

令和3年度
奈良県県民健康・食生活実態調査
報告書

令和4年3月

奈良県

令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査報告書

第一章	成人を対象とした調査	1
I	調査の概要	2
1	調査目的	2
2	調査の実施要領	2
3	調査票の配付及び有効回答数の状況	2
4	数値の取り扱い等について	2
5	分析方法	3
6	利用上の留意点	3
II	調査の結果	6
1	野菜摂取量	6
(1)	県の状況	6
(2)	市町村の状況	8
(3)	野菜摂取と食生活習慣等の状況	12
2	食塩摂取量	17
(1)	県の状況	17
(2)	市町村の状況	21
(3)	食品の摂取頻度に関する状況	24
3	野菜摂取量と食塩摂取量に関する市町村比較の考え方	44
(1)	野菜摂取量に関する市町村比較	45
(2)	食塩摂取量に関する市町村比較	46
(3)	今回調査の結果に基づいた野菜摂取量と食塩摂取量に関する市町村比較	47
4	エネルギー摂取量	48
(1)	県の状況	48
(2)	市町村の状況	50
5	食生活習慣調査の結果	53
(1)	食育の関心度	53
(2)	健康状態について	55
(3)	食事のバランスについて	57
(4)	朝食について	59
(5)	食生活で気をつけていることについて	61
(6)	栄養成分表示について	68
(7)	持ち帰りの弁当や総菜の利用について	70
(8)	歯と口腔の状態について	72
(9)	「フレイル」の認知について	74
(10)	喫煙の状況について	76
(11)	運動習慣について	78
(12)	新型コロナウイルス感染症による食生活の変化について	80
III	調査票	88
1	簡易型自記式食事歴法質問票	88
2	食生活習慣調査票	92
IV	謝辞	94
V	参考文献	95

第二章 未就学児を対象とした調査..... 97

I 調査の概要.....	98
1 調査の目的.....	98
2 調査の実施要領.....	98
3 調査票の配付、回収の状況.....	99
4 数値の取り扱い等について.....	99
II 調査の結果.....	100
1 回答者の属性等.....	100
2 子どもの食生活等について.....	101
(1) 主要食物の摂取頻度.....	101
(2) 間食の状況.....	107
(3) 朝食習慣.....	110
(4) 共食の状況.....	111
(5) 起床時刻・就寝時刻.....	113
(6) 子どもの食事について困っていること.....	116
(7) 子どもの食事で特に気をつけていること.....	118
(8) 子どもに食生活について教えていること.....	121
(9) 子どもが健康的な食習慣を身につけるために必要なこと.....	124
(10) 子どもの体格について.....	127
3 保護者の食生活等について.....	128
(1) 保護者の朝食習慣.....	128
(2) 保護者の起床時刻・就寝時刻.....	129
(3) 持ち帰り弁当や総菜の利用.....	132
(4) 「食育」について.....	135
(5) 食育への関心について.....	136
(6) 新型コロナウイルス感染症の影響（食事形態）.....	137
(7) 新型コロナウイルス感染症の影響（栄養バランス）.....	138
III 調査票.....	139

第三章 資料<BDHQに関する集計表等（抜粋）>..... 145

1 野菜・食塩に関する集計表.....	146
2 BMI集計表.....	155
3 食品摂取頻度集計表.....	158
4 食習慣アンケート集計表.....	191

第一章 成人を対象とした調査

I 調査の概要

1 調査目的

本調査は、県民の健康増進を図るため、県民の野菜摂取量・食塩摂取量・食習慣等の実態を調査することで現状および課題を明らかにし、県の栄養施策および市町村等の取組を支援するための基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査の実施要領

調査地域：奈良県全域

調査対象：令和3年9月1日現在、県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した10,250人。

標本抽出は、県内39市町村ごとの人口及び年齢構成に応じて設定したが、調査実施必要数に満たない町村は人口配分より多く抽出している。

調査期間：令和3年10月28日～令和3年11月15日

調査方法：郵送による配布・回収

無記名方式

調査期間中に礼状兼督促状を1回送付

調査内容：①簡易型自記式食事歴法質問票（brief-type self-administered diet history questionnaire：以下、「BDHQ」という）

②食生活習慣調査

3 調査票の配付及び有効回答数の状況

図表1、図表2のとおり

※有効回答数とは、性別、年齢等が不明なことから集計分析が不能な者および下記4に記す対象から除外する者を除いた回答数である。

4 数値の取り扱い等について

- ・回答結果の割合（％）は集計対象者数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものであり、単純回答であっても合計値が100.0%にならない場合がある。
- ・複数回答の場合は、合計値が100.0%を超える場合がある。
- ・図表中において、「未記入」「無回答」「不明」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別ができないものである。

5 分析方法

BDHQの分析及び評価は、奈良県立医科大学県民健康増進支援センターの指導により、「平成28年度奈良県県民健康食生活実態調査（野菜と食塩に関する詳細分析）」（令和3年1月 奈良県立医科大学県民健康増進支援センター）における下記分析方法に準拠して実施した。

- ・各栄養素及び食品群別摂取量は申告誤差等を加味し、推定エネルギー必要量（EER）を用いてエネルギー調整を行った値を使用した。
- ・BDHQの結果、エネルギー摂取量が600kcal未満と4,000kcal以上の者を対象から除外した。
- ・集団の代表値には、中央値を使用した。
- ・野菜摂取量には、きのこ、海藻を加えた。
- ・エネルギー摂取量は、目標とするBMIの範囲に基づき評価した。

6 利用上の留意点

- ・BDHQから得られる値は、アンケートによるものであり、申告誤差の問題は避けられない。そのため、本報告書における野菜摂取量、食塩摂取量についても、摂取量の絶対値を示すものではない。また、集団の代表値としては中央値を使用している。これらのことを理解したうえで、本報告書の値を使用すること。
- ・国民健康・栄養調査は秤量法で行われる調査であり、本調査とは異なる方法で実施されていることから比較することはできない。
- ・今回の調査対象は、市町村間比較が可能な標本数を抽出し、同一条件下で調査を実施しているため、市町村比較および集団内での位置づけという点において貴重なデータである。
- ・「平成28年度奈良県県民健康食生活実態調査」と同様の方法で実施しているため、その比較についても可能である。なお、本報告書における「平成28年調査」の結果とは、「平成28年度奈良県県民健康食生活実態調査（野菜と食塩に関する詳細分析）」（令和3年1月 奈良県立医科大学県民健康増進支援センター）における結果をいう。

図表 1 : 調査票配布数及び有効回答数の状況 (市町村別)

市町村名	配布数	有効回答数	有効回答率	性別		(参考) H28調査	
				男性	女性	男性	女性
奈良市	2300	1230	53.5%	593	637	270	341
大和高田市	409	201	49.1%	94	107	59	71
大和郡山市	548	322	58.8%	146	176	70	95
天理市	400	200	50.0%	91	109	55	93
橿原市	780	403	51.7%	178	225	105	138
桜井市	355	189	53.2%	83	106	63	88
五條市	189	101	53.4%	45	56	48	60
御所市	168	88	52.4%	37	51	51	54
生駒市	726	393	54.1%	176	217	101	145
香芝市	467	233	49.9%	99	134	64	90
葛城市	231	125	54.1%	50	75	34	63
宇陀市	190	95	50.0%	37	58	59	67
山添村	121	69	57.0%	32	37	46	59
平群町	123	65	52.8%	29	36	44	63
三郷町	150	77	51.3%	32	45	47	58
斑鳩町	174	92	52.9%	43	49	41	60
安堵町	122	61	50.0%	25	36	36	43
川西町	122	61	50.0%	21	40	41	56
三宅町	122	53	43.4%	21	32	42	54
田原本町	200	108	54.0%	42	66	49	66
曽爾村	117	46	39.3%	21	25	50	57
御杖村	118	63	53.4%	30	33	44	55
高取町	122	65	53.3%	26	39	49	58
明日香村	122	72	59.0%	35	37	49	62
上牧町	137	68	49.6%	35	33	38	57
王寺町	150	66	44.0%	32	34	42	60
広陵町	208	113	54.3%	54	59	47	60
河合町	113	55	48.7%	25	30	49	57
吉野町	122	71	58.2%	33	38	42	63
大淀町	123	71	56.9%	29	42	44	53
下市町	122	76	63.1%	32	44	41	62
黒滝村	109	49	45.0%	28	21	34	43
天川村	116	58	50.0%	28	30	47	50
野迫川村	102	44	43.1%	22	22	23	24
十津川村	120	60	50.0%	28	32	51	43
下北山村	112	57	50.9%	29	28	33	49
上北山村	106	39	36.8%	21	18	29	28
川上村	116	65	56.0%	27	38	38	44
東吉野村	118	55	46.6%	24	31	38	54
未記入	0	28		9	19	36	39
合計	10250	5387	52.6%	2442	2945	2149	2782

図表2：有効回答数の状況（性、年齢階級別）

		20～30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	計
男性		332	258	341	446	655	410	2442
女性		450	374	539	537	670	375	2945
合計		782	632	880	983	1325	785	5387
（％）		14.5	11.7	16.3	18.2	24.6	14.6	100.0
参 考	H28 調査（男性）	297	247	282	581	518	224	2149
	H28 調査（女性）	436	409	411	722	582	222	2782
	合計	733	656	693	1303	1100	446	4931
	（％）	14.9	13.3	14.1	26.4	22.3	9.0	100.0
	県人口割合 R2年10月現在	22.4	16.4	15.8	15.7	17.8	11.8	100

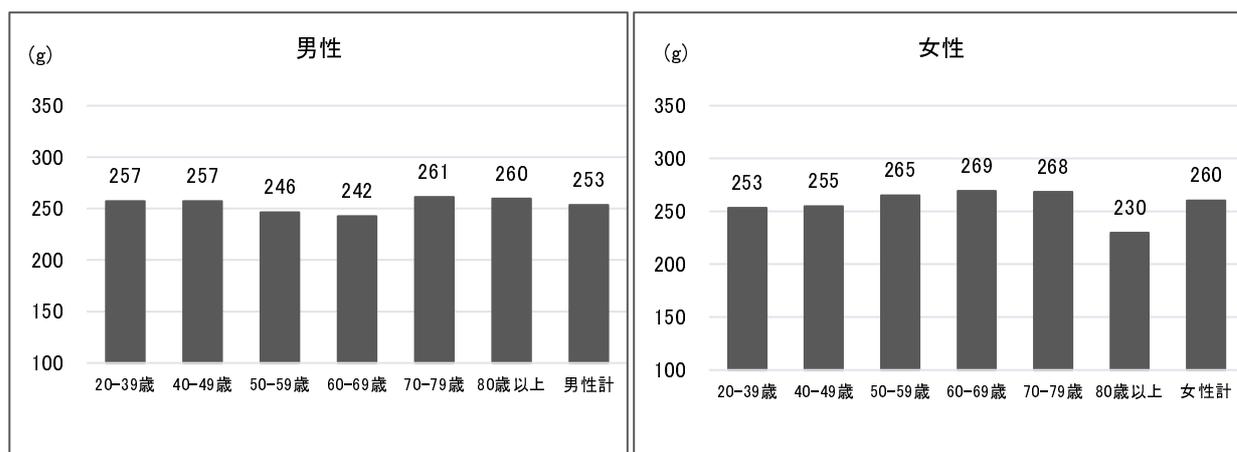
II 調査の結果

1 野菜摂取量

(1) 県の状況

成人1人1日あたりの野菜摂取量（ERRあたりの中央値）は、男性253g、女性260gであった。また、野菜摂取量の目標量を達成している人（350g以上摂取の人）の割合は、男性28%、女性25%であった。

図表3：野菜摂取量（ERRあたりの中央値）（性、年齢階級別）

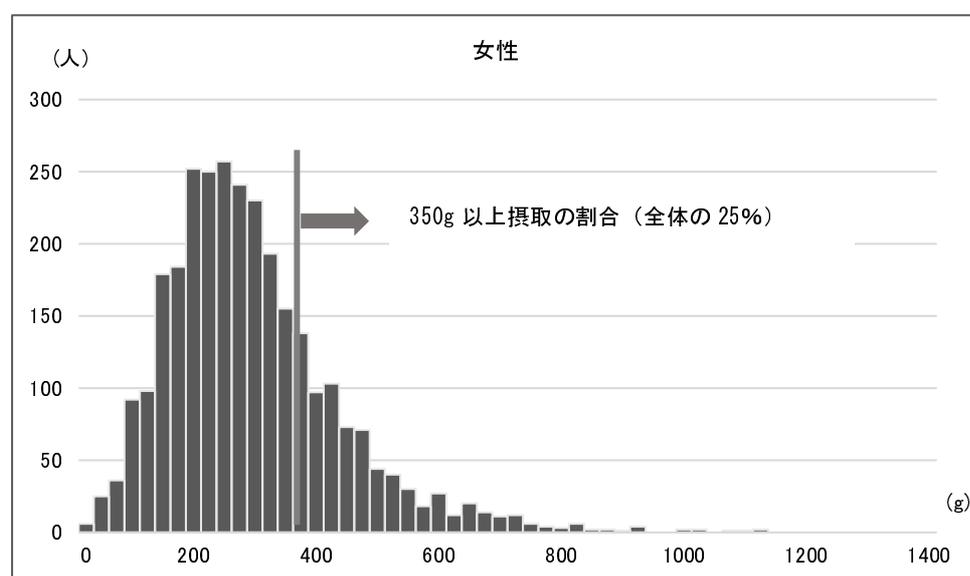
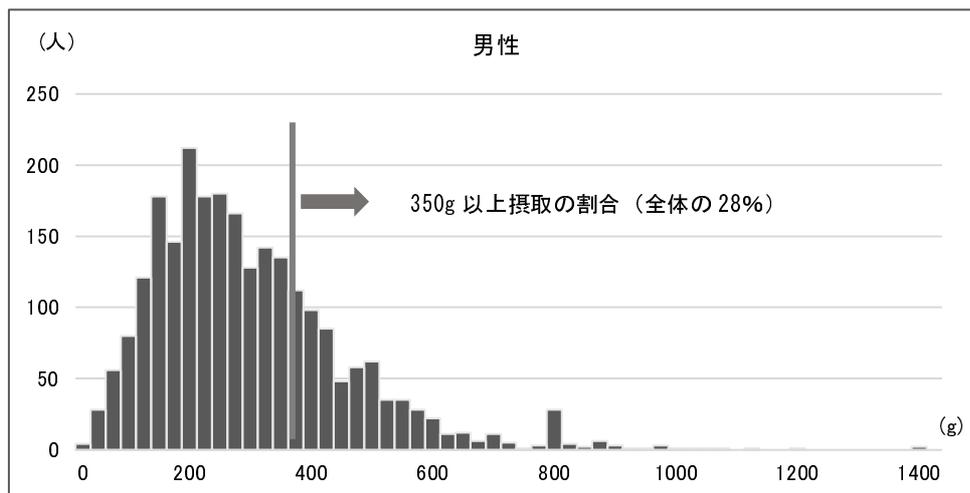


図表4：野菜摂取量（ERRあたりの中央値）の前回調査との比較（性、年齢階級別）

性	R3		H28		性	R3		H28	
	対象者数	中央値	対象者数	中央値		対象者数	中央値	対象者数	中央値
	(人)	(g)	(人)	(g)		(人)	(g)	(人)	(g)
20-39歳	332	257	297	250	20-39歳	450	253	436	247
40-49歳	258	257	247	264	40-49歳	374	255	409	246
50-59歳	341	246	282	239	50-59歳	539	265	411	277
60-69歳	446	242	581	252	60-69歳	537	269	722	274
70-79歳	655	261	518	285	70-79歳	670	268	582	281
80歳以上	410	260	224	258	80歳以上	375	230	222	238
男性計	2442	253	2149	259	女性計	2945	260	2782	264

<目標量の根拠>「健康日本21（第2次）」において、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待できる量として、野菜の摂取目標を350g以上としている。
 ※本報告書における「野菜摂取量」は、緑黄色野菜、その他の野菜、漬物、きのこ、海藻を合計したものである。

図表5：野菜摂取量の分布（性別）



<注釈>

BDHQの結果による野菜摂取量（EER）は過大評価の傾向があると報告されている。（Public Health Nutr. 2011;14(7)：1200-11.）

そのため、野菜摂取量の目標量を達成している人（350g以上摂取の人）の割合は、実際には調査結果よりも少ないと考えられる。

(2) 市町村の状況

(男性)成人1人1日あたりの野菜摂取量(EERあたりの中央値)について、県全体の中央値を100とした時の市町村別の中央値を相対値で表した場合、最小値は73.7、最大値は136.8となった。

図表6：市町村別野菜摂取量(男性)

市町村	R3				H28			
	対象者数 (人)	ERRあたりの 中央値(g)	県中央値を 100とした時 の値	350g以上の人 の割合(%)	対象者数 (人)	ERRあたりの 中央値(g)	県中央値を 100とした時 の値	350g以上の人 の割合(%)
奈良市	593	266	105.0	33	270	283	109.3	34
大和高田市	94	257	101.6	27	59	267	103.1	32
大和郡山市	146	255	100.6	30	70	239	92.3	23
天理市	91	227	89.9	18	55	230	88.8	24
橿原市	178	268	105.9	30	105	249	96.1	34
桜井市	83	249	98.3	25	63	255	98.5	24
五條市	45	241	95.3	20	48	290	112.0	33
御所市	37	204	80.6	22	51	255	98.5	20
生駒市	176	269	106.4	29	101	292	112.7	35
香芝市	99	255	100.7	27	64	234	90.3	27
葛城市	50	196	77.6	30	34	260	100.4	32
宇陀市	37	229	90.5	14	59	243	93.8	24
山添村	32	239	94.6	38	46	247	95.4	15
平群町	29	203	80.2	14	44	290	112.0	34
三郷町	32	261	103.2	25	47	255	98.5	30
斑鳩町	43	258	102.0	30	41	269	103.9	32
安堵町	25	225	88.9	24	36	282	108.9	22
川西町	21	346	136.8	43	41	208	80.3	15
三宅町	21	282	111.4	38	42	255	98.5	31
田原本町	42	259	102.5	26	49	225	86.9	27
曾爾村	21	307	121.5	29	50	277	106.9	30
御杖村	30	265	104.6	37	44	292	112.7	25
高取町	26	282	111.4	27	49	260	100.4	29
明日香村	35	270	106.9	23	49	274	105.8	25
上牧町	35	246	97.2	17	38	271	104.6	24
王寺町	32	334	131.9	47	42	275	106.2	38
広陵町	54	206	81.4	19	47	231	89.2	23
河合町	25	219	86.5	20	49	257	99.2	31
吉野町	33	279	110.3	24	42	306	118.1	36
大淀町	29	304	120.0	24	44	236	91.1	32
下市町	32	187	73.7	13	41	244	94.2	17
黒滝村	28	218	86.0	21	34	220	84.9	18
天川村	28	213	84.2	25	47	320	123.6	36
野迫川村	22	303	119.7	41	23	244	94.2	22
十津川村	28	242	95.8	25	51	237	91.5	24
下北山村	29	244	96.3	17	33	197	76.1	18
上北山村	21	217	85.9	14	29	260	100.4	24
川上村	27	232	91.9	22	38	238	91.9	26
東吉野村	24	245	97.0	33	38	256	98.8	26
男性計	2442	253	100.0	28	2149	259	100.0	28

(注1) EERあたりの中央値は整数表記のため、県中央値を100とした時の値を算出する値とは一致しない

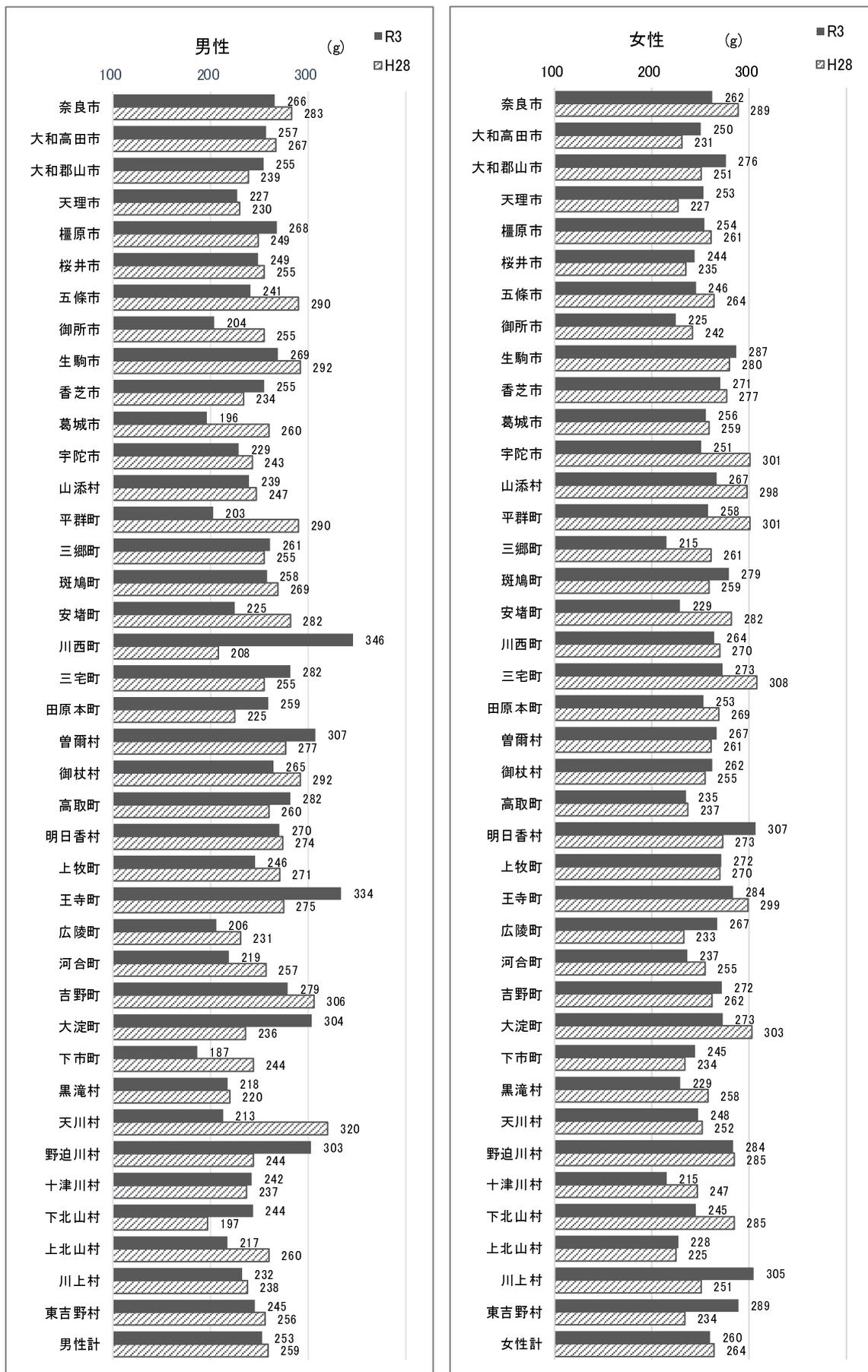
(女性)成人1人1日あたりの野菜摂取量(EERあたりの中央値)について、県全体の中央値を100とした時の市町村別の中央値を相対値で表した場合、最小値は82.7、最大値は118.0となった。

図表7：市町村別野菜摂取量(女性)

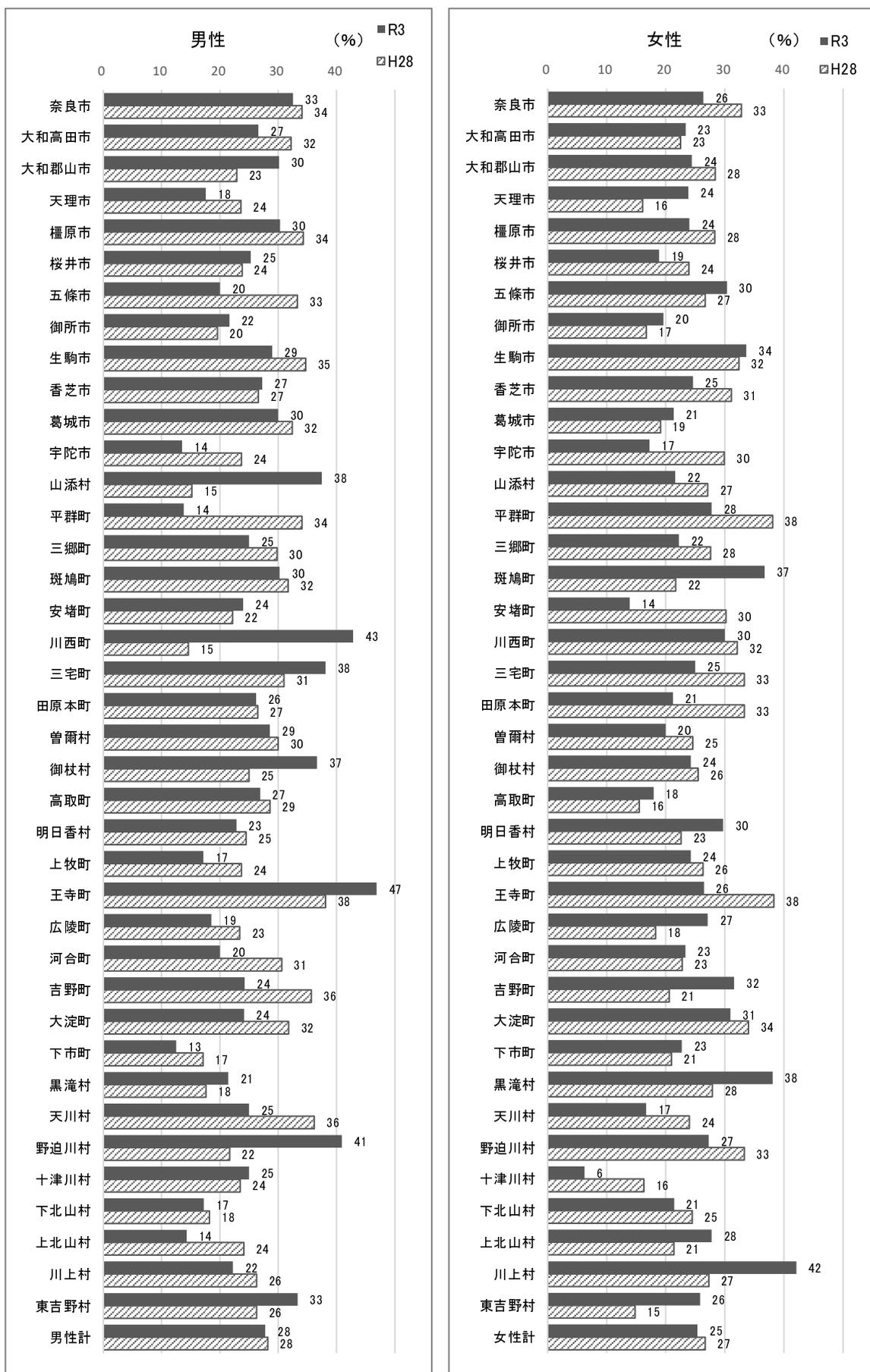
市町村	R3				H28			
	対象者数 (人)	ERRあたりの 中央値(g)	県中央値を 100とした時 の値	350g以上の人 の割合(%)	対象者数 (人)	ERRあたりの 中央値(g)	県中央値を 100とした時 の値	350g以上の人 の割合(%)
奈良市	637	262	100.8	26	341	289	109.5	33
大和高田市	107	250	96.3	23	71	231	87.5	23
大和郡山市	176	276	106.3	24	95	251	95.1	28
天理市	109	253	97.4	24	93	227	86.0	16
橿原市	225	254	97.8	24	138	261	98.9	28
桜井市	106	244	93.9	19	88	235	89.0	24
五條市	56	246	94.4	30	60	264	100.0	27
御所市	51	225	86.5	20	54	242	91.7	17
生駒市	217	287	110.4	34	145	280	106.1	32
香芝市	134	271	104.1	25	90	277	104.9	31
葛城市	75	256	98.3	21	63	259	98.1	19
宇陀市	58	251	96.5	17	67	301	114.0	30
山添村	37	267	102.6	22	59	298	112.9	27
平群町	36	258	99.2	28	63	301	114.0	38
三郷町	45	215	82.7	22	58	261	98.9	28
斑鳩町	49	279	107.4	37	60	259	98.1	22
安堵町	36	229	88.1	14	43	282	106.8	30
川西町	40	264	101.7	30	56	270	102.3	32
三宅町	32	273	105.0	25	54	308	116.7	33
田原本町	66	253	97.4	21	66	269	101.9	33
曾爾村	25	267	102.6	20	57	261	98.9	25
御杖村	33	262	100.9	24	55	255	96.6	26
高取町	39	235	90.5	18	58	237	89.8	16
明日香村	37	307	118.0	30	62	273	103.4	23
上牧町	33	272	104.4	24	57	270	102.3	26
王寺町	34	284	109.1	26	60	299	113.3	38
広陵町	59	267	102.8	27	60	233	88.3	18
河合町	30	237	91.0	23	57	255	96.6	23
吉野町	38	272	104.7	32	63	262	99.2	21
大淀町	42	273	105.0	31	53	303	114.8	34
下市町	44	245	94.1	23	62	234	88.6	21
黒滝村	21	229	88.2	38	43	258	97.7	28
天川村	30	248	95.2	17	50	252	95.5	24
野迫川村	22	284	109.1	27	24	285	108.0	33
十津川村	32	215	82.8	6	43	247	93.6	16
下北山村	28	245	94.4	21	49	285	108.0	25
上北山村	18	228	87.5	28	28	225	85.2	21
川上村	38	305	117.2	42	44	251	95.1	27
東吉野村	31	289	111.2	26	54	234	88.6	15
女性計	2945	260	100.0	25	2782	264	100.0	27

(注1) EERあたりの中央値は整数表記のため、県中央値を100とした時の値を算出する値とは一致しない

図表8：市町村別野菜摂取量（EERあたりの中央値）（性別）



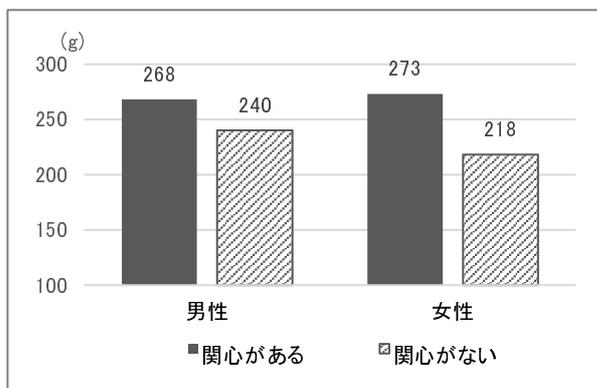
図表9：市町村別野菜摂取量(350g以上摂取の人の割合)(性別)



(3) 野菜摂取と食生活習慣等の状況

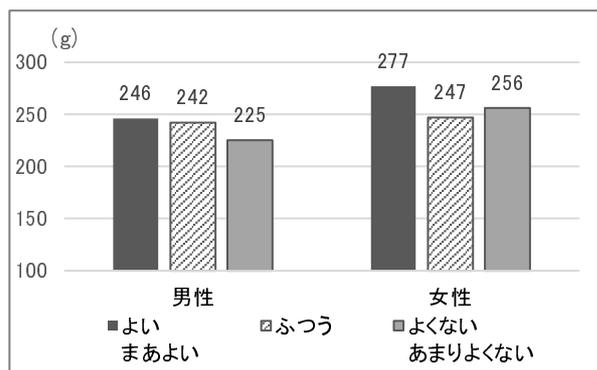
食生活習慣調査の結果別に野菜摂取量（EERあたりの中央値）を比較したところ、食育への関心がある人や健康的な生活習慣を実践している人は、そうでない人に比べて、野菜摂取量が多い。

図表 10：食育への関心度別の野菜摂取量



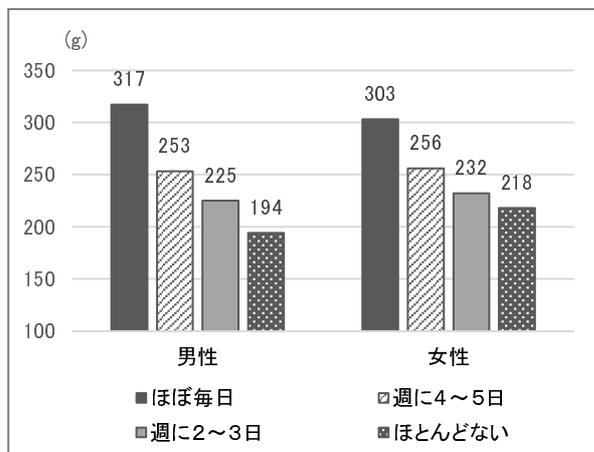
	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない
男性 (人)	1400		1005	
野菜摂取量 (g)	268		240	
女性 (人)	2198		699	
野菜摂取量 (g)	273		218	

図表 11：現在の健康状態別の野菜摂取量



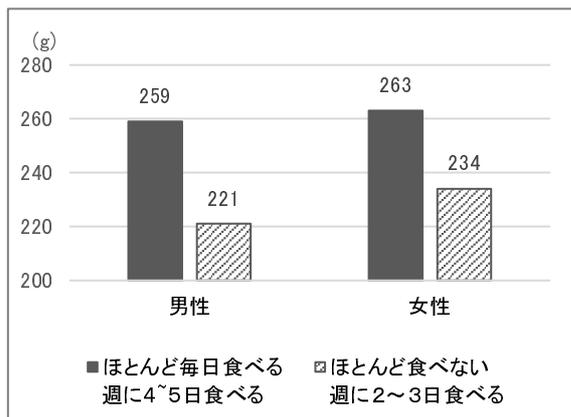
	よいまあよい	ふつう	あまりよくないよくない
男性 (人)	890	1181	351
野菜摂取量 (g)	246	242	225
女性 (人)	1163	1441	308
野菜摂取量 (g)	277	247	256

図表 12：主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日に2回以上ある日数別の野菜摂取量



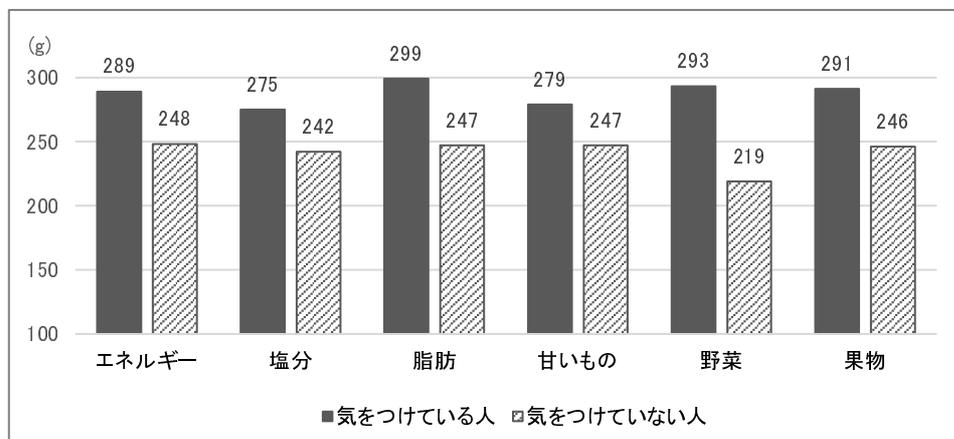
	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない
男性 (人)	825	546	674	373
野菜摂取量 (g)	317	253	225	194
女性 (人)	1016	732	763	408
野菜摂取量 (g)	303	257	232	218

図表 13：朝食の摂取頻度別の野菜摂取量



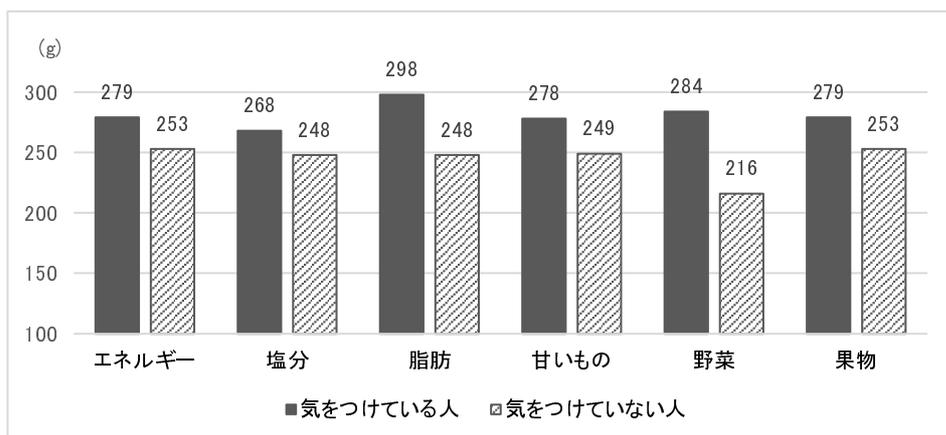
	ほとんど毎日食べる	週に4~5日食べる	週に2~3日食べる	ほとんど食べない
男性 (人)	2084		343	
野菜摂取量 (g)	259		221	
女性 (人)	2662		263	
野菜摂取量 (g)	263		234	

図表 14：食事をする時に気をつけている人・気をつけていない人の野菜摂取量（男性）



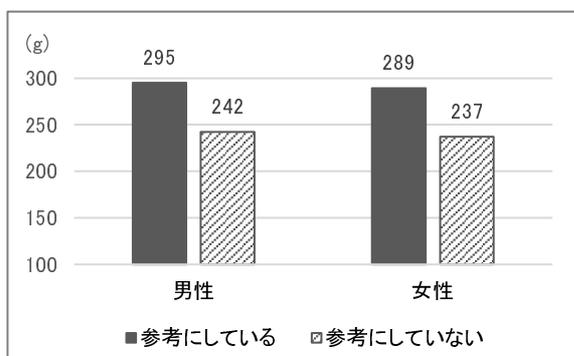
男性	エネルギー (カロリー)を調整すること	塩分を取り過ぎないようにすること	脂肪の量と質を調整すること	甘いものを取り過ぎないようにすること	野菜をたくさん食べるようにすること	果物を食べることに
気をつけている人 (人)	456	1139	402	686	1232	464
野菜摂取量 (g)	289	275	299	279	293	291
気をつけていない人 (人)	1986	1303	2040	1756	1210	1978
野菜摂取量 (g)	248	242	247	247	219	246

図表 15 : 食事をする時に気をつけている人・気をつけていない人の野菜摂取量 (女性)



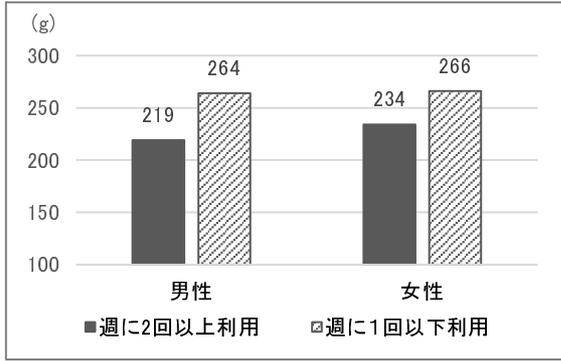
女性	エネルギー (カロリー)を調整すること	塩分を取り過ぎないようにすること	脂肪の量と質を調整すること	甘いものを取り過ぎないようにすること	野菜をたくさん食べるようにすること	果物を食べることにすること
気をつけている人 (人)	733	1732	703	1176	1971	723
野菜摂取量 (g)	279	268	298	278	284	279
気をつけていない人 (人)	2212	1213	2242	1764	974	2222
野菜摂取量 (g)	253	248	248	249	216	253

図表 16 : 栄養成分表示を参考にしている人・参考にしていない人の野菜摂取量



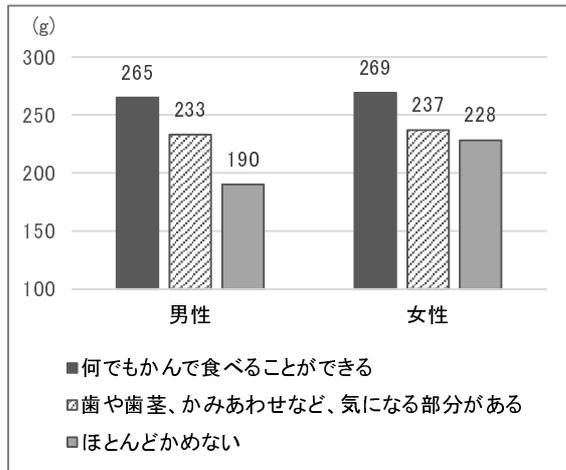
	いつもしている	時々している	あまりしていない	いつもしていない
男性 (人)	662		1753	
野菜摂取量 (g)	295		242	
女性 (人)	1332		1582	
野菜摂取量 (g)	289		237	

図表 17：持ち帰り弁当や総菜の利用頻度別の野菜摂取量



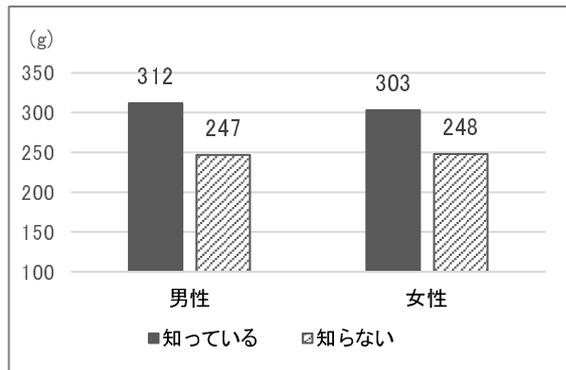
	ほとんど毎日	週に4～6回	週に2～3回	週に1回	ほとんど利用しない
男性 (人)		532			1892
野菜摂取量 (g)		219			264
女性 (人)		526			2390
野菜摂取量 (g)		234			266

図表 18：歯と口腔の状態別の野菜摂取量



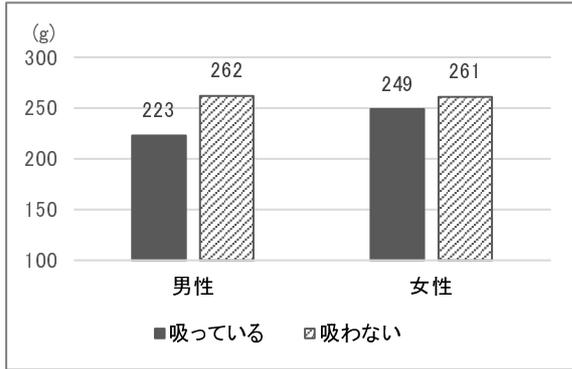
	何でもかんで食べることができる	歯や歯茎、かみあわせなど、気になる部分があり、かみにくいことがある	ほとんどかめない
男性 (人)	1743	645	32
野菜摂取量 (g)	265	233	190
女性 (人)	2168	717	27
野菜摂取量 (g)	269	237	228

図表 19：「フレイル」の認知度別の野菜摂取量



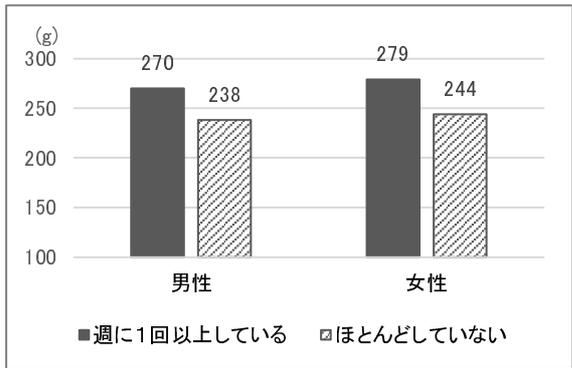
	言葉も意味もよく知っている	言葉も知っているし、意味も大体知っている	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	言葉も意味も知らない
男性 (人)		348	2051	
野菜摂取量 (g)		312	247	
女性 (人)		661	2212	
野菜摂取量 (g)		303	248	

図表 20：喫煙状況別の野菜摂取量



	毎日吸っている	時々吸う日がある	以前吸っていたが、1月以上吸っていない	吸わない
男性 (人)	489			1932
野菜摂取量 (g)	223			262
女性 (人)	154			2769
野菜摂取量 (g)	249			261

図表 21：運動習慣別の野菜摂取量



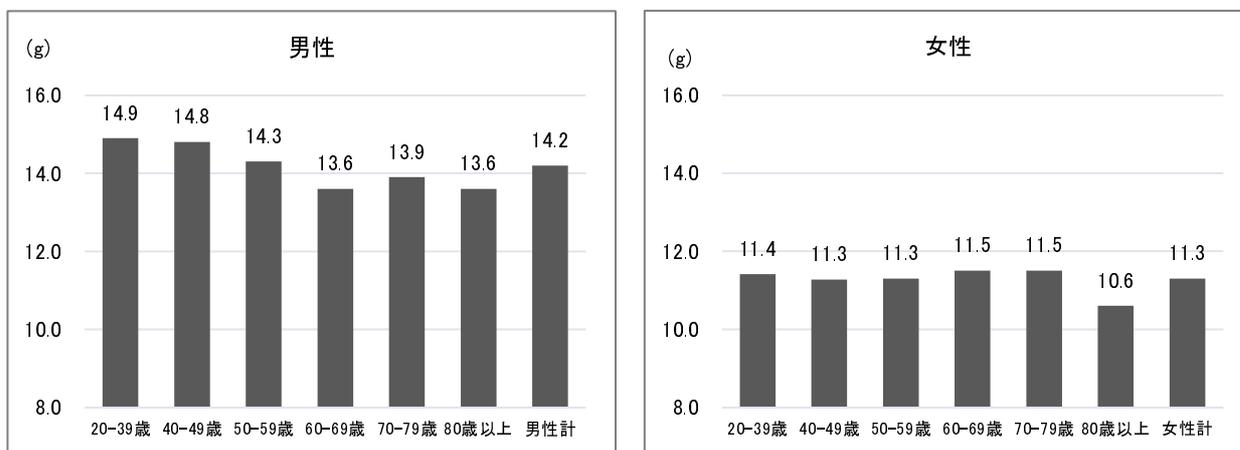
	毎日している	週に2日以上している	週1回はしている	ほとんどしていない
男性 (人)	1330			1088
野菜摂取量 (g)	270			238
女性 (人)	1366			1546
野菜摂取量 (g)	279			244

2 食塩摂取量

(1) 県の状況

成人1人1日あたりの食塩摂取量（EERあたりの中央値）は、男性14.2g、女性11.3gであった。また、食塩摂取量の目標量を達成している人の割合は、男性0.6%、女性1.0%であった。

図表 22：食塩摂取量（EER あたりの中央値）（性、年齢階級別）

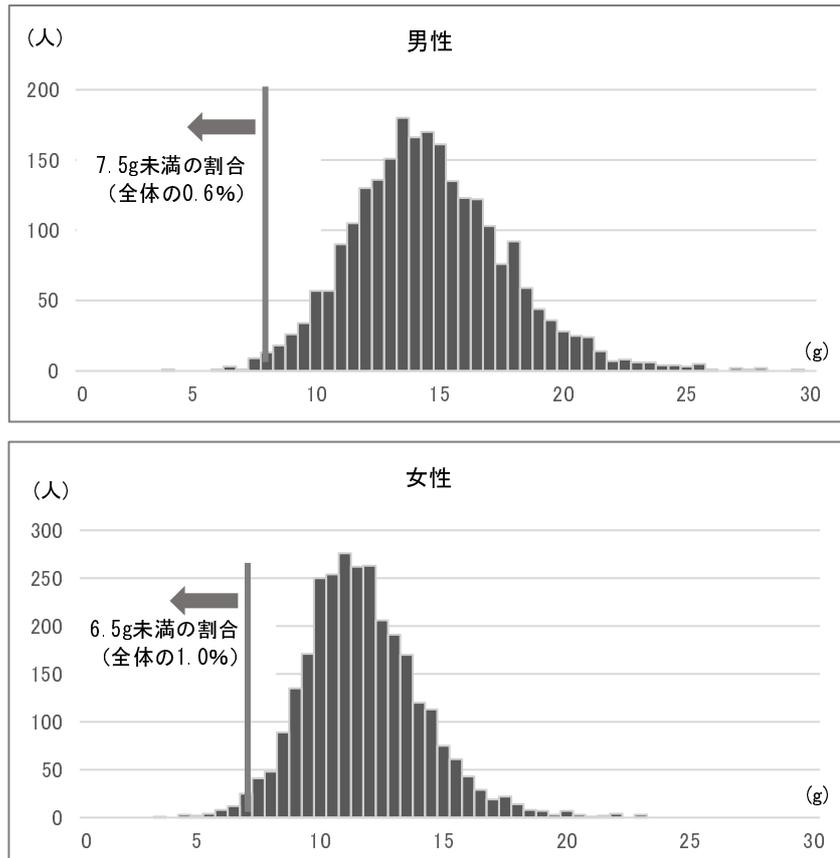


図表 23：食塩摂取量（EER あたりの中央値）の前回調査との比較（性、年齢階級別）

性別	R3		H28	
	対象者数	中央値	対象者数	中央値
	(人)	(g)	(人)	(g)
20-39歳	332	14.9	297	15.1
40-49歳	258	14.8	247	14.6
50-59歳	341	14.3	282	14.0
60-69歳	446	13.6	581	14.2
70-79歳	655	13.9	518	14.6
80歳以上	410	13.6	224	14.1
男性計	2442	14.2	2149	14.5
20-39歳	450	11.4	436	11.7
40-49歳	374	11.3	409	11.2
50-59歳	539	11.3	411	11.5
60-69歳	537	11.5	722	11.7
70-79歳	670	11.5	582	11.6
80歳以上	375	10.6	222	11.0
女性計	2945	11.3	2782	11.5

<目標量の根拠> 「日本人の食事摂取基準 2020年版」において、生活習慣病予防の観点から目指したい食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされている。

図表 24：食塩摂取量の分布



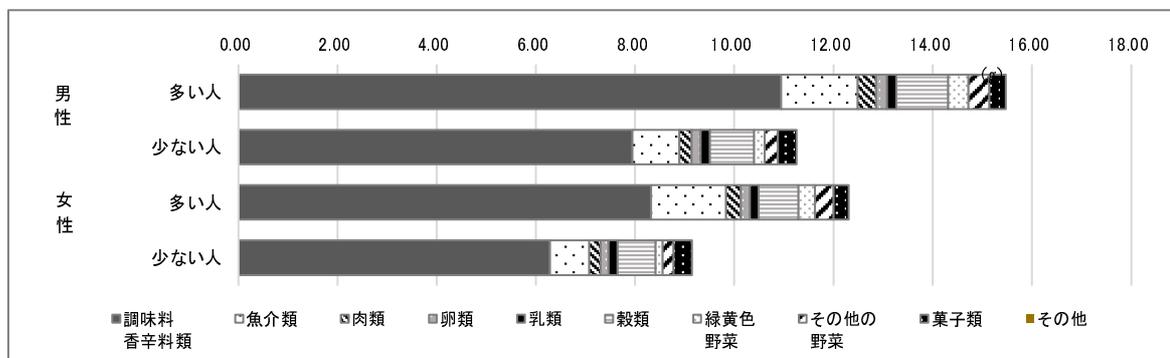
食塩の食品群別摂取量は、調味料（「しょうゆ」「みそ」「塩」「その他調味料」）からの摂取が全体の約7割を占める。中央値より摂取量が多い人と少ない人の比較では、男女とも調味料から摂取する量の差が大きい。年齢階級別では、男女ともに年齢が低い層ほど「調味料」からの摂取が多く、年齢が高い層になると「魚介類（魚介加工品）」や「野菜（漬物）」からの摂取が多い。

図表 25：食塩の食品群別摂取量（ERR あたりの中央値）

	(g)	調味料 香辛料類	魚介類	肉類	卵類	乳類	穀類	緑黄色 野菜	その他の 野菜	菓子類	その他
		男性	多い人	10.94	1.55	0.37	0.22	0.19	1.04	0.41	0.42
	少ない人	7.94	0.95	0.25	0.18	0.19	0.89	0.21	0.27	0.37	0.00
女性	多い人	8.32	1.51	0.30	0.18	0.17	0.81	0.33	0.37	0.31	0.00
	少ない人	6.29	0.79	0.22	0.16	0.18	0.77	0.14	0.22	0.37	0.00

多い人：食塩摂取量が中央値よりも多い人

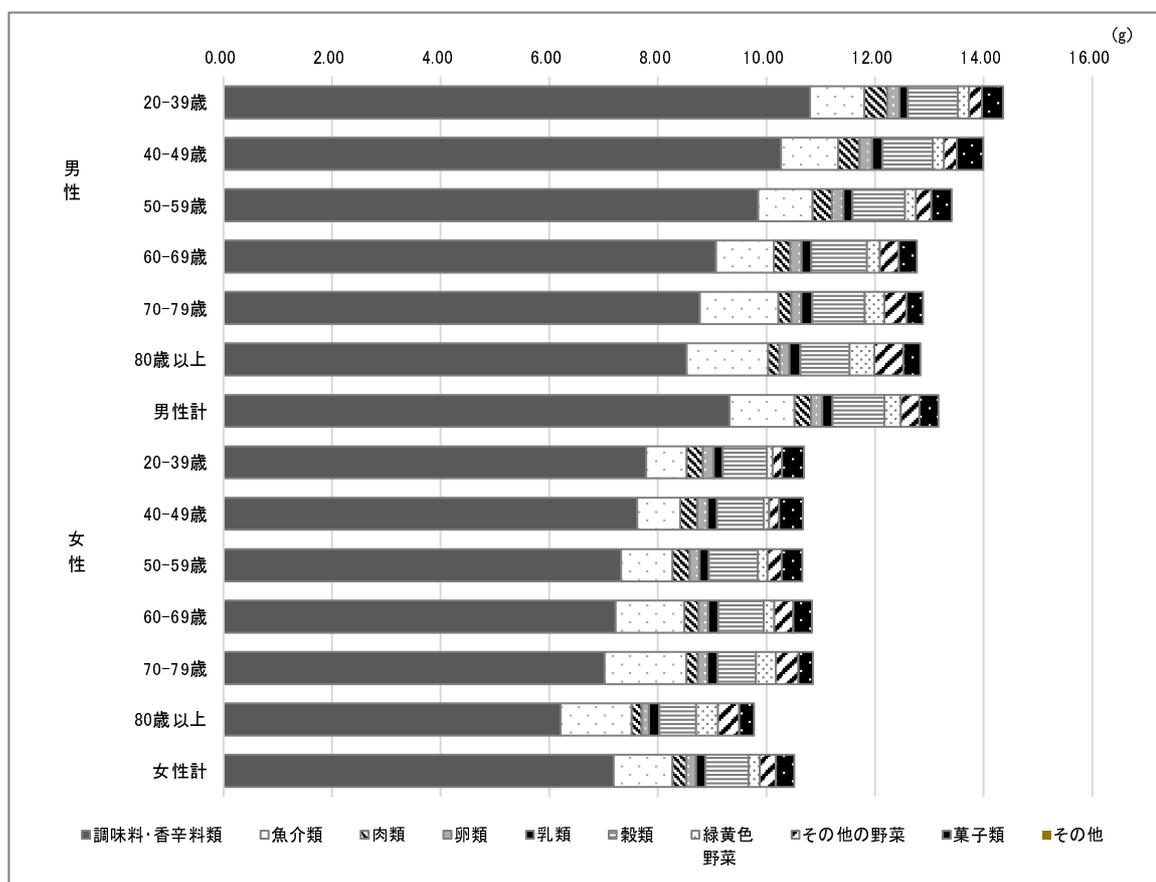
少ない人：食塩摂取量が中央値よりも少ない人



(注) 各集団（性、年齢階級別等）における食塩の食品群別摂取量の中央値を積み上げたグラフのため、食塩摂取量の中央値とは一致しない。

図表 26：食塩の食品群別摂取量（EER あたりの中央値）（性、年齢階級別）

	(g)	調味料・ 香辛料類	魚介類	肉類	卵類	乳類	穀類	緑黄色 野菜	その他の 野菜	菓子類	その他
男性	20-39歳	10.80	1.00	0.42	0.22	0.15	0.92	0.21	0.24	0.39	0.00
	40-49歳	10.27	1.05	0.39	0.23	0.19	0.92	0.20	0.24	0.49	0.00
	50-59歳	9.85	1.00	0.36	0.21	0.17	0.96	0.20	0.29	0.37	0.00
	60-69歳	9.07	1.06	0.30	0.21	0.18	1.02	0.24	0.35	0.33	0.00
	70-79歳	8.78	1.44	0.24	0.19	0.20	0.97	0.36	0.41	0.30	0.00
	80歳以上	8.53	1.50	0.21	0.18	0.20	0.91	0.46	0.53	0.31	0.00
	男性計	9.32	1.20	0.30	0.20	0.19	0.96	0.30	0.34	0.35	0.00
女性	20-39歳	7.79	0.74	0.30	0.20	0.17	0.81	0.11	0.17	0.40	0.00
	40-49歳	7.62	0.79	0.31	0.19	0.17	0.86	0.10	0.18	0.44	0.00
	50-59歳	7.32	0.95	0.31	0.18	0.17	0.90	0.17	0.26	0.38	0.00
	60-69歳	7.22	1.27	0.26	0.18	0.18	0.83	0.19	0.35	0.34	0.00
	70-79歳	7.02	1.50	0.21	0.17	0.19	0.71	0.37	0.41	0.27	0.00
	80歳以上	6.21	1.31	0.18	0.14	0.19	0.68	0.40	0.39	0.27	0.00
	女性計	7.19	1.08	0.26	0.17	0.18	0.79	0.21	0.30	0.33	0.00



(注) 各集団（性、年齢階級別等）における食塩の食品群別摂取量の中央値を積み上げたグラフのため、食塩摂取量の中央値とは一致しない。

(2) 市町村の状況

(男性)成人1人1日あたりの食塩摂取量(EERあたりの中央値)について、県全体の中央値を100とした時の市町村別の中央値を相対値で表した場合、最小値は91.1、最大値は111.3となった。

図表 27 : 市町村別食塩摂取量 (男性)

市町村	R3				H28			
	対象者数 (人)	ERRあたりの 中央値 (g)	県中央値を 100とした時 の値	16.27g以上の 人の割合 (%) *a	対象者数 (人)	ERRあたりの 中央値 (g)	県中央値を 100とした時 の値	16.50g以上の 人の割合 (%) *b
奈良市	593	14.1	99.4	24.3	270	14.3	98.6	22.6
大和高田市	94	14.8	104.5	33.0	59	14.6	100.7	22.0
大和郡山市	146	14.4	101.6	23.3	70	14.7	101.4	25.7
天理市	91	13.9	98.2	24.2	55	15.0	103.4	34.5
橿原市	178	14.2	100.1	25.3	105	15.1	104.1	32.4
桜井市	83	14.5	102.1	22.9	63	15.4	106.2	30.2
五條市	45	12.9	91.1	17.8	48	14.7	101.4	31.3
御所市	37	14.2	99.9	27.0	51	13.9	95.9	35.3
生駒市	176	13.8	96.9	18.8	101	14.0	96.6	26.7
香芝市	99	14.5	101.8	22.2	64	14.5	100.0	18.8
葛城市	50	13.7	96.4	24.0	34	15.2	104.8	32.4
宇陀市	37	13.8	97.1	13.5	59	14.4	99.3	25.4
山添村	32	14.1	99.2	18.8	46	14.7	101.4	32.6
平群町	29	13.8	97.3	31.0	44	14.5	100.0	25.0
三郷町	32	14.4	101.5	18.8	47	13.9	95.9	10.6
斑鳩町	43	13.7	96.8	25.6	41	14.4	99.3	17.1
安堵町	25	15.3	107.7	20.0	36	14.2	97.9	22.2
川西町	21	14.9	104.8	38.1	41	13.3	91.7	19.5
三宅町	21	13.9	97.7	23.8	42	14.2	97.9	21.4
田原本町	42	13.8	97.2	21.4	49	14.0	96.6	18.4
曽爾村	21	13.8	97.5	33.3	50	15.0	103.4	32.0
御杖村	30	14.8	104.2	36.7	44	14.3	98.6	18.2
高取町	26	15.5	109.0	38.5	49	14.1	97.2	22.4
明日香村	35	15.2	106.7	34.3	49	14.5	100.0	24.5
上牧町	35	13.0	91.5	14.3	38	14.7	101.4	15.8
王寺町	32	14.9	104.9	28.1	42	14.3	98.6	31.0
広陵町	54	13.6	95.8	29.6	47	14.5	100.0	17.0
河合町	25	13.4	94.4	24.0	49	14.0	96.6	26.5
吉野町	33	15.8	111.3	42.4	42	14.7	101.4	23.8
大淀町	29	13.5	95.0	17.2	44	13.8	95.2	18.2
下市町	32	13.3	93.7	21.9	41	13.4	92.4	17.1
黒滝村	28	13.9	97.9	17.9	34	14.2	97.9	20.6
天川村	28	15.4	108.5	35.7	47	15.9	109.7	36.2
野迫川村	22	13.4	94.4	27.3	23	15.3	105.5	34.8
十津川村	28	14.2	100.0	25.0	51	13.9	95.9	23.5
下北山村	29	13.6	95.8	31.0	33	13.1	90.3	24.2
上北山村	21	14.2	100.0	19.0	29	12.3	84.8	20.7
川上村	27	14.6	102.8	40.7	38	15.2	104.8	26.3
東吉野村	24	14.5	102.1	41.7	38	14.2	97.9	23.7
男性計	2442	14.2	100.0	25.0	2,149	14.5	100.0	25.0

*a) R3年調査 : 県の上位 25%の食塩摂取量 (16.27g)

*b) H28年調査 : 県の上位 25%の食塩摂取量 (16.50g)

(注1) EER あたりの中央値は小数点第 1 位までの表記のため、県中央値を 100 とした時の値を算出する値とは一致しない

(女性)成人1人1日あたりの食塩摂取量(EERあたりの中央値)について、県全体の中央値を100とした時の市町村別の中央値を相対値で表した場合、最小値は93.3、最大値は111.7となった。

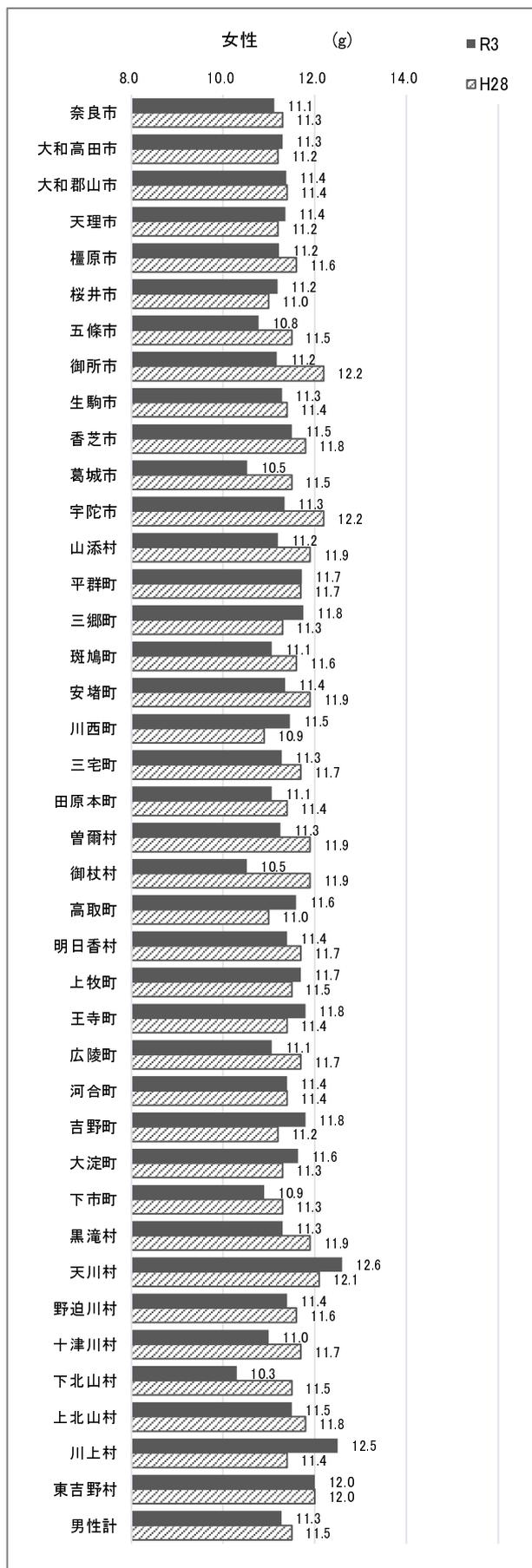
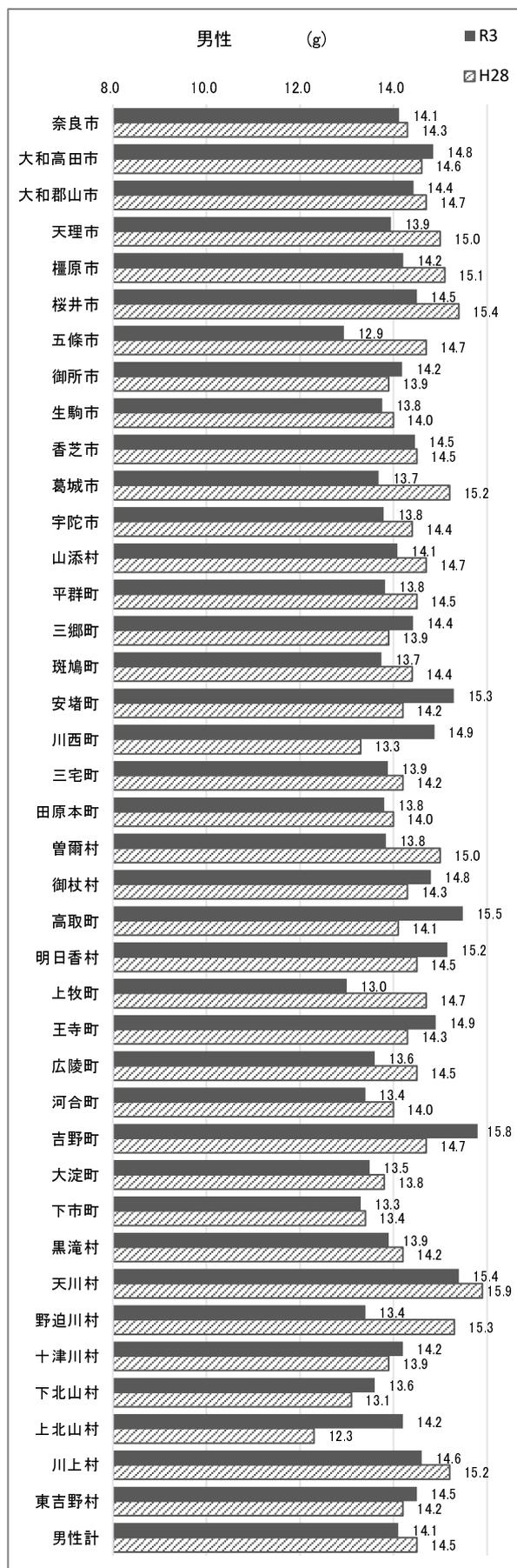
図表 28 : 市町村別食塩摂取量 (女性)

市町村	R3				H28			
	対象者数 (人)	ERRあたりの 中央値 (g)	県中央値を 100とした時 の値	12.95g以上の 人の割合 (%) *a	対象者数	ERRあたりの 中央値 (g)	県中央値を 100とした時 の値	13.20g以上の 人の割合 (%) *b
奈良市	637	11.1	98.6	24.6	341	11.3	98.3	24.6
大和高田市	107	11.3	100.2	22.4	71	11.2	97.4	9.9
大和郡山市	176	11.4	100.9	25.6	95	11.4	99.1	24.2
天理市	109	11.4	100.7	22.9	93	11.2	97.4	17.2
橿原市	225	11.2	99.5	23.6	138	11.6	100.9	27.5
桜井市	106	11.2	99.2	23.6	88	11.0	95.7	31.8
五條市	56	10.8	95.6	26.8	60	11.5	100.0	18.3
御所市	51	11.2	99.1	21.6	54	12.2	106.1	38.9
生駒市	217	11.3	100.1	22.1	145	11.4	99.1	24.1
香芝市	134	11.5	102.0	26.1	90	11.8	102.6	22.2
葛城市	75	10.5	93.3	18.7	63	11.5	100.0	19.0
宇陀市	58	11.3	100.6	31.0	67	12.2	106.1	29.9
山添村	37	11.2	99.3	21.6	59	11.9	103.5	32.2
平群町	36	11.7	103.9	27.8	63	11.7	101.7	28.6
三郷町	45	11.8	104.2	37.8	58	11.3	98.3	22.4
斑鳩町	49	11.1	98.1	22.4	60	11.6	100.9	28.3
安堵町	36	11.4	100.7	19.4	43	11.9	103.5	25.6
川西町	40	11.5	101.6	27.5	56	10.9	94.8	16.1
三宅町	32	11.3	100.0	34.4	54	11.7	101.7	22.2
田原本町	66	11.1	98.1	16.7	66	11.4	99.1	22.7
普爾村	25	11.3	99.8	36.0	57	11.9	103.5	29.8
御杖村	33	10.5	93.3	18.2	55	11.9	103.5	34.5
高取町	39	11.6	102.8	30.8	58	11.0	95.7	20.7
明日香村	37	11.4	101.1	21.6	62	11.7	101.7	25.8
上牧町	33	11.7	103.7	30.3	57	11.5	100.0	17.5
王寺町	34	11.8	104.6	23.5	60	11.4	99.1	23.3
広陵町	59	11.1	98.1	15.3	60	11.7	101.7	21.7
河合町	30	11.4	101.1	26.7	57	11.4	99.1	24.6
吉野町	38	11.8	104.6	36.8	63	11.2	97.4	20.6
大淀町	42	11.6	103.2	21.4	53	11.3	98.3	34.0
下市町	44	10.9	96.6	29.5	62	11.3	98.3	22.6
黒滝村	21	11.3	100.2	19.0	43	11.9	103.5	25.6
天川村	30	12.6	111.7	43.3	50	12.1	105.2	20.0
野迫川村	22	11.4	101.1	31.8	24	11.6	100.9	33.3
十津川村	32	11.0	97.5	25.0	43	11.7	101.7	37.2
下北山村	28	10.3	91.3	10.7	49	11.5	100.0	26.5
上北山村	18	11.5	102.0	38.9	28	11.8	102.6	28.6
川上村	38	12.5	110.8	44.7	44	11.4	99.1	22.7
東吉野村	31	12.0	106.4	29.0	54	12.0	104.3	33.3
女性計	2945	11.3	100.0	25.0	2,782	11.5	100.0	25.0

*a) R3年調査 : 県の上位 25%の食塩摂取量 (12.95g) *b) H28年調査 : 県の上位 25%の食塩摂取量 (13.20g)

(注1) EER あたりの中央値は小数点第 1 位までの表記のため、県中央値を 100 とした時の値を算出する値とは一致しない

図表 29：市町村別食塩摂取量（EE Rあたりの中央値）（性別）



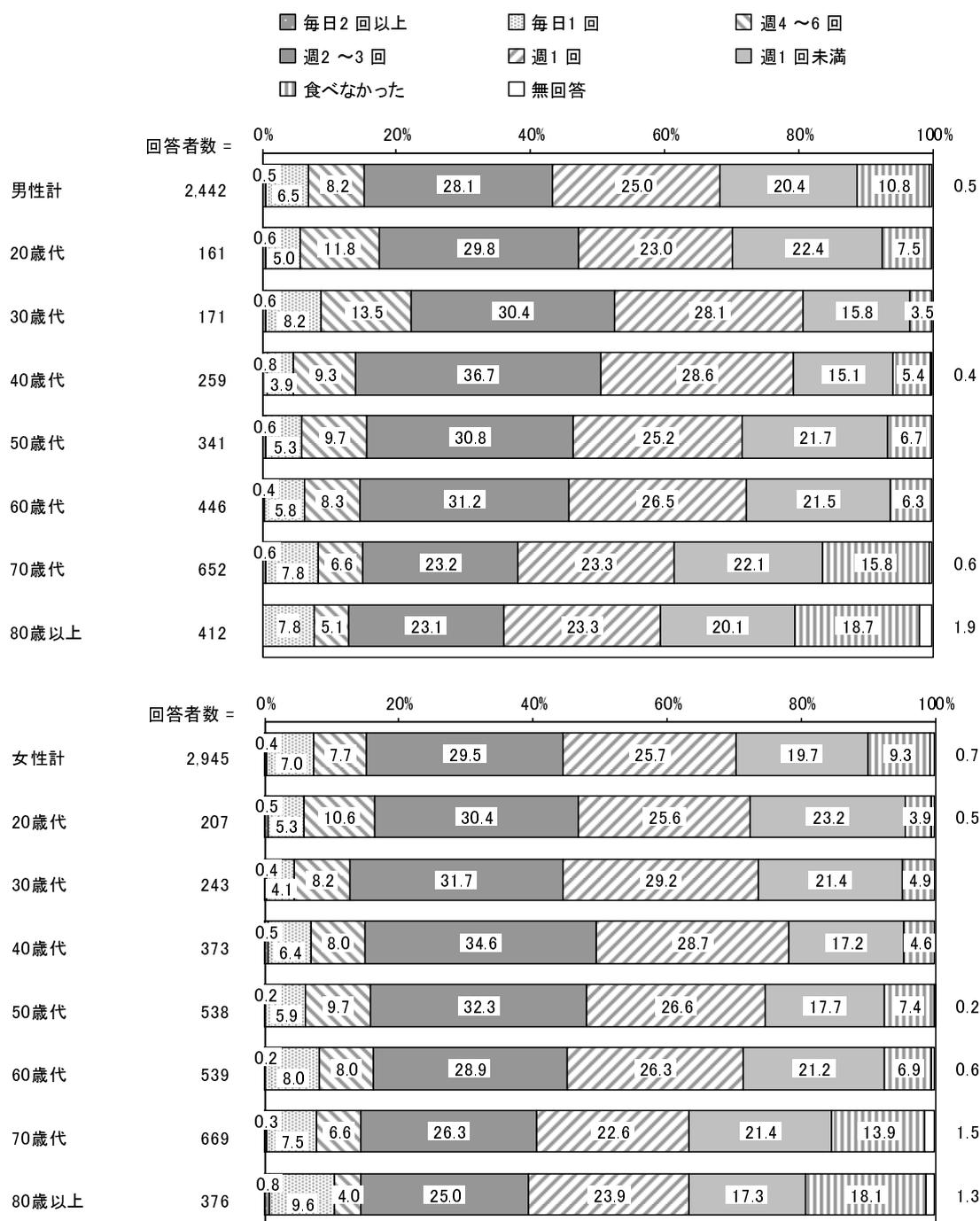
(3) 食品の摂取頻度に関する状況

食塩摂取等に影響のある食品について、性別および年齢階級別に摂取頻度を比較した。

① ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉

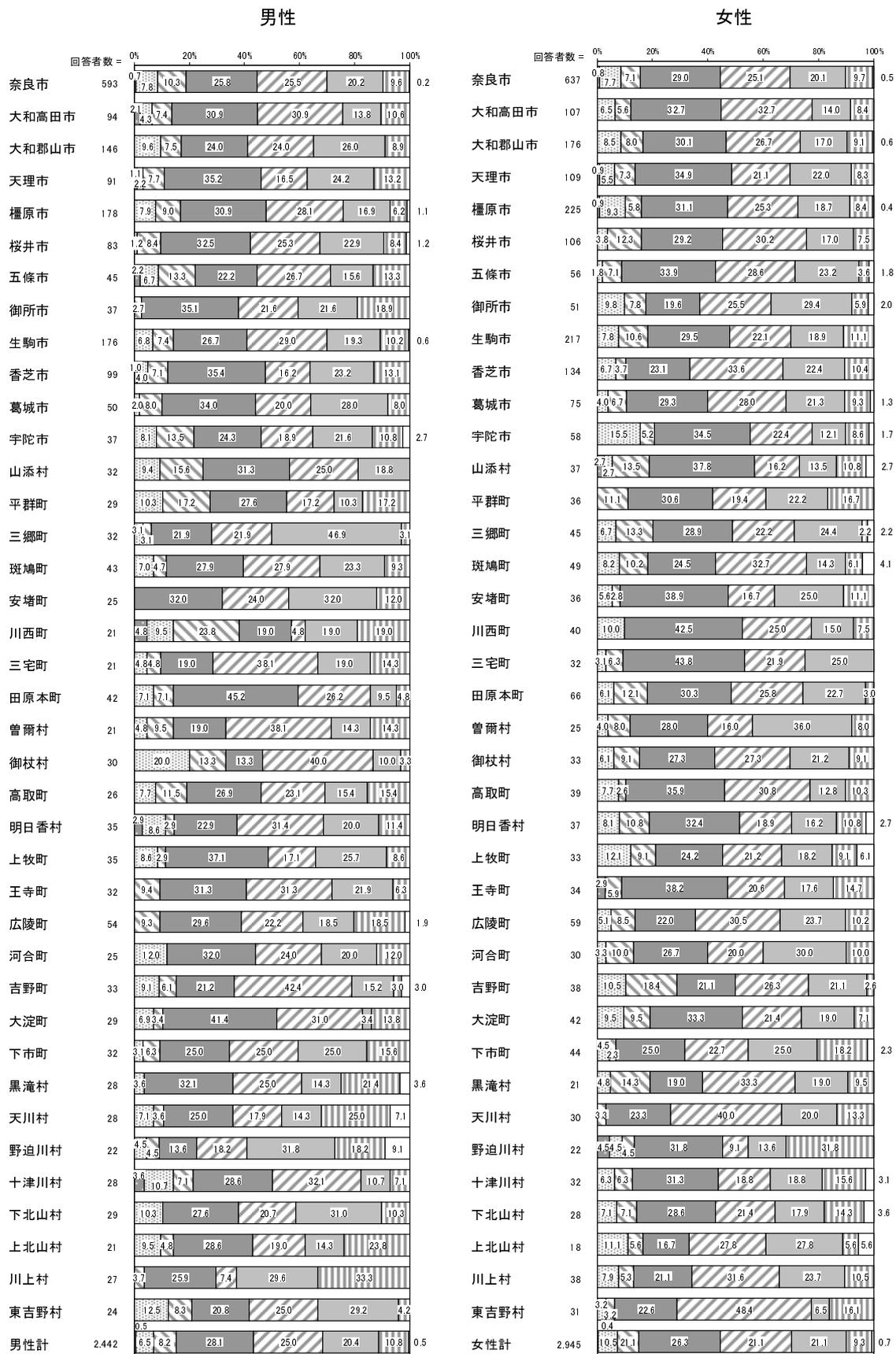
ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉の摂取頻度について、男女ともに「週に2～3回」と回答した人の割合が最も高い。また、70歳代以上では、男女ともに「食べなかった」と回答した人の割合が、他の年齢階級と比較して高い。

図表 30：ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉の摂取頻度（性、年齢階級別）



図表 31：ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉の摂取頻度（性、市町村別）

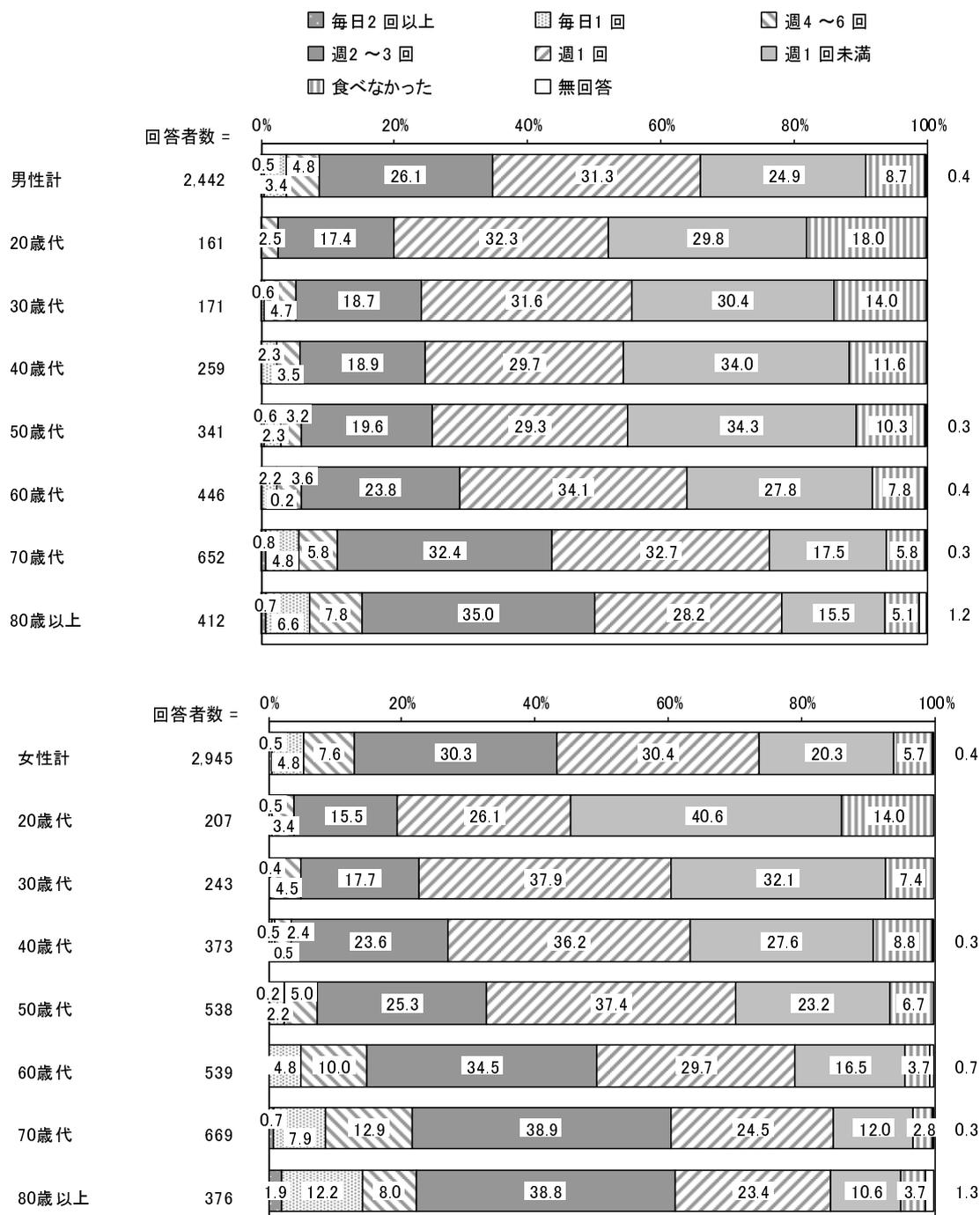
■ 毎日2回以上 ■ 毎日1回 ■ 週4~6回 ■ 週2~3回 ■ 週1回 ■ 週1回未満 ■ 食べなかった □ 無回答



② 魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品

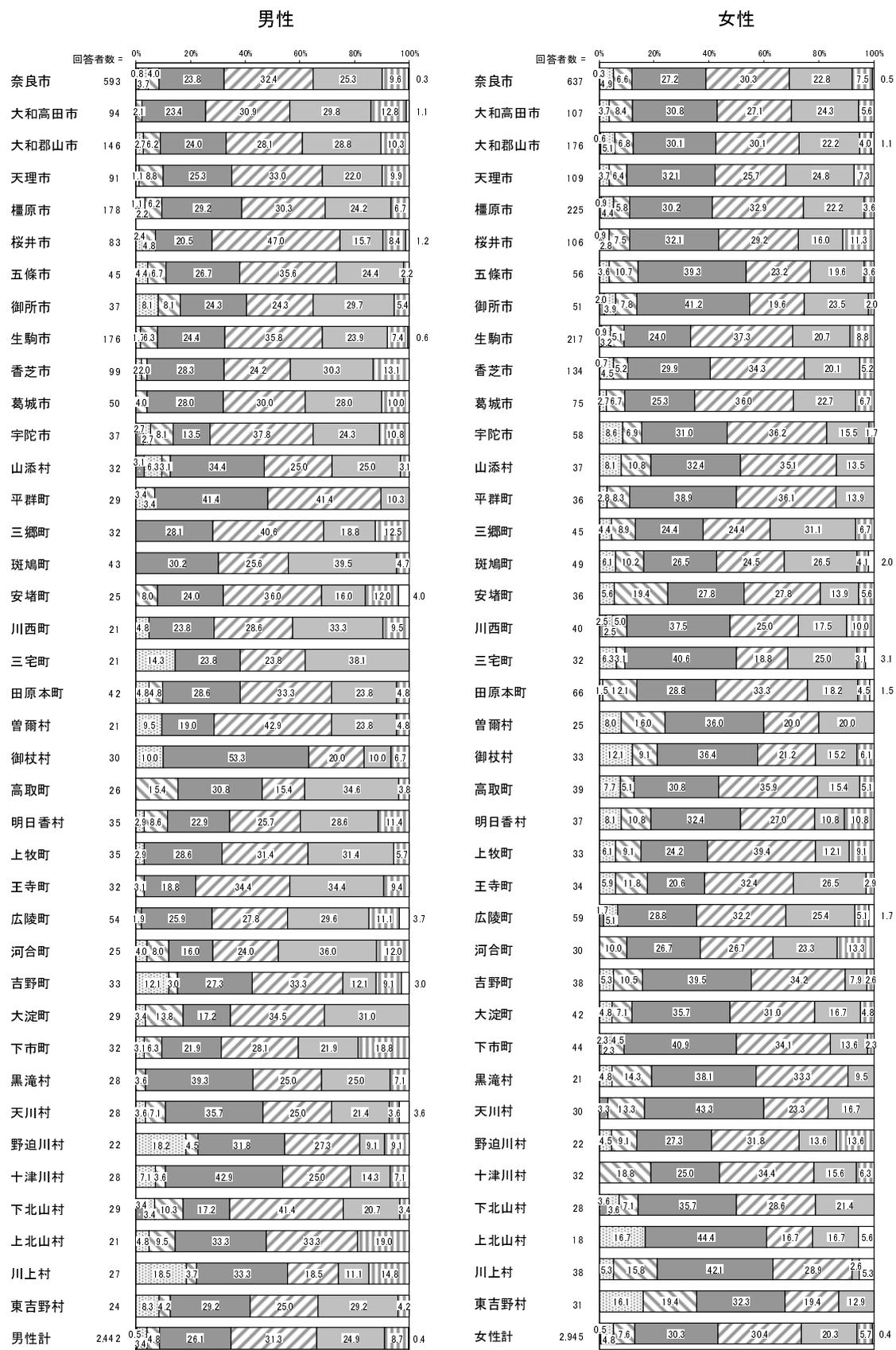
魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品の摂取頻度について、男女ともに「週に1回」と回答した人の割合が最も高い。また、男女ともに年齢階級別が高い層になると、摂取頻度の多い人が増える。

図表 32：魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品の摂取頻度（性、年齢階級別）



図表 33：魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品の摂取頻度（性、市町村別）

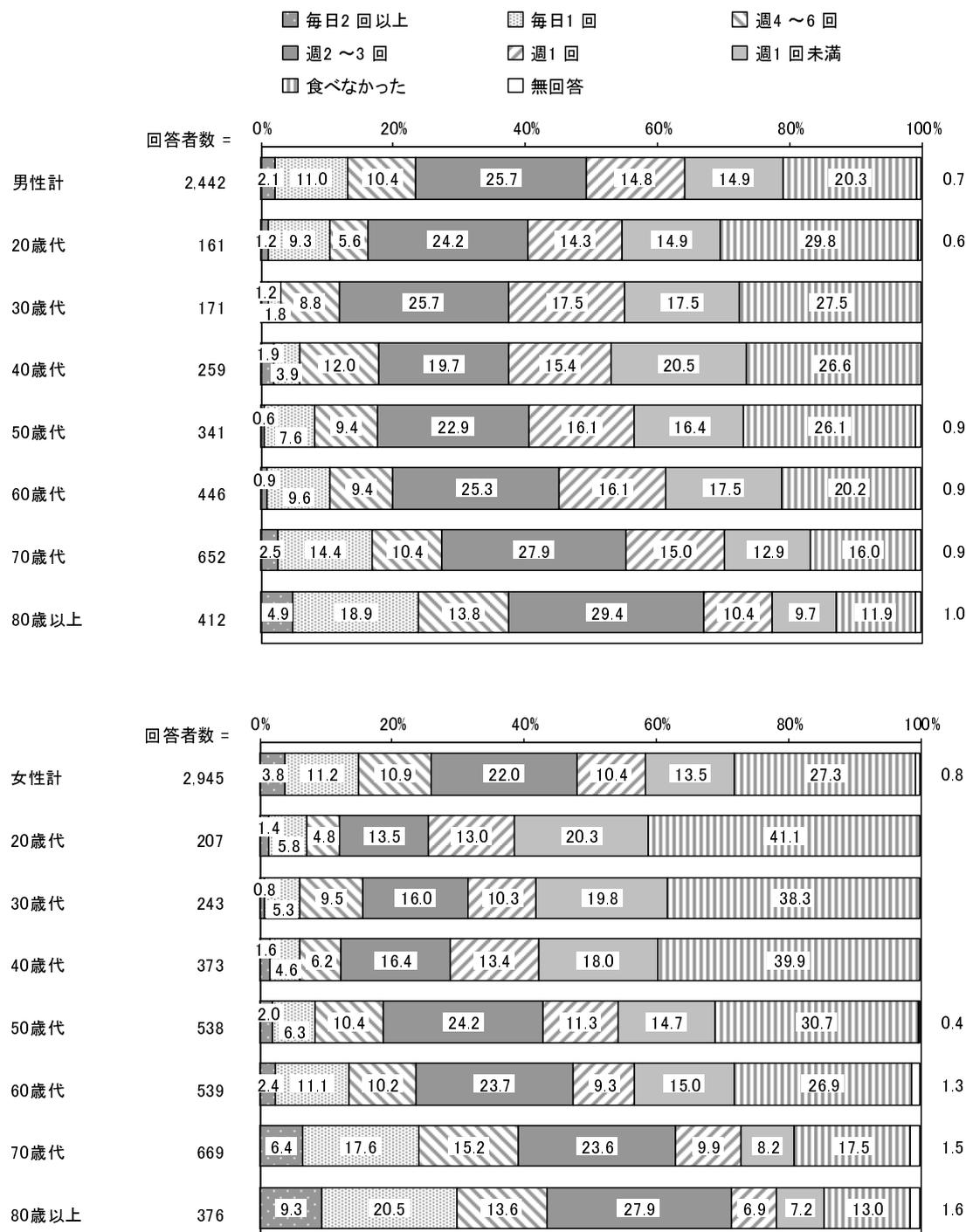
■ 毎日2回以上 ■ 毎日1回 ■ 週4~6回 ■ 週2~3回 ■ 週1回 ■ 週1回未満 ■ 食べなかった □ 無回答



③ 漬け物（緑の濃い葉野菜）

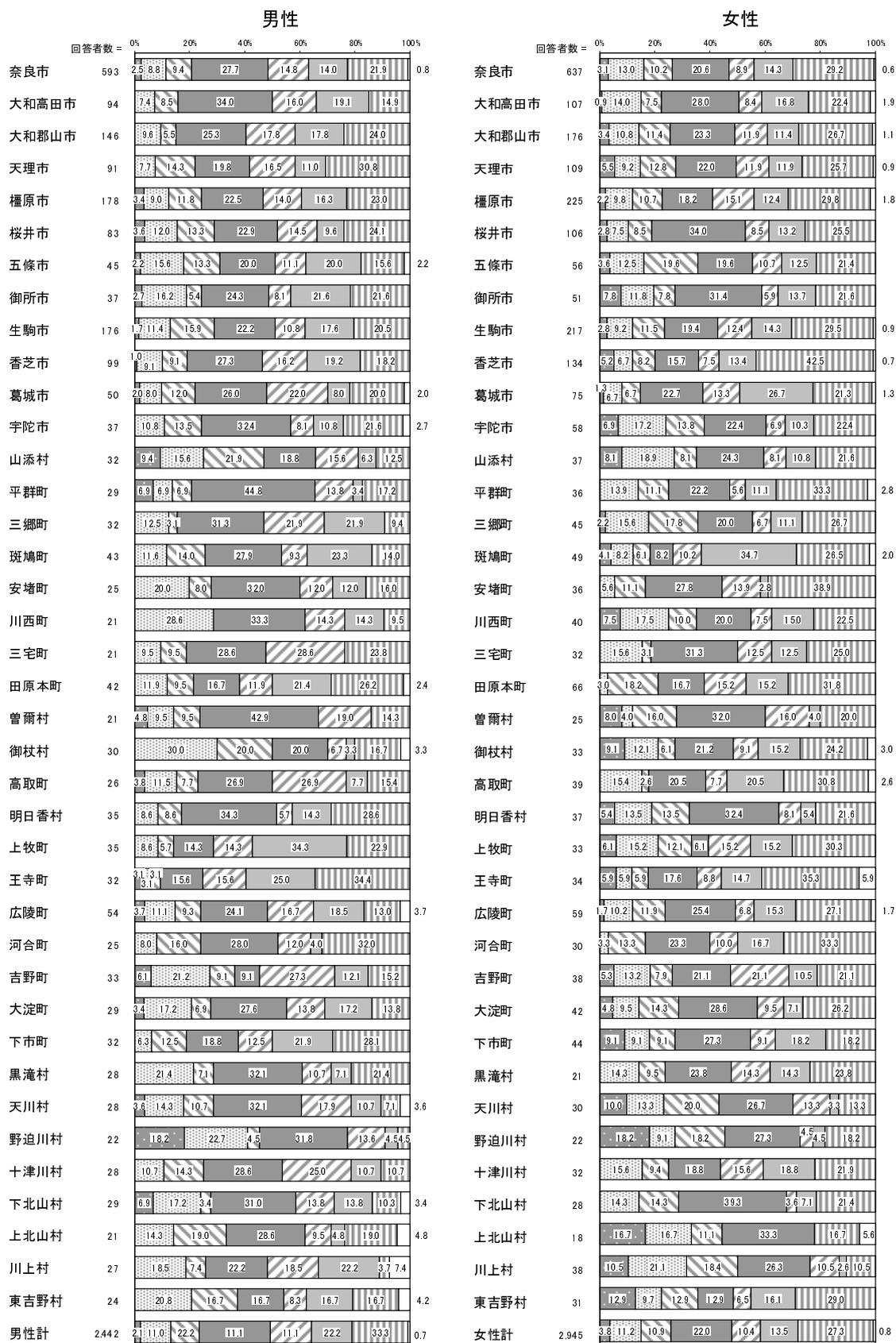
漬け物（緑の濃い葉野菜）の摂取頻度について、男女ともに年齢階級が高い層になると、摂取頻度の多い人が増える。また、「毎日2回以上」または「毎日1回」と回答した人の割合は、男女ともに80歳以上で最も高く、男性で23.8%、女性で29.8%だった。

図表 34：漬け物（緑の濃い葉野菜）の摂取頻度（性・年齢階級別）



図表 35：漬け物（緑の濃い葉野菜）の摂取頻度（性、市町村別）

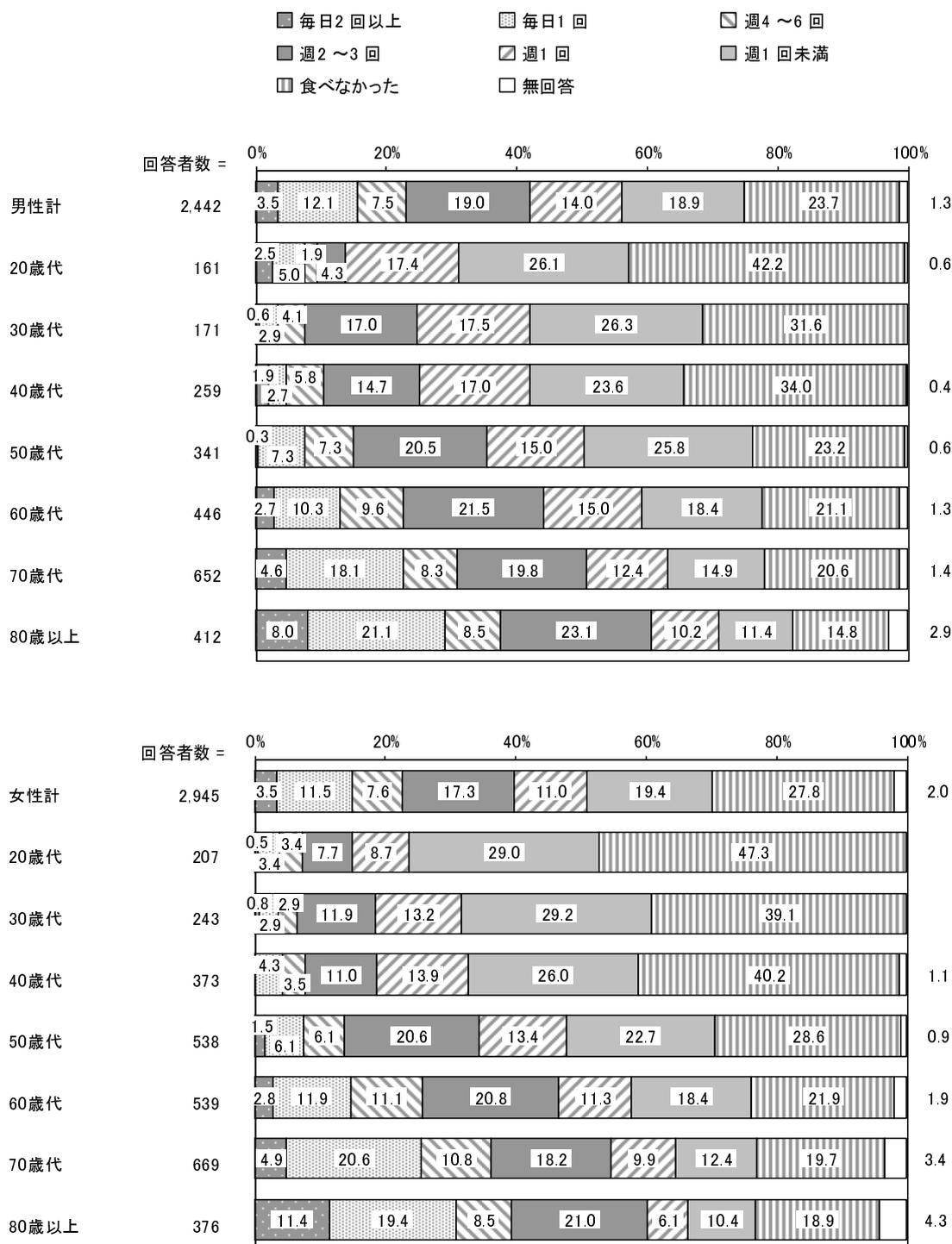
■ 毎日2回以上 ■ 毎日1回 ■ 週4~6回 ■ 週2~3回 ■ 週1回 ■ 週1回未満 ■ 食べなかった □ 無回答



④ 漬け物(緑の濃い葉野菜、梅干を除く)

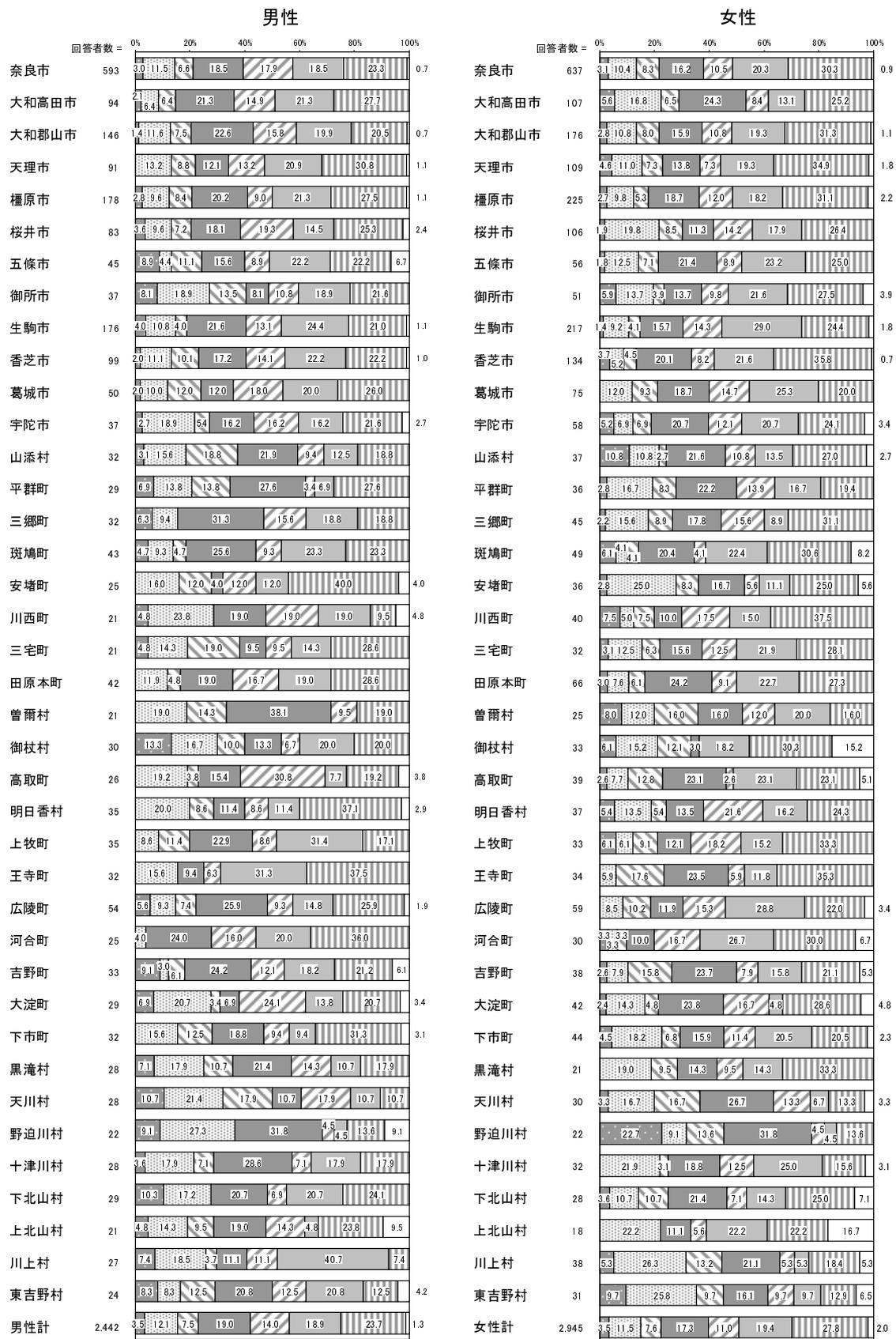
漬け物(緑の濃い葉野菜、梅干しを除く)の摂取頻度について、男女ともに年齢階級が高い層になると、摂取頻度の多い人が増える。また、「毎日2回以上」または「毎日1回」と回答した人の割合は、男女ともに80歳以上で最も高く、男性で29.1%、女性で30.8%だった。

図表 36：漬け物(緑の濃い葉野菜、梅干しを除く)の摂取頻度(性・年齢階級別)



図表 37：漬け物（緑の濃い葉野菜、梅干しは除く）の摂取頻度（性、市町村別）

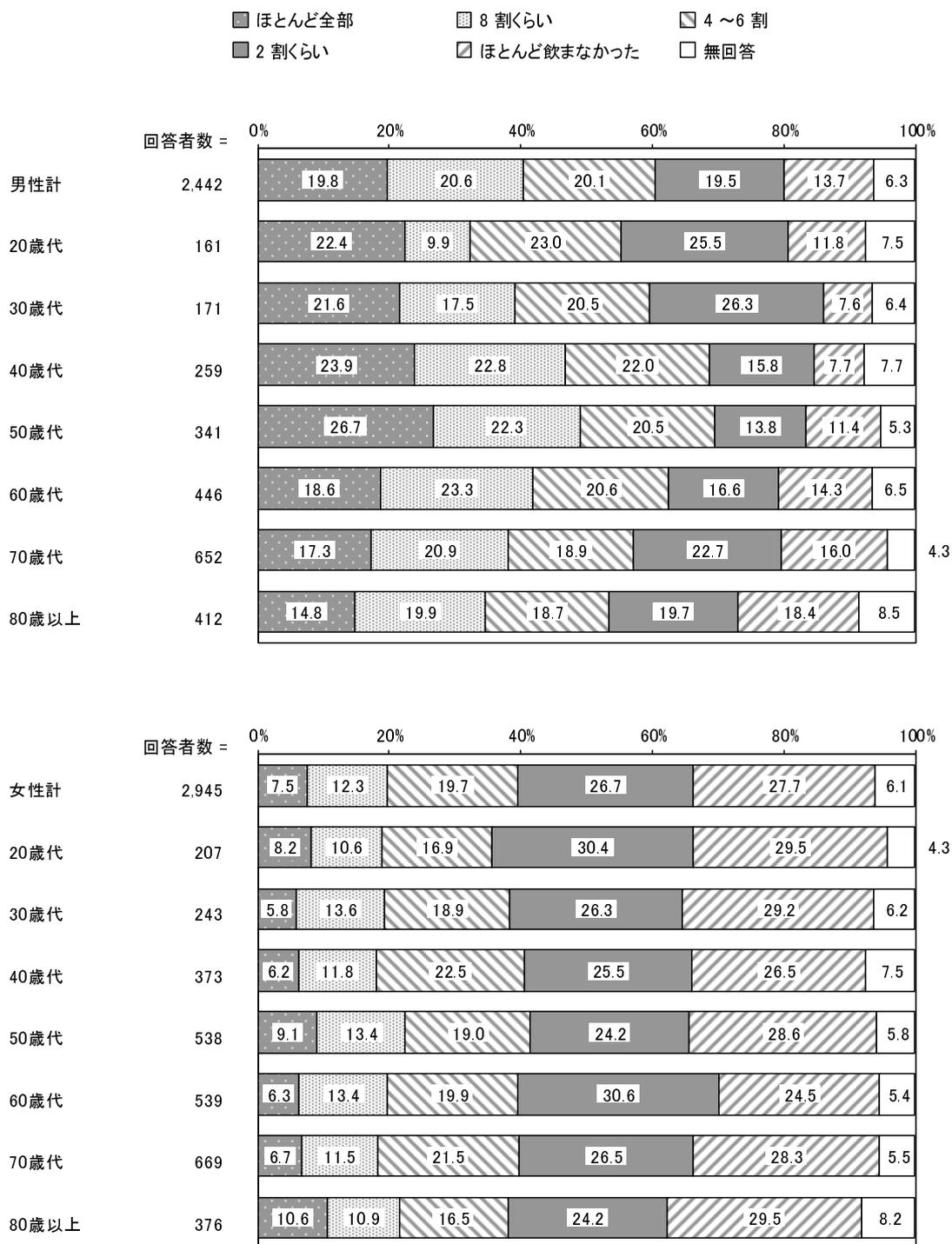
■ 毎日2回以上 ■ 毎日1回 ■ 週4~6回 ■ 週2~3回 ■ 週1回 ■ 週1回未満 ■ 食べなかった □ 無回答



⑤ 麺類のスープ、汁を飲む量

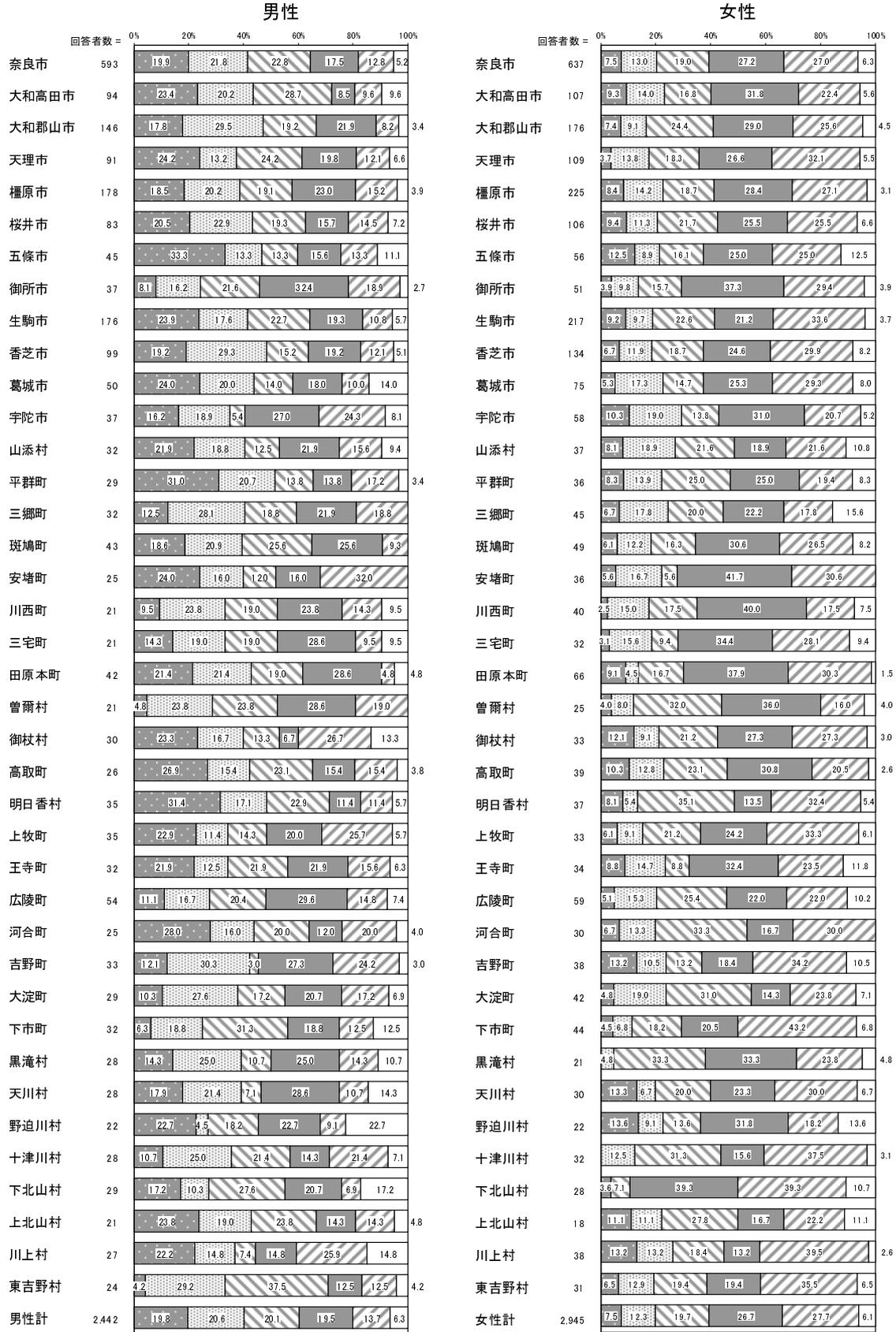
麺類のスープ、汁を飲む量について、「ほとんど全部」または「8割ぐらい」と回答した人の割合は、すべての年齢階級において、男性の方が女性に比べて高く、男性の20歳代から50歳代では「ほとんど全部」と回答した人は20%を超えた。

図表 38 : 麺類のスープ、汁を飲む量 (性、年齢階級別)



図表 39 : 麺類のスープ、汁を飲む量 (性、市町村別)

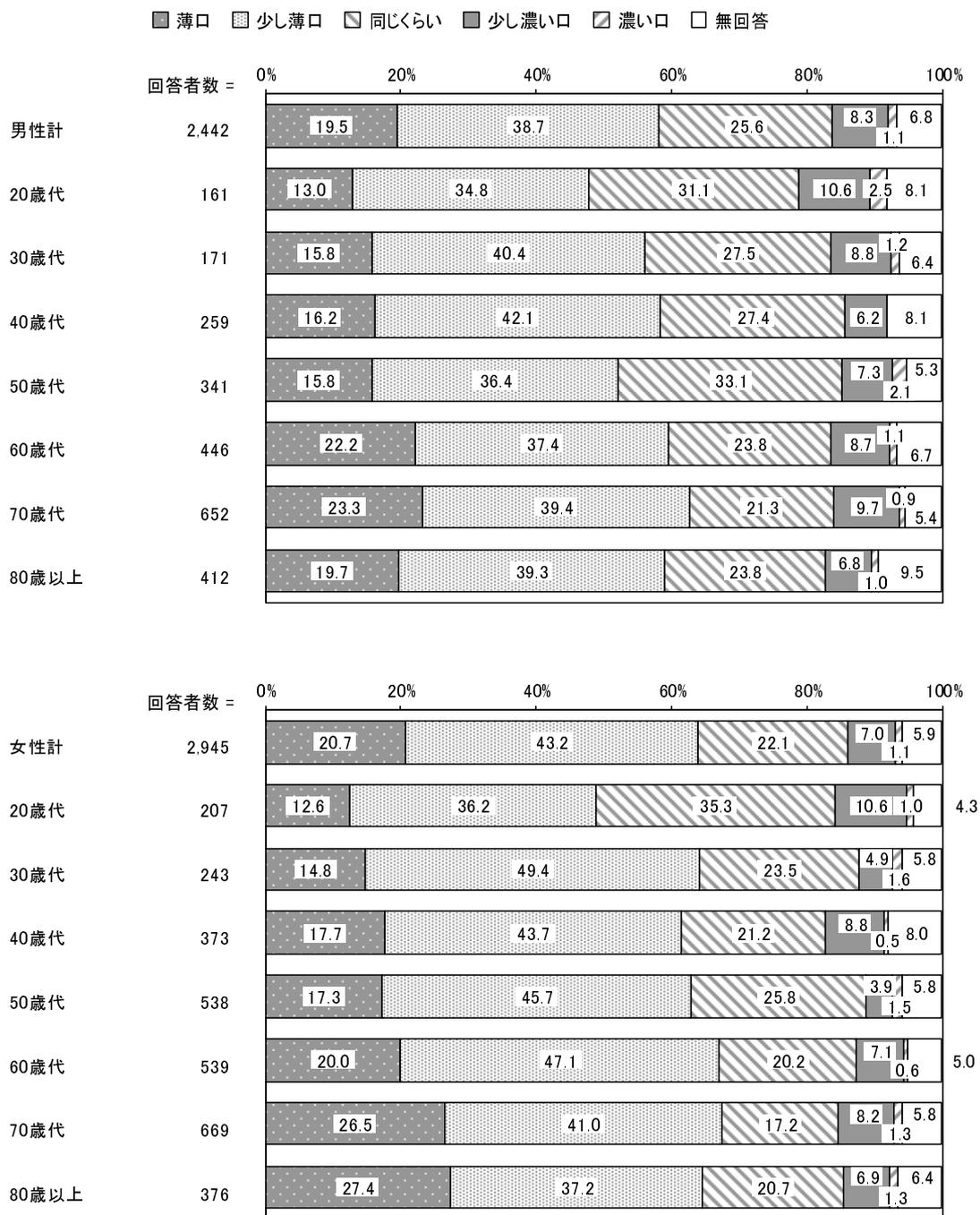
■ ほとんど全部 ■ 8割くらい ■ 4~6割 ■ 2割くらい □ ほとんど飲まなかった □ 無回答



⑥ 家庭での味付けは外食に比べて

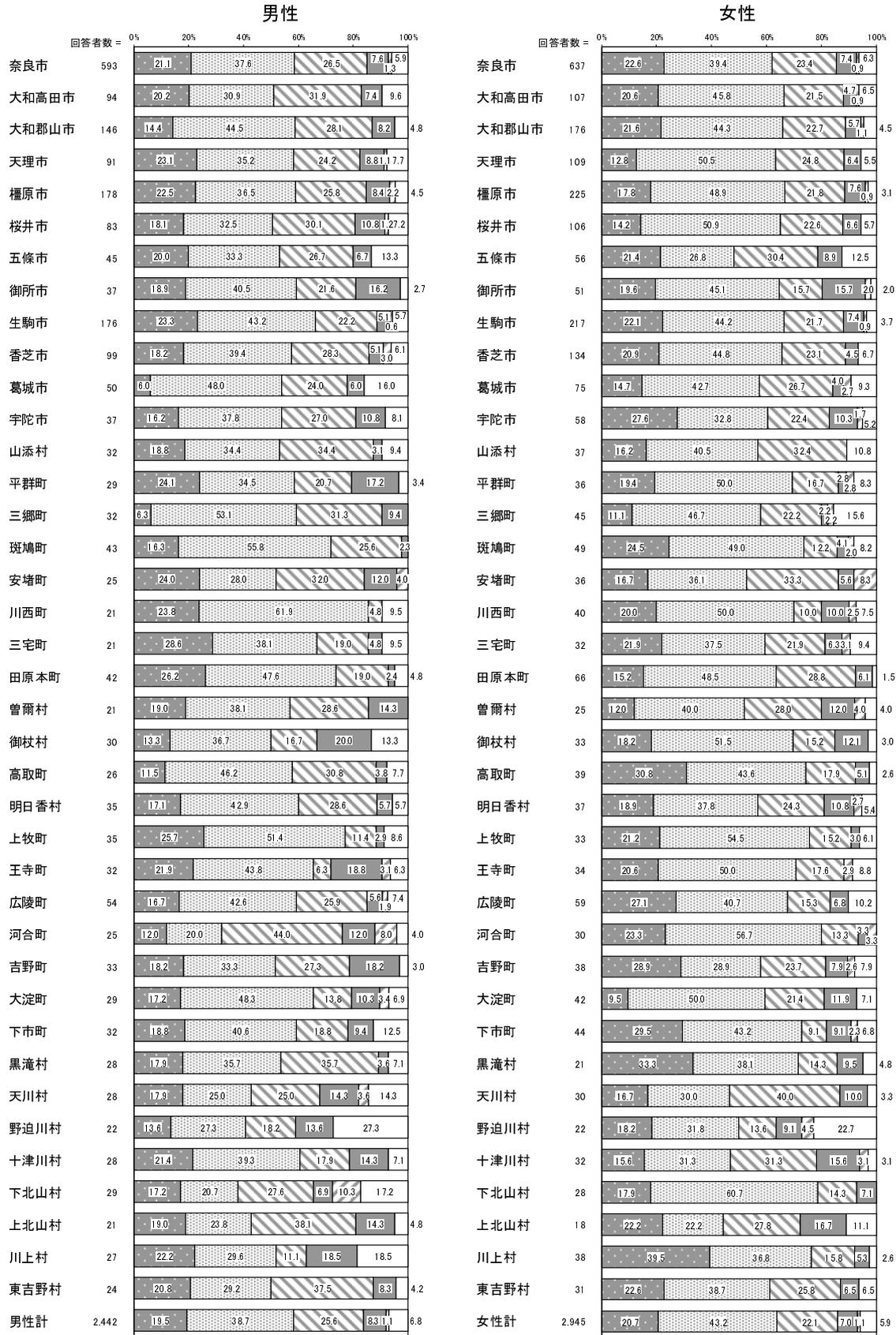
外食に比べた家庭の味付けについて、「薄い」または「少し薄い」と回答した人の割合は、男性で58.2%、女性で63.9%であり、半数以上の人々が、外食の味付けは濃いと感じていた。

図表 40 : 外食に比べた家庭の味付け (性、年齢階級別)



図表 41： 外食に比べた家庭の味付け（性、市町村別）

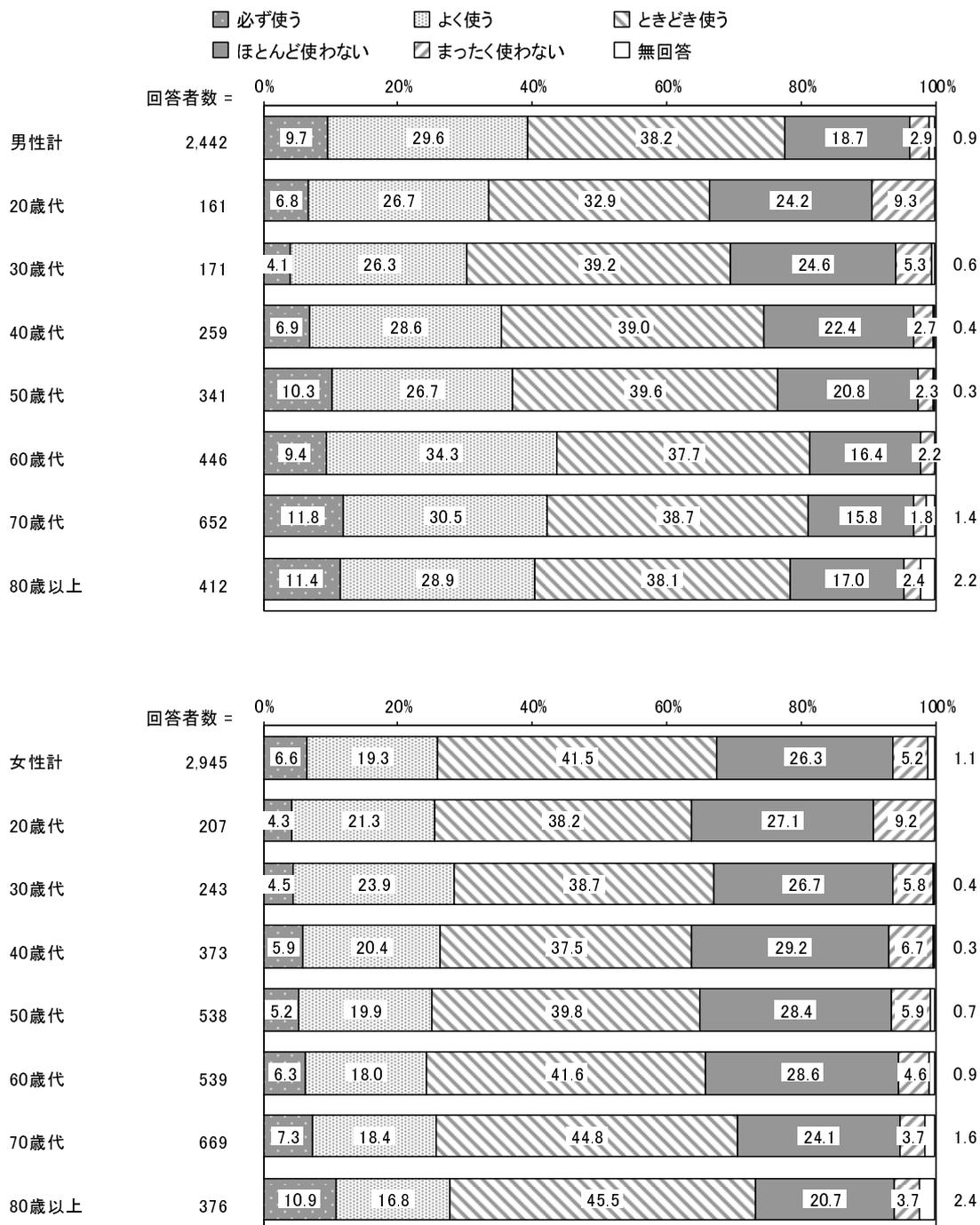
■ 薄口 ■ 少し薄口 ■ 同じくらい ■ 少し濃い口 ■ 濃い口 □ 無回答



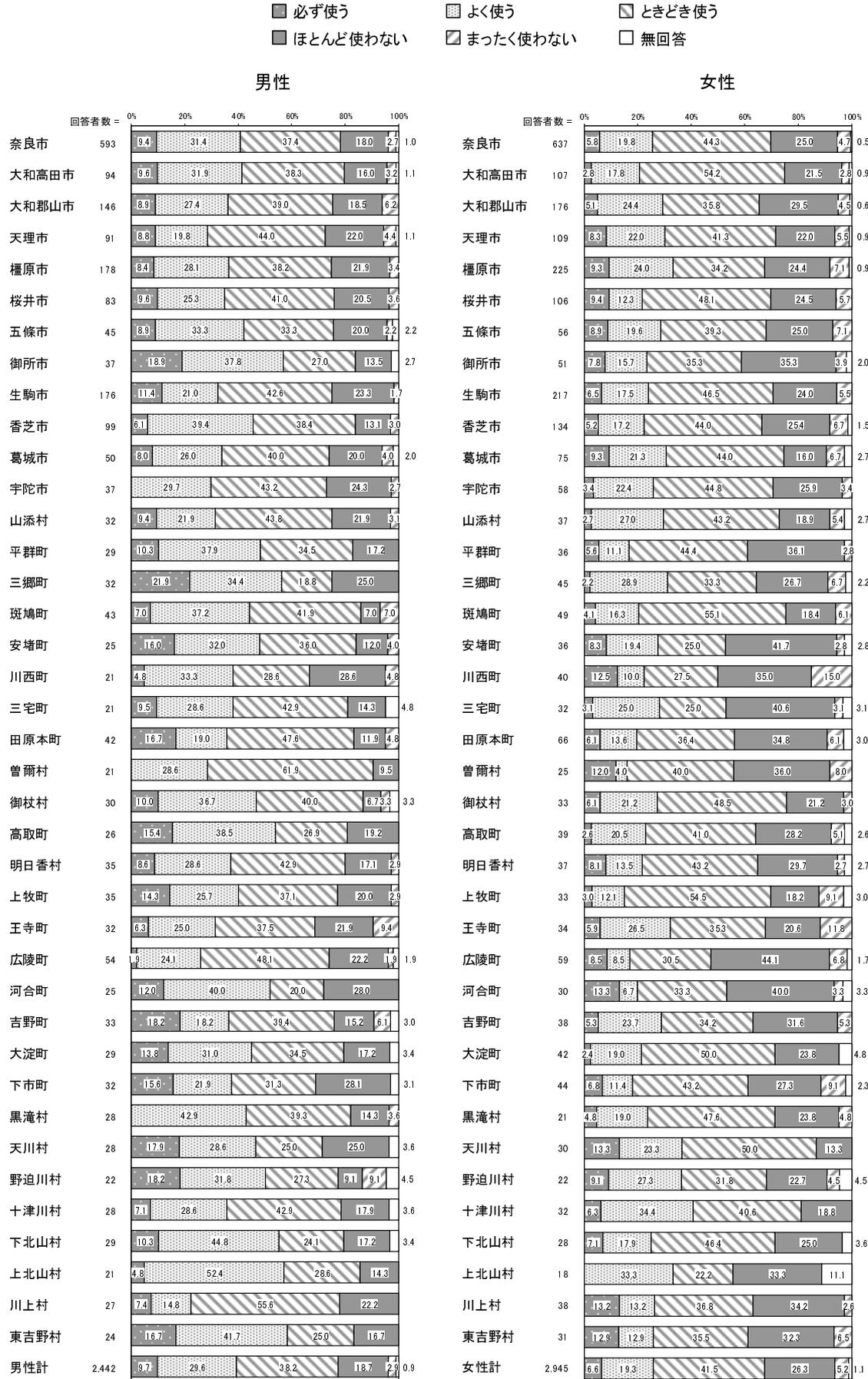
⑦ 食事の時に使うしょうゆ、ソースの頻度

食事の時に使うしょうゆ、ソースの頻度について、「必ず使う」または「よく使う」と回答した人の割合は、男性で39.3%、女性で25.9%であった。また、男性の50歳代以上においては、約1割の人が「必ず使う」と回答していた。

図表 42：食事の時に使うしょうゆ、ソースの頻度（性、年齢階級別）



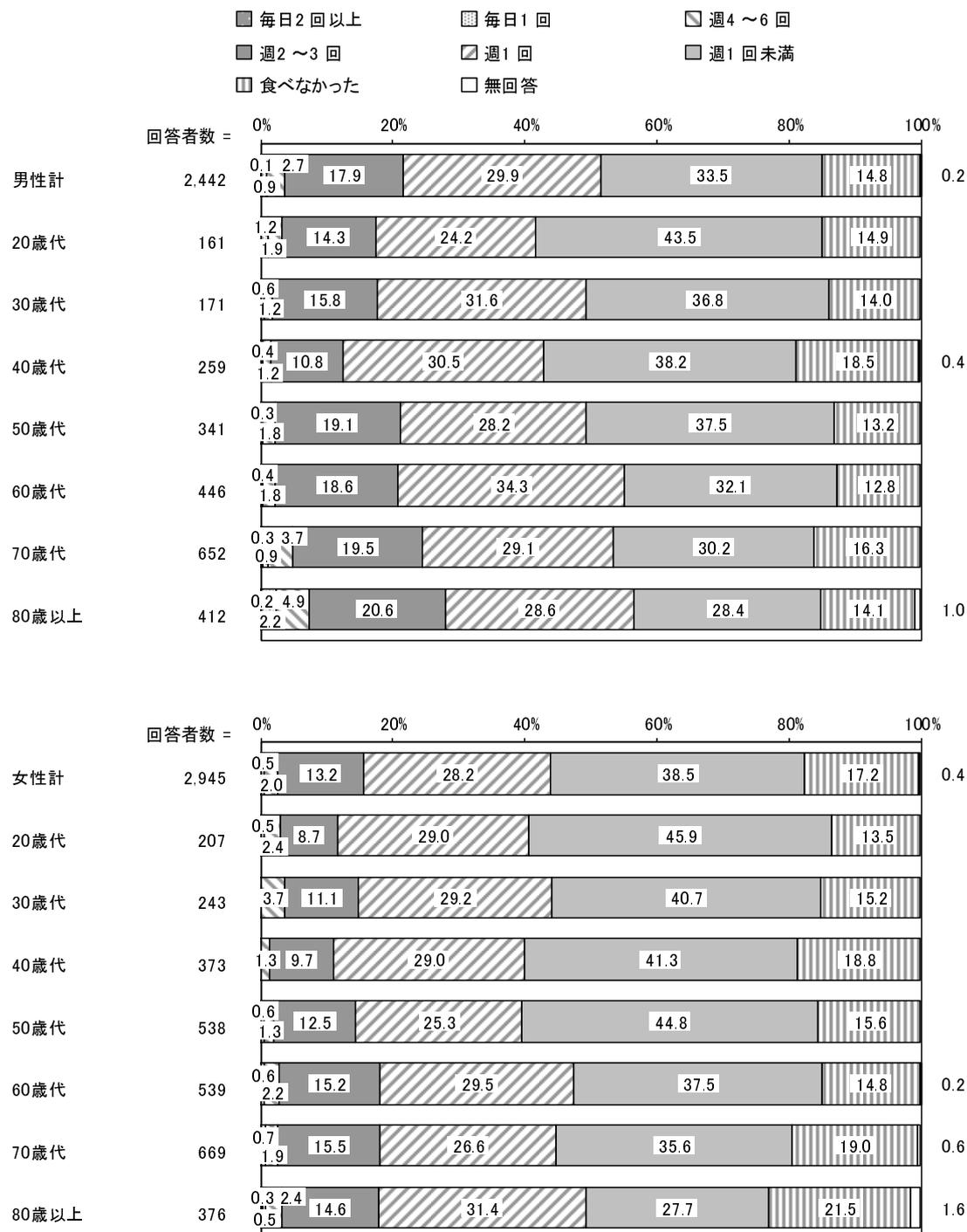
図表 43：食事の時に使うしょうゆ、ソースの頻度（性、市町村別）



⑧ うどん（ひやむぎ、そうめんを含む）

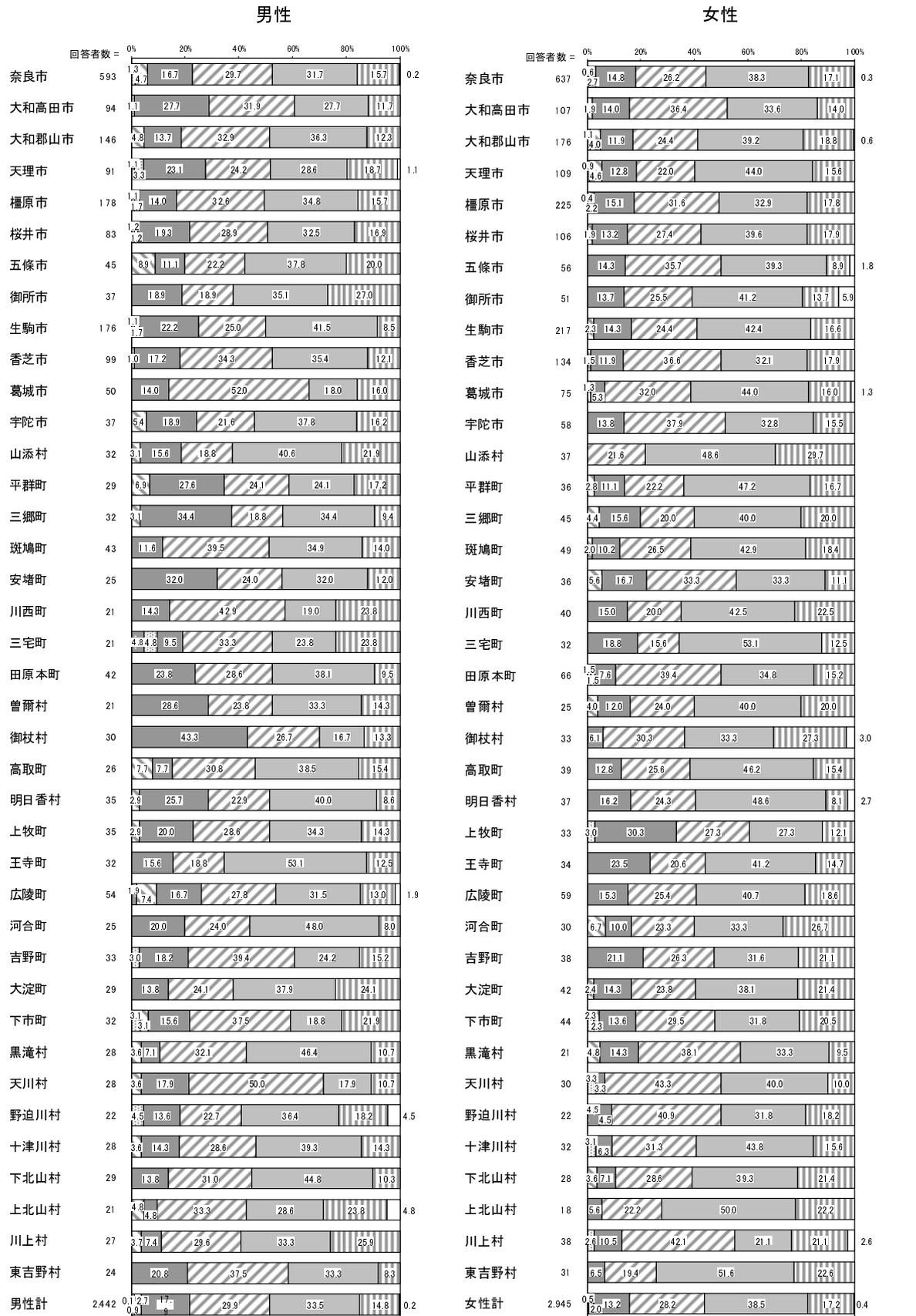
うどん（ひやむぎ、そうめんを含む）の摂取頻度について、男女ともに「週に1回」または「週に1回未満」と回答した人の割合が高い。また、男性の50歳代以上においては、2割を超える人が「週に2～3回」またはそれ以上食べると回答した。

図表 44：うどん類の摂取頻度（性、年齢階級別）



図表 45：うどん類の摂取頻度（性、市町村別）

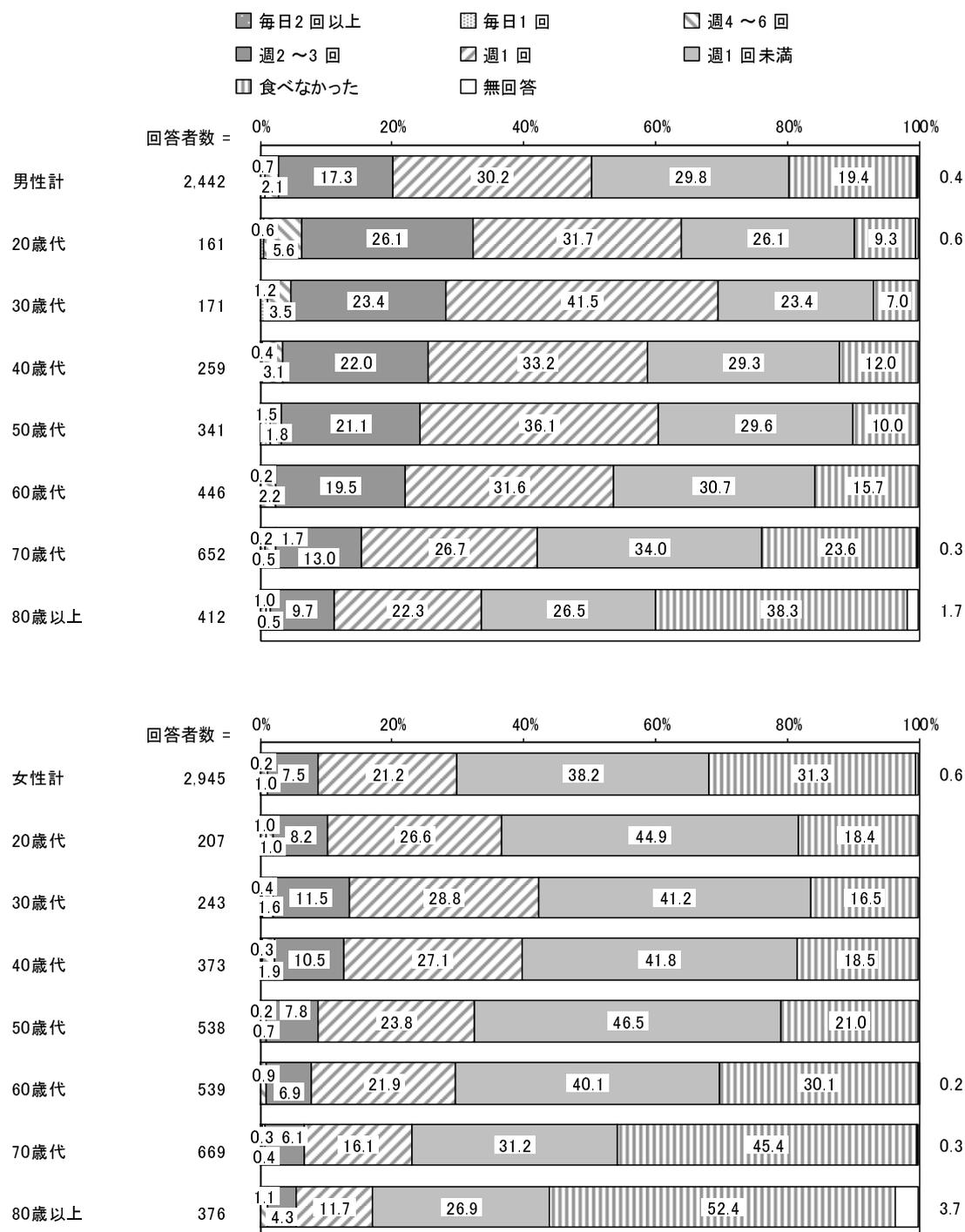
■ 毎日2回以上 ■ 毎日1回 ■ 週4~6回 ■ 週2~3回 ■ 週1回 ■ 週1回未満 ■ 食べなかった □ 無回答



⑨ ラーメン（インスタントラーメンを含む）

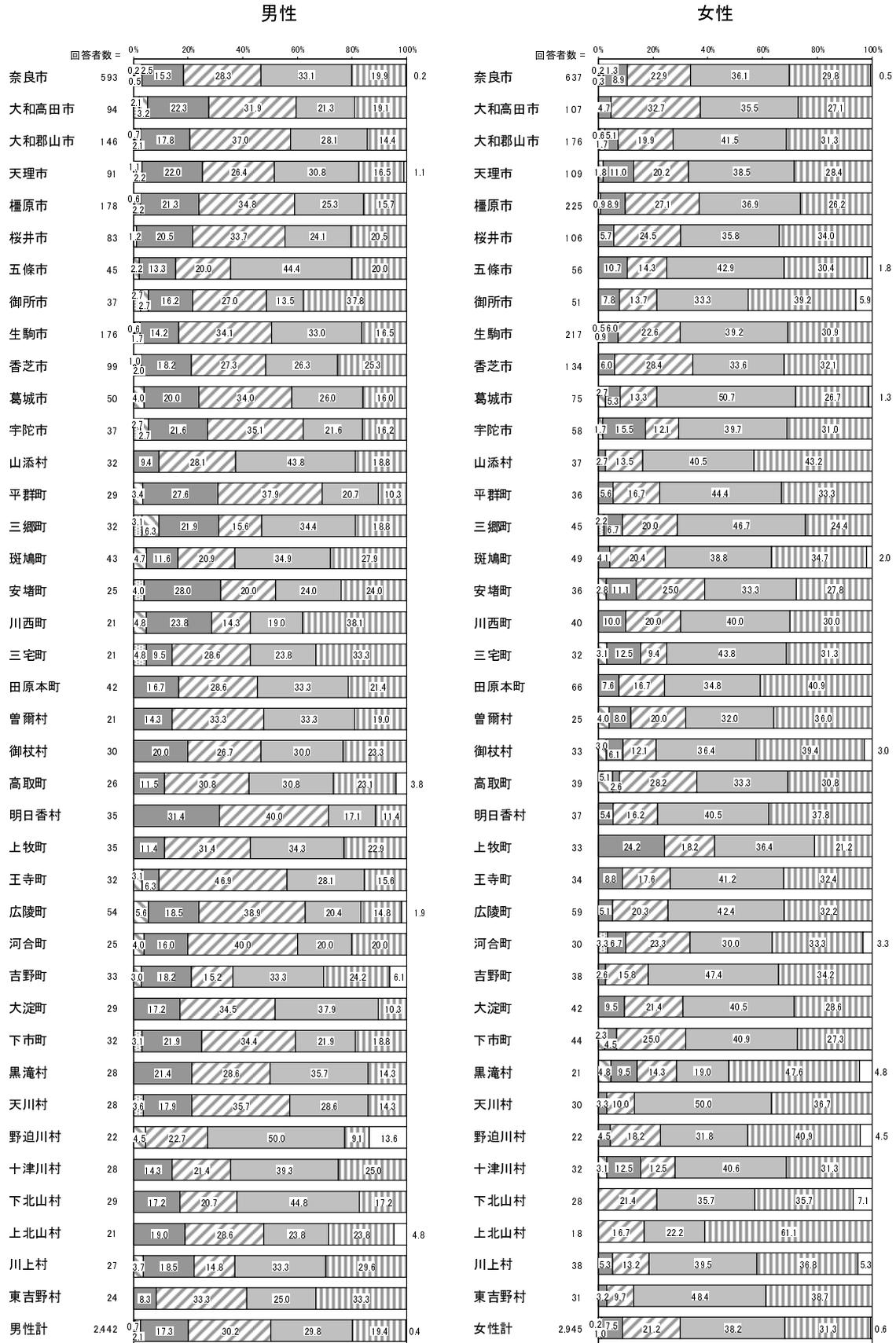
ラーメン（インスタントラーメンを含む）の摂取頻度について、男女ともに「週に1回」または「週に1回未満」と回答した人の割合が高い。また、男性の20歳代、30歳代では、約3割の人が「週に2～3回」またはそれ以上食べると回答した。

図表 46：ラーメンの摂取頻度（性、年齢階級別）



図表 47：ラーメンの摂取頻度（性、市町村別）

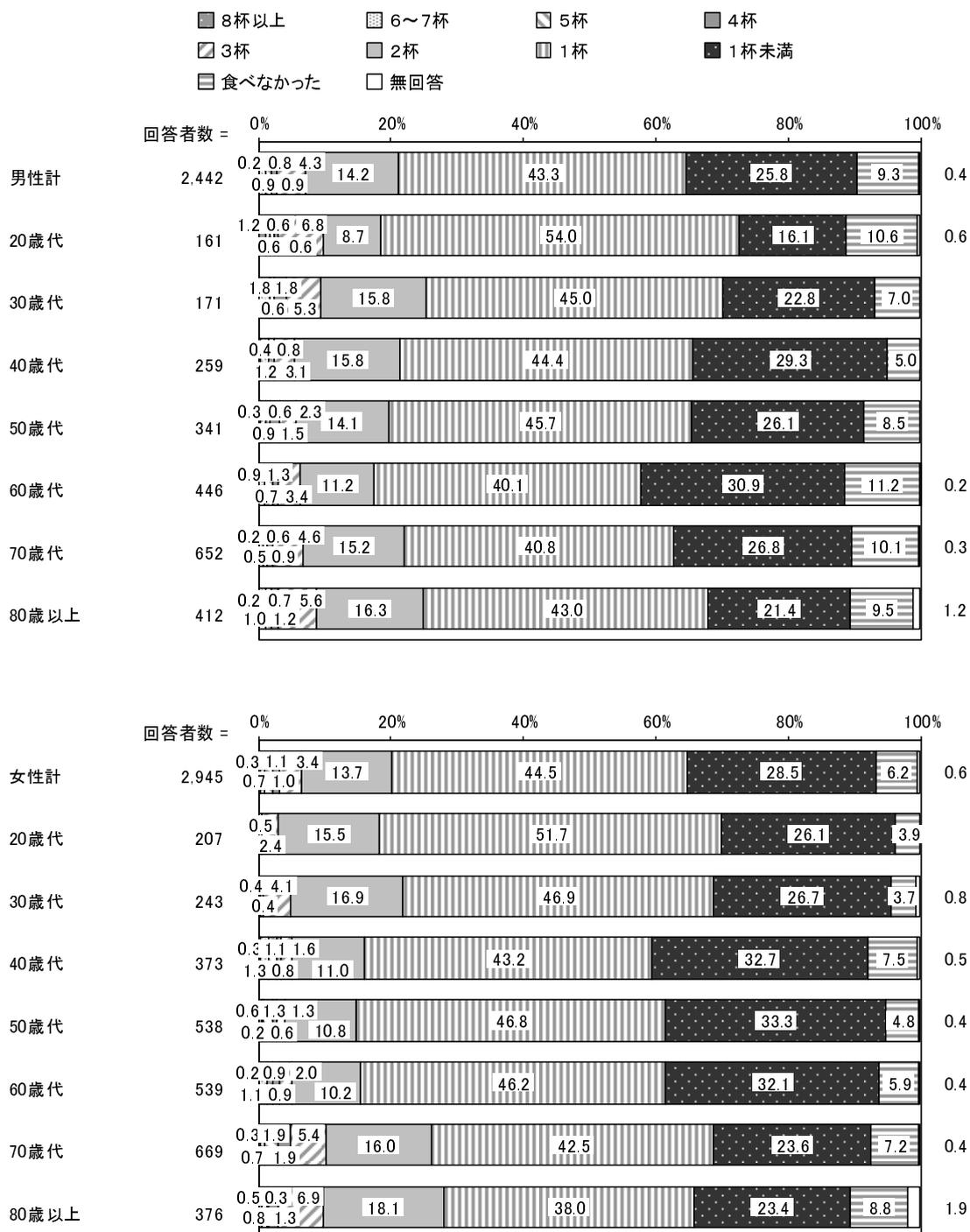
■ 毎日2回以上 ■ 毎日1回 ■ 週4～6回 ■ 週2～3回 ■ 週1回 ■ 週1回未満 ■ 食べなかった □ 無回答



⑩ みそ汁

平均的な1日におけるみそ汁の摂取頻度について、男女ともに「1杯」と回答した人の割合が最も高く、男性で43.3%、女性で44.5%であった。また、男女ともに2割を超える人が「2杯」またはそれ以上と回答した。

図表 48：平均的な1日におけるみそ汁の摂取頻度（性、年齢階級別）



図表 49：平均的な1日におけるみそ汁の摂取頻度（性、市町村別）

