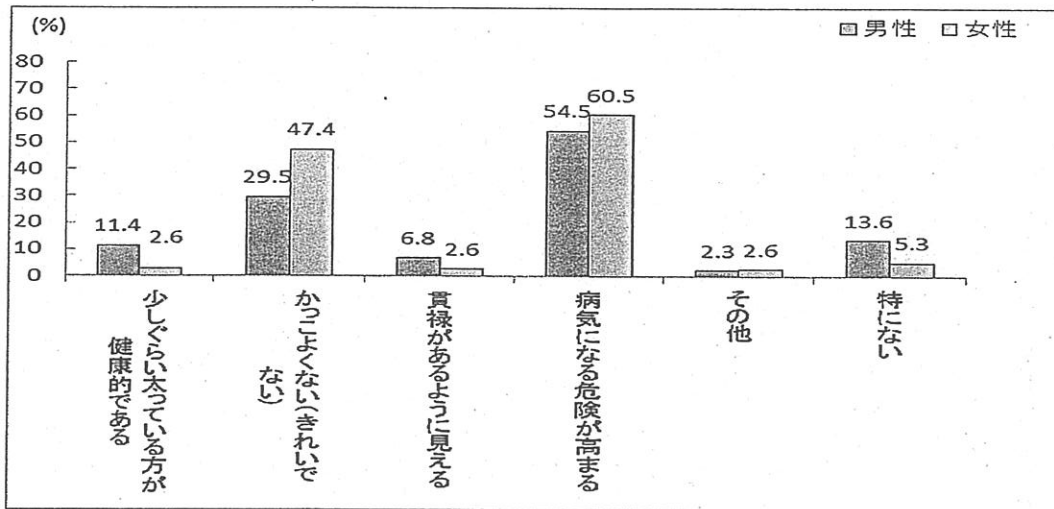
図Ⅱ-27-2 太っていることへの意識（15～19歳）



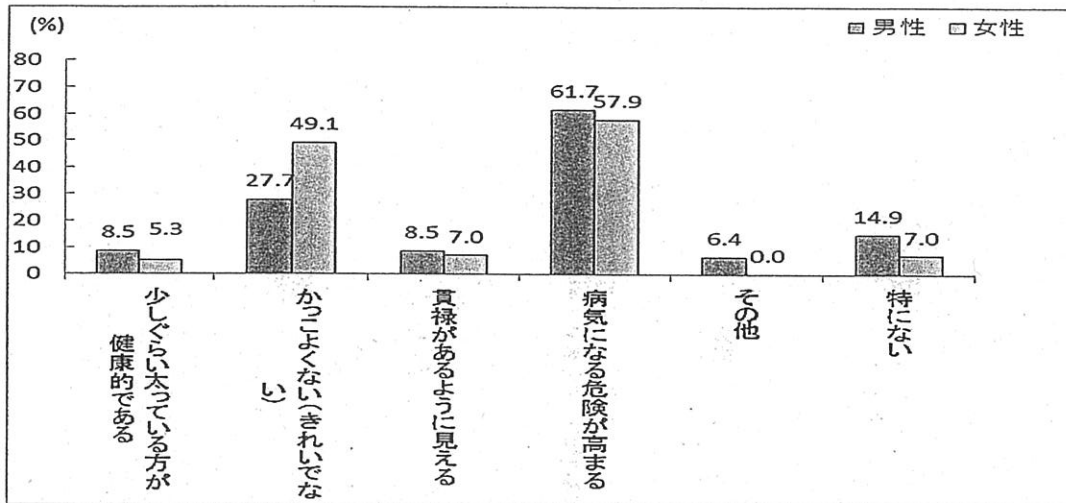
図Ⅱ-27-3 太っていることへの意識（20～29歳）



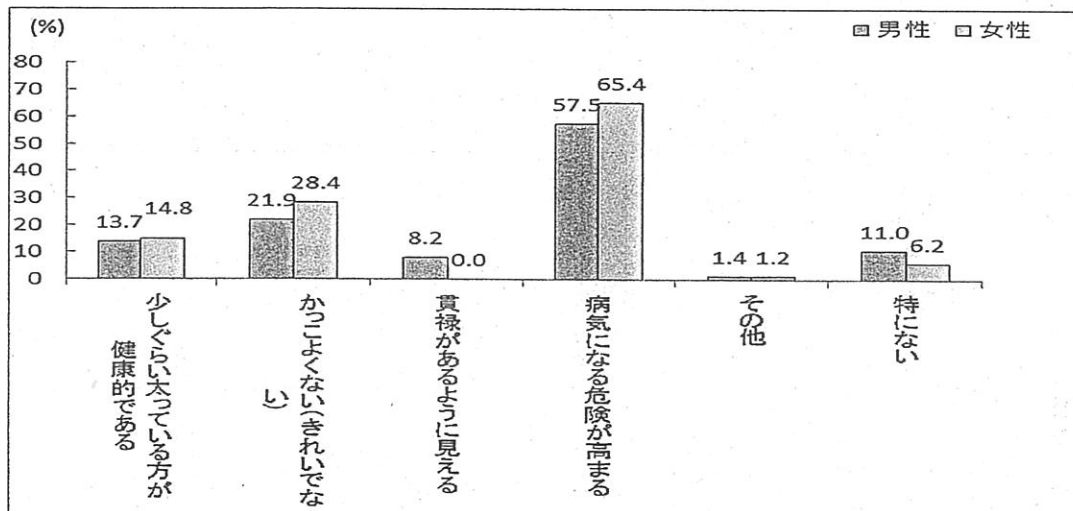
図Ⅱ-27-4 太っていることへの意識 (30～39歳)



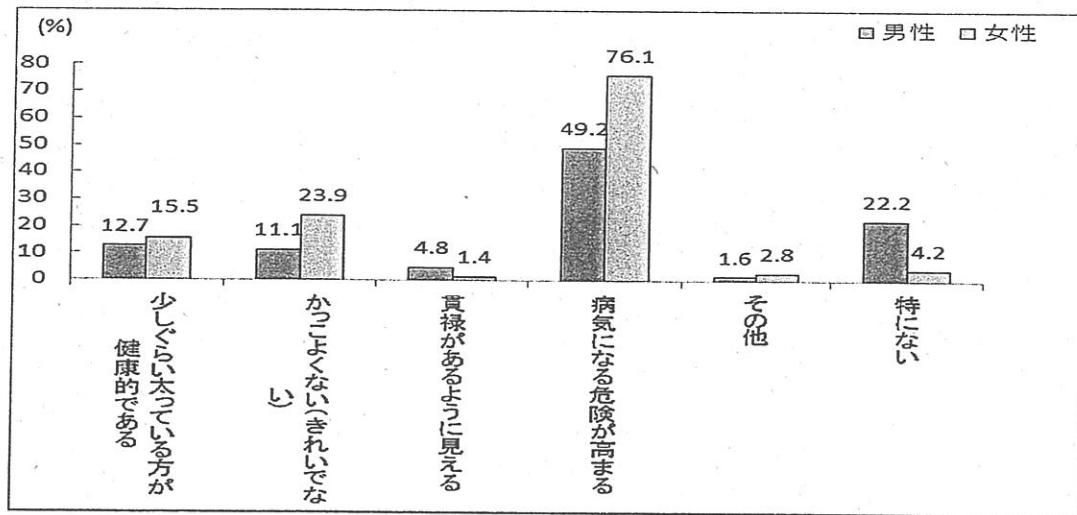
図Ⅱ-27-5 太っていることへの意識 (40～49歳)



図Ⅱ-27-6 太っていることへの意識 (50～59歳)



図Ⅱ－２７－７ 太っていることへの意識（60～69歳）



図Ⅱ－２７－８ 太っていることへの意識（70歳以上）

