

2 栄養素等摂取状況

(1) 栄養素等摂取量の年次推移

平成20年調査における栄養素等摂取量は、平成15年調査の平均値を下回っていた。エネルギー摂取量の平均値（15歳以上）は、全体1,932kcal、男性2,142kcal、女性1,759kcalであった。

食塩、カルシウム、鉄の摂取量も下回っており、平均値（15歳以上）は、食塩摂取量は全体10.0g、男性10.8g、女性9.3gであった。カルシウム摂取量は、全体490mg、男性483mg、女性496mg、鉄摂取量は、全体7.2mg、男性7.4mg、女性7mgであった。

◆表1 栄養素等摂取量の年次推移(全県・15歳以上・総数)

	単位	昭和63年 1988	平成5年 1993	平成10年 1998	平成15年 2003	平成20年 2008
エネルギー	kcal	2,054	2,055	2,035	2,035	1,932
たんぱく質	g	80.7	80.2	78.7	76.6	70.7
うち動物性	g	43.3	43.4	43.0	42.1	39.0
脂質	g	59.8	60.1	65.3	61.7	60.3
うち動物性	g	28.8	29.8	30.6	32.4	30.3
炭水化物	g	286	284	268	274	259
食塩	g	11.5	11.2	12.9	10.9	10.0
カルシウム	mg	543	538	592	549	490
鉄	mg	11.5	10.5	10.8	8.4	7.2
ビタミンA	μgRE	639	582	638	916	611
ビタミンB ₁	mg	0.75	0.77	0.70	0.98	0.95
ビタミンB ₂	mg	0.98	0.97	10.3	1.27	1.19
ビタミンC	mg	57	43	48	100	92
たんぱく質エネルギー比	%	15.7	15.6	15.5	15.1	14.6
脂肪エネルギー比	%	26.2	26.3	28.9	27.3	28.1
炭水化物エネルギー比	%	58.1	58.1	55.6	57.6	57.3

※ビタミンAについては、従来ビタミンA効力（IU）で表示されていたが、栄養所要量の単位がμgREに改訂されたことに伴い変更した。（1IU=3.33μgとして計算）

※平成20年度調査結果のビタミンAについては、「日本人の食事摂取基準2005年度版」との整合性を確保するため、レチノール当量の算出方法を改めた。

(2) 栄養素等摂取量の分布

平成20年調査における栄養素等摂取量の分布（総数）では、1日のエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物摂取量は、男女ともほぼ正規分布であった。

食事区分別エネルギー摂取量の平均値は、朝食が男性436kcal、女性396kcal、昼食が男性651kcal、女性529kcal、夕食が男性856kcal、女性653kcalであった。朝食、昼食は、ほぼ正規分布であったが、夕食は分布の幅が広がった。

カルシウム、ビタミン類は、分布の幅が広く、摂取量に個人内変動・個人間変動があると考えられる。

(3) 全国値（平成19年国民健康・栄養調査結果概要）との比較

本調査と全国値（20歳以上・総数・平均値）と比べると、栄養素等摂取状況では、エネルギー、たんぱく質、ビタミンAは、ほぼ同程度の摂取状況であったが、脂質が5.9g多く、カルシウム32mg、鉄1.1g、食塩1.1g、ビタミンB₁0.59mg、ビタミンB₂0.33mg、ビタミンC29mg少なかった。

これらは、食品群別摂取状況において、いも類、肉類、野菜類、きのこ類、海藻類等が少なく、油脂類、菓子類が多くなっていることが反映していると考えられる。

◆表2 栄養素等摂取状況(20歳以上・総数)

栄養素等別	兵庫県 平成20年	全国 平成19年
調査人数	4,834	7,209
エネルギー Kcal	1,918	1,913
たんぱく質 g	70.3	70.8
脂質 g	59.6	53.7
炭水化物 g	256.9	267.5
食塩 g	10.0	11.1
カルシウム mg	490	522
鉄 mg	7.2	8.3
ビタミンA μgRE	611	625
ビタミンB ₁ mg	0.94	1.53
ビタミンB ₂ mg	1.18	1.51
ビタミンC mg	92	121
脂肪エネルギー比 %	28.0	25
炭水化物エネルギー比 %	57.4	60.1
動物性たんぱく質比 %	54.9	51.4

◆表3 食品群別摂取状況

(20歳以上・総数・単位:g)

食品群別	兵庫県 平成20年	全国 平成19年
調査人数	4,834	7,209
穀類 *1	253.4	456.6
うち米類	140.3	—
いも類	38.1	57.2
砂糖・甘味料類	6.6	7
豆類	55.5	60.1
種実類	1.9	2.2
野菜類	246.0	290.1
うち緑黄色野菜	92.5	97.7
果実類	108.4	115
きのこ類	8.2	17
藻類	8.5	12.1
魚介類	79.6	87.2
肉類	73.5	78.8
卵類	35.7	35.4
乳類	124.4	96.6
油脂類	13.9	10
菓子類	31.2	23.3
嗜好飲料類	475.5	709.2
調味料・香辛料類	106.2	98.5
補助栄養素等	—	17.2

*1 穀類の米は、兵庫県調査は米に換算

※本調査と国民健康・栄養調査は、調査方法・調査時期が異なるが、参考として平均値を比較した。
 ※調査客体の構成（20歳以上）では、男女差は同等であるが、年齢構成では、20～60歳未満が兵庫県62.4%、全国58.8%、60歳以上が兵庫県37.6%、全国41.2%である。
 ※表2、表3の兵庫県値に、人口構成・年齢調整は、加味していない。

表4-1-① 栄養素等摂取量 平均値 (全県・年代別・総数)

再掲 再掲

栄養素等別		総数	1~5歳	6~11歳	12~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	15歳以上	20歳以上
調査人数	人	6,155	287	481	235	318	461	821	824	910	977	587	254	5,152	4,834
エネルギー	Kcal	1,901	1,233	1,768	2,198	2,242	1,947	1,950	1,923	1,943	1,985	1,806	1,647	1,932	1,918
たんぱく質	g	69.5	43.1	65.2	80.2	79.7	70.2	68.7	69.7	72.3	73.6	68.0	59.3	70.7	70.3
うち動物性	g	38.7	24.1	38.9	48.8	47.8	39.9	38.2	37.9	40.2	40.2	35.8	31.0	39.0	38.6
脂質	g	59.9	40.1	61.8	70.1	74.7	66.5	65.2	61.3	60.4	58.9	50.3	46.8	60.3	59.6
うち動物性	g	30.6	21.6	34.6	40.8	41.3	31.9	33.1	32.6	29.0	29.2	24.9	25.1	30.3	29.8
炭水化物	g	254.6	171.3	232.1	301.9	302.3	253.7	254.6	251.9	255.4	269.2	256.1	238.3	258.9	256.9
食塩	g	9.7	5.8	8.5	9.8	10.2	9.7	9.6	9.6	10.2	10.9	9.9	8.5	10.0	10.0
カリウム	mg	2,349	1,476	2,159	2,551	2,342	2,157	2,201	2,297	2,452	2,652	2,527	2,121	2,392	2,396
カルシウム	mg	500	400	626	636	492	457	446	449	506	537	513	487	490	490
マグネシウム	mg	244	142	210	248	233	219	227	245	264	274	266	228	250	251
リン	mg	1,023	682	1,026	1,221	1,141	999	982	1,004	1,055	1,097	1,016	880	1,031	1,026
鉄	mg	7.0	4.2	6.0	7.3	7.2	6.8	6.8	6.9	7.4	7.7	7.3	6.5	7.2	7.2
亜鉛	mg	7.9	5.0	7.9	9.7	9.5	7.9	8.1	8.0	7.9	8.1	7.4	6.6	8.0	7.9
銅	mg	1.09	0.69	0.96	1.22	1.20	1.03	1.06	1.09	1.13	1.20	1.16	0.99	1.12	1.11
ビタミンA	μRE	602	485	521	636	622	687	537	548	710	676	515	444	611	611
ビタミンD	μg	8.9	4.6	6.0	7.5	8.4	7.5	8.6	7.2	9.4	11.3	10.9	11.0	9.3	9.4
ビタミンE	mg	7.2	4.9	6.2	7.4	7.8	7.3	7.2	7.0	7.6	8.0	7.2	6.0	7.4	7.4
ビタミンK	μg	181	105	128	169	170	177	177	179	187	213	202	140	187	188
ビタミンB ₁	mg	0.93	0.57	0.87	1.04	1.16	1.04	0.97	0.94	0.93	0.94	0.87	0.78	0.95	0.94
ビタミンB ₂	mg	1.19	0.83	1.21	1.38	1.37	1.21	1.18	1.11	1.21	1.25	1.15	1.05	1.19	1.18
ナイアシン	mg	16.4	8.9	13.6	16.8	17.2	16.4	16.0	17.1	17.6	18.4	16.4	13.6	17.0	17.0
ビタミンB ₆	mg	1.27	0.70	1.08	1.30	1.27	1.19	1.22	1.25	1.35	1.42	1.38	1.20	1.31	1.31
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	4.0	6.2	7.6	7.6	6.6	6.7	6.7	8.6	9.0	8.4	7.8	7.8	7.8
葉酸	μg	291	169	231	291	289	283	270	284	318	335	309	258	300	301
パントテン酸	mg	5.81	3.99	5.90	7.16	6.65	5.95	5.70	5.67	5.90	6.13	5.63	4.91	5.85	5.81
ビタミンC	mg	90	60	74	92	88	77	81	85	93	107	104	82	92	92
コレステロール	mg	329	220	295	401	443	360	344	324	337	333	293	263	334	329
食物繊維総量	g	12.3	7.3	10.4	11.7	11.2	11.0	11.3	12.0	12.9	14.6	14.0	11.8	12.7	12.8
うち水溶性	g	2.8	1.9	2.5	2.7	2.6	2.5	2.6	2.6	2.9	3.2	3.1	2.4	2.9	2.9
うち不溶性	g	9.0	5.2	7.5	8.6	8.1	8.0	8.3	8.9	9.4	10.7	10.1	8.5	9.3	9.4
たんぱく質エネルギー比	%	14.6	14.0	14.8	14.6	14.2	14.4	14.1	14.5	14.9	14.8	15.1	14.4	14.6	14.7
脂肪エネルギー比	%	28.4	29.3	31.5	28.7	30.0	30.7	30.1	28.7	28.0	26.7	25.1	25.6	28.1	28.0
炭水化物エネルギー比	%	57.0	56.7	53.8	56.7	55.8	54.8	55.8	56.8	57.1	58.5	59.9	60.0	57.3	57.4
動物性たんぱく質比	%	55.7	55.9	59.7	60.8	60.0	56.8	55.6	54.4	55.6	54.6	52.6	52.3	55.2	54.9

表4-1-② 栄養素等摂取量 標準偏差 (全県・年代別・総数)

再掲 再掲

栄養素等別		総数	1~5歳	6~11歳	12~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	15歳以上	20歳以上
調査人数	人	6,155	287	481	235	318	461	821	824	910	977	587	254	5,152	4,834
エネルギー	Kcal	580	355	453	565	718	614	607	542	541	558	502	497	576	564
たんぱく質	g	23.1	15.5	18.1	20.3	27.2	23.5	24.8	21.4	22.5	21.8	21.9	20.8	23.1	22.8
うち動物性	g	18.4	12.8	15.2	16.1	21.1	18.7	20.7	17.7	17.5	17.7	18.2	15.7	18.6	18.4
脂質	g	25.5	18.5	21.2	24.6	30.6	27.3	28.8	23.1	23.5	24.5	21.1	20.4	25.7	25.2
うち動物性	g	17.4	12.5	15.3	16.3	20.5	18.9	20.2	18.2	15.3	15.9	13.8	16.2	17.6	17.3
炭水化物	g	81.3	44.5	66.4	85.9	101.6	84.5	83.6	78.6	74.1	80.8	74.6	69.8	80.8	79.2
食塩	g	4.0	2.2	2.8	3.2	3.9	4.1	4.0	3.5	3.8	4.3	4.1	3.9	4.0	4.0
カリウム	mg	875	604	689	756	899	821	795	752	831	966	972	794	883	882
カルシウム	mg	265	236	240	281	276	262	229	227	287	261	303	226	264	263
マグネシウム	mg	91	54	62	70	85	80	83	79	94	92	108	94	92	92
リン	mg	349	273	305	337	406	350	342	304	348	351	344	311	347	344
鉄	mg	2.9	1.8	2.0	2.1	2.8	2.8	2.6	2.6	2.9	3.1	3.7	2.5	3.0	3.0
亜鉛	mg	2.8	1.7	2.3	2.6	3.6	3.0	3.2	2.6	2.6	2.7	2.4	2.3	2.8	2.8
銅	mg	0.39	0.25	0.28	0.35	0.40	0.39	0.36	0.37	0.38	0.42	0.40	0.37	0.39	0.39
ビタミンA	μRE	1271	547	413	569	1392	1563	1124	1030	1699	1655	768	525	1358	1356
ビタミンD	μg	9.9	5.2	7.2	7.4	8.3	10.7	10.2	9.2	9.8	10.8	10.3	11.4	10.3	10.3
ビタミンE	mg	3.6	2.7	2.7	3.3	3.3	3.4	3.4	3.3	3.5	3.9	4.0	2.9	3.6	3.6
ビタミンK	μg	137	98	113	110	109	126	126	133	138	155	161	118	140	141
ビタミンB ₁	mg	0.62	0.32	0.37	0.42	0.92	0.84	0.71	0.71	0.44	0.50	0.64	0.66	0.65	0.63
ビタミンB ₂	mg	0.64	0.39	0.70	0.47	0.86	0.75	0.70	0.65	0.57	0.56	0.63	0.62	0.65	0.64
ナイアシン	mg	8.1	4.2	6.7	5.9	8.5	8.4	7.6	8.4	7.7	8.5	8.3	6.9	8.2	8.2
ビタミンB ₆	mg	0.80	0.35	1.53	0.39	0.93	0.75	0.79	0.73	0.66	0.62	0.77	0.68	0.73	0.71
ビタミンB ₁₂	μg	8.1	4.1	6.0	5.6	6.7	7.9	7.8	7.4	9.5	9.5	7.7	6.7	8.4	8.5
葉酸	μg	171	85	94	102	176	184	140	140	204	210	164	124	178	178
パントテン酸	mg	2.21	1.45	1.78	2.03	2.56	2.48	2.08	1.95	2.26	2.33	2.15	1.77	2.23	2.21
ビタミンC	mg	61	39	70	41	60	47	48	51	59	78	70	45	62	62
コレステロール	mg	194	135	157	199	208	202	211	188	205	190	172	155	197	195
食物繊維総量	g	6.8	3.2	3.8	4.1	4.3	4.4	4.6	12.0	5.9	6.3	6.6	5.4	7.0	7.1
うち水溶性	g	1.7	0.9	0.9	1.3	1.2	1.1	1.2	1.3	2.3	1.6	2.4	1.3	1.7	1.7
うち不溶性	g	5.6	2.3	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	11.7	4.2	4.7	4.5	4.1	5.9	6.0

表4-2-① 栄養素等摂取量 平均値(全県・年代別・男性)

栄養素等別	総数	年代別											再掲		
		1~5歳	6~11歳	12~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	15歳以上	20歳以上	
調査人数	人	2,861	153	237	108	152	204	366	382	405	478	280	96	2,363	2,211
エネルギー	Kcal	2,084	1,214	1,887	2,512	2,504	2,239	2,247	2,118	2,087	2,171	1,886	1,796	2,142	2,116
たんぱく質	g	74.3	42.6	70.8	87.9	85.9	78.4	77.3	74.0	74.3	78.6	69.6	62.4	76.1	75.3
うち動物性	g	41.9	23.6	42.9	52.7	51.5	44.6	44.2	40.4	41.6	44.0	36.3	33.9	42.6	41.9
脂質	g	63.3	39.2	64.2	78.6	82.1	73.7	71.4	63.5	61.0	61.9	49.8	51.6	64.2	63.0
うち動物性	g	33.3	22.2	37.1	45.3	44.9	37.8	38.1	34.5	30.6	31.7	23.7	29.3	33.3	32.4
炭水化物	g	278.9	169.3	249.7	351.1	342.9	296.1	298.2	279.8	271.0	289.6	266.4	249.7	286.1	282.3
食塩	g	10.4	5.7	8.9	10.8	10.8	11.0	11.2	10.3	11.0	11.6	10.3	8.6	10.8	10.8
カリウム	mg	2,399	1,492	2,233	2,795	2,465	2,329	2,407	2,344	2,370	2,698	2,484	2,059	2,456	2,449
カルシウム	mg	495	386	658	694	532	504	442	424	458	525	479	456	483	477
マグネシウム	mg	252	143	214	270	246	240	251	257	265	286	264	223	261	262
リン	mg	1,082	676	1,108	1,346	1,219	1,118	1,077	1,047	1,073	1,160	1,027	904	1,097	1,085
鉄	mg	7.2	4.3	6.3	7.8	7.3	7.1	7.5	7.1	7.4	7.8	7.3	6.1	7.4	7.4
亜鉛	mg	8.5	4.9	8.6	10.7	10.5	9.2	9.3	8.7	8.3	8.8	7.6	6.8	8.7	8.6
銅	mg	1.16	0.68	1.04	1.35	1.26	1.15	1.22	1.16	1.15	1.27	1.20	0.98	1.20	1.19
ビタミンA	μRE	615	439	535	580	513	451	615	554	982	654	471	429	633	638
ビタミンD	μg	9.6	4.5	7.8	9.0	8.0	7.7	10.3	8.0	10.0	11.7	11.7	11.3	10.1	10.2
ビタミンE	mg	7.2	4.5	6.9	8.5	8.3	7.2	7.7	6.9	7.1	8.0	7.1	6.0	7.4	7.4
ビタミンK	μg	181	110	132	171	179	177	189	185	172	210	204	131	188	188
ビタミンB ₁	mg	1.00	0.59	0.90	1.20	1.26	1.19	1.12	1.01	0.99	0.98	0.87	0.80	1.04	1.02
ビタミンB ₂	mg	1.25	0.83	1.32	1.48	1.45	1.33	1.32	1.15	1.26	1.27	1.15	0.94	1.26	1.24
ナイアシン	mg	18.0	8.7	15.9	18.2	18.8	18.2	18.8	18.7	19.1	20.2	17.5	14.3	18.9	18.8
ビタミンB ₆	mg	1.36	0.74	1.19	1.38	1.36	1.30	1.45	1.36	1.41	1.50	1.39	1.20	1.41	1.41
ビタミンB ₁₂	μg	8.3	3.7	7.7	8.0	7.3	6.0	8.7	6.9	10.3	9.7	9.0	7.8	8.6	8.7
葉酸	μg	295	177	243	311	281	272	294	285	336	333	307	233	306	306
パントテン酸	mg	6.16	4.02	6.45	7.72	7.02	6.51	6.32	5.89	6.24	6.39	5.69	5.03	6.24	6.16
ビタミンC	mg	87	64	80	97	88	76	82	84	79	102	99	74	88	88
コレステロール	mg	352	214	332	445	446	385	385	342	342	361	303	277	359	353
食物繊維総量	g	12.3	7.4	10.5	12.9	11.7	11.8	11.8	12.3	11.8	14.2	13.8	10.7	12.7	12.7
うち水溶性	g	2.7	1.8	2.6	2.9	2.6	2.6	2.6	2.6	2.5	3.1	3.0	2.2	2.8	2.8
うち不溶性	g	9.0	5.3	7.6	9.6	8.4	8.6	8.6	9.1	8.7	10.5	9.9	7.9	9.3	9.3
たんぱく質エネルギー比	%	14.3	14.0	15.0	14.0	13.7	14.0	13.8	14.0	14.2	14.5	14.8	13.9	14.2	14.2
脂肪エネルギー比	%	27.3	29.1	30.6	28.2	29.5	29.6	28.6	27.0	26.3	25.7	23.8	25.9	27.0	26.8
炭水化物エネルギー比	%	58.4	56.9	54.4	57.8	56.8	56.4	57.6	59.0	59.5	59.9	61.5	60.2	58.8	59.0
動物性たんぱく質比	%	56.4	55.4	60.6	60.0	60.0	56.9	57.2	54.6	56.0	56.0	52.2	54.3	56.0	55.6

表4-2-② 栄養素等摂取量 標準偏差(全県・年代別・男性)

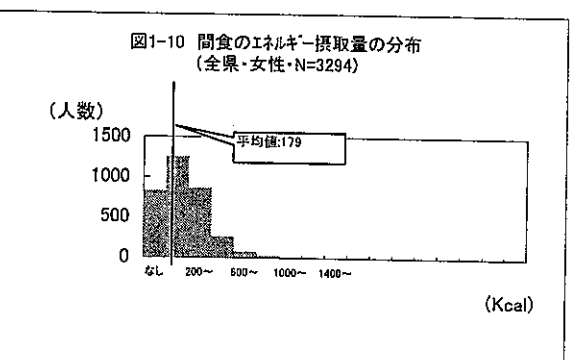
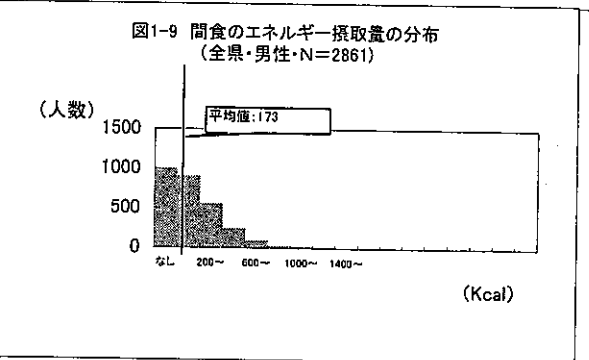
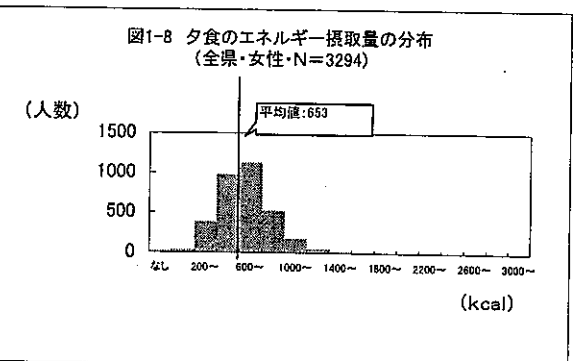
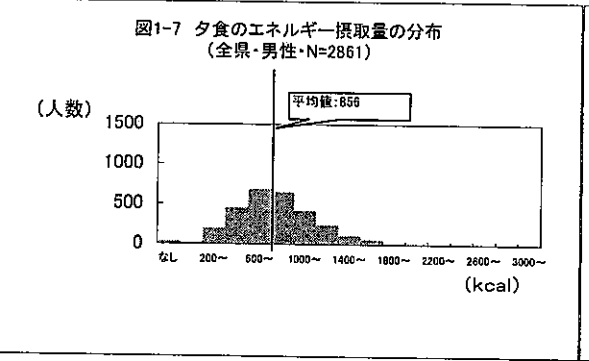
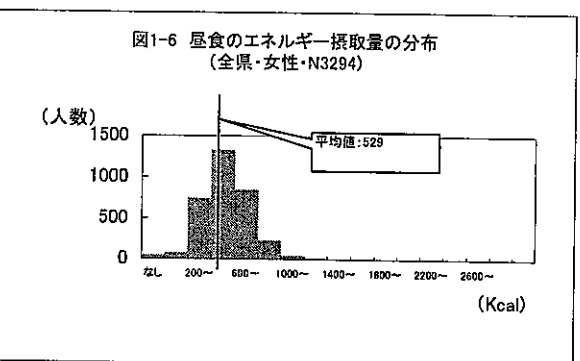
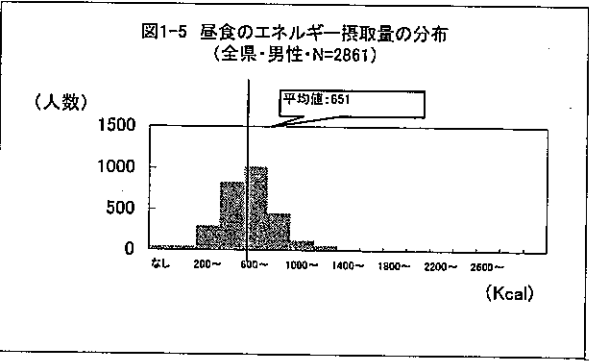
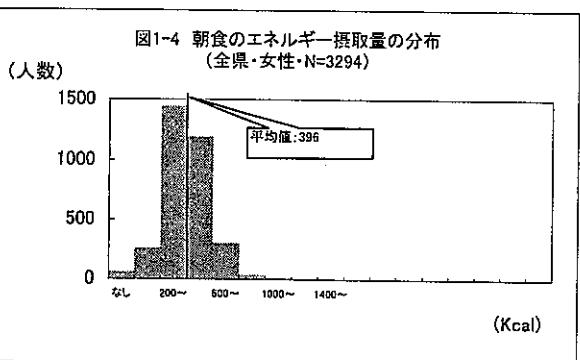
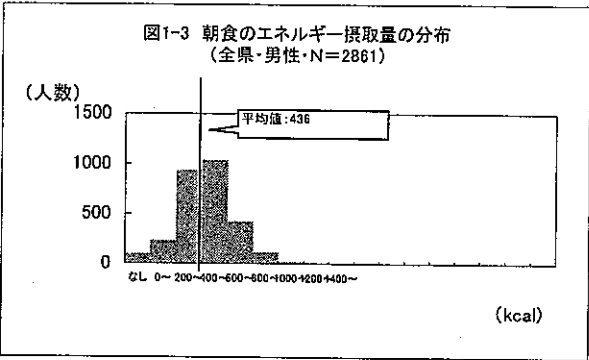
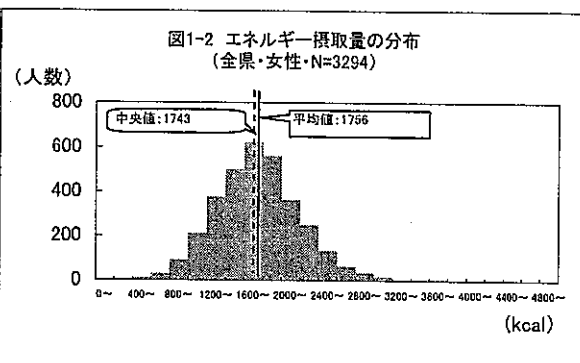
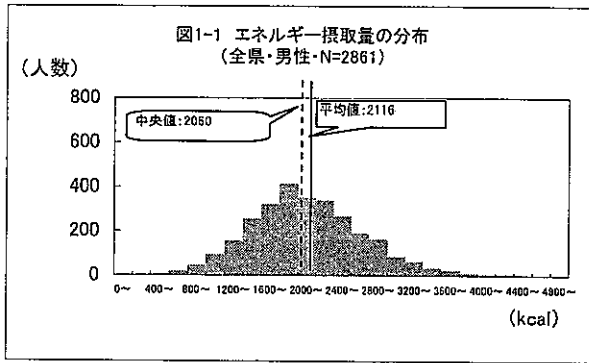
栄養素等別	総数	年代別											再掲		
		1~5歳	6~11歳	12~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	15歳以上	20歳以上	
調査人数	人	2,861	153	237	108	152	204	366	382	405	478	280	96	2,363	2,211
エネルギー	Kcal	636	320	460	592	671	695	670	570	576	565	545	537	619	608
たんぱく質	g	24.8	13.3	17.7	20.9	27.0	25.8	26.2	22.9	24.3	22.7	23.5	21.3	24.6	24.3
うち動物性	g	20.2	11.4	15.5	17.4	22.6	21.0	22.7	19.5	19.9	18.7	19.3	17.1	20.5	20.2
脂質	g	27.7	17.1	21.1	25.4	30.0	31.9	32.9	24.8	24.7	25.0	21.3	23.1	28.0	27.5
うち動物性	g	19.5	12.4	15.1	17.2	22.1	20.9	24.0	20.6	17.5	16.4	14.1	20.5	19.8	19.5
炭水化物	g	88.0	43.1	69.8	88.1	96.6	91.0	87.4	84.3	76.5	83.3	82.3	71.0	85.8	83.9
食塩	g	4.3	2.1	2.4	2.9	3.5	4.5	4.5	3.8	4.3	4.7	4.5	3.8	4.4	4.4
カリウム	mg	883	606	668	774	863	878	844	795	781	948	1,001	791	886	887
カルシウム	mg	269	217	252	278	306	305	228	231	270	264	279	213	265	261
マグネシウム	mg	90	52	59	67	88	86	84	86	90	91	97	75	90	90
リン	mg	369	244	305	339	409	385	354	315	362	372	363	333	366	362
鉄	mg	2.9	1.6	1.9	2.1	2.8	3.0	2.9	2.7	3.2	3.0	3.0	2.1	2.9	2.9
亜鉛	mg	3.2	1.6	2.4	2.9	3.9	3.2	3.7	2.9	2.8	2.9	2.6	2.4	3.2	3.1
銅	mg	0.41	0.22	0.29	0.35	0.38	0.38	0.40	0.40	0.37	0.42	0.45	0.36	0.41	0.41
ビタミンA	μRE	1,395	544	411	266	1,211	1,108	1,567	1,011	2,482	1,451	692	509	1,506	1,522
ビタミンD	μg	10.8	5.0	8.2	7.7	9.1	12.4	10.8	11.1	11.2	10.6	11.4	13.2	11.2	11.3
ビタミンE	mg	3.5	2.2	2.9	3.2	3.3	3.7	3.7	3.1	3.4	3.7	3.6	2.7	3.5	3.6
ビタミンK	μg	136	93	118	114	112	127	129	144	112	156	164	106	139	140
ビタミンB ₁	mg	0.71	0.34	0.37	0.48	1.21	0.86	0.90	0.93	0.46	0.52	0.53	0.62	0.75	0.71
ビタミンB ₂	mg	0.73	0.39	0.91	0.51	1.07	0.76	0.86	0.80	0.66	0.56	0.56	0.52	0.73	0.70
ナイアシン	mg	9.0	4.2	8.1	6.2	9.4	9.2	8.6	9.4	8.8	9.1	8.9	7.3	9.0	9.0
ビタミンB ₆	mg	0.94	0.38	2.14	0.38	1.22	0.67	1.00	0.88	0.58	0.63	0.67	0.64	0.78	0.75
ビタミンB ₁₂	μg	8.9	4.0	6.9	5.5	6.4	7.3	9.0	8.1	12.0	9.9	8.1	7.6	9.3	9.4
葉酸	μg	180	86	96	101	160	161	176	143	269	186	164	110	188	190
パントテン酸	mg	2.32	1.39	1.76	2.14	2.51	2.49	2.29	2.02	2.71	2.25	2.11	1.71	2.34	2.31
ビタミンC	mg	58	37	89	39	67	41	52	50	50	62	64	43	56	55
コレステロール	mg	209	125	159	200	202	207	240	198	235	202	187	170	214	213
食物繊維総量	g	7.9	3.1	3.5	4.0	4.5	4.8	4.7	17.2	5.4	5.9	6.9	4.4	8.3	8.5
うち水溶性	g	1.4	0.8	1.0	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.3	1.5	2.3	1.2	1.5	1.5
うち不溶性	g	7.0	2.3	2.5	2.9	3.2	3.3	3.4	16.9	4.4	4.3	4.7	3.1	7.5	7.6

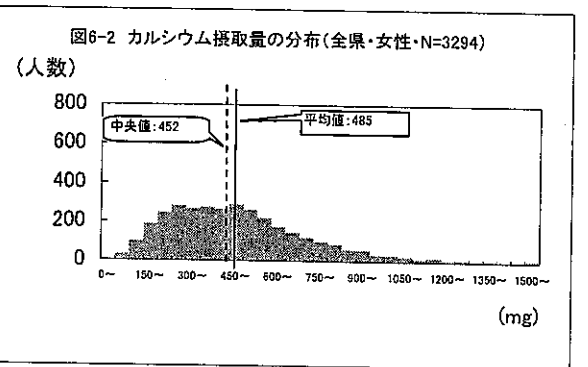
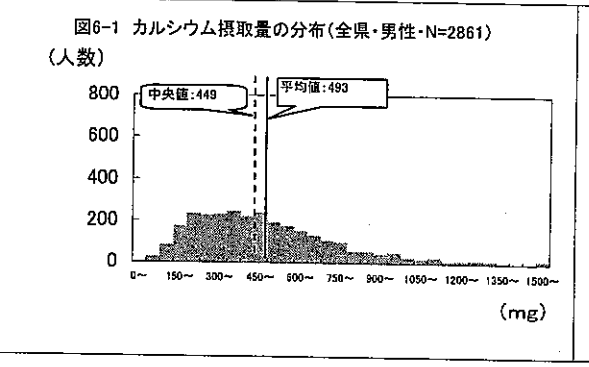
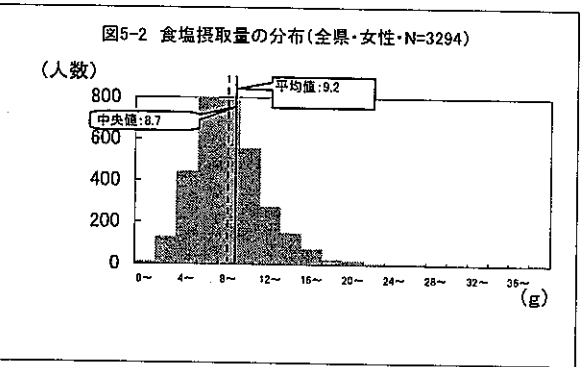
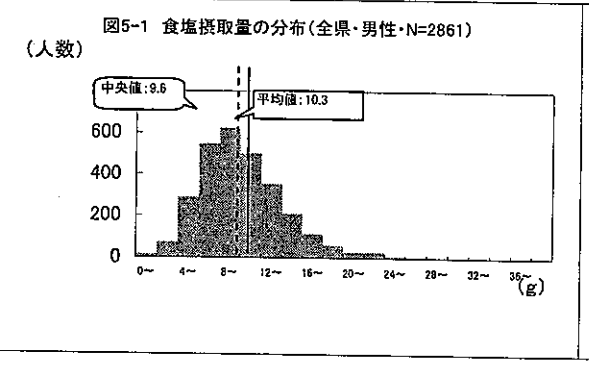
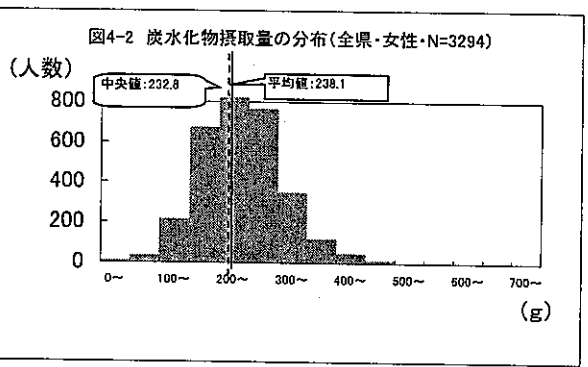
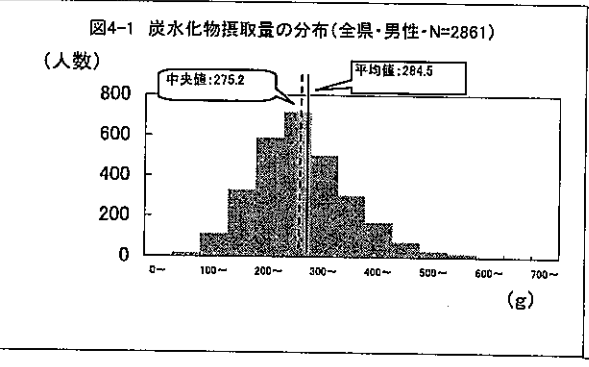
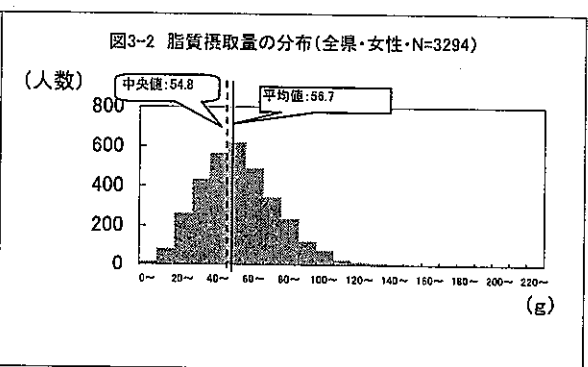
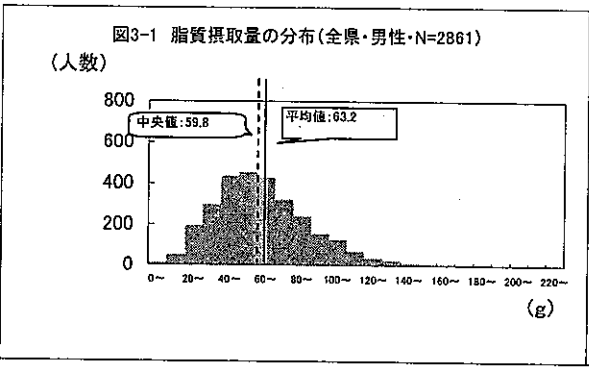
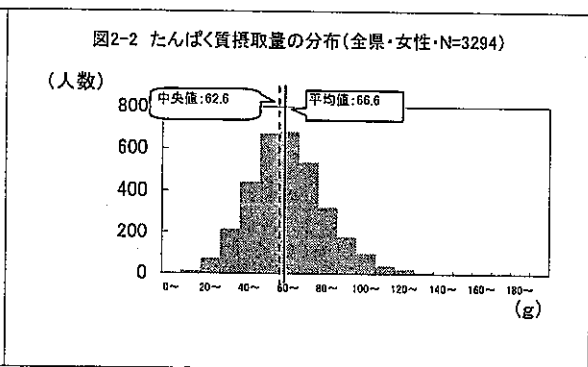
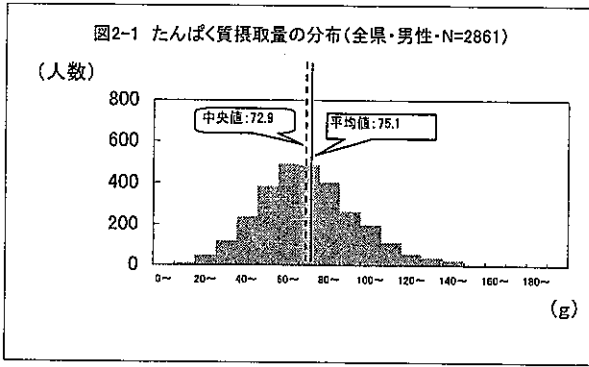
表4-3-① 栄養素等摂取量 平均値 (全県・年代別・女性)

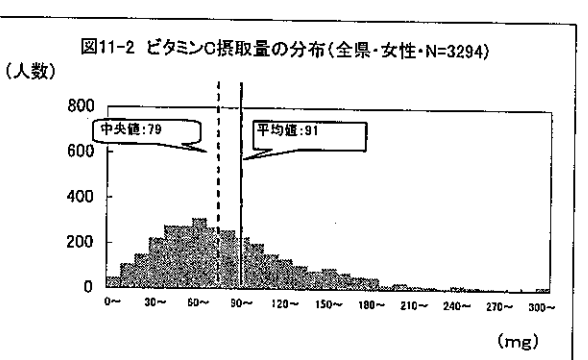
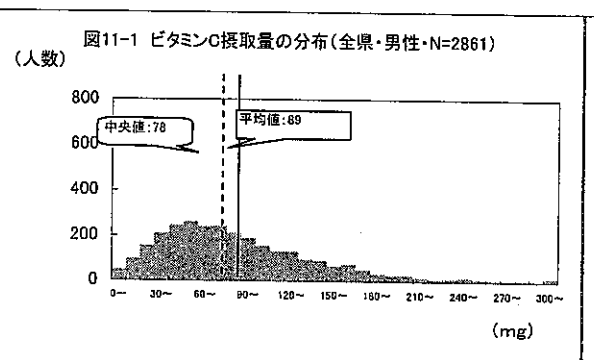
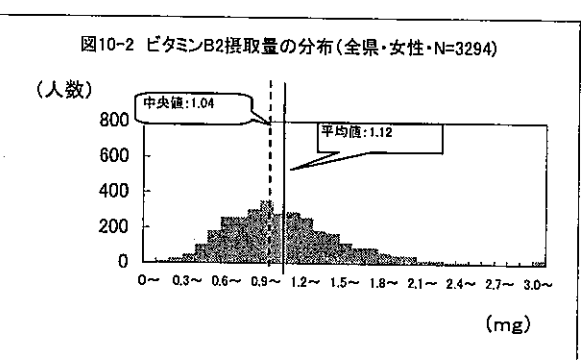
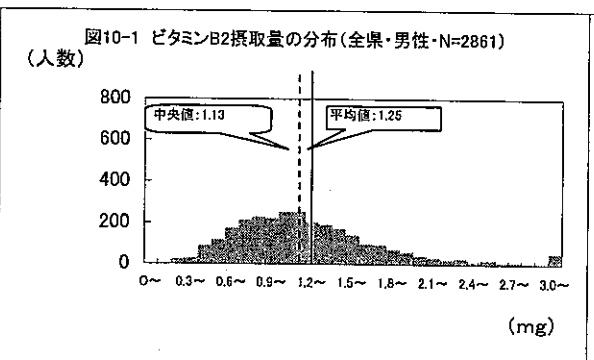
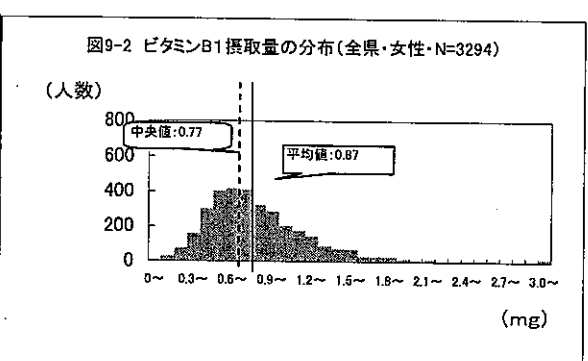
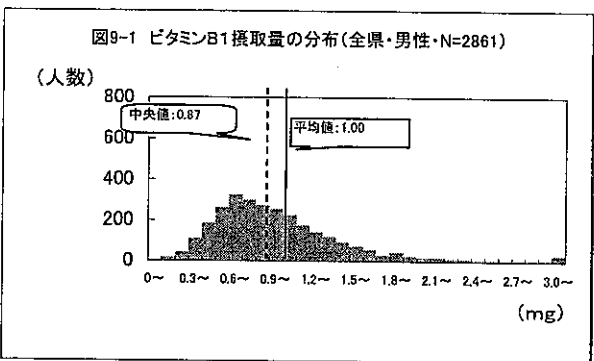
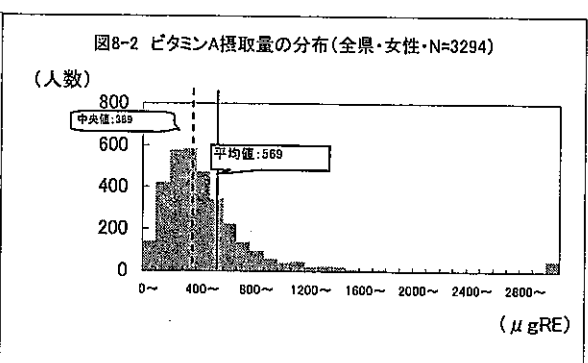
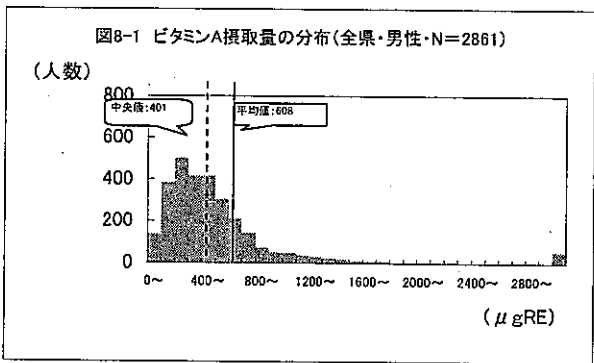
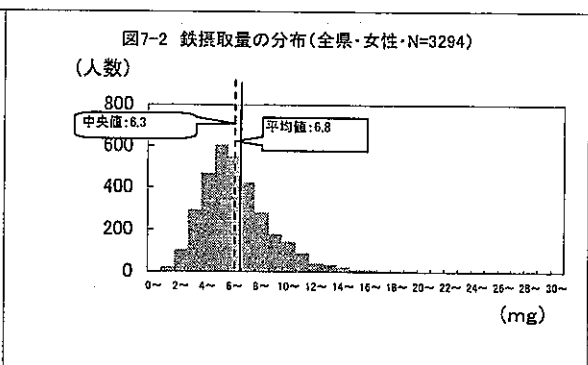
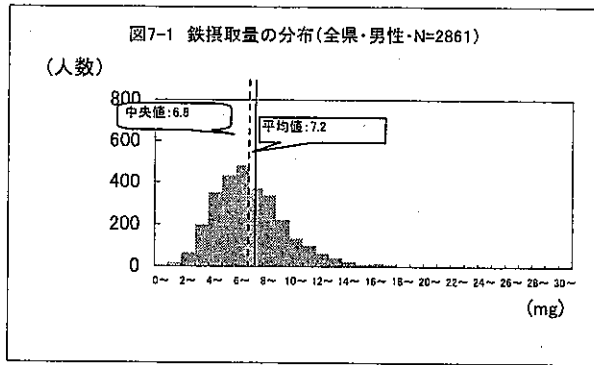
栄養素等別	総数	年齢											再掲		
		1~5歳	6~11歳	12~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	15歳以上	20歳以上	
調査人数	人	3,249	134	244	127	166	257	455	442	505	499	307	158	2,789	2,623
エネルギー	Kcal	1,746	1,321	1,664	1,843	1,835	1,712	1,722	1,757	1,838	1,811	1,727	1,582	1,759	1,756
たんぱく質	g	65.5	47.4	60.3	71.6	66.1	63.4	62.1	65.8	70.4	68.9	66.3	59.0	66.2	66.1
うち動物性	g	35.9	28.0	35.3	45.3	38.9	36.0	33.7	35.6	38.8	36.5	35.3	30.4	36.0	35.9
脂質	g	57.1	43.4	61.9	60.4	62.1	60.9	60.1	59.2	59.8	56.0	50.4	44.1	57.1	56.8
うち動物性	g	28.2	21.7	33.4	35.1	34.6	26.9	29.5	30.7	27.8	26.7	25.5	22.7	27.9	27.6
炭水化物	g	234.1	180.7	212.0	245.7	244.9	218.8	222.2	228.7	244.3	249.9	246.5	234.3	236.4	236.3
食塩	g	9.1	5.9	8.3	8.2	8.8	8.5	8.5	9.1	9.7	10.3	9.7	8.6	9.3	9.3
カリウム	mg	2,306	1,502	2,125	2,452	1,998	2,005	2,060	2,248	2,498	2,615	2,558	2,162	2,338	2,352
カルシウム	mg	503	441	599	582	367	416	445	466	536	547	537	499	496	500
マグネシウム	mg	236	146	210	225	199	201	209	235	262	264	266	233	241	243
リン	mg	972	740	954	1,093	937	901	909	962	1,034	1,037	1,004	882	976	977
鉄	mg	6.9	4.0	5.9	6.6	6.8	6.5	6.3	6.7	7.3	7.7	7.3	6.8	7.0	7.1
亜鉛	mg	7.3	5.4	7.3	8.8	7.5	6.8	7.2	7.5	7.6	7.5	7.2	6.6	7.3	7.3
銅	mg	1.03	0.74	0.86	1.05	1.03	0.93	0.95	1.03	1.11	1.15	1.13	1.04	1.05	1.06
ビタミンA	μRE	590	470	510	697	629	898	466	547	516	697	559	442	592	588
ビタミンD	μg	8.3	5.2	4.0	5.2	8.7	7.2	7.4	6.5	8.9	10.9	10.4	11.0	8.7	8.8
ビタミンE	mg	7.2	5.8	5.6	6.9	6.7	7.4	6.7	7.1	7.8	8.0	7.4	5.9	7.3	7.4
ビタミンK	μg	181	96	130	161	146	176	168	172	195	216	200	144	187	188
ビタミンB ₁	mg	0.88	0.60	0.89	0.87	0.94	0.94	0.84	0.87	0.89	0.92	0.88	0.79	0.88	0.88
ビタミンB ₂	mg	1.13	0.90	1.12	1.26	1.11	1.13	1.06	1.07	1.18	1.22	1.13	1.13	1.13	1.13
ナイアシン	mg	15.1	10.1	11.6	16.1	13.5	15.2	13.9	15.7	16.4	16.7	15.6	13.6	15.5	15.5
ビタミンB ₆	mg	1.20	0.69	1.01	1.21	1.09	1.10	1.06	1.16	1.31	1.34	1.36	1.20	1.23	1.23
ビタミンB ₁₂	μg	6.9	5.2	4.3	6.3	6.6	7.1	5.4	6.6	7.3	8.2	8.0	7.9	7.1	7.1
葉酸	μg	287	158	222	257	274	292	252	282	304	338	311	285	295	296
パントテン酸	mg	5.52	4.24	5.42	6.60	5.63	5.48	5.21	5.45	5.65	5.89	5.55	4.84	5.52	5.52
ビタミンC	mg	92	51	71	87	85	78	81	85	101	112	111	87	95	95
コレステロール	mg	310	249	259	314	429	339	309	308	330	304	281	246	314	310
食物繊維総量	g	12.4	7.1	10.5	10.9	9.7	10.3	11.0	11.7	13.6	15.0	14.2	12.6	12.7	12.8
うち水溶性	g	2.8	1.8	2.5	2.6	2.4	2.5	2.6	2.7	3.1	3.4	3.1	2.6	2.9	2.9
うち不溶性	g	9.0	5.0	7.6	8.0	7.0	7.4	8.0	8.6	9.8	11.0	10.3	9.1	9.3	9.4
たんぱく質エネルギー比	%	15.0	14.4	14.5	15.5	14.4	14.8	14.4	15.0	15.3	15.2	15.4	14.9	15.1	15.1
脂肪エネルギー比	%	29.4	29.6	33.5	29.5	30.5	32.0	31.4	30.3	29.3	27.8	26.3	25.1	29.2	29.1
炭水化物エネルギー比	%	55.6	56.1	52.0	55.0	55.1	53.2	54.2	54.7	55.4	57.0	58.4	60.0	55.7	55.8
動物性たんぱく質比	%	54.8	59.1	58.5	63.3	58.9	56.8	54.3	54.1	55.1	53.0	53.2	51.5	54.4	54.3

表4-3-② 栄養素等摂取量 標準偏差 (全県・年代別・女性)

栄養素等別	総数	年齢											再掲		
		1~5歳	6~11歳	12~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	15歳以上	20歳以上	
調査人数	人	3,249	134	244	127	166	257	455	442	505	499	307	158	2,789	2,623
エネルギー	Kcal	473	389	436	510	572	425	426	437	474	493	445	441	467	461
たんぱく質	g	20.6	17.5	17.6	18.8	22.1	19.5	21.3	18.9	20.7	19.8	20.3	20.3	20.6	20.5
うち動物性	g	16.2	13.8	14.1	14.4	16.6	15.8	17.7	15.5	15.4	15.8	17.1	14.6	16.3	16.2
脂質	g	23.1	19.7	21.2	24.8	28.5	21.9	23.7	21.2	22.4	23.7	20.8	17.4	23.1	22.7
うち動物性	g	15.1	12.6	15.0	15.0	17.4	16.0	15.7	15.7	13.4	15.0	13.6	11.5	15.0	14.8
炭水化物	g	68.4	46.2	63.4	74.8	73.6	60.7	63.9	63.1	69.0	73.4	65.4	67.5	68.1	67.9
食塩	g	3.6	2.4	3.1	3.4	3.9	3.3	3.3	3.2	3.3	3.8	3.8	4.0	3.6	3.6
カリウム	mg	865	599	700	754	832	752	722	708	866	982	948	799	876	874
カルシウム	mg	262	250	223	275	216	217	230	223	296	259	320	235	263	264
マグネシウム	mg	91	56	65	72	69	71	78	71	97	91	116	104	93	93
リン	mg	321	297	293	320	327	293	312	283	335	318	326	296	319	319
鉄	mg	2.9	2.0	2.0	2.1	2.7	2.7	2.5	2.4	2.8	3.2	4.2	2.7	3.0	3.0
亜鉛	mg	2.4	1.9	2.2	2.1	2.5	2.4	2.4	2.2	2.3	2.5	2.1	2.2	2.3	2.3
銅	mg	0.36	0.29	0.27	0.34	0.34	0.37	0.28	0.32	0.39	0.41	0.34	0.38	0.37	0.37
ビタミンA	μRE	1153	548	413	733	1544	1845	505	1046	691	1829	826	535	1219	1200
ビタミンD	μg	9	5.5	5.9	7.5	7.5	9.0	9.5	7.2	8.6	11.0	9.1	10.2	9.3	9.4
ビタミンE	mg	3.6	3.3	2.5	3.4	3.0	3.2	3.1	3.4	3.5	4.1	4.4	3.0	3.6	3.7
ビタミンK	μg	137	105	106	106	99	125	123	123	154	155	157	124	141	142
ビタミンB ₁	mg	0.53	0.30	0.37	0.35	0.43	0.81	0.47	0.43	0.42	0.47	0.72	0.68	0.55	0.55
ビタミンB ₂	mg	0.55	0.38	0.40	0.42	0.52	0.74	0.49	0.48	0.49	0.56	0.68	0.68	0.57	0.58
ナイアシン	mg	6.9	4.4	4.9	5.7	6.5	7.5	6.0	7.2	6.4	7.5	7.7	6.6	7.0	7.1
ビタミンB ₆	mg	0.64	0.31	0.37	0.38	0.43	0.81	0.49	0.54	0.71	0.61	0.84	0.70	0.66	0.67
ビタミンB ₁₂	μg	7.3	4.3	5.1	5.6	6.8	8.4	6.4	6.8	7.0	9.2	7.3	6.1	7.5	7.6
葉酸	μg	163	84	92	108	189	200	98	137	137	231	163	134	169	168
パントテン酸	mg	2.06	1.49	1.73	1.89	2.33	2.41	1.71	1.84	1.83	2.38	2.19	1.80	2.08	2.07
ビタミンC	mg	64	41	46	43	52	52	45	51	64	90	74	46	66	67
コレステロール	mg	178	141	152	205	212	197	175	177	181	174	157	144	179	176
食物繊維総量	g	5.7	3.4	4.1	4.3	3.8	4.1	4.4	4.4	6.2	6.7	6.3	5.9	5.8	5.8
うち水溶性	g	1.8	1.0	0.9	1.4	1.2	1.1	1.1	1.3	2.8	1.7	2.6	1.3	1.9	1.9
うち不溶性	g	4.1	2.4	3.3	3.0	2.8	3.1	3.1	3.2	4.0	5.0	4.2	4.6	4.1	4.2







(4) エネルギーの栄養素別摂取構成比

脂肪からのエネルギー摂取量の割合(脂肪エネルギー比(15歳以上))は、男性27%、女性29.2%であり、ほとんどの年代において健康増進計画の目標値である25%を上回っていた。特に女性(15歳以上)では、25%以上が67%、30%以上が約41%であった。

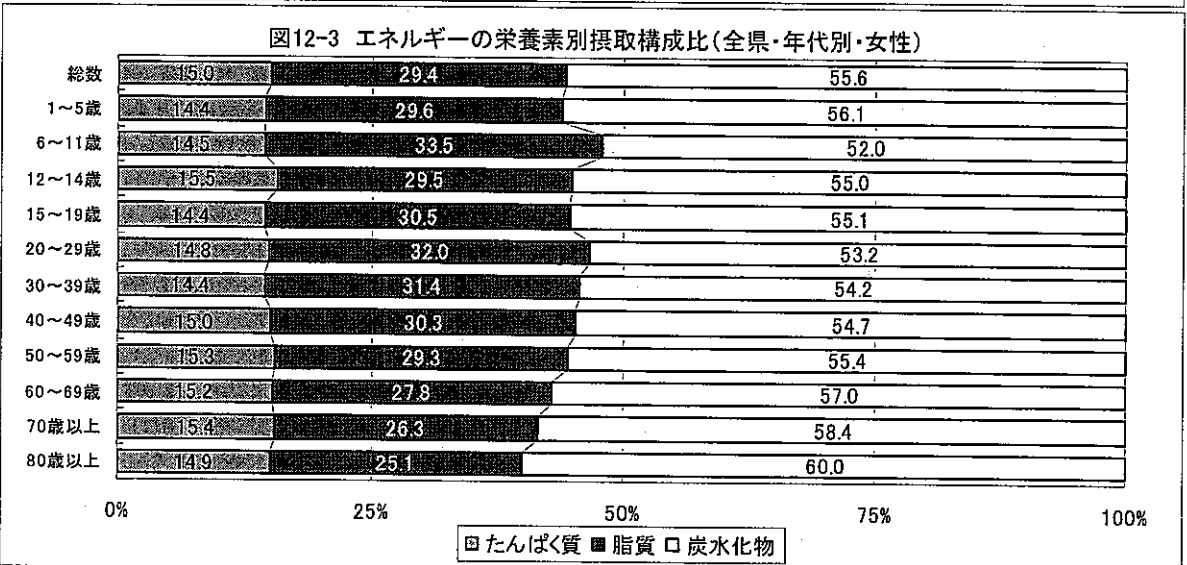
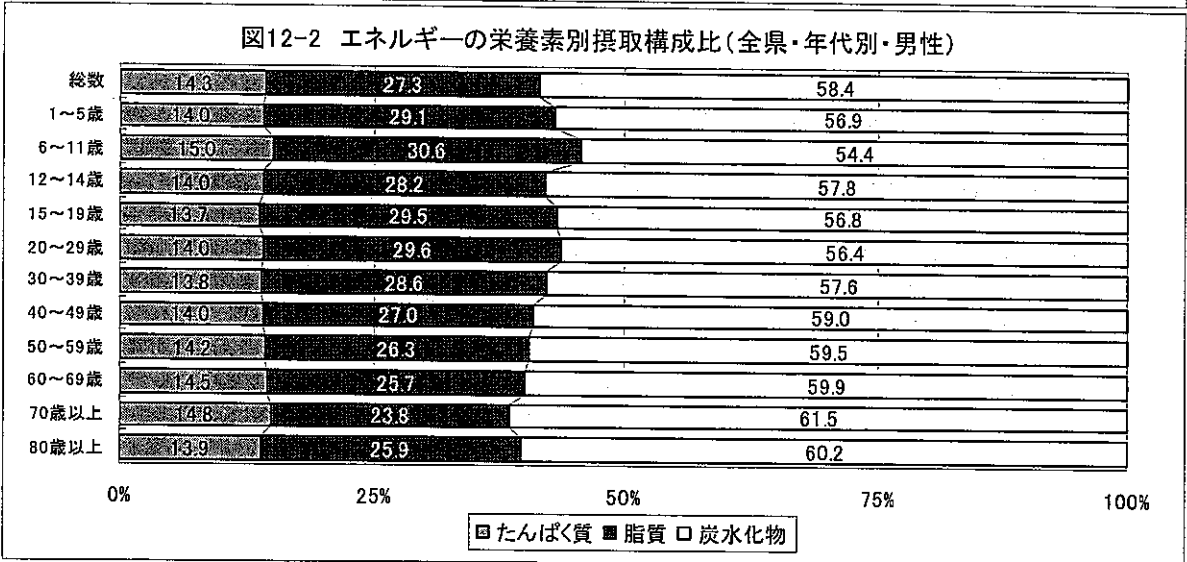
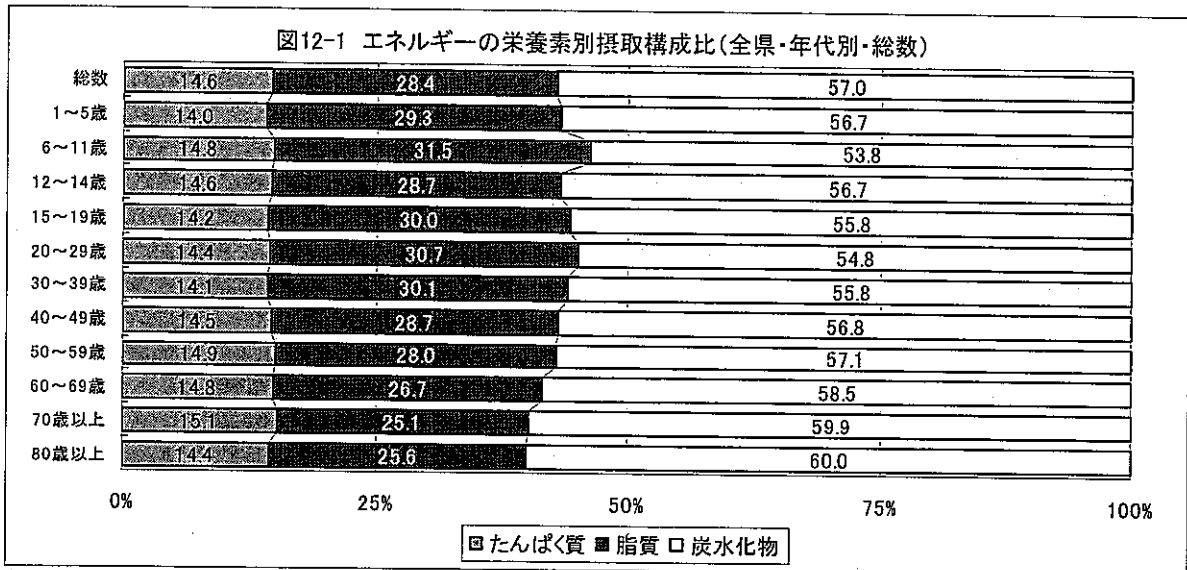


図13-1 脂肪エネルギー比率の分布割合
(全県・15歳以上・男性)

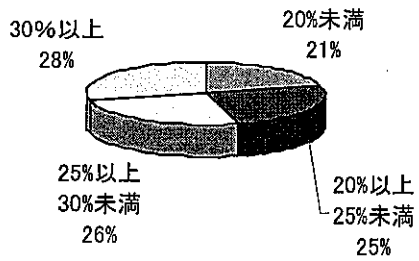


図13-2 脂肪エネルギー比率の分布割合
(全県・15歳以上・女性)

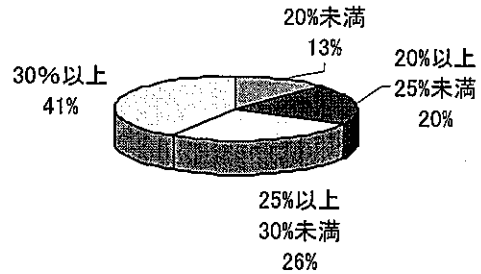


図14-1 脂肪エネルギー比率の分布割合
(全県・年代別・男性)

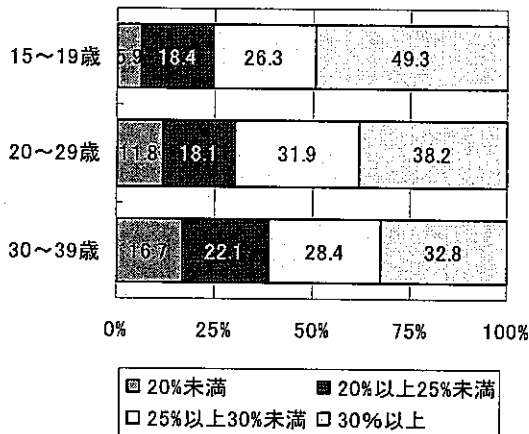
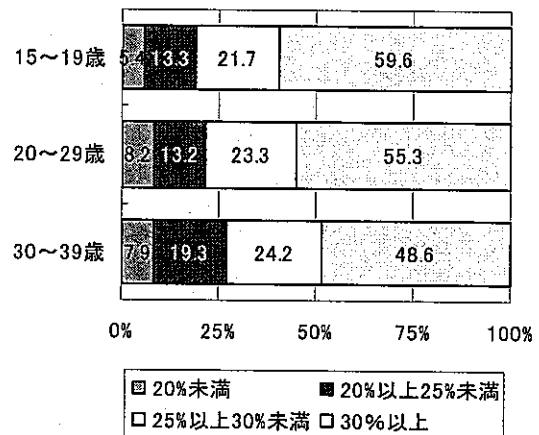
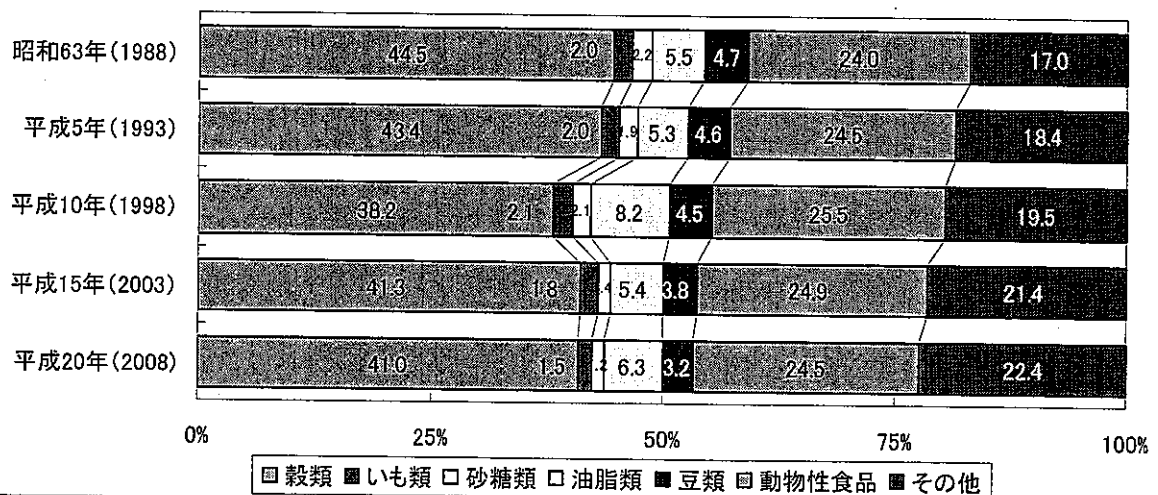


図14-2 脂肪エネルギー比率の分布割合
(全県・年代別・女性)

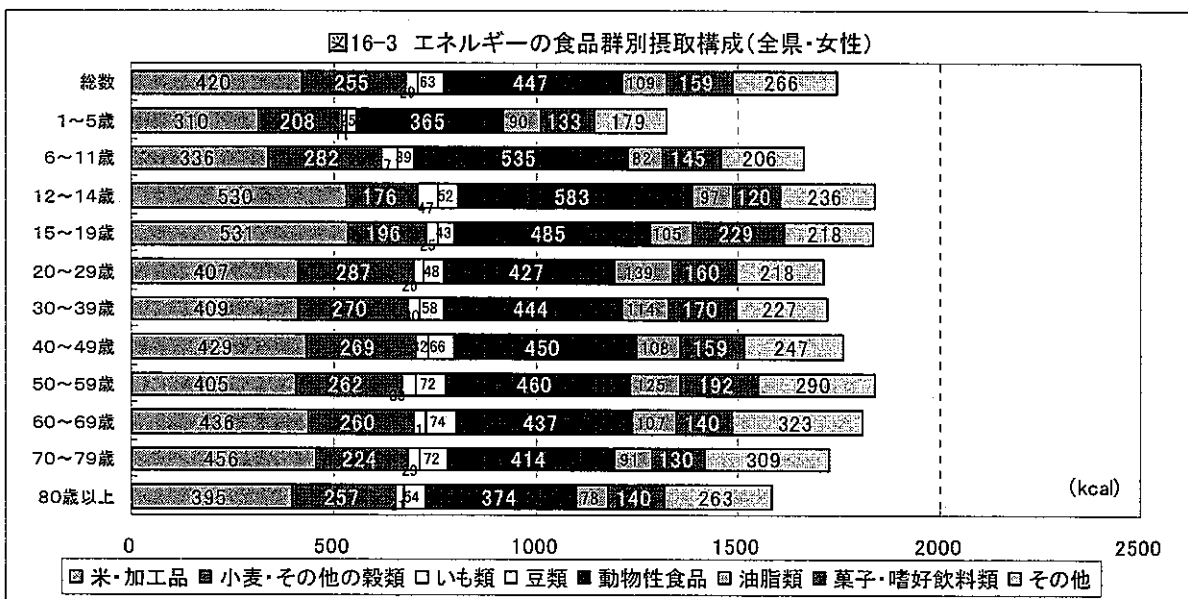
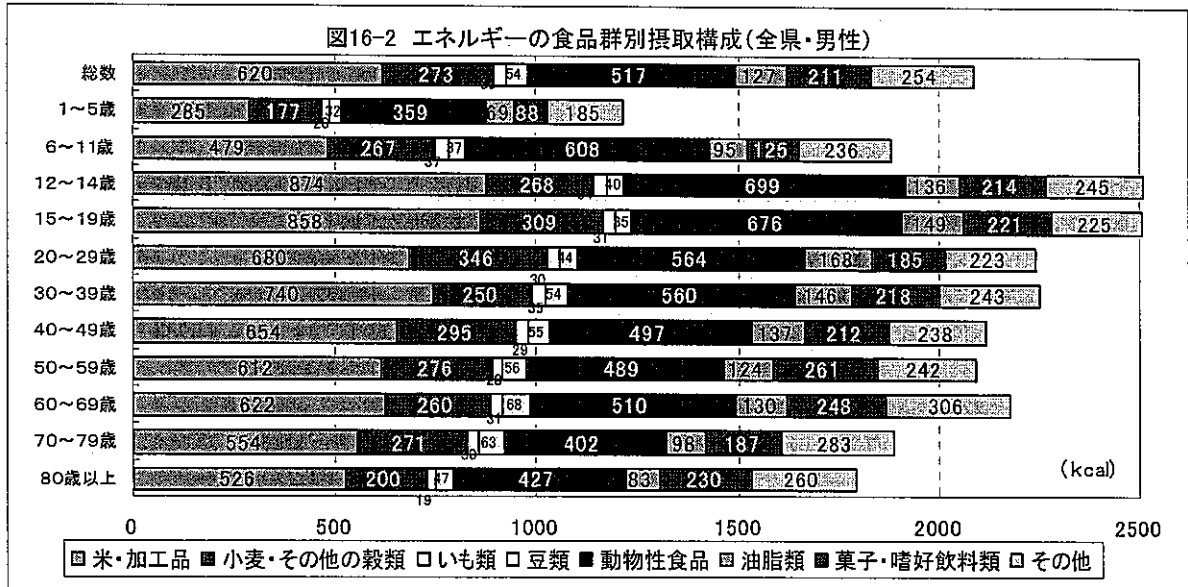
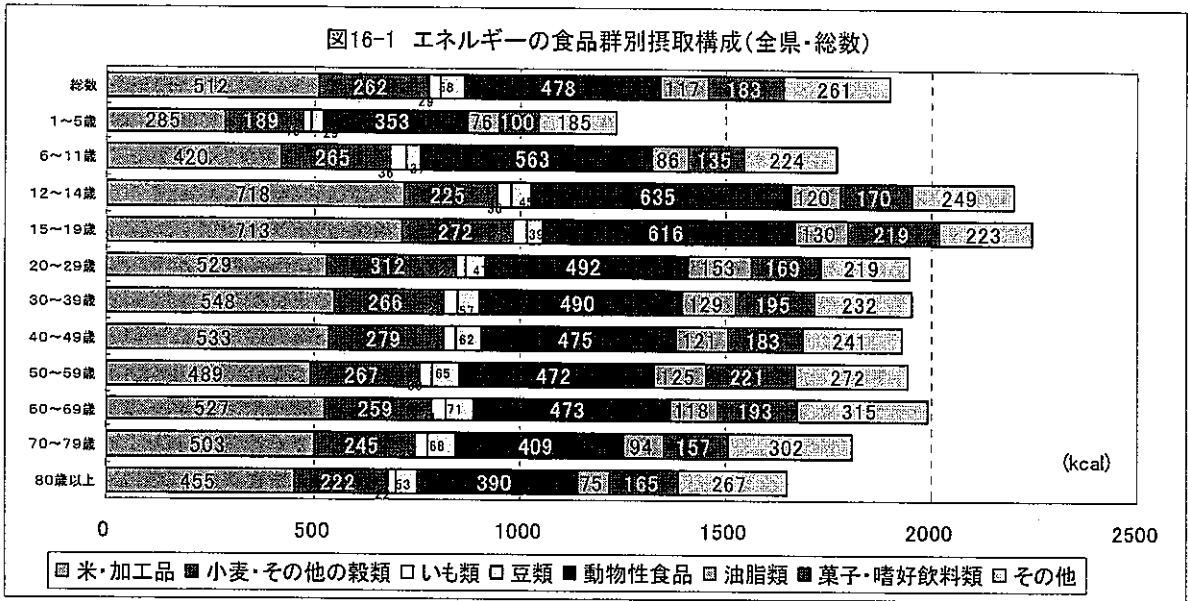


エネルギーの食品群別摂取構成比の年次推移では、穀類エネルギー比率が平成20年41.0%と前回値とほぼ同様であった。

図15 エネルギーの食品群別摂取構成の年次推移(全県・15歳以上・総数)

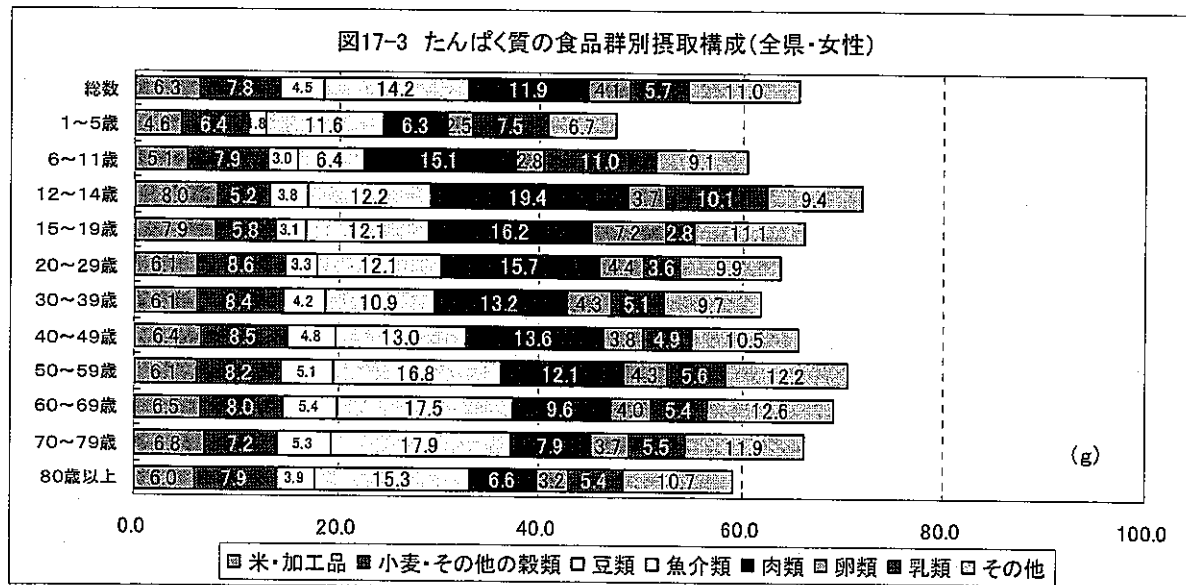
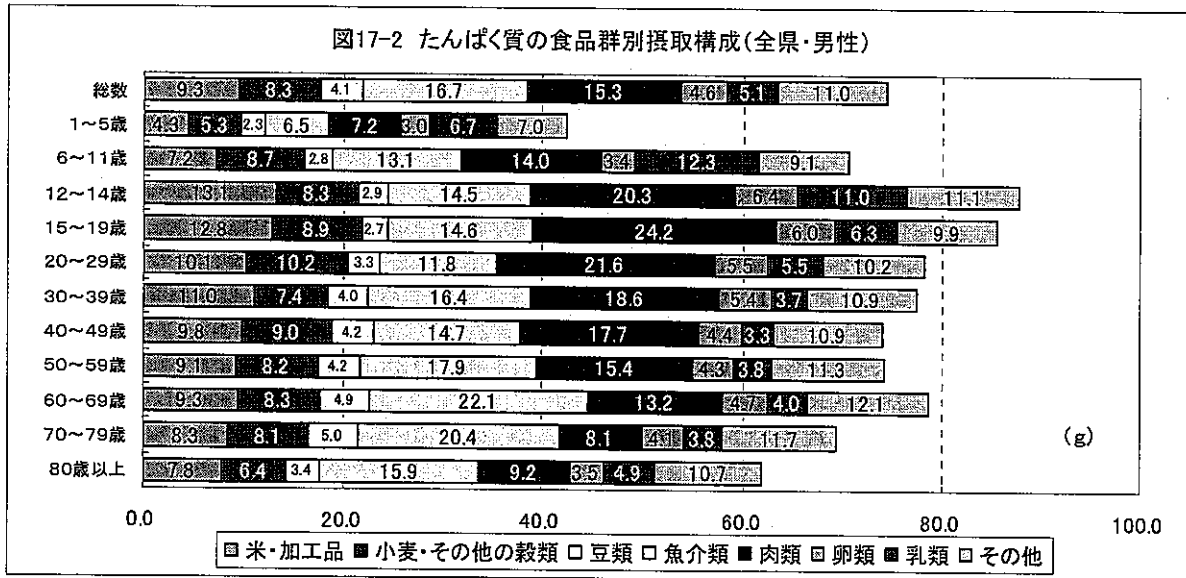
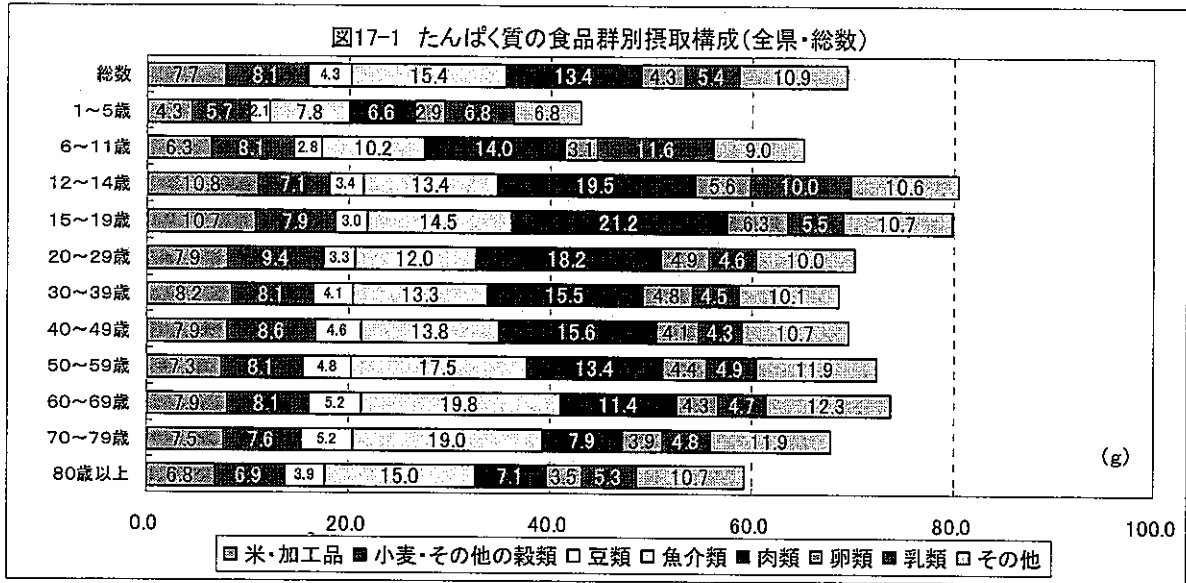


穀類からのエネルギー摂取は、男性 42.8% (893kcal)、女性 38.6% (675kcal)、米類からは、男性 29.7% (620kcal)、女性 24% (420kcal) であった。



(5) たんぱく質の摂取構成比

食品群別摂取構成の1位は、6～49歳までは肉類、50歳以上では魚介類であった。



(6) 脂質の摂取構成比

食品群別摂取構成では、男女とも肉類及び油脂類からの摂取が多かった。

