

平成 28 年度県民健康・栄養調査結果の概要

～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しました。

■主な調査内容

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

主な項目の状況

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「8g」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「350g」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の目標量 20～30%

④ 歩数

成人の 1 日の歩数は 5,713 歩

※健康秋田 21 計画の目標値である「8,000 歩」に届かず、前回調査（5,778 歩）よりもやや減少。

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

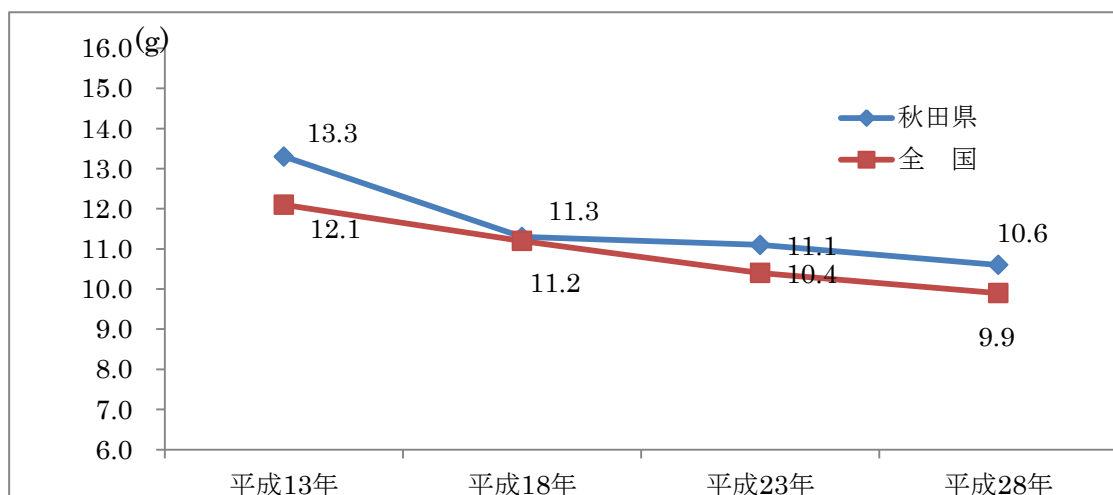
＜今回の調査結果＞

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「8g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「8g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。

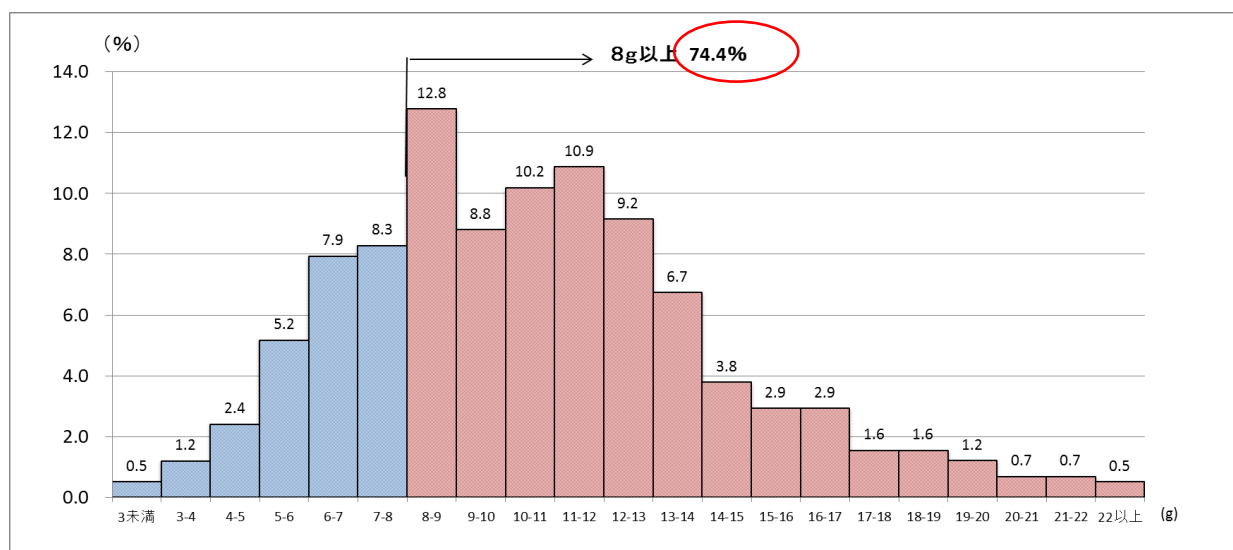
食塩の摂取は図1-3のとおりで、「その他の調味料」からの摂取が増えています。

図I-1 食塩摂取量の推移（20歳以上）



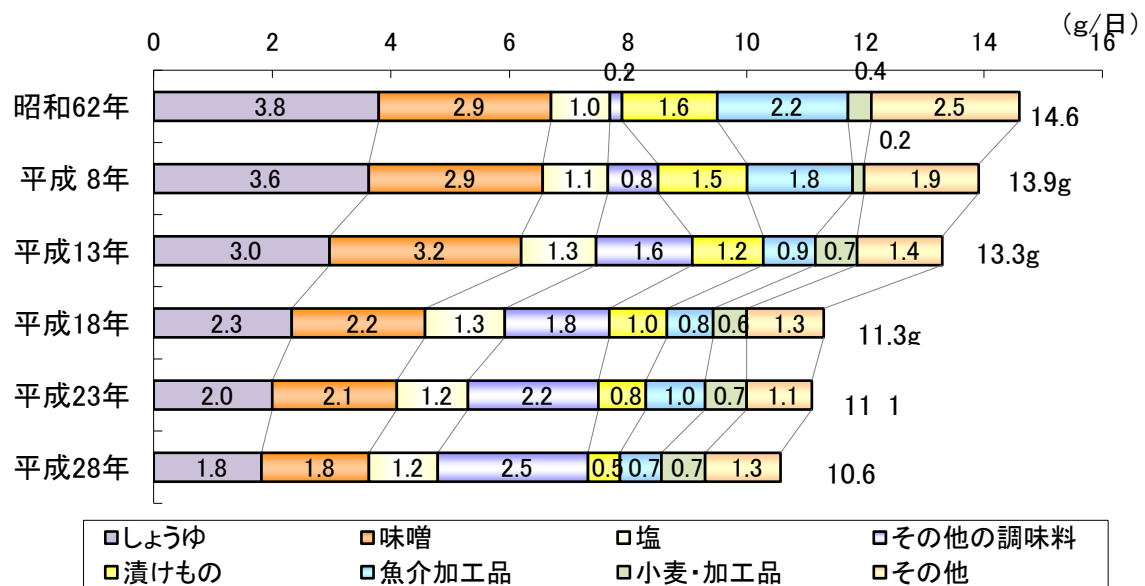
※全国は、国民健康・栄養調査結果です。

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 食塩摂取の食分類別構成の推移（20歳以上）



○ナトカリ比調査から

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%

<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、胃がん等の発生確率を高めるため、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
- ・ みそ汁は具たくさんに

② 野菜摂取量、果物摂取量

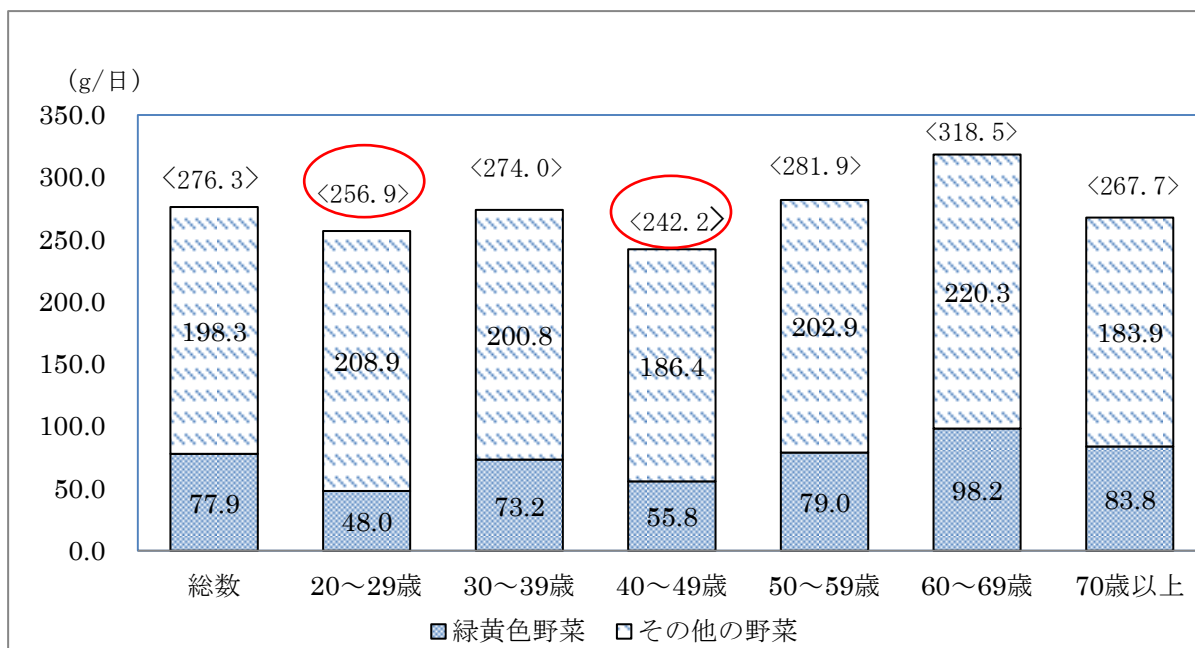
<今回の調査結果>

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「350g」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－1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－1 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や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。

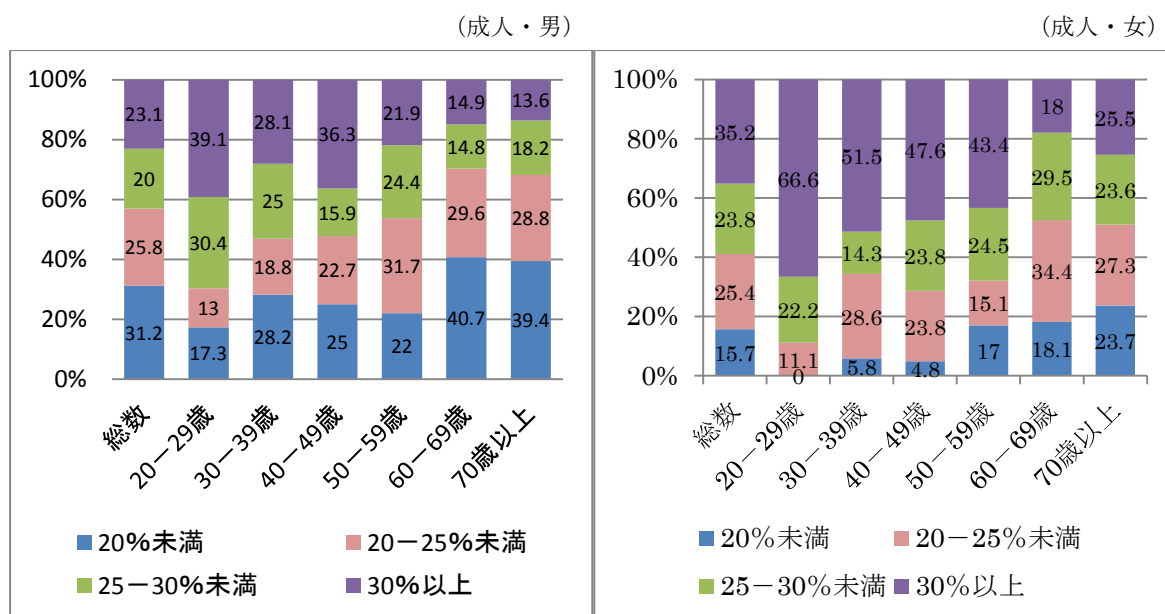
③脂肪エネルギー比率

＜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脂肪エネルギー比率の目標量を上回っており、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－１ 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

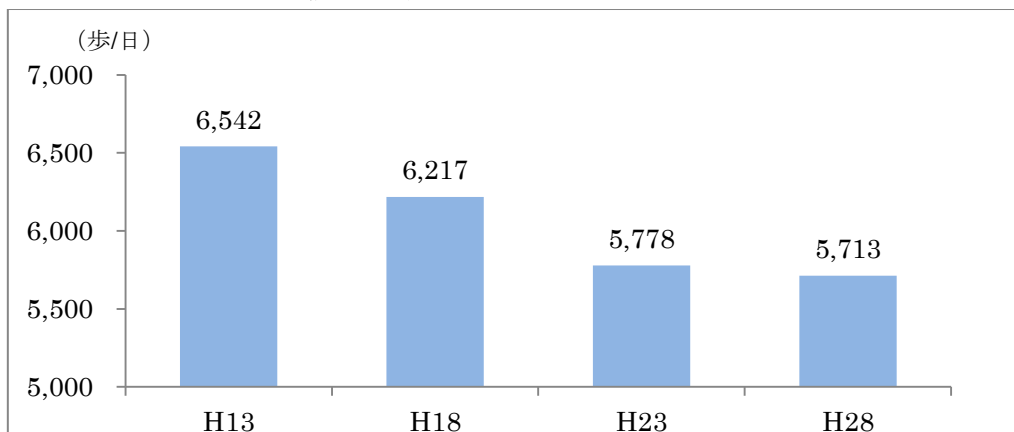
<今回の調査結果>

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。

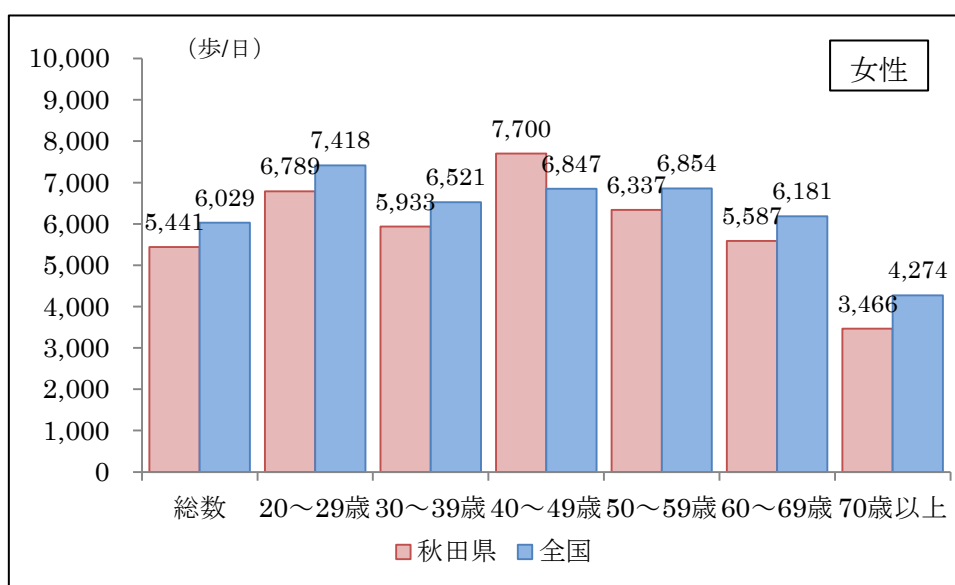
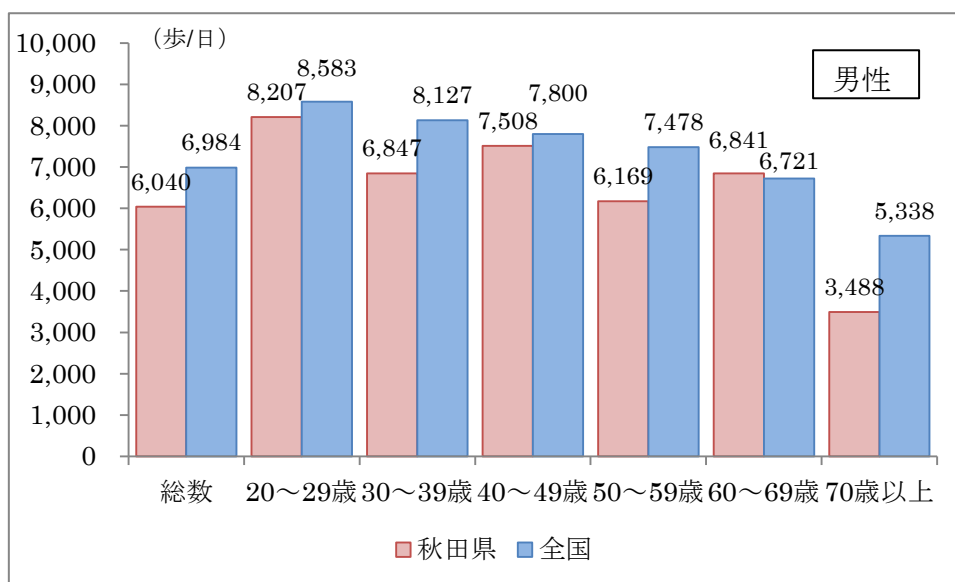
図Ⅳ－1、図Ⅳ－2で示すとおり、歩数は年々減少していますが、20～64歳では男女とも前回調査（男性6,921歩、女性6,375歩）から僅かながら増加しています。

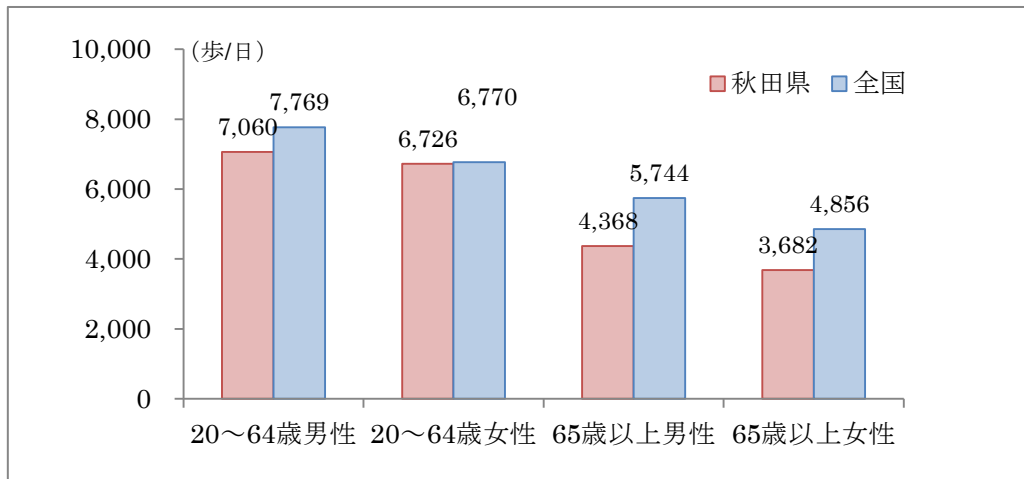
年代別で見ると、60～69歳男性と40～49歳女性を除いて全国よりも歩数が少なくなっています。

図Ⅳ－１ 歩数の平均値の推移（H13.H18は15歳以上、H23.H28は20歳以上）



図Ⅳ－２ 歩数の平均値（性・年齢階級別・全国との比較）





＜生活習慣病との関連＞

身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、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