

1 栄養摂取状況調査

(1) 栄養素等の摂取状況

○ 栄養素摂取量は、前回調査に比べほとんどの栄養素で減少がみられるが、脂質とビタミンB2がやや増加している。

表1 栄養素等摂取量の年次推移（1歳以上）

(1人1日当たり)

栄養素等別		昭和53年	昭和56年	昭和59年	昭和62年	平成2年	平成5年	平成8年	平成11年	平成16年	平成22年	全国 平成22年
エネルギー	kcal	2,274	2,339	2,315	2,105	2,088	2,061	2,032	1,939	1,955	1,901	1,849
たんぱく質	g	83.0	88.0	86.7	81.1	80.6	82.3	81.4	78.1	73.8	70.4	67.3
うち動物性	g	38.1	41.8	41.9	39.6	40.8	42.6	42.0	41.1	38.4	37.1	36.0
脂質	g	61.3	61.7	64.6	56.5	56.1	55.6	55.2	55.5	54.4	55.2	53.7
うち動物性	g	26.3	27.6	28.2	25.7	25.8	27.2	27.0	26.9	27.5	28.1	27.1
炭水化物	g	334	346	326	301	299	294	287	267	279	265	258
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	20.7	18.6	16.6	15.4	14.7	15.3	15.8	14.4	12.5	11.8	10.2
カルシウム	mg	614	653	644	599	590	584	605	608	573	543	510
鉄	mg	16.0	16.7	12.6	11.2	11.2	11.2	11.4	10.4	8.8	8.2	7.6
ビタミンA	IU	1,600	1,739	2,350	2,215	2,530	2,831	2,721	2,785	962 (μgRE*)	560.5 (μgRE*)	529 (μgRE*)
ビタミンB1	mg	1.21	1.44	1.55	1.21	1.23	1.18	1.10	1.05	1.51	1.38	1.50
ビタミンB2	mg	1.02	1.13	1.39	1.28	1.47	1.43	1.37	1.34	1.45	1.48	1.48
ビタミンC	mg	89	127	161	152	141	145	159	137	127	113	109
脂肪エネルギー比率	%	24.3	23.7	25.1	24.2	24.2	24.3	24.4	25.8	25.0	26.0	25.9
炭水化物エネルギー比率	%	61.1	61.3	59.9	60.4	60.4	59.7	59.6	58.1	59.8	59.0	59.4
動物性たんぱく質比率	%	45.9	47.5	48.3	48.8	50.6	51.8	51.6	52.6	50.5	51.2	51.7

* RE：レチノール当量

注) 算出に用いた成分表：平成11年までは「四訂日本食品標準成分表」、平成16年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」を使用した。レチノール当量については、「五訂増補日本食品標準成分表」から算出方法が変更された。

(2) エネルギーの栄養素別摂取構成

- エネルギー摂取量に占める、たんぱく質、脂質、炭水化物の割合は、前回調査に比べ、たんぱく質、炭水化物からの摂取割合が減少し、脂質からの摂取割合が増加している。
- 脂肪エネルギー比率を、性・年齢階級別にみると、男性は30～40歳代、女性は15～19歳、20～60歳代で、各年代の適正比率の上限を超えている。
- 脂肪エネルギー比率が30%を超える人の割合は、男性では20歳代で41.3%、女性では20歳代で52.6%、30歳代で51.7%と高い。

図1 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上）

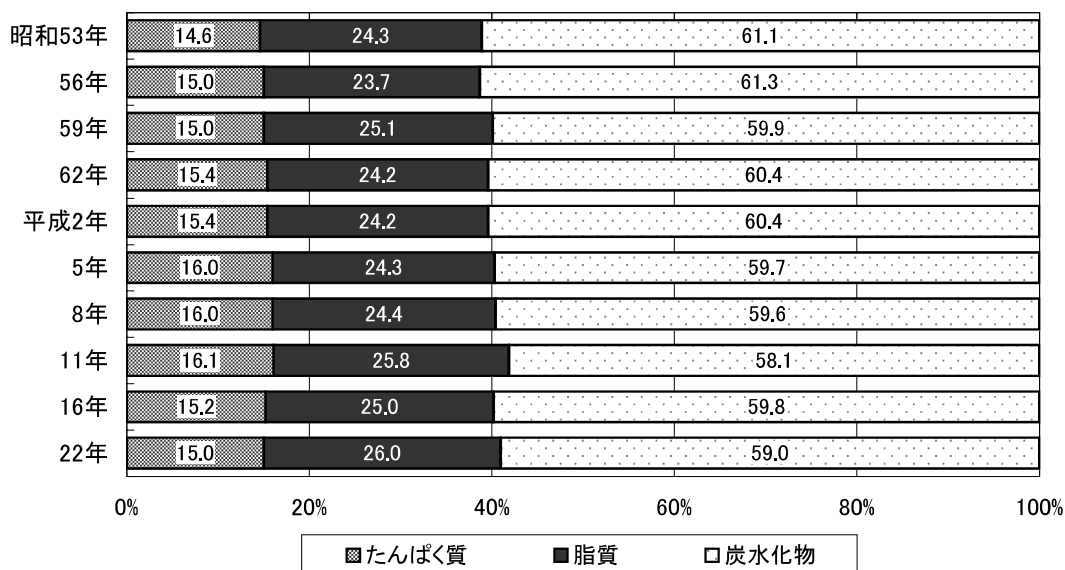


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（性・年齢階級別）

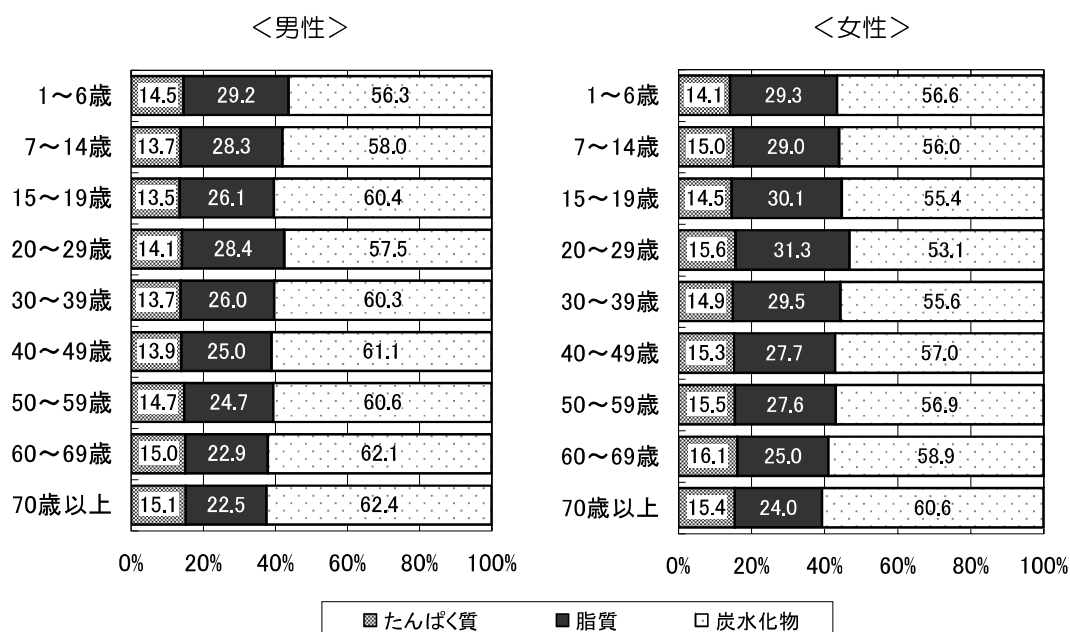


図3 脂肪エネルギー比率の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

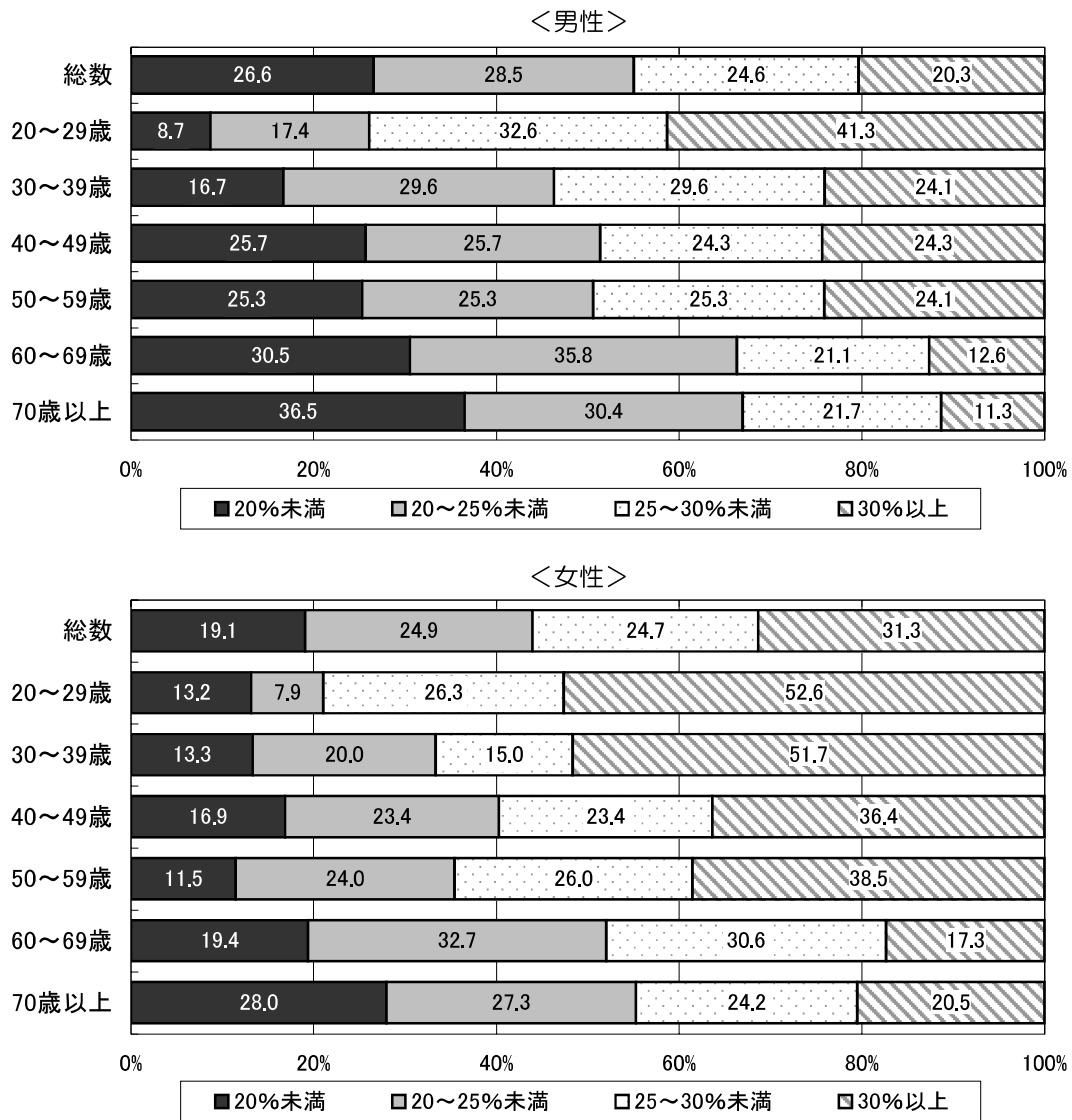


表2 脂肪エネルギー比率の年次比較（特定の年代）

		平成16年	平成22年
20歳代	山形県	27.6%	29.7%
	全国	28.0%	28.2%
30歳代	山形県	27.1%	27.8%
	全国	27.0%	26.9%
40歳代	山形県	25.3%	26.4%
	全国	25.4%	27.3%
20～40歳代 平均値	山形県	26.7%	28.0%

※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考) 「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

(3) 食塩摂取量

- 食塩の平均摂取量は、11.8gであり、減少傾向にある。
- 性・年齢階級別にみると、男女とも50歳代以上の年代で摂取量が多く、各年代で全国の平均摂取量を上回っている。
- 食塩の摂取量を食品群別にみると、しょうゆ、みそ、漬物、魚介加工品からの摂取が年々減少している一方、その他の調味料からの摂取が増加している。

図4 食塩の平均摂取量の年次推移（1歳以上）

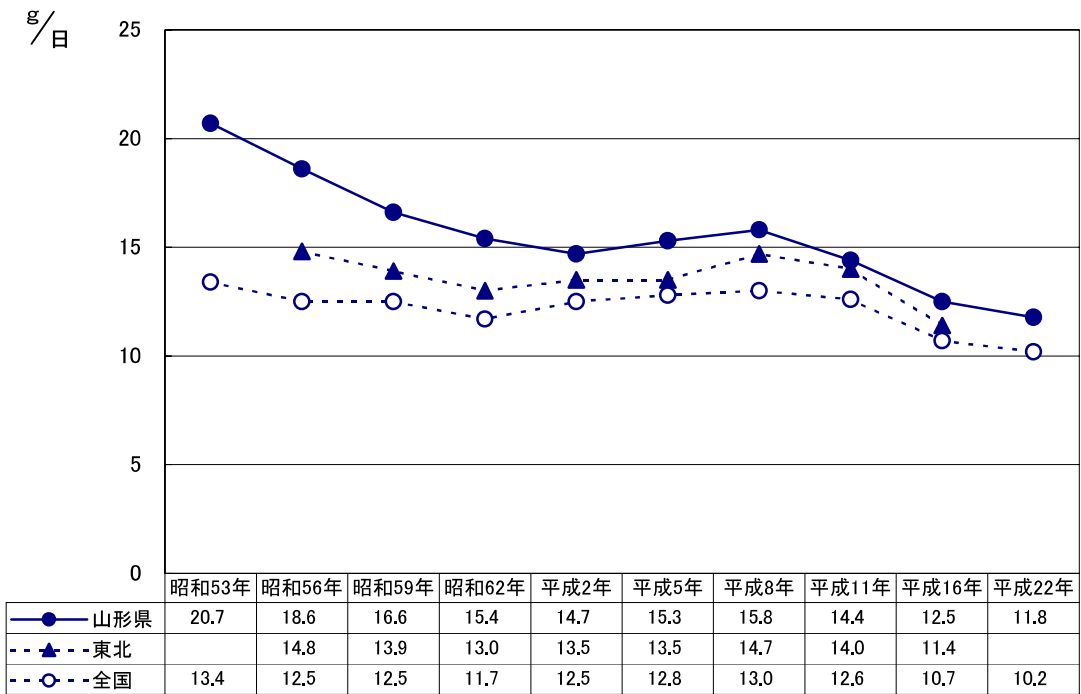
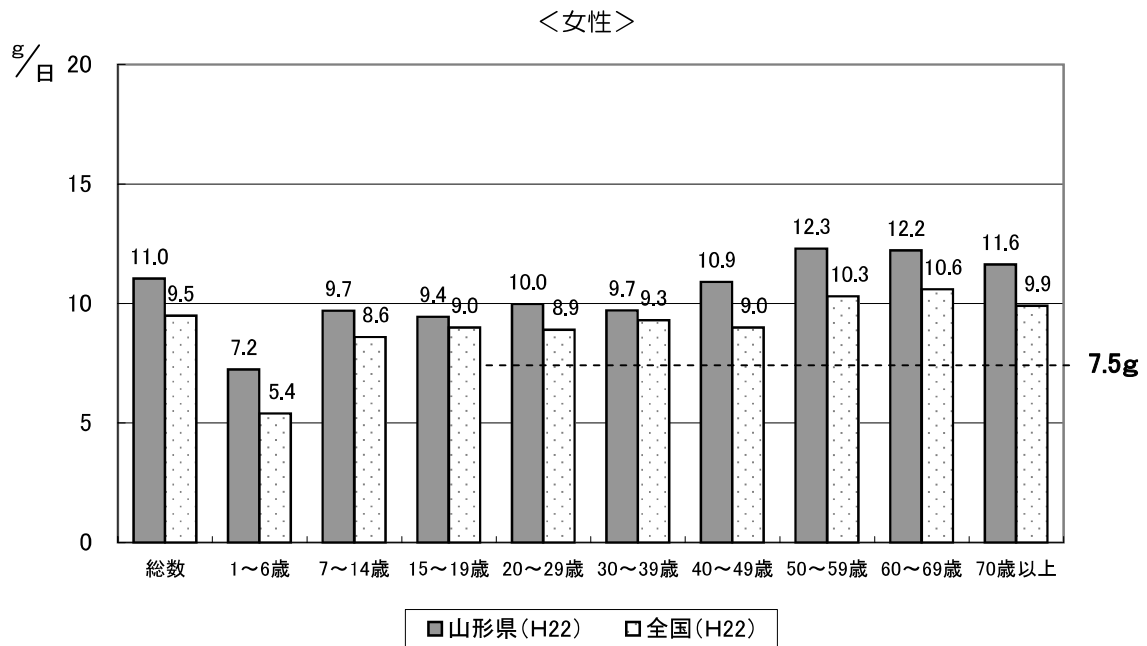
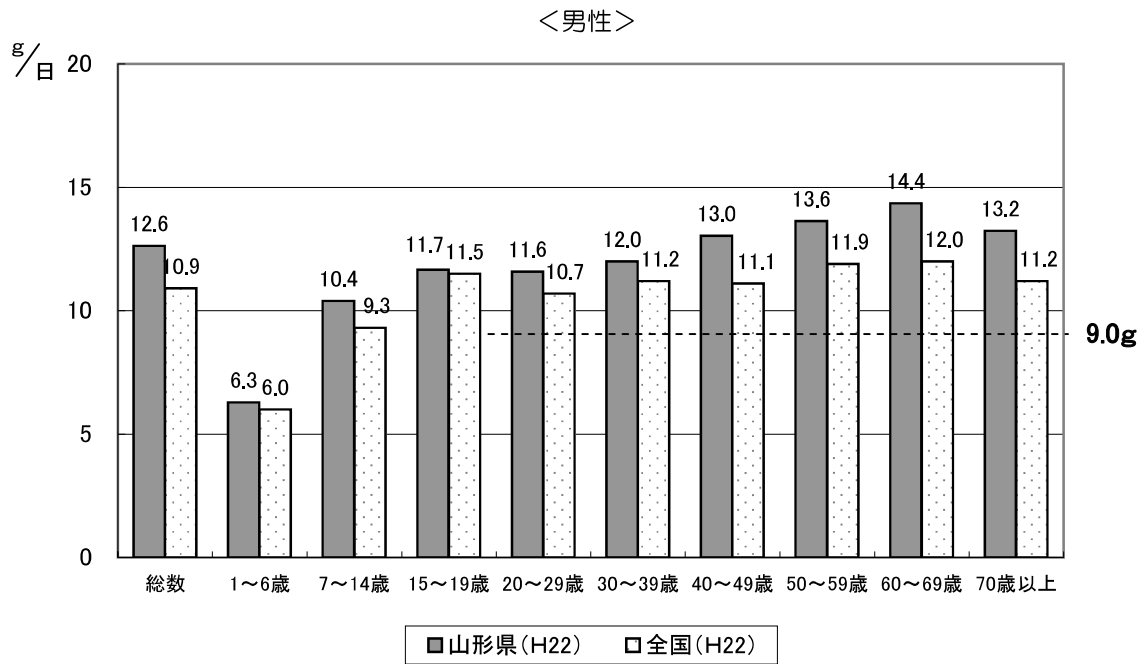


図5 食塩の平均摂取量（性・年齢階級別）



(参考) 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：9.0g未滿 成人女性：7.5g未滿

表3 食塩の摂取状況（20歳以上、性別）

		9.0g未満	9.0g以上	1人1日当たり平均値
男性	山形県(H22)	21.4%	78.6%	13.2g
	全国(H22)	31.6%	68.4%	11.4g

		7.5g未満	7.5g以上	1人1日当たり平均値
女性	山形県(H22)	16.8%	83.2%	11.4g
	全国(H22)	29.8%	70.2%	9.8g

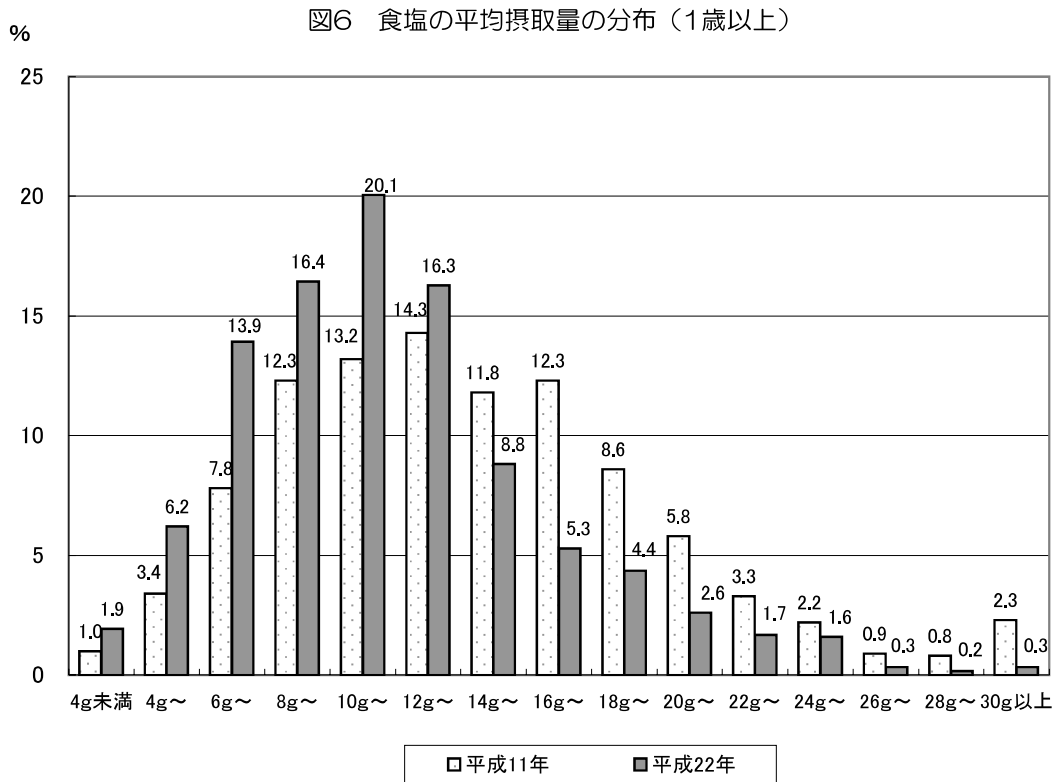
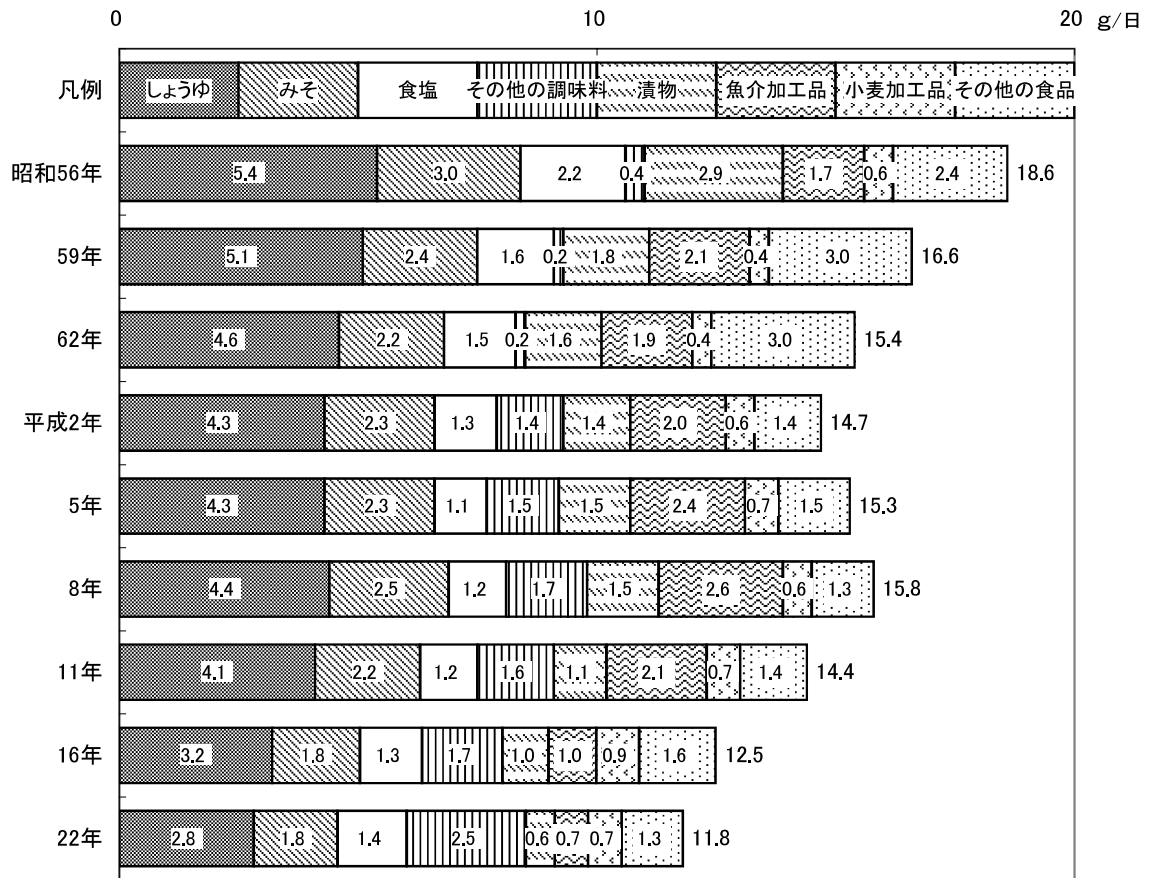


図7 食塩の食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）



(4) カルシウム摂取量

- 性・年齢階級別にみると、男女とも7～14歳での摂取量が最も多く、15～19歳、20～50歳代の摂取量は、推定平均必要量*を下回っている。
- 成人の摂取量を食品群別にみると、野菜・果実類及び牛乳・乳製品からの摂取が、それぞれ全体の約4分の1を占めている。

図8 カルシウムの平均摂取量（性・年齢階級別）

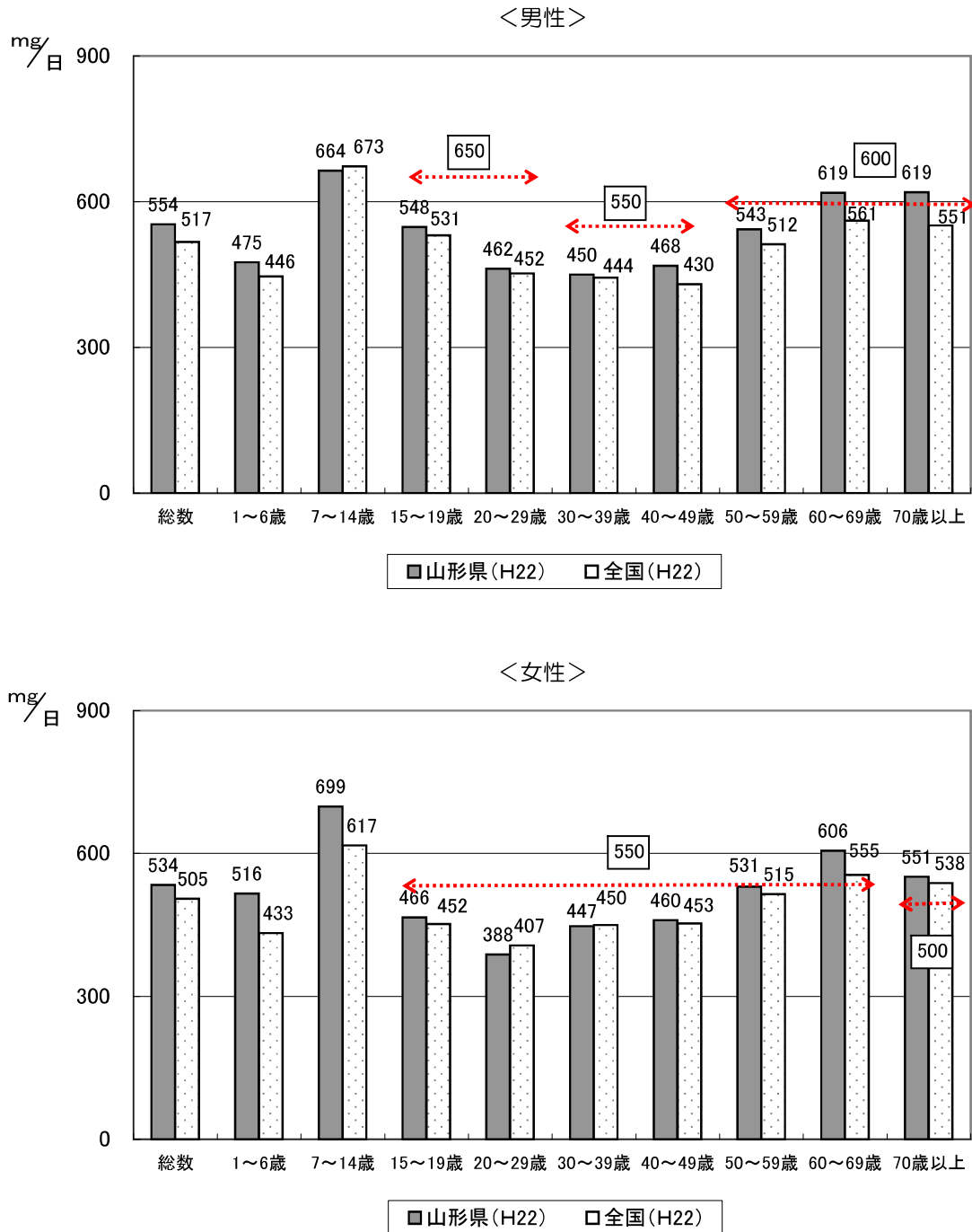


図9 カルシウムの平均摂取量の年次比較（20歳以上）

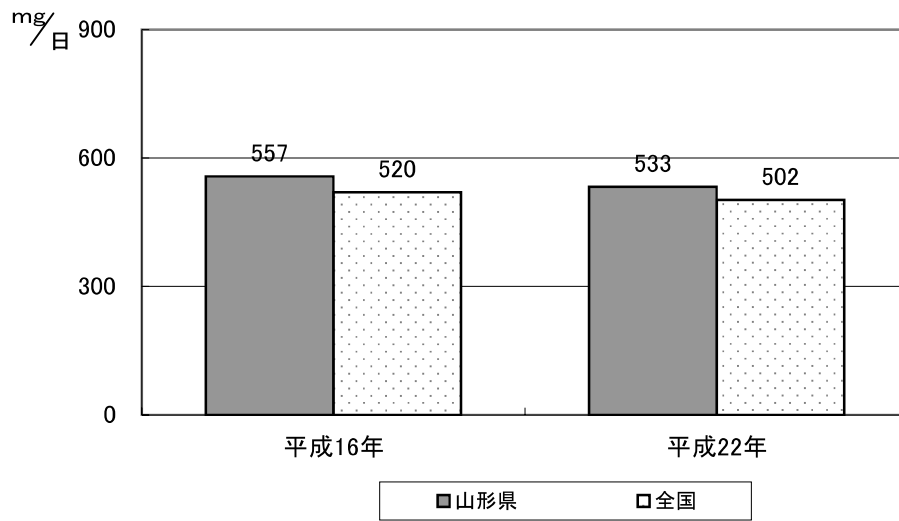
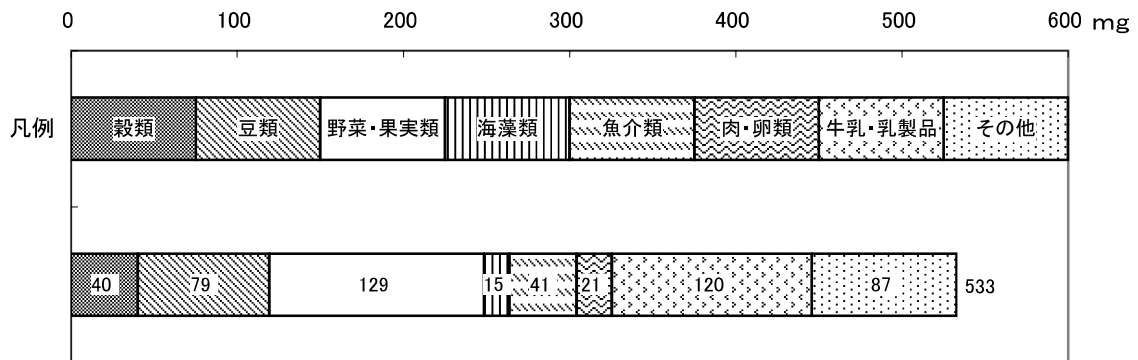


図10 カルシウムの食品群別摂取量（20歳以上）



※P10の図8について

グラフ中の **<.....>** は、「日本人の食事摂取基準」（2010年版）における、推定平均必要量（各年齢の集団の中で、50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量）を表す。

(5) 鉄摂取量

- 性・年齢階級別にみると、女性の15～19歳、20～40歳代の摂取量が、推定平均必要量※を下回っている。
- 成人の摂取量を食品群別にみると、野菜・果実類、豆類、肉・卵類、調味料類からの摂取が多い。

図11 鉄の平均摂取量（性・年齢階級別）

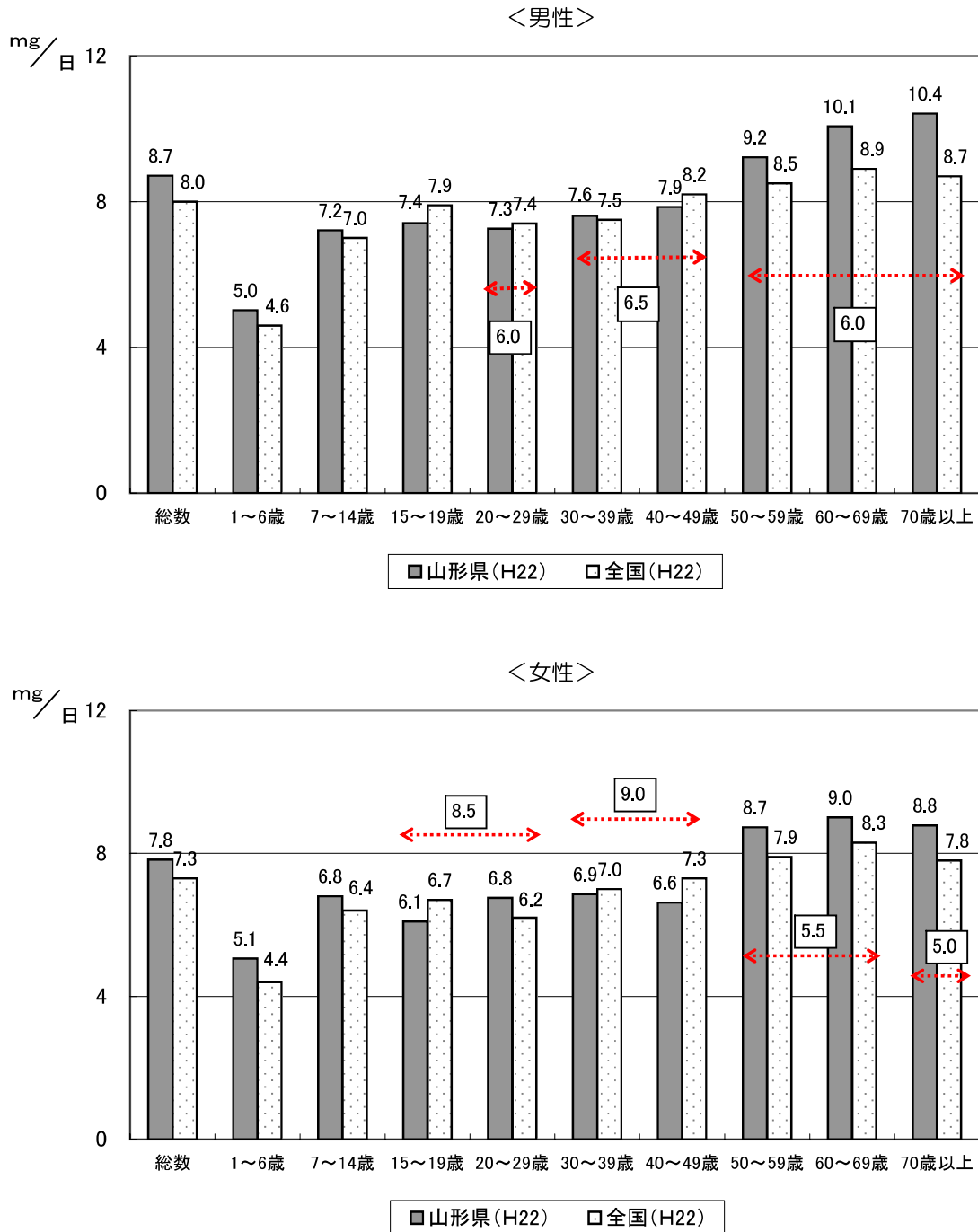


図12 鉄の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

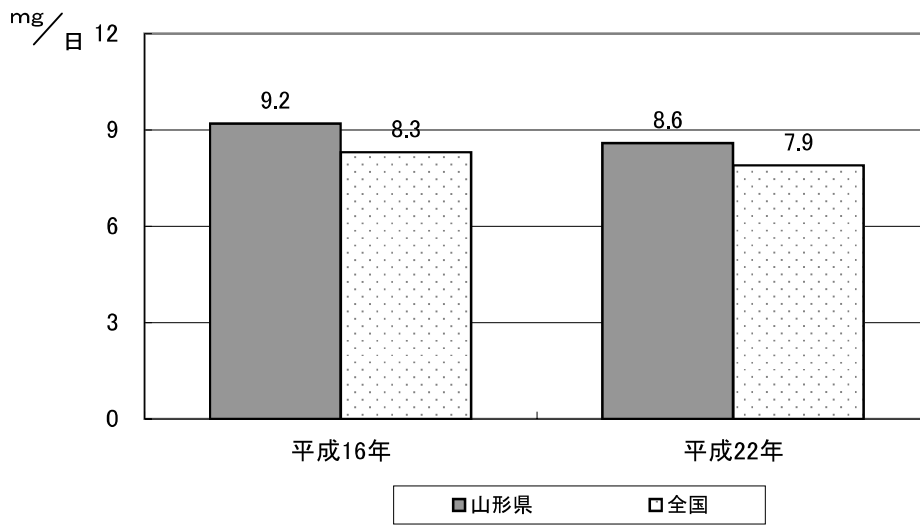
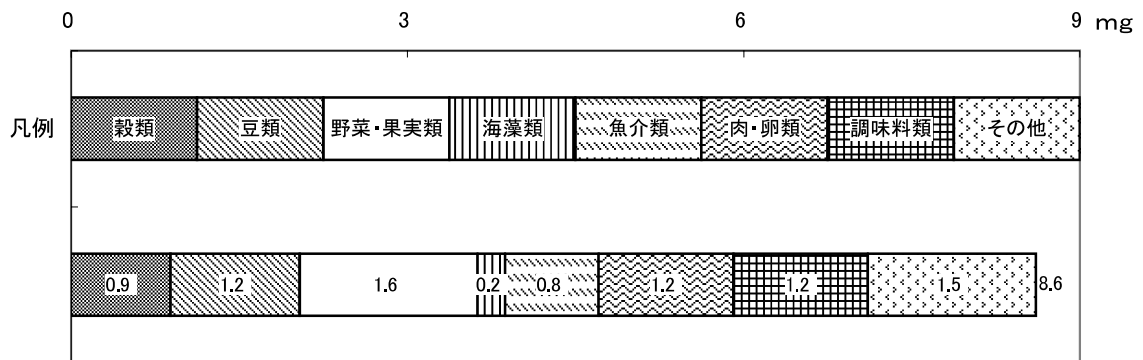



図13 鉄の食品群別摂取量（20歳以上）



※P12の図11について

グラフ中の  は、「日本人の食事摂取基準」（2010年版）における、推定平均必要量（各年齢の集団の中で、50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量）を表す。

女性50～69歳の推定平均必要量は、月経なしの場合を用いた。

(6) 食品群別摂取量

○ 前回調査に比べ、穀類では、米類の摂取量が減少している一方、小麦粉・その他の穀類の摂取量が増加している。たんぱく質性食品では、豆類、魚介類、卵類の摂取量が減少している一方、肉類の摂取量が増加している。また、野菜類、きのこ類、海藻類等で摂取量の増加がみられる。

表4 食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）

(1人1日当たり：g)

食品群別	昭和53年	昭和56年	昭和59年	昭和62年	平成2年	平成5年	平成8年	平成11年	平成16年	平成22年	全国 平成22年
米類 ^{*1}	249.6	265.9	241.7	220.7	215.9	204.3	198.9	172.9	382.7	355.9	
小麦粉	66.7	70.3	75.0	62.9	62.3	73.2	59.6	70.7	74.7	98.5	439.7
その他の穀類											
いも類	67.8	75.5	69.9	75.4	75.6	68.6	76.3	75.4	65.9	60.9	53.3
砂糖類 ^{*2}	15.9	15.1	13.2	11.5	8.6	7.6	7.3	7.2	6.2	6.0	6.7
菓子類	29.8	30.1	28.2	23.6	22.2	21.4	23.3	19.6	20.7	23.1	25.1
油脂類	24.7	23.1	23.1	18.1	17.2	15.5	14.3	15.6	10.1	9.6	10.1
豆類	81.1	91.5	95.7	82.5	83.9	79.5	90.2	91.0	69.5	64.2	55.3
魚介類	97.9	111.2	112.6	108.6	108.0	110.6	104.3	97.1	86.5	77.9	72.5
肉類	58.3	60.9	59.0	54.4	53.5	60.8	63.6	63.6	69.5	81.5	82.5
卵類	36.2	35.4	36.8	39.0	39.2	38.5	41.0	40.3	36.7	33.9	34.8
牛乳	84.2	92.9	103.0	98.0	128.6	119.4	116.8	120.0	93.3	91.1	117.3
乳製品	7.0	6.1	6.7	6.1	9.9	16.6	16.5	22.8	25.3	30.3	
緑黄色野菜	64.2	65.3	70.7	67.6	71.6	86.6	94.5	91.7	96.9	98.7	87.9
その他の野菜 ^{*3} (うち漬け物)	280.4	270.2	262.2	238.1	216.9	221.5	235.1	217.2	182.3	208.1	180.2
きのこ類	9.4	15.5	15.6	15.8	18.4	18.8	17.7	21.5	16.6	23.3	16.8
果実類	140.8	167.3	178.3	170.1	166.0	140.3	150.5	138.2	124.0	120.1	101.7
海藻類	6.6	9.0	9.0	10.4	7.7	8.5	8.2	7.8	7.0	13.1	11.0
調味料類 ^{*4}	44.5	42.9	39.7	35.0	43.7	49.8	47.3	46.0	81.4	85.3	87.0
嗜好飲料	102.8	68.7	92.4	89.0	90.5	106.4	128.0	127.1	333.7	448.4	598.5
(うち酒類)	57.6	49.4	62.3	53.9	59.5	72.0	75.5	79.1	(95.7)	(95.9)	
加工食品	7.8	7.2	5.9	12.0	12.5	12.6	13.8	31.0	-	-	-
その他 ^{*5}	-	-	-	-	-	-	-	-	28.6	11.3	12.3

*1 米(めし)・加工品

*2 砂糖・甘味料類

*3 野菜ジュース・漬物を含む

*4 調味料・香辛料類

*5 特定保健用食品および栄養調整食品(補助栄養素)

注) 平成16年の調査から食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米」は「めし」、「茶」は「茶浸出液」等で算出している。

(7) 野菜摂取量

- 成人の野菜摂取量は、男女平均で320.2gであり、前回調査に比べ、その他の野菜が約1割増加、緑黄色野菜は横ばいとなっている。
- 成人で、野菜摂取の目標量である1日当たり350g以上を摂取している人の割合は、男性39.8%、女性37.4%となっている。また、緑黄色野菜を120g以上摂取している人の割合は、男女平均で33.8%となっている。
- 野菜摂取量を性・年齢階級別にみると、男女ともに50歳代以上で多く、40歳代以下の年代では300gにも満たない状況となっている。

図14 野菜の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

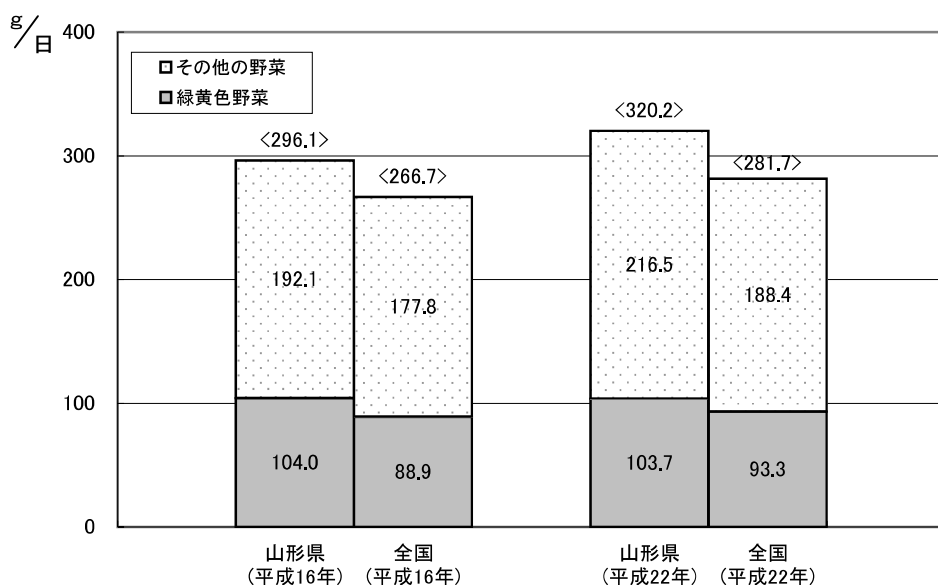


表5 野菜類の摂取状況（20歳以上、性別）

		70g(1皿)未満	70g(1皿)以上	140g(2皿)以上	210g(3皿)以上	280g(4皿)以上	350g(5皿)以上
男性	山形県(H22)	5.4%	7.1%	13.5%	16.7%	17.6%	39.8%
	全国(H22)	6.5%	12.1%	17.8%	17.3%	14.9%	31.3%
女性	山形県(H22)	2.8%	8.5%	16.8%	17.2%	17.4%	37.4%
	全国(H22)	6.3%	14.6%	19.2%	17.3%	14.6%	28.1%

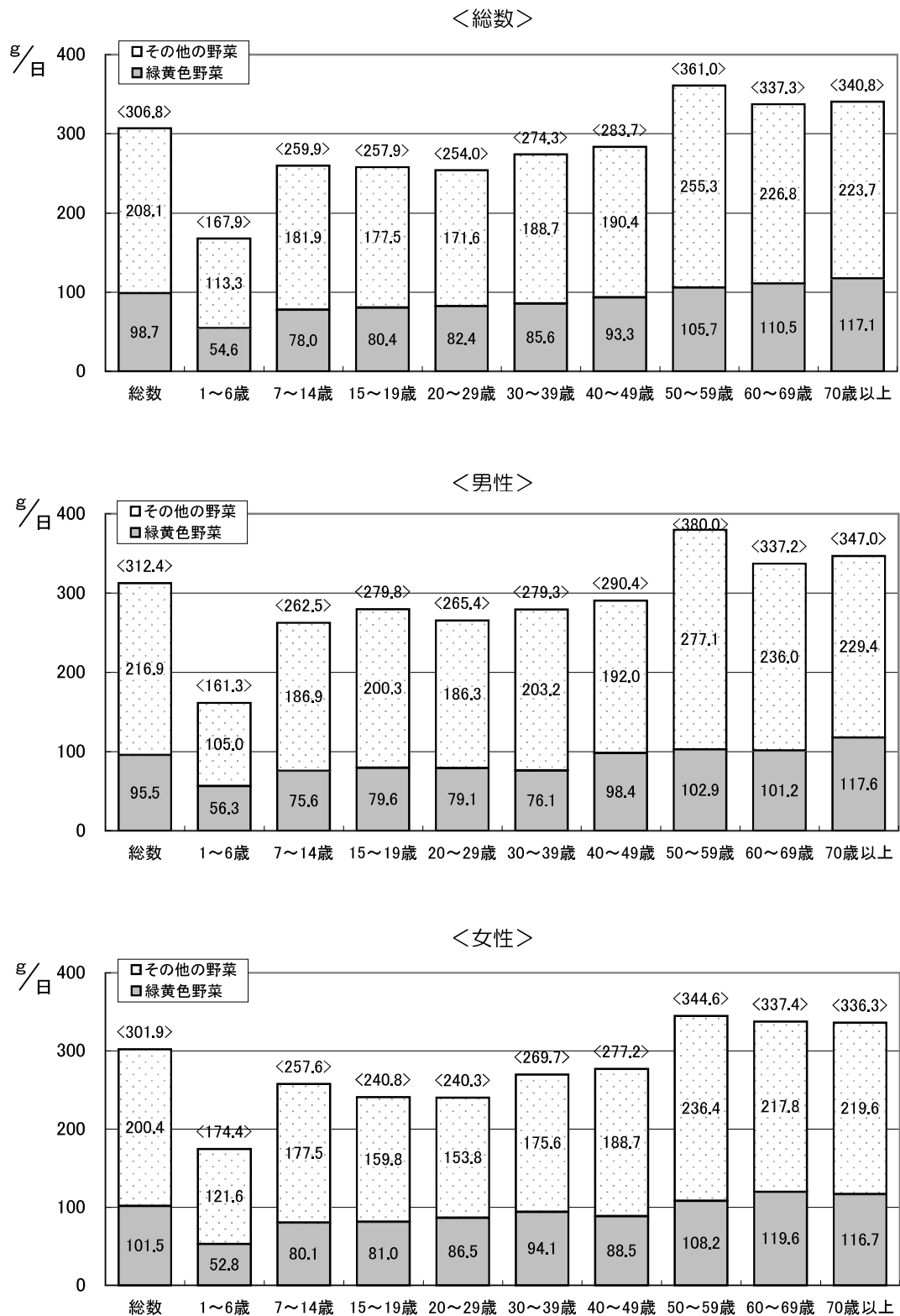
※野菜70gを1皿とした場合（緑黄食野菜・その他の野菜の総量）

表6 緑黄色野菜類の摂取状況（20歳以上）

	平成11年	平成16年	平成22年
120g未満	70.4%	66.1%	66.2%
120g以上	29.6%	33.9%	33.8%

(参考) 「健康日本21」の目標
 野菜の摂取量の増加
 目標値：20歳以上 1日当たりの平均摂取量350g以上
 「山形県健康増進計画」の目標
 カルシウムに富む食品摂取量の増加
 目標値：20歳以上 緑黄色野菜を1日120g以上摂取する人の割合 70%以上

図15 野菜摂取量の平均値（性・年齢階級別）



※< >内は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」の摂取合計量

(8) 果物摂取量

- 性・年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代の摂取量が少ない。
- 成人の果物摂取量は、男女平均で120.1gとなっている。前回調査に比べ、やや減少している。

図16 果物の平均摂取量（性・年齢階級別）

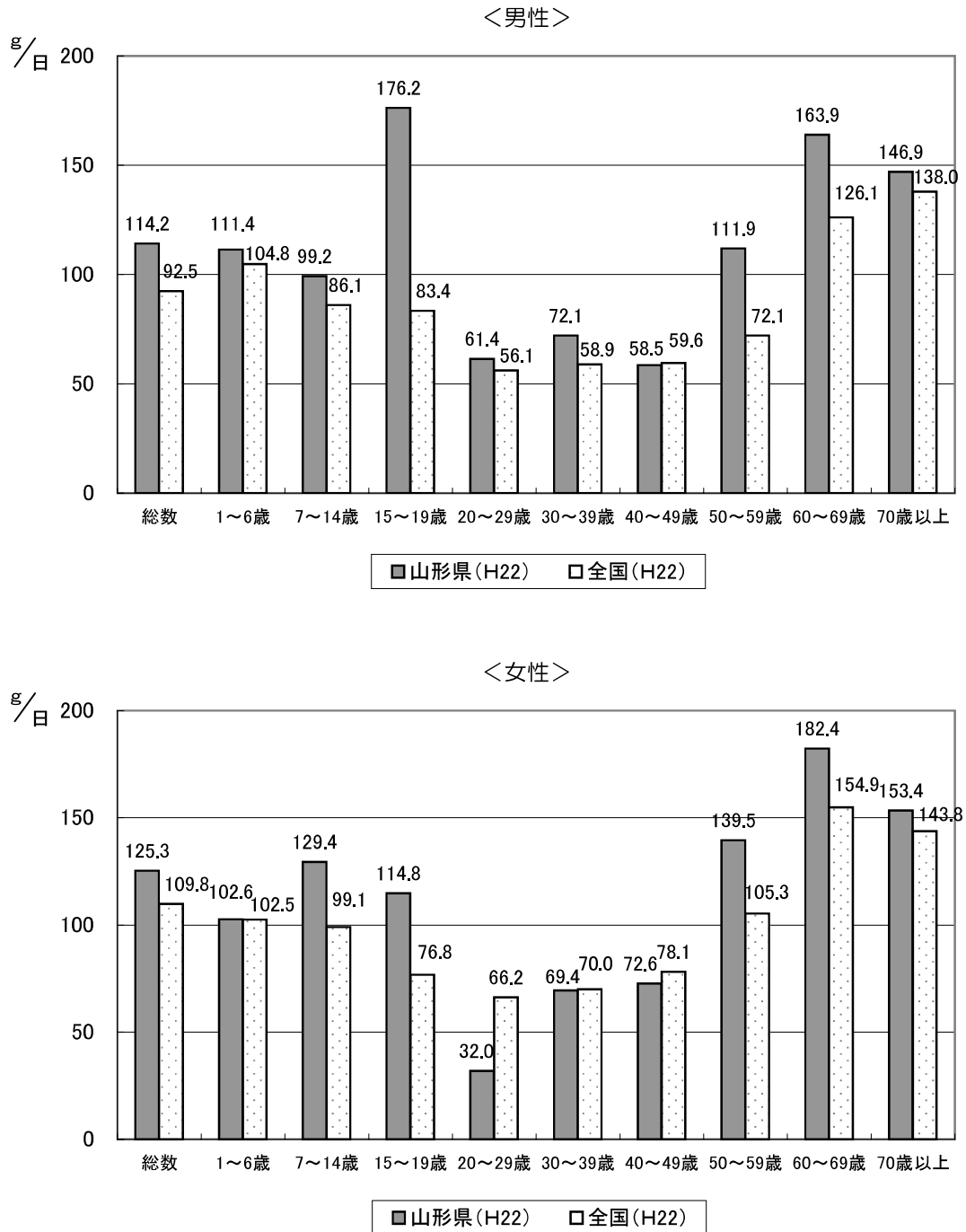
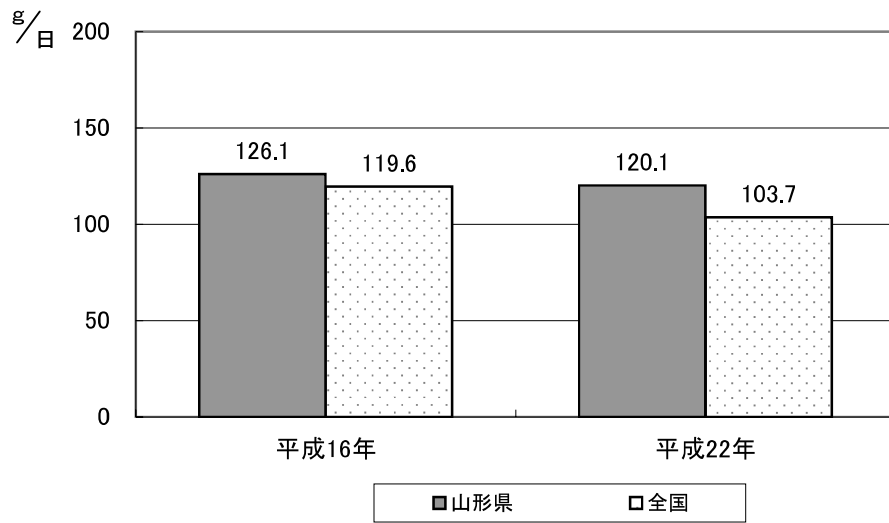


図17 果物の平均摂取量の年次比較（20歳以上）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
果物摂取量の増加
目標値：30～40歳代男性 1日当たりの平均摂取量 150g以上

(9) 牛乳・乳製品摂取量

○ 性・年齢階級別にみると、男女ともに成人のすべての年代で摂取量が少なく、特に20歳代女性の摂取量が40.2gと最も少ない。
 ○ 成人の牛乳・乳製品摂取量は、男女平均で94.4gとなっている。前回調査に比べ、1割以上増加しているものの、摂取量が50g未満の人の割合が、55.9%と半数以上を占めている。また、成人で牛乳・乳製品を200g以上摂取している人の割合は、男女平均で21.7%と年々減少傾向にある。

図18 牛乳・乳製品の平均摂取量（性・年齢階級別）

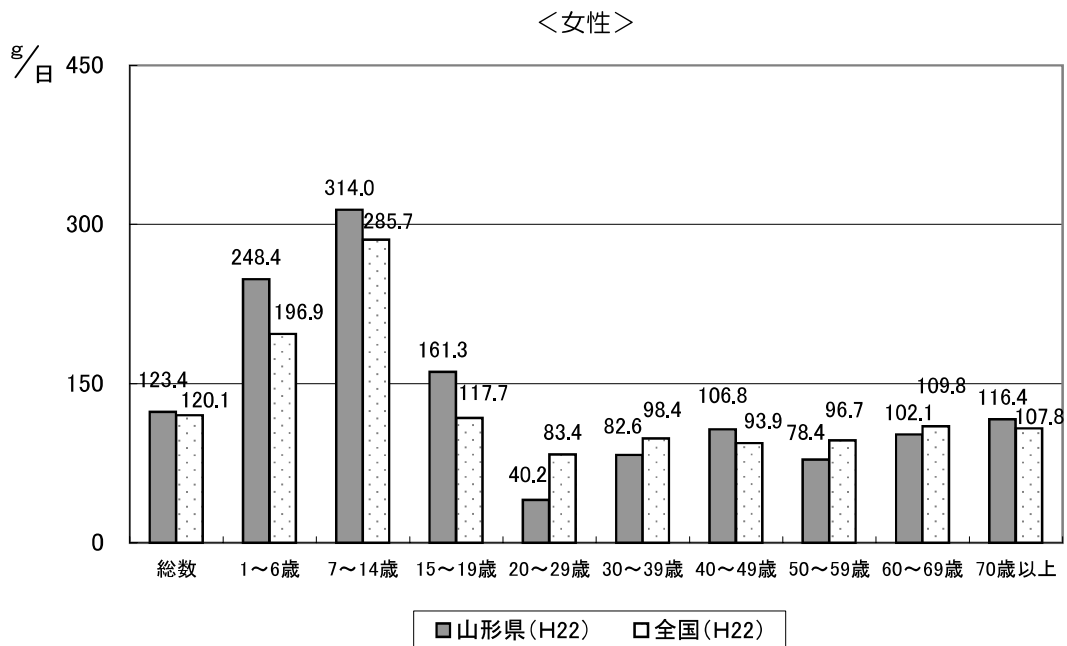
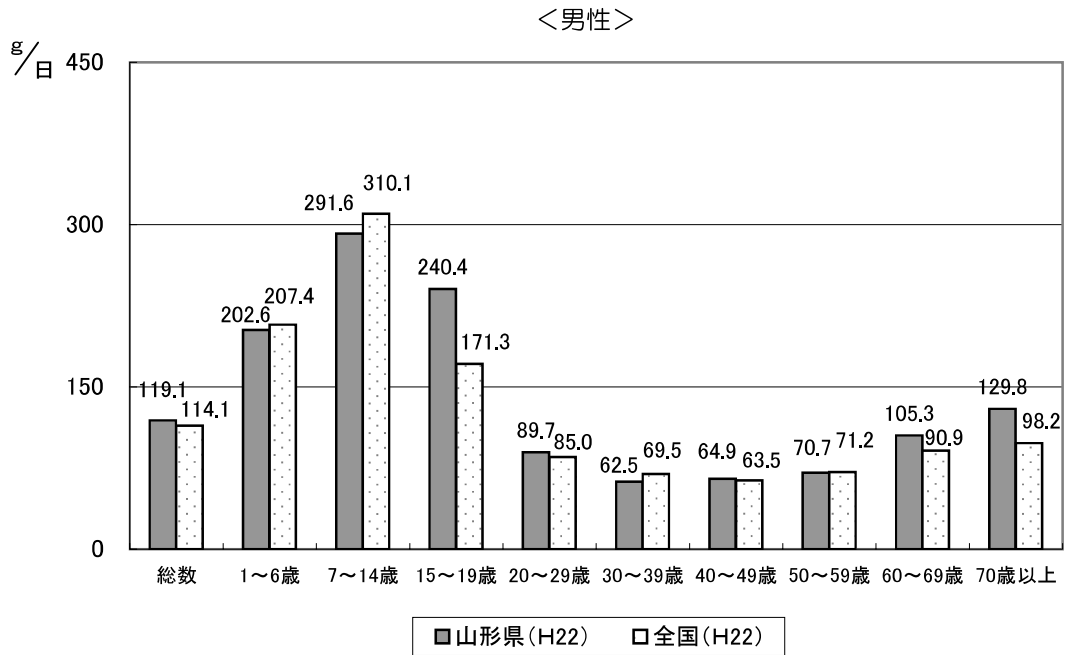


図19 牛乳・乳製品の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

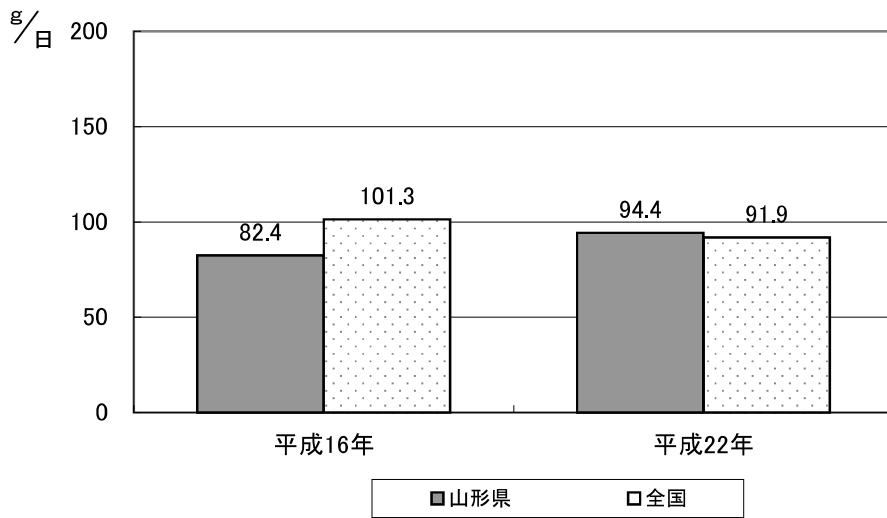


図20 牛乳・乳製品の平均摂取量の分布（20歳以上）

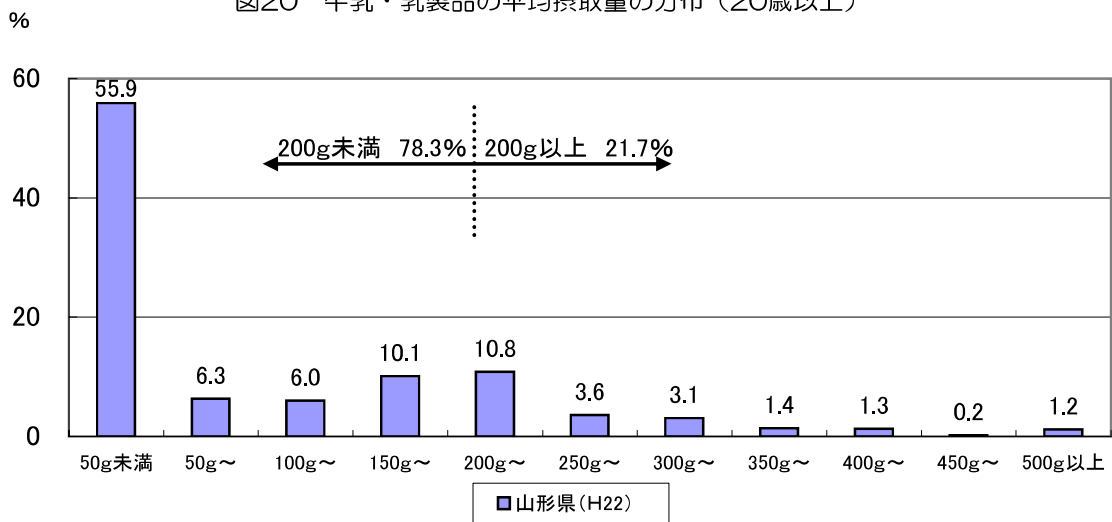


表7 牛乳・乳製品の摂取状況（20歳以上）

	平成11年	平成16年	平成22年
200g未満	66.3%	77.0%	78.3%
200g以上	33.7%	23.0%	21.7%

（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 カルシウムに富む食品摂取量の増加
 目標値：20歳以上 牛乳・乳製品を1日200g以上摂取する人の割合 50%以上

(10) 穀類摂取量

○ 成人の穀類摂取量は、男女平均で459.0gとなっている。前回調査に比べ、やや減少している。

図21 穀類の平均摂取量（性・年齢階級別）

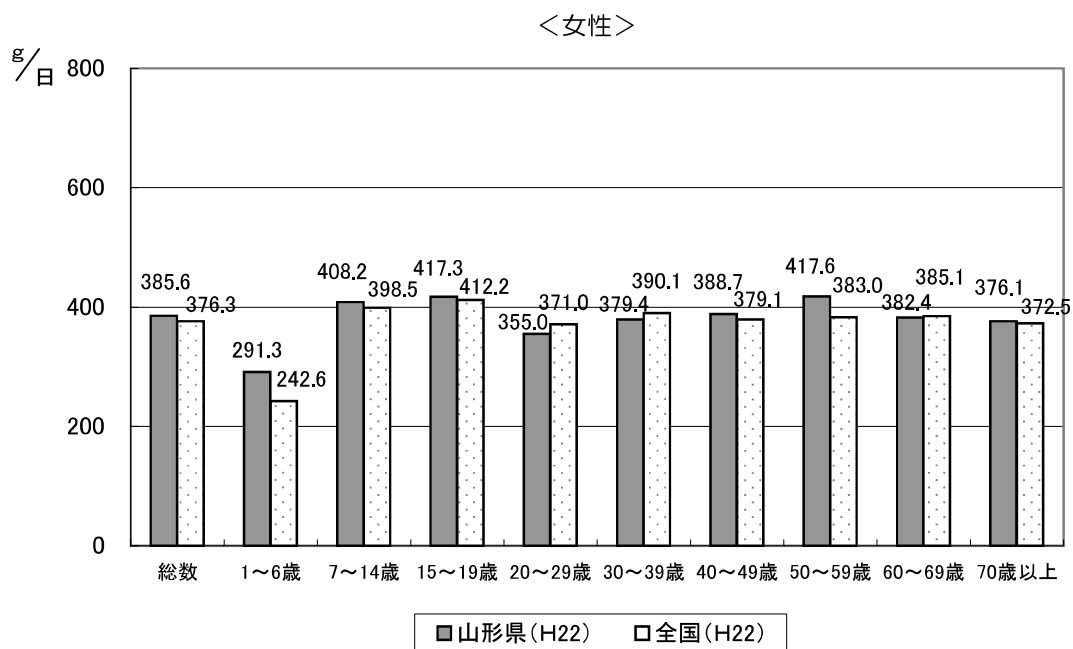
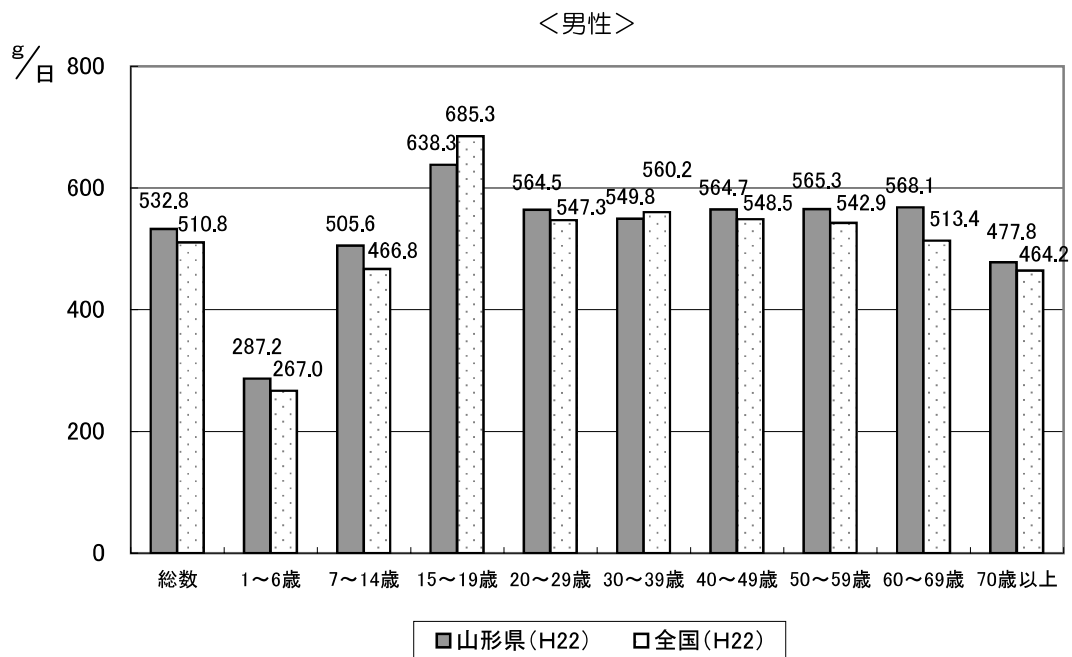
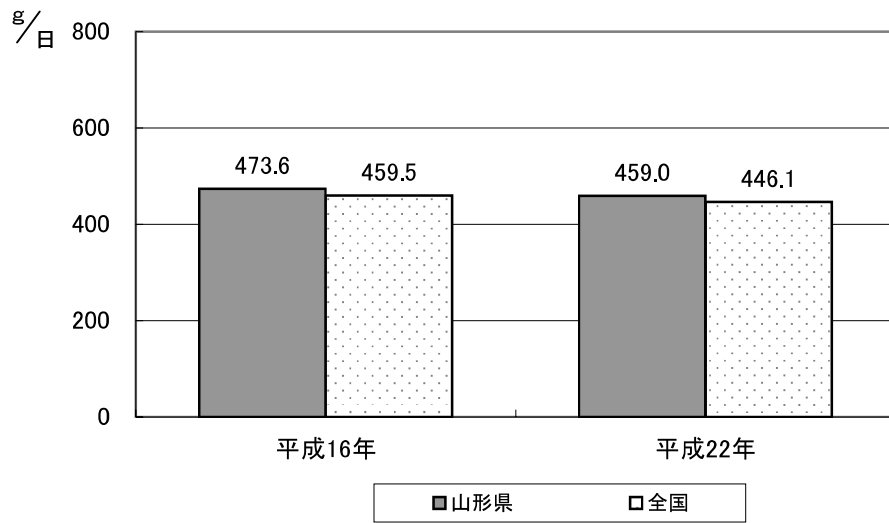


図22 穀類の平均摂取量の年次比較（20歳以上）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
穀類摂取量の増加
目標値：30～40歳代男性 1日当たりの平均摂取量 700g以上