平成 28 年度奈良県県民・健康食生活実態調査報告書概要版

平成 29 年 3 月

奈 良 県

目 次

I 調	査の実施概要	1
1.	調査の目的	1
2.	調査の実施要領	1
3. 3	結果の見方の留意点	2
4.	調査票の配布・回収の状況	2
5.	集計方法、数値の取り扱いについて	2
Ⅱ調査	の結果	3
II - 1	調査の結果(成人)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
1.	回答者の基本属性	3
(1)) 性別・年齢	3
(2))居住地域	3
2.	市町村別状況	4
(1)) 野菜の摂取状況	4
(2)) 野菜を1日 350g/日摂取している人の割合	6
(3))食塩の摂取状況	8
(4))食塩を1日8g/日以下の人の割合	. 10
(5)) エネルギー量 10	. 12
(6))たんぱく質の摂取状況	. 14
3.	心身の状況	. 16
(1))健康状態	. 16
(2))肥満(BMI)	. 18
(3)	罹患中または治療中の病気	. 19
4.	食事摂取状況	. 22
(1)) 野菜の摂取状況	. 22
(2))食塩の摂取状況	. 24
(3))果物の摂取状況	. 26
(4)) エネルギー摂取量	. 27
(5))アルコールの摂取状況	. 28
5. 各	・栄養素の摂取状況	. 30
6. J	脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率	. 46
7.	サービング(つ)数	. 49
8. 3	食習慣・生活習慣	. 59
(1))夕食後の間食	. 59
(2))「日本型食生活」の実践	. 61
(3))健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み	. 63
(4)) 1日の理想の野菜摂取量の認知	. 65

(5) 野菜不足による生活習慣病リスクの認知67
(6) 野菜摂取を心がけているか69
(7) 薄味を心がけているか71
(8) スーパー等のサラダやカット野菜の利用73
(9) スーパー等の惣菜の利用75
(10) 外食やコンビニのお弁当の利用77
(11) 時間をかけてよく噛んで食べているか79
(12) 1日合計 30分以上の運動、スポーツをする頻度81
- 2 調査の結果(小学生)83
1. 回答者の基本属性83
2. 心身の状況
(1)健康状態84
(2)肥満度85
3. 食事摂取状況
(1)野菜の摂取状況86
(2)食塩の摂取状況87
(3) エネルギー摂取量88
(4) 果物の摂取状況89
4. 各栄養素の摂取状況
5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率93
6. サービング (つ) 数96
7. 食習慣・生活習慣101
- 3 調査の結果 (3歳児)111
1. 回答者の基本属性111
2. 心身の状況111
(1)健康状態111
(2)肥満度112
3. 食事摂取状況
(1) 野菜の摂取状況113
(2) エネルギー摂取量113
(3) 果物の摂取状況114
4. 各栄養素の摂取状況115
5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率117
6. サービング (つ) 数118
7. 食習慣・生活習慣121
日本人の食事摂取基準(2015 年度)127
調査票133

I 調査の実施概要

1. 調査の目的

- (1) 食生活に関する市町村ごとの課題を明らかにし、課題に応じた市町村の取り組みを支援 するため、市町村ごとの野菜摂取量・食塩摂取量・エネルギー量・食習慣等の実態を把 握し分析を行うことを目的とします。
- (2) 生涯に渡り健康的な食週間を継続するためには、子どもの頃からの正しい食習慣の獲得が大きく影響することから、子どもの食習慣の実態を把握し、市町村及び教育委員会と連携・協働し、今後の施策を検討するための基礎資料とします。
- (3) 奈良県の野菜摂取量の全国順位が著しく低いこと、第2期奈良県食育推進計画の指標である野菜摂取量 350g/日の目標を達成するため、市町村及び関係団体と連携・協働し、県民運動として野菜摂取を推進するための基礎資料とします。

2. 調査の実施要領

○調査地域:県内全市町村

○調査対象:

(1) 成人

平成28年9月1日現在で県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した10,250人

(2) 小学生

県内公立小学校 201 校から無作為に抽出した 20 校に通学する 1 年生 959 人と 5 年生 990 人

(3) 三歳児の保護者

調査期間中に市町村が実施する三歳児健康診査の対象となった三歳児の保護者940人

- ○調査期間:成人…平成28年10月26日~平成28年11月30日
- ○調査方法:
- (1) 成人

郵送配布・郵送回収。調査期間中に礼状兼督促状を1回送付

(2) 小学生

学校を経由し配布・学校にて回収

- (3) 三歳児
 - ① 市町村を経由し保護者に配布・郵送回収
 - ② 市町村を経由し保護者に郵送・市町村にて回収
 - ③ 市町村を経由し保護者に郵送・郵送回収
- ○調査項目 (調査票)
 - (1) BDHQ(簡易式自記式食事歴法)質問票

過去1ヶ月間の乳類、魚類、肉類、野菜・果物類、菓子類、麺類等の食物摂取頻度

(2) 生活習慣に関する質問票

主観的健康観・生活習慣・食習慣等

3. 結果の見方の留意点

(1) 本調査における栄養摂取状況の結果は、BDHQにより算出された推定量であり、実際に摂取した忠実な摂取量を示すものではありません。

しかし、調査は、市町村別の人口、性別、年齢を考慮して抽出し、かつ同一条件で調査を実施していますので、成人の結果において、各市町村間および集団内でのランク付けという点においては有効なデータであるといえます。

(2) 算出されたエネルギー量、栄養素の摂取量は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」を基準に比較しています。

コレステロールについては、厚生労働省が「コレステロール摂取の上限値を算定するのに、十分な科学的根拠が得られなかった」という理由により、2010年版の食事摂取基準に示されていた目標量を「日本人の食事摂取基準(2015年版)」からは削除しています。そのため、本調査結果においても、摂取量の集計のみ行っています。

- (3) たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」を基準に比較しています。
- (4) 食事バランスガイドの「不足」「現状維持」「摂りすぎ」の区分は、回答者の性・ 年齢に該当する食事バランスガイドの「摂取の目安」サービング数 (SV(つ))の平 均を上限値と下限値として比較しています。

4. 調査票の配布・回収の状況

調査対象	配布数	回収数	回収率(%)	有効回収数	有効回収率(%)		
成人	10, 250	5, 179	50. 5	4, 997	48. 8		
小学1年生	959	826	86. 1	777	81.0		
小学5年生	990	860	86. 9	817	82. 5		
3 歳児	940	493	52. 4	477	50. 7		

※「回収数率」は配布数に対する割合を表し、「有効回答率」は回収数から白票など無効票を除 外し配布数に対する割合を表している

5. 集計方法、数値の取り扱いについて

- ○数値は百分率(%)によるもので、集計結果は小数第2位を四捨五入して小数第1位までを 表記しています。
- ○単数回答の選択肢の構成比の合計は、端数処理の関係で100.0%にならない場合があります。
- ○複数回答の選択肢の構成比の合計は100.0%を超える場合があります。
- ○図表のうち、年代別や市町村別に結果を表示しているものは、無回答を除いて記載していますが、「全体」には無回答も含んだ結果を示しています。

Ⅱ調査の結果

Ⅱ-1 調査の結果(成人)

1. 回答者の基本属性

(1)性別・年齢

回答者の性別は、「男性」が 43.6%、「女性」が 56.4%となっています。県の年代別人口構成 比に比べて 20~59 歳の回答者の割合が低くなっており、高齢者の割合が高くなっています。

表 Ⅱ-1-1-1 性別・年齢

	20 20 -	20 20 -	40 - 40 %	F0 F0 	60 - 64 -	6F60 -	7074盎	75 70 %	80歳以上	無回答	合計	
	20~29成	30~39成	40~49成	50~59威	00~04威	05~09 感	/0~ /4 成	/5~/9成			人数(人)	構成比
男性 (人)	145	157	250	285	224	360	221	310	229	0	2, 181	43.6%
女性 (人)	188	252	409	416	272	456	248	344	230	1	2, 816	56. 4%
合計 (人)	333	409	659	701	496	816	469	654	459	1	4, 997	100.0%
年齡構成比	6. 7%	8. 2%	13. 2%	14. 0%	9. 9%	16. 3%	9. 4%	13. 1%	9. 2%	ı	100	. 0%
(参考) 県人口構成比	11.4%	13. 3%	17. 1%	14. 9%	8. 5%	10. 2%	8. 4%	6. 5%	9. 7%	=	100	. 0%

(2)居住地域

回答者の居住地域別は以下のとおりです。

表 Ⅱ-1-1-2 居住地域

	回答数	構成比
奈良市	617	12. 3%
大和高田市	135	2. 7%
大和郡山市	167	3. 3%
天理市	149	3. 0%
橿原市	244	4. 9%
桜井市	151	3.0%
五條市	109	2. 2%
御所市	107	2. 1%
生駒市	249	5. 0%
香芝市	156	3. 1%
葛城市	97	1. 9%
宇陀市	128	2. 6%
山添村	110	2. 2%
平群町	108	2. 2%
三郷町	106	2. 1%
斑鳩町	102	2. 0%
安堵町	79	1. 6%
川西町	97	1. 9%
三宅町	98	2. 0%
田原本町	116	2. 3%
曽爾村	111	2. 2%

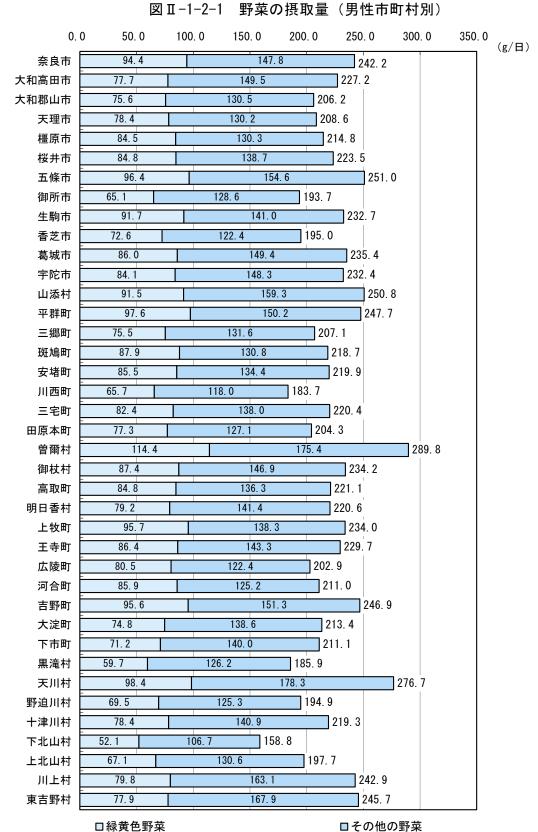
70 12-0-9		
	回答数	構成比
御杖村	100	2. 0%
高取町	107	2. 1%
明日香村	113	2. 3%
上牧町	96	1. 9%
王寺町	102	2. 0%
広陵町	109	2. 2%
河合町	106	2. 1%
吉野町	106	2. 1%
大淀町	100	2. 0%
下市町	106	2. 1%
黒滝村	78	1. 6%
天川村	97	1. 9%
野迫川村	47	0. 9%
十津川村	95	1. 9%
下北山村	82	1. 6%
上北山村	59	1. 2%
川上村	85	1. 7%
東吉野村	95	1. 9%
不明	78	1. 6%
合計	4, 997	100.0%

2. 市町村別状況

(1)野菜の摂取状況

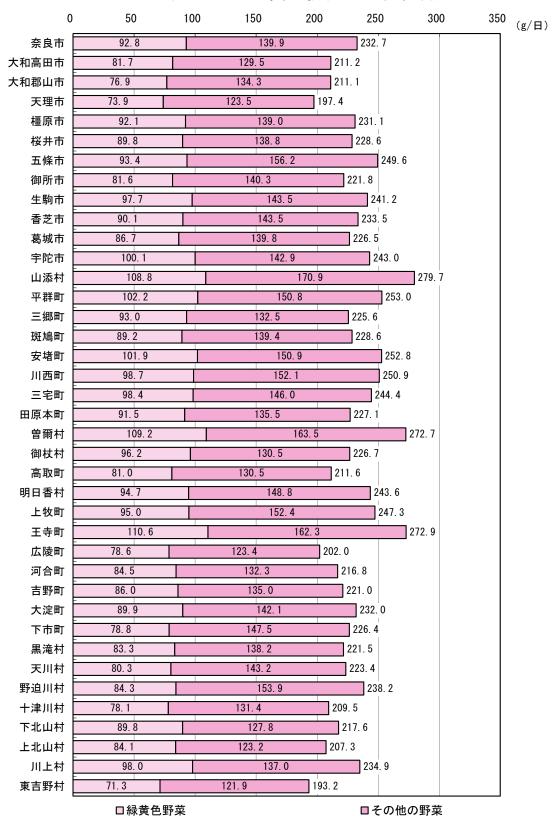
男女別に野菜の摂取量が 200g を下回っている市町村をみると、男性は御所市、香芝市、川 西町、野迫川村、下北山村、上北山村となっています。

女性は、天理市、東吉野村となっています。



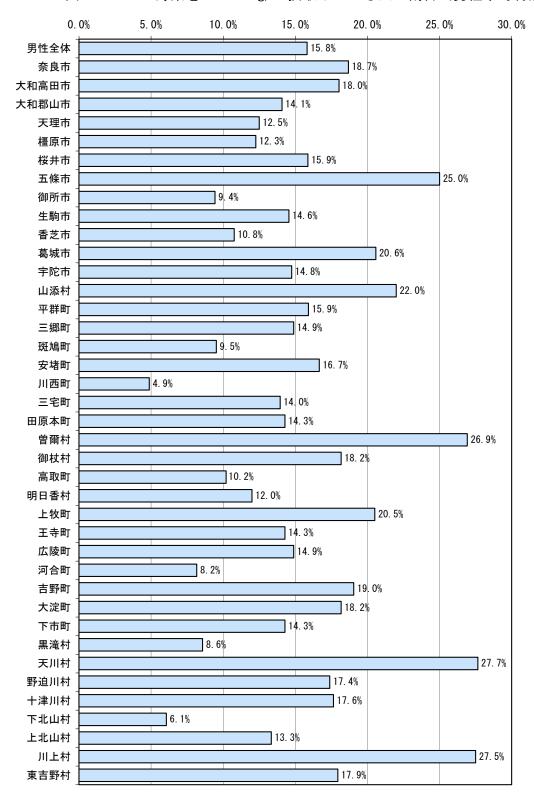
□その他の野菜

図Ⅱ-1-2-2 野菜の摂取量(女性市町村別)



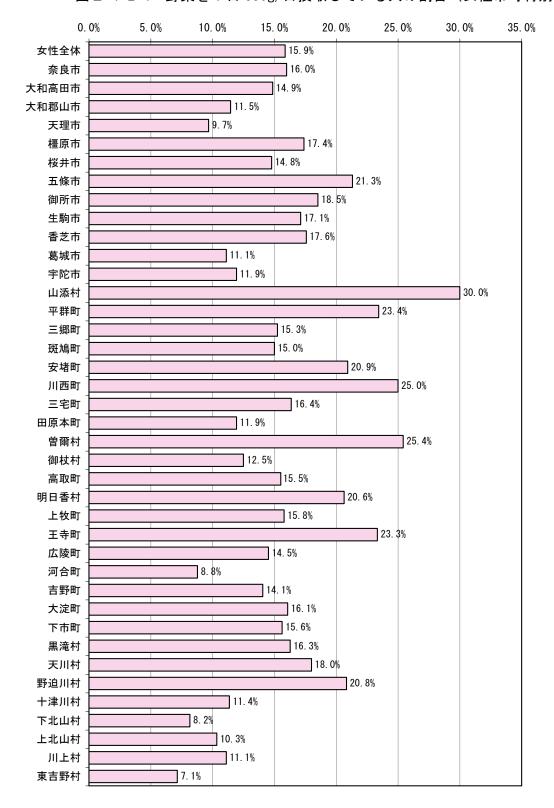
(2) 野菜を1日350g/日摂取している人の割合

男性の野菜を 1 日 350g/日摂取している人の割合をみると、摂取量が多いのは、天川村の 27.7%、川上村の 27.5%となっています。



図Ⅱ-1-2-3 野菜を1日350g/日摂取している人の割合(男性市町村別)

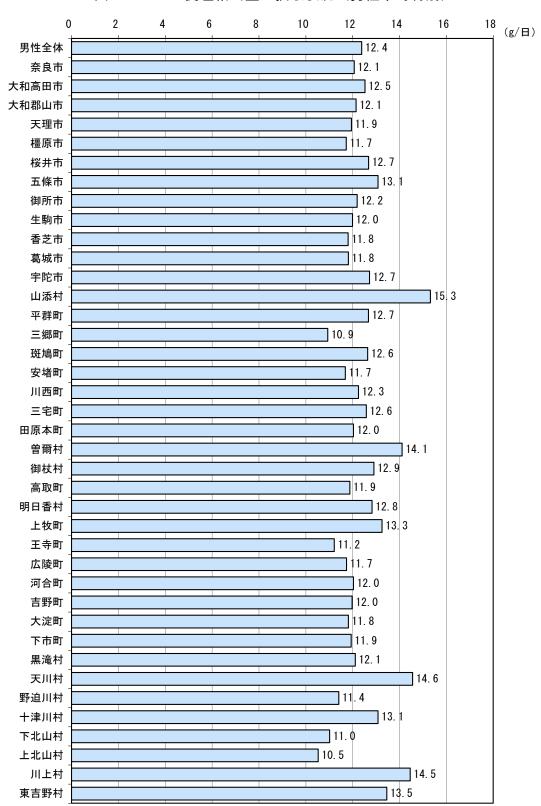
女性の野菜を1日350g/日摂取している人の割合をみると、摂取量が多いのは、山添村の30.0%、曽爾村の25.4%となっています。



図Ⅱ-1-2-4 野菜を1日350g/日摂取している人の割合(女性市町村別)

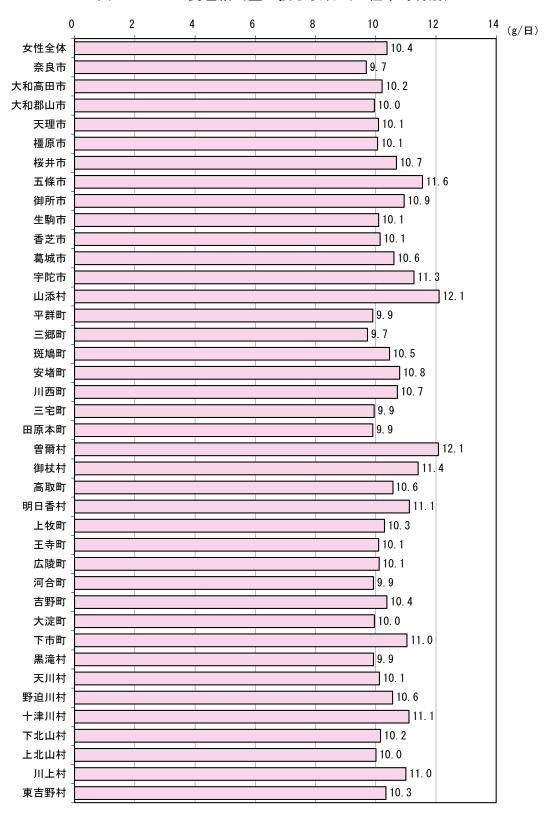
(3)食塩の摂取状況

男性の食塩相当量の摂取状況を市町村別にみると、山添村が 15.3g/日と最も多く、次いで天川村が 14.6g/日、川上村が 14.5g/日となっています。



図Ⅱ-1-2-5 食塩相当量の摂取状況(男性市町村別)

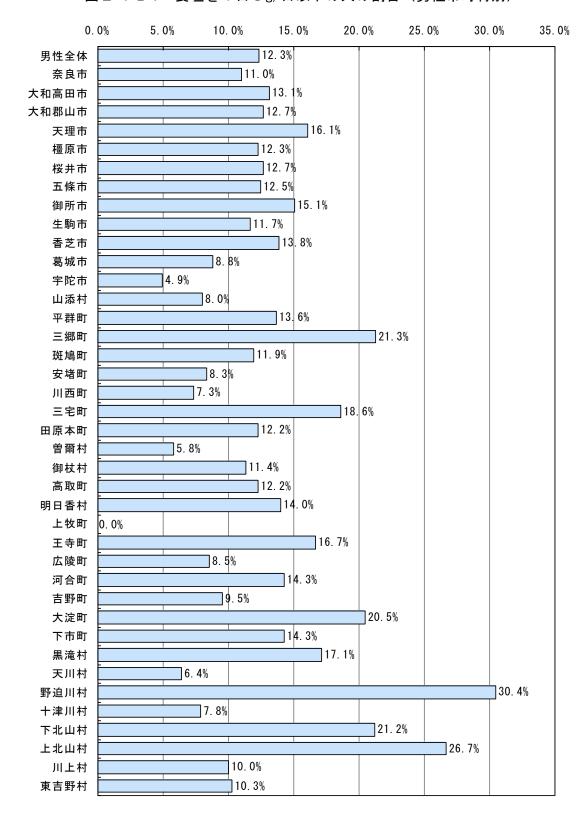
女性の食塩相当量の摂取状況を市町村別にみると、山添村と曽爾村が 12.1g/日と最も多く、次いで五條市が 11.6g/日、御杖村が 11.4g/日となっています。



図Ⅱ-1-2-6 食塩相当量の摂取状況(女性市町村別)

(4) 食塩を1日8g/日以下の人の割合

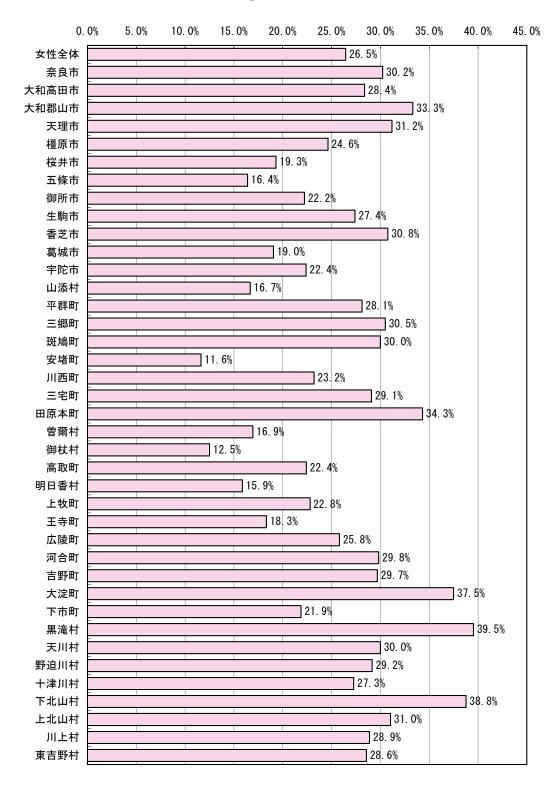
男性の食塩を1日8g/日以下の人の割合が多いのは、野迫川村 30.4%、上北山村 26.7%となっています。



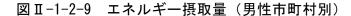
図Ⅱ-1-2-7 食塩を1日8g/日以下の人の割合(男性市町村別)

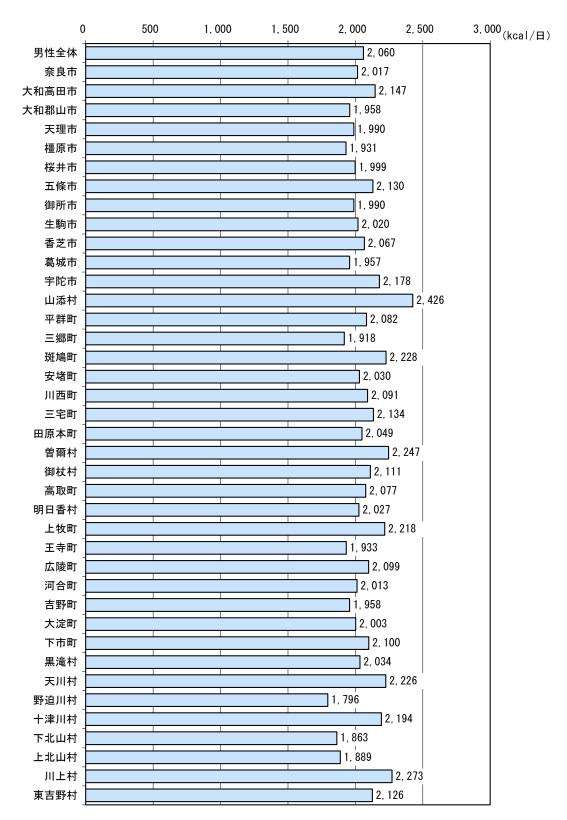
女性の食塩を1日8g/日以下の人の割合が多いのは、黒滝村39.5%、下北山村38.8%、大淀町37.5%となっています。

図Ⅱ-1-2-8 食塩を1日8g/日以下の人の割合(女性市町村別)

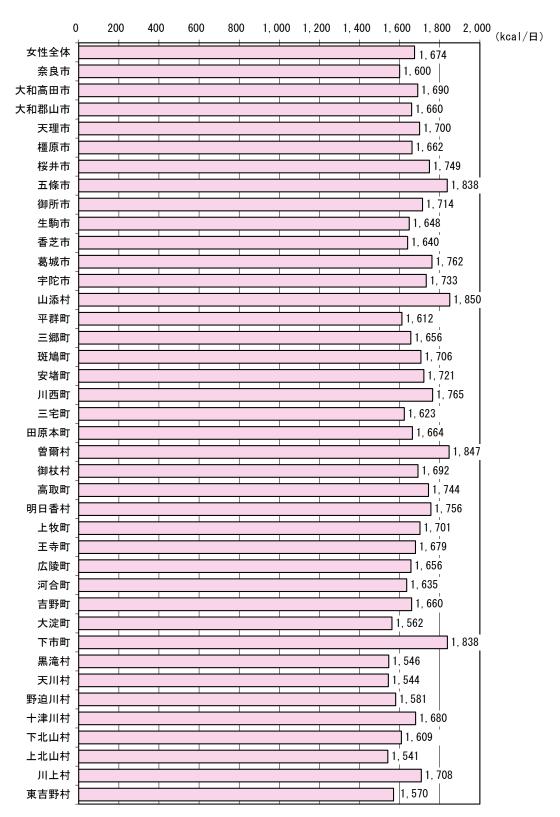


(5) エネルギー量



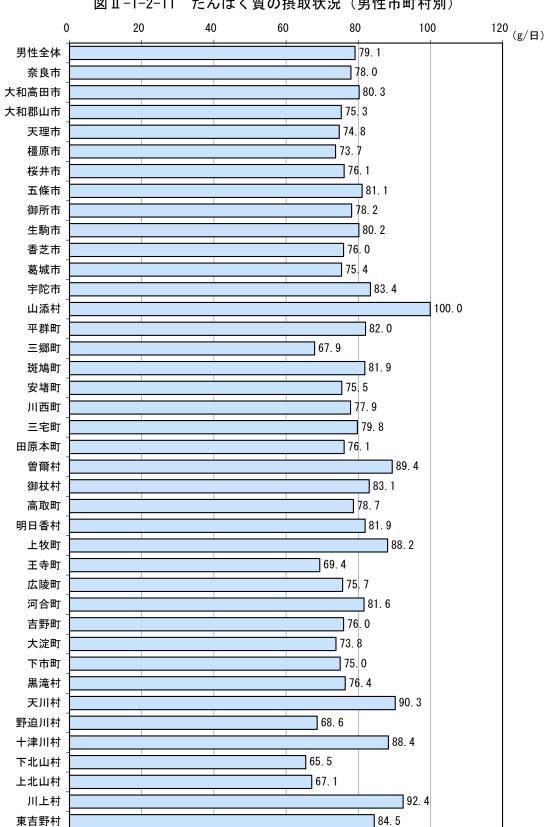


図Ⅱ-1-2-10 エネルギー摂取量(女性市町村別)

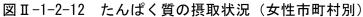


(6) たんぱく質の摂取状況

市町村別にたんぱく質の摂取量をみると、男性は山添村が 100.0g/日と多くなっています。 女性は、山添村 82.3g/日、曽爾村 81.4g/日と多くなっています。



図Ⅱ-1-2-11 たんぱく質の摂取状況(男性市町村別)





3. 心身の状況

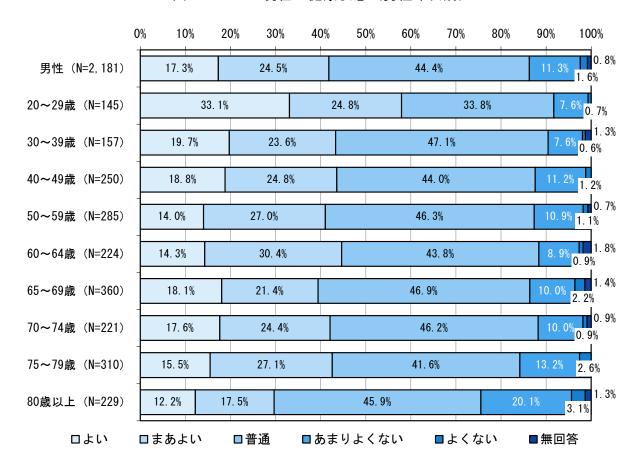
(1)健康状態

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)

現在の健康状態について「よい」と「まあよい」の合計を性別にみると、男性 41.8%、女性 40.7%でほぼ同じ割合となっています。

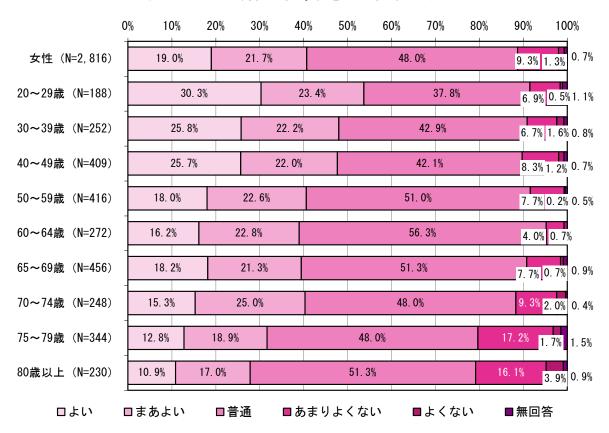
年代別にみると、男性の「よい」と「まあよい」を合計した割合は 20~29 歳が 57.9%と最も高くなっており、30 歳以上になると「普通」の割合が「よい」と「まあよい」の合計を上回っています。

女性の「よい」と「まあよい」を合計した割合は20~29歳が53.7%と最も高くなっており、50歳以上になると「普通」の割合が「よい」と「まあよい」の合計を上回っています。



図Ⅱ-1-3-1 現在の健康状態(男性年代別)

図Ⅱ-1-3-2 現在の健康状態(女性年代別)

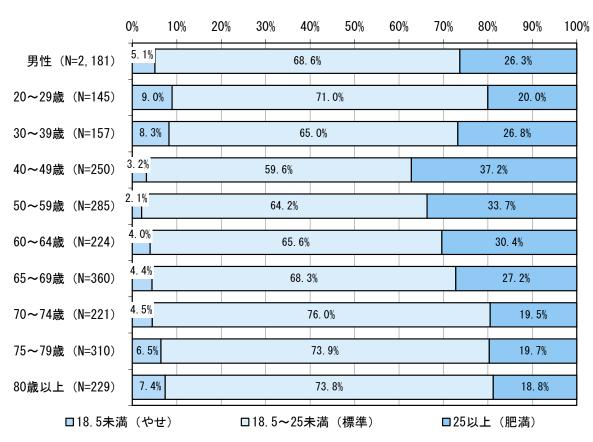


(2) 肥満 (BMI)

身長と体重から BM I を算出すると、「25 以上(肥満)」は男性が 26.3%、女性が 16.5%であり、男性が女性より 9.8 ポイントの差があり、男性の方が多くなっています。また「18.5 未満 (やせ)」は男性が 5.1%、女性が 12.4%であり、7.3 ポイントの差があり、女性の方が多くなっています。

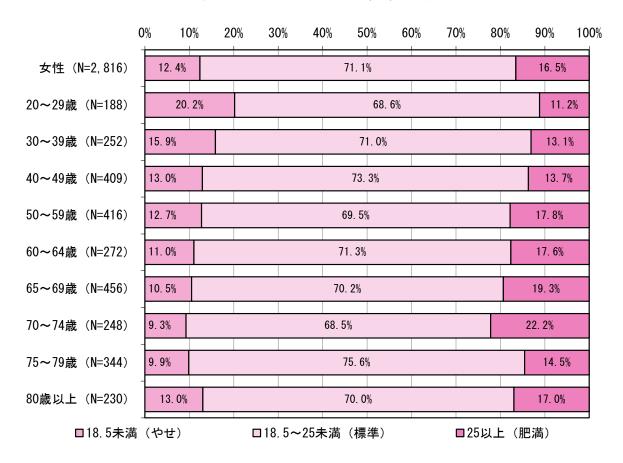
年代別にBMIをみると、男性は、 $40\sim64$ 歳で「25以上(肥満)」が3割を超えており、 $40\sim49$ 歳では、37.2%となっています。

女性は、20~29歳で「18.5未満(やせ)」の割合が最も高く、20.2%となっています。70~74歳は「25以上(肥満)」の割合が最も高く、22.2%となっています。



図Ⅱ-1-3-3 BMI (男性年代別)

図Ⅱ-1-3-4 BMI (女性年代別)



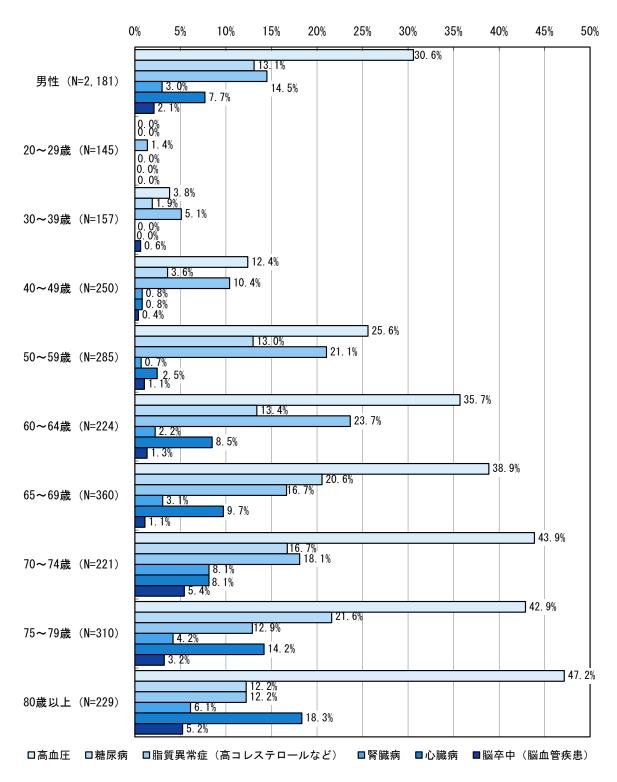
(3) 罹患中または治療中の病気

問15 あなたは、現在、医師から次の病気にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。(複数回答)

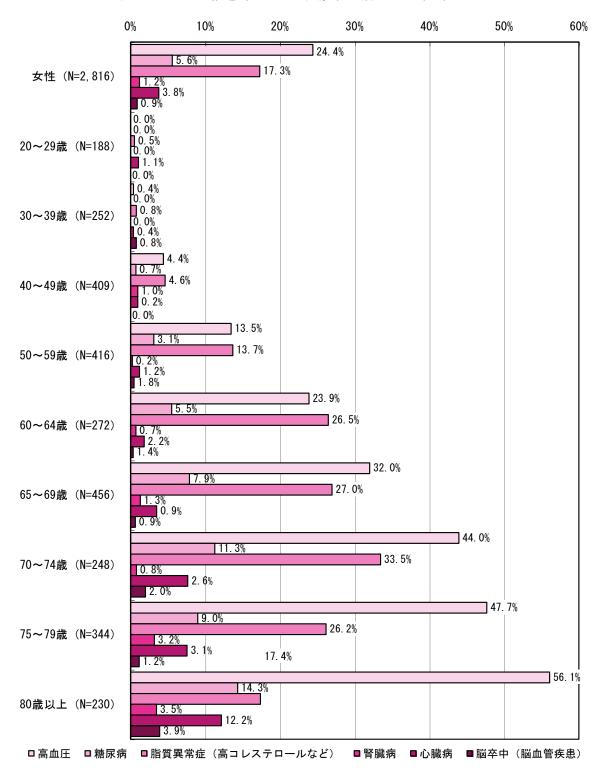
現在の罹患中または治療中の病気を男女別にみると、「高血圧」は男性 30.6%、女性 24.4% となっており、6.2 ポイントの差があります。また、「糖尿病」は男性 13.1%、女性 5.6%となっており、7.5 ポイントの差があります。

年代別に、現在の罹患中または治療中の病気を男女別にみると、80歳未満のいずれの年代も「糖尿病」の割合は男性が女性を上回っています。また、60歳以上のいずれの年代も「脂質異常症(高コレステロールなど)」の割合は、女性が男性を上回っています。

図 Ⅱ-1-3-5 罹患中または治療中の病気 (男性年代別)



図Ⅱ-1-3-6 罹患中または治療中の病気(女性年代別)



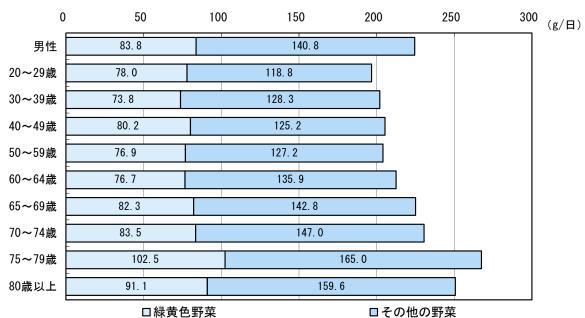
4. 食事摂取状況

(1)野菜の摂取状況

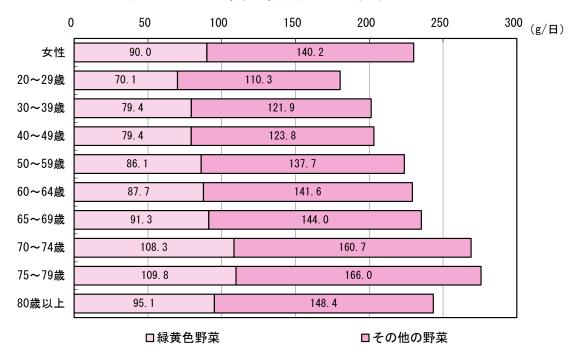
1日当たりの野菜の摂取量をみると、男性 224.5g/日、女性 230.2g/日となっています。 「なら健康長寿基本計画」では野菜の摂取量の目標値を 350g/日としています。

男女とも 20~29 歳で 200g/日未満と最も少なく、最も多い年代は、75~79 歳で、男性 267.5g/日、女性 275g/日となっています。

80 歳未満では、男性は 50~59 歳でわずかに減少しますが、男女ともに年代が上がるにつれて摂取量が多くなっています。



図Ⅱ-1-4-2 野菜の摂取状況(女性年代別)

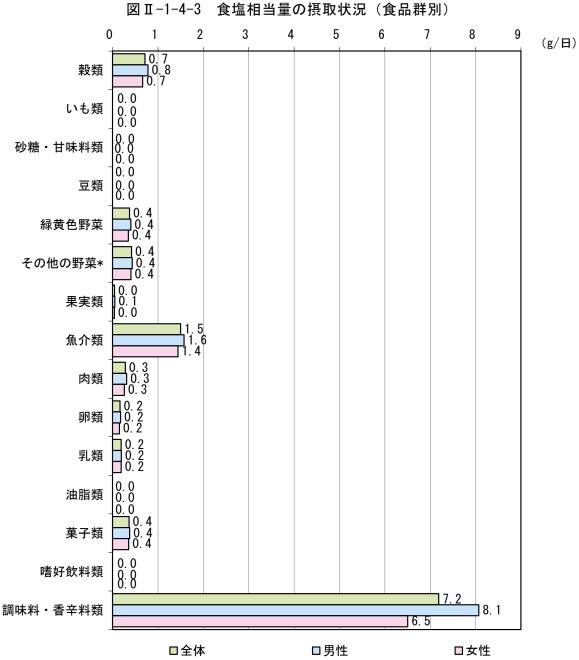


(2)食塩の摂取状況

食塩相当量の摂取状況をみると、男性 12.4g/日、女性 10.4g/日となっており、男女ともいずれの年代も、目標値を上回っています。

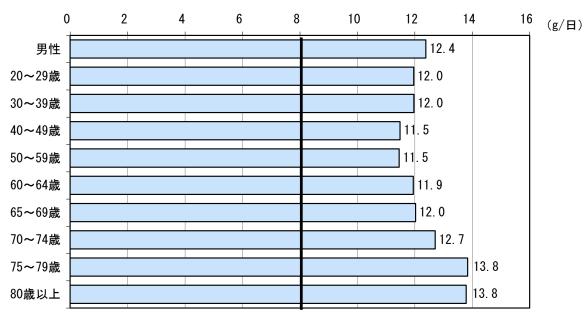
「なら健康長寿基本計画」では、食塩摂取量(成人)の目標値を男女とも8g/日としています。

食品群別に食塩相当量の摂取状況をみると、調味料・香辛料類からの摂取が 7.2g/日と最も 多く、男性は 8.1g/日、女性は 6.5g/日となっています。

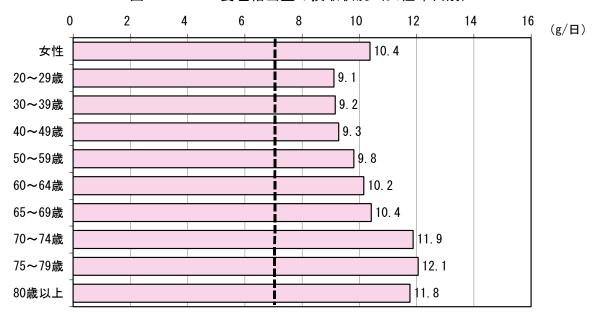


* その他の野菜: 漬物 (緑葉野菜以外)、生 (レタス・キャベツ)、キャベツ、だいこん・かぶ、根菜

図Ⅱ-1-4-4 食塩相当量の摂取状況(男性年代別)

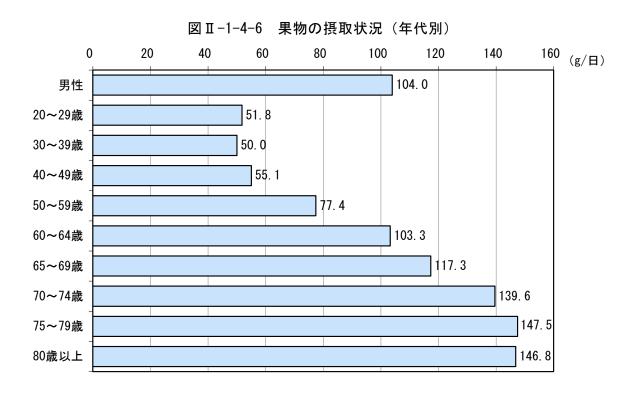


図Ⅱ-1-4-5 食塩相当量の摂取状況(女性年代別)

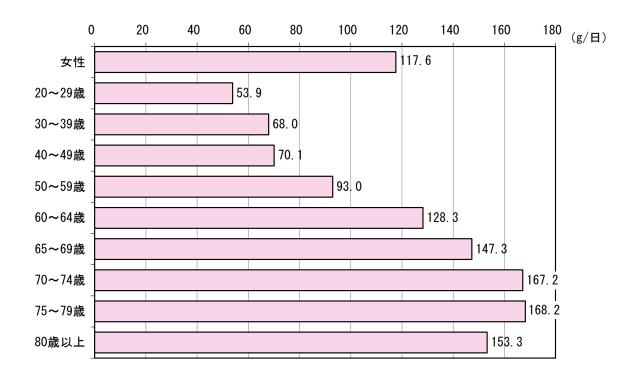


(3)果物の摂取状況

1日当たりの果物の摂取量をみると、男性 104.0g/日、女性 117.6g/日となっています。 年代別にみると、80 歳未満では、男女ともに年代が上がるにつれて摂取量が多くなっています。



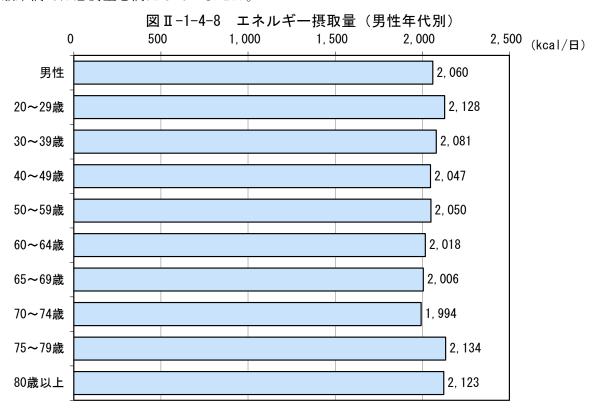
図Ⅱ-1-4-7 果物の摂取状況(女性年代別)



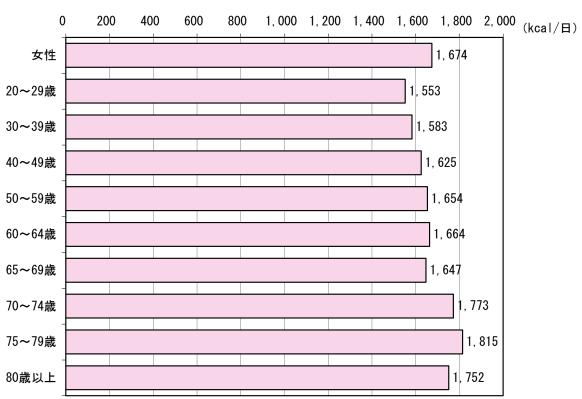
(4)エネルギー摂取量

エネルギー摂取量の平均は、男性 2,060kcal/日、女性 1,674kcal/日となっています。

日本人の食事摂取基準 (2015 年版) をもとに、身体活動レベルを II (ふつう) とした場合の推定エネルギー必要量 (kcal/日) とBDHQによるエネルギー摂取量を比較すると、男性はいずれの年代も必要量を満たしていません。女性は 70 歳以上では必要量を満たしていますが、70歳未満では必要量を満たしていません。



図Ⅱ-1-4-9 エネルギー摂取量(女性年代別)



(5) アルコールの摂取状況

アルコールの摂取量を男女別にみると、男性は 14.4g/日、女性は 3.1g/日となっています。「健康日本 21」(厚生労働省)では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで約 20g程度と定めています。また、なら健康長寿基本計画では、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g、女性 20g 以上)をしている人の割合を減少させることを目標としています。

アルコールの摂取量を年代別にみると、男性は各年代 20g/日未満ですが、 $50\sim59$ 歳は 19.3g/日、 $60\sim64$ 歳は 18.8g/日と他の年代に比べ高くなっています。

女性は各年代とも 20g/日未満です。

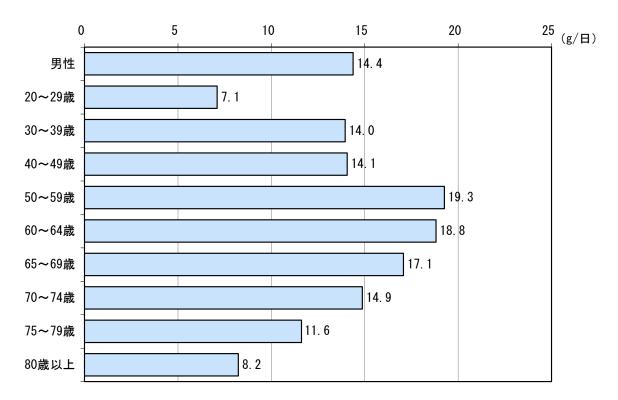
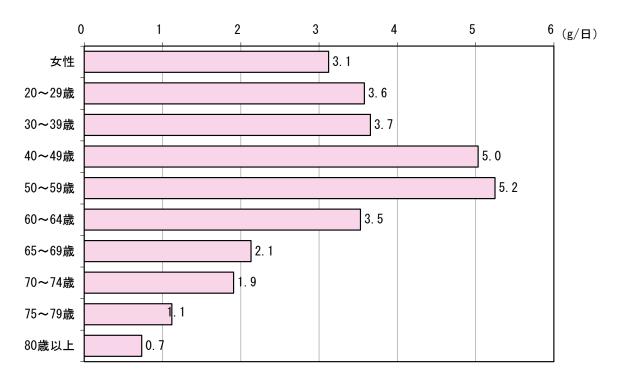


図 Ⅱ-1-4-10 アルコールの摂取量(男性年代別)

図Ⅱ-1-4-11 アルコールの摂取量(女性年代別)



5. 各栄養素の摂取状況

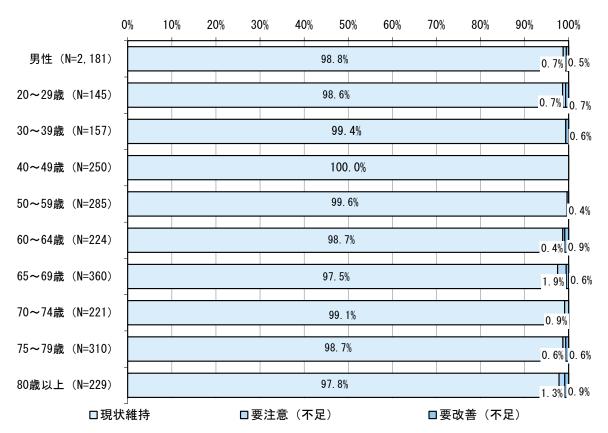
各栄養素の摂取状況の判定は、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に基づいています。

①たんぱく質の摂取状況

たんぱく質の摂取状況をみると、男女ともに「現状維持」の割合が最も高く、男性 98.8%、 女性 98.6%となっています。

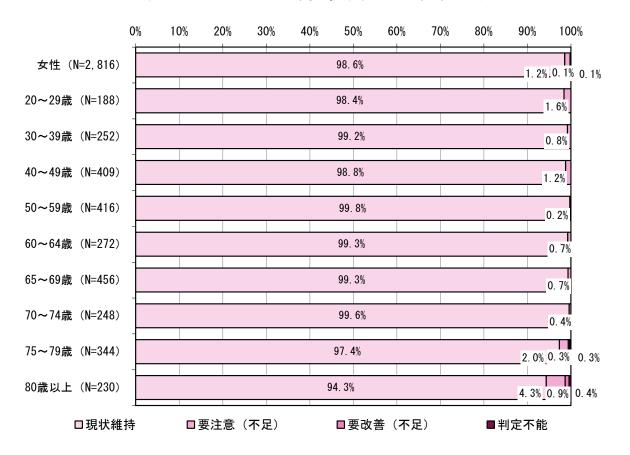
年代別にみると、男性は、いずれの年代も「現状維持」の割合が9割以上であり、40歳代は100.0%となっています。

女性は、いずれの年代も「現状維持」が9割以上を占めています。



図Ⅱ-1-5-1 たんぱく質の摂取状況 (男性年代別)

図Ⅱ-1-5-2 たんぱく質の摂取状況(女性年代別)

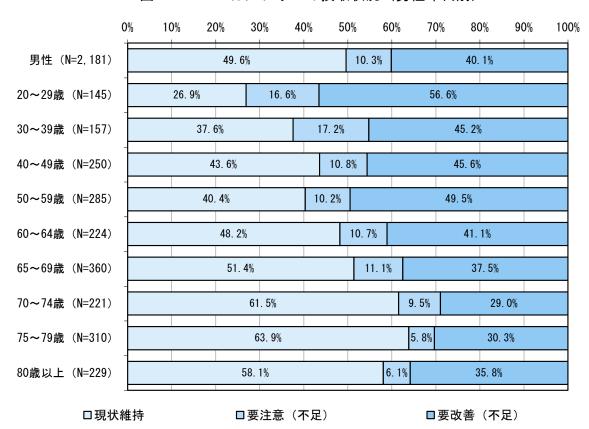


②カルシウムの摂取状況

カルシウムの摂取状況をみると、「現状維持」の割合は、男性 49.6%、女性 53.2%となっています。「要注意 (不足)」と「要改善 (不足)」を合計した割合は、男性 50.4%、女性 46.7% となっています。

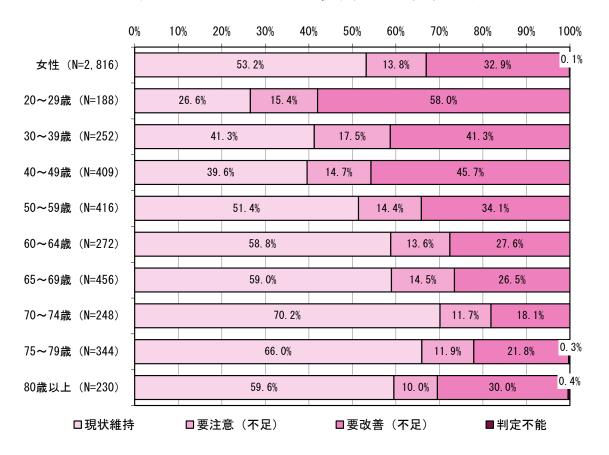
男性は、65歳未満で「要注意 (不足)」と「要改善 (不足)」を合計した割合が、50%を超えています。年代が下がるにつれ、その割合は高くなる傾向があります。

女性も、男性と同様、年代が下がるにつれ「要注意 (不足)」と「要改善 (不足)」を合計した割合が、高くなっています。



図Ⅱ-1-5-3 カルシウムの摂取状況 (男性年代別)

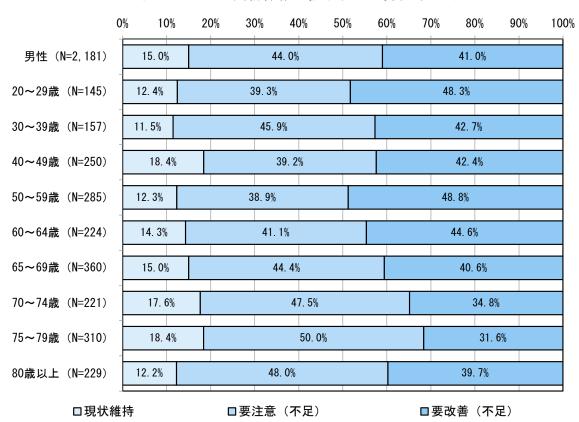
図Ⅱ-1-5-4 カルシウムの摂取状況(女性年代別)



③食物繊維の摂取状況

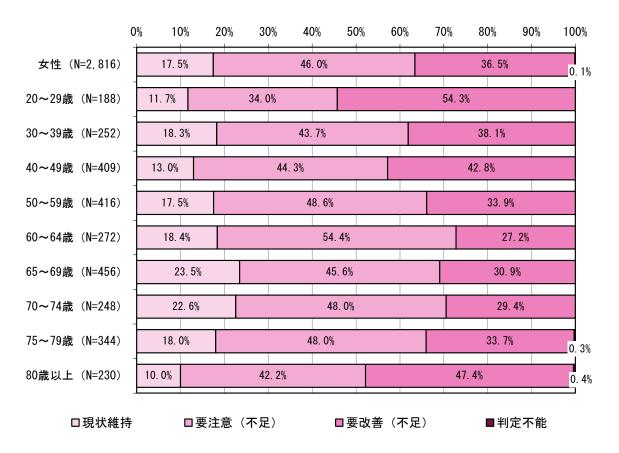
食物繊維の摂取状況をみると、「現状維持」は男性 15.0%、女性 17.5%となっています。「要注意 (不足)」と「要改善 (不足)」を合計した割合は、男性 85.0%、女性 82.5%となっています。

年代別にみると、いずれの年代も男女ともに、「現状維持」は $1 \sim 2$ 割程度であり、「要注意 (不足) 」と「要改善(不足) 」を合計した割合が高くなっています。



図Ⅱ-1-5-5 食物繊維の摂取状況 (男性年代別)

図Ⅱ-1-5-6 食物繊維の摂取状況(女性年代別)



④カリウムの摂取状況

カリウムの摂取状況をみると、「現状維持」の割合は男性 57.3%、女性 48.3%となっています。

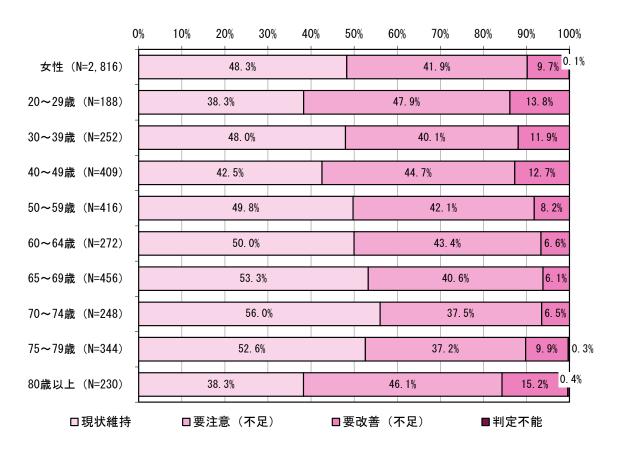
年代別にみると、男性はいずれの年代も「現状維持」の割合が、5割以上となっています。 70~74歳は60.2%、75~79歳は62.3%と高くなっています。

女性は、「現状維持」より「要注意 (不足)」と「要改善 (不足)」を合計した割合が高く、20~29歳61.7%、80歳以上61.3%となっています。

0% 10% 100% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 男性 (N=2, 181) 57.3% 34.3% 8.4% 20~29歳 (N=145) 8.3% 58.6% 33.1% 30~39歳 (N=157) 38. 2% 58.0% 3.8% 40~49歳 (N=250) 56.8% 34.4% 8.8% 50~59歳 (N=285) 53.0% 36.8% 10.2% 60~64歳 (N=224) 35.7% 8.5% 55.8% 65~69歳 (N=360) 56.1% 35.0% 8.9% 70~74歳 (N=221) 60.2% 32.6% 7.2% 7.4% 75~79歳 (N=310) 62.3% 30.3% 80歳以上(N=229) 55.9% 33.6% 10.5% □現状維持 ■要注意(不足) ■要改善(不足)

図Ⅱ-1-5-7 カリウムの摂取状況 (男性年代別)

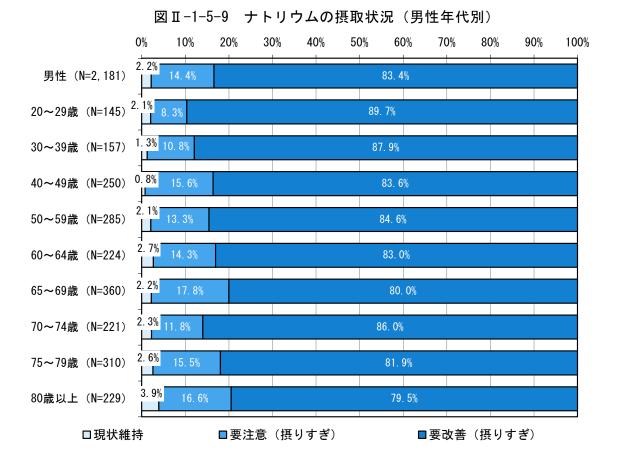
図Ⅱ-1-5-8 カリウムの摂取状況(女性年代別)



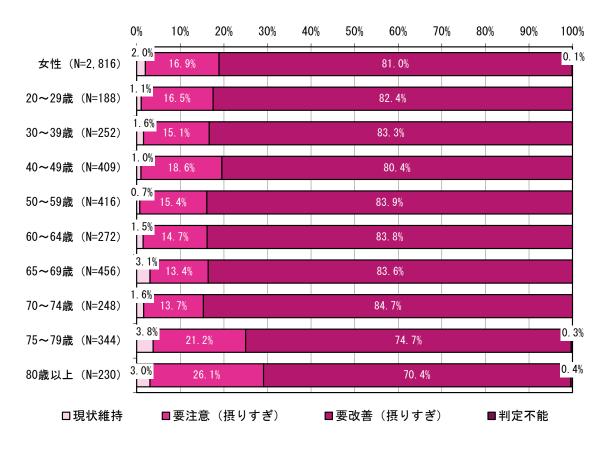
⑤ナトリウムの摂取状況

ナトリウムの摂取状況をみると、男女ともに「要改善(摂りすぎ)」が 80%以上となっています。

年代別にみると、男女とも、いずれの年代も「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」 を合計した割合は100%に近い状況です。



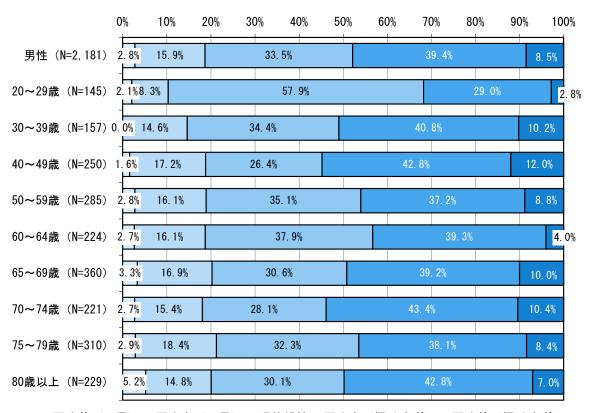
図Ⅱ-1-5-10 ナトリウム(食塩)の摂取状況(女性年代別)



⑥脂質の摂取状況

脂質の摂取状況をみると、「現状維持」の割合は男性 33.5%、女性 25.8%となっています。「要注意 (摂りすぎ)」と「要改善 (摂りすぎ)」を合計した割合は、男性 47.9%、女性 64.9% で 17 ポイントの差があります。

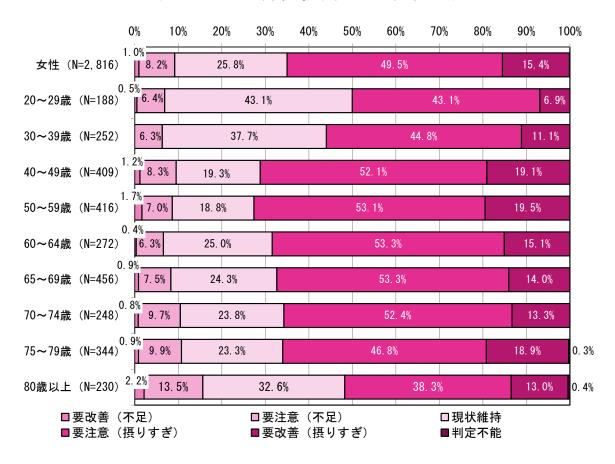
「要注意(不足)」と「要改善(不足)」を合計した割合は、男性 18.7%、女性 9.2%です。年代別にみると、男女とも「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合が高くなっている一方で、「要注意(不足)」と「要改善(不足)」を合計した割合は、男性で $10\sim20\%$ 、女性で $5\sim15\%$ みられます。



図Ⅱ-1-5-11 脂質の摂取状況(男性年代別)

□要改善(不足)□要注意(不足)□現状維持□要注意(摂りすぎ)■要改善(摂りすぎ)

図Ⅱ-1-5-12 脂質の摂取状況(女性年代別)

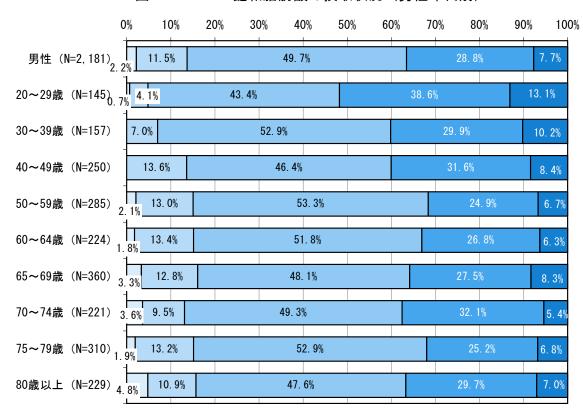


⑦飽和脂肪酸の摂取状況

「要改善(摂りすぎ)」の割合は、男性 7.7%、女性 15.4% となっています。「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合は、男性 36.5%、女性 56.2% となっており、19.7 ポイントの差があります。

年代別にみると、男性は $20\sim29$ 歳で「要改善(摂りすぎ)」の割合が 13.1%となっており、他の年代と比べ、最も高くなっています。「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合においても、 $20\sim29$ 歳が最も高くなっています。

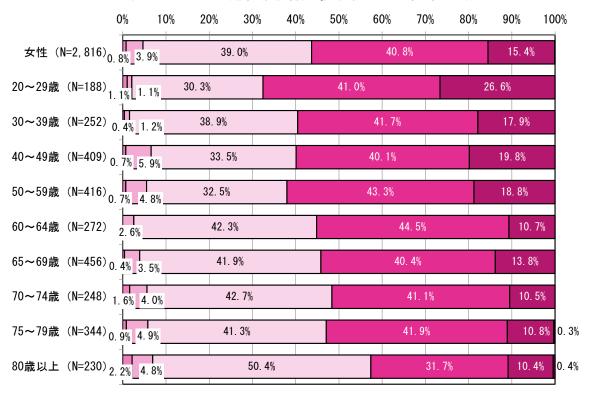
女性は、60 歳未満で「要改善(摂りすぎ)」の割合が高くなっており、 $20\sim29$ 歳は 26.6% と最も高くなっています。



図Ⅱ-1-5-13 飽和脂肪酸の摂取状況(男性年代別)

□要改善(不足)□要注意(不足)□現状維持□要注意(摂りすぎ)■要改善(摂りすぎ)

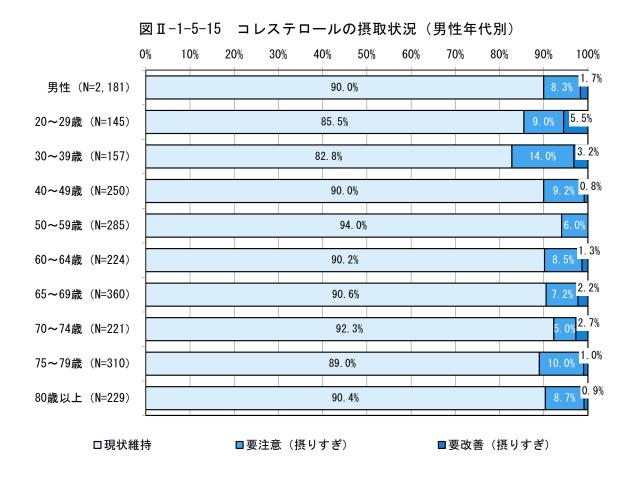
図Ⅱ-1-5-14 飽和脂肪酸の摂取状況(女性年代別)



■要改善(不足) □要注意(不足) □現状維持 ■要注意(摂りすぎ) ■要改善(摂りすぎ) ■判定不能

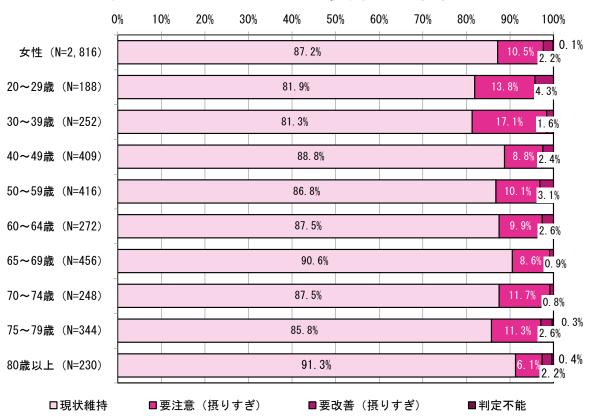
⑧コレステロールの摂取状況

コレステロールの摂取状況をみると、「現状維持」は男性 90.0%、女性 87.2%となっています。 年代別にみると、男性は、 $30\sim39$ 歳で「要注意 (摂りすぎ)」「要改善 (摂りすぎ)」を合計 した割合が 17.2%となっており、他の年代に比べて高くなっています。女性は $30\sim39$ 歳で 18.7%、 $20\sim29$ 歳で 18.1%と高くなっています。



44

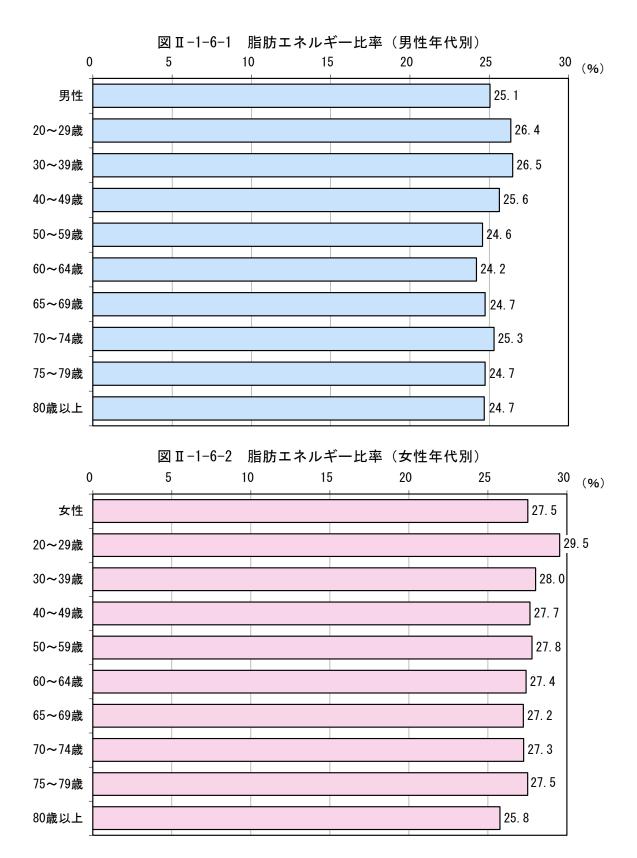
図Ⅱ-1-5-16 コレステロールの摂取状況(女性年代別)



6. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率

①脂肪エネルギー比率

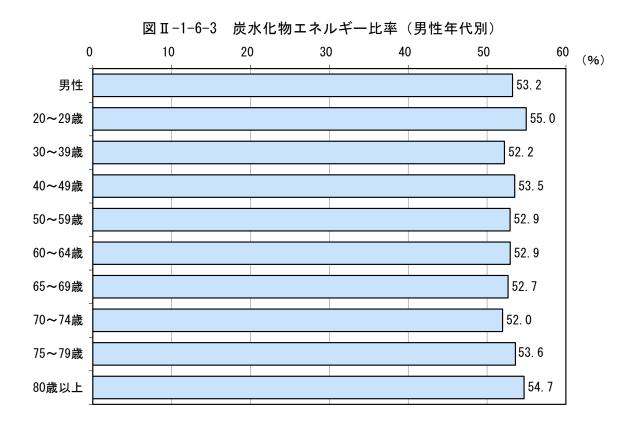
脂肪エネルギー比率をみると、各年代、男女とも目標量の範囲内です。



※脂肪エネルギー比率(%) = ((総脂質 (g) × 9 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※20 歳以上の各年代の脂肪エネルギー比率目標量は男女ともに $20\sim30\%$ (日本人の食事摂取基準(2015 年版))

②炭水化物エネルギー比率

炭水化物のエネルギー比率は、各年代、男女とも、目標量の50~65%の範囲内です。

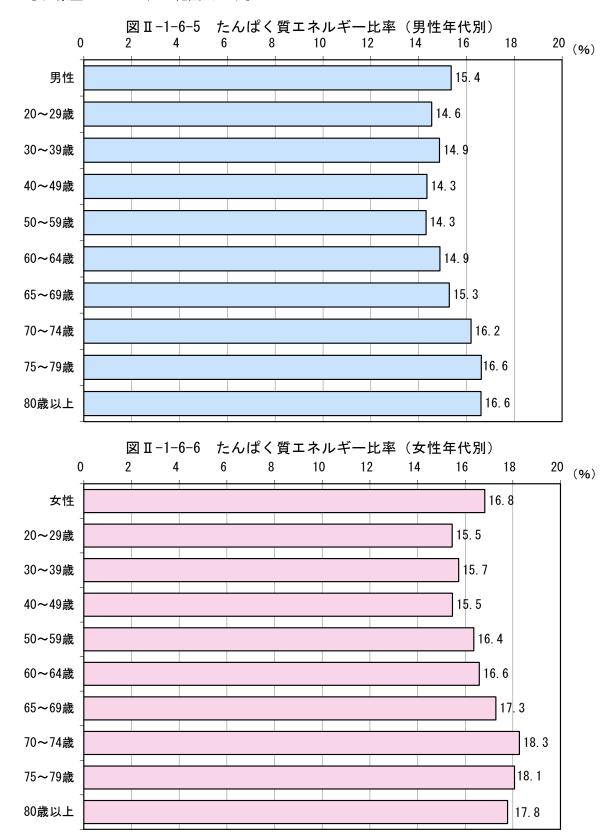




※炭水化物のエネルギー比率(%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※20 歳以上の各年代の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に 50~65% (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))

③たんぱく質エネルギー比率

たんぱく質のエネルギー比率は男性 $14\sim16\%$ 台、女性 $15\sim17\%$ 台となっており、各年代男女とも目標量の $13\sim20\%$ の範囲内です。



※たんぱく質のエネルギー比率 (%) = ((たんぱく質 (g) × 4 (kcal)) ÷総エネルギー) ×100 ※20 歳以上の各年代のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女ともに 13~20% (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))

7. サービング(つ)数

※サービング(つ)数の上限値と下限値は、回答者の性・年齢から算出した目安量の平均の上限値と下限値を表しています。食事バランスガイドに定められた摂取基準とは異なります。

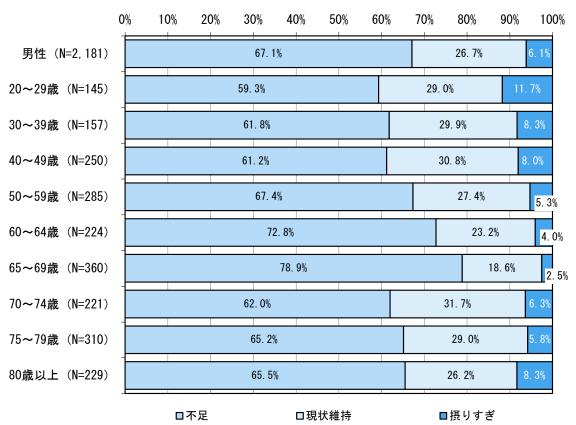
①主食の摂取状況

主食の摂取状況をみると、「不足」の割合は、男性 67.1%、女性 84.8%となっており、17.7 ポイントの差があります。

●年代別

男性の主食の摂取状況をみると、いずれの年代も「不足」の割合が高く、65~69歳で78.9% と最も高くなっています。

女性は、70歳未満において、年代が上がるにつれ「不足」の割合が高くなっており、65~69歳は92.3%と最も高くなっています。



図Ⅱ-1-7-1 主食の摂取状況 (男性年代別)

図Ⅱ-1-7-2 主食の摂取状況(女性年代別)

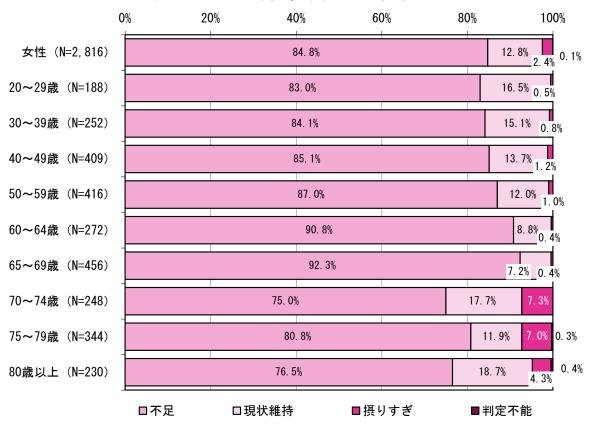


表 Ⅱ-1-7-1 主食サービング(つ)数(年代別)

単位:つ(SV)

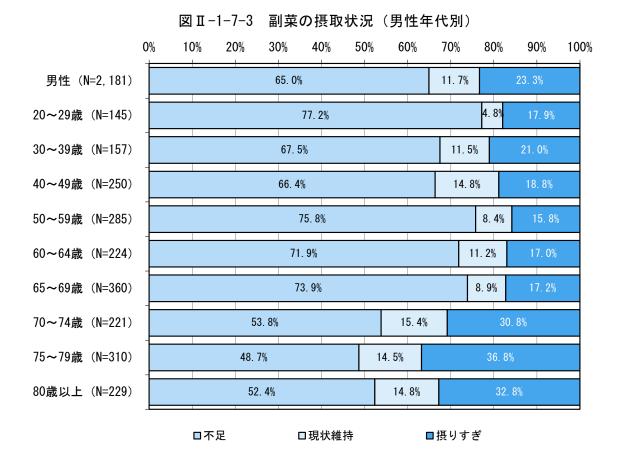
			単位:つ(SV)					
				主食				
			摂取量	目安量				
			(平均値)	下限値	上限値			
	成人全体		4	5	7			
	性別	男性	5	6	8			
	土力リ	女性	4	5	6			
	20~29歳	男性	6	6	8			
	20.023所以	女性	4	5	7			
	30~39歳	男性	6	6	8			
	30.03所以	女性	4	5	7			
	40~49歳	男性	6	6	8			
		女性	4	5	7			
	50~59歳	男性	5	6	8			
		女性	4	5	7			
年代	60~64歳	男性	5	6	8			
410		女性	4	5	7			
	65~69歳	男性	5	6	8			
	00.00分成	女性	3	5	7			
	70~74歳	男性	5	5	7			
	70.974成	女性	3	4	5			
	75~79歳	男性	5	5	7			
	/5~/9成	女性	3	4	5			
	80歳以上	男性	4	5	7			
	00	女性	3	4	5			

②副菜の摂取状況

副菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は男性65.0%、女性56.1%となっています。

男性の副菜の摂取状況をみると、70歳未満は、「不足」の割合が高く、20~29歳は77.2%と最も高くなっています。70歳以上でも約5割が「不足」となっています。

女性の「不足」の割合は、20~29歳、40~49歳、80歳以上で6割を超えています。



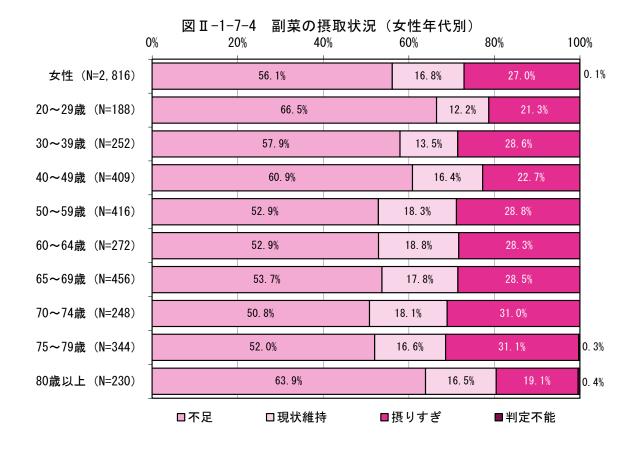


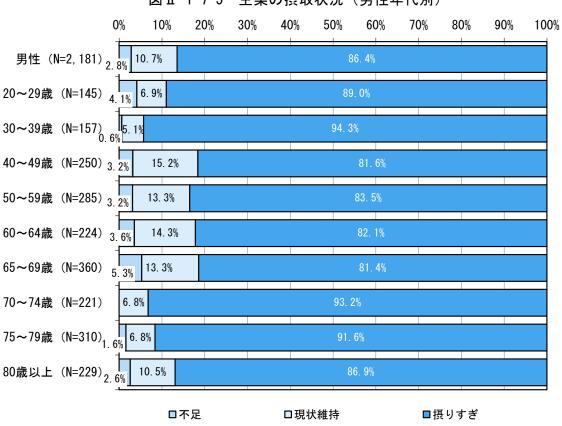
表 Ⅱ-1-7-2 副菜サービング(つ)数

単位:つ(SV)

			副菜				
					是量		
			(平均値)	下限値	上限値		
成人全体			5	5	6		
	性別	男性	5	6	7		
	エカリ	女性	5	5	6		
	20~29歳	男性	5	6	7		
	201-23成	女性	5	5	6		
	30~39歳	男性	5	6	7		
	30.03所以	女性	5	5	6		
	40~49歳	男性	5	6	7		
		女性	5	5	6		
	50~59歳	男性	5	6	7		
		女性	5	5	6		
年代	60~64歳	男性	5	6	7		
416		女性	5	5	6		
	65~69歳	男性	5	6	7		
	00~09成	女性	5	5	6		
	70~74歳	男性	5	5	6		
	/0~/4成	女性	5	5	6		
	75 70 / *	男性	5	5	6		
	75~79歳	女性	5	5	6		
	80歳以上	男性	5	5	6		
	00脉以上	女性	5	5	6		

③主菜の摂取状況

主菜の摂取状況をみると、「摂りすぎ」の割合は男性 86.4%、女性 88.4%となっています。 男女ともすべての年代で「摂りすぎ」の割合が高くなっており、男性 $30\sim39$ 歳、 $70\sim74$ 歳、 $75\sim79$ 歳で、女性は $60\sim64$ 歳、70 歳以上で 9 割を超えています。



図Ⅱ-1-7-5 主菜の摂取状況(男性年代別)

図Ⅱ-1-7-6 主菜の摂取状況(女性年代別)

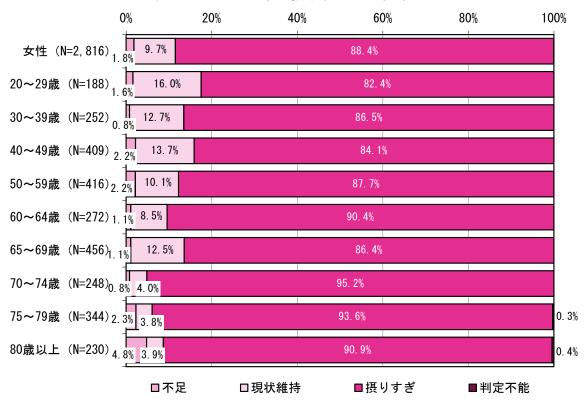


表 Ⅱ-1-7-3 主菜サービング(つ)数

単位:つ(SV)

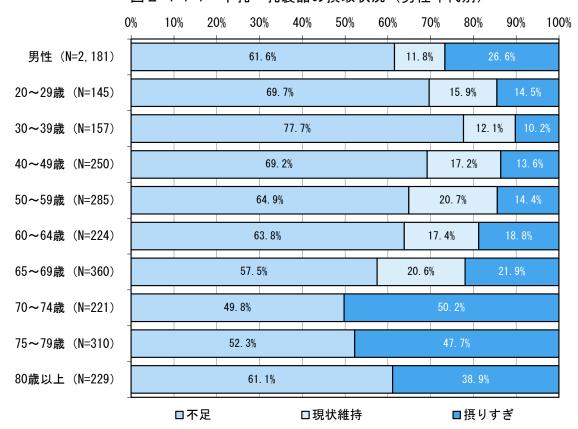
				主菜	
				目3	安量
			(平均値)	下限値	上限値
	成人全体			3	5
	性別		9	4	6
	エカリ	女性	8	3	5
	20~29歳	男性	10	4	6
	201-23 际	女性	8	3	5
	30~39歳	男性	10	4	6
	30.03原	女性	8	3	5
	40~49歳	男性	9	4	6
		女性	7	3	5
	50~59歳	男性	9	4	6
		女性	8	3	5
年代	60~64歳	男性	9	4	6
410		女性	8	3	5
	65~69歳	男性	9	4	6
	UU~US/成	女性	8	3	5
	70~74歳	男性	9	3	5
	/0~/4成	女性	9	3	4
	75 70 /	男性	9	3	5
	75~79歳	女性	8	3	4
	80歳以上	男性	9	3	5
	00脉以上	女性	7	3	4

4 年乳・乳製品の摂取状況

牛乳・乳製品の摂取状況をみると、男性は「不足」の割合が 61.6%となっています。女性は「不足」と「摂りすぎ」に二分されており、「不足」が 64.7%、「摂りすぎ」が 35.2%となっています。

男性の牛乳・乳製品の摂取状況をみると、65 歳未満と80 歳以上では「不足」の割合が6割を超えています。30~39 歳は77.7%で最も高くなっています。また、70 歳以上の各年代では「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。

女性は、すべての年代で「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。いずれの年代も「不足」の割合が6割を超えており、20~29歳は78.2%と最も高くなっています。



図Ⅱ-1-7-7 牛乳・乳製品の摂取状況(男性年代別)

図Ⅱ-1-7-8 牛乳・乳製品の摂取状況(女性年代別) 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80%

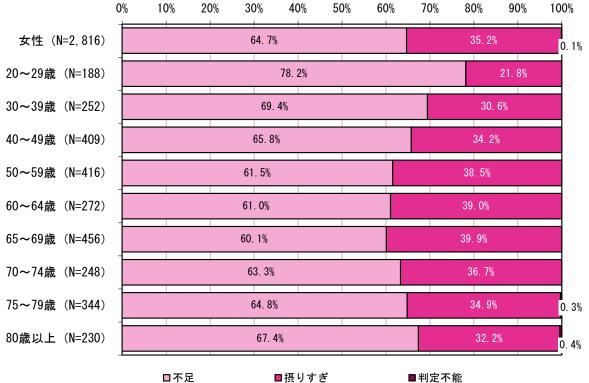


表 Ⅱ-1-7-4 牛乳・乳製品サービング(つ)数

単位:つ(SV)

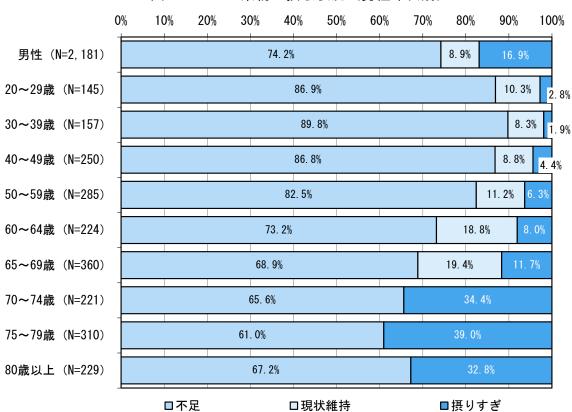
			<u> </u>	丰乳・乳製品		
			摂取量	摂取量 目安		
			(平均値)	下限値	上限値	
	成人全体	<u></u>	2	2		
	男性			2	3	
	性別	女性	2	2		
	20~29歳	男性	1	2	3	
	ZU~ZY成	女性	1	2		
	30~39歳	男性	1	2	3	
		女性	2	2		
	40~49歳	男性	1	2	3	
		女性	2	2		
	50~59歳	男性	2	2	3	
		女性	2	2		
年代	60~64歳	男性	2	2	3	
410		女性	2	2		
	65~69歳	男性	2	2	3	
	00 03成	女性	2	2		
	70~74歳	男性	2	2		
	70.974成	女性	2	2		
	75~79歳	男性	2	2		
	/5~/9成	女性	2	2		
	80 年 以 L	男性	2	2		
	80歳以上	女性	2	2		

⑤果物の摂取状況

果物の摂取状況をみると、男性は「不足」の割合が 74.2%となっています。女性は「不足」 または「摂りすぎ」に二分されており、「不足」が 74.3%となっています。

男性の果物の摂取状況をみると、 $30\sim79$ 歳で年代が下がるにつれ「不足」の割合が高くなっており、 $30\sim39$ 歳では 89.8%で最も高くなっています。70 歳以上は「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。

女性は、75歳未満で年代が下がるにつれ「不足」の割合が高くなっており、20~29歳は91.0% と最も高くなっています。すべての年代で「不足」または「摂りすぎ」に二分されており、60 歳以上の年代では「摂りすぎ」が3割を超えています。



図Ⅱ-1-7-9 果物の摂取状況(男性年代別)

図Ⅱ-1-7-10 果物の摂取状況(女性年代別)

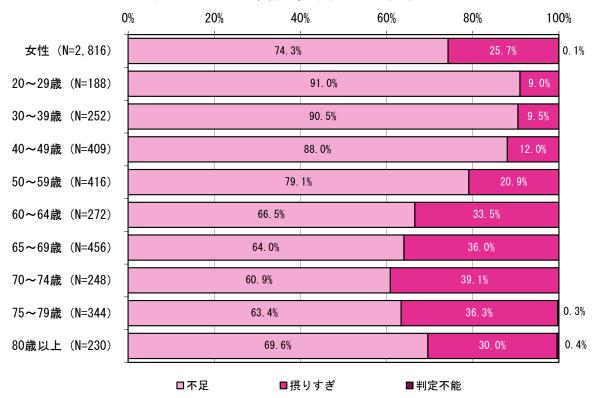


表 Ⅱ-1-7-5 果物サービング(つ)数

単位:つ (SV)

				- u			
			果物				
			摂取量	目安	量		
			(平均値)	下限値	上限値		
	成人全体	本	1	2			
	性別	男性	1	2	3		
	エカリ	女性	1	2			
	20~29歳	男性	1	2	3		
	とひ・ ことが成	女性	1	2			
	30~39歳	男性	1	2	3		
	30~39成	女性	1	2			
	40~49歳	男性	1	2	3		
		女性	1	2			
	50~59歳	男性	1	2	3		
		女性	1	2			
年代	60~64歳	男性	1	2	3		
410		女性	2	2			
	65~69歳	男性	2	2	3		
	00、00万以	女性	2	2			
	70~74歳	男性	2	2			
	70.974成	女性	2	2			
	75~79歳	男性	2	2			
	/0~/3成	女性	2	2			
	80歳以上	男性	2	2			
	00 成 以 工	女性	2	2			

8. 食習慣・生活習慣

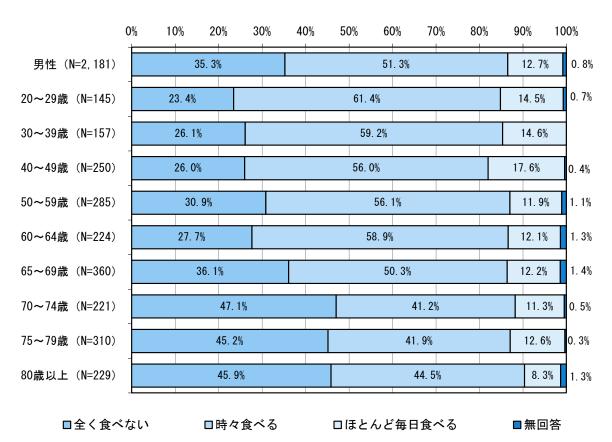
(1) 夕食後の間食

- 問2 あなたの食事のとり方についてお聞かせください。
- ①主に誰と夕食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ②この1週間で、あなたは外食でどのくらい食事をしましたか。(回答欄に数字を記入)
- ③夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。(単数回答)

※①及び②は結果の掲載を省略

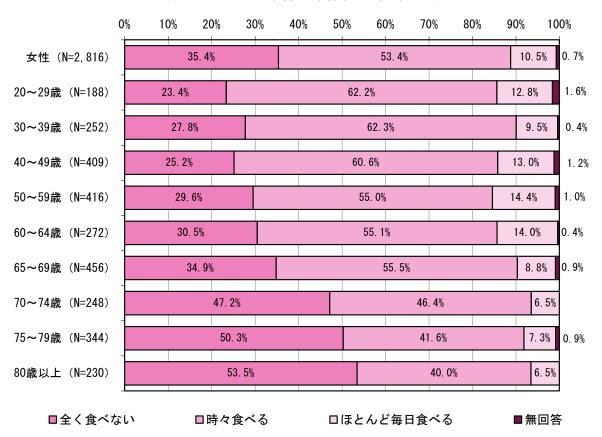
③夕食後の間食の状況を年代別にみると、男性は、80歳未満はいずれの年齢も「ほとんど毎日食べる」の割合が1割以上であり、 $40\sim49$ 歳は17.6%と最も高くなっています。

女性は、65 歳未満はいずれの年齢も「ほとんど毎日食べる」の割合が1割以上であり、50~59 歳は14.4%、60~64 歳は14.0%となっています。



図Ⅱ-1-8-1 夕食後の間食(男性年代別)

図Ⅱ-1-8-2 夕食後の間食(女性年代別)

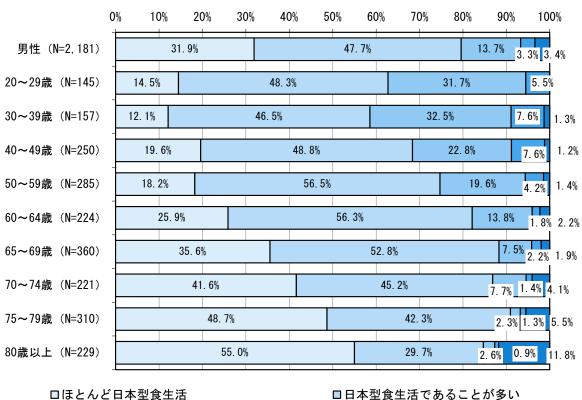


(2)「日本型食生活」の実践

問11 あなたの食事はどの程度「日本型食生活」となっていますか。(単数回答)

どの程度「日本型食生活」となっているかをみると、「ほとんど日本型食生活」と「日本型食 生活であることが多い」を合計した割合を男女別にみると、男性79.6%、女性80.2%でほぼ同 じ割合となっています。

男女とも、年代が上がるにつれて、「ほとんど日本型食生活」の割合は高くなっています。



図Ⅱ-1-8-3 「日本型食生活」の実践(男性年代別)

- ■日本型食生活でないことが多い
- ■無回答

- □日本型食生活であることが多い
- ■全く日本型食生活にはなっていない

図Ⅱ-1-8-4 「日本型食生活」の実践(女性年代別)



- 口ほとんど日本型食生活
- ■日本型食生活でないことが多い
- ■無回答

- □日本型食生活であることが多い
- ■全く日本型食生活にはなっていない

(3)健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み

問10 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組みがありますか。(複数回答)

健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組みを男女別にみると、「食事は腹八分目にしている」と「アルコール休肝日をつくっている」以外は、いずれの項目も男性に比べ、女性の方が取り組んでいる割合が高くなっています。

「濃い味付けを控えるようにしている」、「毎日牛乳または乳製品をとっている」、「就寝前2時間以内に食事をしないようにしている」、「油の多い料理を控えている」は女性と男性で10ポイント以上差があります。

男性は、年代により取り組みにばらつきがありますが、「濃い味付けを控えるようにしている」 「毎日牛乳または乳製品をとっている」は、いずれの年代も高い割合となっています。

女性は、いずれの年代も「濃い味付けを控えるようにしている」、「毎日牛乳または乳製品を とっている」「就寝前2時間以内に食事をしないようにしている」の割合が高くなっており、60 歳以上では6割を超えています。

表 Ⅱ-1-8-1 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み (男性年代別)

上段: 実数、下段: 構成比

	八分目に	食事は10 分以上か けている	毎日果物を食べている	毎日牛乳 または乳 製品を とってい る	1日5皿以 上の野菜 料理を食 べている	濃い味付 けを控え るように している	油の多い 料理を控 えている	外食をし ないよう にしてい る	アルコー ル休肝日 をつくっ ている	就寝前2 時間以内 にないし ういる	有効回答 数
20~29歳	29	44	13	41	3	38	27	22	40	43	145
20~29成	20.0%	30. 3%	9.0%	28. 3%	2. 1%	26. 2%	18.6%	15. 2%	27. 6%	29. 7%	100.0%
30~39歳	38	42	12	42	5	38	28	27	40	30	157
307~336%	24. 2%	26. 8%	7. 6%	26. 8%	3. 2%	24. 2%	17. 8%	17. 2%	25. 5%	19.1%	100.0%
40~49歳	67	69	40	78	7	98	52	45	75	62	250
40~49成	26. 8%	27. 6%	16.0%	31. 2%	2. 8%	39. 2%	20. 8%	18.0%	30.0%	24. 8%	100.0%
50~59歳	95	77	46	101	6	125	77	57	70	78	285
307~336%	33. 3%	27. 0%	16. 1%	35. 4%	2. 1%	43. 9%	27. 0%	20.0%	24. 6%	27. 4%	100.0%
60~64歳	89	82	66	103	12	90	72	57	54	86	224
00.04成	39. 7%	36.6%	29. 5%	46. 0%	5. 4%	40. 2%	32. 1%	25. 4%	24. 1%	38.4%	100.0%
65~69歳	183	159	121	170	23	163	133	88	60	181	360
00 00000	50. 8%	44. 2%	33. 6%	47. 2%	6. 4%	45. 3%	36. 9%	24. 4%	16. 7%	50.3%	100.0%
70~74歳	122	121	91	118	22	124	100	76	53	135	221
70 7年成	55. 2%	54. 8%	41. 2%	53.4%	10.0%	56. 1%	45. 2%	34. 4%	24. 0%	61.1%	100.0%
75~79歳	183	190	151	179	34	185	150	118	81	189	310
1013所以	59.0%	61.3%	48. 7%	57. 7%	11. 0%	59. 7%	48. 4%		26. 1%	61.0%	100.0%
80歳以上	146	133	117	127	25	136	114	94	40	127	229
80成以上	63.8%	58. 1%	51. 1%	55.5%	10.9%	59.4%	49.8%	41.0%	17. 5%	55.5%	100.0%
스타	952	917	657	959	137	997	753	584	513	931	2, 181
合計	43.6%	42. 0%	30.1%	44.0%	6. 3%	45. 7%	34. 5%	26.8%	23. 5%	42. 7%	100.0%

[※] 各年代の上位3項目に色を付けています。

表 II-1-8-2 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み(女性年代別)

上段: 実数、下段: 構成比

	食事は腹八分目にしている	食事は10 分以上か けている	毎日果物を食べている	毎日牛乳 または乳 製品を とってい る	1日5皿以 上の野菜 料理を食 べている	濃い味付 けを控え るように している	油の多い 料理を控 えている	外食をし ないよう にしてい る	アルコー ル休肝日 をつくっ ている	就寝前2 時間以内 に食事を しないし うにし いる	有効回答数
20~29歳	56	77	24	65	7	73	52	19	49	52	188
201029成	29. 8%	41. 0%	12. 8%	34. 6%	3. 7%	38. 8%	27. 7%	10. 1%	26. 1%	27. 7%	100.0%
30~39歳	69	103	38	108	11	127	76	49	43	84	252
OO OO Jijse	27. 4%	40. 9%	15. 1%		4. 4%		30. 2%	19. 4%	17. 1%	33. 3%	100.0%
40~49歳	129	142	81	190	31	234	152	80	83	151	409
	31. 5%	34. 7%	19. 8%	46. 5%	7. 6%	57. 2%	37. 2%	19. 6%	20. 3%	36. 9%	100.0%
50~59歳	160	152	104	219	27	270	190	101	75	202	416
30 - 33 jigg	38. 5%	36. 5%	25. 0%	52. 6%	6. 5%	64. 9%	45. 7%	24. 3%	18.0%	48. 6%	100.0%
60~64歳	107	134	112	171	20	191	156	68	45	163	272
00 ° 0 中 _间 奖	39. 3%	49. 3%	41. 2%	62. 9%	7. 4%	70. 2%	57. 4%	25. 0%	16. 5%	59. 9%	100.0%
65~69歳	207	221	220	279	51	327	264	133	58	311	456
00 - 00 Jug	45. 4%	48. 5%	48. 2%	61. 2%	11. 2%	71. 7%	57. 9%	29. 2%	12. 7%	68. 2%	100.0%
70~74歳	117	123	148	151	30	176	153	97	34	184	248
70 7 7 月级	47. 2%	49.6%	59. 7%	60. 9%	12. 1%	71.0%	61. 7%	39. 1%	13. 7%	74. 2%	100.0%
75~79歳	184	222	216	233	51	255	223	164	44	252	344
75 - 75 Jug	53. 5%	64. 5%	62. 8%	67. 7%	14. 8%	74. 1%	64. 8%	47. 7%	12. 8%	73. 3%	100.0%
80歳以上	123	142	128	155	29	156	147	99	18	160	230
のの原文が工	53. 5%	61. 7%	55. 7%	67. 4%	12.6%	67. 8%	63. 9%	43.0%	7. 8%	69.6%	100.0%
合計	1, 152	1, 316	1, 071	1, 572	258	1, 809	1, 414	810	449	1, 559	2, 816
DĀI	40. 9%	46. 7%	38. 0%	55. 8%	9. 2%	64. 2%	50. 2%	28. 8%	15. 9%	55. 4%	100.0%

[※] 各年代の上位3項目に色を付けています。

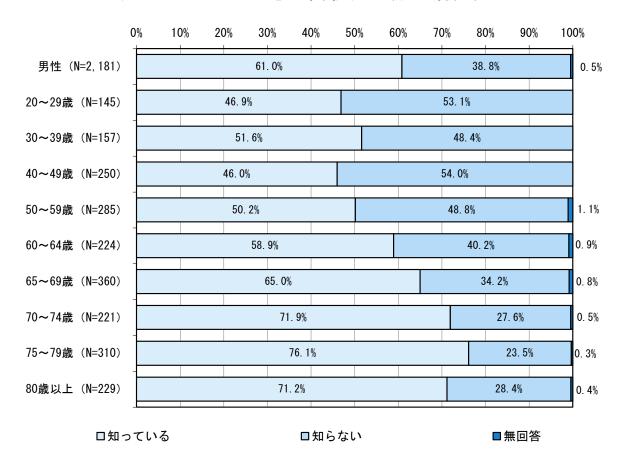
(4) 1日の理想の野菜摂取量の認知

問3 健康を保つため、野菜を1日350グラム食べることが、望ましいといわれていることを 知っていますか。(単数回答)

健康を保つため、野菜を1日350グラム食べることが望ましいといわれていることについて、「知っている」の割合を男女別にみると、男性61.0%、女性74.0%となっており、13ポイントの差があります。

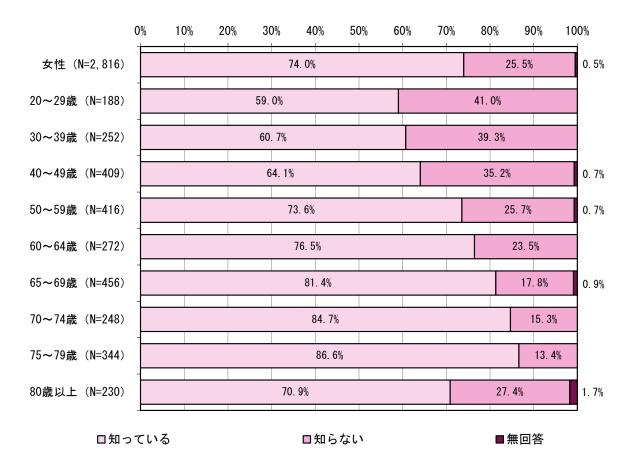
男性は、60 歳未満の各年代で「知らない」の割合が概ね5割を占め、 $40\sim49$ 歳では54.0% と最も高くなっています。

女性は、80 歳未満では年齢が下がるにつれて「知らない」の割合が高く、50 歳未満は3割を超えており、 $20\sim29$ 歳は41.0% と最も高くなっています。



図Ⅱ-1-8-5 1日の理想の野菜摂取量の認知(男性年代別)

図Ⅱ-1-8-6 1日の理想の野菜摂取量の認知(女性年代別)

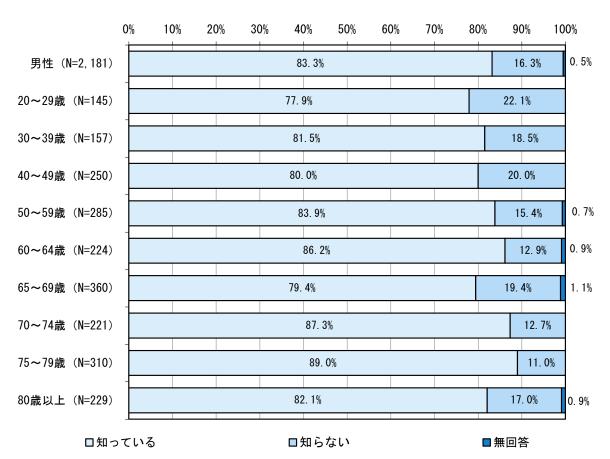


(5) 野菜不足による生活習慣病リスクの認知

問4 野菜が不足することで、生活習慣病などにかかる確率が高くなるといわれていることを 知っていますか。(単数回答)

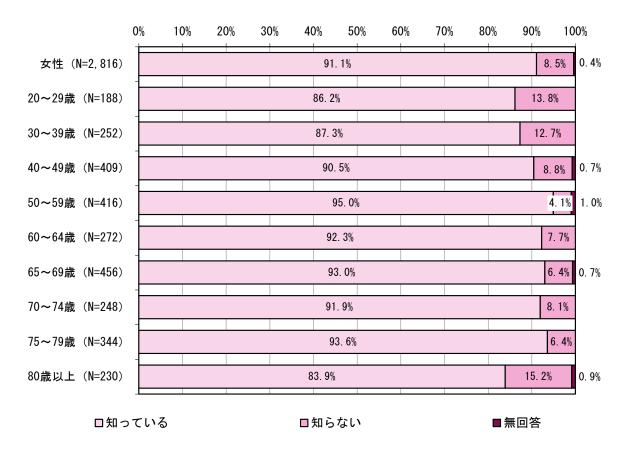
野菜が不足することで、生活習慣病などにかかる確率が高くなるといわれていることについて、「知っている」の割合を男女別にみると、男性 83.3%、女性 91.1%であり、7.8 ポイントの差があります。

野菜不足による生活習慣病のリスクの認知を男女別にみると、いずれの年代も男性に比べ、 女性の方が「知っている」の割合が高くなっています。



図Ⅱ-1-8-7 野菜不足による生活習慣病リスクの認知 (男性年代別)

図Ⅱ-1-8-8 野菜不足による生活習慣病リスクの認知(女性年代別)

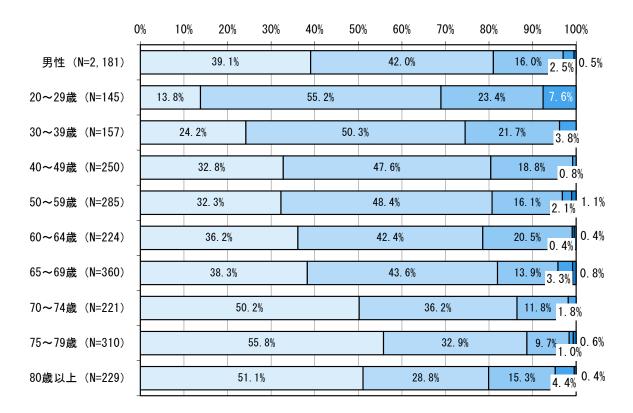


(6) 野菜摂取を心がけているか

問5 普段の食生活で、野菜をたくさん食べるよう、心がけていますか。(単数回答)

普段の食生活で野菜をたくさん食べるよう心がけているかをみると、「いつも心がけている」と「時々心がけている」を合計した割合を男女別にみると、男性 81.1%、女性 91.2%となっており、10.2 ポイントの差があります。

野菜摂取を心がけているかを、男女別にみると、いずれの年代も男性と比べ、女性の方が「いつも心がけている」の割合が高くなっています。



図Ⅱ-1-8-9 野菜摂取を心がけているか (男性年代別)

□いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない ■無回答

図Ⅱ-1-8-10 野菜摂取を心がけているか(女性年代別)



□いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない ■無回答

(7) 薄味を心がけているか

問6 普段の食生活で、薄味にするよう、心がけていますか。(単数回答)

普段の食生活で薄味にするよう心がけているかをみると、「いつも心がけている」と「時々心がけている」を合計した割合は、男性 68.4%、女性 85.0%となっており、16.6 ポイントの差があります。

薄味を心がけているかを男女別にみると、いずれの年代も男性に比べ、女性の方が「いつも 心がけている」の割合は高くなっています。

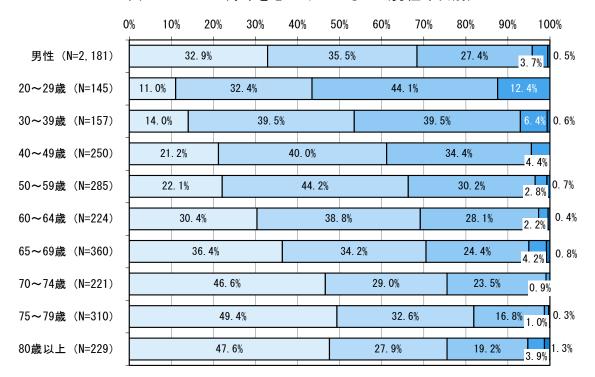


図 Ⅱ-1-8-11 薄味を心がけているか (男性年代別)

口いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない □全く心がけていない □無回答

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 1. 3% 0. 5% 35. 9% 女性 (N=2,816) 49. 2% 13.1% 20~29歳 (N=188) 44.1% 29.3% 21.3% 5. 3% 30~39歳 (N=252) 21.0% 31.7% 43.7% 3.6% 40~49歳 (N=409) 14. 9% 40.1% 42.8% 1.5% 13. 5% 0. 2% 0. 5% 50~59歳 (N=416) 46.9% 38.9% 0.4% 51.8% 38. 2% 60~64歳 (N=272) 9. 2% 0. 4% 9. 2% 0. 2% 0. 7% 65~69歳 (N=456) 57. 2% 32. 7% 9. 7% 0. 8% 0. 4% 70~74歳 (N=248) 58.1% 31.0% 7. 6% 0. 6% 0. 9% 75~79歳 (N=344) 29.4% 61.6% 80歳以上(N=230) 63.9% 21.3% 12. 2%

図Ⅱ-1-8-12 薄味を心がけているか(女性年代別)

□いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない ■無回答

(8) スーパー等のサラダやカット野菜の利用

問7 普段の食生活で、スーパーやコンビニのサラダやカット野菜などを利用しますか。(単数 回答)

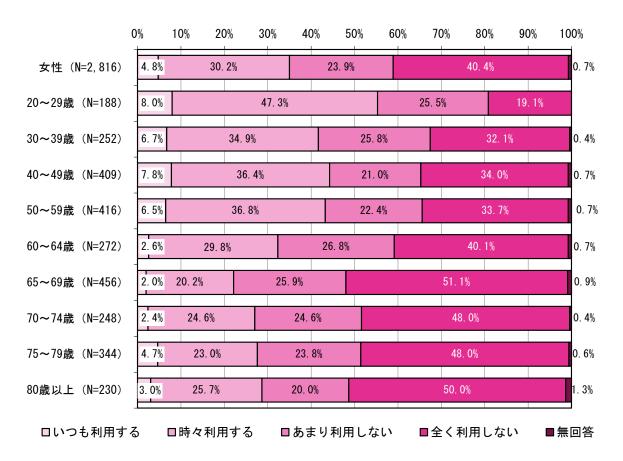
スーパーやコンビニのサラダやカット野菜などの利用について、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合を男女別にみると、男性 36.4%、女性 35.0%でほぼ同じ割合となっています。

スーパー等のサラダやカット野菜の利用を、男女別にみると、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は、60歳未満では男性に比べ、女性が高くなっていますが、60歳以上では、男性の方が高くなっています。また最も高い割合は、20~29歳の女性で55.3%となっています。

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 5.0% 0.6% 男性 (N=2, 181) 31.4% 26.0% 20~29歳 (N=145) 4.1% 33.1% 29.7% 30~39歳 (N=157) 2.5% 36.9% 24. 2% 4.8% 40~49歳 (N=250) 27.6% 35.6% 32.0% 0.7% 50~59歳 (N=285) 7.7% 34.4% 24. 2% 0.4% 60~64歳 (N=224) 3.6% 31.7% 31. 7% 65~69歳 (N=360) 26. 7% 1.4% 5.8% 26. 7% 70~74歳 (N=221) 4.5% 25.8% 20.4% 49.3% 75~79歳 (N=310) 5. 2% 30.3% 23.5% 1.0% 80歳以上(N=229) 3.9% 31.9% 27.9% 35.8% 0.4% □時々利用する □あまり利用しない ■全く利用しない 口いつも利用する ■無回答

図Ⅱ-1-8-13 スーパー等のサラダやカット野菜の利用(男性年代別)

図Ⅱ-1-8-14 スーパー等のサラダやカット野菜の利用(女性年代別)



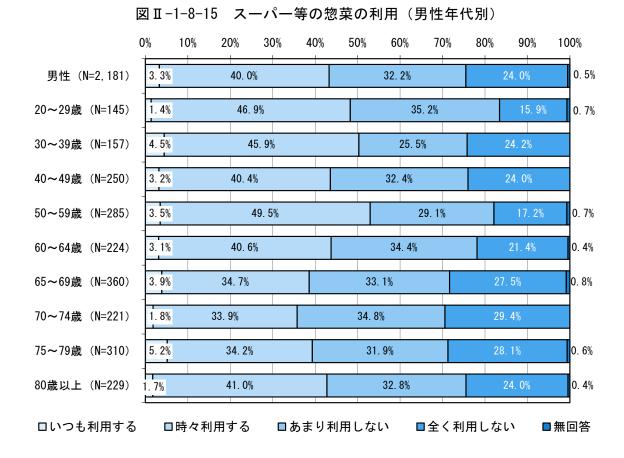
(9) スーパー等の惣菜の利用

問8 普段の食生活で、スーパーやコンビニのお惣菜を利用しますか。(単数回答)

スーパーやコンビニの惣菜の利用について、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した 割合を男女別にみると、男性 43.3%、女性 41.7%でほぼ同じ割合となっています。

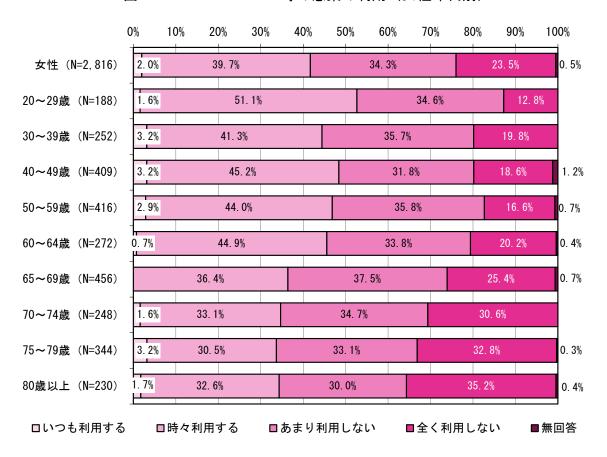
男性は、30歳~39歳と50~59歳で「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は5割を超えています。

女性は、65歳未満で4割を超え、20~29歳は52.7%で最も高くなっています。



75

図Ⅱ-1-8-16 スーパー等の惣菜の利用(女性年代別)



(10) 外食やコンビニのお弁当の利用

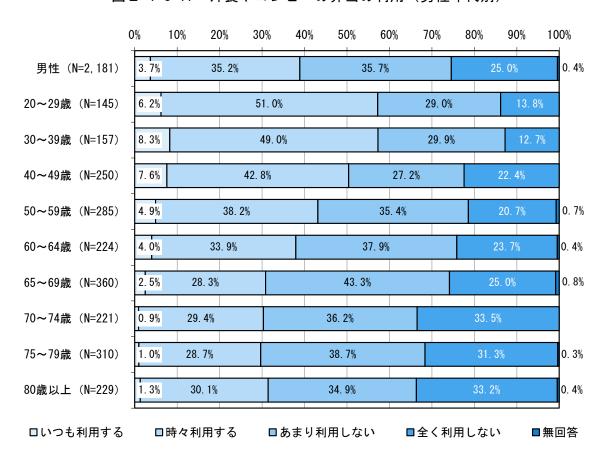
問9 普段の食生活で、外食やコンビニのお弁当を利用しますか。(単数回答)

外食やコンビニの弁当の利用について、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合を男女別にみると、男性 38.9%、女性 26.6%となっており、12.3 ポイントの差があります。

男性の「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は、50 歳未満が 5 割を超えており、20~29 歳は 57.2%、30~39 歳は 57.3%となっています。

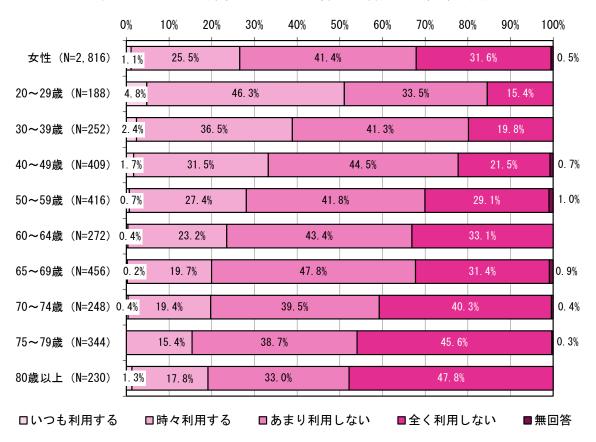
女性は、20~29歳で最も高く、5割を超えており、80歳以上を除き年代が上がるにつれ低くなっています。

いずれの年代も女性に比べ、男性の方が「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は高くなっています。



図Ⅱ-1-8-17 外食やコンビニの弁当の利用 (男性年代別)

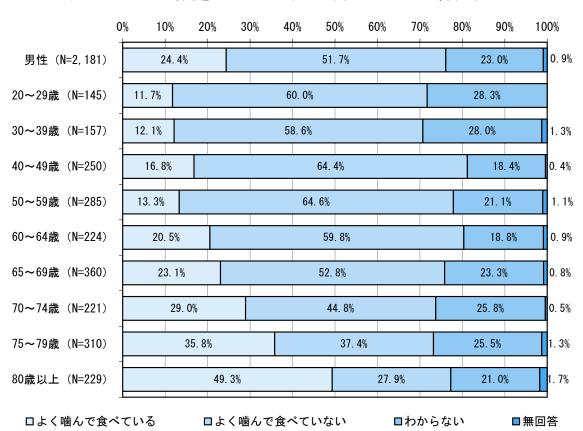
図Ⅱ-1-8-18 外食やコンビニの弁当の利用(女性年代別)



(11) 時間をかけてよく噛んで食べているか

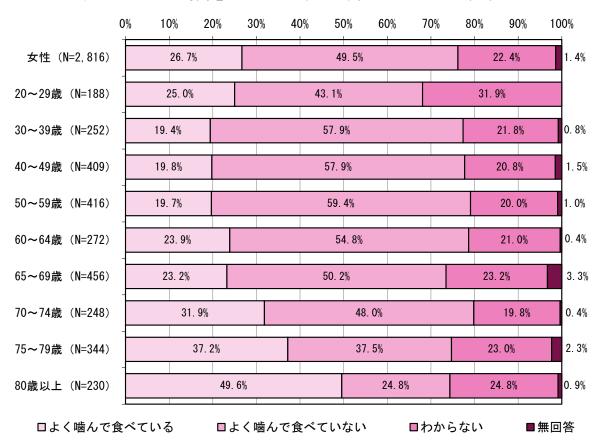
問12 あなたは、時間をかけてよく噛んで(ひとくち20回~30回)食べていますか。(単数回答)

時間をかけてよく噛んで食べているかをみると、「よく噛んで食べている」の割合は、男女と も年代が上がるにつれ、高くなる傾向にありますが、80歳未満は、男女ともいずれの年代も「よ く噛んで食べていない」の割合が「よく噛んで食べている」を上回っています。



図Ⅱ-1-8-19 時間をかけてよく噛んで食べているか (男性年代別)

図Ⅱ-1-8-20 時間をかけてよく噛んで食べているか(女性年代別)



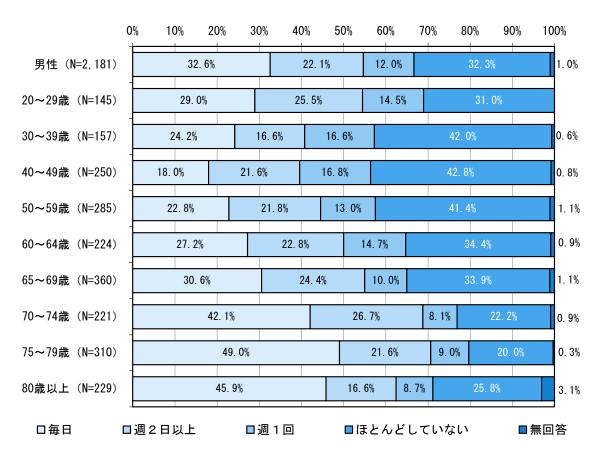
(12) 1日合計 30 分以上の運動、スポーツをする頻度

問13 あなたは、1日合計30分以上の運動、スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。

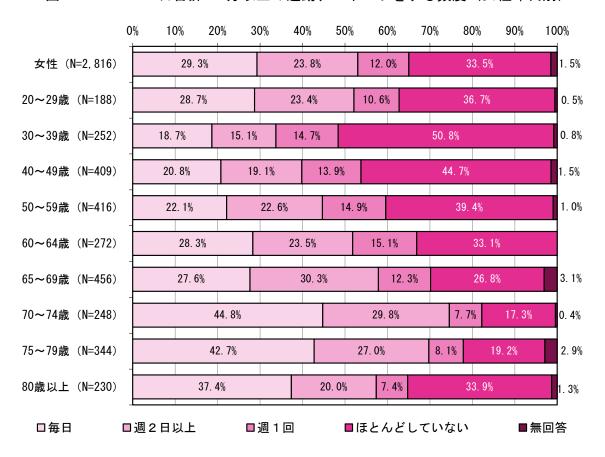
1日合計30分以上の運動、スポーツの頻度について、「毎日」と「週2日以上」を合計した割合を男女別にみると、男性54.7%、女性53.1%とほぼ同じ割合となっています。

男女とも「毎日」と「週2日以上」を合計した割合は、 $20\sim29$ 歳及び 60 歳以上で5割を超えています。最も割合が高いのは、男性 $75\sim79$ 歳で 70.6%、女性 $70\sim74$ 歳で 74.6%、最も低いのは、男性 $40\sim49$ 歳で 39.6%、女性 $30\sim39$ 歳で 33.8%となっています。

図Ⅱ-1-8-21 1日合計 30 分以上の運動、スポーツをする頻度 (男性年代別)



図Ⅱ-1-8-22 1日合計 30 分以上の運動、スポーツをする頻度(女性年代別)



Ⅱ-2 調査の結果(小学生)

1. 回答者の基本属性

小学1年生の回答者は、男子54.4%、女子45.6%であり、男子が多くなっています。 小学5年生の回答者は、男子49.3%、女子50.7%であり、男女ほぼ同数となっています。

表 Ⅱ-2-1-1 学年・性別

	1 年生	5 年生		
男子	423	403		
	54. 4%	49. 3%		
女子	354	414		
	45. 6%	50. 7%		
合計	777	817		
	100. 0%	100.0%		

2. 心身の状況

(1)健康状態

問1 現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)

● 1 年生

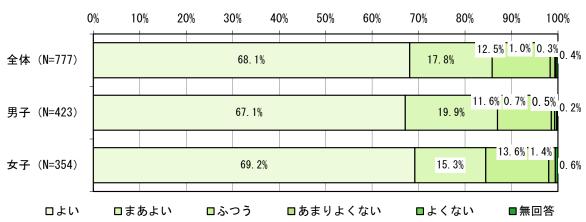
1年生は、「よい」が68.1%、「まあよい」が17.8%となっており、合計した割合は85.9% となっています。

男女別にみると、「よい」と「まあよい」を合計した割合は男子87.0%、女子84.5%となっ ています。

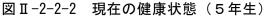
● 5 年生

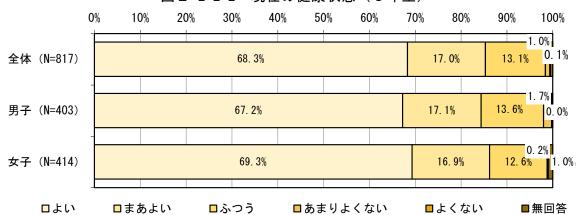
5年生は、「よい」が 68.3%、「まあよい」が 17.0%となっており、合計した割合は 85.3% となっています。

男女別にみると、「よい」と「まあよい」を合計した割合は男子84.3%、女子86.2%となっ ています。



図Ⅱ-2-2-1 現在の健康状態(1年生)





(2)肥満度

小学生の身長と体重から標準体重に対する肥満度を算出しました。標準体重に対する肥満度 の判定基準は表のとおりです。

● 1 年生

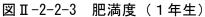
1年生は男女ともに9割以上が「普通」となっています。

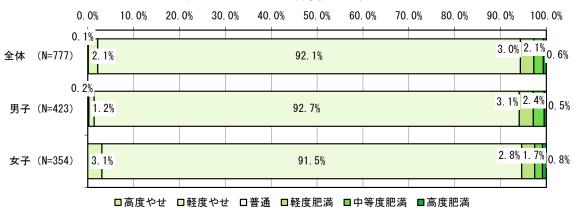
● 5 年生

5年生は「普通」の割合は男子が80.9%、「軽度肥満」が6.9%、「中等度肥満」が8.7%となっています。女子は「普通」が87.4%となっています。

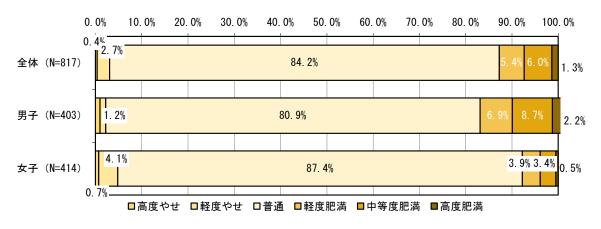
肥満傾向 やせ傾向 -20%以下 20%以上 普通 軽度 軽度 中等度 高度 高度 判定 肥満 やせ やせ 肥満 肥満 一20%超 20%以上 30%以上 一30%超 肥満度 -30%以下 50%以上 -20%以下 +20%未満 30%未満 50%未満

表Ⅱ-2-2-1 肥満度区分





図Ⅱ-2-2-4 肥満度(5年生)



※日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会制作の体格指数計算ファイルを基に算出

3. 食事摂取状況

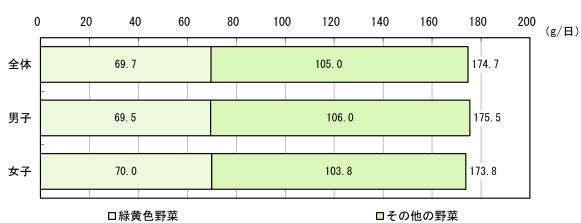
(1)野菜の摂取状況

● 1 年生

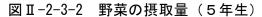
1日当たりの野菜の平均摂取量をみると、1年生は、男子175.5g/日、女子173.8g/日となっています。男女ともに不足値は上回っていますが、合計摂取量を満たしていません。

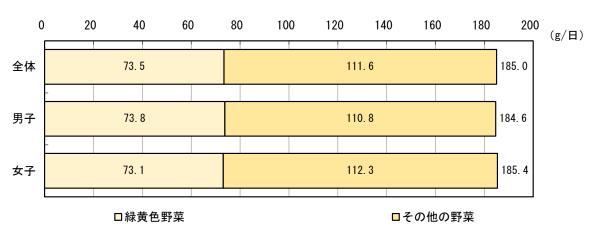
● 5 年生

5年生は、男子 184.6g/日、女子 185.4g/日です。男女ともに不足値は上回っていますが、合計摂取量を満たしていません。



図Ⅱ-2-3-1 野菜の摂取量(1年生)





(2)食塩の摂取状況

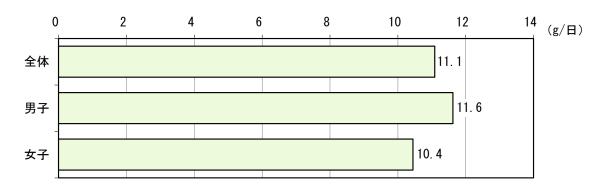
● 1 年生

食塩相当量の摂取状況をみると、男子 11.6g/日、女子 10.4g/日となっています。男子 5.0g/日未満、女子 5.5g/日未満とされており、男女ともに食塩相当量の目標量を上回っています。

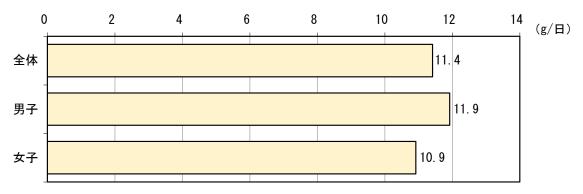
● 5 年生

男子 11.9g/日、女子 10.9g/日となっています。男女ともに食塩相当量の目標量を上回っています。

図Ⅱ-2-3-3 食塩相当量の摂取状況(1年生)



図Ⅱ-2-3-4 食塩相当量の摂取状況 (5年生)



(3) エネルギー摂取量

● 1 年生

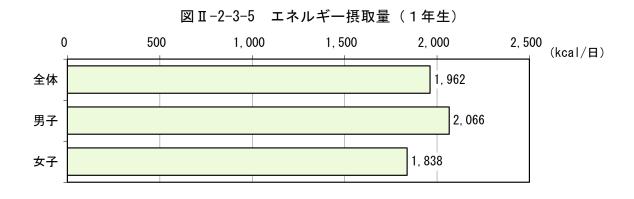
1年生は男子 2,066kcal、女子 1,838kcal となっています。

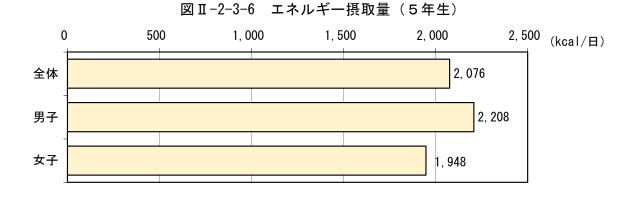
日本人の食事摂取基準(2015年版)をもとに、身体活動レベルをⅡ(ふつう)とした場合の小学生の推定エネルギー必要量とBDHQによるエネルギー摂取量を比較すると、男女とも推定エネルギー必要量を上回っています。

● 5 年生

5年生は、男子 2,208kcal、女子 1,948kcal となっています。

男女とも推定エネルギー必要量を下回っています。





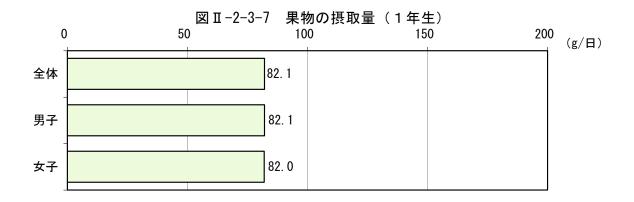
(4) 果物の摂取状況

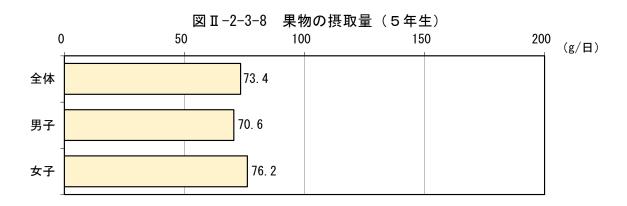
● 1 年生

1日当たりの果物の摂取量をみると、1年生は男子82.1g/日、女子82.0g/日となっています。

● 5 年生

5年生は、男子 70.6g/日、女子 76.2g/日となっています。

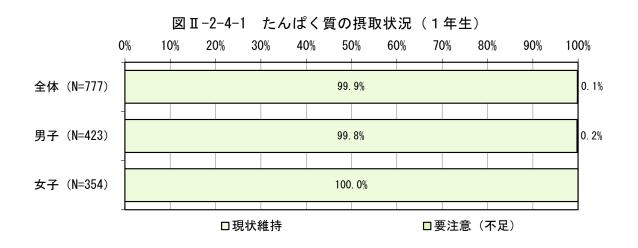




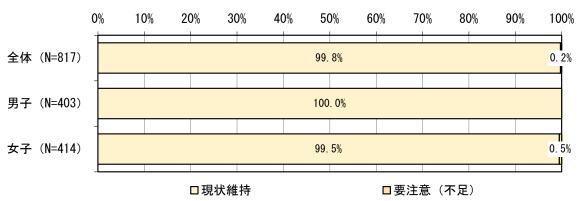
4. 各栄養素の摂取状況

①たんぱく質の摂取状況

たんぱく質の摂取状況をみると、1年生、5年生とも「現状維持」の割合がほぼ100%です。



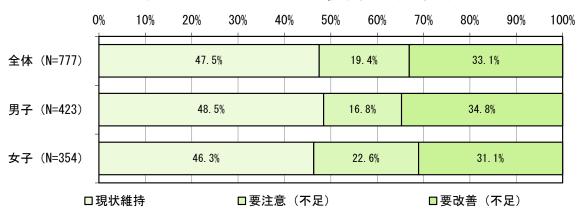
図Ⅱ-2-4-2 たんぱく質の摂取状況 (5年生)



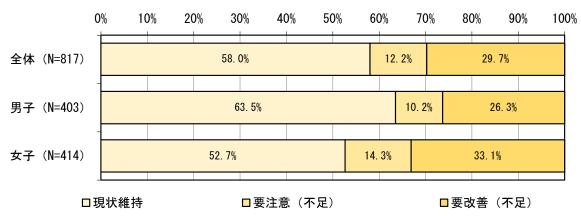
②カルシウムの摂取状況

カルシウムの摂取状況をみると、「要注意 (不足)」と「要改善 (不足)」を合計した割合は、1 年生は男子 51.6%、女子 53.7%です。 5 年生は、男子 36.5%、女子 47.4%となっています。

図 Ⅱ -2-4-3 カルシウムの摂取状況 (1年生)



図Ⅱ-2-4-4 カルシウムの摂取状況 (5年生)



③ナトリウム(食塩)の摂取状況

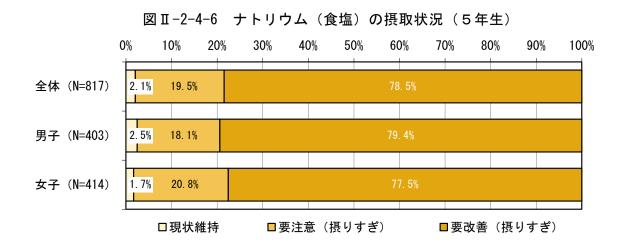
● 1 年生

1年生の「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合は、男子 98.3%、女子 96.0%となっています。

● 5 年生

5年生の「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合は、男子 97.5%、女子 98.3%となっています。

図Ⅱ-2-4-5 ナトリウム(食塩)の摂取状況(1年生) 0% 10% 40% 50% 60% 70% 80% 20% 30% 90% 100% 全体 (N=777) 2. 7% 24.5% 1. 7% 男子 (N=423) 22. 2% 4.0% 27.1% 女子 (N=354) □現状維持 ■要注意(摂りすぎ) ■要改善(摂りすぎ)



④脂質の摂取状況

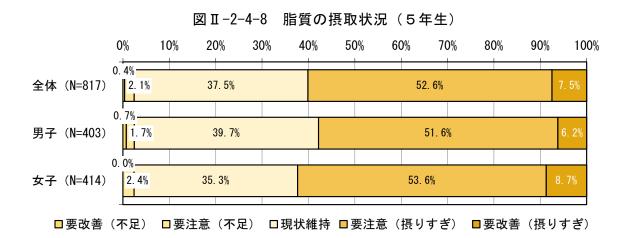
● 1 年生

1年生の脂質の摂取状況をみると、「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合は、男子 76.4%、女子 71.5%です。

● 5 年生

5年生の「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合は、男子 57.8%、 女子 62.3%となっています。

図Ⅱ-2-4-7 脂質の摂取状況(1年生) 0% 10% 20% 40% 50% 60% 70% 90% 100% 30% 80% 0.1% 全体(N=777) 0.8% 25.0% 62.3% 0.0%-男子(N=423) 0.2% 23.4% 64.3% 0.3%-1.4% 59.9% 女子 (N=354) 26.8% □要改善(不足) □要注意(不足) □現状維持 □要注意(摂りすぎ) □要改善(摂りすぎ)



5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率

①脂肪エネルギー比率

● 1 年生

1年生の脂肪エネルギー比率は、男子33.2%、女子32.7%であり、目標量を上回っています。

● 5 年生

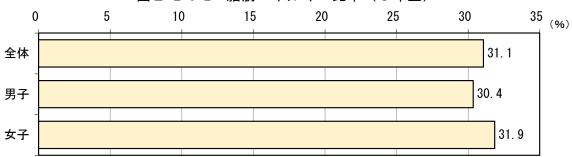
5年生の脂肪エネルギー比率は、男子30.4%、女子31.9%であり、目標量を上回っています。

図 Ⅱ-2-5-1 脂肪エネルギー比率 (1年生)



※脂肪エネルギー比率 (%) = ((脂質 (g) × 9 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※6~7歳の脂肪エネルギー比率の目標量は男女共に 20~30% (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))

図Ⅱ-2-5-2 脂肪エネルギー比率 (5年生)



※10~11歳の脂肪エネルギー比率の目標量は男女共に20~30%(日本人の食事摂取基準(2015年版))

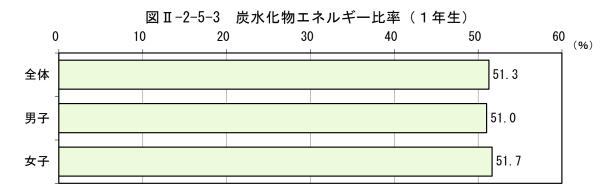
②炭水化物エネルギー比率

● 1 年生

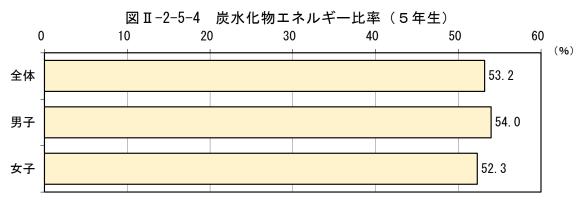
1年生の炭水化物のエネルギー比率は男子51.0%、女子51.7%であり、男女ともに目標量の範囲内となっています。

● 5 年生

5年生の炭水化物のエネルギー比率は男子 54.0%、女子 52.3%であり、男女ともに目標量の 範囲内となっています。



※炭水化物のエネルギー比率 (%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※ 6 ~ 7 歳の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に 50~65% (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))



※炭水化物のエネルギー比率 (%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※10~11 歳の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に 50~65%(日本人の食事摂取基準(2015 年版))

③たんぱく質エネルギー比率

● 1 年生

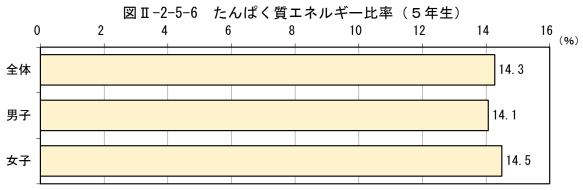
1年生のたんぱく質のエネルギー比率は男子14.5%、女子14.4%であり、男女ともに目標量の範囲内となっています。

● 5 年生

5年生のたんぱく質のエネルギー比率は男子 14.1%、女子 14.5%であり、男女ともに目標量の範囲内となっています。



※たんぱく質のエネルギー比率 (%) = $((たんぱく質(g) \times 4 (kcal)) \div 総エネルギー) \times 100$ ※ $6 \sim 7$ 歳のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女共に $13 \sim 20\%$ (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))



※たんぱく質のエネルギー比率 (%) = ((たんぱく質 (g) × 4 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※10~11 歳のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女共に 13~20%(日本人の食事摂取基準(2015 年版))

6. サービング(つ)数

※サービング(つ)数の上限値と下限値は、回答者の性・年齢に該当する食事バランスガイドの 摂取目安サービング数の平均の上限値と下限値を表しています。

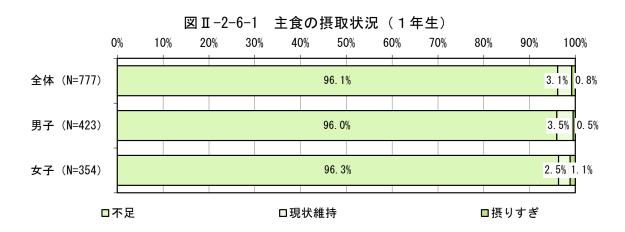
①主食の摂取状況

● 1 年生

主食の摂取状況をみると、「不足」の割合は男子96.0%、女子96.3%となっています。

● 5 年生

「不足」の割合は男子 72.0%、女子 67.4%となっています。また女子は 10.4%が「摂りすぎ」となっています。



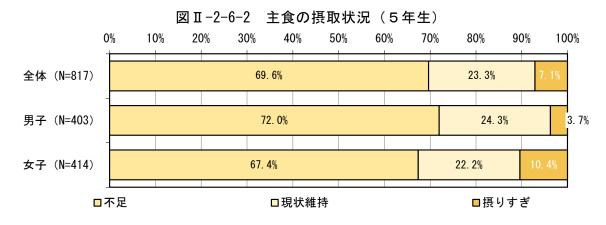


表 Ⅱ-2-6-1 主食サービング(つ)数

		主食			
		摂取量	目多	定量	
			(平均値)	下限値	上限値
全体		3	4	6	
学年	学年 1年 5年		2	4	5
于平			4	4	6
	全体	男子	3	4	6
	土体	女子	3	4	5
性別	1年生	男子	3	4	5
		女子	2	4	5
	5年生	男子	4	5	7
	5十工	女子	4	4	5

②副菜の摂取状況

● 1 年生

副菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は男子96.9%、女子94.6%となっています。

● 5 年生

女子 (N=414)

□不足

「不足」の割合は男子85.4%、女子85.7%となっています。

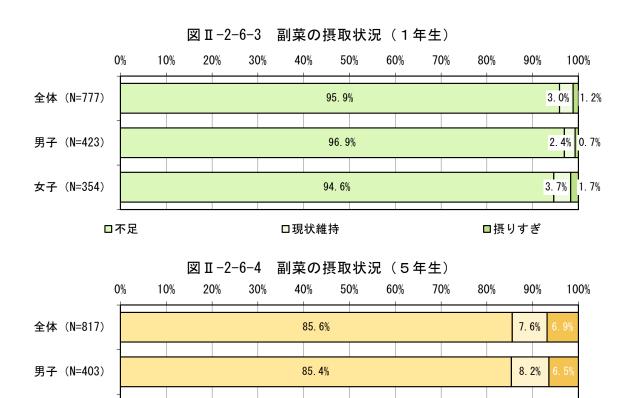


表 II-2-6-2 副菜サービング(つ)数

85.7%

□現状維持

単位:つ(SV)

7.0%

■摂りすぎ

		副菜			
		摂取量	目安量		
			(平均値)	下限値	上限値
全体		3	5	6	
学在	学年 1年 5年		3	5	6
			4	5	6
性別	全体	男子	3	5	6
	土体	女子	3	5	6 6 6
	1年生	男子	3	5	6
	142	女子	3	5	6
	5年生	男子	4	5	6
		女子	4	5	6

③主菜の摂取状況

● 1 年生

主菜の摂取状況をみると、「摂りすぎ」は男子64.5%、女子51.4%となっています。

● 5 年生

「摂りすぎ」は男子74.2%、女子83.1%となっています。

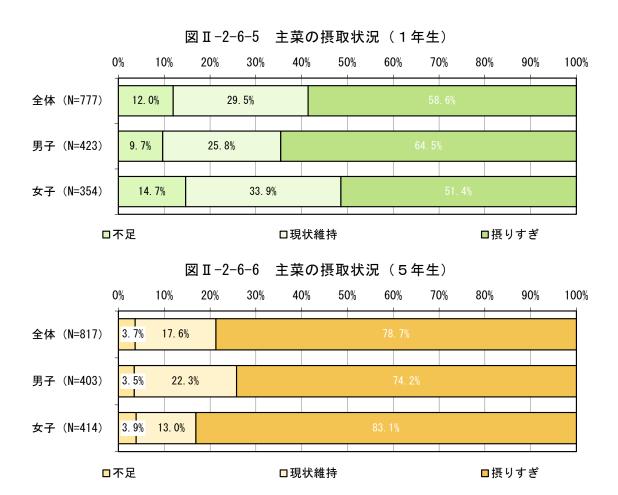


表 Ⅱ -2-6-3 主菜サービング(つ)数

			主菜		
		摂取量	目室	量	
				下限値	上限値
	全体		5	3	4
学年	<u> </u>		4	3	4
** **********************************	5年	5年生		3	4
性別	全体	男子	5	3	4
	土体	女子	5	3	4
	1年生	男子	5	3	4
	- + +	女子	4	3	4
	5年生	男子	6	3	5
	5+注	女子	6	3	4

4 年乳・乳製品の摂取状況

牛乳・乳製品の摂取状況をみると、1年生、5年生とも「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。

● 1 年生

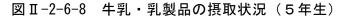
「不足」の割合は、男子35.7%、女子41.0%となっています。

● 5 年生

「不足」の割合は、男子25.6%、女子27.5%となっています。

0% 100% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 全体 (N=777) 38.1% 男子 (N=423) 35. 7% 女子 (N=354) 41.0% □不足 □摂りすぎ

図Ⅱ-2-6-7 牛乳・乳製品の摂取状況(1年生)



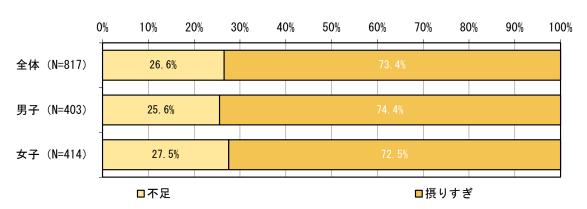


表 Ⅱ-2-6-4 牛乳・乳製品サービング(つ)数

		牛乳·乳製品			
		摂取量	目安量		
			(平均値)	下限値	上限値
全体		3	2		
学年 1年		生生	3	2	
于平	5年		4	2	
性別	全体	男子	3	2	
		女子	3	2	
	1年生	男子	3	2	
		女子	3	2	
	5年生 男子 女子	男子	4	2	
		女子	3	2	

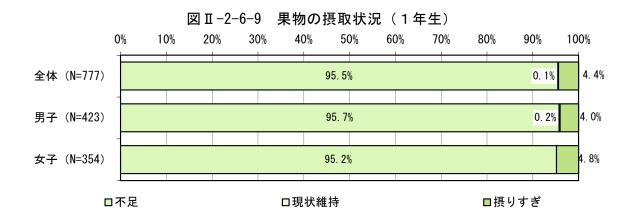
⑤果物の摂取状況

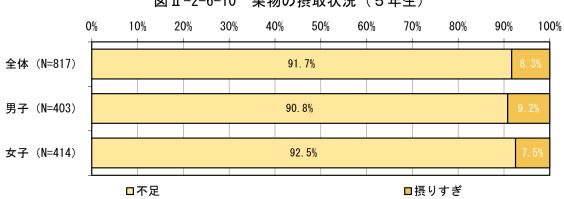
● 1 年生

果物の摂取状況をみると、「不足」の割合が男子95.7%、女子95.2%となっています。

● 5 年生

「不足」の割合は男子90.8%、女子92.5%となっています。サービング(つ)数をみると、 男女ともに目安量を満たしていません。





図Ⅱ-2-6-10 果物の摂取状況(5年生)

表 Ⅱ-2-6-5 果物サービング(つ)数

			果物		
		摂取量	目安量		
			(平均値)	下限値	上限値
全体		1	2		
学年	学年 1年 5年		1	2	
+ +			1	2	
性別	全体	男子	1	2	2
		女子	1	2	
	1年生	男子	1	2	
		女子	1	2	2
	5年生	男子	1	2	
		女子	1	2	

7. 食習慣・生活習慣

問2 睡眠のとり方についてお聞かせください。

- ①就寝時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)
- ②起床時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

①就寝時刻

● 1 年生

1年生は、「21 時」の割合が 60.6%と最も高く、次いで「22 時」が 30.4%となっています。 男女別にみると、男女とも「21 時」が最も高く、男子 60.5%、女子 60.7%となっています。

● 5 年生

5年生は、「22 時」の割合が 56.2%と最も高く、次いで「21 時」が 24.5%、「23 時」が 16.3% となっています。また、23 時以降は 18.6%となっています。

男女別にみると、男女とも「22時」が最も高く、男子56.3%、女子56.0%となっています。

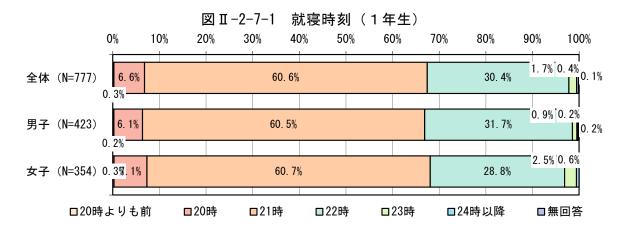
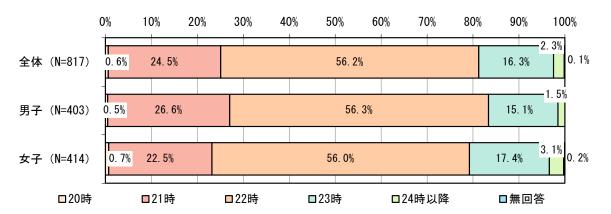


図 Ⅱ-2-7-2 就寝時刻 (5年生)



②起床時刻

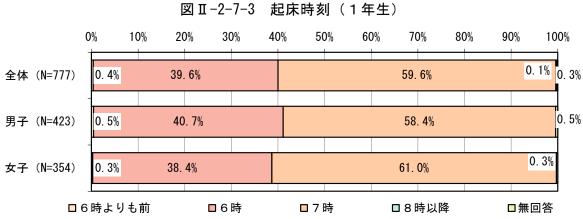
● 1 年生

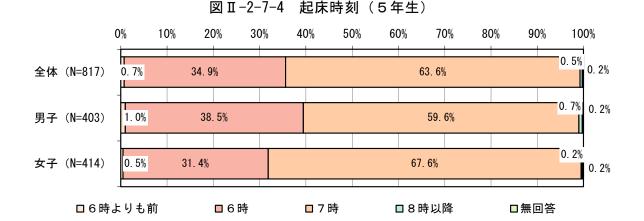
1年生は、「7時」の割合が59.6%と最も高く、次いで「6時」が39.6%となっています。 男女別にみると、「7時」は男子58.4%、女子61.0%となっており、「6時」は男子40.7%、 女子38.4%となっています。

● 5 年生

5年生は、「7時」の割合が63.6%と最も高く、「6時」が34.9%となっています。

男女別にみると「7時」は男子59.6%、女子67.6%となっており、「6時」は男子38.5%、 女子31.4%となっています。





【平均睡眠時間】

● 1 年生

1年生は、「9時間以上」の割合が92.0%と最も高くなっています。 男女別にみると、「9時間以上」は男子91.3%、女子92.9%となっています。

● 5 年生

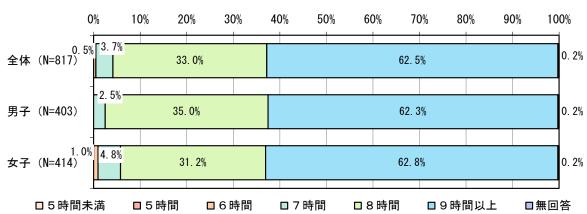
5年生は、「9時間以上」の割合が 62.5% と最も高く、次いで「8時間」が 33.0% となって います。

男女別にみると、「9時間以上」は男子62.3%、女子62.8%となっており、「8時間」は男子35.0%、女子31.2%となっています。

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 全体 (N=777) 0. 1% 0. 6% 6. 9% 0.3% 92.0% 91.3% 0.5% 女子 (N=354⁰). 3% 92.9% □ 5 時間未満 ■9時間以上 ■5時間 ■6時間 □ 7 時間 ■ 8 時間 □無回答

図 Ⅱ -2-7-5 平均睡眠時間 (1年生)





問3 食事のとり方についてお聞かせください。

- ①主に誰と朝食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ②主に誰と夕食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ③夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。(単数回答)
- ④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。(単数回答)
- ⑤夕食の時間は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)
- ①主に誰と朝食を食べることが多いか

● 1 年生

1年生は、「家族の誰かと」の割合が92.9%となっています。 男女別にみると、「家族の誰かと」は男子92.7%、女子93.2%となっています。

● 5 年生

5年生は、「家族の誰かと」の割合が86.9%となっており、「ひとりで食べる」が12.5%となっています。

男女別にみると、「家族の誰かと」は男子88.6%、女子85.3%となっています。

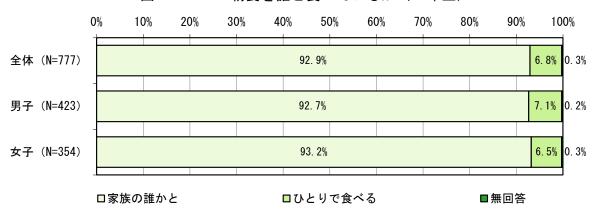
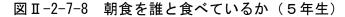
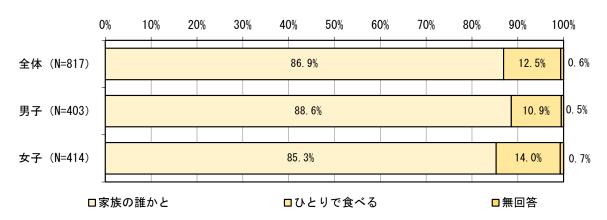


図 Ⅱ-2-7-7 朝食を誰と食べているか (1年生)





②主に誰と夕食を食べることが多いか

● 1 年生

1年生は、「家族の誰かと」の割合が99.7%となっています。 男女別にみると、「家族の誰かと」は男子99.5%、女子100.0%となっています。

● 5 年生

5年生は、「家族の誰かと」の割合が99.0%となっています。 男女別にみると、「家族の誰かと」は男子99.3%、女子98.8%となっています。

図 Ⅱ-2-7-9 夕食を誰と食べているか(1年生)

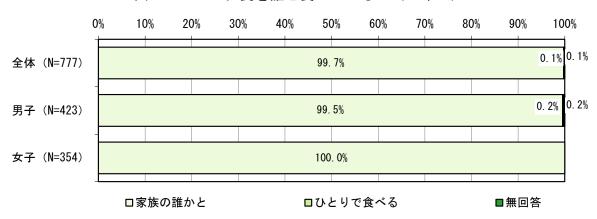
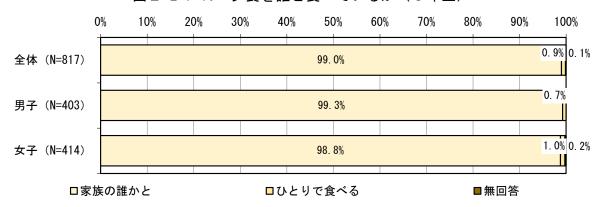


図 Ⅱ-2-7-10 夕食を誰と食べているか (5年生)



③夕食後、寝るまでの食事(間食)

● 1 年生

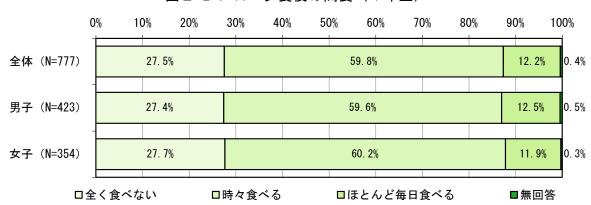
1年生は、「時々食べる」の割合が 59.8%と最も高く、次いで「全く食べない」が 27.5%、「ほとんど毎日食べる」が 12.2%となっています。

男女別にみると、「時々食べる」は男子 59.6%、女子 60.2%、「ほとんど毎日食べる」は男子 12.5%、女子 11.9%となっています。

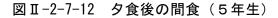
● 5 年生

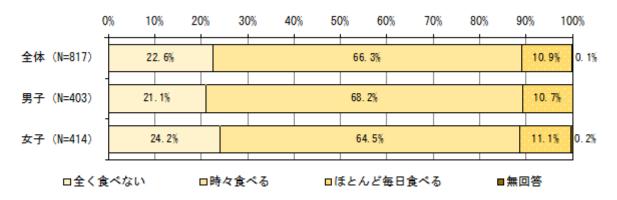
5年生は、「時々食べる」の割合が 66.3%と最も高く、次いで、「全く食べない」が 22.6%、「ほとんど毎日食べる」が 10.9%となっています。

男女別にみると、「時々食べる」は男子 68.2%、女子 64.5%、「ほとんど毎日食べる」は男子 10.7%、女子 11.1%となっています。



図Ⅱ-2-7-11 夕食後の間食(1年生)





④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながらの食事

● 1 年生

1年生は、「ある」と「時々ある」を合計した割合は12.8%となっています。

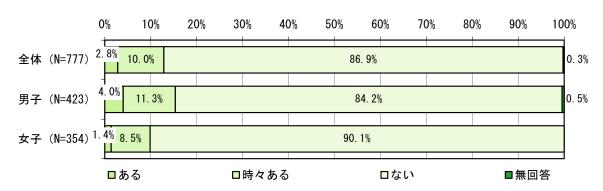
男女別にみると、「ある」と「時々ある」を合計した割合は男子 15.3%、女子 9.9%となって おり、5.4 ポイントの差があります。

● 5 年生

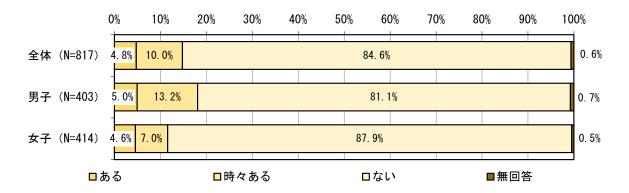
5年生は、「ある」と「時々ある」を合計した割合は14.8%となっています。

男女別にみると、「ある」と「時々ある」を合計した割合は男子 18.2%、女子 11.6%となっており、6.6 ポイントの差があります。

図Ⅱ-2-7-13 スマートフォン等を見ながらの食事(1年生)



図Ⅱ-2-7-14 スマートフォン等を見ながらの食事(5年生)



⑤夕食の時間

● 1 年生

1年生は、「19 時」の割合が 55.6%と最も高く、次いで「18 時」35.6%「20 時」6.0%、「21 時以降」0.5%となっています。

男女別で差異はみられません。

● 5 年生

5年生は、「19時」の割合が61.6%と最も高く、次いで「18時」21.4%、「20時」14.3%、「21時以降」1.8%となっています。

男女別で差異はみられません。

0% 10% 20% 30% 40% 70% 80% 90% 100% 50% 60% 0. 5% 6.0% 0.1% 2. 1% 全体 (N=777) 35.6% 55.6% 0.5% 5. 7% 0. 2% 男子 (N=423) 2.4% 34.5% 56.7% **-**0.6% 女子 (N=354) 1.7% 37.0% 54. 2% 6. 5% □18時よりも前 ■19時 □20時 ■18時 □21時以降 ■無回答

図Ⅱ-2-7-15 夕食の時間(1年生)





問4 自分からすすんで食事の準備や手伝いをしますか。(単数回答)

● 1 年生

1年生は、「はい」の割合が43.5%となっています。

男女別にみると、「はい」の割合は男子 33.6%、女子 55.4%となっており、21.8 ポイントの 差があります。

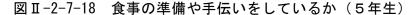
● 5 年生

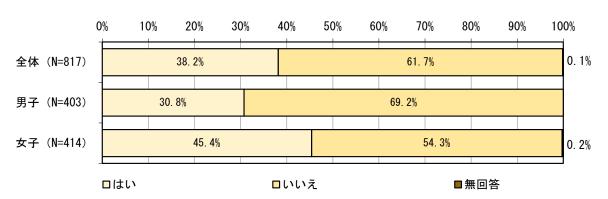
5年生は、「はい」の割合が38.2%となっています。

男女別にみると「はい」の割合は男子 30.8%、女子 45.4%となっており、14.6 ポイントの 差があります。

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 全体 (N=777) 43.5% 56.2% 0.3% 男子 (N=423) 33.6% 66.0% 0.5% 女子 (N=354) 55.4% 44.6% □はい □いいえ ■無回答

図Ⅱ-2-7-17 食事の準備や手伝いをしているか (1年生)





問5 コンピューターゲーム (携帯電話やスマホ、タブレット、ゲーム機など) を1日どのくらいの時間しますか。(回答欄に数字を記入)

● 1 年生

1年生は「1時間」の割合が 37.6% と最も高く、次いで「やらない」が 33.2%、「2時間」が 14.2% となっています。また 3 時間以上 (「3 時間」「4 時間」「5 時間以上」)の割合は 6.8% となっています。

男女別にみると、「やらない」の割合は、男子 25.8%、女子 42.1%で 16.3 ポイントの差があります。

● 5 年生

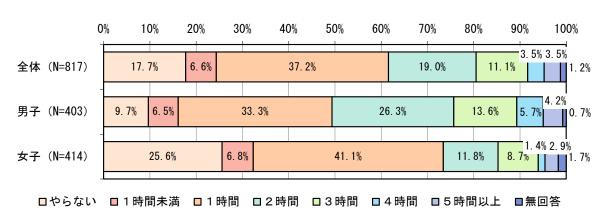
5年生は「1時間」の割合が37.2%と最も高く、次いで「2時間」が19.0%、「やらない」が17.7%となっています。また3時間以上(「3時間」「4時間」「5時間以上」)の割合は18.1%となっています。

男女別にみると、「やらない」の割合は、男子 9.7%、女性 25.6%で 15.9 ポイントの差、3 時間以上の割合は、男子 23.5%、女子 13.0%で 10.5 ポイントの差があります。

0% 70% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 80% 90% 100% 4. 2% 0. 6% 1. 0% 2. 4% 全体 (N=777) 33.2% 6. 7% 37.6% 14.2% 4. 7% 0. 9% 1. 2% 1. 4% 男子 (N=423) 18 9% 5.9% 41.1% 25.8% 8.5% 3.7% 0.3% 0.8% 3.7% 女子 (N=354) 42.1% 7.6% 33.3% □やらない □1時間未満 □1時間 □2時間 □3時間 □4時間 □5時間以上 □無回答

図 Ⅱ-2-7-19 コンピューターゲームをする時間(1年生)





Ⅱ-3 調査の結果(3歳児)

1. 回答者の基本属性

(1)性別

男子が54.1%、女子が45.9%となっており、男子の回答がやや多くなっています。

表 Ⅱ -3-1-1 性別

	回答数	構成比
男子	258	54. 1%
女子	219	45. 9%
合計	477	100.0%

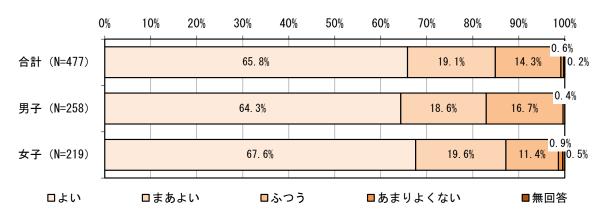
2. 心身の状況

(1)健康状態

問1 現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)

現在の健康状態について、「よい」の割合が 65.8%、「まあよい」が 19.1%となっており、合わせて 84.9%となっています。「よい」と「まあよい」を合計した割合は男子 82.9%、女子 87.2% となっています。

図Ⅱ-3-2-1 現在の健康状態



(2) 肥満度

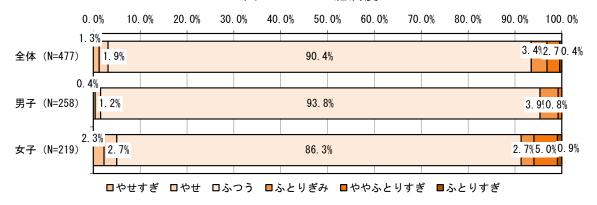
3歳児の身長と体重から標準体重に対する肥満度を算出しました。標準体重に対する肥満度 の判定基準は表のとおりです。

「ふつう」の割合は男子93.8%、女子86.3%となっています。

表Ⅱ-3-2-1 肥満度区分

肥満度	判定
+30%以上	ふとりすぎ
+20%以上+30%未満	ややふとりすぎ
+15%以上+20%未満	ふとりぎみ
-15%超+15%未満	ふつう
-20%超-15%以下	やせ
-20%以下	やせすぎ

図Ⅱ-3-2-2 肥満度



※日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会制作の体格指数計算ファイルを基に算出

3. 食事摂取状況

(1)野菜の摂取状況

1日当たりの野菜の摂取量をみると、男子 102.4g/日、女子 111.0g/日となっています。男女ともに不足値は上回っていますが、合計摂取量を満たしていません。

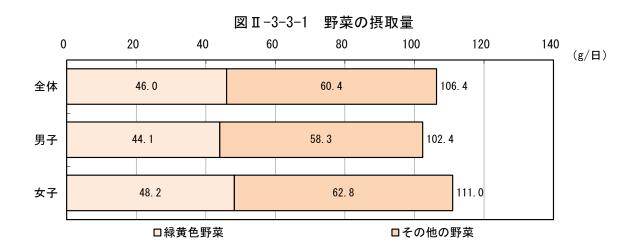


表 II-3-3-1 子どもの野菜摂取基準 (g/日)

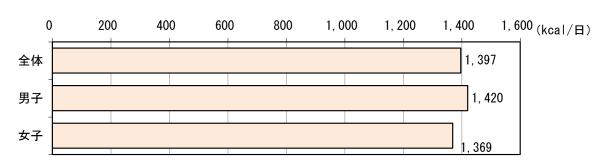
年齢	合計摂取量	摂取目安	不足値
3~5歳	142. 6	240	97. 4

資料:第6次 日本人の栄養所要量の活用編

(2)エネルギー摂取量

エネルギー摂取量をみると、男子 1420kcal/日、女子 1469kcal/日となっています。

日本人の食事摂取基準(2015年版)をもとに、3歳児の推定エネルギー必要量とBDHQによるエネルギー摂取量を比較すると、男女とも推定エネルギー必要量を上回っています。



図Ⅱ-3-3-3 エネルギー摂取量

(3) 果物の摂取状況

1日当たりの果物の摂取量をみると、男子 61.4g/日、女子 62.6g/日となっています。

 0
 50
 100
 150
 200 (g/日)

 全体
 62.0

 男子
 61.4

 女子
 62.6

図Ⅱ-3-3-4 果物の摂取量

4. 各栄養素の摂取状況

①たんぱく質の摂取状況

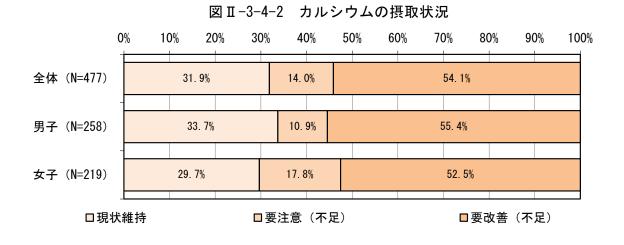
たんぱく質の摂取状況をみると、「現状維持」の割合は男子 99.6%、女子 100.0%となっています。

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 0.2% 全体 (N=477) 99.8% 男子 (N=258) 99.6% 0.4% 女子 (N=219) 100.0% □現状維持 ■要注意 (不足)

図Ⅱ-3-4-1 たんぱく質の摂取状況

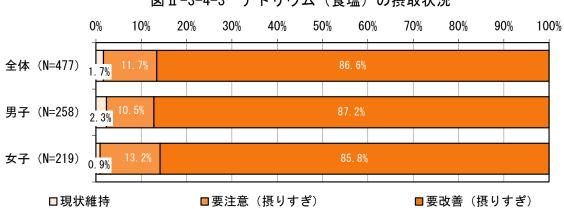
②カルシウムの摂取状況

カルシウムの摂取状況をみると、「要改善(不足)」の割合が 54.1% と最も高く、男子 55.4%、 女子 52.5% となっています。



③ナトリウム(食塩)の摂取状況

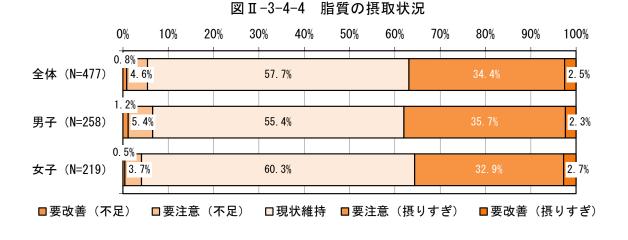
ナトリウムをみると「要改善(摂りすぎ)」の割合は、86.6%であり、男子87.2%、女子85.8% となっています。「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」の合計は、男女ともほぼ100% 近くなっています。



図Ⅱ-3-4-3 ナトリウム(食塩)の摂取状況

④脂質の摂取状況

脂質の摂取状況をみると、「要注意(摂りすぎ)」と「要改善(摂りすぎ)」を合計した割合は、 男子 38.0%、女子 35.6%となっています。

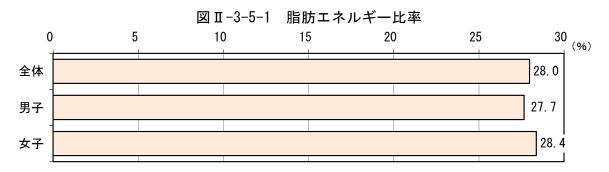


116

5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率

①脂肪エネルギー比率

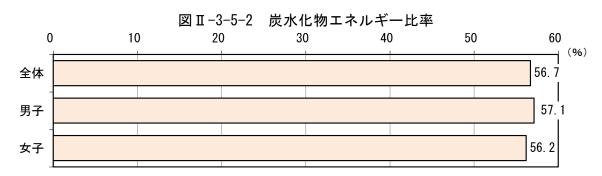
脂肪エネルギー比率は男子27.7%、女子28.4%となっており、男女ともに目標量の範囲内です。



※脂肪エネルギー比率 (%) = ((脂質 (g) × 9 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※3~5歳の脂肪エネルギー比率の目標量は男女共に 20~30% (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))

②炭水化物エネルギー比率

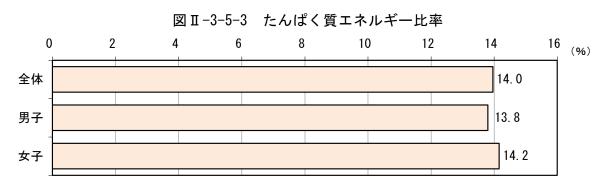
炭水化物のエネルギー比率は男子57.1%、女子56.2%であり、男女ともに目標量の範囲内です。



※炭水化物のエネルギー比率 (%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷総エネルギー) × 100 ※ 3 ~ 5 歳の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に 50 ~ 65% (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))

③たんぱく質エネルギー比率

たんぱく質のエネルギー比率は男子13.8%、女子14.2%であり、男女ともに目標量の範囲内です。



※たんぱく質のエネルギー比率(%) = $((たんぱく質(g) \times 4 (kcal))$ ÷総エネルギー) $\times 100$ ※ $3 \sim 5$ 歳のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女共に $13 \sim 20\%$ (日本人の食事摂取基準 (2015 年版))

6. サービング(つ)数

①主食の摂取状況

主食の摂取状況をみると、「不足」の割合は男子77.9%、女子87.2%となっています。

図Ⅱ-3-6-1 主食の摂取状況

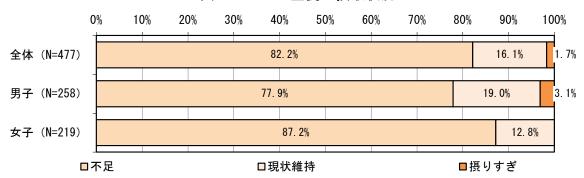


表 Ⅱ-3-6-1 主食サービング(つ)数

単位:つ(SV)

			主食				
		摂取量 (平均値)	目望	量			
			下限値	上限値			
全	体	2	3	4			
性別	男子	3					
エカリ	女子	2					

②副菜の摂取状況

副菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は男女ともに96.9%となっています。

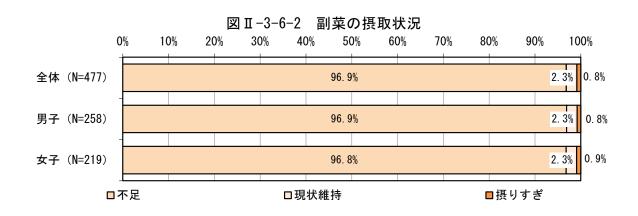


表 Ⅱ -3-6-2 副菜サービング(つ)数

単位:つ(SV)

			副菜	
		摂取量 <u>目安量</u> (平均値) 下限値 <u></u>		定量
		(平均値)	下限値 上限値	
全	全体		4	
性別	男子	2		
主力リ	女子	2		

③主菜の摂取状況

主菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は、男子 37.6%、女子 40.6%となっています。また、「摂りすぎ」の割合は男子 27.1%、女子 23.7%となっています。

図Ⅱ-3-6-3 主菜の摂取状況 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 全体 (N=477) 39.0% 35.4% 男子 (N=258) 37.6% 35.3% 女子 (N=219) 40.6% 35.6% □不足 □現状維持 ■摂りすぎ

表 Ⅱ-3-6-3 主菜サービング(つ)数

単位:つ(SV)

			主菜	
		摂取量 (平均値)	目到	定量
			(平均値) 下限値 上	
全	体	3	3	
性別	男子	3		
エカリ	女子	3		

4 年乳・乳製品の摂取状況

牛乳・乳製品の摂取状況をみると、「不足」の割合は、男子 45.3%、女子 47.5%となっています。また、「摂りすぎ」の割合は男子 32.2%、女子 24.2%となっています。

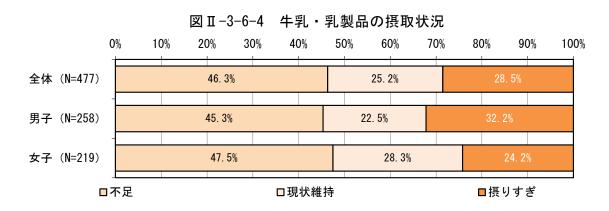


表 Ⅱ-3-6-4 牛乳・乳製品サービング(つ)数

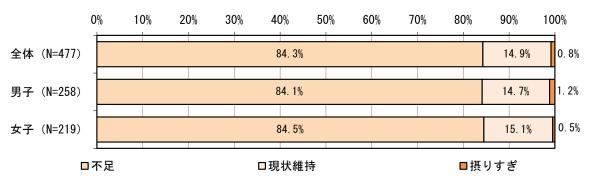
単位:つ(SV)

			‡乳·乳製品	1
		摂取量	目罗	量
		(平均値)	下限値	上限値
全	体	2	2	
性別	男子	2		
コエカリ	女子	2		

⑤果物の摂取状況

果物の摂取状況をみると、「不足」の割合は、男子84.1%、女子84.5%となっています。

図Ⅱ-3-6-5 果物の摂取状況



表Ⅱ-3-6-5 果物サービング(つ)数

単位:つ(SV)

		果物			
		摂取量 (平均値)	目罗	量	
		(平均値)	下限値	上限値	
全	全体		1	2	
性別	男子	1			
エカリ	女子	1			

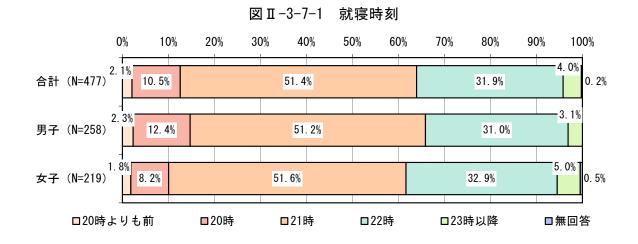
7. 食習慣・生活習慣

問2 睡眠のとり方についてお聞かせください。

- ①就寝時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)
- ②起床時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

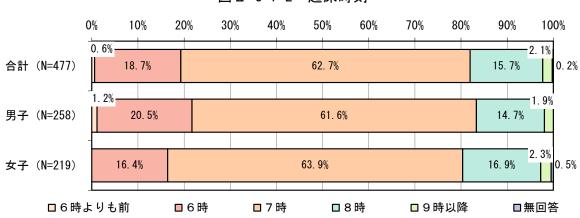
①就寝時刻

就寝時刻をみると、「21 時」の割合が 51.4% と最が高く、次いで「22 時」が 31.9% となっています。



②起床時刻

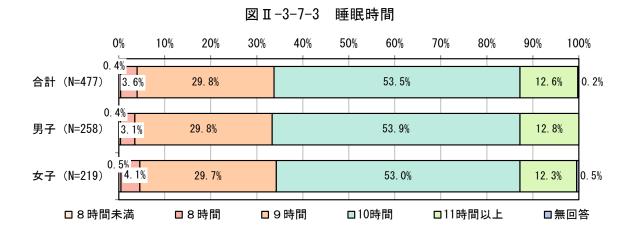
起床時刻をみると、「7時」の割合が62.7%と最も高く、次いで「6時」が18.7%、「8時」が15.7%となっています。



図Ⅱ-3-7-2 起床時刻

【睡眠時間】

睡眠時間をみると、「10 時間」の割合が 53.5% と最も高く、次いで「9 時間」が 29.8%、「11 時間以上」が 12.6% となっています。

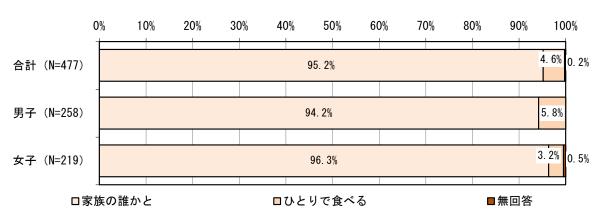


問3 食事のとり方についてお聞かせください。

- ①主に誰と朝食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ②主に誰と夕食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ③夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。(単数回答)
- ④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。(単数回答)
- ⑤夕食の時間は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

①主に誰と朝食を食べることが多いか

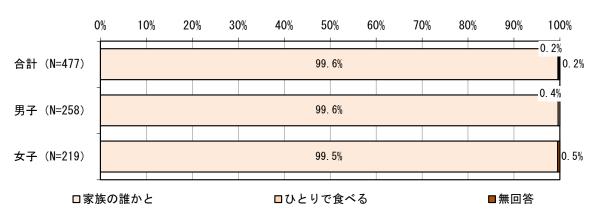
主に誰と朝食を食べることが多いかをみると、「家族の誰かと」の割合が95.2%、「ひとりで食べる」が4.6%となっています。



図Ⅱ-3-7-4 朝食を誰と食べているか

②主に誰と夕食を食べることが多いか

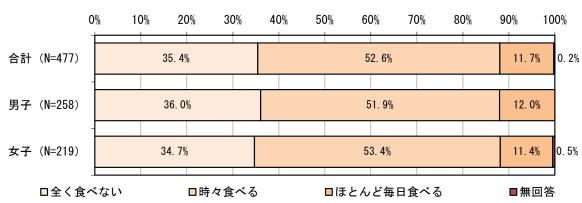
主に誰と夕食を食べることが多いかをみると、「家族の誰かと」の割合が 99.6%となっています。



図Ⅱ-3-7-5 夕食を誰と食べているか

③夕食後、寝るまでの食事(間食)

夕食後、寝るまでの食事(間食)について、「時々食べる」の割合が 52.6%と最も高く、次いで「全く食べない」が 35.4%、「ほとんど毎日食べる」が 11.7%となっています。

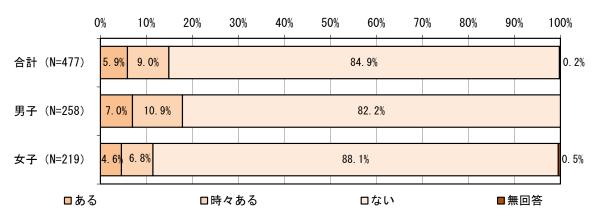


図Ⅱ-3-7-6 夕食後の間食

④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながらの食事

携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながらの食事について、「ない」の割合が 84.9% と 最も高く、次いで「時々ある」が 9.0%、「ある」が 5.9% となっています。「時々ある」と「ある」を合計した割合は、14.9% となっています。

「ある」と「時々ある」を合計した割合を男女別にみると、男子 17.9%、女子 11.4%となっており、6.5 ポイントの差があります。



図Ⅱ-3-7-7 スマートフォン等を見ながらの食事

⑤夕食の時間

夕食の時間をみると、「18 時」の割合が 46.5% と最も高く、次いで「19 時」が 42.3% となっています。

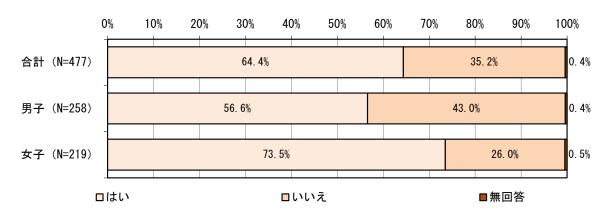
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% 4. 8% 0. 2% 合計 (N=477) 6.1% 46.5% 42.3% 3.5% 男子 (N=258) 7.0% 45.0% 44.6% 5.0% 6. 4% 0. 5% 女子 (N=219) 48.4% 39.7% □18時よりも前 ■18時 □19時 ■20時以降 ■無回答

図Ⅱ-3-7-8 夕食の時間

問4 自分からすすんで食事の準備や手伝いをしますか。(単数回答)

食事の準備や手伝いをしているかをみると、「はい」の割合が 64.4%、「いいえ」が 35.2% となっています。

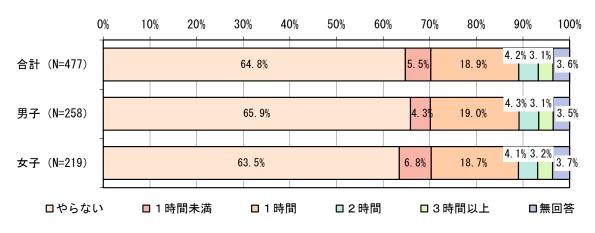
男女別にみると、「はい」の割合は、男子 56.6%、女子 73.5% となっており、16.9 ポイントの差があります。



図Ⅱ-3-7-9 食事の準備や手伝いをしているか

問5 コンピューターゲーム (携帯電話やスマホ、タブレット、ゲーム機など) を1日どのくらいの時間しますか。(回答欄に数字を記入)

コンピューターゲームをする時間をみると、「やらない」の割合が 64.8%となっています。「1時間」、「2時間」、「3時間以上」を合計した割合は、26.2%となっています。



図Ⅱ-3-7-10 コンピューターゲームをする時間

Ⅲ 日本人の食事摂取基準(2015年度)

性 別		男 性			女 性	
年齢等	I (低い)	Ⅱ (ふつう)	皿(高い)	I (低い)	Ⅱ (ふつう)	皿(高い)
0~5 (月)	_	550	_	_	500	_
6~8 (月)	_	650	_	_	600	_
9~11 (月)	_	700	_	_	650	_
1~2 (歳)		950		_	900	_
3~5 (歳)	_	1,300	_	_	1,250	_
6~7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17 (歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上 (歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦(付加量) 初期 中期 後期				+50 +250 +450	+50 +250 +450	+50 +250 +450
授乳婦(付加量)				350	350	350

表Ⅲ-1 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

注1:活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及び BMI の把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化または BMI を用いて評価すること。

注 2: 身体活動レベル I の場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

² 主として 70~75 歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

³ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

表Ⅲ-2 たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量:g/日、目標量(中央値): %エネルギー)

性 別		男	性			女	性	
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 '(中央値 ')	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 '(中央値 ²)
0~5 (月)	_	_	10	_	_	_	10	_
6~8 (月)	_	_	15	_	_	_	15	_
9~11 (月)	_	_	25	_	_	_	25	_
1~2 (歳)	15	20	_	13~20 (16.5)	15	20	_	13~20 (16.5)
3~5 (歳)	20	25	_	13~20 (16.5)	20	25	_	13~20 (16.5)
6~7 (歳)	25	35	_	13~20 (16.5)	25	30	_	13~20 (16.5)
8~9 (歳)	35	40	_	13~20 (16.5)	30	40	_	13~20 (16.5)
10~11 (歳)	40	50	_	13~20 (16.5)	40	50	_	13~20 (16.5)
12~14 (歳)	50	60	_	13~20 (16.5)	45	55	_	13~20 (16.5)
15~17 (歳)	50	65	_	13~20 (16.5)	45	55	_	13~20 (16.5)
18~29 (歳)	50	60	_	13~20 (16.5)	40	50	_	13~20 (16.5)
30~49 (歳)	50	60	_	13~20 (16.5)	40	50	_	13~20 (16.5)
50~69 (歳)	50	60	_	13~20 (16.5)	40	50	_	13~20 (16.5)
70以上 (歳)	50	60	_	13~20 (16.5)	40	50	_	13~20 (16.5)
妊婦(付加量) 初期 中期 後期					+0 +5 +20	+0 +10 +25	_	_
授乳婦(付加量)					15	20		_

^{*} 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

^{&#}x27; 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

表Ⅲ-3 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

性別		男	性			女	性	
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0~5 (月)	_		200	_	_	_	200	_
6~11(月)	_	l	250	l	_	l	250	_
1~2 (歳)	350	450		1	350	400	_	_
3~5 (歳)	500	600		1	450	550	_	_
6~7 (歳)	500	600		1	450	550	_	
8~9 (歳)	550	650		1	600	750	_	
10~11(歳)	600	700		1	600	750	_	
12~14(歳)	850	1,000		1	700	800	_	
15~17(歳)	650	800		1	550	650	_	
18~29(歳)	650	800		2,500	550	650	_	2,500
30~49(歳)	550	650		2,500	550	650		2,500
50~69(歳)	600	700		2,500	550	650	_	2,500
70以上(歳)	600	700	_	2,500	500	650	_	2,500
妊婦					_	_	_	_
授乳婦			· 		_	_	_	_

表Ⅲ-4 食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別	男 性	女 性
年齢等	目標量	目標量
0~5 (月)	_	
6~11(月)	_	
1~2 (歳)	_	
3~5 (歳)	_	
6~7 (歳)	11以上	10以上
8~9 (歳)	12以上	12以上
10~11(歳)	13以上	13以上
12~14(歳)	17以上	16以上
15~17(歳)	19以上	17以上
18~29(歳)	20以上	18以上
30~49(歳)	20以上	18以上
50~69(歳)	20以上	18以上
70以上(歳)	19以上	17以上
妊婦		_
授乳婦		<u> </u>

表Ⅲ-5 カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

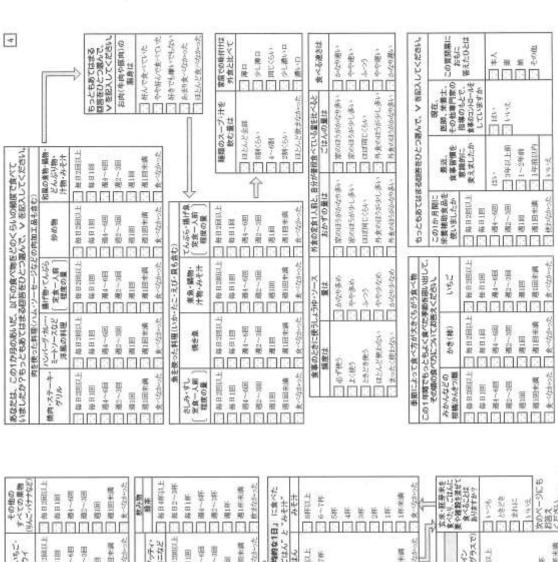
性別	男	性	女	性
年齢等	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5 (月)	400	_	400	_
6~11(月)	700	_	700	_
1~2 (歳)	900	_	800	_
3~5(歳)	1,100	_	1,000	_
6~7 (歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上
8~9(歳)	1,600	2,000以上	1,500	2,000以上
10~11(歳)	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上
12~14(歳)	2,400	2,600以上	2,200	2,400以上
15~17(歳)	2,800	3,000以上	2,100	2,600以上
18~29(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
30~49(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
50~69(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
70以上(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊婦			2,000	
授乳婦			2,200	

表Ⅲ-6 ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日、() は食塩相当量[g/日])

性 別		男 性			女 性	
年齢等	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0~5 (月)	_	100 (0.3)	_	_	100 (0.3)	_
6~11(月)		600 (1.5)	_		600 (1.5)	_
1~2 (歳)	_		(3.0未満)	_		(3.5未満)
3~5 (歳)			(4.0未満)		_	(4.5未満)
6~7 (歳)	_		(5.0未満)		_	(5.5未満)
8~9 (歳)			(5.5未満)		_	(6.0未満)
10~11(歳)	_		(6.5未満)		_	(7.0未満)
12~14(歳)			(8.0未満)		_	(7.0未満)
15~17(歳)	_		(8.0未満)		_	(7.0未満)
18~29(歳)	600 (1.5)		(8.0未満)	600 (1.5)	_	(7.0未満)
30~49(歳)	600 (1.5)		(8.0未満)	600 (1.5)	_	(7.0未満)
50~69(歳)	600 (1.5)	_	(8.0未満)	600 (1.5)		(7.0未満)
70以上(歳)	600 (1.5)		(8.0未満)	600 (1.5)		(7.0未満)
妊婦						_
授乳婦				_	_	_

Ⅳ 調査票

				200	200.00	(Day : 中心: 前の		
		な場の存にある	コップ1等GLいの年机・ホーグルト1人前 低音版 春瀬・高雪郎	41.4ーフルナ1人間	(別の対を向む)	(物が図が伸む)	勝政・中政・中政 /ペイ・シーカーツ・(被約政治組む) /ページ/などの管工組	7.7
あなたの食習慣についておた 最近】か月間の食習情について、	いておたずねしますについて、お答え下さい	3点を結んで ください。 民い金	株田2回以上 株田1回 株田1回	# B B B B B B B B B B B B B B B B B B B	0 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0	#B3ELL #B1E	#B3EDE	株田3周以上 株田1回 橋01回
たくさん質問がありますが、あまり考え込ま第一日象でお答えくださいね。 ● 解認の内容が顕しい語合には、	あまり考え込まずに、 3。 おもにしているひとと		- 編2-3回 - 第1回 - 第1回末衛 - 数型(20-5代 - 数表なかったの	2000-000 2000-000 1000-000		10 20 20 20 20 20 20 20	製いる 製工 製工 製工 製工 大学なかのた	
いっしょに載えながら、過えたください。 すべての質問にお遊えいれだいた最のには、 をなたに自動の強拳指令・動揺になびてたいだだけふように 簡単な結果 【おなたの食事・米戴の格徴】 本こ形線の方に	さい。 おには、 立てていれだけるように、 格徴】をご希望の方にお返しいたします。	いかったことえび・長	奉バン女人の名	ツナ岳(まぐろの体験け)	他の十巻・編集会 を介置り影響 を介置り影響 機がは、機関・ あたの十巻・ ちぐむ・ の本語になど	間が乗った象 もなり、さば・ さんだ、さば・ にしん・うなぎ・ はしん・うなぎ・	電が少なわの他 さけ・ます・ 自身の急・素米像・ かつおなど	たまご (職の御1個程度)
大学化力でも内容な、表示物で確保とも必要をはない。 も必要等な生活を添わるようにするだ 報心、結果はたくさんのひとたちの手 と関人がわかるような形で全表される	特徴文化などの内内数は、食べ物と機能との関連を関わるにし、 だれる影響を生成を改わるようにするための異感な姿勢として活用されていただきます。 その場合、結果はたくさんのひとたちの手の部の指定ととの教師として必要されます。 参加た関入がかかるような形の全まれることは絶対にありません。	(4月) (4月) (4月) (4月) (4月) (4月) (4月) (4月)	日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	韓田10 韓田10 2 4 4 10	## 15 ## 15		(4) 10 (4) 10 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	68100 68100 682~80
(BS人の仕方) ・太い際の略率でご記入ください。	数字の配入器 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	□ 事1回 □ 最1回未開 □ 生べなかった	- 第1日 第1日末藤 女生(2300大	福田田 瀬田田 瀬田田 瀬田田 瀬田田 瀬田田 瀬田田 瀬田田 瀬田田 瀬田田	高田 高田作業 食・収からた		高田本書 高田本書 日本のなからた	高田米書
・1の西袋病毒素に弱や労の米で、 水火は芋の肉でからなっよりに 丁参にし肉入くがおっ。 参手はわじめでい防入へがおい。	Vの配入部 ・存職の中にある3条を結ん。でくだめい。	とうふ・摩撫げ・ 屋乳	百遍	いも(すべての確認)	一般の他	番け物 その他すべて (権干は禁ぐ)	生(サラダ) トマトケテャップ トタトケテャップ ドャペン年期以2 トマト奏込み・ (トマトは第〇)	ナマトナナヤップ ナマトケチャップ ナマト産送水・
	THEY KEEL BOOK ALL	本日2回以上	#B2HXL	48 B 20 B 10	#81980LL	特別2届以上 韓田1牌 編4 - 680	#812E(2.E.	日 作 B 2 E 1 E 1 E 1 E 1 E 1 E 1 E 1 E 1 E 1 E
52個中	近畿中・登乱中の方は下記録告に記載(もしくはチェック)下さい。 対象 過日 過日 「過日 「特別中	第2~3回 第3回 第1回来第 まななからた	第10条	日本 100	100円	第2~3回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1	高田	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
が住宅、の作割付名市・町・村		(本の様に新年版) (1400日)	1単に回す サイト・日報日・インティー	其面に書った際間(銀7番・キングの水 たシ・白様 デルンカチ だいころ	18	その他の推奨すべて たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど	きのこ (すべての機能)	海岸 (すべての機能) (だし用は際く)
株成(Vを記入) 条件月日(年号はVを記入) 8件 大正 昭和 平成 中間 平成 十二 昭和 平成 中間 日日		# # # 10 # # # # # 10 # # 10 # 10 # 10 # # 10 # # 10 # # 10 # # 10 # # 10 # # 10 # # 10 # 10 # # 10 # # 10 # # 10 #	6 8 3 100 A	作 B 2 E B 2 B 2 L E B 2	44	春日2回24上 春日1回 春11回 瀬2~6回 瀬2~3回	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	# 13 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
	を を は の の の の の の の の の の の の の		- 韓国民大学 本人なかった			1、 種目団帯道	- 横1回来第 - 本へなかった	1 単1四条単一 一 横 144を2が



次のベージにも お笛え ください。 in. 「平均的な1日」 ワイン (ワイングラスで) (4) 100 (4) 1 4年日200日7月 かからあげ、 **韓田2師以上** メンとから中から **湖北田木瀬 第米場50** 144篇 四9~4限 国8~5厘 報用課 8株以上 4年以上 E BESTEIN 中二年 0.5% 40% →「表決なかった」最合には、お前の確認因の資間に招える必要はありません。 1985 # # 14 装 藍 苦 □回口飲んだ典型的なお適の種種の確か合わせとその量 まかんなどの 粧板(かんもつ)智 4年2月17日 4年11日 4年11 ウィスキー職 (ダブルで) インスタントラーがん 韓田2回以上 主食のある額食」 こ 作べなかった を育人行業政 報手四丁二階 湖1田水湯 0.845米国 -yq-5 開びる田 開た旧 選529度 祖に7回 報には国 報に日曜 10:40 新塾・野ンス・協構の機関・関係を関係を関係を関係を関係を関係を関係を せんペい。 スナック菓子・むち・アイスクリーム お辞み焼きなど 食べなからた 100% 製物 72-17 シピル・ひやむが 46 H SEEDLY 上 #1-4m 食べなからた 100%難職3001 □ 間1所未満 □ 数数位かえ 教徒なかった 銀井田二郎 0.59八年建 第2~3国 +38h 福田田田 四9~0開 SALVA E お猫(無理論は飲みません 四層 BBBBBBB 株12目以上 株11月 244-4回 243-5回 21日未養 株120-0上 一年でなかった 6月4年以上 権田3~3株 **施米田1部** | 日本 - 5回 面155余旗 \$787 L デール (大量だ) 0.58未消 国の一個 40日1年 35-1月 苦り最 飲金なか 回順 芸 祖林 法 おかかいい。 40年11年11年 他 自2回以上 食ったなかった 新日4所以上 第日3-24万 表出なること 100 施工田大瀬 #184F(X) 梅田田 製茶田 小湖路 4 大きなる 一つ一本(中国本) **电阻解队** 新日2回以上 作 B 2 M X L 第13~3年 第21日本 概十四二元 報子田田東 周1年未開 辞菓子・シッキ ピスケット マヨネース・ 第4~60 見了る前 回9~9層 第2~3回 地上前 松子蘭 回引加 通行が開 期に3年 田172歳 飲金売か **新日1日** 第11回 66日1杯 選に4回 用で3世 湖1年 四1票 三三元 排退 田雄

田田田田 サナナチャー			İ					
小字生のための食事質問票	2/7	17.45.00 27.00	事にて何ん也を	単れる	他の干価・価調金 (協さば・協議・施口 の干物など)	部が乗った後 (これ)・4部・4名 す・69・コレク・24	器力で少なれるの集 (2t+・4+・音楽の 巻・第次巻・サン計	製の繰り開唱 (ちくわ・かす所に・参 表ソーセージなど)
あなたの 最近1か月間の食べ方 をおしえてください。 かならず、お母さん・お父さん・おばあさん・おじいさんなど、 家事をともにすることの多いひとといっしょに答えてください。 すべての質問にお言えいただいたら、簡単な結果(あなたの食事・栄養の特徴)等	- 本本東市	12000 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	参加国际上 参加国	# BUBICE # # BUB # PAB # PAB	#818 #818 \$4~68	● 「単でからなど) 「	425) 488100 486100 3461000 3461000 3461000 3461000 3461000 3461000 3461000 34610000000	00 B 2800. E.
お答えいただくのに砂糖な時間は15分程度です。 に本人と保護者のかたり、お答えいただいだめは、原入物と健康との機能を BSかに、こともたらが関係を生活を送れるようにするための豊富な資料とし		第1回 第1回米 第1回米 第一位かった	間に 間に の は 数 なな がな が が が が が が が が が が が が が が が が	書画	# 44457-44 # 44457-44	Manual Services	A CORPORA	all
て透明させていただきます。その場合、結果はたくらんのひとにちの中均値などの数据として公表されます。お子様個人がわかるような形で公表されることは維質にありません。	(D)	たまご (職の師り整理像)	253、福祉任	1H 35	フライドボテト・ ポテトチップス	その他のじゃかい。 も・さつまいも・重 本・その他のいも	雑の強い雑	瀬子館 本の香サイT (着子は整〇
本		李日2四公上 李日1四 	第8日2日2.1上 8日1日 8日1日 8日1日 8日1日 8日日 8日日 8日日 8日日 8日日	4 B100 4 - 60	60 日 11日 60 日 60	## B1000 ## 1 - 6 # 1	作用3回に日 作用1回 20~4回 20~3回 20~3回 20~3回 20~3回 20~40 20~40 20~40 20~40 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	毎日2回以上 毎月1回 間かっ6回 間から3回 前1回 前1回 ・
- 20.5×50 国面 (この 質問 国内		- IEW/###		- 100 Feb	東日が日本・最を表と機関を「第三機関	1400		k9k.
日	1019年間、 1019年間 1019年年日 1019年年日 1019年年日 1019年年日 1019年年日 1019年年日 1019年年日 1019年年日		数の値い検索数 (研りれん様・存在 対など)	サナベツ・日報	12.6C.6-	さいこんから	その物の根据する て(たまながこ) う・れんにんなど)	至五五
		-44	44.8200以上 44.8130 24.~620	# B 2 B 2 B 2 B 2 B 2 B 2 B 2 B 2 B 2 B	#883MUL #88.00	# 833800.E	日本日田日日 日本日田 日本日田	
cm 為此是的	12-985 14-985 1	Mark Annie	第2~1四 海1四 海1四年第	#2-580 #10 #10 #10 #10	第12~125 第125	1000年 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	81.00 81.00 1 81.00 1	日報 日報 日報 日報 日報 日報 日報 日報
あまり奏えこまずに、だいたいで答えてください。	えてください	t-debot.	金がから	#~dzb-ot	食べなかった	- 第一はかった	# - taboot	からなかった
とり海 ぶた路・年路 ハ 育をふくむ)(ひき内をふくむ) 3		きのこ	総算 (すべての機能) (だい面は際の)	算事子・クンキー・ ビスケント	小瀬 星	お菓子・おやしおんないものとなるのを表をなが	A199#∓	+asi+
## 12 19 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17	第一年 100 mm 100	新日の時以上 第1回 第4~6回 第10回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1	年日2版以上 年日1節 選へ会回 選いる 第10 第10 第10 第10 第一位かった	佐田 2回以上	各日2回以上	# 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日	# B X X X X X X X X X X X X X X X X X X	森田1部 単小4部 単小4部 単二部 第1回本第

表面、1か月間について考えてください あまり考えこまずに、最後までお答えください。

21.	CADCAR MICA	20世紀の日本語(これ・シーセーンさんの)80日十日もロセン	UNCHARGO THE	
-74	ン・トー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー・ドー	機肉・ステーキ・レン・モードン・ス 指げ物・てんぶら ゲリル など洋鹿の料理	数の数	福岡の高物・顕物・ どんが対象・計略・異 だくさんのみをけ
1.0888.BB	報日2回江上		T SERVICE	T (CHISHINE
	雑日間	BI REFIE	90 US	B(1)
		10~4厘	国を発	日本・日日
		100~200	国を報り	图5~5服
	第1回	BIB	日曜日	田順口
	MIERRA	MIESE		- 第1回を第
			1	- Annual Control

*	を使った料理(57か	個を使った料理(いか・たこ・えび・耳も含む)	(5)	471	サプリメントや栄養補助食品な	は最など
\$L.M.+T.L	施金旗	数量・顕物・汁 物・具だくさんの みで汗	インスら・掛げ象 ウイダーinゼリ など	カロリーメイトや ウイダーinゼリー など	指数条件を (ラボアタンDか ギロナミンCなど)	サブリメント(ピタ ヨン館、鉄道、カ ルシウム部など)
1 梅田田田以上	T NERSEISE	T MARRIEUE	- MESMIXE	1 衛田2開以上	TYMBERS	T SEPTEMBER 1
1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	BIE I	B188	E118#	SER SER	10 B B 100	報1日本
国を華口	四十萬 一	西9~七曜 □	聖~華 □	2019年	M4-6m	野一種口
田2~福口	国でる第一	選5~3章	展 一部	882308	382-380	第8~3周
MIE	田曜	91.00	Man I	MI MI IM	10 MIE	
福田本藤		日本日 日	報報日本報	(株)(100年間)	□ #IIEEH##	
A contract	- Actobach	- Acceptant	- Anthrone	- Acceptant	- Activior	4 school

				中部によって	て個人力が大帝の	らから食ん物
お西 (年度や業及)	職時の表は	職職のスープ・	保険での条付け	ここだけ、この1年 田した、中の職の	弁証でもっともよう の使んだいりいた	会人が参加を がある。
の指身は		TEMUELS	STATE OF STA	みかんなどの苗 株(かんきつ)着	小砂(棒)	2513
25年17年	#A.T.&~45	#をPAとと新	日報	T WEBSHIRLE	THE RESERVE	DEFRIE
6419~4	\$~45185	大徳 ない悪 □	□ 9×1#□	T SERVING	B11#	1 1981
14.8	60-4	148X8# []	- MECGA	(M0~0)(M)	图~谜	日本・6日
4-45 UE	\$-40×4E	- SMCSVI	一分に着い口	Mo-18	田5~4服 一	200-3回
- A-steri	- #-ct/1-	- under Brates	野い田	BINE .	10 MINE	10 Miles
				第1日本第	第3回米票	現山田本語
				A constant	T.	1

5.

数み物 (コップ, 150m程度を単位として)

年間的な1日に 「前後(パログ・/ 長くじん) フ・電影(のなん) なかからないない フ・電影(のなめ) なやかどのか 製造的なくた業績(国かのが譲じ)

表になる。配数米・水・丸米・塩酸米

米但

級で使っている お茶碗の機器

機能がよくちからない 単のは「おとなり開発 画」をかけておかなり 対解画が描えらなり

「平均的な」目』に食べたごはんとみそ汗

年日4年以上

TRHHRUF #B5~3#

第1-2時

6日1年

低脂肪の牛乳

競化・ 国際、栄養士、 その他の専門家の 指導の名とで、信 機のコントロールを	していまげか	III	Tark [
最近, 依存配置在 整理的1:	WARRIOT	(12)	日本の上面	11-94W	148000	200
食物アレルギー のために、食べ られない食品、 離けている食品	はありますか	- His	(医師の設施法の)	- A	「正分類の心を図り	144
いままでに条久 値(おとなの種) を何本治療しまし たか	10#DE	#6-6#	3~6*	#2~1	1.4220000	Tablesto!
よく極んで 食くますか	1 xxmtb	2 CMTNE)	12	CENTRACES .	おおの様本ない	10005421
ともだらと ガイト、 女人も選がは	2005年8番32	1984	100	・個な中	1 24/2/9 NV	1 500 6250

*

4

1 48 46以上 コーラ・ジュース・ 100%以外のジュース・ (24~2)ショース・ ジュース 第100~3 第1条米額 GE 14 HF 12 LE 仮み物(コップ、150回程後を単位として)・・・ペットボトルの場合はおよそで映算してください #2-3# #1# #1# #1#### 銀い杯を練 49~華口 1 46日1杯 を打断 2000年 1000年 1 対ボ・ひ・ロン神 4814462E 選り所 選り所未満 数単位かっ作 作日2~3杯 等·葡 作日時 世帯 乳酸菌飲料 (ヤクルトなど) かつうの4名(複数形もかた)

	を表	Contraction of the		#		100
みかんなどの 日番(かんきつ)類	か書ももに	その他のすべたの 概能(ジュース・ ジャムは際()	+100	うどん・ひやむぎ- そうめん	の一部から かをやば。 インスタント語	スパゲッティマカロニ
GRAMMA.	TOMBER IN	- GERTREAL	Tribute Big	□ 韓田2類以上	作品対応な	T SEBSBOOK
THE BIRT	間 4条日1回	2018 th	100 日 100	#81#E	1 作日1日	2018# C
四十十十二	159~-620	14-46	3896版	100 - 100 m	2011026	野る口
展~部	- 305-306	夏/報 □	200-2章	長-暴口	田e~福	明の種口
開開	2011 M	国産	201 M	HOM	SIB	BIR
柳米田田	第125米頭	機器回り屋	SERVING	佐井田田県	WISHW	BIENS
# ** Applicate	食べなおった	# opport	本でなかった	一 食べなかった	#~dob-oft	代表が単一
100		パシロ雑ち			食卓で使う脚林料	
おかずくい・菓子	-631	<1.00 A	244	マヨキーズをかける	ケチャップをかける	ソース・しょうゆを かける
T WHITHOUT	日 6 8 9 5 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	46.B38002.E	T ASSESSMENT	₹700858 S	T101000 8 199 [T SERVICE
BIB ME	B18.99	THI 6% BIE	101 B B 101	1 0KB100	101 H\$H []	OHIO HE COM
	国9~4歳	御一種 □	2019	四十一日	国9~4월	M4~68
- 100 - 20E	屋を幕 □	第5-38	200-300	製 一 2 職 一	M2~3E	M2-38
日曜日	Bill Service	38.101	BIR	MILE .	田瀬口	EUM [
	瀬木田 本頭	機米田田	機能回来機	数は日本語	第1日日第	
# strboot	# - Staboth	# Adeboot	一番の教物の社	4-chbook	# Actition	中のなかの

の日報	報告を確かていたという。	
100	現在の健康状態はいかがですか。 ・ まあまい ・ まあまい ・ まっう ・ おまりよくない ・ よくない	
周2	職職のとり方についてお聞かせください。 (1) 就要時刻は何時職ですか。24 時間単位でお答え下さい。 (2) 午後9時→「21時」と記入 「下海」	
	(② 起床時間は何時鐵ですか。24 時間単位でお答え下さい。 例) 午前8時一(8時」と記入 	
至 33	食物のとりがについてお願かせください。 ① 生に誰と無労を食べることが多いですか。 [1] 家様の語かに [1] ひじりた食へる	
	② 主に難とか食を食べることが多いですか。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
	② 夕食後、養るまでに向か食べるにとがありますか。○ ※く食くない 日本令へる 日はたんど毎日食くる	
	④ 携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
	(6) 夕食の時間は何時ごろですか。24 時間単位でお答え下さい。(7) 午後7時-「19時」と記入(7) 時頃	
200	自分からすすんで食業の後輩や手店い念しますか。 □ はい □ いいパ	
50000000000000000000000000000000000000	コンピューターゲーム(衛帯電話やスマホ、タブフット、ゲーム被など)をI 日どのくらいの単層にまずか。 「 再返のくらいの単層にまずか。	

ご協力いたださましてありがとうございました。 REMAINS J 300G HOW WE COSTAINS LESS AND MAN A

138

	あまり考えこまずに、だいたいで答えてください。	といで答えてください。	最近、1か月間について考えてください	2
幼児のための食事質問票	いかったこ。 春ごと食べる魚	会の干物・協議会 (株さは・株職・ (株さは・株職・ 多にの干酪など)	1 間が乗った機 指がらなおの機 (いわいを対する。 ・分りに1かっちが 自身の後・様を乗・ ・余らも口など) かっぱは近	島の練り製品 (ち(か・かまほこ・ 島内ソーセーラ など)
お子様の食事をおしえてください 最近1か月間の食べ方をふりかえって考えてください。 すべての質問にお答えいただいたら、簡単な結果 【お子様の食事・栄養の特徴】 をご希望の方にお返しいたします。	#8150 \$4100	4 8 1 3 4		STATE OF STA
お答えいただくのに必要な時間は15分程度です。 「保護者のかたへ」が答えいだいたが容は、食べ物と動脈との関連を則らか	100 # 400 # 400		第一日本第 国口の本語	British R
「つつ、「つかしている」を受けるない。 お話れがするとのできます。 から他のできない。 から他のできない。 かりを発達している数がもます。 が日本語のできない。 が日本語のできない。 が日本語のできない。 が日本語のできない。 のいる数がもます。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいる数がもない。 のいるが、 のいるののでは、 のいる。 のいる。	たまご ・ 大部型 ・ 原語(す・ ・ 原語(す・ ・ 原語(す・ ・ 原語(など	プライドボヤヤ・ ボヤトヤッグス	その他の にかがいる。 なつがいる。 その他のいる その他のいる	議け物 その他すべて (衛子は際〇)
【書き方】 太い罪のえんぴつを使ってください。まちがた時は消しゴムで消して書きなおしてください。	\$612 \$633 \$633	# 6 6 2 6 7 1 4 4 6 2 6 0 1 4 6 1 1 B	WE STROOT WE S	Mentalist Mentalist
製売電間 By-00 V 数学を養く質問 お締める。下の組入級のように数字を		DEDI	BBBI	
3	1	第三国条稿 第三国条籍 第三国条籍 第三公会のの代 第三公会のの代 100 第三公会のの代 100	SUBTRE SUBTRE	の を を を を を を を を を を を を を を を を を を を
(0.0)	C 5	車種に飾った事様(後は数 1	+	Aller
1.の種類類の1. おの中 中の中 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	一十四十二十一十四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	一 年12回以上	######################################	
EIL	(4 年 1 日	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	第五日 10 日日 10 日	単二単二
#華原原は 4 月 月 日 384545-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-	田子公園・田田田・田田田・田田田・田田田・田田田・田田田・田田田・田田田・田田田・田	200-100 D 200-10	10年 日 第一部 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	男子豊 日
銀在のおよその		□ 週1回を第 □ 週1回を終 □ 第一位からた □ 表一位からた	□ 銀和田中藤 □ 瀬田中藤 □ 食・440mt □ 食・450mp	1
大学 1 からいかい 1 を見られていた 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1			対策子・おかり	
とり割っ	(最重のイント) (最重のイント)	洋菓子・ウッキー・ 石里干 ピスケット	せんへいもち・ お好み焼きなど お好み焼きなど	+331/-+
Constant		新日3回以上 株日2回以上 株日2回以上 株日3回	本 本 本 日 本 日 日 日 日 日	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #
4. 数まなかった場合は、こここ V を試して付さい BOHON 200602.10(2014.08.10億DOCR.) 01		270		

ч 現在、配備、 栄養士、その格の 等門駅の指導の もとで、業等の コントロールを していますか 「お願がすいた。 早くごはんにして」 と言いますか 最近、1か月間について考えてください 者となれるた **新日3日以上** 為如果的 122.LE SEMEN Benne [图0~4個 **加日1四 第2**一位数 帯面によって食べ方が大き代与がう食べ物 ただけ、この1年間でもっともよく食べた幸福 りして、その頃の食べ方についてお答えくだ MATERIAL MAT 1440004 100円 日曜 祖の日本語 #-BIDDDD 1年以上前 (株)の名 仮数アンルボー のために、個人心 たない解釋、 着けている保護 はおり書きか 西国の維持・震動・ どん。近日第・子物・ 単打くなん。むかそ子 ここだけ、この 駅い出して、そので みかんなどの (元素の金融の川) (国籍の影響など) こちらく á CASA C お子様は、この1か月のあいだ、以下の料理をどのくらいの損損で食べていずしたか? 計算等かも他的 て、実験はい計 質米ありますか 新聞かの味わけは女似に対くた たんがら・補子会 などの肉加工品も含む 一年 ちなななった 有自然的以上 作 B 2000以上 MINERAL ACTORDORS かし難い口 高田中国 **第6**一6四 四十二日 数の報 309SL± 46日1日 8~9th N-54 11-28 3 あまり考えこまずに、最後までお答えください。 BBBBBB 角を使った料理(いか・たこ・えび・見も含む) 着後・職器・汗盤 ・異だくさんの 中や半 2. 2008tb 2.000st5 3.000 3.000st20.e85 5.000st20.e85 5.000st20.e85 画面のメード 平布教の構は 中華 750番目 調子輪・エんぶら 展帯スツぞ町 SE BINKELL AGB2BB2A 4年の小児教育が THE STATE OF THE S よく様んで 福田子園 報子は日報 到4~600 田2~2里 66日1回 ABITE 肉を使った料理(ハム・ソーセー 湖田) BEBBBBB ハンバーゲ・カレー・スート・スート・スート・スートソース位と 発展の終課 #4.7.\$~6 \$ 4.5.12 \$ 4.5.12 \$ 4.5.13 \$ 4.5.14 #63mput | #81m | #61m | #61m | #61m | #60m 表の子と比えた。 着人名謝を詳 **福田2回以上** 離れの現は 英位数 1001を配置に 余歳禁要保証・ キンジン・本数 で新ったが (各国や開西) の服务は 84人で作べる **集日1個以上** WH2BULL **施井2回以上** 表 经电 概念なかられ おみれ **爆米田田** 祖田田田 #~53E) 田~新 銀1日大学 一一一一一一一一一 10 - 1 m 图4~4图 第2~3月 三二番 田田田 SEBIED. 404 直開 田田 100 BEBBBB DEBEREE DEDDE in 614514 61454 61454 61454 61454 61455 61455 61455 61455 61455 61455 **福田4年以上** 4 BUREUL 梅田2~3年 現代30万度 第1四米数 葬の様 ** 8018 最近、1か月間について考えてください 「主食(ごはん・・「な種類)」 のある食事は、 1日にどれくらいありましたか T ##CBRIES CONT.

4BILIES CHARGON.

#ELEBONEALD WAS CONT. 28-1991-9-05A がある日の 単ななり合う 社と人と職用多数 EAVIOUR-ED HERDENSON. 三 6834群以上 シどん・ひやむぎ・ モうめん **体P3BIX上** 特T2BSL上 (数年(55)) **福田2-3桁** #5~4 据米出版 SE 11 18 18085 出一品 超1件 年を表なく日に 無人になり まんすの音等 (こともの音楽) 株八日 T SEBARALE 大学を 北京大学の対象 #8774 他 TREEST T & strikely 施工所を確 18年報度 ANTHUR C 468.8 384.8 184.8 西米・ウーロー も合む) あまり考えこまずに、どんどん答えていってください。 SERVEL E INSE 朝鮮美 禁 単二はA・田学条・大学・音楽・大学・ 中の他のサスパの 単数(ジュース・ ジャルは第〇 ###5-197 ###5-197 ##1-67 ##1-187 ##1-187 ##1-187 ##1-187 ##1-187 年間的な1日に食べたいたの単(にどものが物様で) 乳酸酸核素 (そかに下など) # # B 2000.01, 1 # 4 - 600 # 5 - 400 # 5 - 400 # 5 - 400 # 5 - 400 # 5 - 400 # 5 - 400 # 5 - 400 # 5 - 400 # 5 - 400 # 6 - 400 作用2000以上 新日2000年 人になーと 11年平型原 **卡你很没** OFFIRE 4FFRIE MERCE 2年8年 HERRIT SHRIK ふつうの牛乳 (養養物も食む) T (#B4ff.D.E. 食べなかった **柳田2開以上** かからもい ふりかけをかけたかけたかけた日本 #B2~3# 銀元の大学 個工匠大阪 **第2~3**周 18年程度 班~~ 9股 日子茶 60日1日 国に~る際 66日3日 超4-6四 245年度 1所提供 华侨品度 SKRR 4年6年 が指述の #B1F 1631 E E 報回報 はおかべり・ ふりかけのない 日米 おかんなどの 抽輪(かんかつ)難 社のおける報 低激動の年前 **美国48以上** 製品 SMELL からななられ 46833834上 教をながった 報27.38 御田田本館 1年中衛衛 施米田田奈 施作を確 M2--3E 20~1度 苦一箱 四十一時 第一部 中作组成 第0~3期 施口)所 発作1回 65 R 136 BEECLE 2848m 20年投票 OF SERVICE 5年後世 4FFBUR 田田 製作 国蒙

盛	地限のお子さんの様子にしいてお覧が甘ください。
12	お子さんの現在の健康状態はいかがですか。 エハ まあよい ふっう あまりよくない まくない
画2	お子さんの種親のとり方についてお聞かせください。 (3) 紋壁時刻は何時頃ですか。 24 時間単位でお答え下さい。 (9) 午後9時一「21時」と記入
	② 起尿時間は何時間ですか。 54 時間単位でお答え下さい。 例)午前6時一「6時」と記入 時域
20	お子さんの食事のとり方についてお聞かせください。 ① お子さんは主に誰と語言を含くることが多いですか。 「一多味の罪シャー」「「「ひじかん」
	② お子さんは主に替とり食を食べることが多いむすか。 ・ 一条株の部シャ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
	③ お子さんは夕食後、養るまでに何か食べることがありますか。○ 全く食べない 日 中々食べる 日 ほどんど毎日食べる
	④お子さんは、業帯電話やスマ水を見たり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。□ おお □ 計々かる □ ない
	⑤ お子さんの夕食の時間は何時ごろですか。24 時間単位でお答え下さい。例 午後7時一「19時」と記入
20	お子さんは、食等の手伝いをしますか。 「はい 「」いいと
50000000000000000000000000000000000000	お子さんは、コンパューターゲーム(携帯観路やスマ木、タブレット、ゲーム機など)を1日どのぐらこの時間にまずか。

平成28年度奈良県県民・健康食生活実態調査 報告書概要版

平成29年3月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課 〒630-8501 奈良市登大路町30番地 電話 0742-27-8662