

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、今回は令和4年10月～12月に調査を実施しました。

■調査対象

県内25地区の474世帯1,212人を対象としており、211世帯505人の皆様に御協力をいただきました。

(世帯協力率44.5%、対象者協力率41.7%)

※厚生労働省が実施する令和4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・血圧)

※調査年は新型コロナウイルス感染症への対応状況を考慮し、調査時期が例年と異なっている。

調査結果のポイント

① 食塩摂取量

20歳以上1人1日当たりの食塩摂取量は10.1g

※第2期健康秋田21計画の目標値である「8.0g未満」には達しなかったが、前回調査(10.6g)から0.5g減少した。

② 野菜摂取量・果物摂取量

20歳以上1人1日当たりの野菜摂取量は286.4g

※第2期健康秋田21計画の目標値である「350.0g」には達しなかったものの増加傾向にある。

20歳以上1人1日当たりの果物摂取量は135.8gで、摂取量が100g未満の割合は46.9%

※果物摂取量には「生果」のほかに「ジャム」「果汁・果汁飲料」が含まれる。

③ 脂肪エネルギー比率

20歳以上1人1日当たりの脂肪エネルギー比率が30%以上の割合は男性23.2%、女性34.1%、20%未満の割合は男性20.7%、女性19.7%

※日本人の食事摂取基準(2020年版)による脂質の目標値は、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

20歳～64歳1人1日当たりの歩数は男性6,432歩、女性4,961歩

※健康秋田21計画の目標値である「20～64歳男性9,000歩、女性8,500歩」には達していない。前回調査男性7,060歩、女性6,726歩から減少した。

① 食塩摂取量

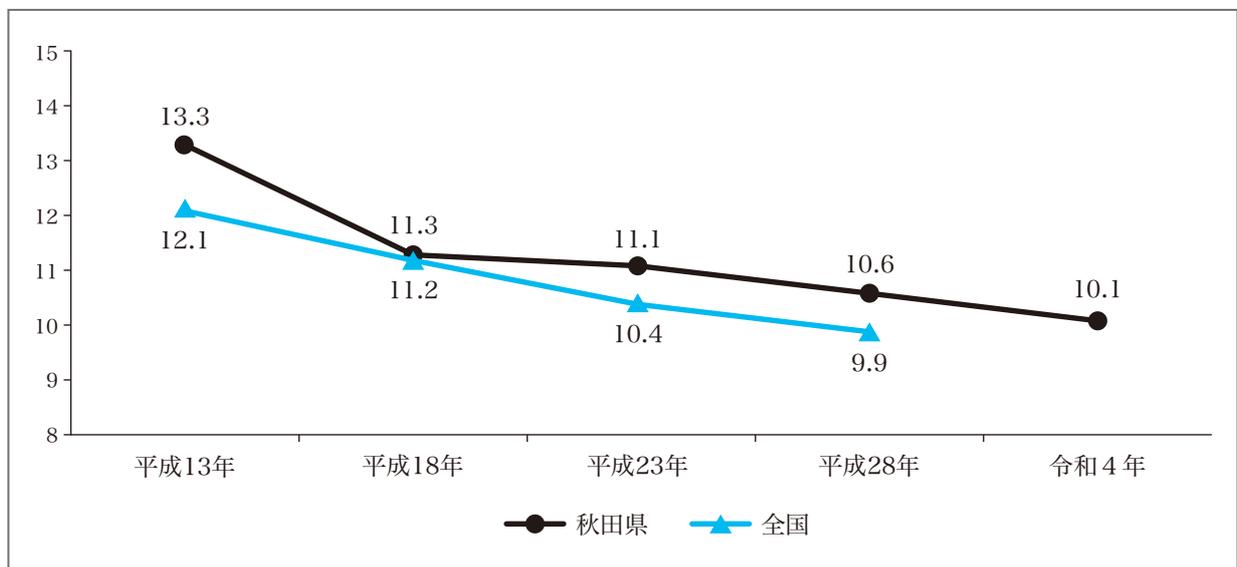
<今回の調査結果>

20歳以上1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は10.1g（男性10.9g、女性9.5g）でした。食塩摂取量は減少傾向にあるものの、第2期健康秋田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-2に示すとおり、「8.0g未満」を達成できていない成人は、全体の70.6%となっており、多数の20歳以上の方が食塩を目標値よりも多く摂取していることとなります。

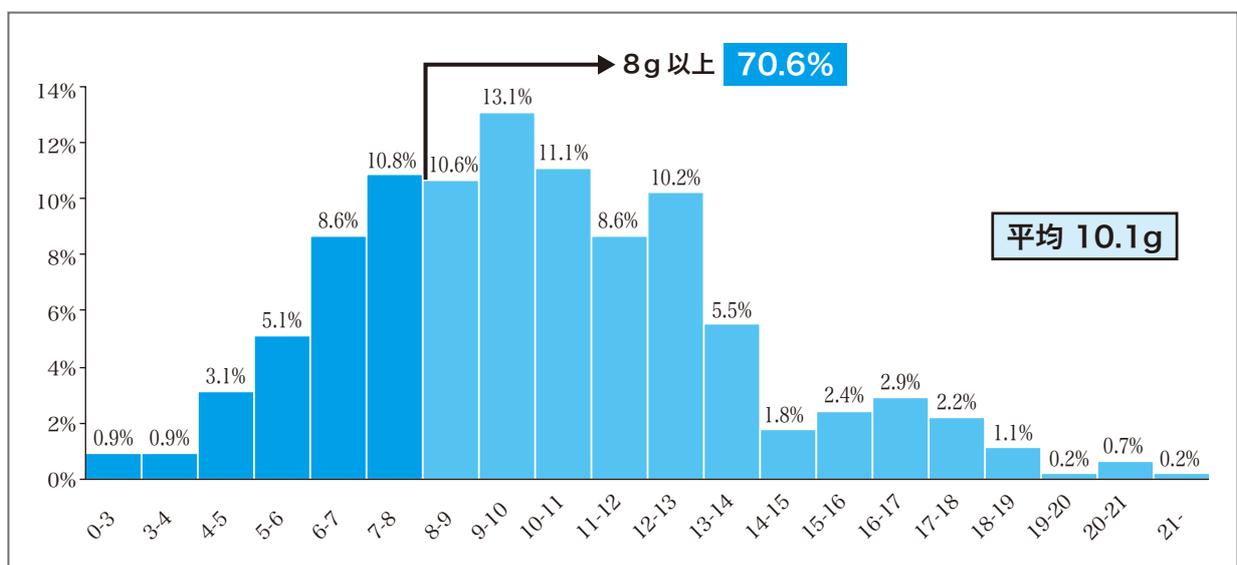
食塩の摂取は図I-3のとおりで、「その他の調味料」からの摂取が増えています。

図I-1 食塩摂取量の推移（20歳以上）



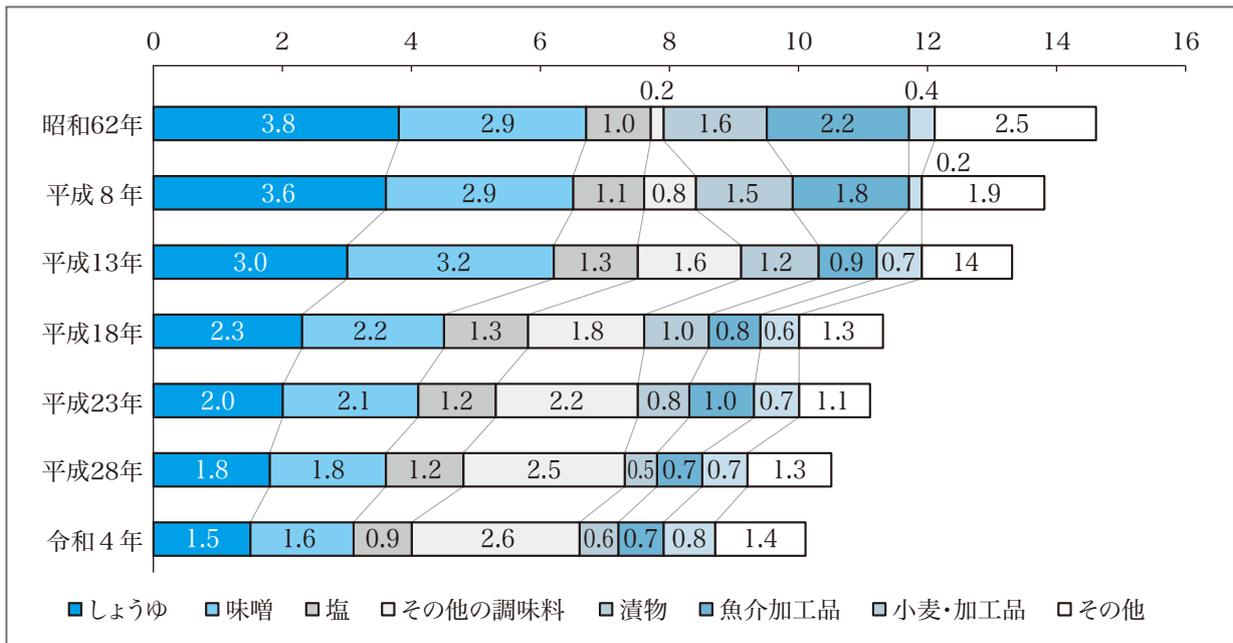
※全国値は国民健康・栄養調査結果

図I-2 食塩摂取量の分布（20歳以上）



※第2期健康秋田21計画の目標値：8g未満

図 I - 3 食塩摂取の食品分類構成の推移 (20歳以上)



<普及啓発の留意点>

次の点に留意して食生活改善の支援を進めることが大切です。
 (②野菜摂取量・果物摂取量から④歩数まで同様です。)

□生活習慣病との関連

食塩の過剰摂取は、高血圧の原因となり脳血管疾患や心疾患など様々な疾患を引き起こすだけでなく、胃がんのリスクを高めることが明らかとなっており、脳血管疾患や胃がんによる死亡率が高い本県では、食塩摂取量の減少は重要な課題となっています。

□日常生活における実践のポイント

- ・ 麺類の汁は残しましょう。
- ・ 食卓のしょうゆやソースは味をみてから使いましょう。
- ・ しょうゆは「かける」ではなく「つける」へ。
- ・ 塩分の多い食品を続けて食べないようにしましょう。
- ・ 味付けには香辛料や酢などを活用しましょう。
- ・ みそ汁などの汁物はダシをきかせて、うす味に。
- ・ みそ汁などの汁物は具たくさんにしましょう
- ・ 加工食品は栄養成分表示で食塩（相当量）を確認しましょう。
- ・ 減塩調味料を活用しましょう。

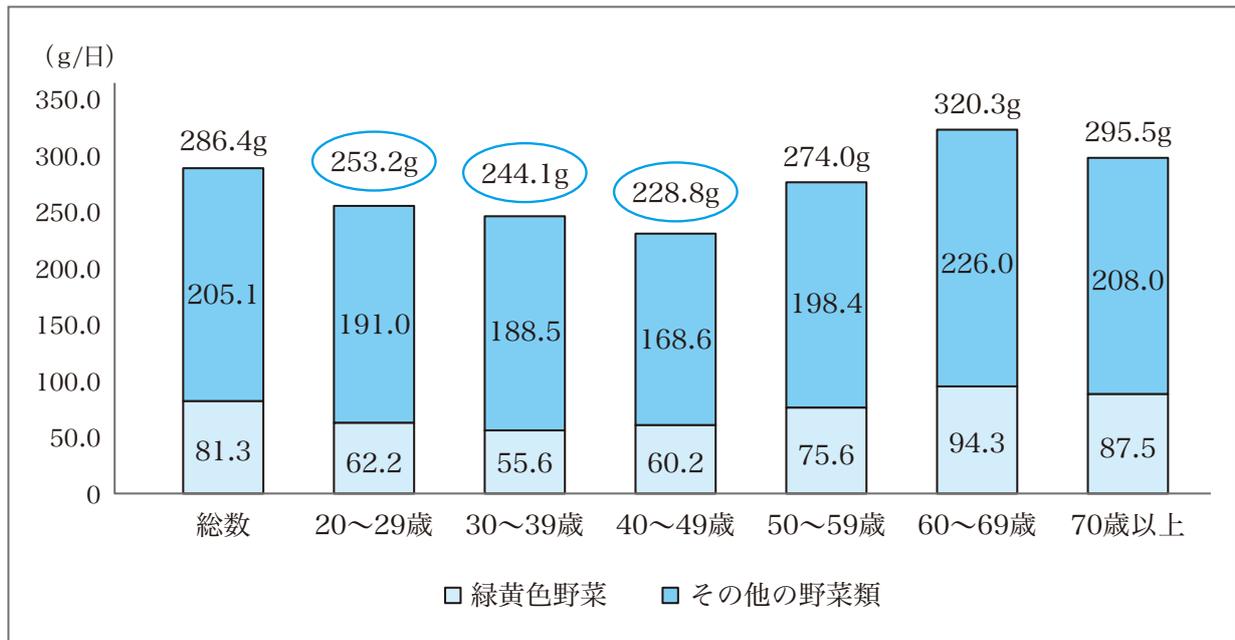
② 野菜摂取量、果物摂取量

<今回の調査結果>

20歳以上1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は286.4gで増加傾向にあるものの、第2期健康秋田21計画の目標値である「350.0g」には達していません。

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

図Ⅱ 野菜の摂取量（20歳以上、年齢階級別）



20歳以上1人1日当たりの果物摂取量の平均値は135.8gです。果物摂取量100g未満の者の割合は46.9%で減少傾向にはあるものの第2期健康秋田21計画の目標値である「26.5%」には達していません。

<普及啓発のポイント>

□生活習慣病との関連

野菜と果物はビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素の重要な供給源です。野菜と果物を適量摂取することは生活習慣病（糖尿病、高血圧など）を予防するといわれています。また、野菜や果物に含まれるカリウムは食塩中のナトリウムを体外に排出する働きがあります。

□日常生活における実践のポイント

- ・食事の際には必ず一皿か二皿の野菜料理を食べることを心がけましょう。
- ・野菜はゆでたり、炒めたりしてたくさん食べましょう。
- ・ときにはカット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。
- ・果物を1日1回は食べましょう。

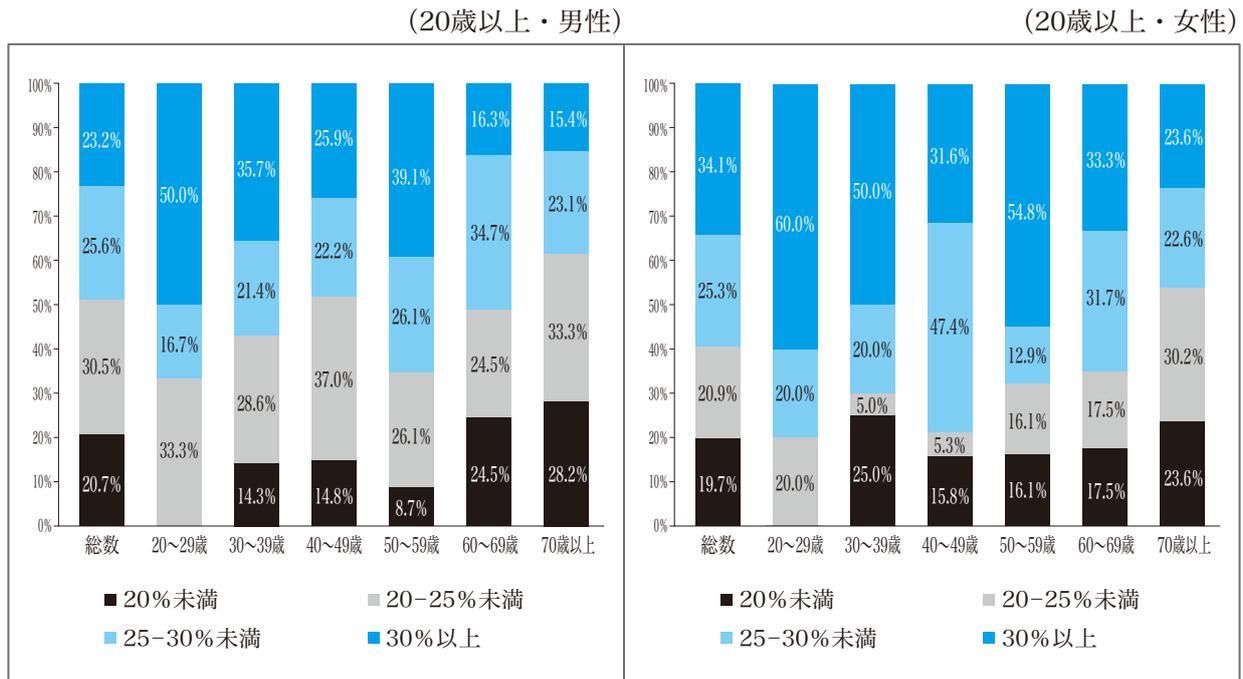
③ 脂肪エネルギー比率

<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23.2%、女性34.1%です。

20歳代から50歳代における割合が高く、特に20歳代の男性、女性の20歳代及び30歳代、50歳代が50%を上回っています。

図Ⅲ 脂肪エネルギー比率状況（20歳以上、性、年齢階級別）



<普及啓発のポイント>

□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及ぼします。生活習慣病及び高齢者のフレイル予防の観点からも極端に偏ることがないようにすることが重要です。

□日常生活における実践のポイント

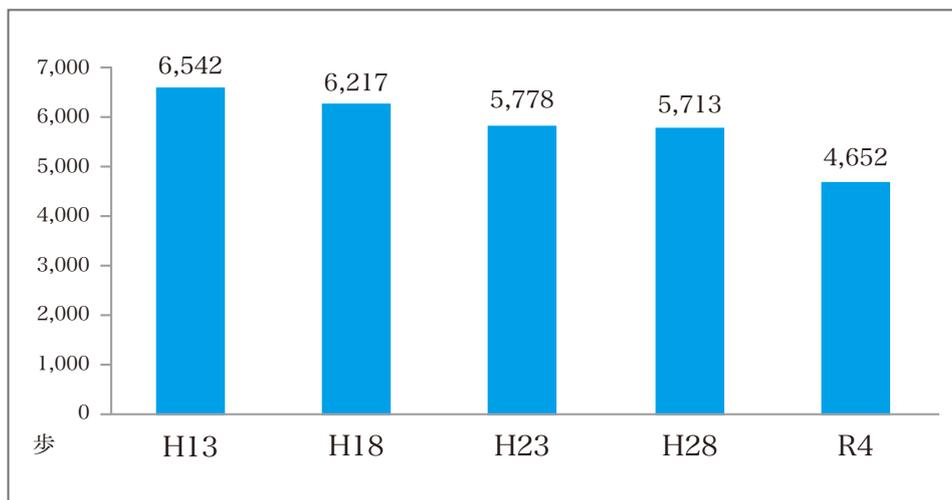
- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。
- ・揚げ物、炒め物など油の多い調理方法に偏らないようにしましょう。
- ・外食や中食の際は組み合わせを考えましょう。
- ・野菜類・豆類・海藻類・きのこ類を食事に取り入れましょう。

④ 歩数

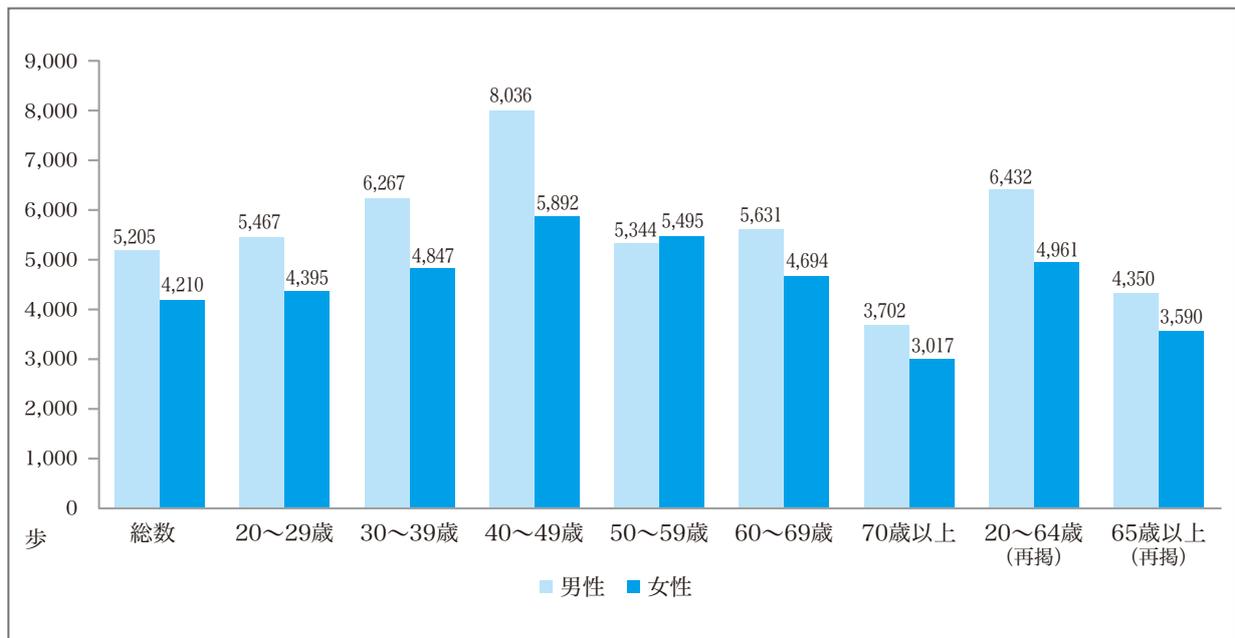
<今回の調査結果>

20歳～64歳1人1日当たりの歩数は4,652歩となっています。これは、第2期健康秋田21計画の目標値「20～64歳男性9,000歩、女性8,500歩」には達していません。年代別でみると男性、女性ともに20歳代の歩数が少なくなっています。

図IV 歩数の平均値の推移（20歳以上）



図V 歩数の平均値（性・年齢階級別）



<普及啓発のポイント>

□生活習慣病との関連

身体活動・運動量の多い人は、少ない人と比較してがんや糖尿病、循環器疾患などの生活習慣病だけでなく、ロコモ、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

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

□日常生活における実践のポイント

- ・通勤や建物内の移動の際など、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心がけましょう。
- ・朝夕に10分、体を動かしましょう。

【 参 考 】

- 1 栄養素等摂取量
- 2 食品群別摂取量
- 3 尿中ナトリウム比測定結果

《参考》栄養素・食品群別摂取量に関する状況

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)

	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	70～79歳	80歳以上(再掲)	20歳以上(再掲)	65～74歳(再掲)	75歳以上(再掲)
調査人数(人)	505	16	21	16	22	34	46	54	112	109	75	452	140	118
エネルギー kcal	1,877	1,314	2,079	2,356	1,814	1,757	1,800	1,862	1,968	1,898	1,801	1,870	1,973	1,813
たんぱく質 g	68.9	46.8	75.8	93.7	63.0	63.1	66.6	70.1	70.9	70.9	65.3	68.4	73.5	65.0
うち動物性 g	37.7	27.3	47.0	60.6	33.9	35.0	36.8	39.8	36.8	38.4	33.9	36.8	39.5	33.6
脂質 g	56.2	45.3	70.3	79.1	64.4	56.0	54.5	59.0	57.7	52.2	50.0	55.1	56.2	49.2
うち動物性 g	29.8	23.7	45.0	47.4	35.9	38.9	39.5	31.5	29.5	26.5	25.9	28.7	29.6	24.8
飽和脂肪酸 g	16.3	13.9	25.8	23.9	18.7	16.5	15.2	16.8	16.5	14.8	13.8	15.7	15.8	13.8
一価不飽和脂肪酸 g	20.3	16.5	24.6	29.4	24.1	21.4	20.4	21.6	20.9	18.3	17.4	19.9	20.2	17.0
n-6系脂肪酸 g	10.0	8.3	10.1	13.1	11.3	9.6	10.1	10.4	10.5	9.7	9.1	10.0	10.3	8.9
n-3系脂肪酸 g	2.3	1.3	1.7	3.2	2.1	1.7	2.3	2.5	2.4	2.5	2.6	2.4	2.5	2.5
コレステロール mg	339	239	337	460	269	321	328	373	347	353	315	338	374	307
炭水化物 g	252.9	175.5	275.6	303.9	230.9	233.6	231.4	229.9	265.9	264.9	260.1	252.7	265.0	264.1
食物繊維 g	19.9	11.5	17.1	19.9	17.0	17.2	17.3	17.7	21.7	21.8	22.0	20.3	21.8	22.0
水溶性 g	3.7	2.5	3.0	3.2	2.9	3.4	3.1	3.2	4.2	4.3	4.1	3.8	4.2	4.2
不溶性 g	12.5	6.9	10.0	11.1	10.1	10.5	10.4	10.8	13.7	14.5	14.3	12.9	14.0	14.4
ビタミンA μgRAE	532	371	660	872	334	517	394	669	558	454	582	519	484	525
ビタミンD μg	7.6	4.1	5.5	11.2	3.4	4.7	7.6	7.4	7.4	9.1	8.9	7.7	8.3	8.9
ビタミンE mg	6.6	4.9	5.0	7.2	5.5	5.6	5.6	7.0	7.2	6.9	7.1	6.7	7.0	6.9
ビタミンK μg	269	133	182	250	204	189	272	266	318	283	289	279	294	288
ビタミンB ₁ mg	0.91	0.57	1.12	1.24	1.10	0.94	0.81	0.92	0.92	0.89	0.81	0.90	0.93	0.80
ビタミンB ₂ mg	1.14	0.73	1.34	1.33	0.93	0.96	1.07	1.12	1.21	1.21	1.13	1.14	1.22	1.14
ナイアシン mgNE	29.3	18.9	29.2	40.9	26.3	27.0	28.9	31.0	30.4	29.8	27.6	29.3	31.4	27.2
ビタミンB ₆ mg	1.14	0.78	1.06	1.42	1.02	0.99	1.04	1.10	1.19	1.19	1.20	1.14	1.23	1.17
ビタミンB ₁₂ μg	6.5	3.0	5.2	9.7	3.8	5.2	5.9	6.8	6.5	7.3	7.1	6.5	7.9	6.4
葉酸 μg	293	155	218	321	222	245	260	282	332	320	314	301	330	314
パントテン酸 mg	5.59	4.12	6.29	6.82	4.61	5.11	5.27	5.33	5.74	5.92	5.59	5.56	5.92	5.65
ビタミンC mg	93	48	44	95	83	66	64	67	103	113	124	97	103	125
ナトリウム mg	3,912	2,324	3,575	4,008	3,584	3,399	3,447	4,028	4,235	4,207	3,945	3,980	4,297	4,002
食塩相当量 g	9.9	5.9	9.1	10.2	9.1	8.6	8.8	10.2	10.8	10.7	10.0	10.1	10.9	10.2
食塩相当量g/1,000kcal	5.4	4.5	4.3	4.5	5.1	5.1	4.9	5.7	5.6	5.1	5.7	5.5	5.7	5.7
カリウム mg	2,287	1,495	2,147	2,255	1,782	1,974	1,972	2,096	2,478	2,530	2,486	2,323	2,517	2,504
カルシウム mg	476	365	698	498	343	374	412	426	493	524	500	469	516	504
マグネシウム mg	245	154	229	254	200	200	232	239	269	260	253	248	272	253
リン mg	976	687	1,097	1,215	819	829	911	974	1,012	1,033	970	972	1,051	969
鉄 mg	7.5	4.5	6.5	8.3	6.2	6.4	7.3	7.2	8.0	7.9	7.8	7.6	8.3	7.6
亜鉛 mg	7.8	5.5	9.2	11.1	7.9	7.6	7.8	7.6	8.1	7.8	7.1	7.7	8.4	7.1
銅 mg	1.11	0.69	1.06	1.34	1.02	0.95	1.07	1.05	1.19	1.16	1.16	1.12	1.20	1.14
脂肪エネルギー比率 %	26.8	30.2	30.2	30.0	32.2	28.2	27.2	28.4	26.3	24.6	24.6	26.4	25.6	24.1
炭水化物エネルギー比率 %	58.4	55.3	55.2	53.7	53.5	57.0	57.8	56.4	59.2	60.3	61.1	58.9	59.4	61.6
動物性たんぱく質比率 %	52.9	58.2	61.1	64.1	52.9	55.0	53.7	55.3	50.2	52.6	48.4	52.0	52.1	48.9
穀類エネルギー比 %	37.3	33.8	39.0	41.8	43.1	36.9	40.0	38.2	36.3	35.5	37.0	37.2	35.4	36.6

2 食品群別摂取量（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	70～79歳	80歳以上	20歳以上 (再掲)	65～74歳 (再掲)	75歳以上 (再掲)
調査人数（人）	505	16	21	16	22	34	46	54	112	109	75	452	140	118
総量	1,930.2	1,112.2	1,703.4	1,885.0	1,577.6	1,685.7	1,920.3	1,896.8	2,186.4	2,036.9	1,885.0	1,971.3	2,167.6	1,912.8
穀類	410.0	249.4	465.6	582.3	446.1	393.1	423.1	408.8	418.8	399.3	384.1	407.0	416.0	383.5
米・加工品	312.2	169.0	370.5	517.2	345.7	284.1	341.5	308.0	316.8	284.5	304.3	307.4	303.8	296.1
小麦・加工品	90.9	80.5	94.2	65.1	100.4	108.4	70.1	92.9	90.2	105.8	77.3	92.0	103.0	81.4
その他穀類・加工品	6.9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.6	11.5	7.9	11.7	9.0	2.5	7.6	9.2	6.0
いも類	48.8	39.1	35.6	35.4	21.5	50.9	37.8	41.2	47.9	59.1	63.0	50.2	49.8	66.3
砂糖・甘味料類	5.1	2.3	4.3	5.2	1.5	2.1	3.4	4.2	5.7	7.2	6.3	5.3	6.1	6.9
豆類	61.3	51.5	52.8	64.3	49.8	40.6	80.9	63.8	62.3	55.6	70.5	61.9	66.0	61.4
種実類	1.2	0.6	1.2	0.6	0.7	0.9	0.7	1.2	1.9	1.5	0.8	1.3	1.8	1.0
野菜類	279.0	141.7	262.6	228.5	253.2	244.1	228.8	274.0	320.3	293.8	298.0	286.4	310.7	295.2
緑黄色野菜	78.5	32.3	57.8	71.2	62.2	55.6	60.2	75.6	94.3	75.1	105.3	81.3	84.5	93.5
その他野菜	178.2	90.0	191.9	149.9	167.1	177.5	159.1	175.6	201.6	189.3	165.1	181.7	201.2	173.5
野菜ジュース	9.0	18.8	9.5	6.3	9.1	6.1	4.1	9.4	14.8	8.3	3.7	8.7	9.9	5.8
漬け物	13.3	0.6	3.4	1.2	14.8	4.9	5.4	13.4	9.6	21.0	23.8	14.7	15.1	22.5
果実類	128.9	91.2	54.0	72.7	111.8	74.4	87.2	57.7	134.5	184.6	187.5	135.8	147.4	195.0
生果	121.7	82.2	44.5	46.8	94.1	63.5	75.4	53.4	131.2	181.0	179.1	129.3	146.3	187.0
ジャム	1.1	2.6	0.0	0.9	0.0	1.2	0.3	0.6	1.0	1.5	1.6	1.1	0.7	1.8
果汁・果汁飲料	6.2	6.4	9.5	25.0	17.7	9.7	11.5	3.7	2.3	2.1	6.8	5.4	0.4	6.2
きのこ類	19.8	10.3	17.7	27.6	12.7	15.4	22.6	13.0	20.5	25.1	18.9	19.9	22.4	20.8
藻類	10.4	7.8	7.1	13.1	7.4	8.1	5.0	10.7	13.9	10.0	11.8	10.6	14.6	9.4
魚介類	68.4	27.9	51.2	96.1	29.2	37.1	59.5	80.5	69.4	78.7	81.8	69.6	78.7	77.1
生魚介類	38.0	17.9	18.7	69.9	18.7	16.7	31.3	49.8	40.5	46.1	36.0	38.5	47.7	36.6
魚介加工品	30.4	10.0	32.5	26.3	10.5	20.4	28.2	30.7	28.9	32.6	45.7	31.2	31.1	40.4
肉類	91.0	84.6	126.7	170.7	140.0	123.8	107.5	93.0	88.7	72.8	54.3	86.7	86.5	55.0
畜肉	58.6	36.7	103.2	122.2	111.2	81.3	61.2	61.9	52.9	43.0	38.8	55.1	53.0	35.0
うちハム・ソーセージ類	12.0	7.7	10.3	17.0	25.3	10.5	12.1	16.1	10.6	9.9	11.2	12.1	11.9	9.3
鳥肉	31.2	47.9	22.4	45.5	28.8	41.1	44.6	29.9	33.7	29.2	15.0	30.5	32.2	19.7
肉類（内臓）	1.2	0.0	1.1	3.0	0.0	1.4	1.6	1.3	2.2	0.6	0.5	1.2	1.3	0.3
卵類	42.1	23.1	35.2	47.0	29.9	35.1	39.4	50.2	43.2	46.2	41.8	42.9	47.9	40.8
乳類	112.2	164.2	372.0	135.6	18.8	68.6	52.6	66.2	99.6	135.7	124.8	97.5	115.6	132.7
油脂類	9.9	9.8	8.3	14.1	11.8	7.7	10.3	10.2	10.3	9.5	9.5	9.8	8.9	10.0
菓子類	28.3	34.9	41.4	37.8	15.5	48.9	12.6	18.5	36.0	23.0	28.4	27.1	31.2	26.8
嗜好飲料類	549.9	141.7	109.7	289.7	369.6	483.3	693.1	634.3	740.8	564.7	444.0	594.1	691.6	467.6
アルコール飲料	147.3	1.7	0.4	1.1	64.2	105.3	225.6	285.8	204.4	142.1	68.3	164.4	208.4	85.9
その他の嗜好飲料	402.7	140.0	109.3	288.6	305.4	378.0	467.5	348.5	536.4	422.6	375.6	429.7	483.3	381.7
調味料・香辛料類	64.0	32.1	57.8	64.3	58.0	51.5	55.9	69.3	72.6	70.0	59.5	65.4	72.2	63.3
調味料	63.7	32.0	57.3	64.1	57.4	51.2	55.5	68.9	72.3	69.9	59.2	65.1	72.0	63.1
香辛料・その他	0.3	0.2	0.5	0.2	0.6	0.3	0.4	0.5	0.3	0.1	0.3	0.3	0.2	0.2

3 尿中ナトカリ比 (Na/K) 測定結果 (20歳以上、男女計・年齢階級別)

性別	年齢	人数	平均値	うち2.0未満の者の割合 (%)	うち4.0以上の者の割合 (%)
男性	総数	178	4.9	3.4	62.4
	20～29歳	10	3.9	10.0	30.0
	30～39歳	12	6.0	0.0	58.3
	40～49歳	24	5.9	4.2	83.3
	50～59歳	19	4.4	0.0	57.9
	60～69歳	43	5.1	7.0	62.8
	70歳以上	70	4.7	1.4	61.4
女性	総数	223	4.6	3.1	59.2
	20～29歳	6	7.1	0.0	83.3
	30～39歳	19	4.4	0.0	52.6
	40～49歳	15	4.5	6.7	60.0
	50～59歳	28	4.3	3.6	57.1
	60～69歳	58	4.3	5.2	51.7
	70歳以上	97	4.7	2.1	63.9
総数	総数	401	4.7	3.2	60.6
	20～29歳	16	5.1	6.3	50.0
	30～39歳	31	4.7	0.0	54.8
	40～49歳	39	5.4	5.1	74.4
	50～59歳	47	4.4	2.1	57.5
	60～69歳	101	4.7	5.9	56.4
	70歳以上	167	4.7	1.8	62.9

◎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ます。県の調査では尿中ナトカリ比 (Na/K) の平均値は4.7（男性4.9、女性4.6）でした。

※参考

日本人を対象とした調査によると、東北地域の平均値は3.89、全国の平均は3.48。ただし、調査方法が違いますので比較には注意が必要です。

【出典：「厚生労働行政推進調査事業補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「国民代表集団のコホート研究によるウイズ・コロナ時代の健康格差・健康寿命の規定要因の解明および健康調査のオンライン化の検討：NIPPON DATA80/90/2010」令和2年度総括・分担研究報告書】

令和4年県民健康・栄養調査事業
栄養摂取状況調査の概要

令和6年3月

発行：秋田県健康福祉部健康づくり推進課
〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
電話番号 018-860-1426