

平成 23 年 県民健康・栄養調査結果の概要

1. 調査の目的

この調査は、奈良県民の栄養素等摂取量および生活習慣の状況を明らかにするとともに、来年度、計画最終年度を迎える奈良県健康増進計画（計画期間：平成 13～24 年度）の評価および次期健康増進計画（計画期間：平成 25～34 年度）の作成のための基礎資料を得ることを目的として実施した。

2. 調査対象

調査対象は、平成 22 年度に国が実施した国民生活基礎調査で設定された 50 単位区から無作為に抽出した 30 単位区内の全世帯（約 1,000 世帯）及び当該世帯の 1 歳以上の世帯員（約 2,500 人）とした。

3. 調査方法と調査日

調査員が対象世帯へ訪問し、調査票の配布および回収を行った。

調査票は各世帯員に記入を依頼した。

調査日は平成 23 年 10～11 月中の任意の 1 日（日曜日や祝日は除く）。

4. 調査項目

各世帯の 1 歳以上の世帯員の栄養摂取等の状況（栄養摂取状況調査）と 20 歳以上の世帯員の生活習慣の状況（生活習慣調査）を調査した。調査項目については、今年度、国が実施した平成 23 年国民健康・栄養調査の調査項目とも調和を図った。

（1）世帯の状況

（2）食事状況（欠食・外食等）

（3）食物摂取状況（1 日の食品摂取量、栄養素等摂取量）

（4）運動量（歩数計による 1 日歩行数の計測）

（5）生活習慣の状況（食生活、運動、休養、喫煙、歯の健康、飲酒、健診受診など）

（6）地域・世帯・住宅特性

5. 結果の集計

対象世帯数	952 世帯	
調査票回収世帯数	427 世帯	（回収率 44.9%、県内 18 市町村）
栄養摂取状況調査有効回答者数	1,141 人	（1 歳以上）
生活習慣調査有効回答者数	1,005 人	（20 歳以上）

○ 回答者の基本属性（性別・年齢別の状況）

回答者の性別は栄養摂取状況調査で男性が45.9%、女性が54.1%、生活習慣調査で男性が46.4%、女性が53.6%であった。15～40歳代の回収率が低いため、これら年齢層の構成割合が、実際の県の人口構成より少なくなっている。

（表1）回答者の性別・年齢階級

単位 (人)		1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20歳 代	30歳 代	40歳 代	50歳 代	60歳 代	70歳 以上	合計
栄養調査	男性	14	38	25	53	44	55	68	110	119	526 (46.1%)
	女性	25	51	19	45	53	64	92	124	142	615 (53.9%)
	合計	39	89	44	98	97	119	160	261	261	1,141 (100.0%)
	割合	3.4	7.7	3.8	8.5	8.4	10.3	13.8	20.2	22.5	100.0
生活習慣調査	男性				52	46	55	74	114	125	466 (46.4%)
	女性				46	52	66	93	131	151	539 (53.6%)
	合計				98	98	121	167	245	276	1,005 (100.0%)
	割合				9.8	9.8	12.0	16.6	24.4	27.5	100.0
参考	県人口割合 (%)	4.9	7.5	5.1	10.7	13.0	13.3	12.6	15.6	17.3	100.0
					12.9	15.8	16.2	15.2	18.9	20.9	100.0

（注）県人口は平成23年10月1日年齢階級市町村別人口による。

（1歳以上人口1,406,720人、男性670,779人〔47.7%〕、女性735,941人〔52.3%〕）

20歳以上人口1,160,204人、男性544,590人〔46.9%〕、女性615,614人〔53.1%〕）

四捨五入による端数処理のため、内訳の計は合計に一致しないことがある。

6. 本書利用上の注意点

（1）栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂増補成分表」という。）を基本とした国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ2011」（独立行政法人国立・健康栄養研究所）を用いた。このシステムにより求められる栄養素等摂取量は、調理に伴う栄養成分や重量の変化に対応している他、国民健康・栄養調査と同等の栄養素等摂取量の算出が可能である。

（2）食品群分類

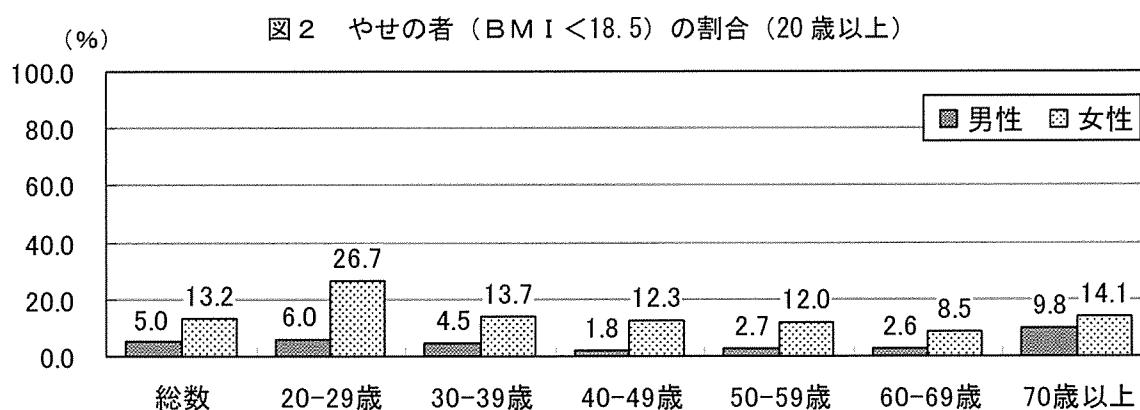
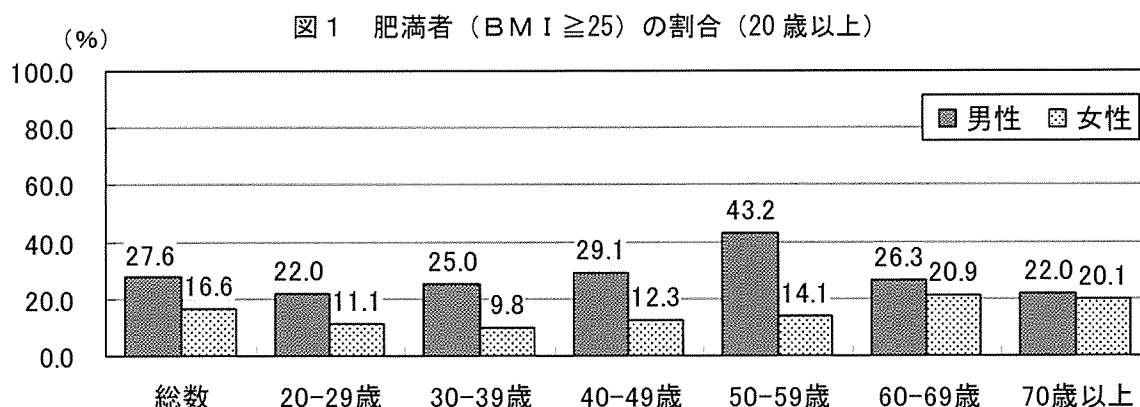
食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（表1、4～9頁）のとおりである。なお、「バター（小分類76）」と「動物性油脂（小分類79）」は、動物性食品として取り扱っている。「ジャム」は「果実類」に、「味噌」「マヨネーズ」は「調味料・香辛料類」に分類している。食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出する。

II 結果の概要

1. 身体、食生活に関する状況

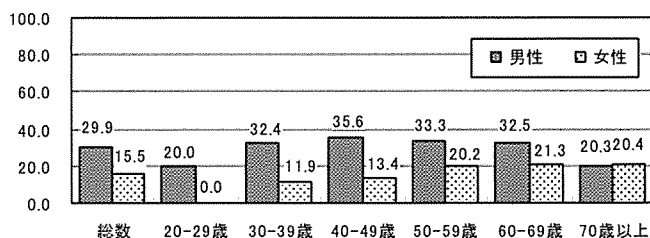
(1) 肥満およびやせの状況

■すべての年代において男性の肥満者の割合は女性よりも高くなっており、なかでも 50 歳代は 43.2%と最も高い。一方、女性は 20 歳代の 26.7%がやせ。



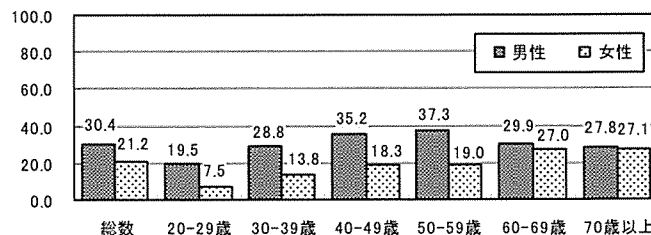
【参考】前回調査（平成 19 年 県民健康・栄養調査）の結果

～肥満者（BMI ≥ 25）の割合（20 歳以上）～

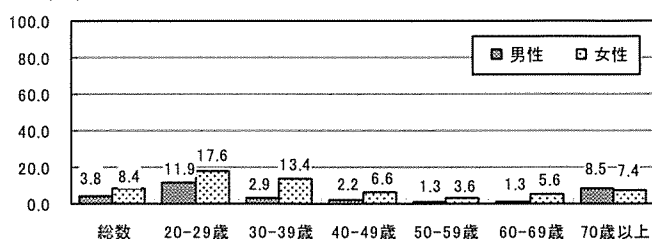


【参考】平成 22 年 国民健康・栄養調査の結果

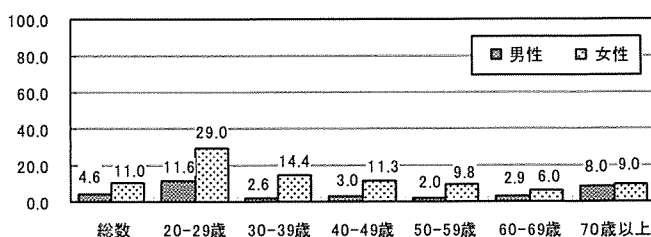
～肥満者（BMI ≥ 25）の割合（20 歳以上）～



～やせの者（BMI < 18.5）の割合（20 歳以上）～



～やせの者（BMI < 18.5）の割合（20 歳以上）～

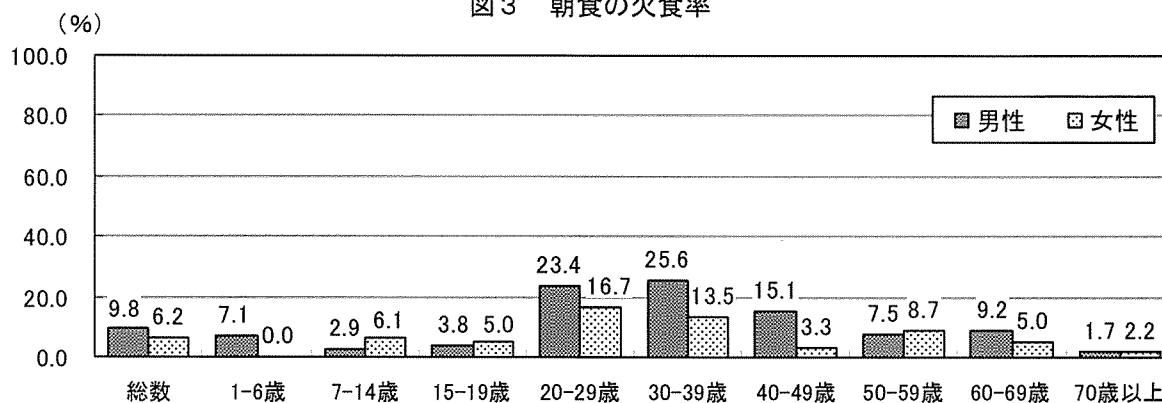


(2) 朝食の欠食率（調査実施日の状況）

■朝食の欠食率は、男性 9.8%、女性 6.2%であり、前回調査と比較して男女ともに減少している。

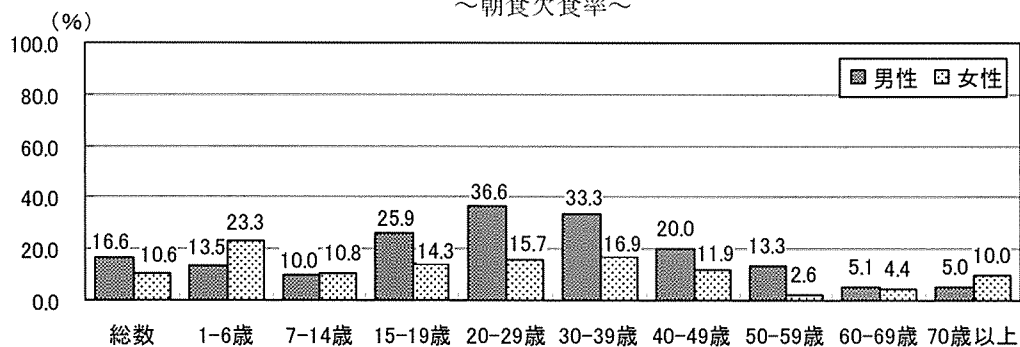
■また、男性では 30 歳代が 25.6%、女性では 20 歳代が 16.7%で最も高い。

図3 朝食の欠食率



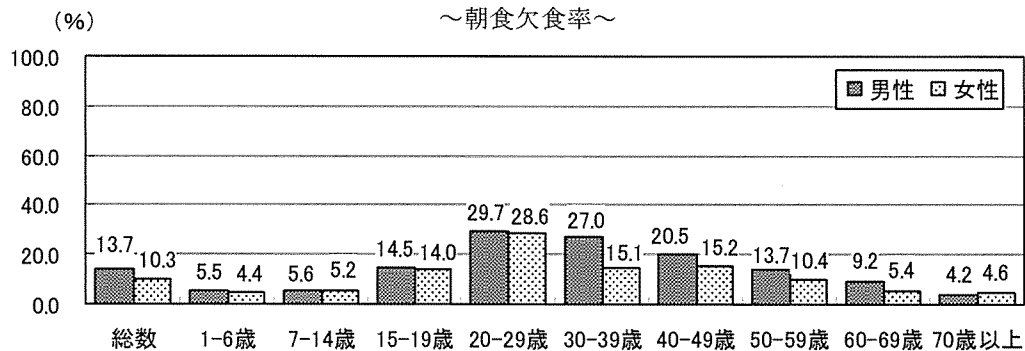
【参考】前回調査(平成 19 年 県民健康・栄養調査)の結果

～朝食欠食率～



【参考】平成 22 年 国民健康・栄養調査の結果

～朝食欠食率～



本調査の「欠食」は以下の 3 つの場合の合計である

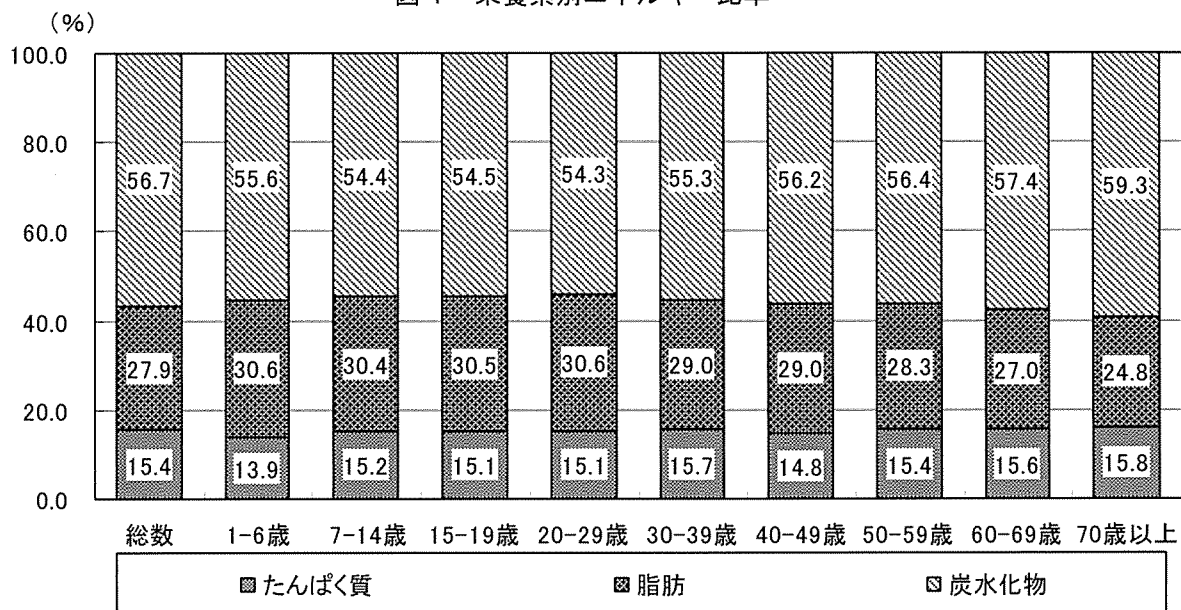
- ①何も食べない（食事をしなかった）場合
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤、カプセル、顆粒状のビタミン、ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

(3) 栄養素等の摂取状況

①栄養素別エネルギー比率

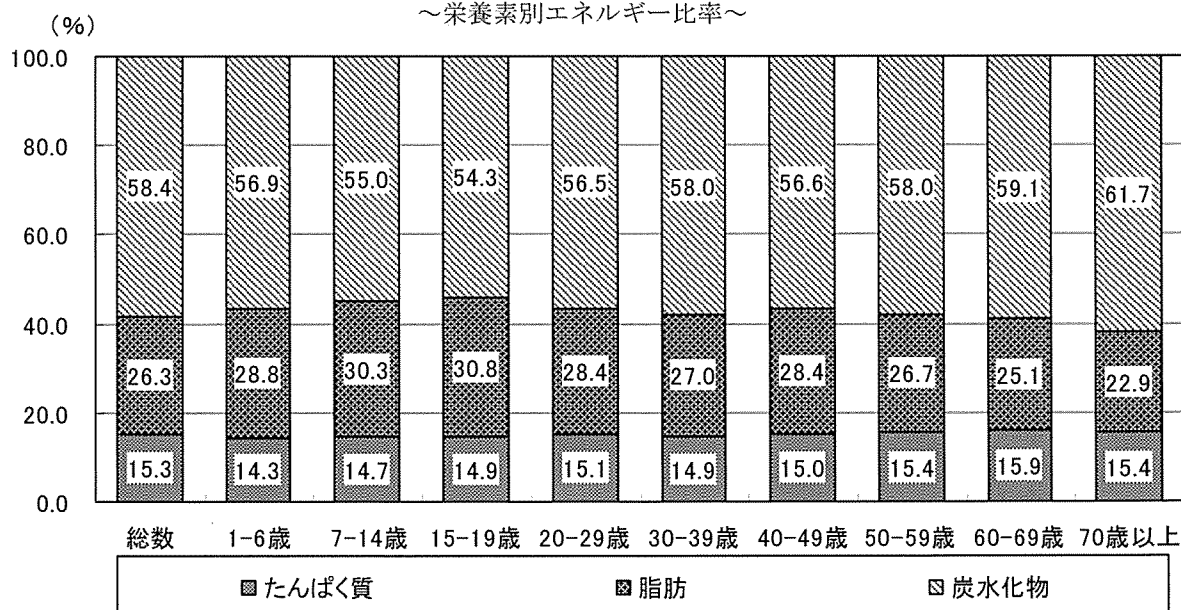
■脂肪から摂取するエネルギーの割合は、全ての年代で食事摂取基準を超えており、また前回調査よりも増えている。

図4 栄養素別エネルギー比率



【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果

～栄養素別エネルギー比率～



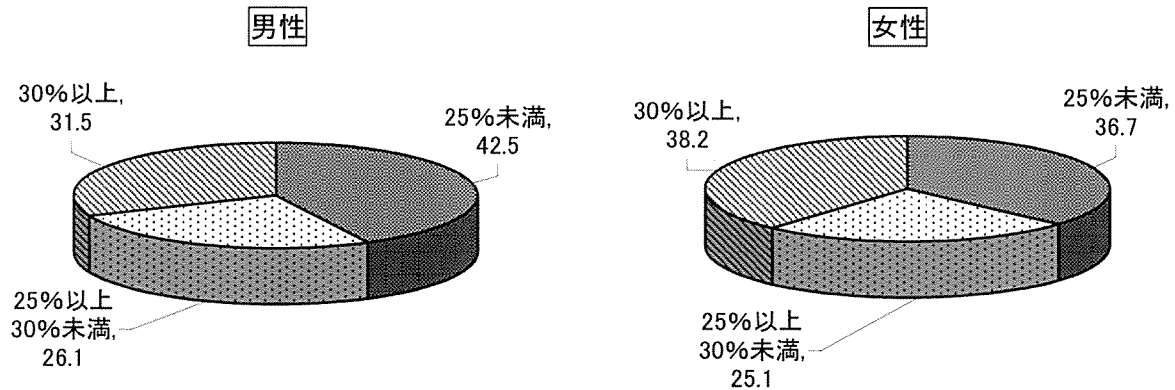
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

脂肪エネルギー比率 1～29歳：20%以上 30%未満 30歳以上：20%以上 25%未満

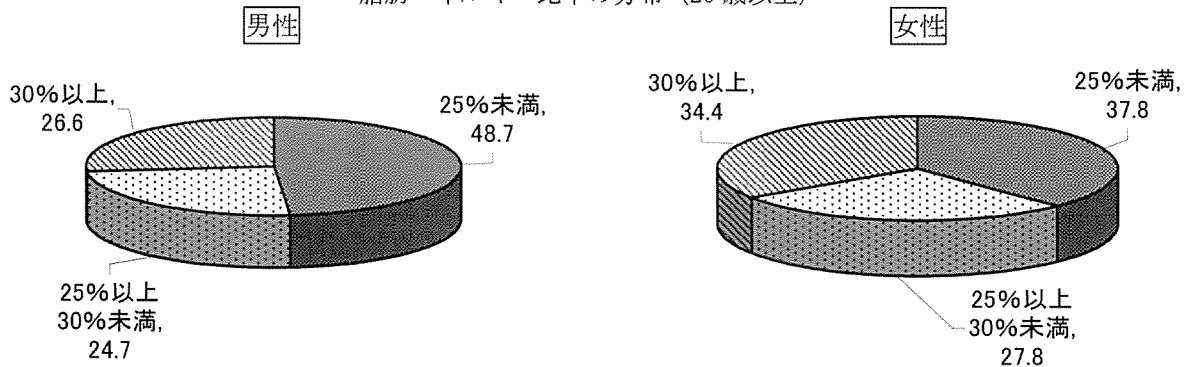
②脂肪エネルギー比率

■脂肪からのエネルギー摂取が30%以上の割合は、男性が31.5%、女性が38.2%となっており、男女ともに前回調査より増加している。

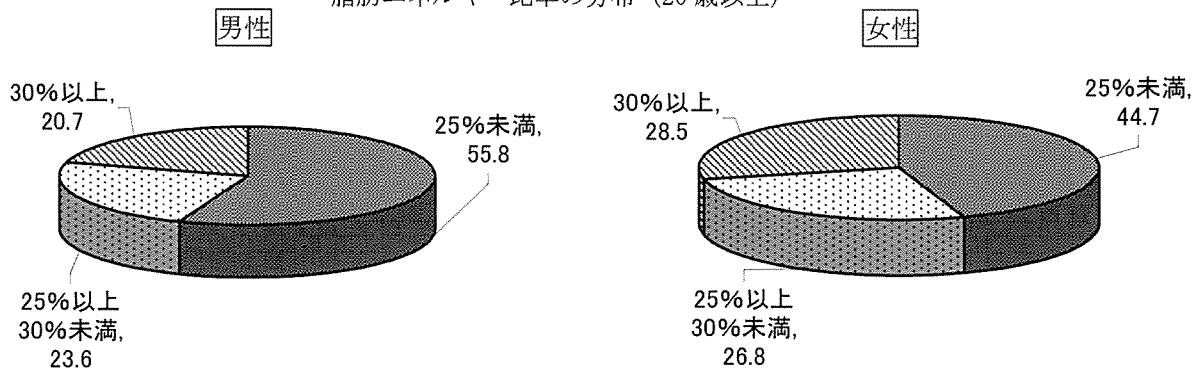
図5 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）



【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果
～脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）～



【参考】平成22年 国民健康・栄養調査の結果
～脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）～



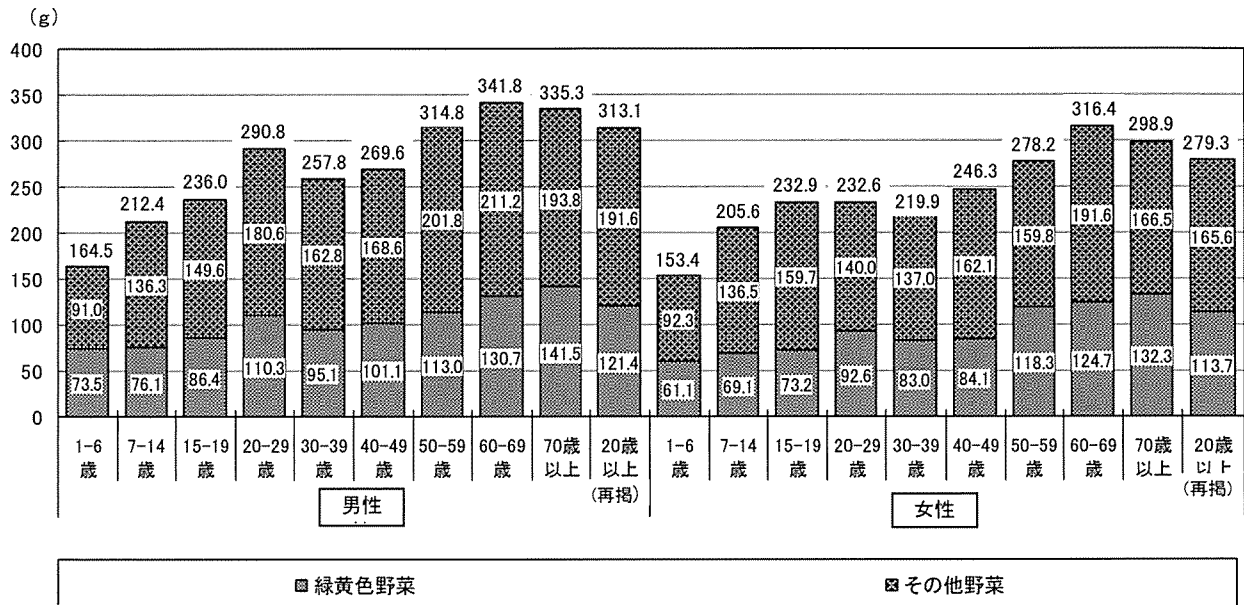
「奈良県健康増進計画」の目標
脂肪エネルギー比率の減少 目標値：20～40歳代 25%以下

③野菜の摂取量

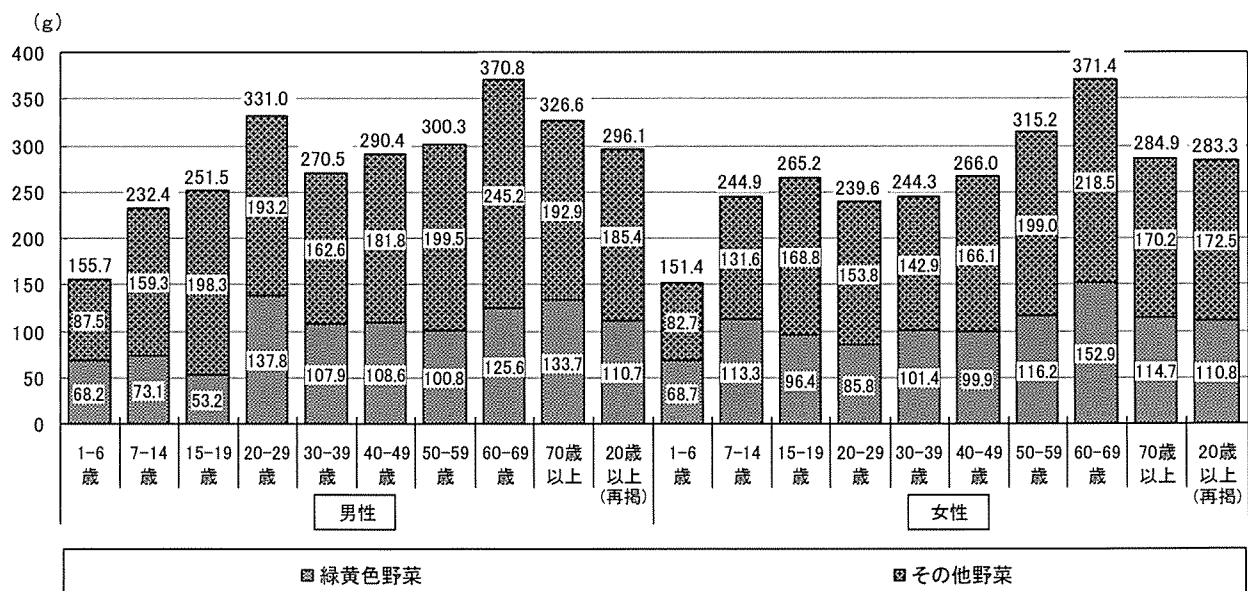
■野菜の摂取量はすべての年代において、350gを下回っており、成人では女性30歳代の摂取量が最も少ない。

■野菜の摂取量は、男性（20歳以上）が313.1g、女性（20歳以上）が279.3gとなっており、前回調査と比較すると女性は横ばいである。

図6 野菜摂取量



【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果
～野菜摂取量～

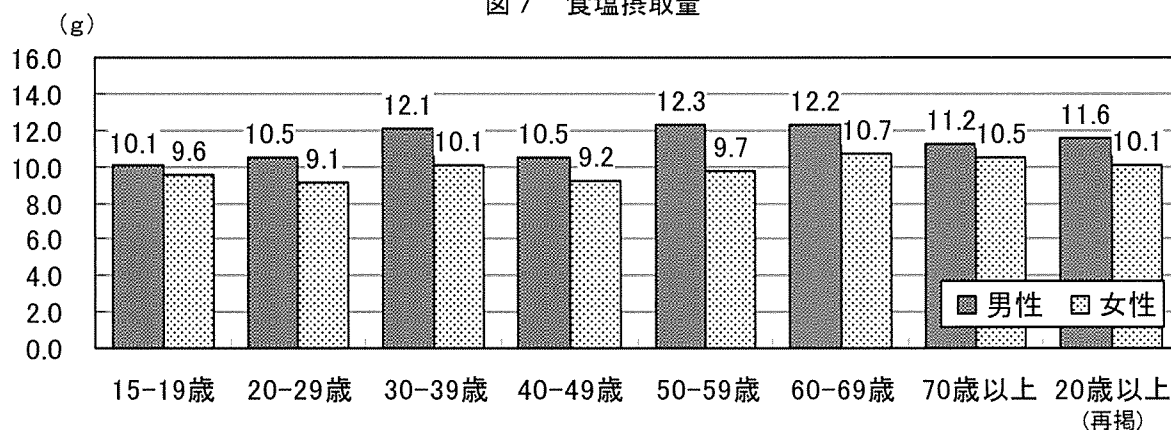


「奈良県健康増進計画」の目標 野菜摂取量の増加 目標値：1日あたりの平均摂取量 350g以上

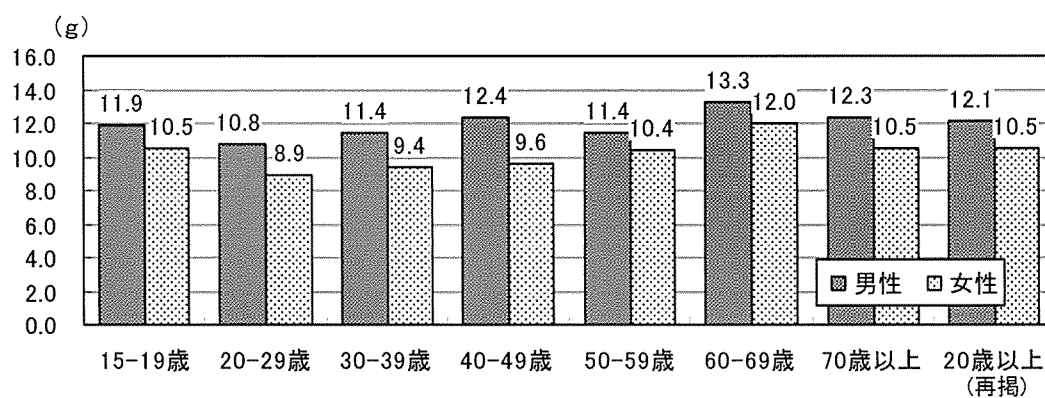
④食塩摂取量

■食塩の摂取量は、男性（20 歳以上）が 11.6 g、女性が（20 歳以上）10.1 g であり、すべての年代において食事摂取基準を上回っているが、前回調査と比較すると男女とも減少している。

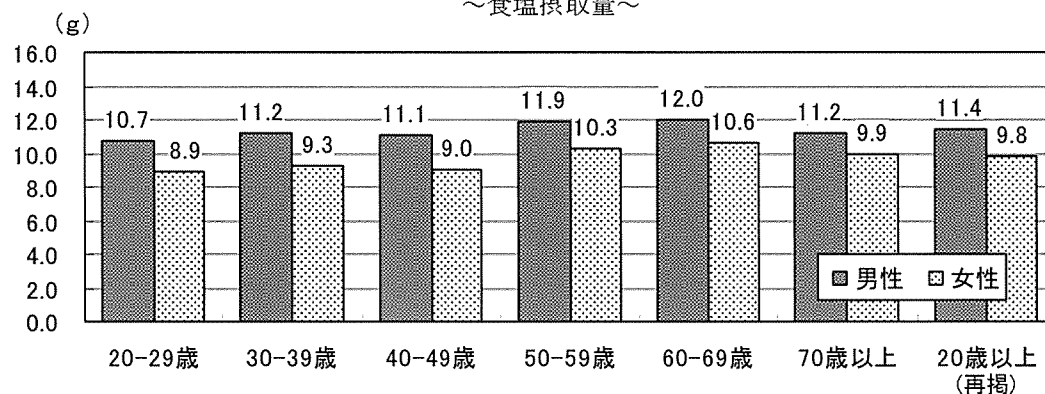
図 7 食塩摂取量



【参考】前回調査(平成 19 年 県民健康・栄養調査)の結果



【参考】平成 22 年 国民健康・栄養調査の結果
～食塩摂取量～

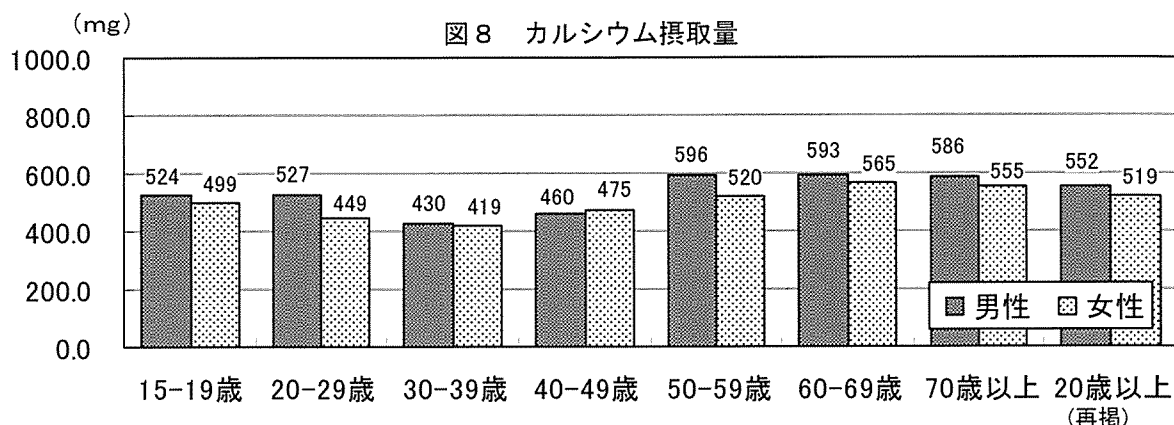


食塩摂取の目標量

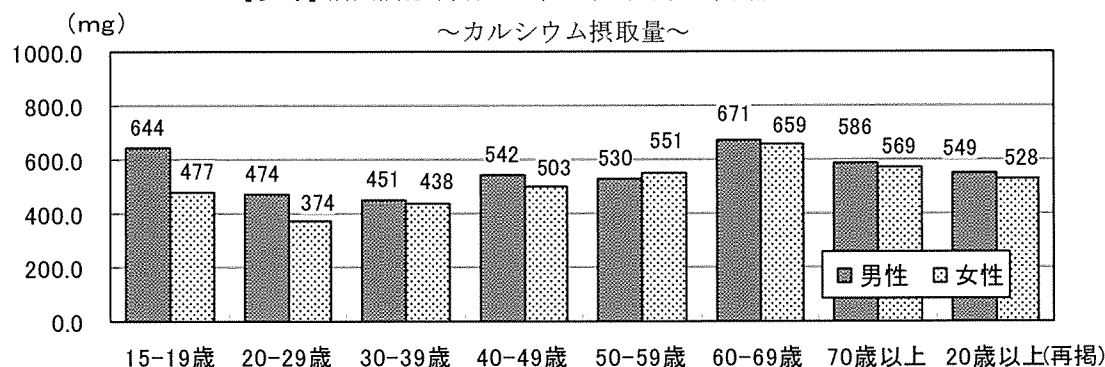
「日本人の食事摂取基準」(2010 年版) 成人男性 9.0 g 成人女性 7.5 g

⑤カルシウム摂取量

- カルシウムの摂取量は、男性（20歳以上）が552mg、女性（20歳以上）が519mgとなっており、前回調査と大きな違いはみられない。
- 男女ともに、すべての年代において600mgを下回っている。



【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果



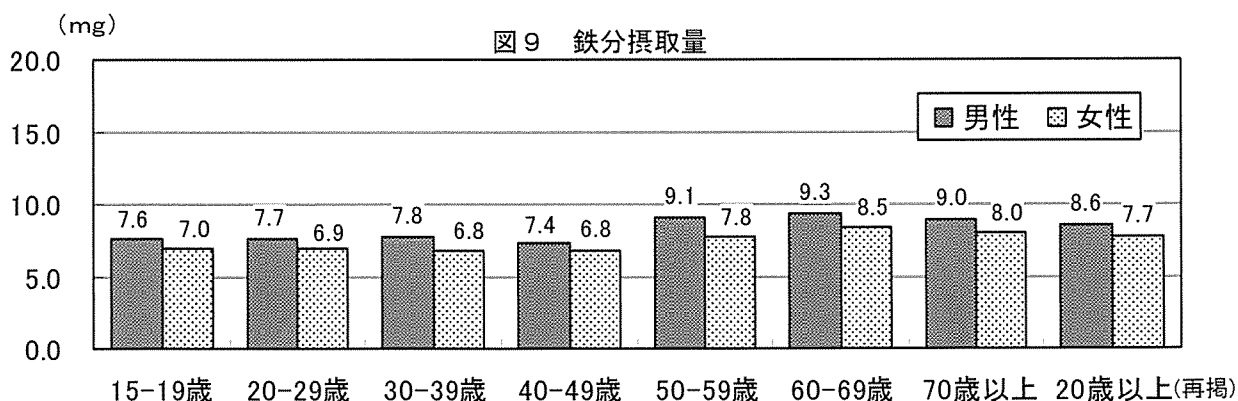
カルシウム摂取の推奨量

「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

男性 15～29歳 800mg 30～49歳 650mg 50歳以上 700mg 女性 15歳以上 650mg

⑥鉄分摂取量

- 鉄分の摂取量は、男性では15～19歳、女性では月経のある年代が食事摂取基準を下回っている。



鉄分摂取の推奨量 「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

男性 15～17歳 9.5mg 18～29歳・70歳以上 7.0mg 30～69歳 7.5mg

女性 15～29歳 10.5mg 30歳以上(月経あり) 11.0mg (月経なし) 6.5mg

⑦栄養素等摂取量

表 1 栄養素等摂取状況 (20 歳以上)

栄養素等別		総数			男性			女性		
		今回	前回	全国	今回	前回	全国	今回	前回	全国
エネルギー	kcal	1884	1935	1859	2107	2133	2084	1692	1775	1667
総たんぱく質	g	71.8	73.7	68.1	78.3	79.3	74.5	66.3	68.6	62.6
動物性たんぱく質	g	39.3	40.7	35.8	43.0	44.2	39.7	36.1	37.5	32.5
総脂質	g	57.5	56.7	52.7	62.9	59.7	56.9	52.8	53.9	49.1
動物性脂質	g	29.3	28.8	26.1	32.5	30.8	28.9	26.6	26.9	23.7
炭水化物	g	254.0	264.5	259.8	282.8	286.1	288.2	229.2	245.0	235.5
カリウム	mg	2366	2416	2260	2506	2497	2350	2246	2342	2182
カルシウム	mg	534	538	502	552	549	503	519	528	501
マグネシウム	mg	252	260	245	271	275	260	235	246	232
リン	mg	1007	1033	963	1088	1099	1037	938	973	900
鉄	mg	8.1	8.3	7.9	8.6	8.8	8.3	7.7	7.9	7.6
亜鉛	mg	8.4	8.7	7.9	9.4	9.4	8.8	7.6	8.0	7.2
銅	mg	1.1	1.2	1.2	1.2	1.3	1.3	1.0	1.1	1.1
ビタミンA	μgRE	645	619	534	682	650	550	613	591	520
ビタミンD	μg	8.1	8.4	7.7	8.3	8.8	8.4	8.0	8.0	7.2
ビタミンE	mg	9.4	9.9	8.3	8.9	10.3	8.3	9.8	9.5	8.3
ビタミンK	μg	260	250	240	277	265	246	246	237	235
ビタミンB1	mg	1.6	1.8	1.6	1.7	2.1	1.5	1.6	1.6	1.7
ビタミンB2	mg	1.7	1.4	1.5	1.9	1.5	1.5	1.6	1.3	1.6
ナイアシン	mgNE	15.4	16.2	14.8	16.9	17.8	16.6	14.2	14.7	13.3
ビタミンB6	mg	2.1	1.9	1.8	2.2	2.2	1.8	2.0	1.6	1.9
ビタミンB12	μg	7.3	6.7	6.3	8.0	7.4	7.1	6.7	6.1	5.6
葉酸	μg	306	332	297	322	345	305	293	320	289
パントテン酸	mg	5.4	5.7	5.2	5.9	5.9	5.6	5.0	5.4	4.9
ビタミンC	mg	110	125	115	110	114	109	111	129	121
コレステロール	mg	339	362	307	366	391	331	316	336	285
総食物繊維	g	15.0	14.5	14.6	15.7	14.7	14.9	14.4	14.4	14.3
食塩相当量	g	10.8	11.3	10.6	11.6	12.1	11.4	10.1	10.6	9.8
脂肪エネルギー比	%	27.4	26.3	25.2	26.8	25.4	24.3	27.9	27.1	26.1
炭水化物エネルギー比	%	57.1	53.5	60.0	58.1	59.5	61.3	56.2	57.4	58.8

今回：平成 23 年県民健康・栄養調査

前回：平成 19 年県民健康・栄養調査

全国：平成 22 年国民健康・栄養調査