

平成28年県民健康・栄養調査事業

栄養摂取状況調査の概要

～秋田県民の栄養状態は？ いまわたしたちにできることは？～

■「県民健康・栄養調査」とは

県民の皆様の食生活や生活習慣の状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、概ね5年ごとに実施しており、今回は平成28年10～11月に調査を実施しました。

■調査対象

県内12地区の560世帯1,387人を対象としており、306世帯708人の皆様に御協力をいただきました。

(世帯協力率54.6%、対象者協力率51.0%)

※厚生労働省が実施する平成28年国民健康・栄養調査に対象地区と項目を上乗せして実施。

■主な調査内容

- 栄養摂取状況調査（1日の食事状況等）
- 歩数（1日の歩数）
- 尿中ナトリウム比測定
- 身体状況調査（身長・体重・腹囲・血圧・血液検査）

調査結果のポイント

① 食塩摂取量

成人1人1日当たりの食塩摂取量は10.6g

※健康秋田21計画の目標値である「8.0g」には達しなかったが、前回調査（11.1g）からは0.5g減少。

② 野菜摂取量・果物摂取量

成人1人1日当たりの野菜摂取量は276.3g

※健康秋田21計画の目標値である「350.0g」には達しなかった。また、前回調査（316.1g）から39.8g減少した。

成人1人1日当たりの果物摂取量は103.2gで、摂取量が100g未満の割合は60.4%

※健康秋田21計画の目標値である「100g未満の者の割合26.5%」には達しなかった。

③ 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の割合は男性23.1%、女性35.2%、20%未満の割合は男性31.2%、女性15.7%

※日本人の食事摂取基準2015年版による脂質の目標量は、脂質の摂取量を摂取した総エネルギー摂取量に占める割合（脂肪エネルギー比率）で示し、1歳以上は20～30%とされている。

④ 歩数

成人1人1日当たりの歩数は5,713歩

※健康秋田21計画の目標値である「20～69歳男性9,000歩、女性8,500歩」には達せず、前回調査（5,778歩）から減少した。20～64歳はやや増加。

※前回調査は平成23年度、成人は20歳以上

① 食塩摂取量

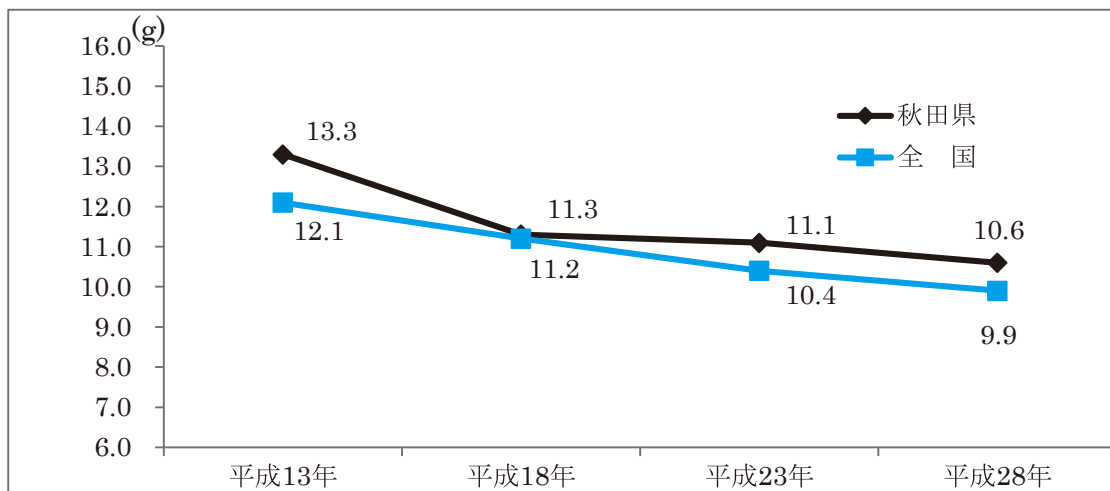
<今回の調査結果>

成人1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は10.6gでした。これは、前回調査からは微減しましたが、いまだ健康秋田21計画の目標値である「8.0g未満」には達していません。また、図I-1に示すとおり全国と比較して、差は前回調査と同じことがわかります。

また、図I-2に示すとおり、健康秋田21計画の目標値である「8.0g未満」を達成できていない成人は、全体の74.4%となっており、現段階で多数の成人が食塩を目標値よりも多く摂取していることになります。

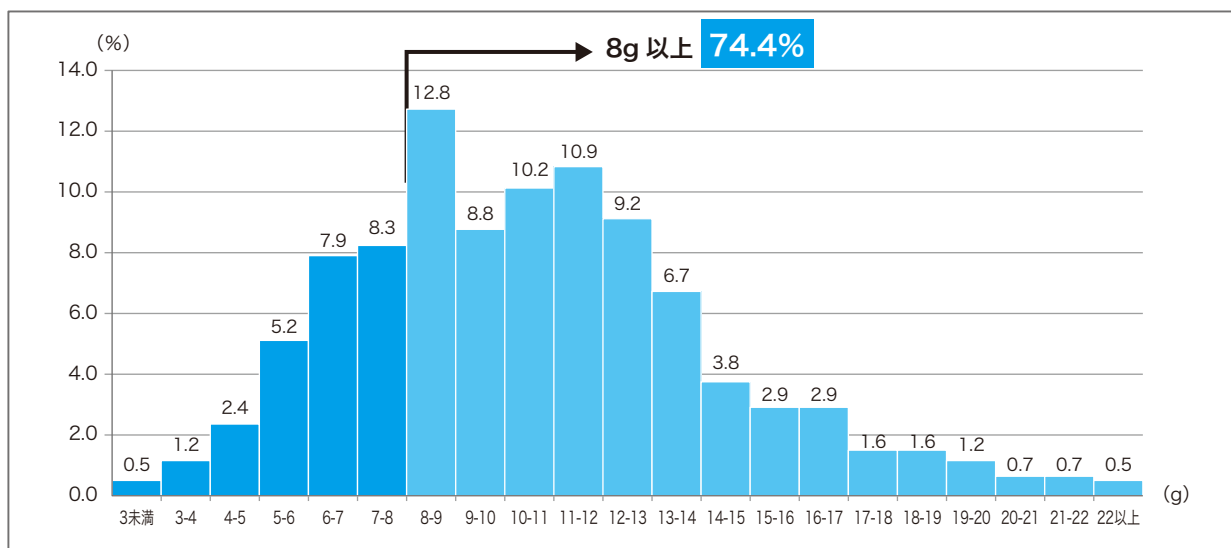
食塩の摂取は図I-3のとおりで、「その他の調味料」からの摂取が増えています。

図I-1 食塩摂取量の推移（20歳以上）



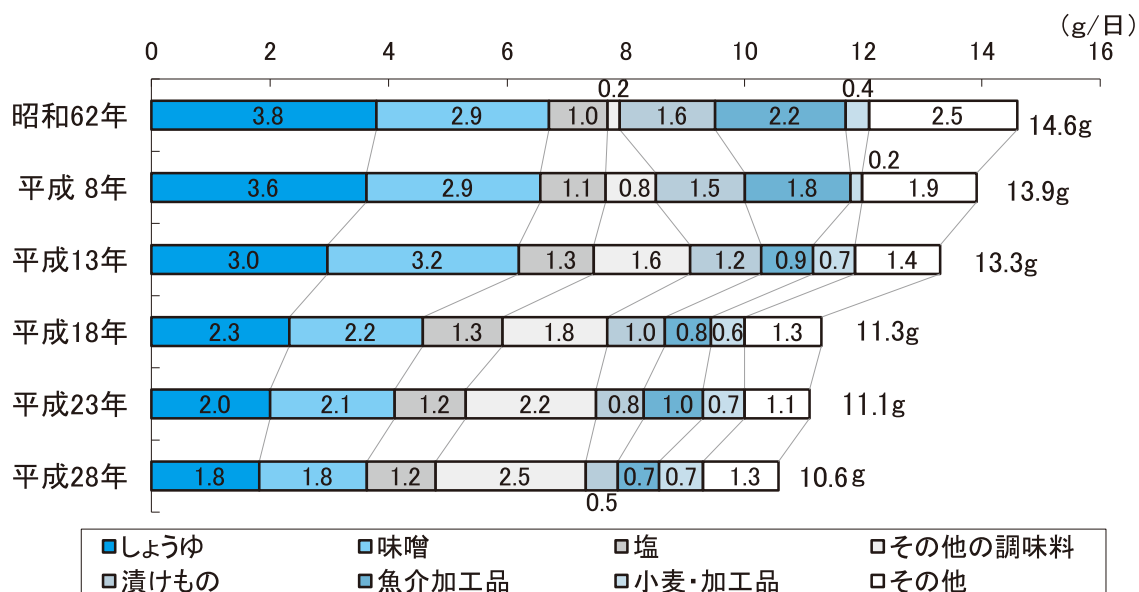
※全国値は、国民健康・栄養調査結果

図I-2 食塩摂取量の分布（20歳以上）



※健康秋田21計画の目標値：8g

図 I - 3 食塩摂取の食品分類別構成の推移 (20歳以上)



◎尿中ナトリウム比 (Na/K) の測定結果

ナトリウムは食塩 (相当するもの) に、カリウムは主に野菜や果物に含まれており尿中ナトリウム比 (Na/K) は一般的に数値が小さい方が望ましいとされています。日本人を対象とした調査 (NIPPON DATA2010) では、全国平均値は3.77、東北地域の平均値は3.92でした。

今回の秋田県の調査では尿中ナトリウム比 (Na/K) の平均値は男性5.9、女性5.6でした。また、ナトリウム比測定と併せて実施したアンケート調査では、「市販の合わせ調味料をよく使う人27.3%」、「たまに使う人45.5%」、「味付けした料理でも食卓に調味料を置く人42.4%」でした。

<生活習慣病との関連>

食塩の過剰な摂取は、生活習慣病、特に心疾患、脳血管疾患、胃がん等の発症確率を高めるため、さらなる減塩の推進が重要です。

<日常生活上の留意点>

「1日1グラムの減塩」に向けた食生活を実践するため、次のようなことに注意が必要です。

- ・ 麺類の汁は残すようにしましょう
- ・ 食卓のしょうゆやソースは味を見てから使いましょう
- ・ 醤油は“かける”ではなく“つける”
- ・ 塩分の多い食品を続けて食べない
- ・ みそ汁はダシをきかせて、うす味に
- ・ みそ汁は具だくさんに

② 野菜摂取量、果物摂取量

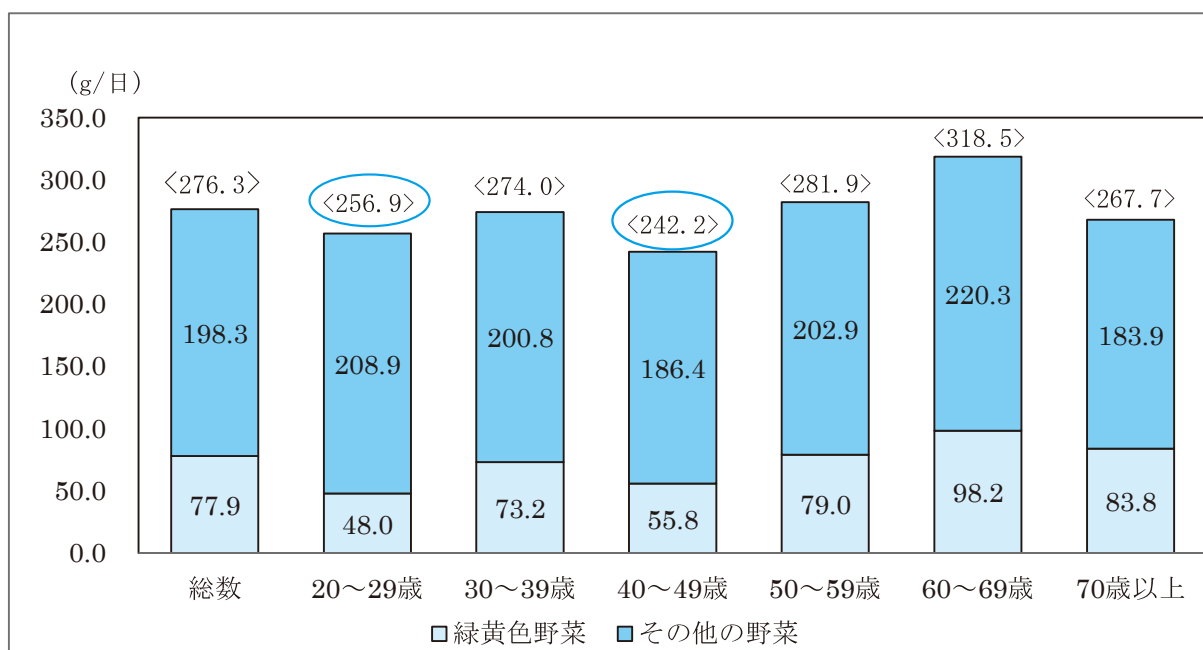
<今回の調査結果>

成人の1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は276.3gです。これは、前回調査(308.6g)から減少し、いまだ健康秋田21計画の目標値である「350.0g」には達していません。

平成28年国民健康・栄養調査では成人1人1日当たり平均は276.5gであり、秋田県は全国平均とほぼ同じ水準にあります。

また、図Ⅱに示すとおり、特に20歳代、40歳代で野菜の摂取量が少ない状況にあります。

図Ⅱ 野菜類の摂取量(20歳以上、年齢階級別)



成人の1人1日当たりの果物摂取量の平均値は103.2gです。果物摂取量100g未満の者の割合は60.4%で、健康秋田21計画の目標値である「26.5%」には達していません。

<生活習慣病との関連>

野菜と果物はビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源です。野菜と果物の摂取は生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症など)を予防するといわれています。

<日常生活上の留意点>

1回の食事で必ず一皿か二皿の野菜を食べるなど、食事では、野菜を欠かさずバランス良く食べましょう。

今より1日にもう一皿野菜を食べましょう。

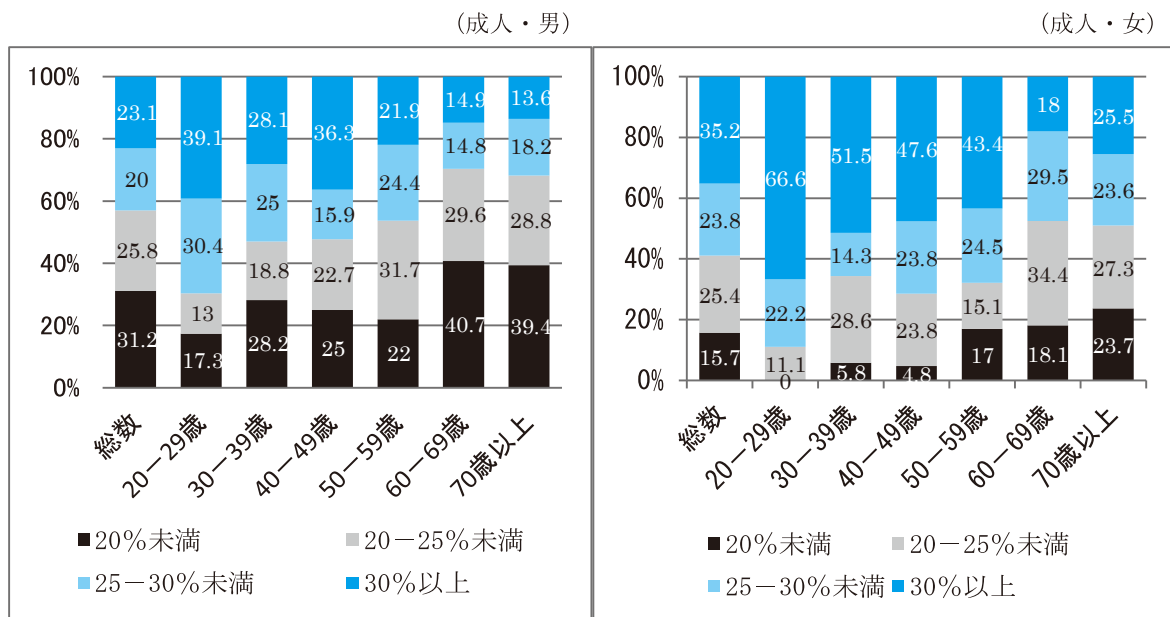
果物を1日に1回は食べましょう。ただし、食べ過ぎには気をつけましょう。

③ 脂肪エネルギー比率

<今回の調査結果>

脂肪エネルギー比率が30%以上の割合は、男性が23.1%、女性が35.2%です。20～29歳、30～39歳の女性の半数以上が日本人の食事摂取基準2015年版の脂肪エネルギー比率の目標量「20～30%」を上回っており、また、60～69歳、70～79歳の男性の約4割が目標量を下回っています。

図Ⅲ 脂肪エネルギー比率状況（20歳以上、性・年齢階級別）



<生活習慣病との関連>

たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー産生栄養素バランスは、他の栄養素の摂取量にも影響を与えます。生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の観点からも、極端な偏りに気をつけるとともに、質への配慮も十分に行う必要があります。

<日常生活上の留意点>

主食・主菜・副菜を揃えて、野菜・豆類・海藻類などの食材を多く取り入れて、揚げ物、炒め物等、油の多い調理方法の料理ばかりに偏らないようなバランスの良い食生活を心掛けましょう。

④ 歩数

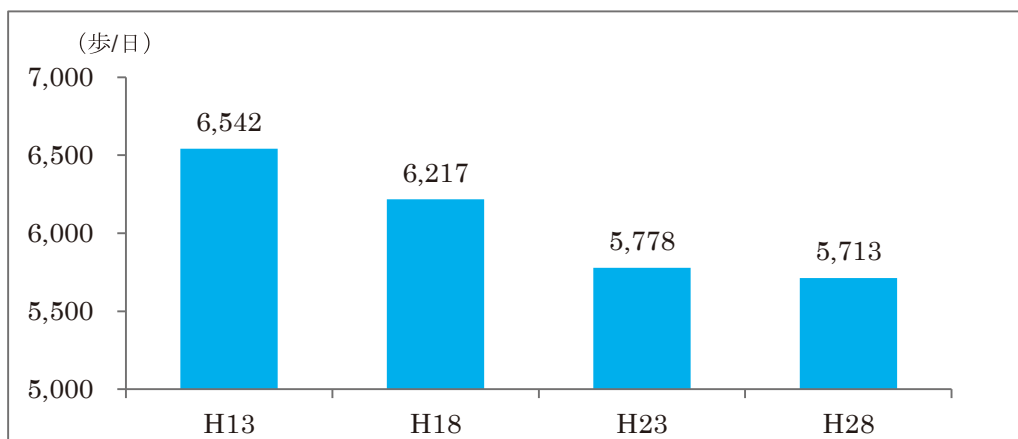
<今回の調査結果>

成人1人1日当たりの歩数は、5,713歩となっています。これは、前回調査(5,778歩)から減少し、健康秋田21計画の目標値「20～64歳 男性9,000歩、女性8,500歩」「65歳以上 男性7,000歩、女性6,000歩」には達していません。

図IV-1、図IV-2で示すとおり、歩数は年々減少していますが、20～64歳では男女とも前回調査(男性6,921歩、女性6,375歩)から僅かながら増加しています。

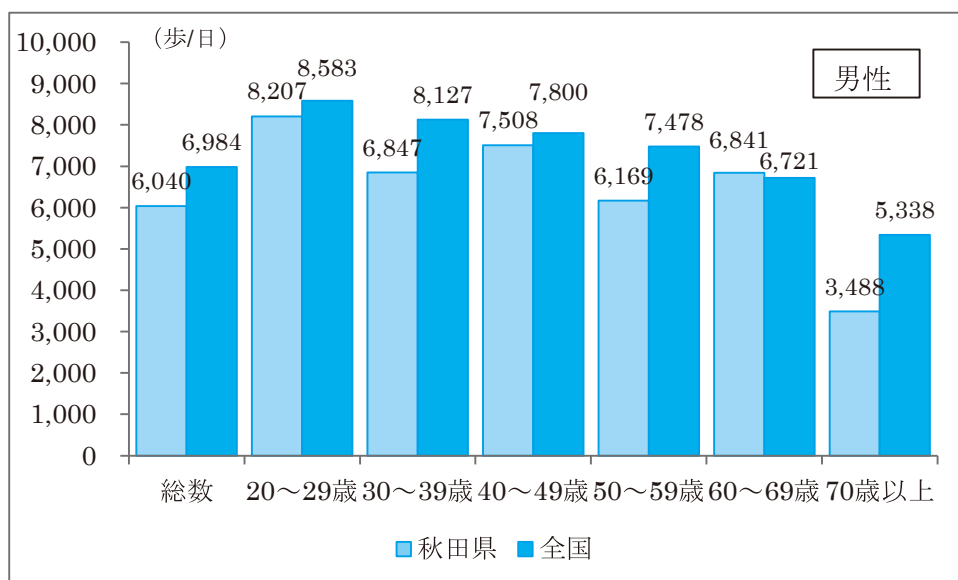
年代別で見ると、60～69歳男性と40～49歳女性を除いて全国よりも歩数が少なくなっています。

図IV-1 歩数の平均値の推移

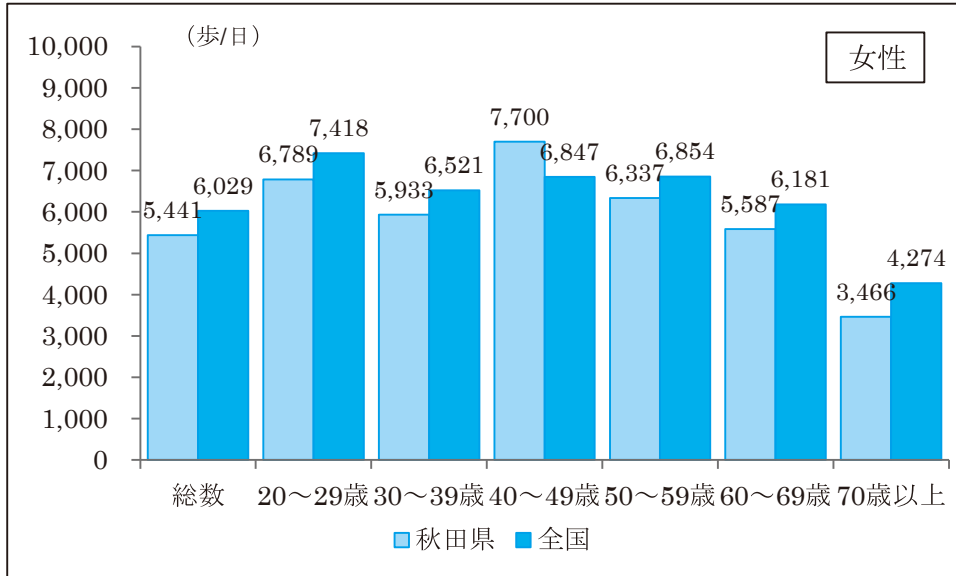


(H13とH18は15歳以上、H23とH28は20歳以上)

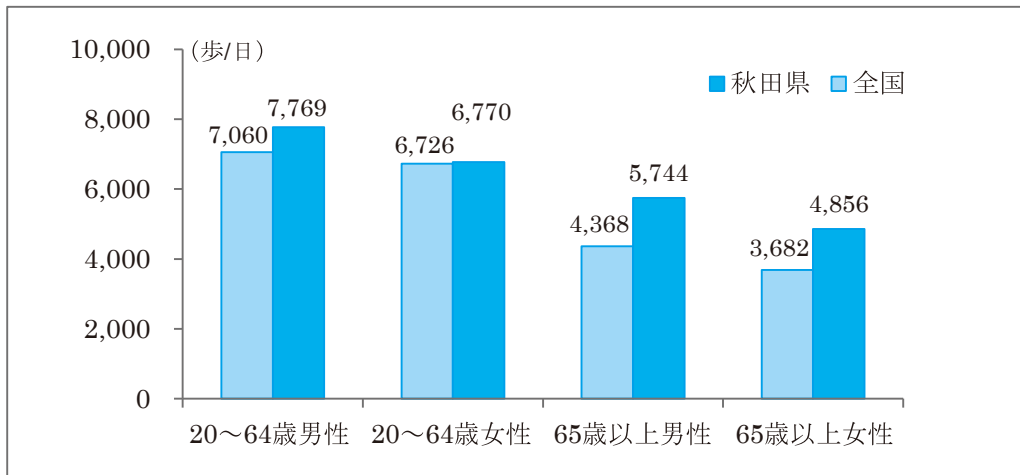
図IV-2-① 歩数の平均値(性・年齢階級別・全国との比較)



図IV-2-②



図IV-2-③



<生活習慣病との関連>

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすとされています。さらに高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があります。

車での移動に頼ることも多い本県ですが、すべての県民がまずは歩く機会を増やしていくことが大切です。

<日常生活上の留意点>

日常生活において身体活動量を増やす具体的な手段として、通勤や建物内の移動など、様々な場面で歩行を中心とした身体活動を増加させるように心掛けましょう。

【 参 考 】

1. 栄養素等摂取量
2. 食品群別摂取量
3. 尿中ナトリウム比(Na/K比)測定結果

1. 栄養素等摂取量

表1 栄養素等摂取量（1歳以上、男女計・年齢階級別）

（1人1日当たり平均値）

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)	65～74歳 (再掲)	75歳以上 (再掲)
解析対象者(人)	692	32	61	20	41	67	86	94	115	176	579	106	133
エネルギー(kcal)	1,857	1,266	1,970	2,146	1,916	1,964	1,927	2,022	1,927	1,669	1,868	1,882	1,598
総たんぱく質(g)	67.3	46.1	71.2	74.5	66.4	68.2	67.5	71.3	71.6	63.7	67.8	72.6	60.8
動物性たんぱく質(g)	36.8	27.5	43.6	44.8	36.0	36.9	37.4	38.6	37.4	33.6	36.3	37.4	32.2
植物性たんぱく質(g)	30.5	18.6	27.6	29.7	30.4	31.3	30.1	32.7	34.2	30.1	31.5	35.1	28.6
総脂質(g)	55.0	40.5	66.5	72.4	63.8	61.5	58.8	60.8	51.0	44.7	53.9	49.0	42.8
動物性脂質(g)	28.5	24.3	39.7	42.9	30.0	29.3	30.3	31.8	25.7	22.4	27.1	24.6	21.4
植物性脂質(g)	26.4	16.2	26.8	29.5	33.7	32.1	28.6	28.9	25.3	22.3	26.9	24.4	21.3
炭水化物(g)	253.7	173.8	263.4	288.5	259.0	258.0	249.1	271.3	267.9	241.5	255.8	265.7	234.0
灰分(g)	16.7	10.0	15.8	15.7	16.0	16.1	16.2	18.2	19.3	16.7	17.3	19.3	16.0
ナトリウム(mg)	4,011	2,241	3,593	3,806	4,110	3,952	3,984	4,410	4,635	3,892	4,160	4,495	3,769
カリウム(mg)	2,145	1,338	2,114	1,982	1,792	1,932	1,986	2,290	2,485	2,262	2,199	2,587	2,136
カルシウム(mg)	485	390	627	439	391	453	416	501	547	476	477	571	452
マグネシウム(mg)	229	137	205	209	201	218	225	246	262	236	237	269	223
リン(mg)	958	672	1054	1014	864	940	942	1010	1034	931	962	1057	891
鉄(mg)	7.1	3.9	6.1	6.9	6.9	6.8	6.8	7.5	8.3	7.4	7.4	8.3	7.1
亜鉛(mg)	7.7	5.2	8.5	9.3	7.7	8.0	7.9	7.9	7.9	7.2	7.7	7.9	7.0
銅(mg)	1.1	0.6	1.0	1.1	1.1	1.2	1.1	1.1	1.2	1.1	1.1	1.3	1.1
ビタミンA(μgRE)	479	435	513	409	346	450	426	434	560	523	481	619	441
レチノール(μg)	189.0	190.0	223.0	161.0	136.0	149.0	195.0	152.0	212.0	211.0	187.0	294.0	126.0
クリプトキサンチン(μg)	239.0	143.0	129.0	118.0	90.0	106.0	157.0	179.0	439.0	334.0	260.0	465.0	343.0
β-カロテン当量(μg)	3,300.0	2,312.0	3,325.5	2,910.0	2,444.0	3,377.0	2,619.0	3,324.0	3,910.0	3,606.0	3,365.0	3,735.0	3,655.0
ビタミンD(μg)	8.0	4.1	5.7	6.7	4.1	6.2	9.7	7.3	10.1	9.3	8.5	10.8	8.7
ビタミンE(mg)	6.6	4.1	5.6	6.2	6.6	7.4	6.2	7.1	7.0	6.9	6.9	7.6	6.6
ビタミンK(μg)	234	112	163	207	152	231	219	222	312	265	249	337	240
ビタミンB1(mg)	0.84	0.55	0.95	0.90	0.83	0.92	0.85	0.98	0.85	0.74	0.84	0.86	0.70
ビタミンB2(mg)	1.12	0.86	1.19	1.07	1.07	1.12	1.02	1.26	1.18	1.08	1.12	1.25	1.00
ナイアシン(mgNE)	13.7	7.3	11.9	13.9	12.7	13.5	15.1	15.6	14.7	13.4	14.2	15.4	12.6
ビタミンB6(mg)	1.04	0.64	1.05	1.09	0.95	0.98	1.03	1.10	1.14	1.06	1.06	1.20	0.99
ビタミンB12(μg)	6.4	3.4	4.5	6.8	4.4	7.4	6.4	5.8	7.5	7.2	6.8	8.1	6.6
葉酸(μg)	268	139	220	247	221	265	257	273	322	290	281	349	265
パントテン酸(mg)	5.39	3.74	5.95	5.57	4.72	5.20	5.19	5.53	5.79	5.48	5.42	6.17	5.12
ビタミンC(mg)	77	40	63	71	63	67	61	86	94	88	81	99	86
飽和脂肪酸(g)	15.1	13.2	21.7	21.0	16.9	16.4	15.8	16.9	13.1	11.4	14.2	12.4	10.9
一価不飽和脂肪酸(g)	19.1	13.0	22.6	26.6	23.3	22.0	21.1	21.6	17.0	14.9	18.8	16.2	14.3
多価不飽和脂肪酸(g)	11.7	7.4	11.0	13.8	13.4	13.2	12.5	12.7	11.9	10.7	12.0	11.7	10.2
コレステロール(mg)	316	211	323	361	328	350	317	327	323	300	319	305	297
総食物繊維(g)	14.5	7.5	12.5	12.4	12.5	13.2	13.1	15.4	17.6	16.0	15.2	18.6	15.2
水溶性食物繊維(g)	3.3	1.9	3.1	2.7	3.0	3.2	2.9	3.6	4.0	3.6	3.5	4.2	3.3
不溶性食物繊維(g)	10.7	5.4	9.2	9.1	9.1	9.6	9.5	11.2	13.1	12.0	11.3	13.8	11.4
n-3系脂肪酸(g)	2.2	1.3	1.7	2.4	2.0	2.3	2.3	2.2	2.6	2.3	2.3	2.7	2.1
n-6系脂肪酸(g)	9.3	6.0	9.1	11.1	11.2	10.6	10.0	10.1	9.1	8.2	9.5	8.8	8.0
食塩相当量(g)	10.2	5.7	9.1	9.7	10.4	10.0	10.1	11.2	11.8	9.9	10.6	11.4	9.6
たんぱく質エネルギー比(%)	14.7	14.3	14.5	14.4	14.1	14.1	14.1	14.2	15.2	15.3	14.7	15.5	15.3
脂肪エネルギー比(%)	26.4	27.6	30.3	29.8	30.1	28.0	27.3	26.7	23.6	24.1	25.8	23.4	24.0
炭水化物エネルギー比(%)	59.0	58.1	55.2	55.8	55.8	58.0	58.6	59.1	61.2	60.6	59.5	61.1	60.6
穀類エネルギー比(%)	40.8	38.3	39.9	45.1	41.4	43.0	41.5	41.0	39.9	40.2	40.9	40.2	41.1
動物性たんぱく質比(%)	52.9	56.4	60.5	59.7	52.3	50.9	53.0	52.8	51.0	50.9	51.7	50.1	51.3
飽和脂肪酸エネルギー比(%)	7.2	8.9	10.0	8.5	7.9	7.4	7.3	7.4	6.0	6.1	6.8	5.9	6.2

表2 栄養素等摂取量(1歳以上、男性・年齢階級別)

(1人1日当たり平均値)

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)	65～74歳(再掲)	75歳以上(再掲)
解析対象者(人)	314	16	29	9	23	32	44	41	54	66	260	52	44
エネルギー(kcal)	2,109	1,302	2,057	2,852	2,093	2,294	2,230	2,334	2,218	1,832	2,138	2,090	1,740
総たんぱく質(g)	74.4	47.0	71.4	89.5	72.5	79.9	76.8	81.0	78.7	68.9	75.8	77.9	65.1
動物性たんぱく質(g)	40.4	28.8	41.9	50.8	39.8	43.1	42.9	43.9	41.6	35.3	40.6	39.2	33.7
植物性たんぱく質(g)	33.9	18.2	29.5	38.7	32.7	36.8	33.8	37.1	37.0	33.6	35.2	38.7	31.4
総脂質(g)	59.8	41.7	67.6	94.1	65.4	68.0	65.1	66.4	56.4	45.4	58.9	51.5	42.9
動物性脂質(g)	31.5	25.7	39.5	59.5	31.6	33.1	34.2	35.1	29.1	22.6	30.0	25.8	21.1
植物性脂質(g)	28.4	16.0	28.1	34.6	33.9	35.0	30.9	31.3	27.3	22.8	28.9	25.7	21.7
炭水化物(g)	286.3	179.4	282.4	395.9	291.7	308.5	286.0	301.9	301.9	263.9	289.5	291.5	255.8
灰分(g)	18.1	10.0	16.2	18.2	17.5	17.2	18.2	20.4	21.0	17.7	18.8	20.7	16.7
ナトリウム(mg)	4,383	2,206	3,673	4,452	4,549	4,047	4,497	5,052	5,208	4,152	4,594	4,913	3,984
カリウム(mg)	2,276	1,387	2,207	2,334	1,931	2,227	2,212	2,460	2,564	2,350	2,336	2,708	2,173
カルシウム(mg)	507	387	654	469	406	475	439	534	588	491	500	623	454
マグネシウム(mg)	247	140	211	246	216	259	257	270	273	254	258	287	236
リン(mg)	1,044	684	1,076	1,192	956	1,080	1,055	1,131	1,108	997	1,057	1,121	947
鉄(mg)	7.7	4.1	6.3	8.5	7.1	7.8	7.5	8.2	8.7	8.0	8.0	9.1	7.4
亜鉛(mg)	8.6	5.2	8.7	12.0	8.5	9.4	9.1	9.1	8.8	7.8	8.7	8.5	7.5
銅(mg)	1.24	0.65	1.02	1.47	1.16	1.62	1.23	1.28	1.31	1.20	1.29	1.34	1.15
ビタミンA(μgRE)	508	371	546	520	391	504	485	466	471	636	512	765	389
レチノール(μg)	199.6	122.6	207.3	198.4	123.5	156.0	229.1	125.8	130.6	345.3	203.5	411.6	116.9
クリプトキサンチン(μg)	207.9	162.9	144.1	132.4	105.4	78.8	144.8	136.4	367.6	311.2	220.4	427.9	323.4
β-カロテン当量(μg)	3,543.4	2,323.2	3,825.7	3,752.7	3,140.7	4,114.1	2,948.2	4,025.7	3,838.6	3,405.9	3,579.8	4,040.5	3,224.3
ビタミンD(μg)	8.6	5.1	5.1	8.2	4.2	6.8	11.1	8.7	9.3	10.9	9.2	9.9	10.8
ビタミンE(mg)	7.1	4.6	5.7	7.1	6.8	8.5	6.9	8.2	7.2	7.0	7.4	7.7	6.5
ビタミンK(μg)	248	93	171	240	162	281	234	231	299	310	266	359	264
ビタミンB1(mg)	0.94	0.55	0.97	1.05	0.93	1.04	0.93	1.18	0.96	0.78	0.95	0.94	0.73
ビタミンB2(mg)	1.19	0.72	1.24	1.24	1.14	1.19	1.12	1.40	1.27	1.16	1.22	1.36	1.03
ナイアシン(mgNE)	15.4	8.1	11.9	17.0	14.9	16.0	17.5	18.7	15.9	14.6	16.2	17.0	13.1
ビタミンB6(mg)	1.14	0.69	1.09	1.33	1.03	1.15	1.19	1.23	1.22	1.13	1.17	1.27	1.04
ビタミンB12(μg)	7.0	4.0	3.7	9.4	5.3	8.1	7.8	6.5	7.3	8.6	7.5	8.8	7.3
葉酸(μg)	286	134	228	282	236	305	287	298	321	319	302	373	278
パントテン酸(mg)	5.86	3.75	6.17	6.90	5.24	6.02	5.79	6.08	6.07	5.99	5.92	6.53	5.48
ビタミンC(mg)	79	44	67	73	72	73	64	87	96	91	83	104	87
飽和脂肪酸(g)	16.2	13.5	22.1	27.8	17.5	17.9	16.7	18.0	14.7	11.2	15.3	13.3	10.5
一価不飽和脂肪酸(g)	20.9	14.0	22.9	34.9	23.7	24.5	23.9	23.8	19.1	15.0	20.7	16.8	14.2
多価不飽和脂肪酸(g)	12.8	7.2	11.1	16.3	13.9	15.3	14.3	14.0	12.8	11.1	13.2	12.4	10.5
コレステロール(mg)	344	212	307	436	361	386	374	346	355	323	353	322	316
総食物繊維(g)	15.2	7.4	13.4	15.4	13.5	15.3	14.1	16.4	17.5	16.7	15.9	19.4	15.2
水溶性食物繊維(g)	3.5	1.7	3.3	3.5	3.2	3.6	3.1	3.9	3.9	3.6	3.6	4.3	3.2
不溶性食物繊維(g)	11.3	5.5	9.9	11.6	9.9	11.3	9.9	12.1	13.2	12.5	11.7	14.4	11.5
n-3系脂肪酸(g)	2.4	1.4	1.6	2.8	2.0	2.7	2.7	2.5	2.7	2.5	2.5	2.9	2.2
n-6系脂肪酸(g)	10.1	5.5	9.3	13.2	11.5	12.3	11.4	11.1	9.9	8.5	10.4	9.3	8.2
食塩相当量(g)	11.1	5.6	9.3	11.3	11.6	10.3	11.4	12.8	13.2	10.5	11.7	12.5	10.1
たんぱく質エネルギー比(%)	14.3	14.1	14.0	12.6	14.2	14.1	13.7	13.9	14.5	15.1	14.4	15.0	15.1
脂肪エネルギー比(%)	25.1	27.7	29.6	28.5	28.0	25.6	25.9	25.1	22.4	22.2	24.3	21.9	22.1
炭水化物エネルギー比(%)	60.7	58.2	56.4	58.9	57.8	60.3	60.4	61.0	63.0	62.6	61.4	63.1	62.8
穀類エネルギー比(%)	43.0	34.8	40.0	49.8	46.2	45.5	44.1	43.7	42.6	42.1	43.6	41.0	43.8
動物性たんぱく質比(%)	52.7	58.6	58.1	56.6	53.2	50.0	53.4	52.8	52.1	49.2	51.6	48.7	50.0
飽和脂肪酸エネルギー比(%)	6.8	8.8	9.7	8.2	7.6	6.6	6.7	6.7	5.9	5.4	6.3	5.6	5.3

表3 栄養素等摂取量(1歳以上、女性・年齢階級別)

(1人1日当たり平均値)

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)	65～74歳(再掲)	75歳以上(再掲)
解析対象者(人)	378	16	32	11	18	35	42	53	61	110	319	54	89
エネルギー(kcal)	1,648	1,229	1,891	1,568	1,689	1,663	1,611	1,780	1,670	1,572	1,647	1,682	1,528
総たんぱく質(g)	61.4	45.2	71.0	62.2	58.7	57.5	57.7	63.7	65.4	60.5	61.2	67.4	58.7
動物性たんぱく質(g)	33.7	26.2	45.2	39.9	31.2	31.3	31.5	34.5	33.7	32.5	32.7	35.7	31.4
植物性たんぱく質(g)	27.7	19.0	25.8	22.4	27.5	26.2	26.2	29.2	31.7	28.0	28.5	31.7	27.3
総脂質(g)	50.9	39.2	65.5	54.6	61.6	55.5	52.3	56.5	46.2	44.2	49.9	46.7	42.8
動物性脂質(g)	26.1	22.9	39.9	29.3	28.1	25.9	26.2	29.3	22.6	22.2	24.7	23.4	21.6
植物性脂質(g)	24.8	16.4	25.6	25.3	33.5	29.5	26.1	27.1	23.6	22.0	25.2	23.2	21.2
炭水化物(g)	226.6	168.3	246.2	200.6	217.2	211.9	210.4	247.6	237.8	228.0	228.4	240.8	223.3
灰分(g)	15.6	9.9	15.4	13.6	14.0	15.1	14.1	16.4	17.7	16.2	16.0	17.8	15.7
ナトリウム(mg)	3,702	2,275	3,520	3,277	3,550	3,865	3,447	3,914	4,127	3,736	3,806	4,093	3,663
カリウム(mg)	2,037	1,289	2,030	1,694	1,614	1,662	1,750	2,159	2,416	2,210	2,086	2,470	2,117
カルシウム(mg)	466	392	602	415	371	432	392	476	511	467	458	521	451
マグネシウム(mg)	213	134	201	178	182	181	193	228	252	226	219	252	217
リン(mg)	887	660	1,034	868	746	812	823	917	969	892	885	996	863
鉄(mg)	6.6	3.8	6.0	5.6	6.7	5.9	5.9	6.9	7.9	7.0	6.9	7.6	7.0
亜鉛(mg)	6.9	5.2	8.2	7.1	6.6	6.7	6.5	7.0	7.1	6.8	6.8	7.2	6.7
銅(mg)	1.00	0.62	0.96	0.85	0.93	0.88	0.89	1.03	1.17	1.05	1.02	1.18	1.02
ビタミンA(μgRE)	455	498	483	319	288	401	364	410	639	455	455	479	466
レチノール(μg)	181.0	257.3	237.9	130.5	152.4	142.0	160.2	172.7	284.2	130.3	173.2	181.1	129.8
クリプトキサンチン(μg)	264.4	122.7	115.9	106.9	69.8	131.3	170.0	212.8	502.0	347.5	291.9	501.2	353.1
β-カロテン当量(μg)	3,097.1	2,300.1	2,872.2	2,220.4	1,553.4	2,702.3	2,273.7	2,780.4	3,972.5	3,725.8	3,189.8	3,440.5	3,868.5
ビタミンD(μg)	7.5	3.1	6.2	5.5	3.9	5.6	8.3	6.1	10.8	8.4	7.9	11.6	7.6
ビタミンE(mg)	6.3	3.6	5.5	5.4	6.4	6.4	5.4	6.3	6.9	6.9	6.5	7.5	6.6
ビタミンK(μg)	222	132	156	181	140	186	203	216	322	238	235	315	228
ビタミンB1(mg)	0.76	0.54	0.92	0.77	0.70	0.81	0.76	0.83	0.76	0.71	0.76	0.79	0.69
ビタミンB2(mg)	1.05	0.99	1.15	0.94	0.98	1.05	0.92	1.15	1.10	1.03	1.05	1.14	0.98
ナイアシン(mgNE)	12.3	6.6	11.9	11.5	10.0	11.2	12.6	13.3	13.6	12.7	12.6	14.0	12.3
ビタミンB6(mg)	0.96	0.60	1.01	0.89	0.85	0.83	0.87	0.99	1.07	1.02	0.98	1.13	0.96
ビタミンB12(μg)	5.9	2.8	5.2	4.7	3.1	6.8	4.9	5.2	7.7	6.5	6.1	7.5	6.3
葉酸(μg)	253	144	212	218	203	229	225	253	322	272	264	326	259
パントテン酸(mg)	5.00	3.72	5.74	4.48	4.05	4.45	4.56	5.10	5.55	5.17	5.01	5.81	4.94
ビタミンC(mg)	75	35	59	69	51	62	58	85	93	87	79	94	85
飽和脂肪酸(g)	14.1	12.8	21.4	15.5	16.2	15.1	14.9	16.0	11.6	11.5	13.4	11.6	11.1
一価不飽和脂肪酸(g)	17.5	12.1	22.4	19.8	22.9	19.7	18.2	20.0	15.2	14.9	17.2	15.6	14.4
多価不飽和脂肪酸(g)	10.9	7.6	11.0	11.6	12.8	11.3	10.7	11.6	11.1	10.4	11.0	11.1	10.1
コレステロール(mg)	293	210	338	300	286	317	257	312	296	287	292	288	287
総食物繊維(g)	14.0	7.6	11.6	9.9	11.2	11.3	12.1	14.5	17.6	15.6	14.6	17.9	15.1
水溶性食物繊維(g)	3.2	2.0	2.8	2.0	2.8	2.8	2.6	3.4	4.0	3.6	3.4	4.1	3.4
不溶性食物繊維(g)	10.3	5.3	8.6	7.1	8.2	8.2	9.1	10.5	13.1	11.7	10.8	13.1	11.4
n-3系脂肪酸(g)	2.1	1.1	1.8	2.0	1.9	1.9	1.9	2.0	2.5	2.2	2.1	2.6	2.1
n-6系脂肪酸(g)	8.6	6.4	8.9	9.4	10.8	9.0	8.6	9.4	8.4	8.1	8.7	8.3	7.9
食塩相当量(g)	9.4	5.8	8.9	8.3	9.0	9.8	8.8	9.9	10.5	9.5	9.7	10.4	9.3
たんぱく質エネルギー比(%)	15.0	14.5	15.0	15.9	14.0	14.1	14.6	14.4	15.7	15.5	15.0	16.1	15.4
脂肪エネルギー比(%)	27.5	27.5	30.9	30.8	32.7	30.1	28.7	28.0	24.6	25.2	27.0	24.7	25.0
炭水化物エネルギー比(%)	57.5	57.9	54.1	53.3	53.3	55.8	56.7	57.5	59.7	59.3	58.0	59.2	59.6
穀類エネルギー比(%)	39.0	41.8	39.8	41.2	35.2	40.7	38.8	39.0	37.6	39.1	38.7	39.4	39.8
動物性たんぱく質比(%)	53.1	54.1	62.7	62.2	51.2	51.6	52.6	52.8	50.1	52.0	51.8	51.3	51.9
飽和脂肪酸エネルギー比(%)	7.5	8.9	10.2	8.7	8.4	8.1	8.1	7.9	6.1	6.5	7.2	6.1	6.6

2. 食品群別摂取量

表4 食品群別摂取量（1歳以上、男女計・年齢級別）

（1人1日当たり平均値）

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)	65～74歳 (再掲)	75歳以上 (再掲)
解析対象者（人）	692	32	61	20	41	67	86	94	115	176	579	106	133
総量	1,941.0	1,154.7	1,776.5	2,039.4	1,775.6	2,051.3	2,155.6	2,121.8	2,107.5	1,816.1	1,998.4	2,130.5	1,685.9
穀類	431.4	268.2	451.0	556.8	459.5	461.5	457.2	464.7	437.6	387.4	434.0	425.5	383.0
米・加工品	334.0	205.9	345.8	476.5	336.9	324.5	350.8	348.0	344.0	317.9	334.9	329.5	321.3
小麦・加工品	88.2	62.3	102.1	79.5	101.9	125.2	100.0	108.7	83.9	57.9	88.5	85.5	49.7
その他穀類・加工品	9.1	0.0	3.1	0.9	20.8	11.8	6.3	8.0	9.7	11.7	10.6	10.5	12.0
いも類	55.5	25.1	57.0	65.9	43.8	38.7	47.5	60.6	74.6	57.2	56.7	67.6	53.6
砂糖・甘味料類	4.9	2.4	3.3	3.9	4.7	4.2	3.0	5.9	6.4	5.9	5.3	6.6	5.6
豆類	58.0	35.2	30.9	26.2	45.7	51.1	51.4	61.5	84.8	64.4	63.2	88.6	60.1
種実類	1.8	1.2	0.8	0.7	0.7	0.9	2.9	1.3	2.1	2.6	2.0	1.8	2.8
野菜類	267.9	156.1	251.3	255.5	256.9	274.0	242.2	281.9	318.5	267.7	276.3	324.0	251.0
緑黄色野菜	75.3	40.1	70.8	68.9	48.0	73.2	55.8	79.0	98.2	83.8	77.9	96.1	83.5
その他野菜	174.8	95.7	176.4	183.9	196.9	185.2	172.8	190.5	184.0	165.0	178.7	200.2	147.9
野菜ジュース	6.9	20.3	3.3	0.0	8.9	6.8	4.5	2.2	12.0	6.4	6.8	6.6	7.6
漬け物	10.9	0.0	0.7	2.7	3.2	8.8	9.1	10.2	24.2	12.5	12.9	21.1	12.1
果実類	98.5	55.9	90.1	58.9	87.3	69.9	48.0	96.1	118.8	140.0	103.2	141.7	132.3
きのこ類	21.1	4.5	15.3	19.4	18.3	17.2	20.5	22.4	28.1	23.6	22.7	28.9	22.6
藻類	7.9	8.9	3.2	9.0	6.9	5.0	8.5	8.6	7.6	10.0	8.3	10.2	10.0
魚介類	73.5	44.8	43.0	59.3	55.7	62.3	74.9	77.2	97.2	81.2	78.8	99.3	75.4
魚介加工品	29.6	13.6	17.0	23.5	28.0	21.6	30.1	40.7	38.2	29.2	32.0	37.4	26.2
肉類	89.3	63.1	130.8	157.6	120.2	100.7	104.2	103.6	70.4	57.7	84.0	64.2	55.2
ハム・ソーセージ類	13.3	7.4	16.6	31.7	18.2	15.3	14.2	21.2	8.3	7.9	12.7	7.5	8.6
卵類	36.5	24.9	33.6	34.7	38.2	42.3	34.8	35.1	37.5	38.0	37.5	33.6	39.3
乳類	124.0	208.4	332.8	126.7	59.5	92.0	71.0	103.6	102.1	114.4	97.3	119.5	109.5
油脂類	10.3	8.3	9.0	15.2	16.4	12.8	12.5	11.0	8.2	8.0	10.3	8.0	7.8
菓子類	25.3	30.3	31.8	28.7	34.9	24.4	22.9	23.0	23.1	23.9	24.3	20.1	23.8
嗜好飲料類	548.1	164.9	204.3	522.8	425.3	697.8	870.7	676.8	596.6	453.3	606.4	598.2	375.2
アルコール飲料	130.3	1.4	2.9	1.5	23.6	185.0	331.7	162.7	179.7	68.6	155.3	161.6	33.2
調味料・香辛料類	87.0	52.3	88.4	97.9	101.8	96.5	83.7	88.6	94.0	80.7	88.4	92.9	78.4

表5 食品群別摂取量(1歳以上、男性・年齢級別)

(1人1日当たり平均値)

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)	65～74歳 (再掲)	75歳以上 (再掲)
解析対象者(人)	314	16	29	9	23	32	44	41	54	66	260	52	44
総量	2,156.8	1,140.1	1,908.3	2,447.4	1,979.2	2,253.0	2,447.6	2,428.7	2,311.7	1,998.4	2,237.0	2,348.5	1,802.3
穀類	515.3	252.6	482.5	790.4	549.8	580.7	562.7	556.5	524.8	447.2	525.6	483.9	444.4
米・加工品	406.5	209.8	375.6	673.9	406.9	436.7	443.2	431.0	423.2	363.4	412.9	375.1	370.1
小麦・加工品	97.8	42.9	103.7	116.5	105.9	120.5	119.5	114.5	98.6	66.4	99.8	101.2	53.6
その他穀類・加工品	11.0	0.0	3.2	0.0	37.0	23.4	0.0	11.0	2.9	17.4	12.9	7.5	20.8
いも類	58.5	28.2	67.3	97.0	50.7	39.1	45.1	62.1	85.7	53.5	58.1	79.2	45.5
砂糖・甘味料類	4.8	3.1	4.2	5.5	3.9	5.4	3.0	5.8	5.4	5.4	4.9	5.6	5.0
豆類	60.7	38.6	32.8	34.1	31.6	64.9	53.7	70.0	76.7	75.6	66.0	87.5	70.9
種実類	2.0	1.1	1.1	1.1	1.3	0.9	4.0	1.2	1.8	3.1	2.2	2.5	3.5
野菜類	279.0	149.3	278.3	321.2	263.9	305.1	259.4	309.4	328.2	251.5	285.6	333.8	222.4
緑黄色野菜	80.0	40.9	70.8	79.4	62.2	90.2	63.5	95.5	98.1	81.6	83.5	102.5	79.8
その他野菜	182.8	86.5	200.2	236.1	199.4	204.8	183.8	194.4	194.7	157.4	185.0	201.8	133.4
野菜ジュース	4.3	21.9	6.9	0.0	0.0	0.0	4.7	5.0	6.9	0.3	3.1	3.5	0.3
漬け物	11.8	0.0	0.4	5.7	2.3	10.1	7.4	14.4	28.6	12.1	14.0	26.0	8.9
果実類	91.0	74.1	92.6	75.2	99.2	86.7	37.4	80.0	95.6	134.6	92.4	120.3	135.5
きのこ類	22.7	4.7	17.2	23.4	23.0	21.0	18.5	26.1	24.0	29.8	24.4	27.9	28.8
藻類	8.1	5.6	2.9	4.4	8.8	5.7	12.5	6.7	5.9	12.0	8.9	9.8	12.0
魚介類	81.5	54.4	35.5	56.9	63.4	77.3	88.2	91.6	103.3	91.2	89.1	104.3	83.6
魚介加工品	32.4	16.1	14.5	11.0	28.9	23.6	32.5	46.9	40.5	37.1	36.2	39.2	34.1
肉類	103.1	66.8	128.6	201.6	133.1	115.1	119.0	120.9	87.5	62.1	99.1	73.0	57.8
ハム・ソーセージ類	15.7	8.0	18.6	34.1	23.8	19.1	14.8	26.7	10.0	7.7	15.2	8.5	8.2
卵類	39.7	26.3	32.2	40.2	41.0	48.3	43.5	35.9	42.7	39.1	41.4	33.0	41.6
乳類	114.9	203.6	351.7	99.4	60.6	90.5	52.8	76.6	103.3	97.1	83.6	119.7	88.1
油脂類	11.4	7.1	8.0	16.2	18.6	14.7	15.3	12.3	9.3	7.9	11.9	7.9	8.1
菓子類	21.9	40.8	35.5	26.1	23.0	18.1	15.1	13.0	21.0	23.2	19.1	25.5	19.6
嗜好飲料類	644.1	136.6	232.5	550.4	474.4	674.0	1020.2	856.5	699.7	577.1	724.4	733.8	449.3
アルコール飲料	218.1	2.4	2.9	0.7	36.6	225.1	467.8	347.6	287.8	150.5	262.9	267.6	92.4
調味料・香辛料類	98.1	47.1	105.6	104.4	133.0	105.6	97.3	104.3	96.8	88.1	100.2	100.8	86.1

表6 食品群別摂取量(1歳以上、女性・年齢階級別)

(1人1日当たり平均値)

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)	65～74歳(再掲)	75歳以上(再掲)
解析対象者(人)	378	16	32	11	18	35	42	53	61	110	319	54	89
総量	1,761.8	1,169.3	1,657.0	1,705.5	1,515.4	1,866.9	1,849.7	1,884.4	1,926.7	1,706.8	1,803.9	1,920.6	1,628.3
穀類	361.7	283.8	422.5	365.8	344.1	352.6	346.5	393.8	360.5	351.6	359.3	369.2	352.6
米・加工品	273.8	202.1	318.8	315.0	247.4	222.0	254.0	283.7	273.8	290.5	271.4	285.7	297.2
小麦・加工品	80.3	81.7	100.7	49.2	96.7	129.5	79.6	104.3	70.9	52.8	79.2	70.3	47.8
その他穀類・加工品	7.6	0.0	3.1	1.6	0.0	1.1	12.9	5.7	15.8	8.2	8.6	13.3	7.7
いも類	53.0	22.1	47.8	40.5	34.9	38.3	50.0	59.4	64.7	59.4	55.5	56.4	57.6
砂糖・甘味料類	5.1	1.8	2.6	2.6	5.7	3.2	3.1	6.0	7.4	6.1	5.6	7.5	5.9
豆類	55.7	31.8	29.2	19.7	63.6	38.5	48.9	54.8	92.0	57.7	60.8	89.6	54.8
種実類	1.6	1.3	0.5	0.4	0.0	0.9	1.7	1.3	2.3	2.3	1.8	1.1	2.5
野菜類	258.7	163.0	226.8	201.7	247.9	245.6	224.3	260.6	309.9	277.5	268.7	314.6	265.2
緑黄色野菜	71.4	39.3	70.9	60.3	29.8	57.7	47.7	66.2	98.3	85.1	73.4	89.9	85.3
その他野菜	168.1	105.0	154.9	141.1	193.7	167.3	161.3	187.4	174.6	169.6	173.5	198.7	155.0
野菜ジュース	9.0	18.8	0.0	0.0	20.2	13.1	4.3	0.0	16.6	10.0	9.8	9.5	11.3
漬け物	10.2	0.0	1.0	0.2	4.3	7.6	11.0	7.0	20.4	12.8	12.0	16.4	13.6
果実類	104.8	37.6	87.8	45.7	72.2	54.7	59.1	108.5	139.2	143.3	111.9	162.2	130.7
きのこ類	19.8	4.3	13.5	16.2	12.3	13.8	22.5	19.5	31.7	19.9	21.3	29.8	19.6
藻類	7.7	12.1	3.4	12.8	4.4	4.2	4.2	10.0	9.0	8.9	7.7	10.5	9.1
魚介類	66.9	35.2	49.8	61.2	45.8	48.6	60.9	66.1	91.8	75.1	70.4	94.5	71.4
魚介加工品	27.2	11.2	19.2	33.7	26.7	19.8	27.7	35.9	36.2	24.4	28.6	35.6	22.3
肉類	77.8	59.5	132.8	121.6	103.7	87.6	88.8	90.3	55.3	55.0	71.7	55.7	54.0
ハム・ソーセージ類	11.3	6.7	14.9	29.8	11.0	11.7	13.6	16.9	6.8	8.0	10.6	6.5	8.8
卵類	33.7	23.6	34.8	30.1	34.6	36.7	25.6	34.5	33.0	37.3	34.3	34.2	38.2
乳類	131.6	213.2	315.6	149.0	58.1	93.3	90.0	124.5	101.1	124.8	108.4	119.3	120.1
油脂類	9.3	9.6	10.0	14.5	13.5	11.1	9.5	10.0	7.2	8.0	9.0	8.1	7.6
菓子類	28.2	19.8	28.4	30.8	50.2	30.2	31.0	30.8	24.9	24.3	28.5	15.0	25.9
嗜好飲料類	468.4	193.2	178.8	500.3	362.6	719.5	714.1	537.8	505.4	379.1	510.1	467.6	338.6
アルコール飲料	57.4	0.4	2.9	2.1	6.9	148.3	189.1	19.6	84.0	19.5	67.6	59.4	3.9
調味料・香辛料類	77.8	57.5	72.7	92.6	61.8	88.2	69.4	76.5	91.5	76.2	78.8	85.3	74.6

3. 尿中ナトカリ比 (Na/K) 測定結果

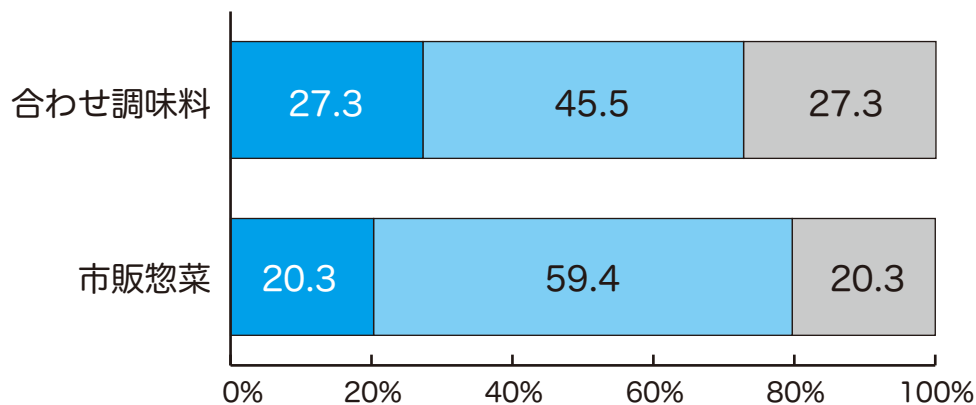
1 尿中ナトカリ比 (Na/K) の測定結果

		協力者数 (食事調査の ある者人)	朝食後から 昼食まで 検体①	昼食後から 夕食まで 検体②	夕食後から 就寝まで 検体③	起床後から 朝食前まで 検体④	平均値 (4検体揃っ た者を集計)
男性	20-29歳	9	3.8	4.5	4.1	4.0	4.1
	30-39歳	19	4.7	5.4	5.8	5.0	5.2
	40-49歳	34	6.3	6.9	8.0	7.5	6.8
	50-59歳	32	5.4	5.7	5.9	5.8	5.5
	60-69歳	41	6.1	6.0	6.1	6.6	6.0
	総 数	135	5.7	5.9	6.4	6.2	5.9
女性	20-29歳	9	6.1	6.8	7.2	7.7	7.1
	30-39歳	23	4.9	5.6	6.2	4.9	5.4
	40-49歳	30	5.6	6.2	6.8	6.0	6.2
	50-59歳	44	5.0	5.5	5.5	5.4	5.4
	60-69歳	54	4.9	5.5	5.5	5.6	5.4
	総数	160	5.1	5.7	6.0	5.6	5.6
総数	20-29歳	18	5.0	5.6	5.8	5.8	5.6
	30-39歳	42	4.8	5.5	6.0	4.9	5.3
	40-49歳	64	6.0	6.6	7.4	6.8	6.5
	50-59歳	76	5.2	5.6	5.7	5.6	5.4
	60-69歳	95	5.4	5.7	5.8	6.0	5.6
	総 数	295	5.4	5.8	6.1	5.9	5.7

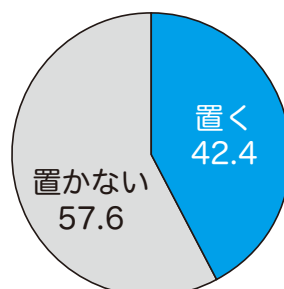
※オムロンヘルスケア(株)製ナトカリ計使用

〈ナトカリ比とは〉ナトリウムは食塩(相当するもの)に、カリウムは主に野菜や果物に含まれており、ナトカリ比は一般的に数値が小さい方が望ましいとされている。日本人を対象とした調査(NIPPON DATA2010)では、平均値は3.77。

2 市販の惣菜や合わせ調味料の使用状況



3 味付けした料理の時に食卓に調味料を置く人の割合(%)



平成28年県民健康・栄養調査事業
栄養摂取状況調査の概要

平成30年3月

発行：秋田県健康福祉部健康推進課
〒010-8570 秋田市山王4丁目1-1
電話番号 018-860-1422