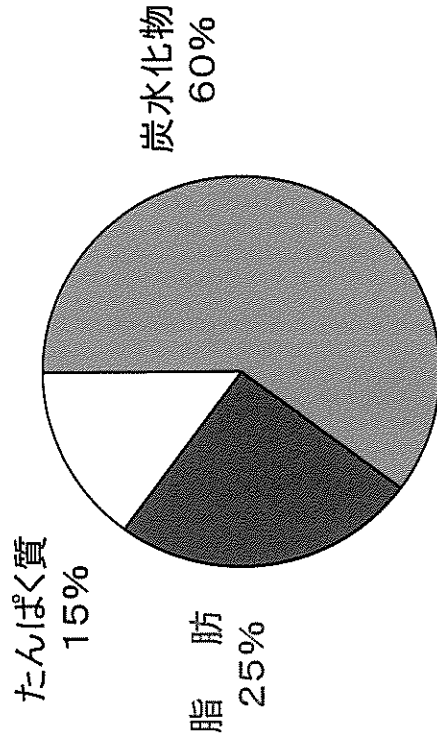


奈良県の食に関する現状と課題

県民の栄養・食生活の課題について

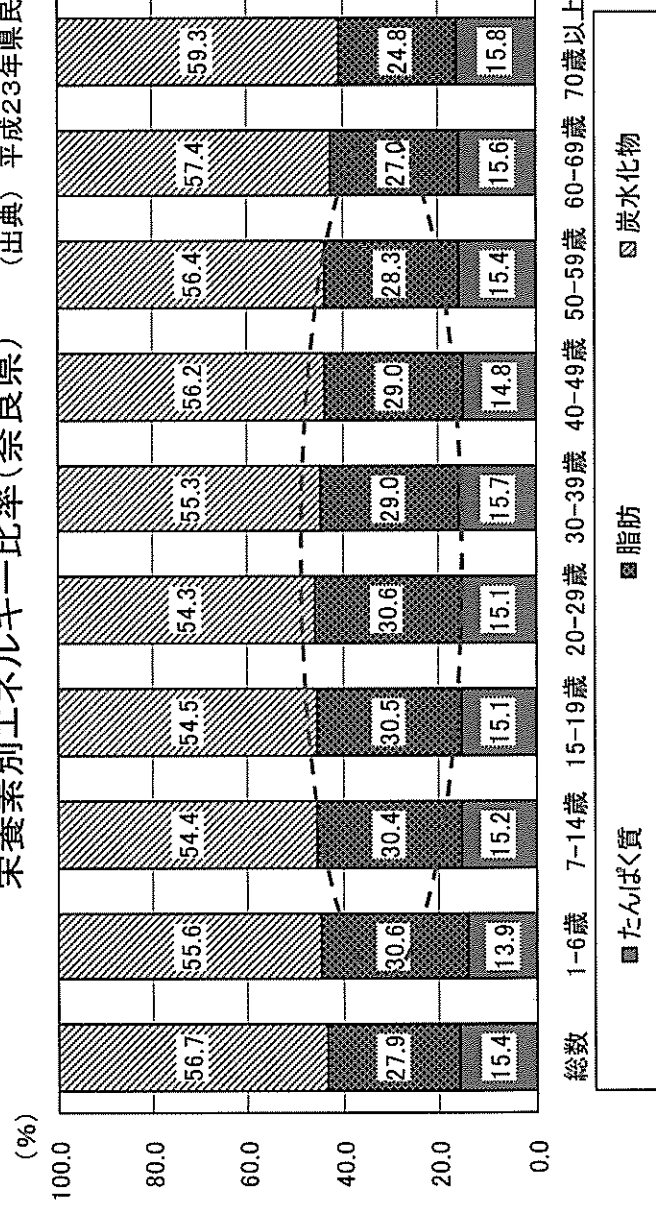
三大栄養素の摂取バランス(栄養素別エネルギー摂取比率)

栄養素別エネルギー(kcal)比率の目標



栄養素別エネルギー比率(奈良県)

(出典) 平成23年県民健康・栄養調査



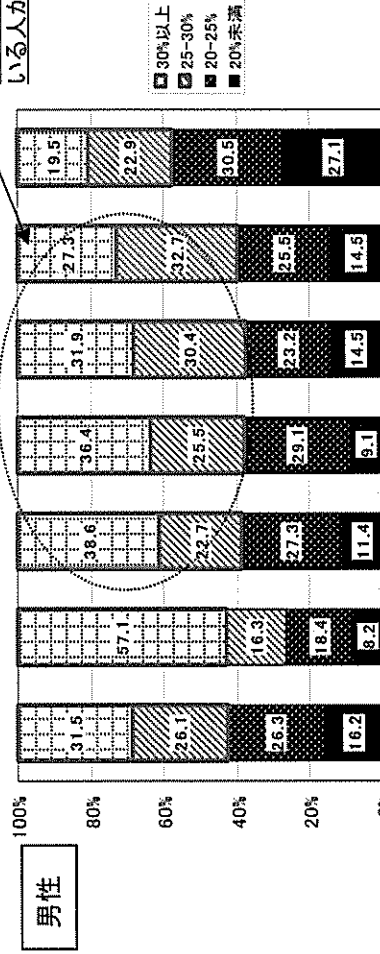
70歳以上を除くすべての年代で脂肪摂取割合が高い

県民の脂肪摂取に関する現状と課題(1)

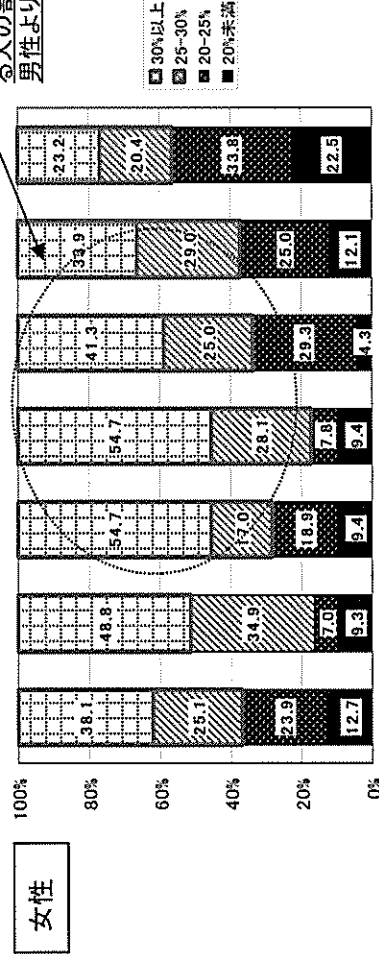
脂肪エネルギー比率
(脂肪からのエネルギー摂取割合)

(出典) 奈良県:平成23年 県民健康・栄養調査 全国:平成23年 国民健康・栄養調査
(目標値 20歳代:30%未満 30歳以上:25%未満)

【奈良県の現状】

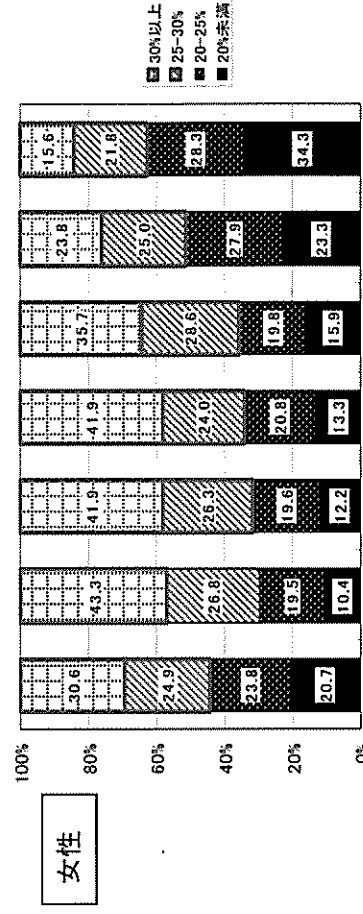
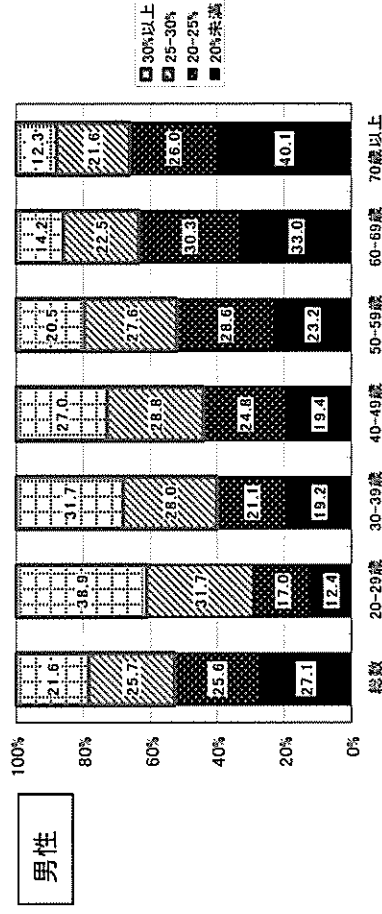


目標を超えている人の割合が男性より高い

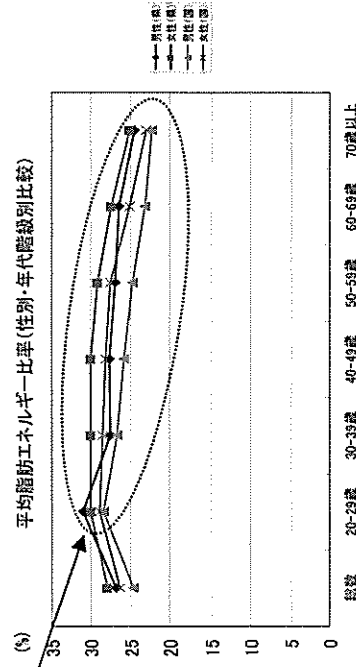


特に30・40歳代女性の脂肪エネルギー比率が30%以上の人が半数以上であり、全国より高い。

【全国の現状】



全国と比較では、男女ともに高い

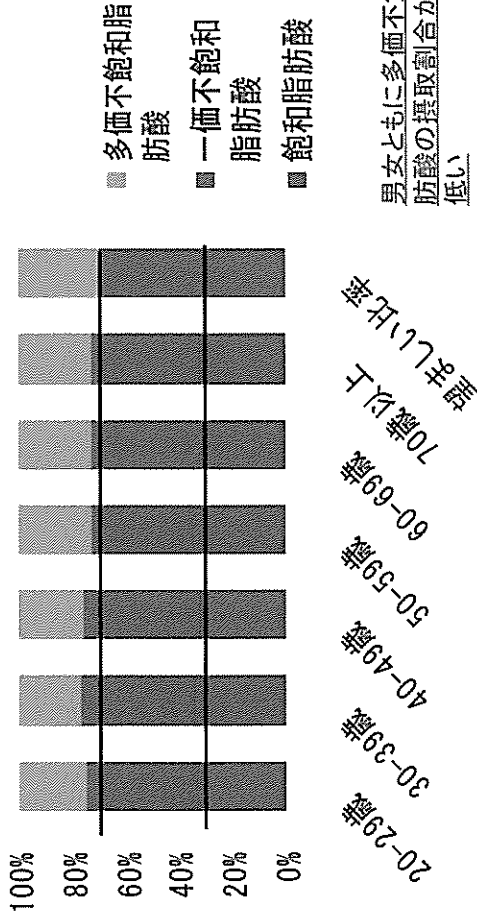


県民の脂肪摂取に関する現状と課題(2)

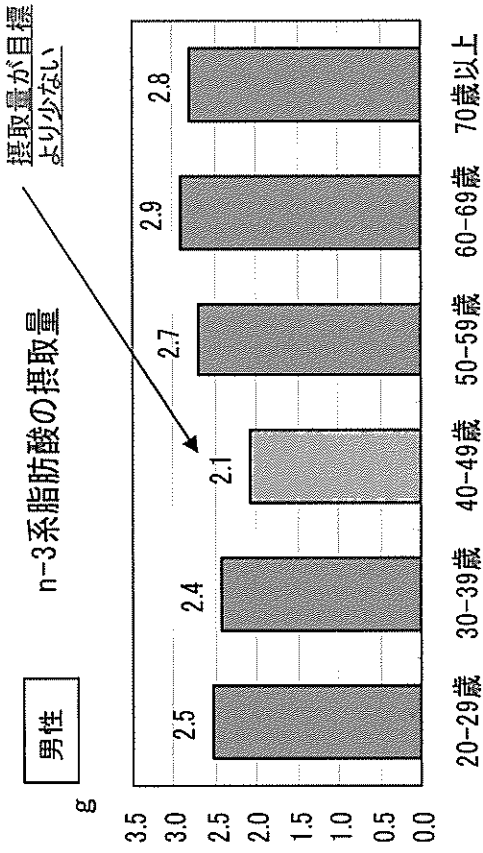
脂肪を構成する脂肪酸バランス

(出典) 奈良県：平成23年 県民健康・栄養調査

飽和・一価・多価不飽和脂肪酸の摂取割合(成人男性)

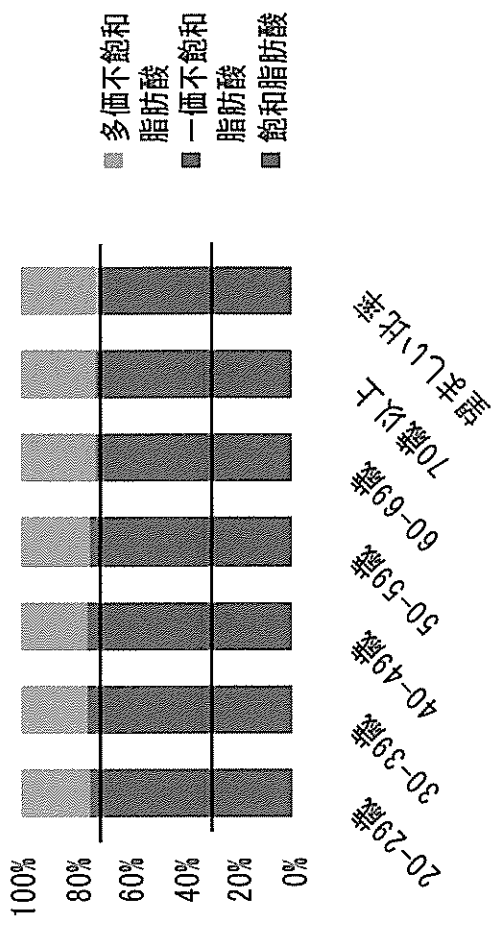


n-3系脂肪酸の摂取量

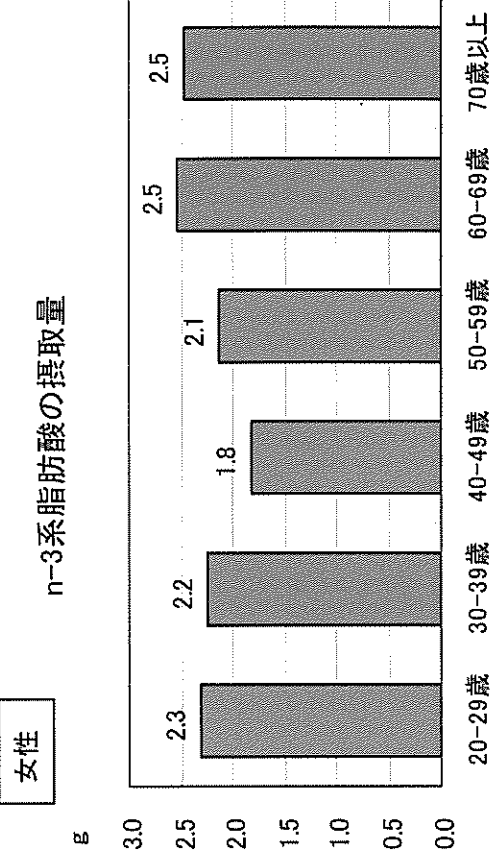


目標量 18~29歳 2.1以上 50~69歳 2.4以上
30~49歳 2.2以上 70歳以上 2.2以上

飽和・一価・多価不飽和脂肪酸の摂取割合(成人女性)



n-3系脂肪酸の摂取量



目標量 18~29歳 1.8以上 50~69歳 2.1以上
30~49歳 1.8以上 70歳以上 1.8以上

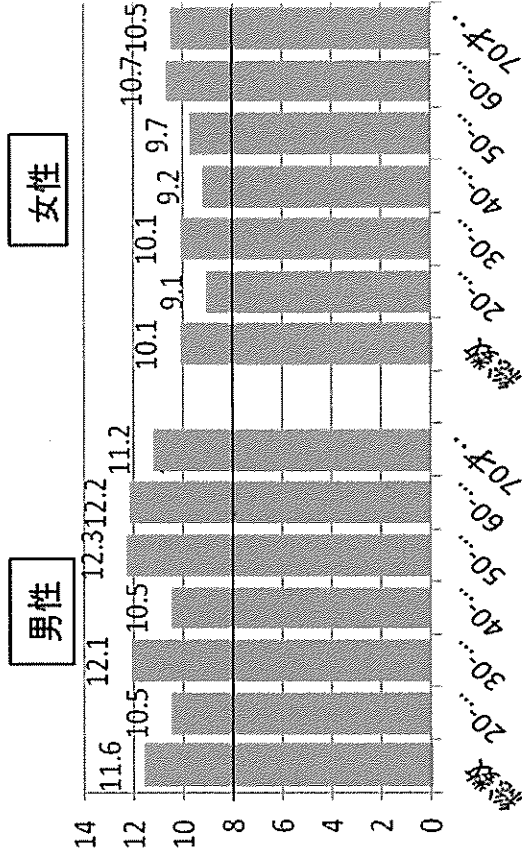
県民の食塩摂取に関する現状と課題

食塩摂取量

(出典) 奈良県：平成23年 県民健康・栄養調査 全国：平成23年 国民健康・栄養調査

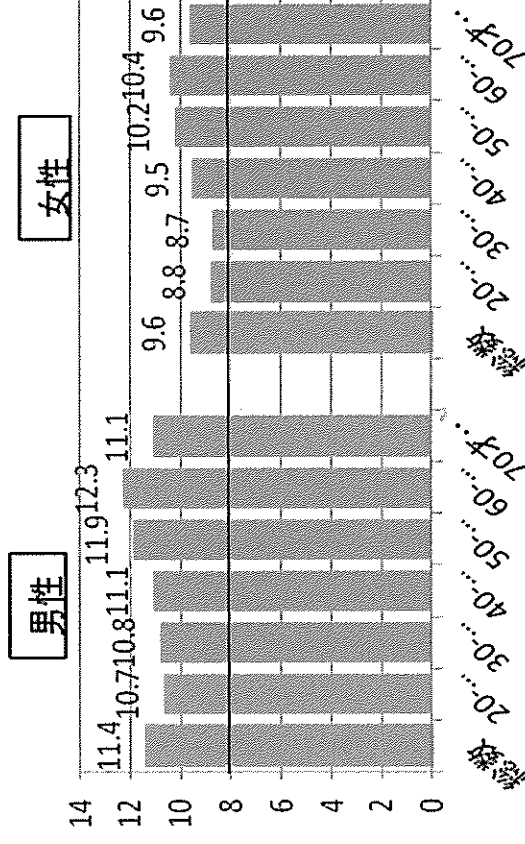
【奈良県の現状】

(食塩の1日の目標量：8g)

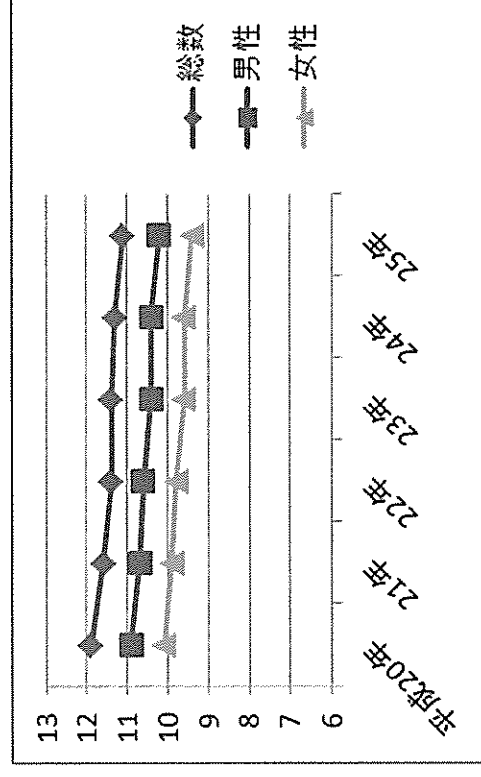


【全国の現状】

(食塩の1日の目標量：8g)



食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)



食塩の摂取量は、男性が11.6g、女性が10.1gであり、全国よりやや高く、すべての年代において目標の8gを上回っている。今後原因となる食生活の課題を明確にする。

県民の野菜摂取に関する現状と課題

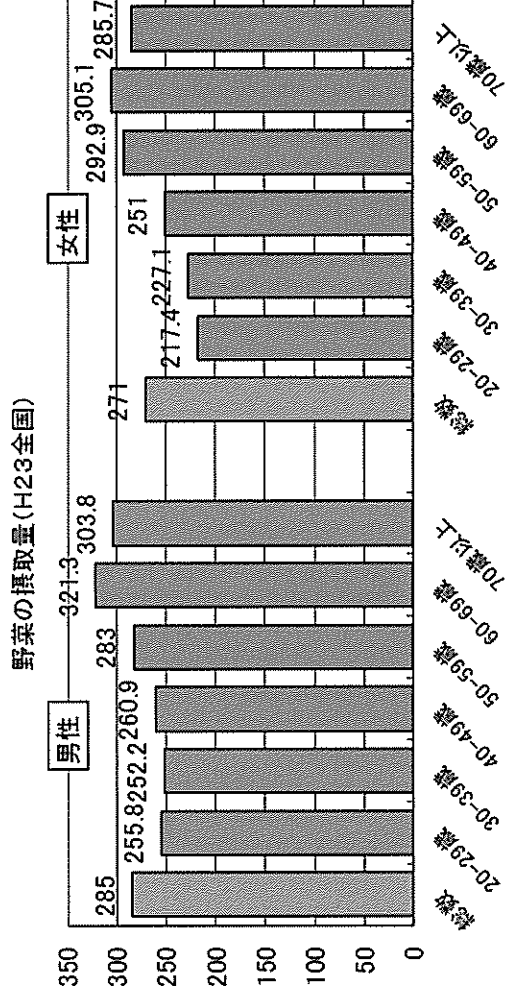
野菜摂取量

(出典) 奈良県：平成23年 県民健康・栄養調査

全国：平成23年 国民健康・栄養調査

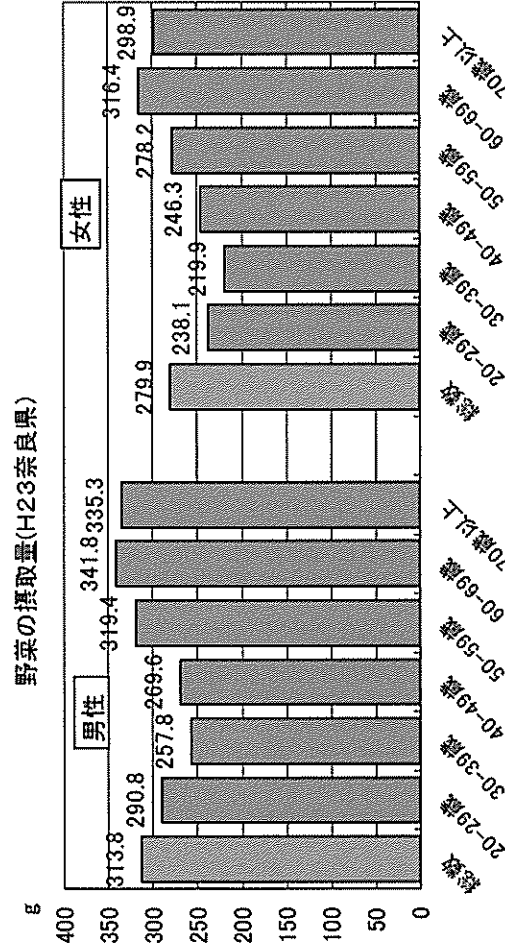
【全国の現状】

(野菜の1日の目標量：350g)



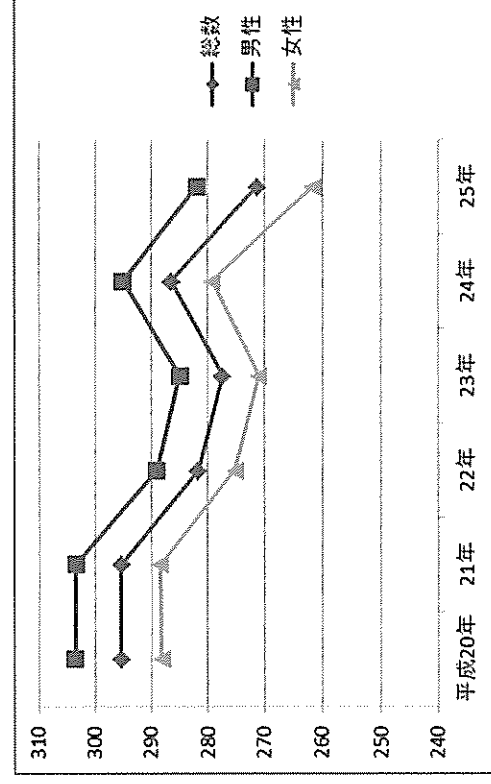
【奈良県の現状】

(野菜の1日の目標量：350g)



野菜の摂取量は、男性が313.8g、女性が279.9gであり、全国よりやや高いが、すべての年代において目標の350gを下回っている。今後原因となる食生活の課題を明確にする。

野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)



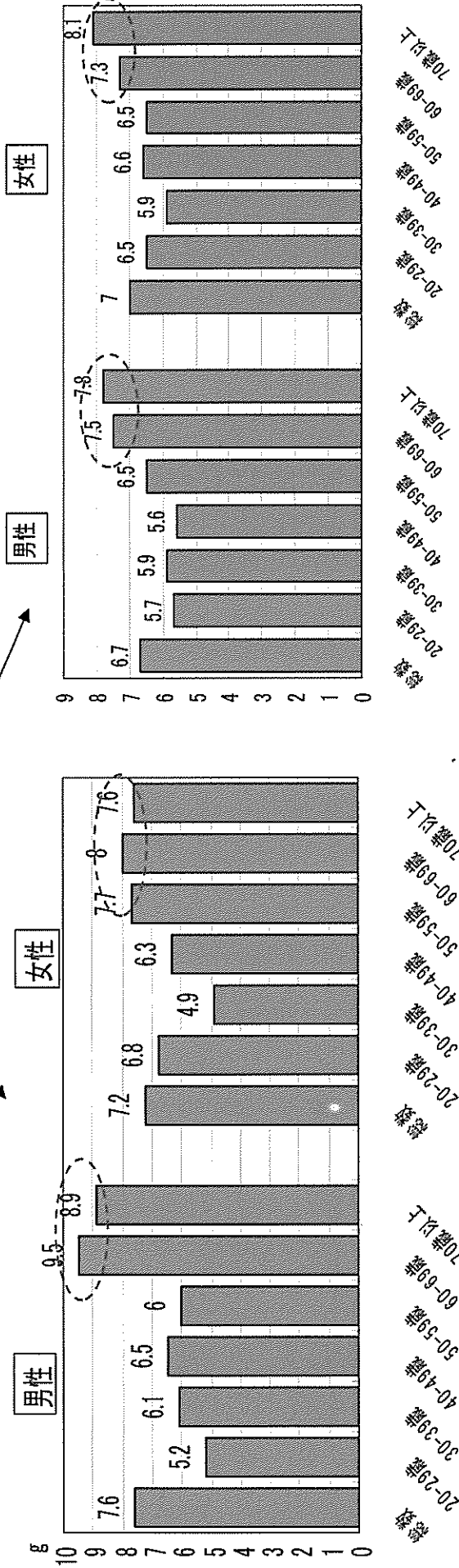
県民の砂糖・甘味料の摂取に関する現状と課題

砂糖・甘味料等の摂取

(出典) 奈良県：平成23年 県民健康・栄養調査 全国：平成23年 国民健康・栄養調査

県・全国ともに高齢者の摂取量が多い傾向にある

【全国の現状】

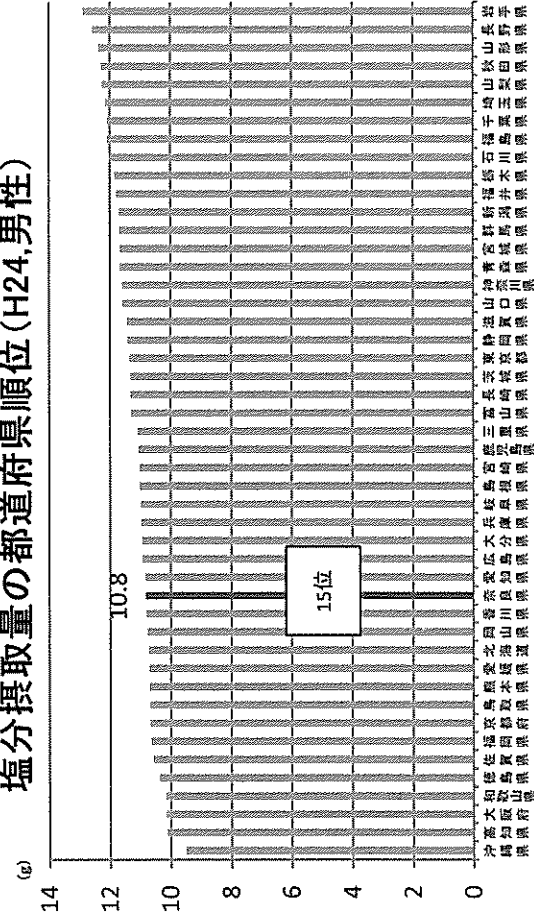


高齢者の摂取量が多い要因はなにか。また糖分の摂取量を何で把握するのか。その場合の目標量はどのように考えるのか検討が必要である。

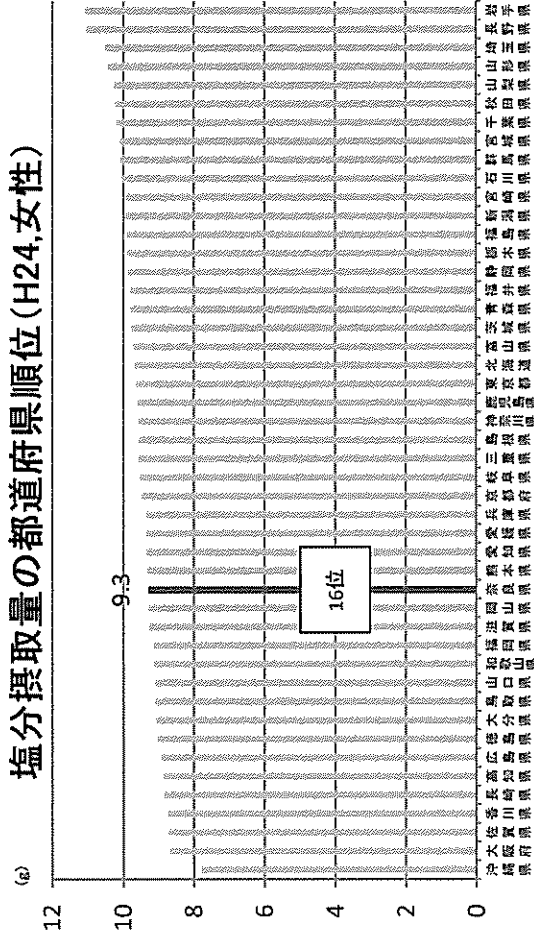


都道府県別塩分摂取量・野菜摂取量

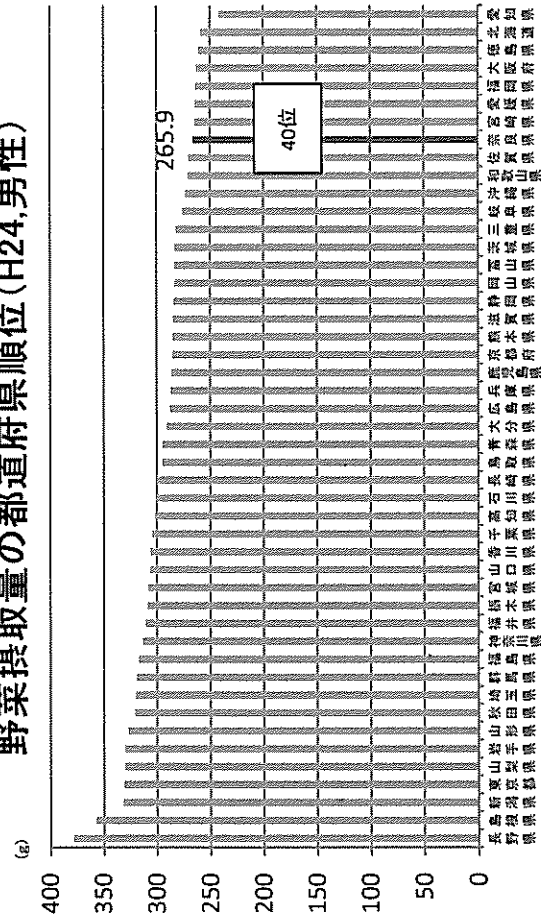
塩分摂取量の都道府県順位 (H24, 男性)



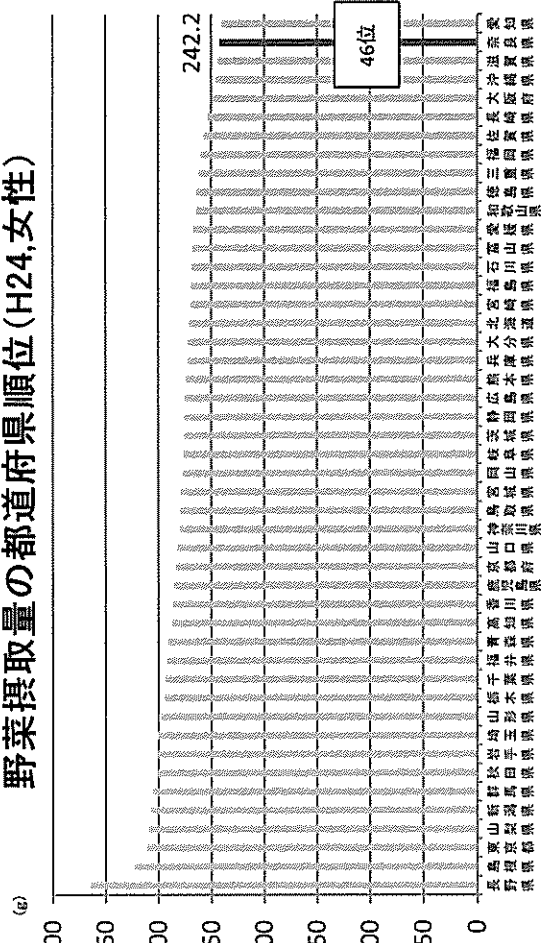
塩分摂取量の都道府県順位 (H24, 女性)



野菜摂取量の都道府県順位 (H24, 男性)



野菜摂取量の都道府県順位 (H24, 女性)

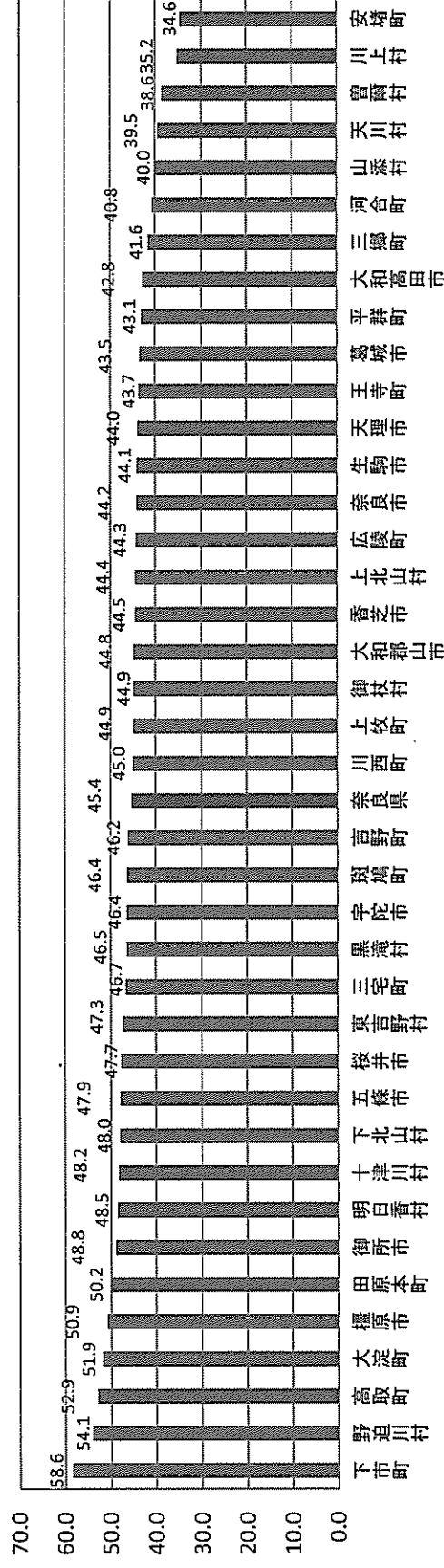


出典: H24 国民健康・栄養調査

市町村別特定健診結果(高血圧・肥満)

市町村別 高血圧症(要医療+内服者)の割合(H25)

(%)

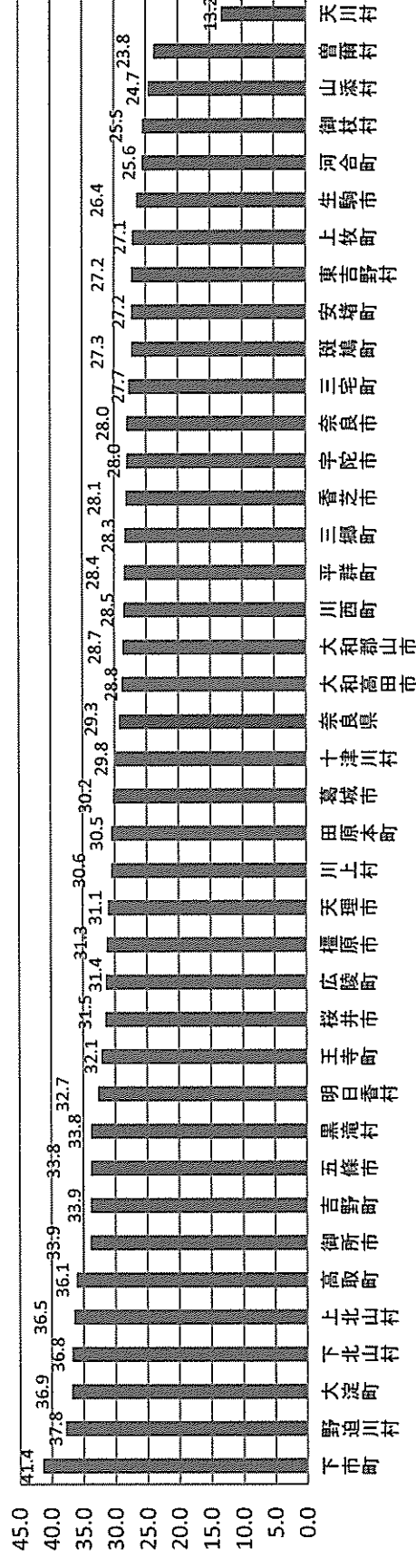


収縮期血圧140mmHg以上または、拡張期血圧90mmHg以上の者及び降圧剤内服者

出典:H25 特定健診受診者データ

市町村別 肥満の割合(H25)

(%)



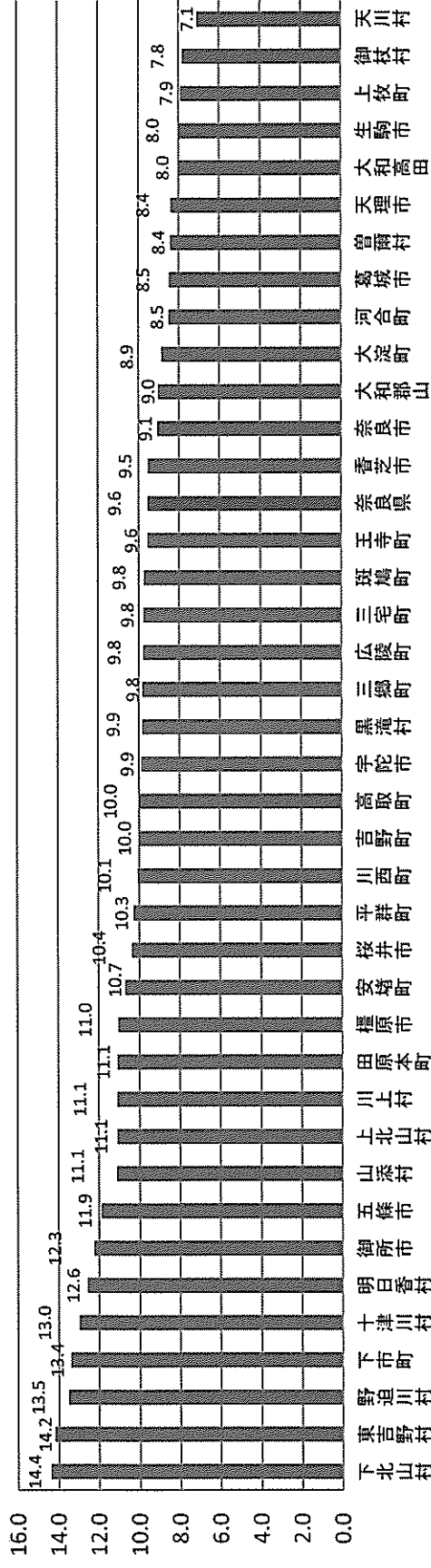
男性:腹囲85cm以上、女性:腹囲90cm以上の者

出典:H25 特定健診受診者データ

市町村別特定健診結果(糖尿病・脂質異常症)

市町村別 糖尿病(要医療+内服者)の割合(H25)

(%)

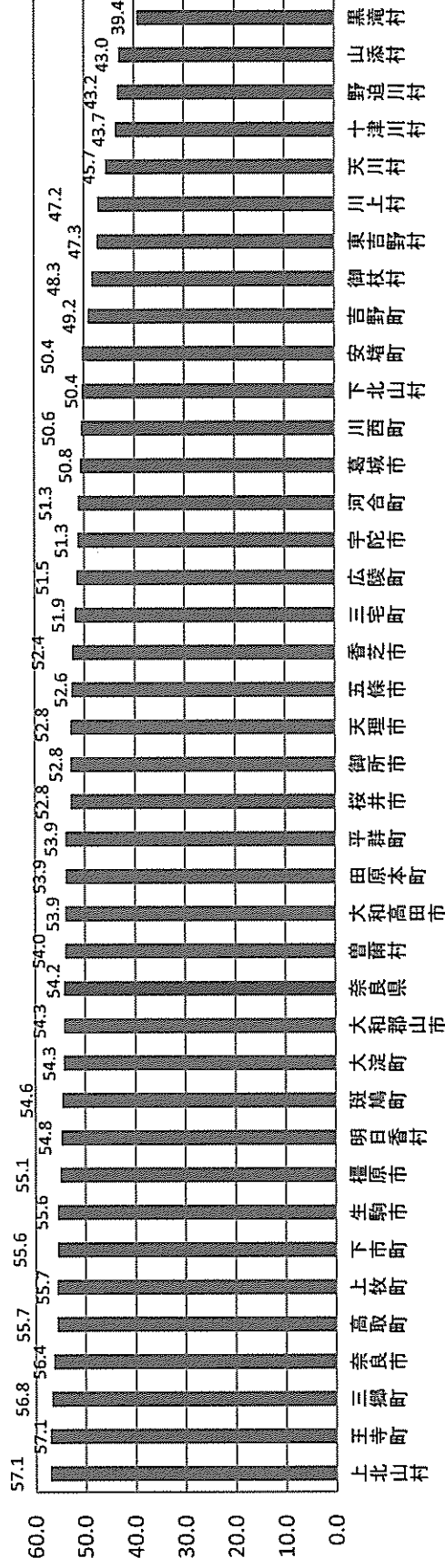


HbA1c(NGSP)6.5%以上の者及び糖尿病治療薬内服者

出典:H25 特定健診受診者データ

(%)

市町村別 脂質異常症(要医療+内服者)の割合(H25)



中性脂肪300mg/dL以上、またはHDLコレステロール34mg/dL以下、またはLDLコレステロール140mg/dL以上及び脂質異常症治療薬内服者

出典:H25 特定健診受診者データ