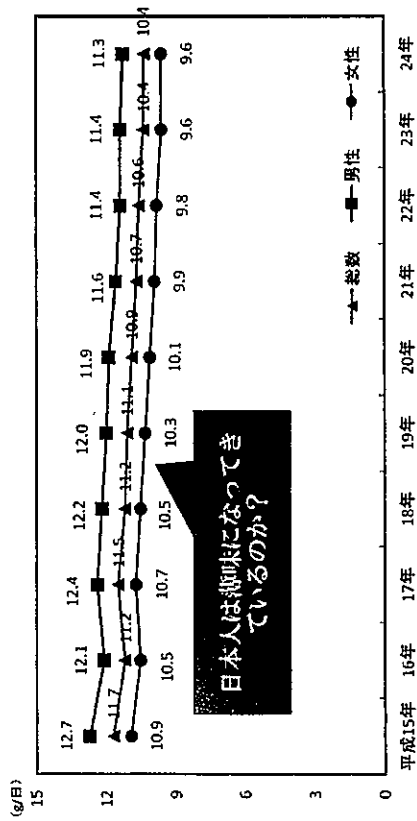


奈良県民の食生活の現状と課題

～平成23年県民健康・栄養調査結果からの検討～

日本人の食塩摂取量の推移

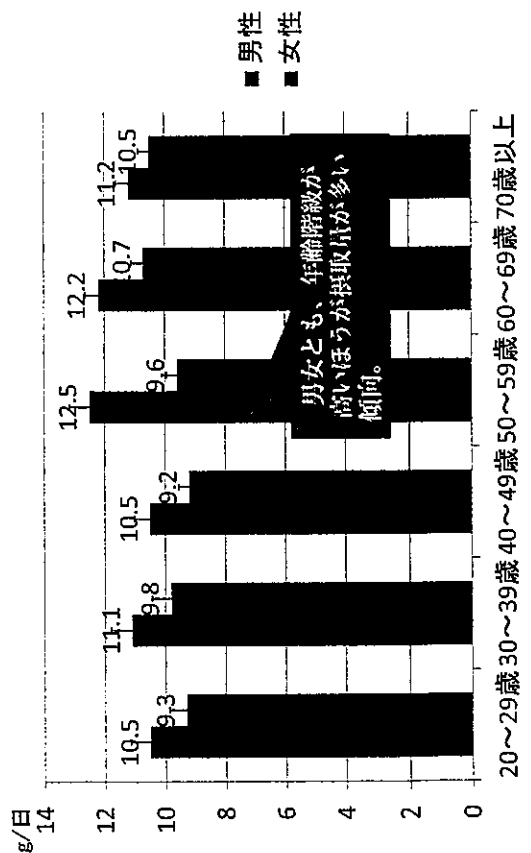
食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



※平成24年のみ全国補正値。

厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」

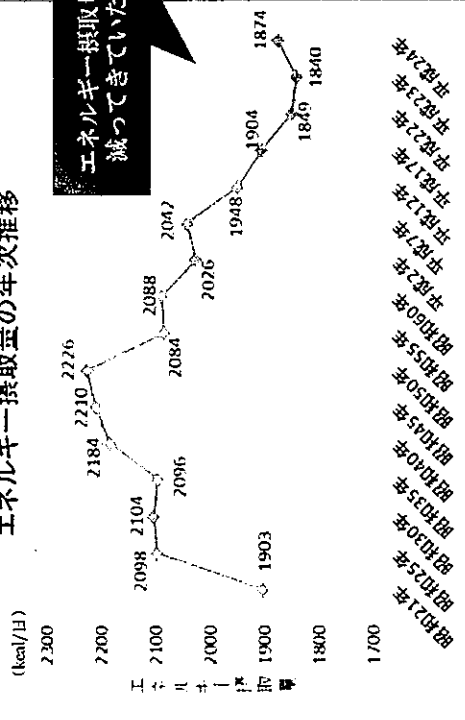
食塩摂取量（性・年齢階級別）



平成23年国民健康・栄養調査結果

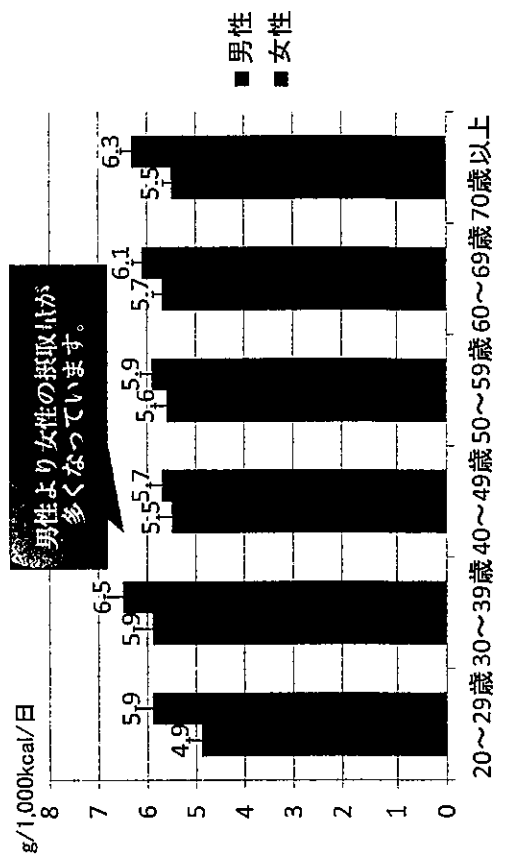
日本人のエネルギー摂取量の推移

エネルギー摂取量の年次推移



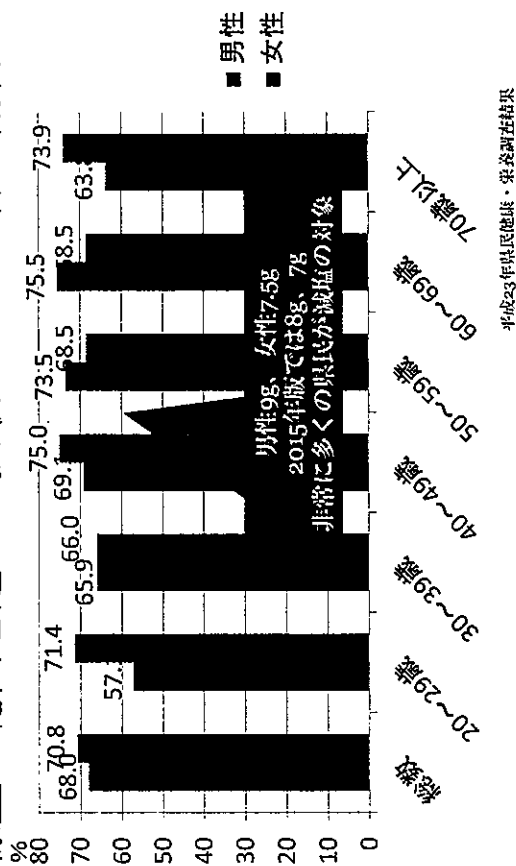
厚生労働省「国民健康・栄養調査」の報告結果より

1,000kcalあたり食塩摂取量（性・年齢階級別）

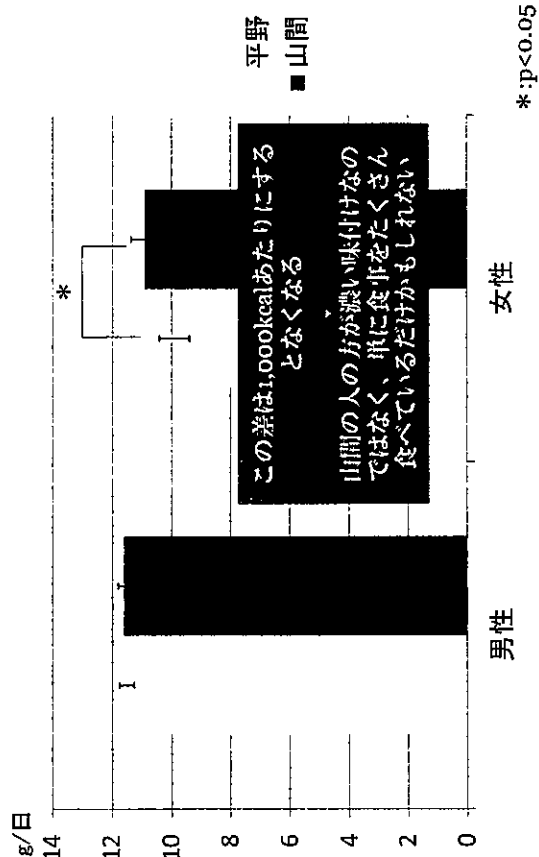


平成23年国民健康・栄養調査結果

日本人の食事摂取基準(2010年版)による目標量の範囲を超えて摂取している者の割合



食塩摂取量 (性・地域別)



奈良県民は何から食塩を多く摂っているのか？

食塩摂取量の食品群別構成比率 (性別)

	奈良県男 (n=444)	奈良県女 (n=517)	全国 (n=517)	パンやめん類
穀類	10.0	10.6	9.2	
野菜	4.8	4.3	5.9	
魚介類	7.7	7.9	7.4	
肉類	3.8	3.6	3.7	
調味料・ 香辛料類	66.0	65.8	66.2	お漬物

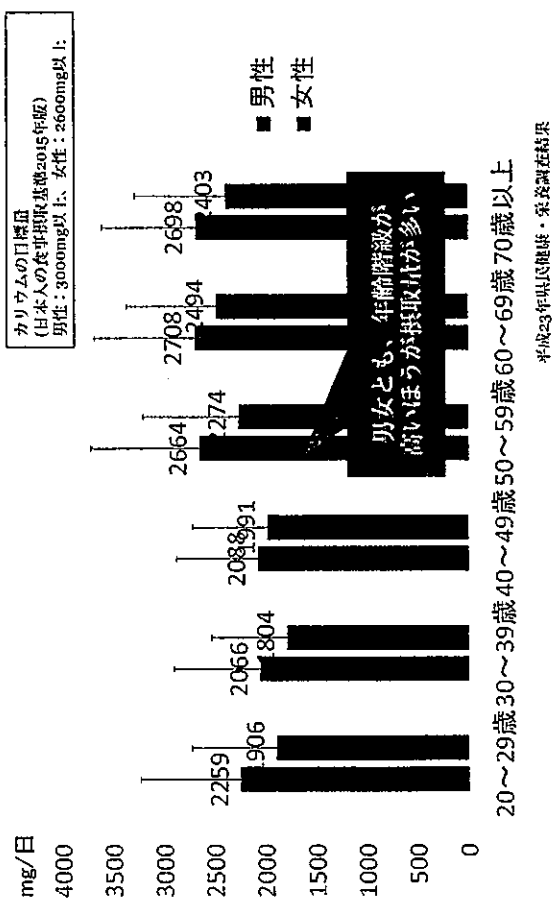
やっぱり調味料！

まとめ

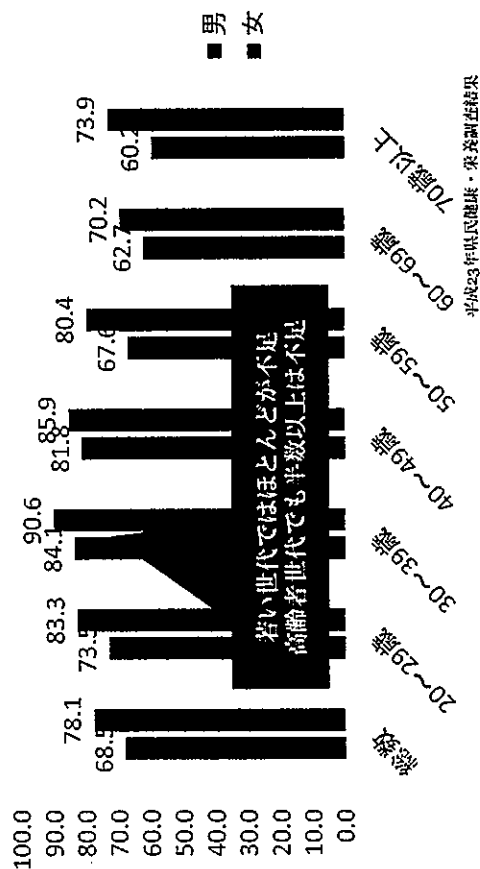
- ・奈良県民の食塩摂取量に影響を与える食品群の摂取傾向には、年齢階級別や地域別の特徴は認められない。
- ・日本人の食事摂取基準(2010年版)による目標量の範囲を超えて摂取している者の割合が6~7割もいる。
- ・奈良県民は調味料から食塩を摂っている。

〔 外食や調理済み食の利用がない者でも食塩摂取量が多い。 〕

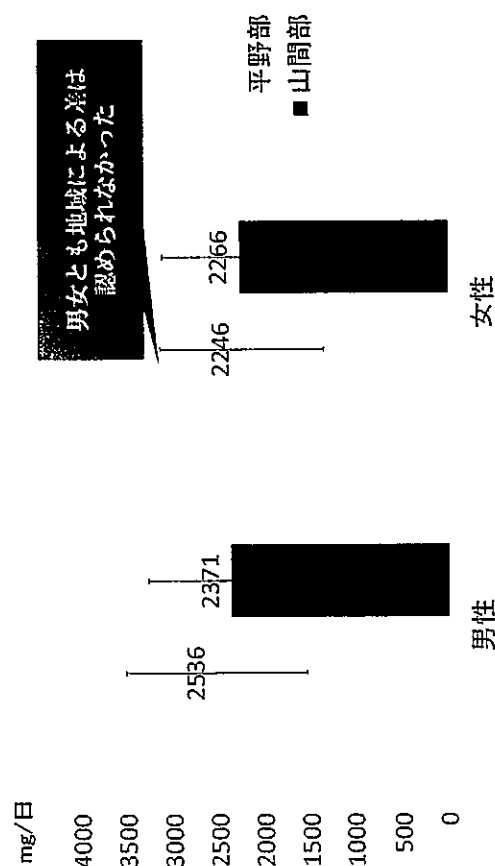
カリウム摂取量（性・年齢階級別）



日本人の食事摂取基準(2010年版)による目標値より不足して摂取している者の割合



カリウム摂取量（性・地域別）



まとめ

- いずれの年代、地域でもカリウム（野菜等）の目標量より不足している者の割合が多い。

〔 外食及び調理済み食利用者の野菜、果物及びカリウムの摂取量が少ない。 〕