

調査報告

釧路町における栄養調査結果について

手 嶋 哲 子・片 村 早 花・佐 藤 理 紗 子・菊 池 裕 子*

About the nourishment investigation result in Kushiro-cho

TEJIMA Tetsuko, KATAMURA Sayaka, SATO Risako and KIKUCHI Yuko

Abstract: A nutritional survey was taken in Kushiro-cho which faces the Pacific Ocean in Hokkaido's southeastern part, and the following result was obtained.

- 1)Thirty percent of men and women showed more than 30% of energy intake from fat.
- 2)The average vegetable intake among all the adults was 319.4g, and of brightly colored vegetables was 113.6g. This intake was more than the national average.
- 3)The excess amount of salt intake was about 70% in men, and about 90% in women. The mean value of the salt intake each day was 13.2g which is higher than the national average.
- 4)The probability of the lifestyle diseases is about 70% in those who lack dietary fiber intake. Among those who lack calcium intake is about 60%. About 40% of all those surveyed lacked iron intake from the diet. Among them women aged between 30 and 49 were 80%.
- 5)About 70% think that they are healthy and 20% think that they want to improve food habit.
- 6)About 50% of men and 60% of women exercise and, the average time for men is 36.85 minutes and women 53.67 minutes. Forty percent of the people take a walk.
- 7)For those who do not drink, the number was 30% for men and 60% for men. For those who do not drink the number was the same as the national average, but among those who drink, it was slightly less.

I. 緒言

現在、我が国の平均寿命・健康寿命ともに世界のトップとなっているが、食生活や運動などの生活習慣との関連の深い糖尿病や心臓病などの生活習慣病の罹患者は増加の傾向にあり、平成18年人口動態統計では三大死因（がん・心臓疾患・脳血管疾患）による死亡数が死亡総数の58.1%となっている¹⁾。国民一人ひとりが健康づくりの重要性を理解し、生活習慣病と食生活、運動、休養などの生活習慣との関わりについて正しい知識を身につけ、実践していくことが不可欠である。

国では、このような社会情勢や生活環境の変化を踏まえ、生活習慣病の一次予防を重点とした健康増進計画として「健康日本21」を2000年に策定し第三次国民健康づくり施策として取り組んでいる。北海道では、「すこやか北海道21」を2001年に策定し道民の健康づくりを総合的に推進している。

市町村における「健康増進計画」の策定は、健康増進法で努力義務とされているが、釧路町においては、2002年に健康で活力ある釧路町を目指し、町民一人ひとりがライフステージに応じて主体的な健康づくりに取り組むことで、健やかでい

きいき豊かに暮らす期間「健康寿命」を延ばすことを目的に「釧路町健康増進計画」を策定し保健活動を展開している。特に食生活分野では、食生活改善推進員と町栄養士の協働による事業の展開に重点を置き取り組んでいる。「健康増進計画」の目的・目標を達成するためには、マネジメントサイクルの理念が生かされなくてはならない。国では、国民健康・栄養調査（以下、全国調査）によって国民の栄養状態を総合的に判定・評価をおこなっているが、釧路町においては、計画策定後に町民の栄養状態を判定できる資料を得てはいない。そこで、本調査では、町民の栄養摂取状況・生活習慣状況の現状把握を行い、栄養改善の方途を講ずる基礎資料を得ることを目的とした。

Ⅱ. 調査方法

1) 調査地域概要

釧路町は、北海道の東南部の太平洋に面して位置し、西は釧路市、北は鶴居村および標茶町、東は厚岸町に接している。気候は比較的冷涼な気候

を特徴とし、気温は8月の最も暑い時期の日最高気温の平均が20度程度、寒冷な時期となる1月から2月の日最低気温の平均が-10度以下である²⁾。

第18回国勢調査（2005年実施）結果によると、世帯数は8,051世帯、人口は21,855人、男性10,536人、女性11,319人である。2007年9月末現在の老年人口（65歳以上）は、3,664人で全人口の16.8%となっている²⁾。

産業別就業者の割合（第18回国勢調査結果）は、第一次産業892人（8.3%）、第二次産業2,350人（21.8%）、第三次産業7,399人（68.5%）となっている。農業就業者は146人、漁業就業者は723人である²⁾。

2) 調査の対象および客体

(1) 調査対象は、平成19年9月1日現在釧路町に居住する世帯の世帯員で満1歳以上の者とした。

(2) 調査世帯数は、無作為に抽出された世帯のうち調査協力が得られた111世帯である。

(3) 調査客体の年齢階級別状況（対象者数）

総数	総数	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
栄養摂取状況調査	162	12	16	14	13	40	36	31
生活習慣調査	157	11	17	14	11	41	30	33
男性	総数	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
栄養摂取状況調査	78	6	9	6	6	17	18	16
生活習慣調査	73	5	9	6	6	17	14	16
女性	総数	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
栄養摂取状況調査	84	6	7	8	7	23	18	15
生活習慣調査	84	6	8	8	5	24	16	17

3) 調査項目及び実施時期

(1) 調査項目

本調査は、栄養摂取状況調査、食生活・生活習慣調査からなり、調査項目は下記の通りである。

ア、栄養摂取状況調査（満1歳以上）

(ア) 世帯の状況：氏名、性別、生年月、身長・体重、仕事の種類

(イ) 食事摂取状況：料理名、食品名、使用量、

廃棄量、世帯ごとの案分比率

イ、食生活・生活習慣調査（満15歳以上）

食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙に関する生活習慣全般

(2) 調査時期

平成19年9月3日～7日の間の1日

4) 調査方法

平成15年全国調査³⁾で使用された調査票の様式の一部を改変した調査票により実施した。調査

票は8月下旬に郵送により配布した。釧路町栄養士2名が、調査時期に被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

(1) 栄養摂取状況調査 (資料1)

調査日は、祝祭日、その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施した。秤を用いて秤量記入をさせたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。食事記録の点検及び数量化は、釧路町栄養士が担当し、栄養素等摂取量の算出は、北海道文教大学において栄養価計算ソフト(エクセル栄養君4.5Ver.)を使用し算出した。

(2) 食生活・生活習慣調査 (資料2)

栄養摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による自記式質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満15歳以上の全員を対象に食生活・生活習慣調査表を配布し記入させた。

Ⅲ. 調査結果と考察

1) 生活習慣に関する状況

(1) 健康の状況

「自分は健康と思う」と回答した者の割合は69.4%、男性は72.6%、女性では66.7%であった。60歳代の割合がもっとも低く50.0%であった(図1)。

(2) 食習慣の状況

ふだんの朝食を、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は8割以上であった。平成17年全国調査とほぼ同じ割合である。朝食の摂取頻度の状況でみると、「ほとんど毎日食べる」以外に回答した者は、男性では30歳代で50.0%、20歳代40歳代で33.3%と他の年代に比べ高く、女性では30歳代が37.5%と他の年代に比べ高かった(図2)。

食事のバランスについて「考えている」と回答した者の割合は47.8%であった。男性では38.4%、女性では56.0%であり、女性の方が高

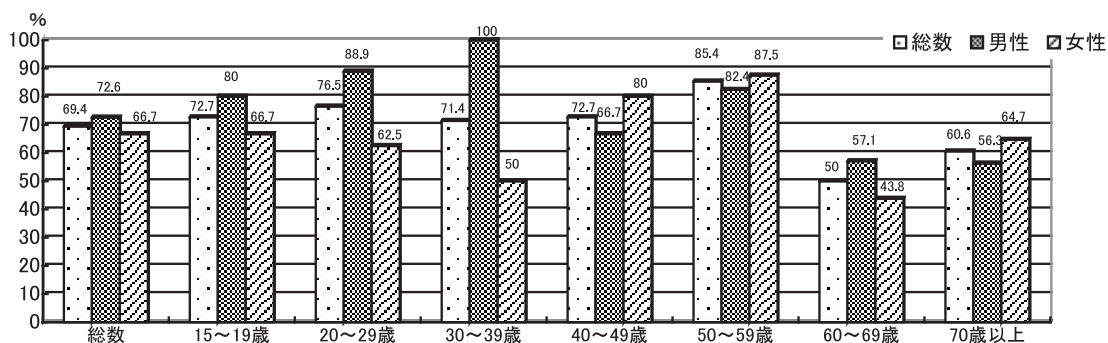


図1 「自分は健康と思う」者の割合

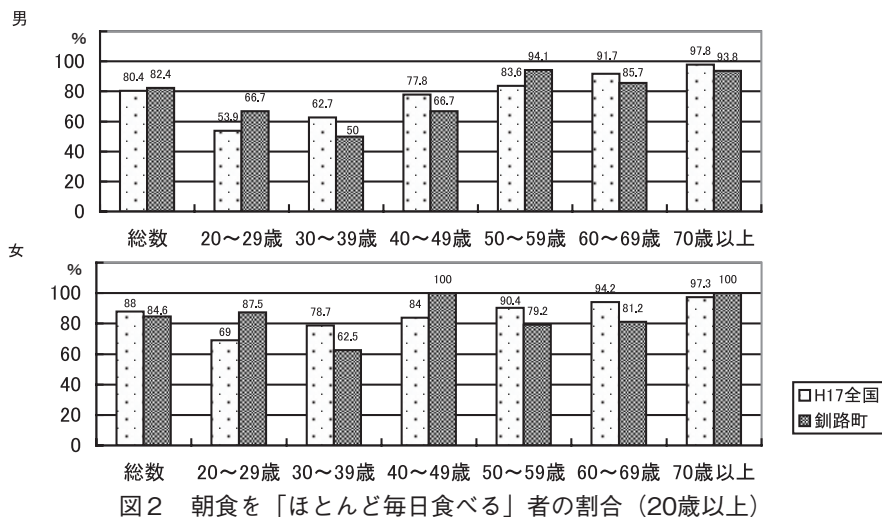


図2 朝食を「ほとんど毎日食べる」者の割合 (20歳以上)

かった。このことから、女性の食事に対する意識の高さがうかがえる(図3)。

現在の「食習慣を改善したい」と回答した者の割合は21.7%、改善の必要がないと回答した者の割合は1.9%、今のままでよいと回答した者の割合は73.2%であった(図4)。

「食事や栄養について必要な情報を得ている」について「はい」と回答した者の割合は、男性では30.9%、女性では55.1%であった。最も低いのは、男性20歳代11.1%、女性40歳代20.0%であった(図5)。

「自分に適切な食事内容・量を理解している」について「はい」と回答した者の割合は、男性64.7%、女性64.1%であった。40歳代の男女の割合が最も低かった(図6)。

「食事を充分にとっている」について「はい」と回答した者の割合は、男性82.2%、女性75.0%であった。40歳代の割合が低く、男性33.3%、女性40.0%であった(図7)。

間食について「週2回以上7回未満」と回答した者は30.6%、「しない」と回答した者の割合は、男性43.8%、女性29.8%であった(図8)。

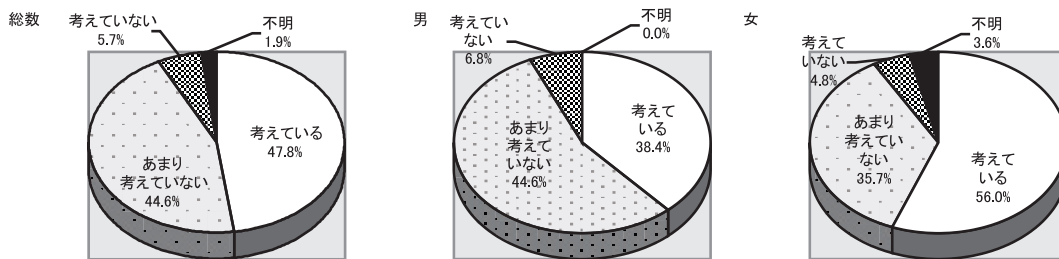


図3 食事のバランスを考えて食べている者の割合 (15歳以上)

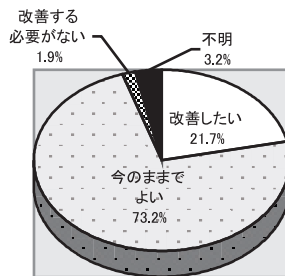


図4 食習慣についての改善意識 (15歳以上)

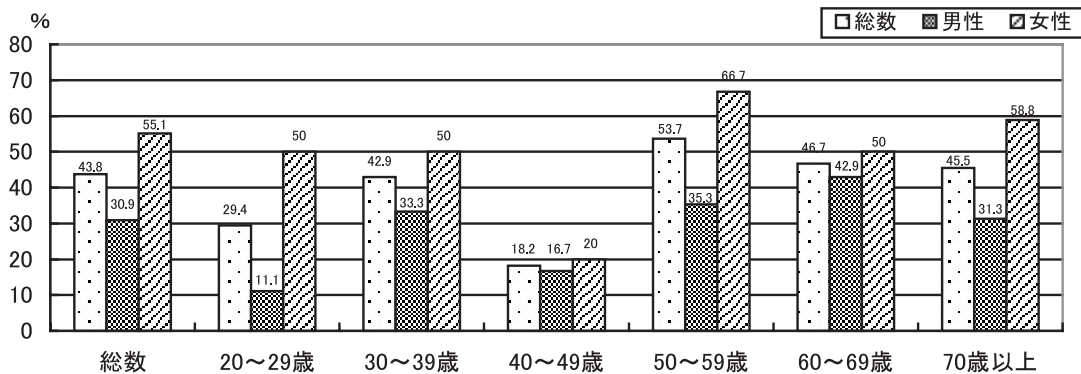


図5 食事や栄養について必要な情報を得ている者の割合 (20歳以上)

平成15年の全国調査では、「しない」と回答した者の割合は、男性44.6%、女性26.3%であった³⁾。

外食について「しない」と回答した者の比率は、男性67.1%、女性67.9%であった(図9)。

平成15年の全国調査では、「しない」と回答した者の比率は、男性62.1%、女性78.4%であった³⁾。

(3) 運動の状況

「日常生活で運動している」について「はい」

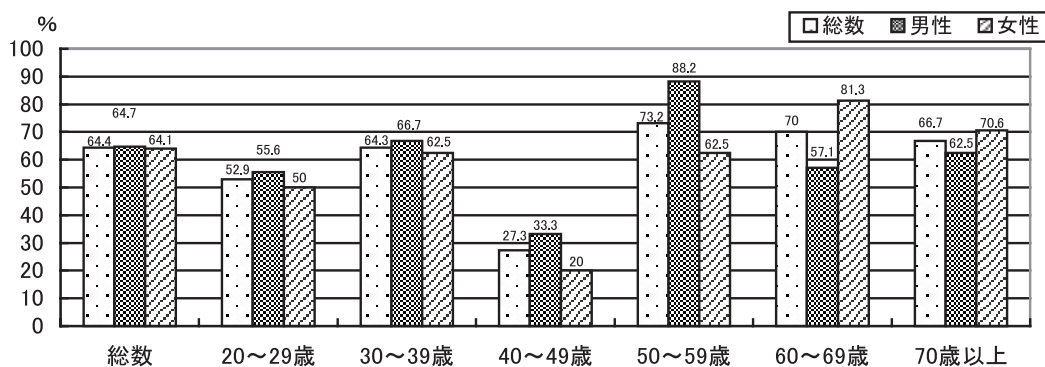


図6 自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人の割合 (20歳以上)

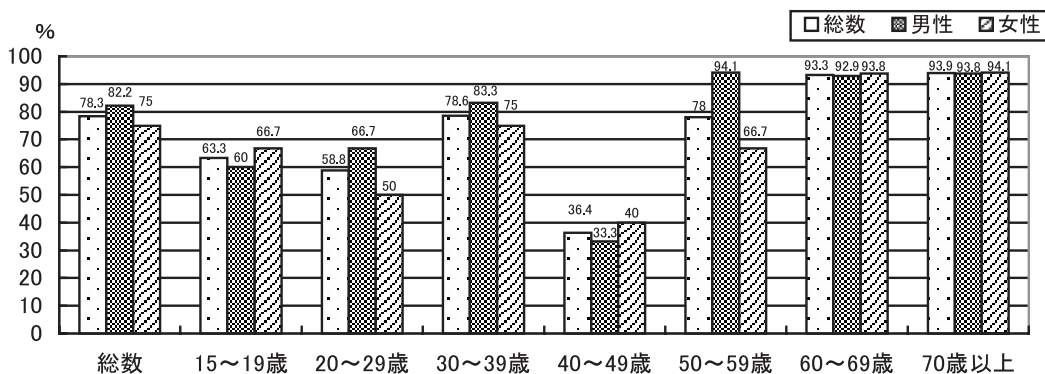


図7 食事に十分な時間をとっている者の割合 (15歳以上)

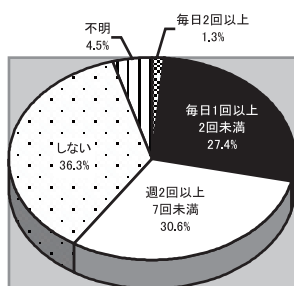


図8 間食の頻度 (15歳以上)

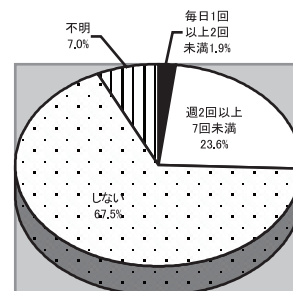


図9 外食の頻度 (15歳以上)

と回答した者の割合は、男性20歳代11.1%、女性30歳代50.0%で最も低く、60歳代男性で71.4%、50歳代女性で70.8%が最も高かった(図10)。平均運動時間は、男性36.85分、女性53.67分であった。男性よりも女性の方が日常生活で運動している割合が高かった。平成17年の全国調査では、「1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続しているもの」を運動習慣のある者とし、男性で30.7%、女性で28.2%と報告されている。運動の種類で「ウォーキング」と回答した者の割合は、男性40.0%、女性43.1%であった。その他には、昆布漁・昆

布干しなど仕事関係で体を動かすとの回答をした者が含まれている(図11)。

(4) 飲酒の状況

飲酒の頻度について「止めた」「飲まない」と回答した者の割合では、男性で33.8%、女性で64.1%であった。年代別では男性20歳代で66.7%、女性70歳以上で76.5%であった。最も低いのは男性60歳代で21.4%であった(図12)。平成15年の全国調査では、「止めた」「飲まない」と回答した者の割合では、男性で30.6%、女性で66.8%である。飲酒習慣のある者の飲酒の種類では「ビール」と回答した者が48.9%であっ

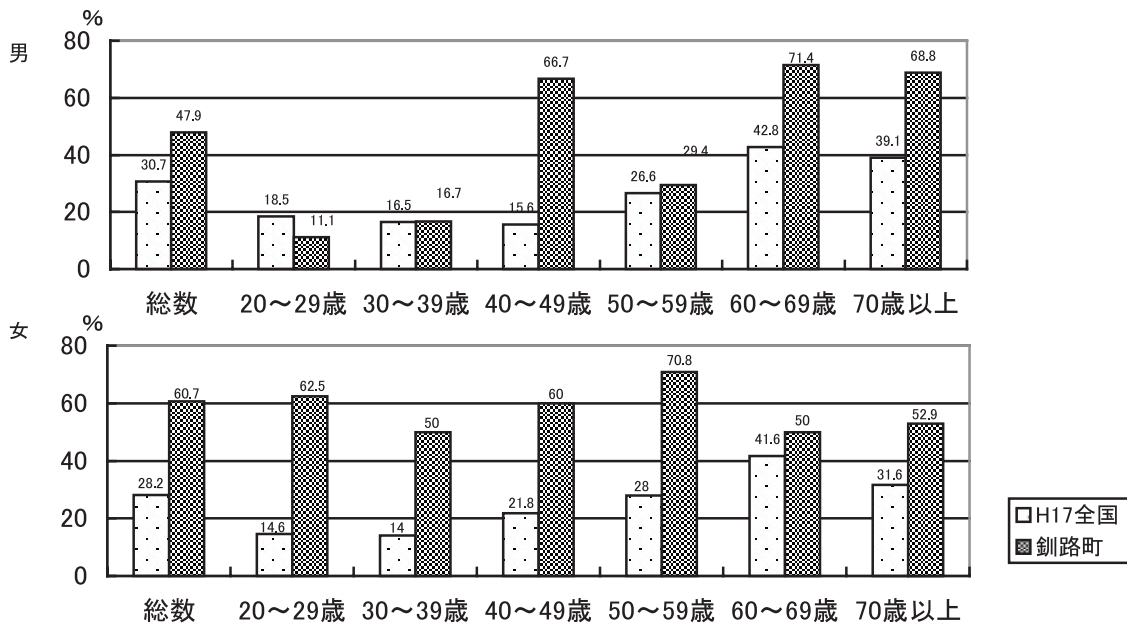


図10 運動している者の割合 (20歳以上)

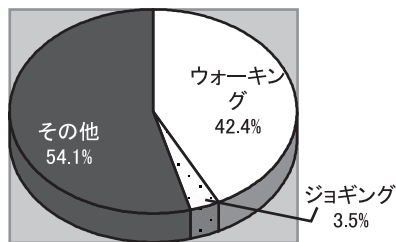


図11 運動の種類

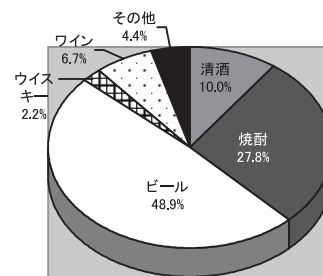


図13 飲酒の種類

た(図13)。1日当たりの飲酒量では「1合以上2合未満」と回答した者が最も多く36.5%であった(図14)。平成15年の全国調査では、「1合未満」が最も多く36.9%、次いで「1合以上2合未満」で33.9%となっている³⁾。

(5) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者(「毎日吸う」または「時々吸っている」と回答した者)の割合は、男性では51.5%で、女性で25.7%であった。男女とも40歳代が最も高く約8割であった(図15)。平成17年の全国調査では、現在習慣的に喫煙している者は39.3%、女性で11.3%である⁴⁾。

大変高い喫煙率を示している。

2) 栄養素等摂取の状況(資料3)

(1) エネルギーの栄養素別摂取構成

タンパク質からのエネルギー摂取は、男性で16.6%、女性が17.3%、炭水化物からのエネルギー摂取は、男性58.1%、女性55.8%となっている。70歳以上男性の炭水化物からのエネルギー摂取が43.6%と低い割合を示している。日本人の食事摂取基準2005年版(以下、食事摂取基準)では、脂肪エネルギーの摂取範囲として30歳~69歳は20~25%、70歳以上は15~25%⁵⁾と示している。平均値が25%を超えている性・年齢は50歳代男女、70歳以上男女、30~40

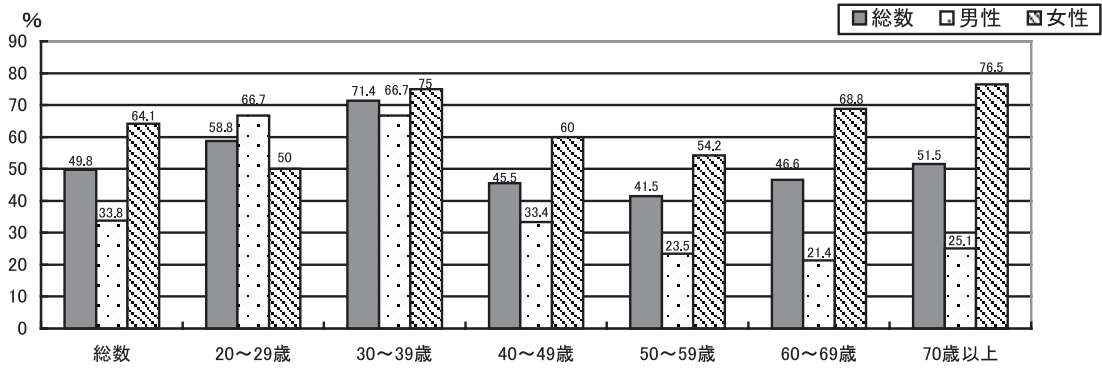


図12 飲酒習慣の無い者(止めた者を含む)の割合(20歳以上)

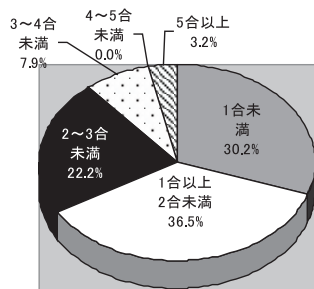


図14 飲酒日1日当たりの飲酒量

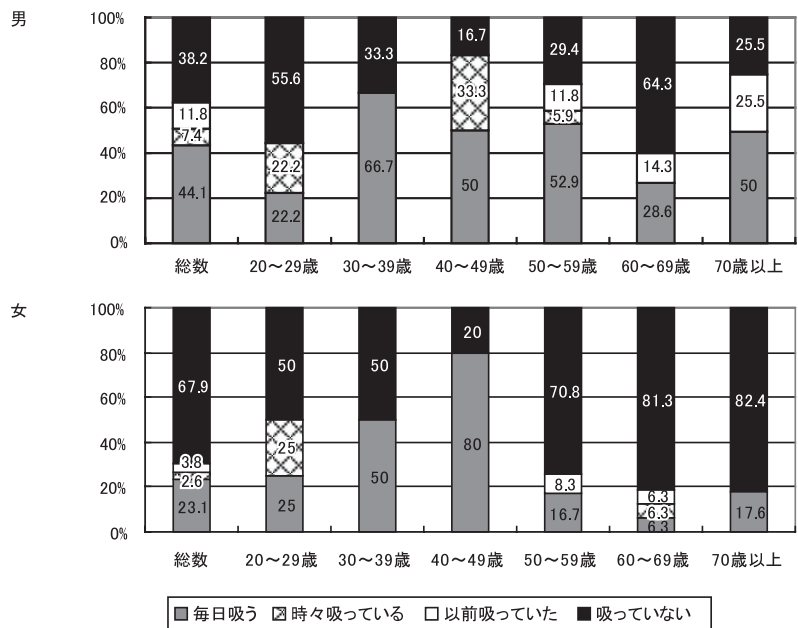


図15 喫煙の状況(20歳以上)

歳代女性となっている。(図16)

脂肪からのエネルギー摂取が30%以上の者は、男性では23.1%、女性では31.0%であった(図17)。

(2) 野菜摂取量 (資料4)

20歳以上の野菜摂取量は平均値で319.4gである。うち緑黄色野菜の摂取量は113.6gとなっている。野菜類の摂取量で、最も多いのは60歳代の平均で370.7g、最も少ないのは40歳代の平均で176.6gであった(図18)。平成17年の全国調査の結果では野菜摂取量292.8g、うち緑黄色野菜の摂取量は99.4gとなっている⁴⁾。

「健康日本21」で、一日の野菜摂取目標量として示されている350gには満たないものの、全国調査の平均値よりも多い摂取量を示してい

る。調査地域では、家庭菜園を所持している世帯が多く、調査を実施した9月は野菜が収穫できる時期であることから、家庭菜園で栽培している野菜を活用しやすいことが影響していると考えられる。

(3) 食塩の摂取量

食事摂取基準では、食塩摂取の目標量は、男性10g以下、女性8g以下⁵⁾と示されている。この目標量を超えて摂取している者の割合は、男子で73.1%、女性で86.9%であった。(図19)。また1日当たりの食塩摂取量の平均値は、13.2g(男性13.5g、女性12.9g)であった(図20)。平成17年の全国調査では、1日当たりの食塩摂取量の平均値は、11.5g(男性12.4g、女性10.7g)となっている⁴⁾。それに比べて食

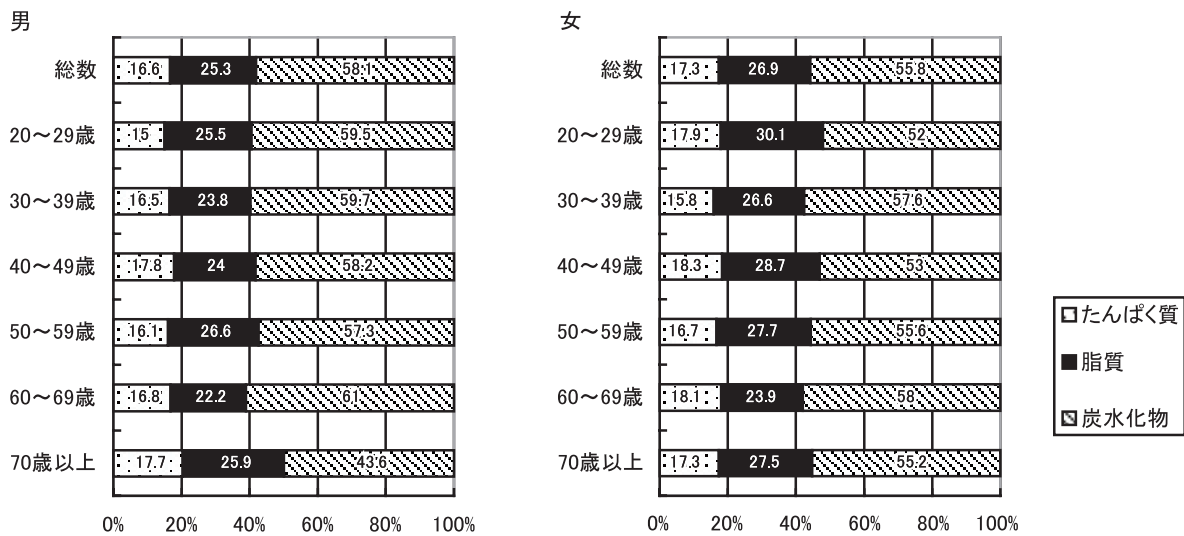


図 16 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (20 歳以上)

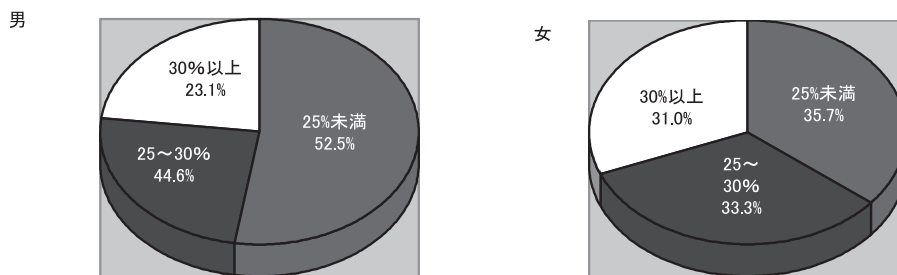


図 17 脂肪エネルギー比率の分布 (20 歳以上)

塩摂取量は高い傾向にある。汁物、塩蔵品・漬物等の頻度と、味付けも濃さが影響していると推測される。

3) 栄養素摂取量の分布状況 (資料5)

食事摂取基準で示されている摂取量の範囲に基づいて性・年齢階級別に食物繊維・カルシウム・鉄の摂取量の評価を行った。推定平均必要量 (EAR) 以下の者を不足者、目標量 (DG) に達していない者を生活習慣病のリスクが高い者 (以下、不足者)、上限量 (UL) を上回っている者を過

剰摂取者⁵⁾に分類し分布をみた。

食物繊維摂取量の不足者は男性で68.9%、女性で67.1%である。30歳代の男性と18~29歳の女性では、全員が不足者であった。

カルシウム摂取量の不足者は、男性で66.7%、女性で56.2%である。過剰摂取者はいなかった。

鉄の不足者は、男性で24.4%、女性で53.6%である。特に、30~49歳代の女性の不足者は、80%を示している。

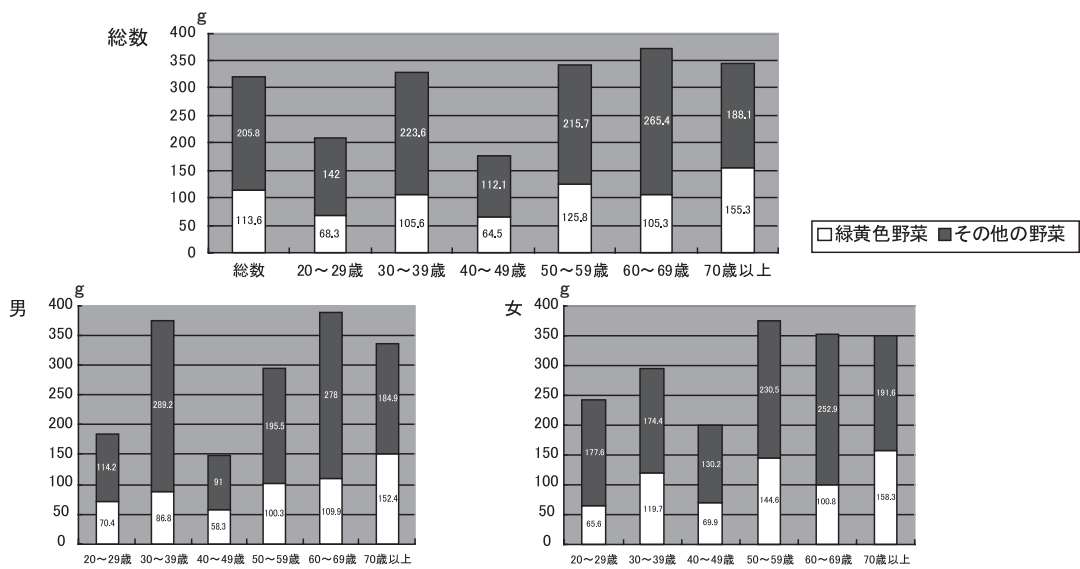


図 18 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上)

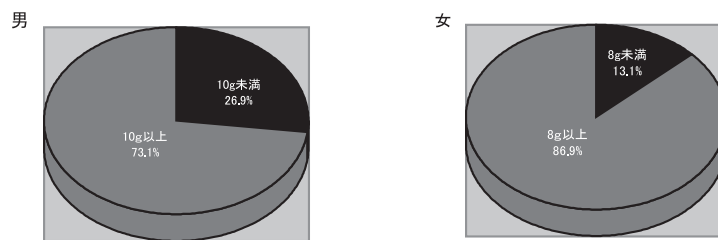


図 19 食塩摂取量の分布

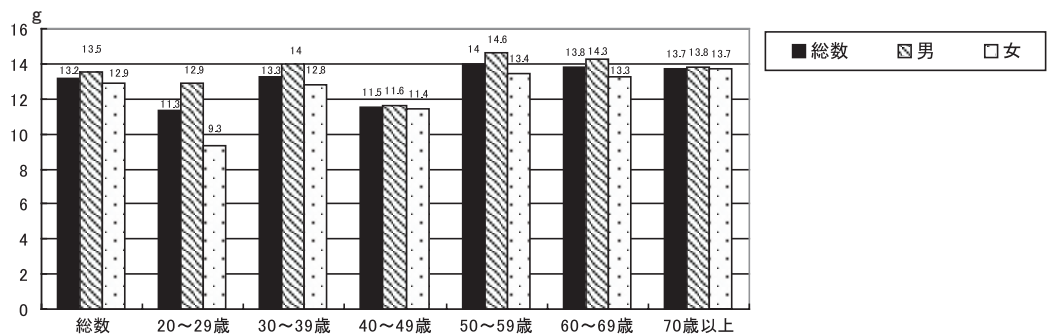


図 20 食塩摂取量の平均値 (20 歳以上)

まとめ

北海道東南部の太平洋に面して位置する釧路町において栄養調査を実施し、次の結果を得た。

- 1) 脂肪からのエネルギー摂取が30%以上の者の割合は、男女共に約3割であった。
- 2) 成人全体における野菜摂取量の平均は319.4gで、うち緑黄色野菜は113.6gであった。全国平均よりも多い摂取量であった。
- 3) 食塩の目標量を超えて摂取している者の割合は、男性で約7割、女性で約9割であった。1日当たりの食塩摂取量の平均値は13.2gと全国平均よりも高かった。
- 4) 食物繊維摂取量で生活習慣病のリスクの高い者の割合は約7割である。カルシウム摂取量の不足者の割合は約6割である。鉄分摂取量の不足者は全町では約4割だが、30歳~49歳の女性の8割は不足者である。
- 5) 「自分は健康と思う」と思っている者は約7割であり、「食習慣を改善したい」思っている者は2割である。
- 6) 日常生活で運動している者の割合は、男性で約5割、女性で約6割である。平均運動時間は、男性36.85分、女性53.67分で、運動の種類は約4割がウォーキングである。
- 7) 飲酒の習慣のない者の割合は、男性で約3割、女性で約6割であり、全国と変わらないが、1日当たりの飲酒量では「1合未満」の者の割合は釧路町の方が低かった。
- 8) 現在習慣的に喫煙をしている者の割合は、男性で約5割、女性で約2割と全国よりも高い割合となっている。特に、男女とも40歳の喫煙は8割と高い割合を示している。

以上のことから、「食事バランスを考えている」者が約5割、「自分に適切な食事内容・量を理解している」者が約6割との回答を得ているが、実際の栄養素摂取量は食事摂取基準を基に分布をみると「リスクの無い者」の割合は各栄養素におい

て大変少ない状況であった。このことは、知識を行動変容につなげるための支援の難しさと重要性を感じるものである。

今後、食生活推進員と町栄養士の協働による公衆栄養活動において、住民個々の生活習慣の改善点を自ら自覚できる支援が展開されることを望む。

謝辞

本調査をまとめるにあたり、食事調査にご協力いただいた釧路町の皆様、そして調査票の集計にご協力いただきました北海道文教大学人間科学部健康栄養学科4年生に感謝申し上げます。

引用文献：

- 1) 財団法人厚生統計協会 (2007)：国民衛生の動向2007年 48
- 2) 釧路町 (2008)：釧路町町勢要覧 資料編 2007年度 (平成19年度版)
- 3) 健康・栄養情報研究会 (2006)：厚生労働省平成15年国民健康・栄養調査報告、第一出版株式会社、25-32、187、193-194
- 4) 健康・栄養情報研究会 (2008)：国民健康・栄養の現状－厚生労働省平成17年度国民健康・栄養調査報告より一、第一出版株式会社、57、60、62-63
- 5) 厚生労働省策定 (2005)：日本人の食事摂取基準 [2005年版]、第一出版株式会社、23、50-64、194-198

参考文献：

- 1) 笹谷美恵子 他 (2008)：実践事例から学ぶ地域栄養活動論、同文書院
- 2) 大谷八峯 他 (2007)：NEW公衆栄養学 第3版、同文書院 p.102
- 3) 北海道保健福祉部地域保健課 (2006)：平成17年度 北海道の栄養の現状

- 4) 村田まり子 (2004) : 砂原町における食生活の実態調査、函館短期大学紀要30;1-9
- 5) 石崎由美子 (2001) : 農村地域における食品摂取頻度にみる食生活状況、鹿児島純心女子短期大学研究紀要第31号,137-152
- 6) 内田和宏、城田知子、友納 美恵子、今村裕行、佐々木敏、清原 裕 (2006) : 一般住民の食品摂取量と栄養摂取量との関連 (第2報) -久山町における栄養疫学研究一、中村学園大学短期大学部研究紀要 第38号

(2009年1月15日受稿)

資料 1-1

食物摂取状況調査表

平成19年度 釧路町栄養調査

月 日

家族が食べたものは全て記入してください				その料理はどのように家族で分けましたか									
料理名	食品名	使用量又は可食量	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名

栄養摂取状況調査

地区番号	
世帯番号	
喫食者数	

釧路町

資料 1-2

世帯状況・食事状況

世帯番号	氏名	生年月日	性別	世帯状況・身体活動		食事状況			
				仕事 身長・体重	歩いた時間	立っていた時間	朝	昼	夕
1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 __年__月	1. 男		1. 1時間以下	1. 2時間以下			
			2. 女	身長 体重 cm g	2. 1時間～2時間以下 3. 2時間～4時間以下 4. 4時間超	2. 3時間～5時間以下 3. 5時間～9時間以下 4. 9時間超			
2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 __年__月	1. 男		1. 1時間以下	1. 2時間以下			
			2. 女	身長 体重 cm g	2. 1時間～2時間以下 3. 2時間～4時間以下 4. 4時間超	2. 3時間～5時間以下 3. 5時間～9時間以下 4. 9時間超			
3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 __年__月	1. 男		1. 1時間以下	1. 2時間以下			
			2. 女	身長 体重 cm g	2. 1時間～2時間以下 3. 2時間～4時間以下 4. 4時間超	2. 3時間～5時間以下 3. 5時間～9時間以下 4. 9時間超			
4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 __年__月	1. 男		1. 1時間以下	1. 2時間以下			
			2. 女	身長 体重 cm g	2. 1時間～2時間以下 3. 2時間～4時間以下 4. 4時間超	2. 3時間～5時間以下 3. 5時間～9時間以下 4. 9時間超			
5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 __年__月	1. 男		1. 1時間以下	1. 2時間以下			
			2. 女	身長 体重 cm g	2. 1時間～2時間以下 3. 2時間～4時間以下 4. 4時間超	2. 3時間～5時間以下 3. 5時間～9時間以下 4. 9時間超			

資料 2-1

平成19年度 釧路町民栄養調査

食生活・生活習慣についておたずねします

当てはまるところに○印をつけてください。

問1. あなたは、健康と思いますか

- 1. 健康と思う
- 2. 健康と思わない

問2. 普段の食事はバランスを考えていますか

- 1. 考えている
- 2. あまり考えていない
- 3. 考えていない

問3. あなたは、普段朝食を食べていますか

- 1. ほとんど毎日食べる
 - 2. 週2~3日食べない
 - 3. 週4~5日食べない
 - 4. ほとんど食べない
- 食べない理由

問4. あなたは、食習慣を改善したいと思いますか

- 1. 改善したい
- 2.今のままでよい
- 3. 改善する必要はない

食生活について

- 1. 食事は十分な時間をとっている
- 2. 多様な食品を食べるように心掛けている
- 3. ダイエットをしている
- 4. 好き嫌いをなく何でも食べる
- 5. 塩分のとりすぎに気をつけている
- 6. 野菜を多く摂るようにしている
- 7. 調理済食品やインスタント食品をよく利用する
- 8. ジュース・スポーツ飲料をよく飲む
- 9. ビタミン剤・健康食品をよく利用する
- 10. 食事や栄養について必要な情報を得ている
- 11. 自分にとって適度な食事内容・量を知っている

食生活・生活習慣調査

(15歳以上の方はすべて記入して下さい)

地区番号	世帯番号		世帯
世帯員番号	性別	年齢	年齢
	1男 2女		

釧路町

資料 2-2

間食についておたずねします

問1. あなたは、普段、間食（夜食を含む）をすることがありますか

1. 毎日 2回以上
2. 毎日 1回以上 2回未満
3. 週 2回以上 7回未満
4. 間食しない

→ 1~2に○印をつけた方

種類 _____
量 _____

外食についておたずねします

問1. あなたは、普段、外食をすることがありますか

1. 毎日 2回以上
2. 毎日 1回以上 2回未満
3. 週 2回以上 7回未満
4. 外食はしない

飲酒についておたずねします

問1. 週に何回くらいお酒（清酒・焼酎・ビール・洋酒など）を飲みますか

1. 毎日
2. 週 5~6回
3. 週 3~4回
4. 週 1~2回
5. 月 1~3回
6. 止めた（1年以上止めている）
7. 飲まない（飲めない）

問2. お酒の種類は何ですか

1. 清酒
2. 焼酎
3. ビール
4. ウイスキー
5. ワイン
6. その他（ ）

問3. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量をのみますか

1. 1合未満
2. 1合以上 2合未満
3. 2合以上 3合未満
4. 3合以上 4合未満
5. 4合以上 5合未満
6. 5合以上

運動についておたずねします

問1. 日常生活で体を動かすことをしていますか

1. はい
2. いいえ

何分くらい _____分

問2. その種類はなんですか

1. ウォーキング
2. ジョギング
3. 水泳
4. その他（ ）

たばこについておたずねします

問1. あなたは現在たばこを吸っていますか

1. 毎日吸う _____本
2. ときどき吸っている
3. 吸っていない
4. 以前吸っていた

資料 3-1

栄養素等摂取量(全町・年齢階級別)

栄養素等別	総数		10～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80～89歳		90歳以上		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	162		12	16	14	13	40	36	27	3	1										
02. エネルギー	1,967	554	1,749	359	2,045	659	1,691	614	1,756	642	2,054	454	2,077	703	1,960	328	2,185	435	2,011		
04. 蛋白質	83.4	28.7	70.6	20.3	81.8	31.0	68.2	26.0	79.3	27.3	84.2	19.5	90.5	40.6	87.4	22.8	101.4	27.6	79.9		
05. 脂質	56.9	23.0	54.7	11.8	61.0	26.3	50.5	28.4	51.7	20.8	62.8	21.9	52.8	29.8	57.7	10.6	62.5	29.3	51.5		
06. 炭水化物	267.4	85.4	244.3	71.7	281.4	118.3	233.7	68.9	232.5	102.6	273.8	72.9	266.8	97.3	261.7	67.5	289.1	11.6	305.0		
08. ナトリウム	5,214	1,996	4,724	1,267	4,438	1,579	5,261	3,212	4,522	1,666	5,522	1,789	5,483	2,049	5,436	2,130	4,605	862	5,689		
10. カルシウム	518	312	564	276	516	462	413	267	389	273	529	223	564	382	553	226	554	578	47		
13. 鉄	9.8	8.0	7.4	3.4	11.4	12.4	7.2	3.0	6.6	2.3	9.1	3.2	12.9	13.6	9.3	2.7	10.2	3.4	11.9		
18. レチノール当量	119	90	136	66	121	90	130	97	61	38	158	123	88	61	116	62	149	92	105		
22. ビタミンB1	1.27	0.73	1.34	0.47	1.43	1.02	1.33	0.97	1.20	0.70	1.26	0.63	1.41	0.87	0.98	0.36	1.20	0.32	1.64		
23. ビタミンB2	1.42	0.95	1.46	0.58	1.63	1.50	1.33	1.04	1.26	0.95	1.40	0.63	1.52	1.31	1.28	0.42	1.39	0.47	1.06		
29. ビタミンC	114	100	76	49	122	130	86	52	40	21	126	71	150	154	108	55	75	19	286		
33. コレステロール	314.8	173.8	249.2	114.5	319.0	183.5	314.4	193.6	305.7	128.0	347.4	158.9	311.6	196.8	299.7	191.3	383.6	222.8	168.0		
36. 食物繊維総量	17.7	16.9	11.8	6.4	19.6	23.9	13.2	6.5	10.9	7.5	15.3	5.5	26.3	28.7	16.5	7.1	16.9	2.6	24.7		
37. 食塩	13.2	5.0	12.0	3.2	11.3	4.1	13.3	8.2	11.5	4.2	14.0	4.5	13.8	5.2	13.7	5.4	11.6	2.1	14.4		
脂肪エネルギー比	26.1	7.2	28.8	7.4	27.5	8.6	25.4	6.4	26.5	6.6	27.2	6.2	23.1	8.4	27.0	6.0	24.8	8.7	23.0		

資料 3-2

栄養素等摂取量(性・年齢階級別)

	調査人数	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	コレステロール mg	食物繊維 g	食塩 g	脂肪エネルギー 比率 %
10～19歳	12	1,749	70.6	54.7	244.3	4,724	564	7.4	136	1.34	1.46	76	249.2	11.8	12.0	28.8
20～29歳	16	2,045	81.8	61.0	281.4	4,438	516	11.4	121	1.43	1.63	122	319.0	19.6	11.3	27.5
30～39歳	14	1,691	68.2	50.5	233.7	5,261	413	7.2	130	1.33	1.33	86	314.4	13.2	13.3	25.4
40～49歳	13	1,756	79.3	51.7	232.5	4,522	389	6.6	61	1.20	1.26	40	305.7	10.9	11.5	26.5
50～59歳	40	2,054	84.2	62.8	275.8	5,522	529	9.1	158	1.26	1.40	126	347.4	15.3	14.0	27.2
60～69歳	36	2,077	90.5	52.8	266.8	5,483	564	12.9	88	1.41	1.52	150	311.6	26.3	13.8	23.1
70～79歳	27	1,960	87.4	57.7	261.7	5,436	553	9.3	116	0.98	1.28	108	299.7	16.5	13.7	27.0
80～89歳	3	2,185	101.4	62.5	289.1	4,605	554	10.2	149	1.20	1.39	75	383.6	16.9	11.6	24.8
90歳以上	1	2,011	79.9	51.5	305.0	5,689	47	11.9	105	1.64	1.06	286	168.0	24.7	14.4	23.0
総数	162	1,967	83.4	56.9	267.4	5,214	518	9.8	119	1.27	1.42	114	314.8	17.7	13.2	26.1
10～19歳	6	1,622	67.1	51.1	230.9	4,177	457	5.8	119	1.45	1.58	53	301.7	8.1	10.6	29.5
20～29歳	9	2,360	88.3	65.4	342.0	5,054	671	14.8	122	1.72	2.11	154	327.1	26.4	12.9	25.5
30～39歳	6	1,738	72.0	49.0	241.9	5,535	315	7.5	111	1.25	0.98	81	272.1	12.9	14.0	23.8
40～49歳	6	1,974	88.0	52.4	275.0	4,562	423	7.0	52	1.32	1.43	34	334.3	10.2	11.6	24.0
50～59歳	17	2,237	89.9	67.2	302.6	5,775	532	9.2	182	1.29	1.47	125	391.5	15.5	14.6	26.6
60～69歳	18	2,218	93.2	55.6	298.4	5,690	612	14.4	89	1.61	1.70	174	309.6	30.8	14.3	22.2
70～79歳	13	2,067	91.3	59.4	275.1	5,475	552	9.3	105	1.03	1.26	101	281.5	16.4	13.8	26.5
80～89歳	2	2,427	115.4	79.3	292.1	4,511	743	12.1	201	1.25	1.67	82	512.0	18.3	11.4	29.5
90歳以上	1	2,011	79.9	51.5	305.0	5,689	47	11.9	105	1.64	1.06	286	168.0	24.7	14.4	23.0
総数	78	2,115	88.0	59.3	289.1	5,354	538	10.6	120	1.39	1.53	121	326.6	19.5	13.5	25.3
10～19歳	6	1,876	74.1	58.4	257.6	5,271	672	9.0	152	1.23	1.35	98	196.8	15.5	13.4	28.0
20～29歳	7	1,641	73.4	55.4	203.4	3,648	317	7.0	120	1.06	1.02	81	308.6	11.0	9.3	30.1
30～39歳	8	1,655	65.4	51.7	227.5	5,055	486	7.0	144	1.39	1.60	90	346.1	13.4	12.8	26.6
40～49歳	7	1,570	71.9	51.1	196.0	4,487	359	6.2	68	1.09	1.12	46	281.2	11.5	11.4	28.7
50～59歳	23	1,918	80.0	59.6	256.0	5,335	527	9.0	140	1.23	1.35	127	314.8	15.1	13.4	27.7
60～69歳	18	1,937	87.7	50.0	275.1	5,276	516	11.5	87	1.21	1.34	126	313.6	21.8	13.3	23.9
70～79歳	14	1,861	83.7	56.1	249.3	5,400	554	9.2	127	0.94	1.30	115	316.6	16.6	13.7	27.5
80～89歳	1	1,701	73.6	29.0	283.1	4,793	176	6.3	46	1.10	0.85	60	126.8	14.2	12.2	15.4
総数	84	1,830	79.2	54.7	247.3	5,084	500	9.0	119	1.16	1.31	108	303.8	16.0	12.9	26.9

資料4

食品群別摂取量

全町・年齢階級別

食品群別	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	150		16		14		13		40		36		31	
01.穀類	433.8	156.2	447.7	174.8	419.9	158.0	484.9	198.6	439.8	130.6	426.9	178.9	411.6	133.5
02.いも類	80.0	92.4	79.2	92.7	53.7	93.8	36.5	45.0	80.9	94.0	100.5	98.4	85.5	95.3
03.砂糖・甘味料類	8.9	11.2	6.6	7.6	8.4	16.8	5.6	7.5	12.5	14.9	6.9	7.8	9.2	7.5
04.種実類	1.8	9.3	0.8	3.0	2.2	3.4	1.9	4.5	1.0	4.2	0.1	0.3	5.2	19.3
05.緑黄色野菜	113.6	88.2	68.3	52.0	105.6	58.6	64.5	37.7	125.8	106.4	105.3	69.2	155.3	103.4
06.その他の野菜	205.8	166.5	142.0	120.0	223.6	229.4	112.1	93.8	215.7	146.1	265.4	197.4	188.1	141.6
07.果実類	67.1	95.4	45.6	88.9	35.0	69.3	0.8	3.1	64.0	80.3	108.4	114.6	76.5	103.2
08.きのこ類	10.2	18.2	8.4	15.4	5.0	11.6	3.1	5.0	13.1	18.0	15.7	24.2	6.2	15.9
09.海藻類	7.0	17.4	1.4	2.9	5.8	13.8	4.3	6.4	10.3	26.3	8.2	16.0	5.9	12.7
10.豆類	47.0	73.6	14.6	50.2	10.8	17.7	32.8	63.5	52.0	88.6	61.4	81.4	63.0	64.2
11.魚介類	146.4	111.5	81.4	105.9	82.4	67.2	184.8	75.8	128.6	95.7	173.7	127.0	183.9	116.4
12.肉類	84.9	79.3	127.7	118.2	87.5	99.2	107.4	90.3	100.7	66.7	62.4	57.8	57.8	64.2
13.卵類	22.6	32.0	20.8	31.3	32.1	37.2	10.9	16.3	29.7	42.0	21.8	25.0	15.7	25.3
14.乳類	54.0	89.7	26.1	73.0	19.3	34.7	12.2	30.3	74.0	95.1	37.3	64.9	95.3	123.8
15.油脂類	7.6	7.5	9.3	5.8	6.2	4.6	5.3	4.0	10.3	10.5	5.8	7.0	6.9	5.4
16.菓子類	14.5	44.3	17.4	39.8	7.3	17.0	5.0	14.1	11.6	36.1	20.6	68.0	17.0	39.3
17.嗜好飲料類	122.3	225.6	135.0	180.4	145.4	245.1	39.4	124.9	152.4	248.2	171.2	298.3	44.2	81.6
18.調味料・香辛料	69.9	41.8	51.0	20.4	65.1	39.9	50.3	24.4	76.6	36.4	76.3	58.0	73.7	37.5

男性・年齢階級別

食品群別	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	72		9		6		6		17		18		16	
01.穀類	483.3	174.9	521.6	151.9	461.8	191.7	576.7	243.4	507.4	160.8	452.1	189.7	447.8	157.2
02.いも類	79.1	89.8	81.3	86.9	34.2	66.1	45.8	56.0	87.0	101.5	104.7	94.2	80.0	93.4
03.砂糖・甘味料類	7.7	10.4	3.8	7.7	2.6	2.0	2.7	4.2	9.8	9.1	7.0	8.7	9.0	7.1
04.種実類	1.3	5.8	0.0	0.0	2.3	3.8	2.0	4.9	1.9	6.3	0.1	0.5	2.5	10.0
05.緑黄色野菜	105.5	80.5	70.4	66.0	86.8	55.1	58.3	33.0	100.3	90.8	109.9	79.3	152.4	85.5
06.その他の野菜	198.9	177.4	114.2	97.8	289.2	319.7	91.0	77.6	195.5	133.0	278.0	213.7	184.9	136.6
07.果実類	72.1	104.5	66.7	109.0	50.0	100.0	0.0	0.0	45.3	69.2	120.8	130.0	89.3	112.2
08.きのこ類	9.9	19.1	11.3	19.1	0.0	0.0	1.3	2.8	15.6	19.8	15.4	25.5	5.2	15.4
09.海藻類	7.3	19.7	1.6	3.2	2.5	2.6	6.2	8.0	15.2	36.6	8.2	16.0	4.0	5.6
10.豆類	46.5	68.0	22.2	66.7	11.7	19.4	57.8	84.8	34.3	41.8	66.2	91.1	65.4	64.2
11.魚介類	152.1	111.6	65.5	79.5	91.0	65.2	215.8	78.1	141.2	95.0	165.7	126.0	203.3	117.4
12.肉類	89.6	89.4	139.9	152.6	107.7	142.2	125.3	101.8	99.4	53.3	67.3	65.9	59.6	62.7
13.卵類	24.2	34.5	18.3	22.1	15.8	23.1	12.0	17.4	41.6	53.2	26.8	30.0	12.8	22.5
14.乳類	50.7	95.1	31.1	93.3	0.0	0.0	0.0	0.0	63.4	87.5	42.2	73.2	96.1	141.7
15.油脂類	8.3	9.0	9.3	6.5	6.3	5.4	3.5	2.2	13.6	13.6	7.1	8.8	6.1	4.9
16.菓子類	13.6	43.4	25.3	50.4	3.5	8.6	2.5	6.1	4.4	18.2	19.4	69.0	15.9	39.5
17.嗜好飲料類	143.4	224.7	125.6	182.8	110.2	173.1	1.4	2.2	218.4	302.6	175.6	214.2	52.5	95.6
18.調味料・香辛料	69.9	40.1	52.0	19.4	71.7	45.7	41.7	14.7	82.8	43.8	75.9	48.3	70.3	34.7

女性・年齢階級別

食品群別	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	78		7		8		7		23		18		15	
01.穀類	387.3	119.9	352.6	163.9	388.4	132.1	406.3	118.0	389.8	72.8	401.8	169.0	373.1	92.8
02.いも類	78.8	95.1	76.4	106.7	68.4	112.4	28.6	35.7	76.3	90.1	96.3	104.9	91.5	100.2
03.砂糖・甘味料類	10.6	13.3	10.3	6.2	12.8	21.7	8.1	9.0	14.5	18.0	6.8	7.0	9.4	8.1
04.種実類	2.2	11.7	1.9	4.5	2.1	3.4	1.9	4.5	0.3	1.1	0.0	0.0	8.0	26.0
05.緑黄色野菜	120.8	94.3	65.6	30.4	119.7	60.6	69.9	43.2	144.6	114.9	100.8	59.4	158.3	122.6
06.その他の野菜	208.7	155.9	177.6	143.5	174.4	135.1	130.2	108.4	230.5	156.3	252.9	184.9	191.6	151.5
07.果実類	61.5	85.2	18.6	49.1	23.8	37.8	1.6	4.2	77.8	86.5	96.0	99.0	63.0	94.7
08.きのこ類	10.1	17.2	4.7	8.9	8.7	14.6	4.6	6.2	11.3	16.6	16.0	23.5	7.3	16.8
09.海藻類	6.6	14.7	1.2	2.8	8.3	18.2	2.7	4.6	6.6	14.9	8.3	16.4	7.9	17.4
10.豆類	46.3	78.4	4.9	12.9	10.1	17.7	11.4	30.2	65.0	110.6	56.5	72.9	60.5	66.4
11.魚介類	139.6	111.6	101.9	137.0	76.0	72.4	158.1	67.9	119.3	97.3	181.7	131.2	163.1	115.7
12.肉類	79.7	68.1	112.1	57.9	72.3	56.7	92.1	84.2	101.7	76.2	57.5	49.9	55.8	67.9
13.卵類	21.2	29.4	24.0	42.2	44.3	42.4	10.0	16.6	20.9	29.5	16.7	18.1	18.8	28.4
14.乳類	57.0	83.8	19.7	40.5	33.8	41.0	22.6	39.6	81.8	101.6	32.3	57.1	94.4	106.4
15.油脂類	6.9	5.7	9.3	5.4	6.2	4.2	6.9	4.7	7.9	6.9	4.6	4.4	7.7	5.9
16.菓子類	15.8	45.2	7.1	18.9	10.1	21.5	7.1	18.9	17.0	44.7	21.7	69.0	18.3	40.4
17.嗜好飲料類	113.2	239.2	147.1	191.0	171.9	297.2	71.9	168.9	103.7	191.8	166.9	370.5	35.4	65.8
18.調味料・香辛料	69.6	43.6	49.7	23.2	60.2	37.4	57.6	29.6	72.1	30.1	76.8	67.8	77.3	41.2

資料5

食物繊維摂取量の分布(性・年齢階級別)

区分	年齢	食事摂取基準			調査人数	不足者		リスクが無い者		過剰摂取者	
		EAR	DG	UL		人数	%	人数	%	人数	%
男	12~14歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	15~17歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	18~29歳	-	20	-	11	9	81.8	2	18.2	-	-
	30~49歳	-	20	-	12	12	100.0	0	0.0	-	-
	50~69歳	-	20	-	35	29	65.7	12	34.3	-	-
	70歳以上	-	17	-	16	7	43.8	9	56.3	-	-
	総数				74	51	68.9	23	31.1	-	-
女	12~14歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	15~17歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	18~29歳	-	17	-	8	8	100.0	0	0.0	-	-
	30~49歳	-	17	-	15	11	73.3	4	26.7	-	-
	50~69歳	-	18	-	41	26	63.4	15	36.6	-	-
	70歳以上	-	15	-	15	8	53.3	7	46.7	-	-
	総数				79	53	67.1	26	32.9	-	-
全町				153	104	68.0	49	32.0	-	-	

*EAR: 推定平均必要量、DG: 目標量、UL: 上限量。数値は、日本人の食事摂取基準 2005年版。

カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)

区分	年齢	食事摂取基準			調査人数	不足者		リスクが無い者		過剰摂取者	
		EAR	DG	UL		人数	%	人数	%	人数	%
男	12~14歳	-	900	-	3	3	100.0	0	0.0	-	-
	15~17歳	-	850	-	1	1	100.0	0	0.0	-	-
	18~29歳	-	650	2,300	11	7	63.6	4	36.4	0	0.0
	30~49歳	-	600	2,300	12	10	83.3	2	16.7	0	0.0
	50~69歳	-	600	2,300	35	22	62.9	13	37.1	0	0.0
	70歳以上	-	600	2,300	16	9	56.3	7	56.3	0	0.0
	総数				78	52	66.7	26	33.3	0	0.0
女	12~14歳	-	750	-	0	0	0.0	0	0.0	-	-
	15~17歳	-	650	-	5	4	80.0	1	20.0	-	-
	18~29歳	-	600	2,300	8	5	62.5	3	37.5	0	0.0
	30~49歳	-	600	2,300	15	12	80.0	3	20.0	0	0.0
	50~69歳	-	600	2,300	41	11	68.3	30	73.2	0	0.0
	70歳以上	-	550	2,300	15	7	46.7	8	53.3	0	0.0
	総数				84	39	46.4	45	53.6	0	0.0
全町				162	91	56.2	70	43.8	0	0.0	

*EAR: 推定平均必要量、DG: 目標量、UL: 上限量。数値は、日本人の食事摂取基準 2005年版。

鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)

区分	年齢	食事摂取基準			調査人数	不足者		リスクが無い者		過剰摂取者	
		EAR	DG	UL		人数	%	人数	%	人数	%
男	12~14歳	8.5	-	50	3	3	100.0	0	0.0	0	0.0
	15~17歳	9.0	-	45	1	1	100.0	0	0.0	0	0.0
	18~29歳	6.5	-	50	11	4	36.4	7	63.6	0	0.0
	30~49歳	6.5	-	55	12	5	41.7	7	58.3	0	0.0
	50~69歳	6.0	-	50	35	5	14.3	29	82.9	1	2.9
	70歳以上	5.5	-	45	16	1	6.3	15	93.8	0	0.0
	総数				78	19	24.4	58	74.4	1	1.3
女	12~14歳	9.5	-	45	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	15~17歳	9.0	-	40	5	3	60.0	2	40.0	0	0.0
	18~29歳	9.0	-	40	8	6	75.0	2	25.0	0	0.0
	30~49歳	9.0	-	40	15	12	80.0	3	20.0	0	0.0
	50~69歳	9.0	-	45	41	22	53.7	18	43.9	1	2.4
	70歳以上	6.0	-	40	15	2	13.3	13	86.7	0	0.0
	総数				84	45	53.6	38	45.2	1	1.2
全町				162	64	39.5	96	59.3	2	1.2	

*EAR: 推定平均必要量、DG: 目標量、UL: 上限量。数値は、日本人の食事摂取基準 2005年版。

