

【結果の概要】

1 結果の概要

(1) 栄養素等摂取状況

【関連ページ】

- ア エネルギー摂取量の平均値（15才以上）は1,909kcalであり平成20年よりやや下回っていた。
エネルギー摂取量の平均値（20歳以上、年齢調整有）は、全体1,902kcal、男性2,115kcal、女性1,718kcalであった。
エネルギー産生栄養素バランス（3大栄養素のエネルギー摂取量に占める割合）の平均値（20才以上、年齢調整有）は、たんぱく質エネルギー比率15.0%、脂肪エネルギー比率27.8%、炭水化物エネルギー比率57.2%であった。
- イ 脂質の総エネルギーに占める割合（脂肪エネルギー比率、15才以上）は27.4%であり、平成20年より下回っていた。
年代別では、7～14歳で30.4%、20歳代で30.3%において、目標量20～30%（日本人の食事摂取基準2015年版）を上回っていた。
また、脂肪エネルギー比率の分布では、30%を超えている人は男女ともに20歳代が最も多く、男性41.8%、女性54.3%であった。
- ウ 食塩摂取量の平均値（15才以上）は9.7gであり、平成10年以降減少していた。
平均値（20歳以上、年齢調整有）は、全体9.6g、男性10.3g、女性9.0gであり、男女ともに60歳代の摂取量が最も多くなっていた。
また、1日の食塩摂取量が「兵庫県健康づくり推進実施計画（第1次）」の目標値8gを超えている人は、全体の63.9%であり、さらに15gを超えている人は、男性50歳代16.3%、女性60歳代8.6%で最も高くなっていた。
- エ 野菜摂取量の平均値（15才以上）は284.4gであり、平成20年より増加していた。
平均値（20歳以上、年齢調整有）は、全体275.4g、男性286.0g、女性266.3gであり、年齢階級別では男女ともに70歳以上の摂取量が最も多くなっていた。
1日の野菜摂取量が「兵庫県健康づくり推進実施計画（第1次）」の目標値350gに達していない人は男性68.7%、女性73.1%であった。
また、「1日に食べる野菜料理の皿数」は、全ての年代において2皿が最も多く、3皿以上食べている割合は20歳以上で44.9%であった。
- P. 36
P. 66-71
P. 39
P. 36
P. 39-40
P. 66-71
P. 40, 72
P. 36
P. 41
P. 66-71
P. 41-42
P. 73
P. 38, 43
P. 43
P. 74-85
P. 44, 86
P. 55
P. 126, 157

オ	果物摂取量の平均値（15才以上）は108.2gであり、年次推移に変化は見られなかった。 平均値（20歳以上、年齢調整有）は、全体96.1g、男性82.4g、女性108.0gであった。また、摂取量100gに達していない人は、20歳以上男性69.3%、女性57.5%であった。	【関連ページ】 P. 38 P. 44 P. 74-85 P. 86
（2）身体状況		
ア	20～60歳代の適正体重（ $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 25 \text{ kg/m}^2$ ）を維持している人は、男女ともに平成15年以降減少傾向にある。	P. 45 P. 112-113
イ	20～60歳代の肥満者（ $\text{BMI} \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ）の割合は、男性29.0%、女性16.4%であり、男女とも平成15年以降増加していた。特に男性は40歳代で31.5%、50歳代で32.1%と3割を超えていた。	
ウ	20～60歳代のやせ（ $\text{BMI} < 18.5 \text{ kg/m}^2$ ）の割合は、男性3.4%、女性11.9%であり、特に女性は15～19歳で25.5%、20歳代で21.7%と2割を超えていた。	P. 46
エ	65歳以上の低栄養傾向（ $\text{BMI} \leq 20 \text{ kg/m}^2$ ）の高齢者の割合は、総数21.8%、男性18.2%、女性24.7%であり、全国値（総数16.7%：H27国民健康・栄養調査）を上回っている。	P. 46
（3）食事状況（1日調査の栄養摂取状況調査に基づく）		
ア	朝食欠食率は20歳以上男性で12.2%、女性で7.1%であり、年齢階級別では、男女ともに20歳代が最も多く、それぞれ31.3%、16.0%であった。	P. 47 P. 92-93
イ	昼食の外食利用率は20歳以上男性で15.8%、女性で7.5%であり、年齢階級別では、男女ともに20歳代が最も多く、それぞれ26.9%、14.8%であった。	P. 47 P. 92-93
ウ	30～60歳代において、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べている人」は、朝食25.6%、昼食39.2%、夕食58.5%、「主食のみ食べている人」は朝食44.7%、昼食29.4%、夕食3.1%であった。	P. 48 P. 94-108
（4）食行動		
ア	「1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする人」は、20歳以上で82.0%、1～14歳で98.2%であった。	P. 49 P. 154, 164

- イ 「家族が毎日そろって朝食を食べる世帯」は33.3%であり、平成20年より3.4%増加した一方、「家族がばらばらに食べる世帯」は26.3%と6.9%増加していた。「家族が毎日そろって夕食を食べる世帯」は、49.3%であり、平成20年より7.0%増加していた。 P. 50, 152
- ウ 「朝食を週6日以上食べる人」は20歳以上で78.9%であり、20歳代男性45.6%、30歳代男性53.6%、20歳代女性69.1%と、他の年代に比べて低くなっていた。 P. 51-52
P. 120, 155
- また、「朝食に副菜を食べている人」は20歳以上で36.7%、1～14歳で30.0%であった。 P. 52
P. 156, 164
- (5) 食習慣・食物摂取状況**
- ア 日頃の食事についてあてはまることは、20歳以上男性では、「人より食べる速度がはやいと思う」48.8%、「食事には汁物が欲しいと思う」42.4%、「食事は満腹になるまで食べることが多い」36.2%、「濃い味付けが好き」36.1%の順に多かった。 P. 53
P. 155
- 20歳以上女性では、「人より食べる速度がはやいと思う」36.6%、「食事には汁物が欲しいと思う」36.1%、「食事は満腹になるまで食べるが多い」30.7%、「朝・昼・夕の食事時間は不規則である」21.2%の順に多かった。
- イ 「朝食で毎日ごはん（米）を食べる人」は、20歳以上で15.9%であり、40歳代が最も少なく8.0%である。圏域別では、淡路、丹波、西播磨、但馬の順に多くなっていた。 P. 54
P. 124-126
P. 157
- また、ごはん（米）食べる頻度の年次推移は、朝食、昼食、夕食ともに減少していた。 P. 55
- ウ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが「週6日以上ある人」は、20歳以上で42.2%であり、年代別にみると、男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向にあった。 P. 56
P. 127-128
P. 157-158
- 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べていないものは、20歳以上の男女ともに「副菜」が最も多く、それぞれ67.4%、64.9%であった。
- エ 生活習慣病の予防や改善について気をつけていることは、20歳以上男性は「野菜をたくさん食べるようにする」63.1%、「アルコール飲料の量を調整する」48.2%、「塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）」48.1%の順に多く、女性は「野菜をたくさん食べるようにする」81.8%、「塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）」71.6%、「脂肪分の量と質を調整する」70.2%の順に多かった。 P. 57
P. 161-162

オ 生活習慣病の予防や改善について実践していることは、20歳以上男性は「野菜をたくさん食べるようにする」56.4%、「アルコール飲料の量を調整する」46.3%、「甘いものを取り過ぎないようにする」43.9%の順に多く、女性は「野菜をたくさん食べるようにする」75.7%、「塩分を取り過ぎないようにする（減塩する）」64.7%、「脂肪分の量と質を調整する」62.8%の順に多かった。

【関連ページ】

P. 58
P. 162-163

(6) 食環境

ア 「外食を週1回以上利用する人」は、20歳以上男性で34.4%、女性で23.7%であり、若い世代ほどその割合が高くなっていた。

P. 61, 62
P. 129-131

「持ち帰りの弁当や惣菜を週1回以上利用する人」は、20歳以上男性で38.0%、女性で38.3%であり、20～50歳代ではその割合が高くなっていた。

P. 158

イ 「外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている人」は、20歳以上男性で28.0%、女性で53.4%であった。

P. 62-63
P. 159

参考にしない理由は男女ともに「興味がない」が最も多く、それぞれ75.0%、59.4%であった。

ウ 「非常時の食の備えを用意している世帯」は70.0%であり、圏域別では、阪神北、阪神南、神戸の順に多かった。

P. 63
P. 152

備蓄している内容は、「飲料」56.2%、「主食となる食品」49.3%、「カセットコンロ等の熱源」44.2%、「主菜となる食品」44.1%の順に多かった。

また、「飲料水を3日以上備蓄している世帯」は46.0%、「食料品を3日以上備蓄している世帯」は42.5%であった。

P. 64
P. 153

2 栄養素等摂取状況

(1) 栄養素等の摂取状況の年次推移

ア 平成28年調査における栄養素等摂取量は、平成20年調査の平均値をやや下回っていた。

イ エネルギー摂取量の平均値（15歳以上、年齢調整無）は全体1,909kcal、男性2,117kcal、女性1,729kcalであった。

ウ 食塩摂取量の平均値は、全体9.7g、男性10.4g、女性9.1gであった。

エ エネルギー産生栄養素バランス（3大栄養素のエネルギー摂取量に占める割合）の平均値は、たんぱく質エネルギー比率15.0%、脂肪エネルギー比率27.4%、炭水化物エネルギー比率57.6%であった。

◆表1 栄養素等摂取量(平均値)の年次推移(全県・15歳以上・総数)

	単位	昭和63年	平成5年	平成10年	平成15年	平成20年	平成28年
		1988	1993	1998	2003	2008	2016
エネルギー	kcal	2,054	2,055	2,035	2,035	1,932	1,909
たんぱく質	g	80.7	80.2	78.7	76.6	70.7	70.7
うち動物性	g	43.3	43.4	43.0	42.1	39.0	38.4
脂質	g	59.8	60.1	65.3	61.7	60.3	58.6
うち動物性	g	28.8	29.8	30.6	32.4	30.3	30.3
炭水化物	g	286	284	268	274	259	258
食塩相当量	g	11.5	11.2	12.9	10.9	10.0	9.7
カルシウム	mg	543	538	592	549	490	497
鉄	mg	11.5	10.5	10.8	8.4	7.2	7.7
ビタミンA	μgRE	639	582	638	916	611	546
ビタミンB ₁	mg	0.75	0.77	0.70	0.98	0.95	0.83
ビタミンB ₂	mg	0.98	0.97	10.3	1.27	1.19	1.14
ビタミンC	mg	57	43	48	100	92	97
たんぱく質エネルギー比率	%	15.7	15.6	15.5	15.1	14.6	15.0
脂肪エネルギー比率	%	26.2	26.3	28.9	27.3	28.1	27.4
炭水化物エネルギー比率	%	58.1	58.1	55.6	57.6	57.3	57.6

※数値は年齢調整をしていない。

※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) 全国値（平成28年国民健康・栄養調査結果概要）との比較

◆表2 栄養素等摂取量

(20歳以上・総数、年齢調整有)

栄養素等別	兵庫県 平成28年	全国 平成28年
調査人数	2044	21,851
エネルギー Kcal	1,902	1,878
たんぱく質 g	70.2	69.3
うち動物性 g	38.3	37.4
脂質 g	59.2	56.9
うち動物性 g	30.7	28.5
炭水化物 g	255.3	253.8
食塩相当量 g	9.6	9.9
カルシウム mg	481	495
鉄 mg	7.6	7.7
ビタミンA μgRE	521	529
ビタミンB ₁ mg	0.83	0.87
ビタミンB ₂ mg	1.12	1.16
ビタミンC mg	90	94
たんぱく質エネルギー比率 %	15.0	14.9
脂肪エネルギー比率 %	27.8	27.1
炭水化物エネルギー比率 %	57.2	58.0
穀類エネルギー比率 %	40.8	40.8

◆表3 食品群別摂取量

(20歳以上・総数、年齢調整有、単位:g)

食品群別	兵庫県 平成28年	全国 平成28年
調査人数	2044	21,851
穀類	424.1	424.3
いも類	61.2	54.0
砂糖・甘味料類	6.9	6.8
豆類	61.7	62.2
種実類	2.4	2.7
緑黄色野菜	88.5	88.1
その他の野菜	186.9	188.4
果実類	96.1	102.2
きのこ類	16.4	17.0
藻類	11.0	11.6
魚介類	69.0	70.5
肉類	103.2	93.0
卵類	38.8	36.3
乳類	100.6	111.2
油脂類	10.8	11.0
菓子類	25.7	24.9
嗜好飲料類	651.1	664.9
調味料・香辛料類	64.7	98.1

※調査客体の構成（20歳以上）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40.0%、全国41.0%、60歳以上が兵庫県44.5%、全国42.6%である。

(3) 食品群別摂取量

県民1人1日あたりの食品群別摂取量(平均値)を示すと、表4のとおりである。

ア 平成20年調査と比較して、増加している食品群は、「穀類、米類、いも類、砂糖・甘味料類、豆類、種実類、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類、きのこ類、藻類、肉類、卵類、嗜好飲料」であった。

イ 減少している食品群は、「魚介類、乳類、油脂類、菓子類、アルコール類、調味料類」であった。

◆表4 食品群別摂取量(平均値)の年次推移(全県・15歳以上・総数) (単位:g)

	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	平成28年 2016
穀類	292.5	281.5	424.9	445.7	416.0	420.6
うち米類	—	—	326.0	333.2	303.4	309.1
いも類	51.3	53.7	50.9	48.9	38.0	63.4
砂糖・甘味料類	12.1	10.8	12.1	7.8	6.5	7.2
豆類	65.7	66.2	64.9	62.2	54.8	62.9
種実類	—	—	3.0	3.4	1.9	2.4
緑黄色野菜	92.5	86.1	100.9	99.0	91.3	93.3
その他の野菜	152.4	155.8	153.3	161.3	152.0	191.1
果実類	100.8	114.9	96.6	109.1	108.0	108.2
きのこ類	—	—	8.5	10.8	8.1	16.3
藻類	8.4	5.3	5.7	9.4	8.4	11.4
魚介類	100.5	104.9	94.7	91.6	79.0	71.8
肉類	76.3	74.3	75.8	78.6	75.8	98.3
卵類	51.9	47.1	43.6	38.4	36.4	39.4
乳類	97.1	116.0	149.7	126.2	125.8	106.2
油脂類	13.3	12.2	20.8	12.7	14.0	10.6
菓子類	27.6	25.6	28.6	27.0	32.1	26.2
アルコール類	—	—	142.3	127.3	122.9	107.7
嗜好飲料	—	—	393.7	379.5	349.2	543.8
調味料類	—	—	39.6	104.9	105.1	65.3
調理加工食品	8.7	11.6	16.4	—	—	—
その他の食品	145.3	214.7	2.4	—	—	—

※数値は年齢調整をしていない。

※穀類・種実類・きのこ類・調味料類・アルコール類・嗜好飲料については、昭和63年及び平成5年は食品群を細分類していない。

※米類については、平成10年以降は「めし」に換算して算出(精白米相当量47g/100g)している。

※嗜好飲料については、平成28年は食事時に飲用する煎茶なども全て含んでいる。

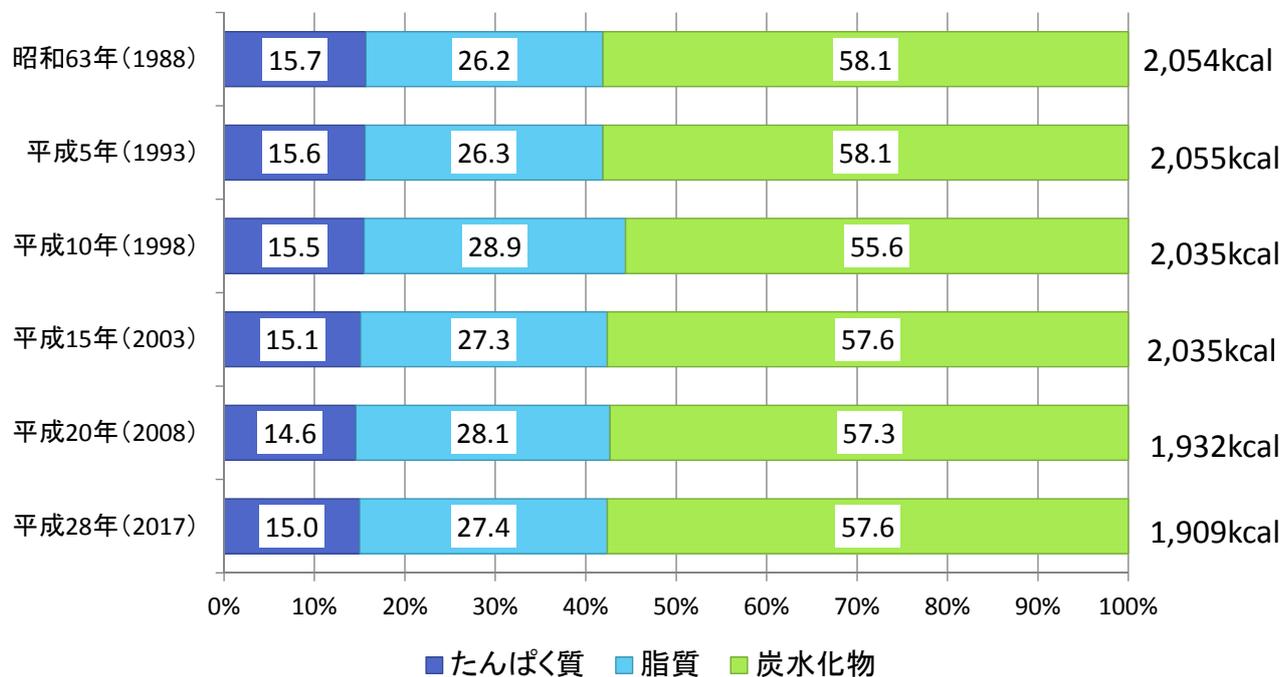
※その他の食品については、調査年ごとに分類されている食品が異なる。

※平成15年は日本食品標準成分表の改訂に伴い食品群の分類を変更した。

(4) エネルギー産生栄養素バランス、脂質エネルギー比率

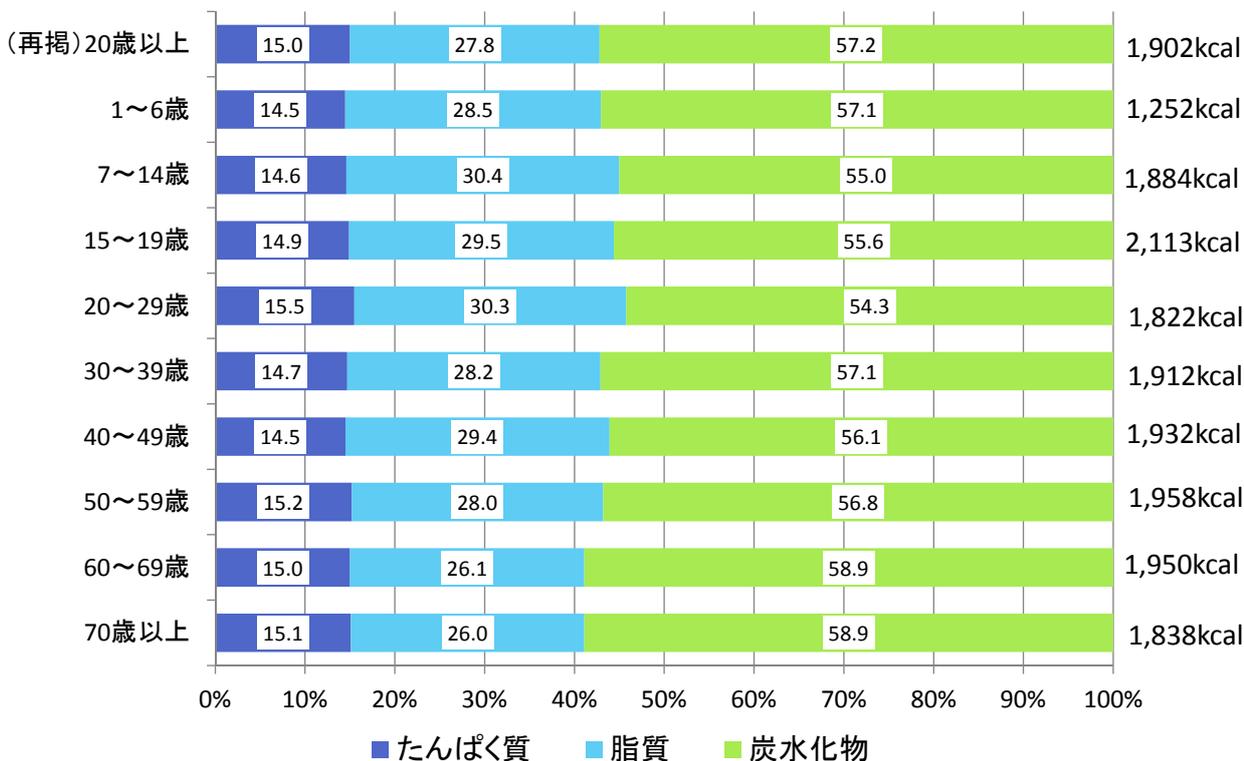
エネルギー産生栄養素バランスは、ほぼ横ばいで推移しており、平均で見るとほぼ適正量であった。

図1 エネルギー産生栄養素バランスの年次推移(15歳以上、男女計、年齢調整無)



脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率)は、7～14歳と20歳代で、目標量を上回っていた。(脂肪エネルギー比率の目標量(範囲)20～30%(日本人の食事摂取基準2015年版))

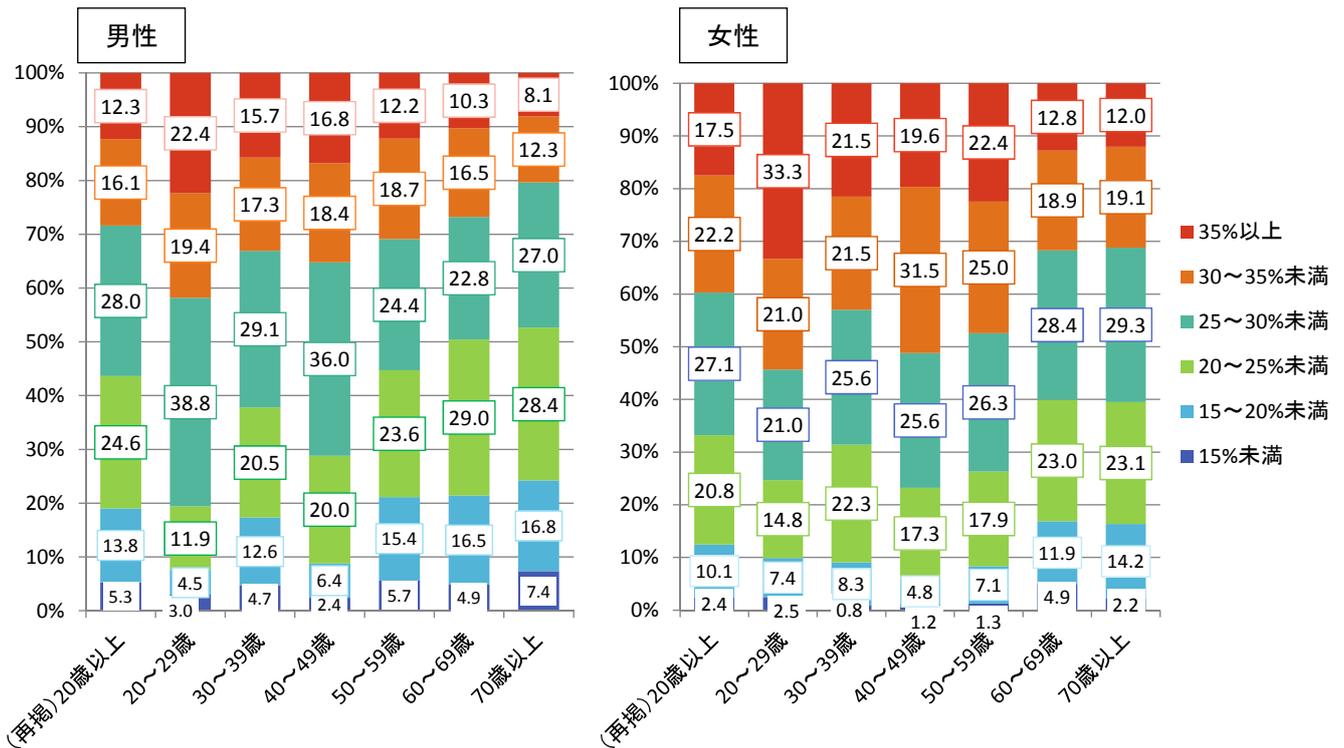
図2 エネルギー産生栄養素バランスの年次推移(男女計、(再掲)20歳以上、年齢調整有)



1人1日あたりの脂肪エネルギー比率の分布について、30%を越えている人の割合は、男性28.4%、女性39.7%であった。

30%を超えている人は男女ともに20歳代が最も多く、男性41.8%、女性54.3%であった。

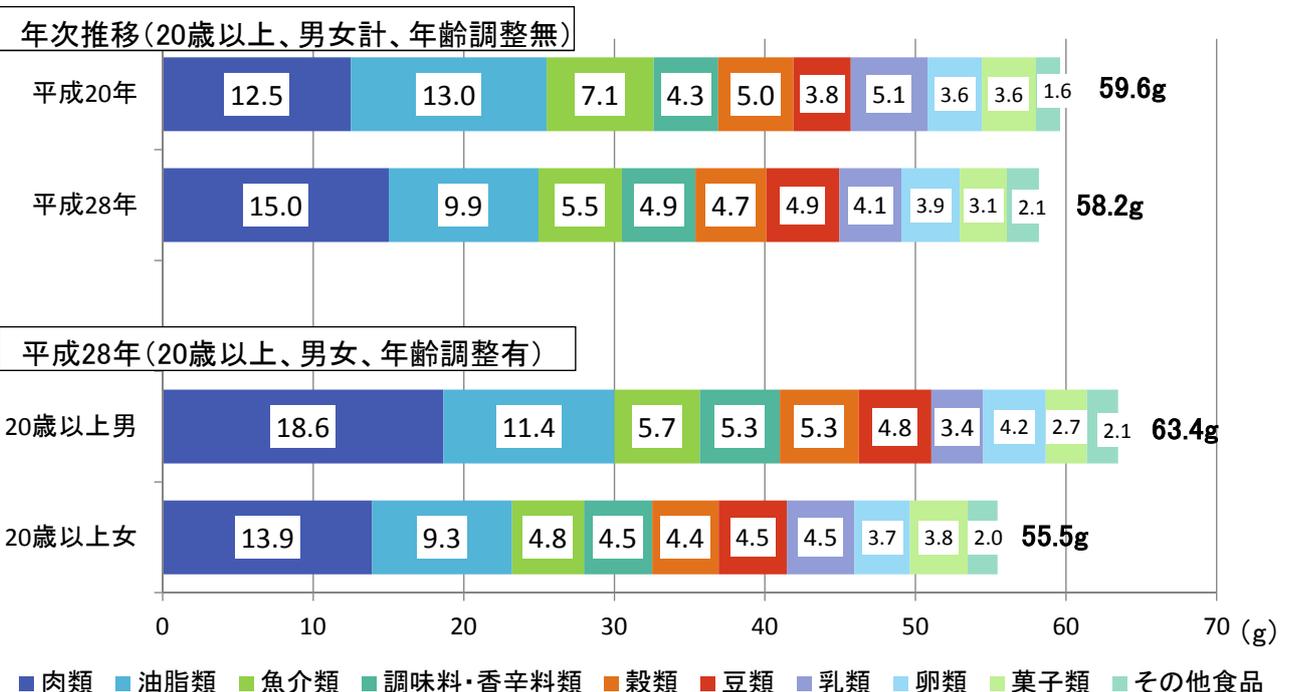
図3 1人1日あたりの脂肪エネルギー比率の分布(性、年齢階級別)



脂質摂取に占める食品群別摂取構成の年次推移は、総量はほぼ横ばいであるが、肉類の摂取量は増加していた。

20歳以上では男女ともに、肉類、油脂類、魚介類の順に多く、乳類、菓子類については、男性より女性の摂取量が多くなっていた。

図4 脂質の食品群別摂取構成比



(5) 食塩摂取量の状況

1人1日あたりの食塩摂取量の平均値(15歳以上)は9.7gであり、平成10年以降減少していた。

20歳以上の平均値は、全体9.6g、男性10.3g、女性9.0gであり、年代別では男女ともに60歳代の摂取量が最も多くなっていた。

図5 食塩摂取量の平均値の年次推移
(15歳以上、男女計、年齢調整無)

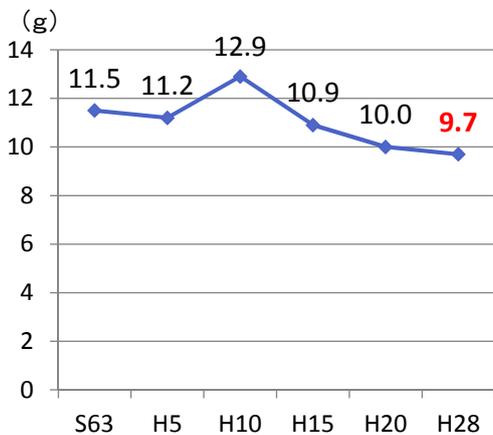
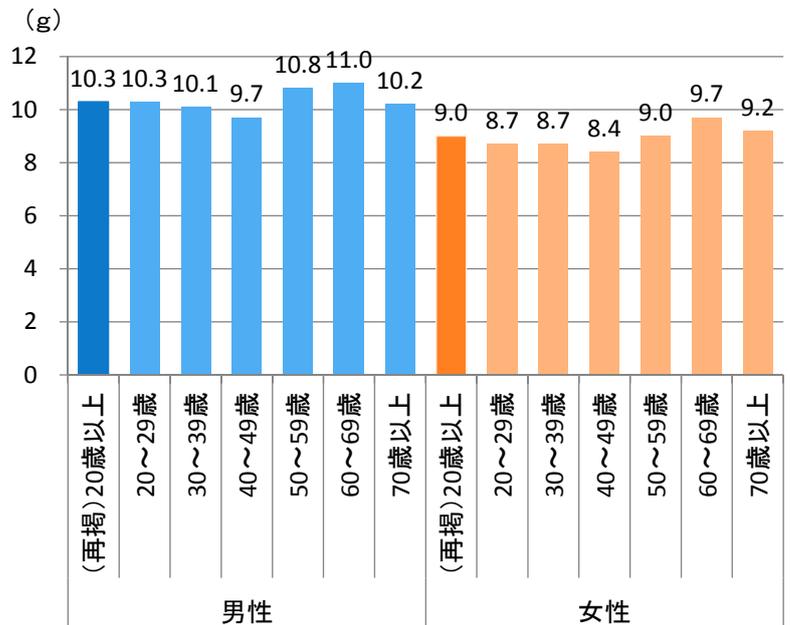


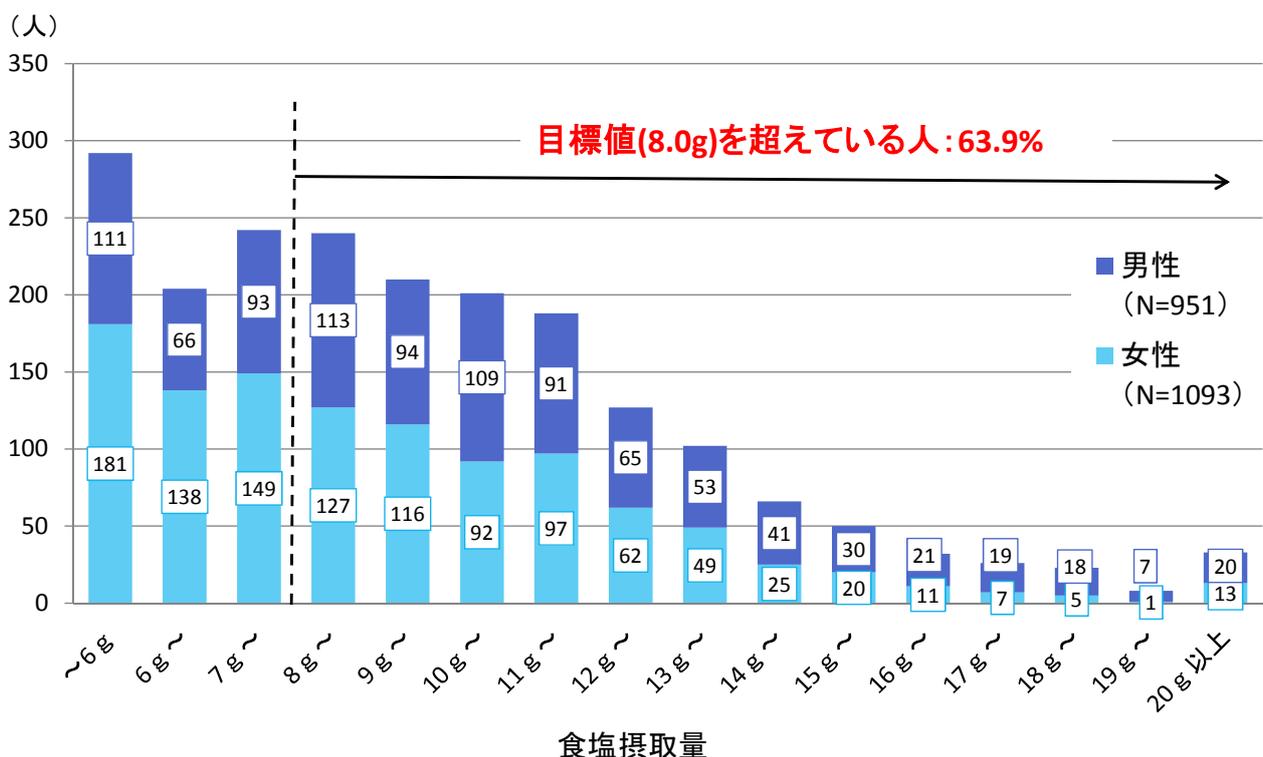
図6 食塩摂取量の平均値

(20歳以上、性・年齢階級別、(再掲)20歳以上のみ年齢調整値)



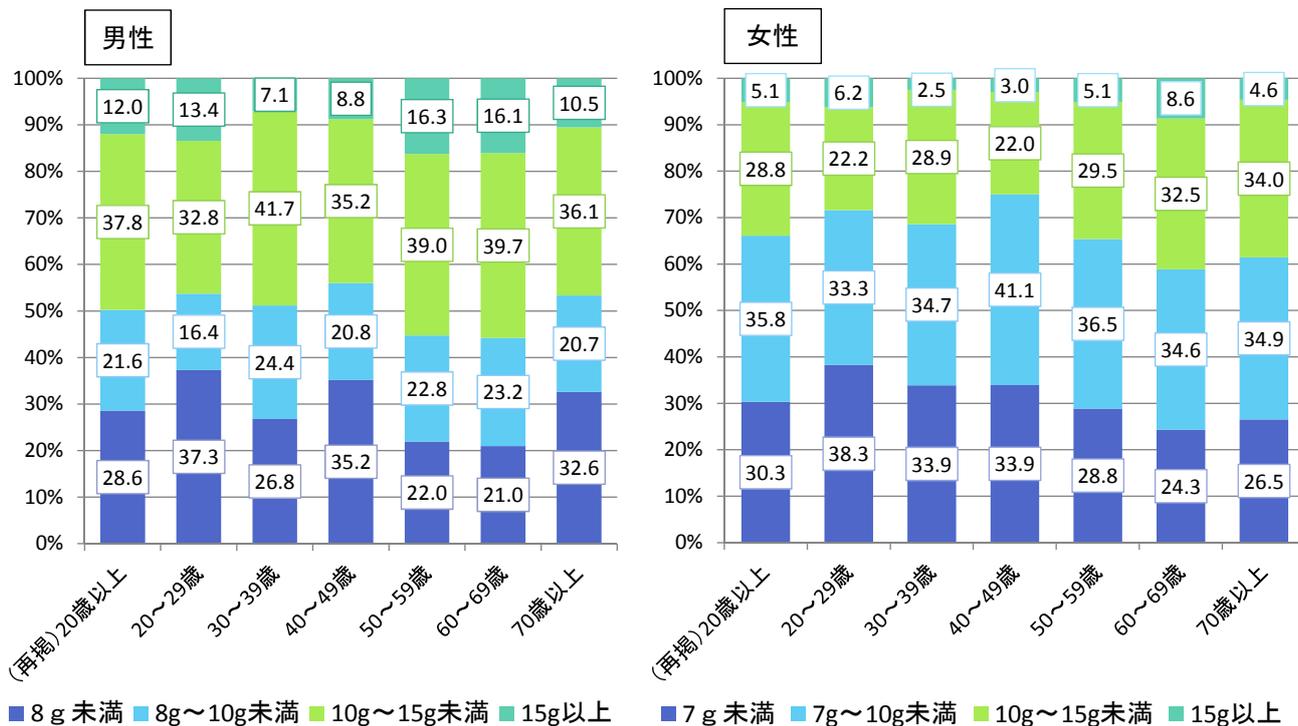
1人1日あたりの食塩摂取量の分布をみると、「兵庫県健康づくり推進実施計画(第1次)」の目標値8.0gを超えている人の割合は、63.9%であった。

図7 1人1日あたり食塩摂取量の分布(20歳以上、性別、年齢調整無)



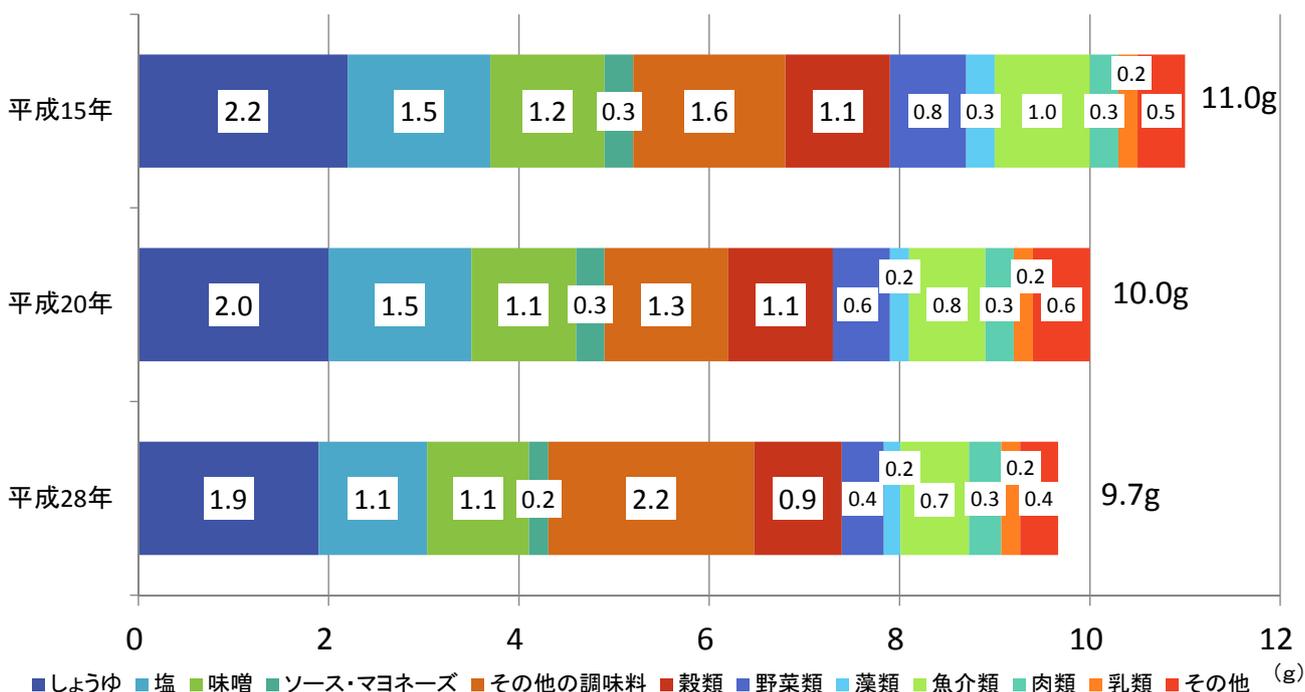
1人1日あたりの食塩摂取量の分布は、日本人の食事摂取基準2015における目標量（成人男性8g未満、成人女性7g未満）を超えている人は、男女ともに約7割であった。15gを超えている人は、男性は50歳代16.3%、女性は60歳代8.6%で最も高くなっていた。

図8 1人1日あたりの食塩摂取量の分布(性・年齢階級別、(再掲)20歳以上のみ年齢調整値)



食品群別食塩摂取量では、調味料の占める割合が64.9%と最も高く、なかでも“しょうゆ、塩”の摂取量は年々減少しているが、“その他の調味料”の摂取量は増加していた。

図9 食品群別食塩摂取量の年次推移(20歳以上、男女計、年齢調整無)



(6) 野菜摂取量の状況

1人1日あたりの野菜摂取量の平均値(15歳以上)は284.4gであり、男女別にみると、男性296.2g、女性274.1gであった。
平成10年以降でみると、総数、男女ともに有意に増加していた。

図10 野菜摂取量の平均値の年次推移
(15歳以上、性別、年齢調整無)

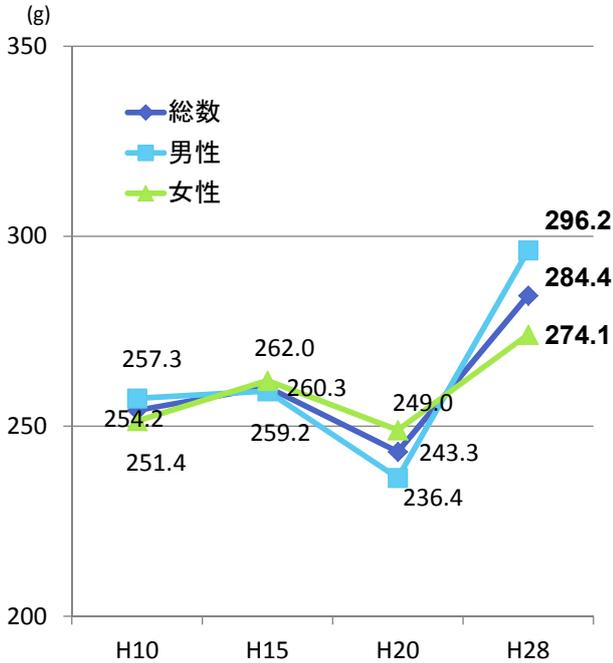
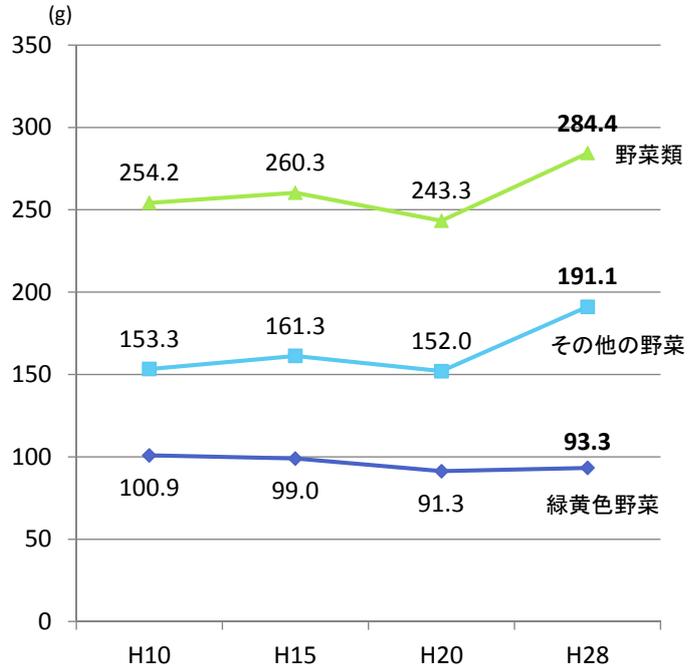
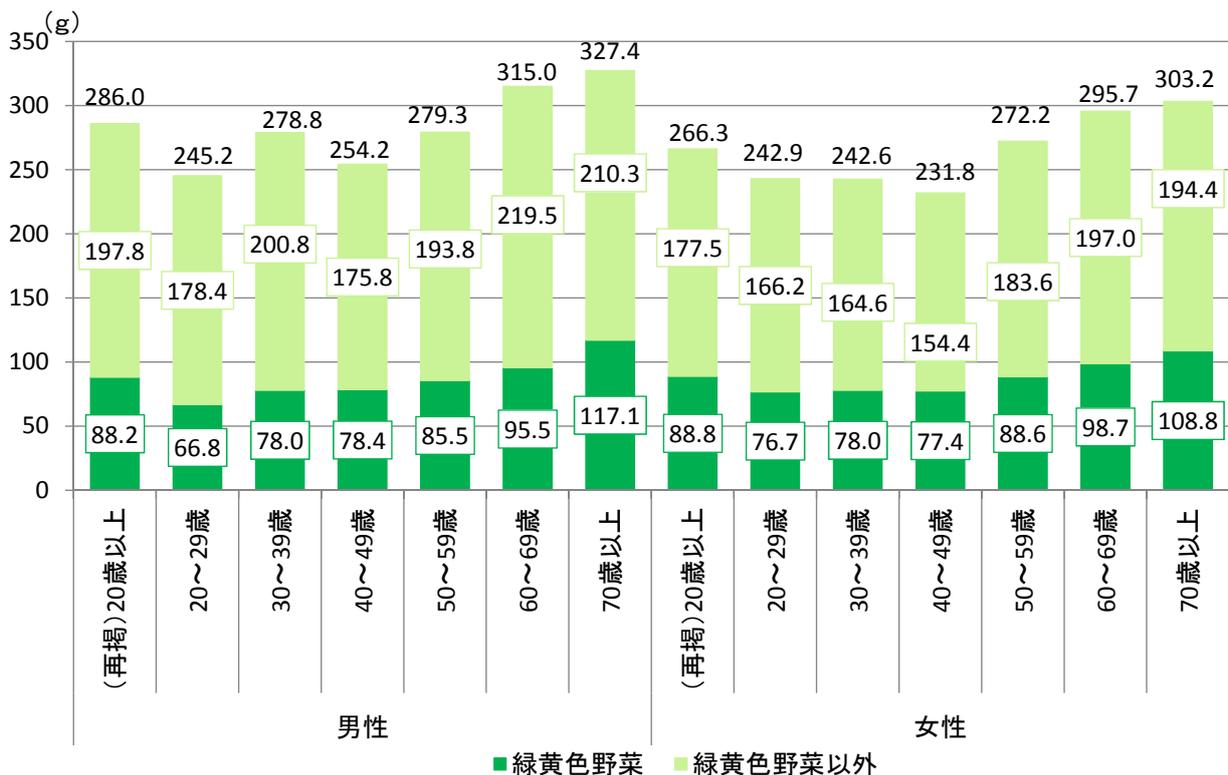


図11 野菜摂取量の平均値の年次推移
(15歳以上、男女計、年齢調整無)



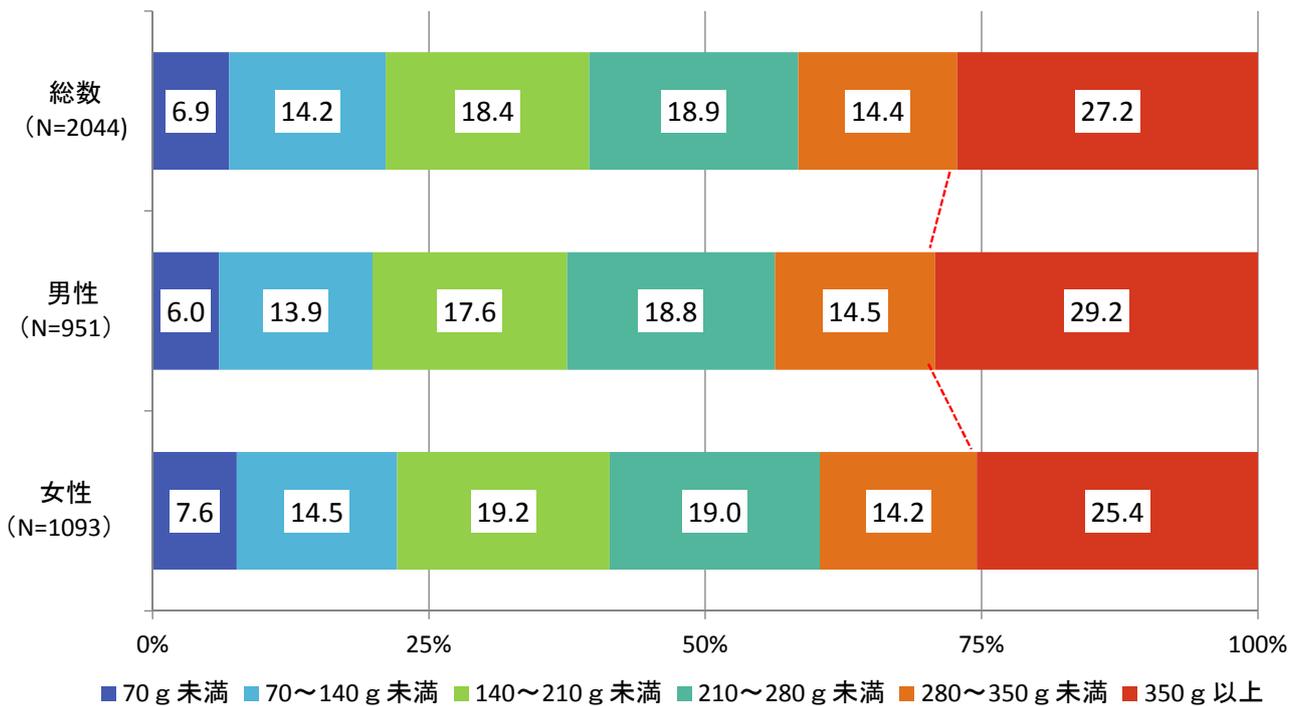
1人1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男女ともに70歳以上で最も多く、男性327.4g、女性303.2gであった。

図12 1人1日あたりの野菜摂取量(20歳以上、性・年齢階級別)



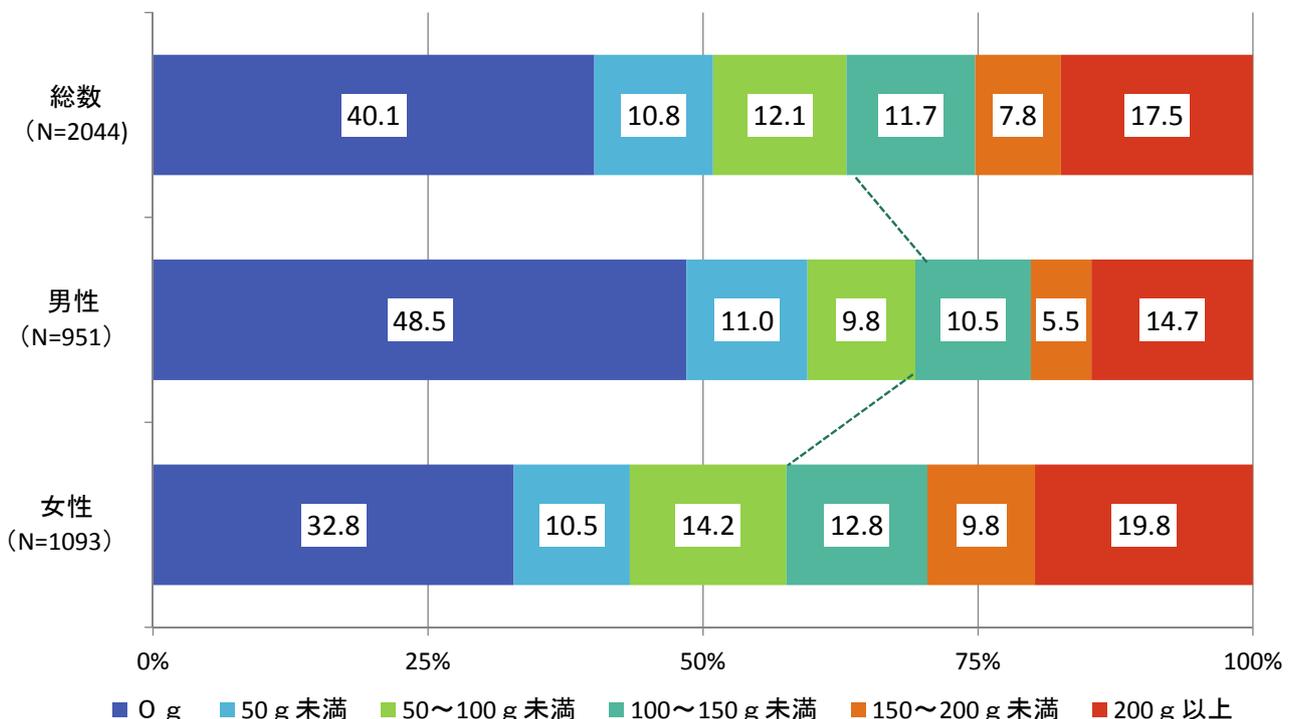
野菜の平均摂取量は男女とも増加傾向にあるが、「兵庫県健康づくり推進実施計画(第1次)」に定める目標値350gには、男性68.7%、女性73.1%が達していなかった。

図13 1日あたり野菜摂取量の分布(20歳以上、性別、年齢調整有)



果物の平均摂取量の年次推移は、男女とも変化は見られなかった。平均摂取量100gに達していない人の割合は、男性69.3%、女性57.5%であった。

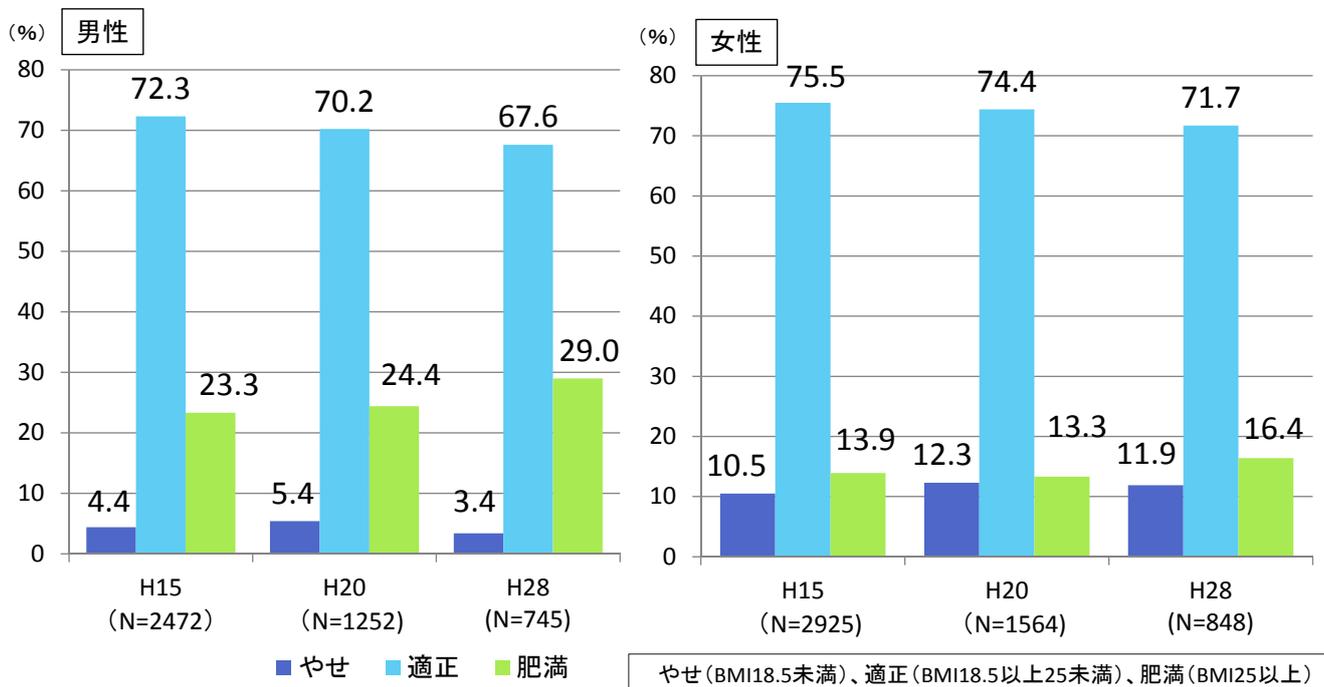
図14 1日あたり果物摂取量の分布(20歳以上、性別、年齢調整有)



(7) 肥満及びやせの状況

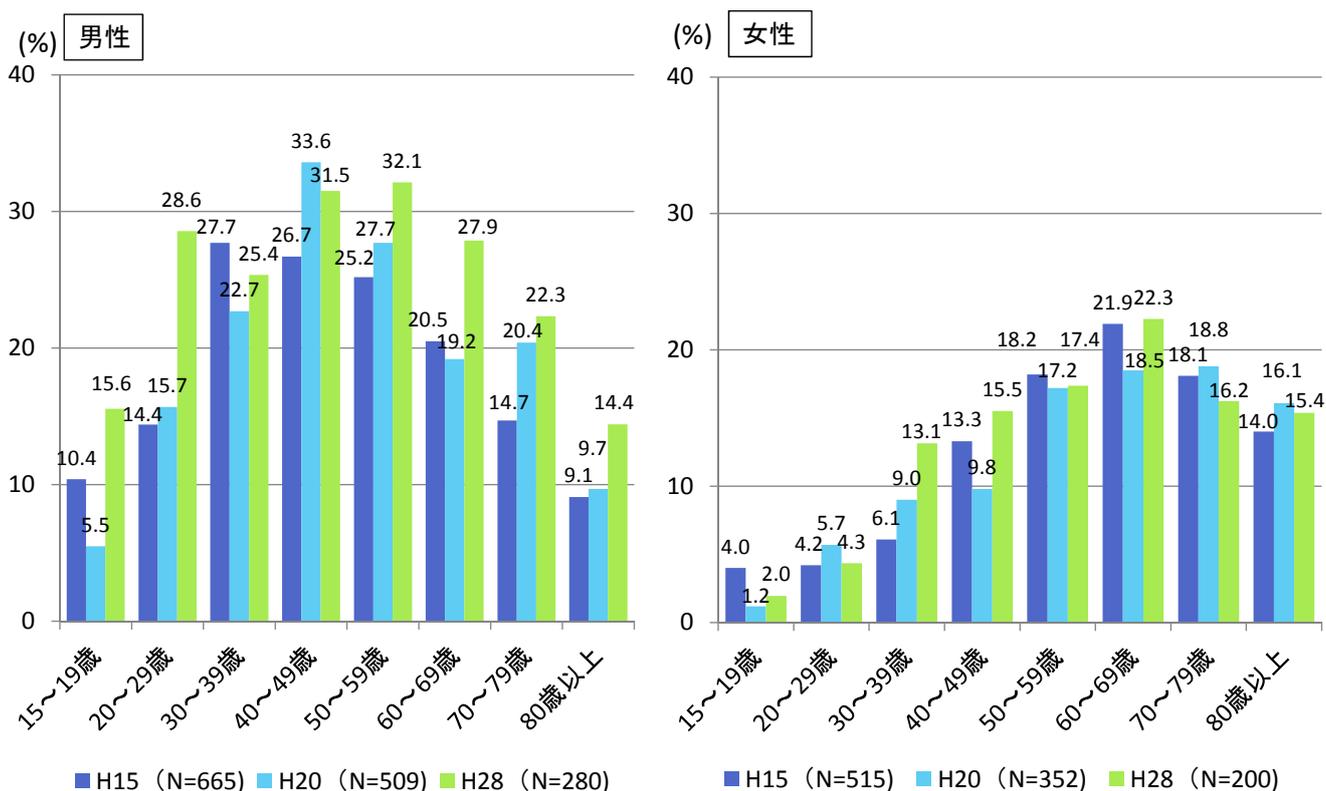
20歳代から60歳代における“適正体重を維持している人”の割合の年次推移は、男性（H15:72.3%→H20:70.2%→H28:67.6%）、女性（H15:75.5%→H20:74.4%→H28:71.7%）と、男女ともに減少傾向にあった。

図15 肥満及びやせの状況の年次推移(20~60歳代、性別、年齢調整無)



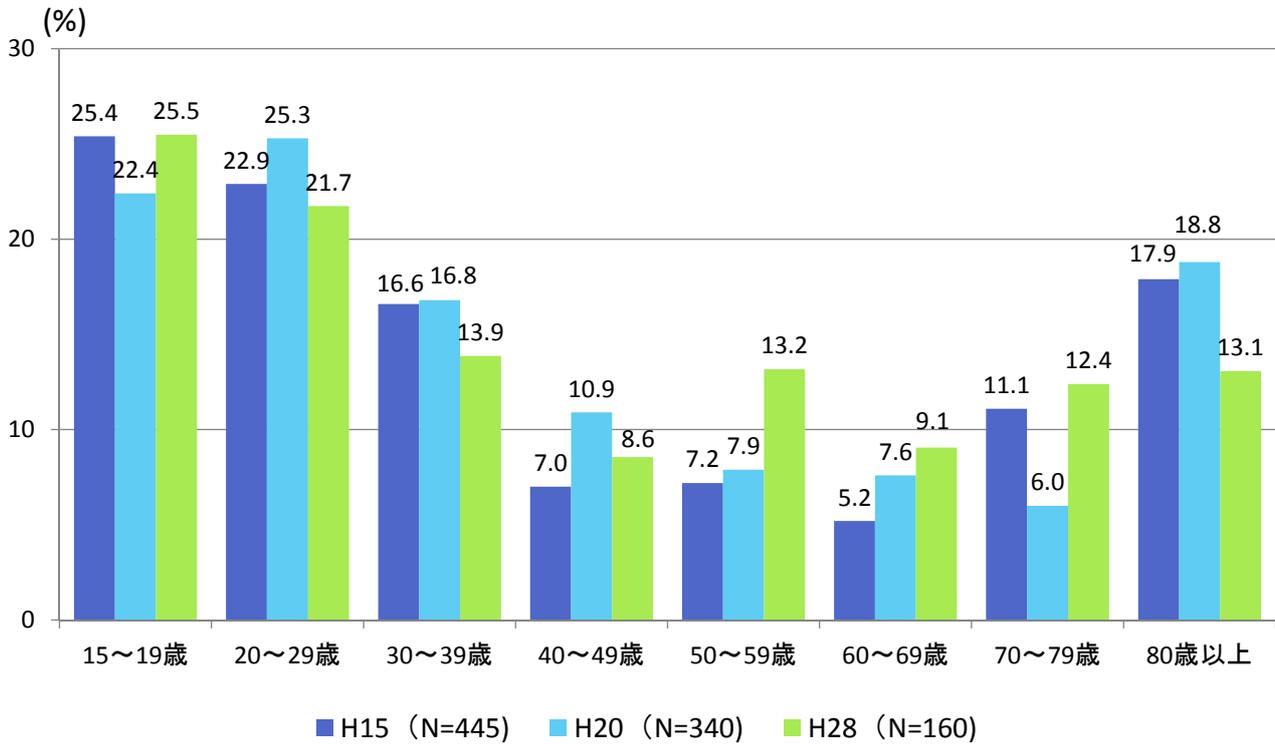
肥満者の割合は男女とも増加傾向にあり、特に男性では、40歳代、50歳代において3割を超えていた。

図16 肥満者 (BMI \geq 25kg/m²)の割合の年次推移(性・年齢階級別、年齢調整無)



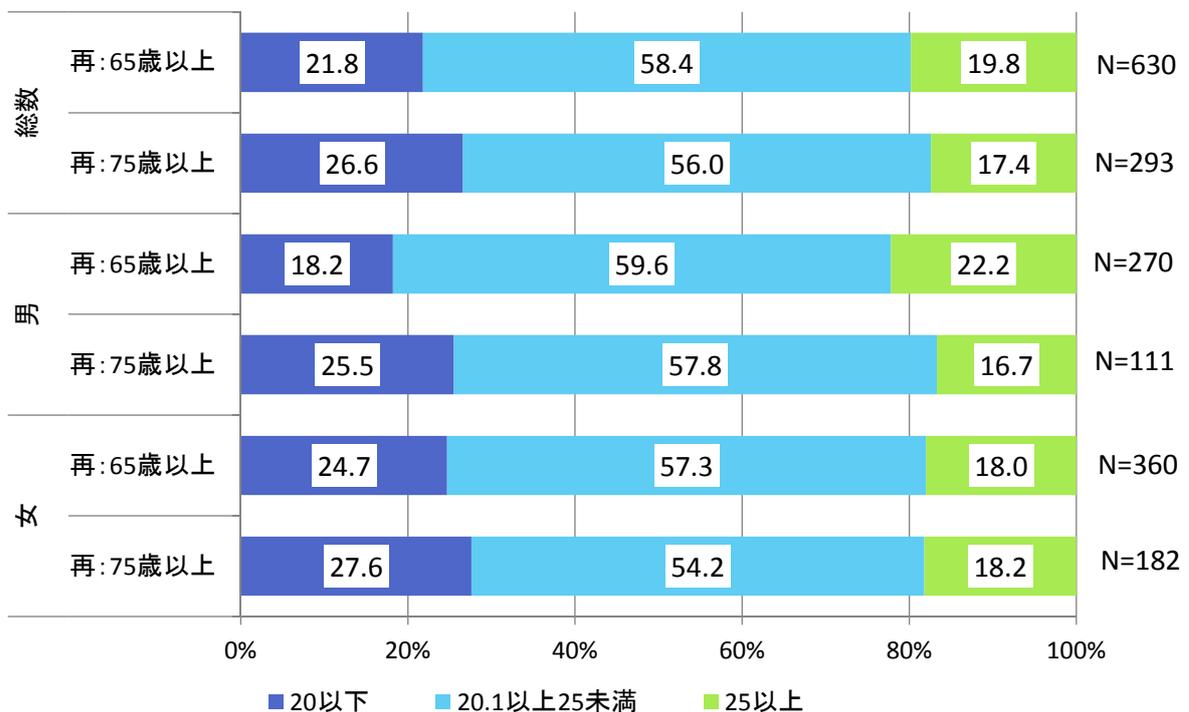
20歳代女性のやせの割合は、平成15年から平成20年に増加したが、平成28年は減少していた。

図17 やせの者(BMI<18.5kg/m²)の割合の年次推移(女性・年齢階級別、年齢調整無)



低栄養傾向(BMI20以下)にある高齢者(65歳以上)の割合は、男性18.2%、女性24.7%であった。総数21.8%は、全国値16.7%(H27)を上回っていた。

図18 低栄養傾向(BMI≤20kg/m²)の高齢者の割合(性・年齢階級別、年齢調整有)



3 食事の状況

(1) 欠食の状況

栄養摂取状況調査による朝食の欠食率は、男性11.0%、女性6.5%であり、年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も多かった。

図19 朝・昼・夕食別欠食率(1歳以上、性別)

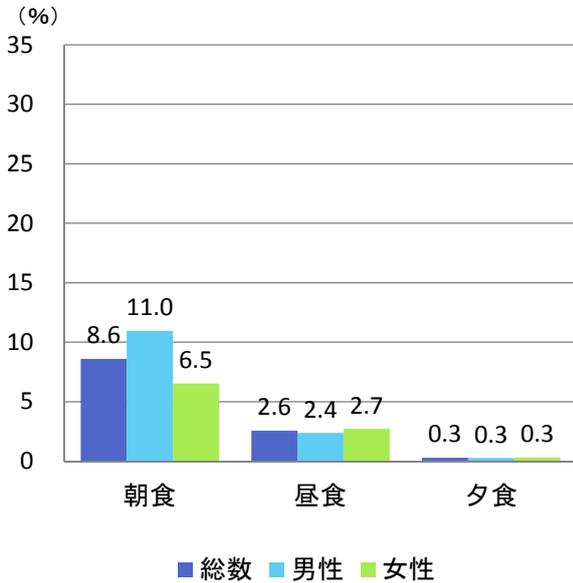
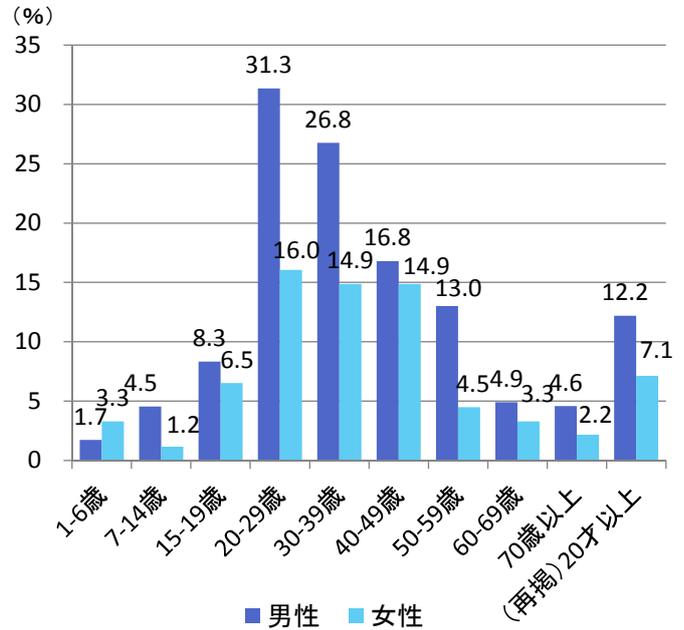


図20 朝食の欠食率(1歳以上、性・年齢階級別)



(2) 外食の状況

栄養摂取状況調査による外食を利用する成人の割合は、全体で朝食0.6%、昼食11.4%、夕食1.7%であった。年代別にみると、男女ともに20歳代で最も多かった。

図21 朝・昼・夕食別外食を利用する人の割合(20歳以上、性別)

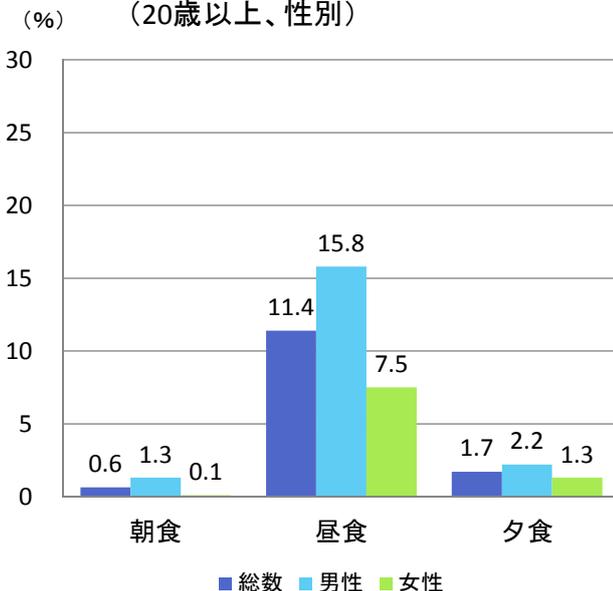
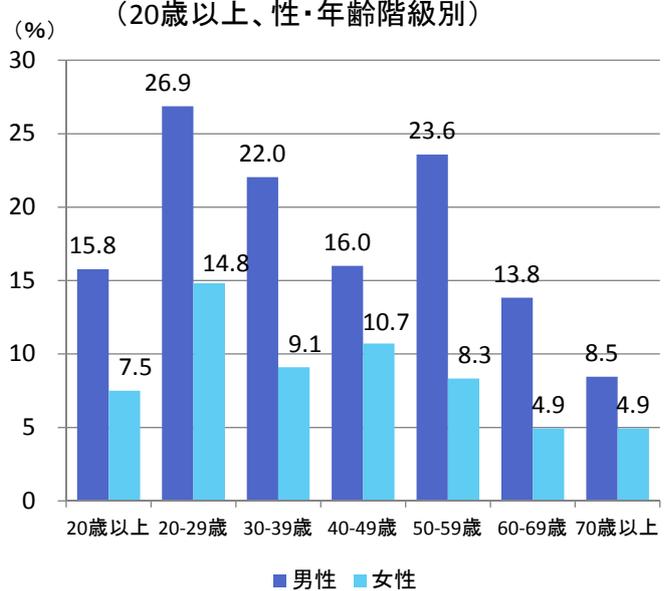


図22 昼食を外食利用する者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※栄養摂取状況調査:調査期間中の任意の1日に行う食事調査(P.3参照)

(3) 食事の組合せの状況

栄養摂取状況調査から食事の組合せの状況を見ると、30～60代において、朝食は、“主食のみ”44.7%が最も多かった。“主食+主菜+副菜”の組合せの割合は、25.6%であった。

昼食、夕食においては、“主食+主菜+副菜”の組合せの割合が最も多く、昼食39.2%、夕食58.5%であった。

図23-1 食事の組合せの状況(朝食)(30～60代、性別)

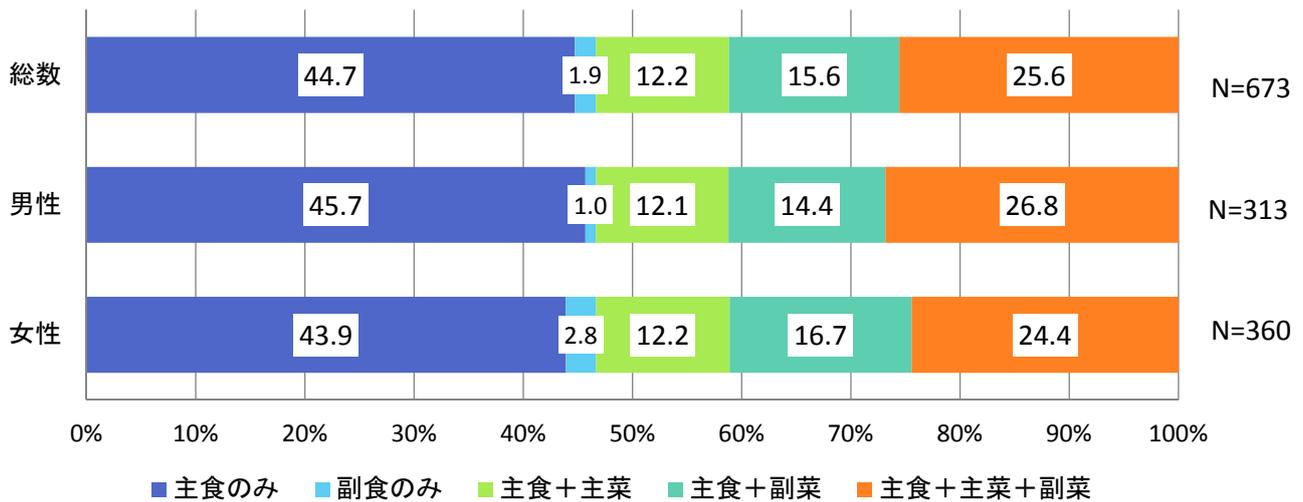


図23-2 食事の組合せの状況(昼食)(30～60代、性別)

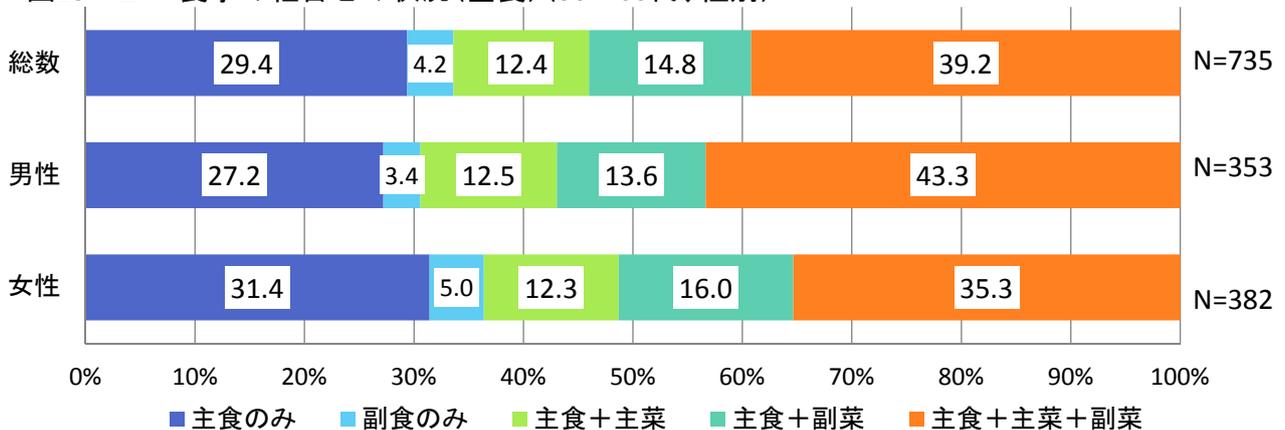
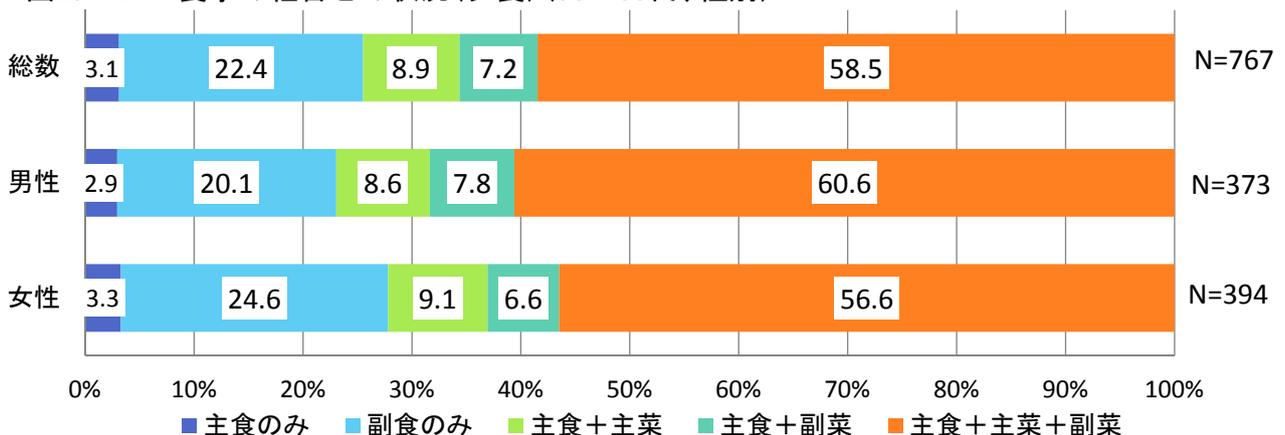


図23-3 食事の組合せの状況(夕食)(30～60代、性別)



4 生活習慣の状況

(1) 食行動

① 食事を楽しむ状況

“1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする”人は、20歳以上で82.0%、1～14歳で98.2%であった。

図24-1 1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする人の割合(15歳以上、男女計)

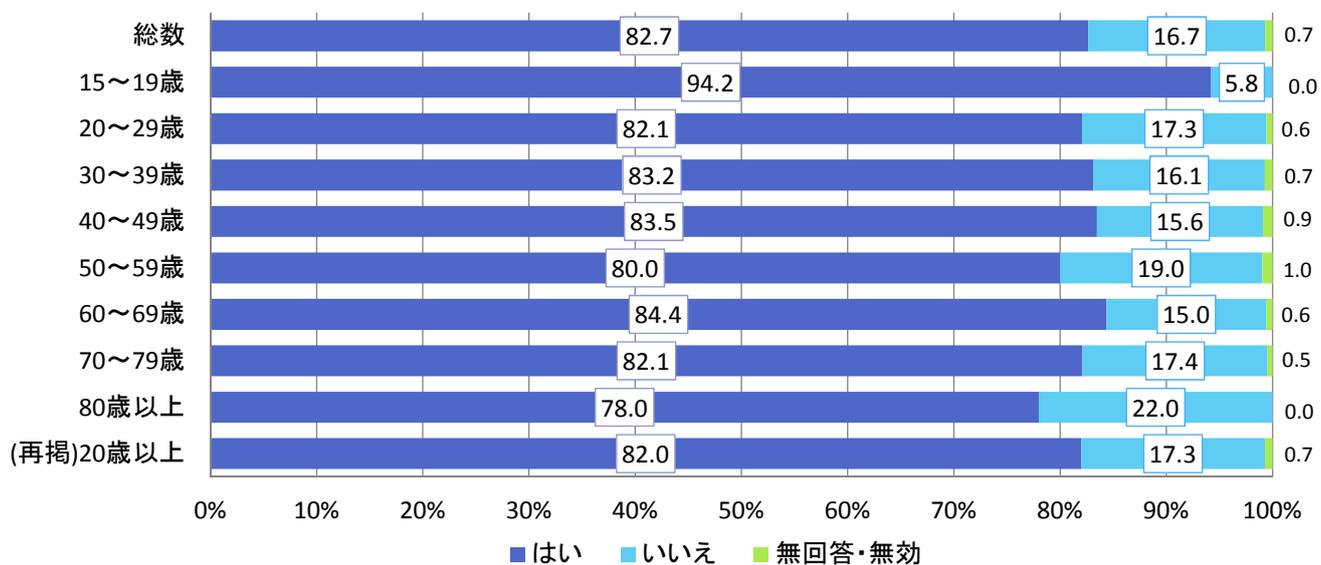
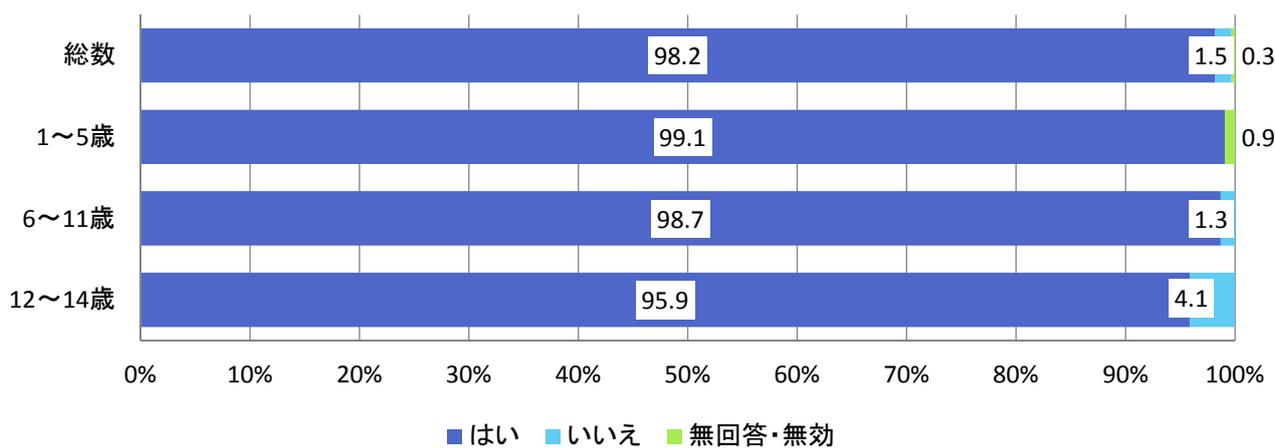


図24-2 1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする人の割合(1～14歳、男女計)



②家族がそろって食事をする状況

朝食を“毎日家族がそろって食べる”は33.3%で、平成20年より3.4%増加していた。“家族がばらばらに食べる”は26.3%であり、6.9%増加していた。

夕食を“毎日家族がそろって食べる”は、49.3%であり、平成20年より有意に増加していた。(p<0.05)

図25-1 朝食を家族がそろって食べる世帯

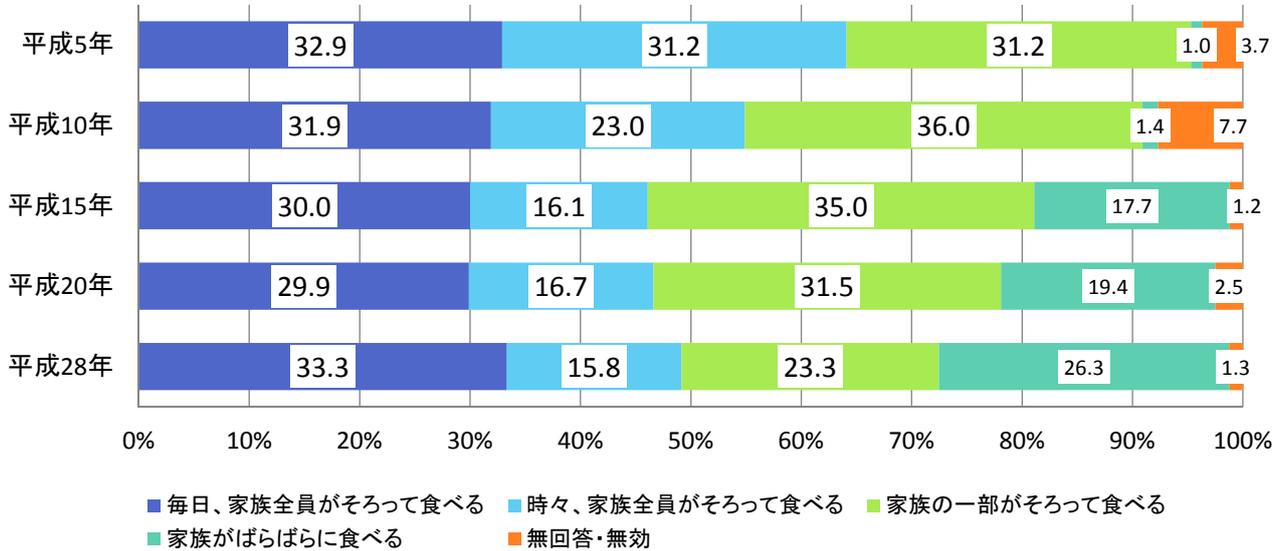
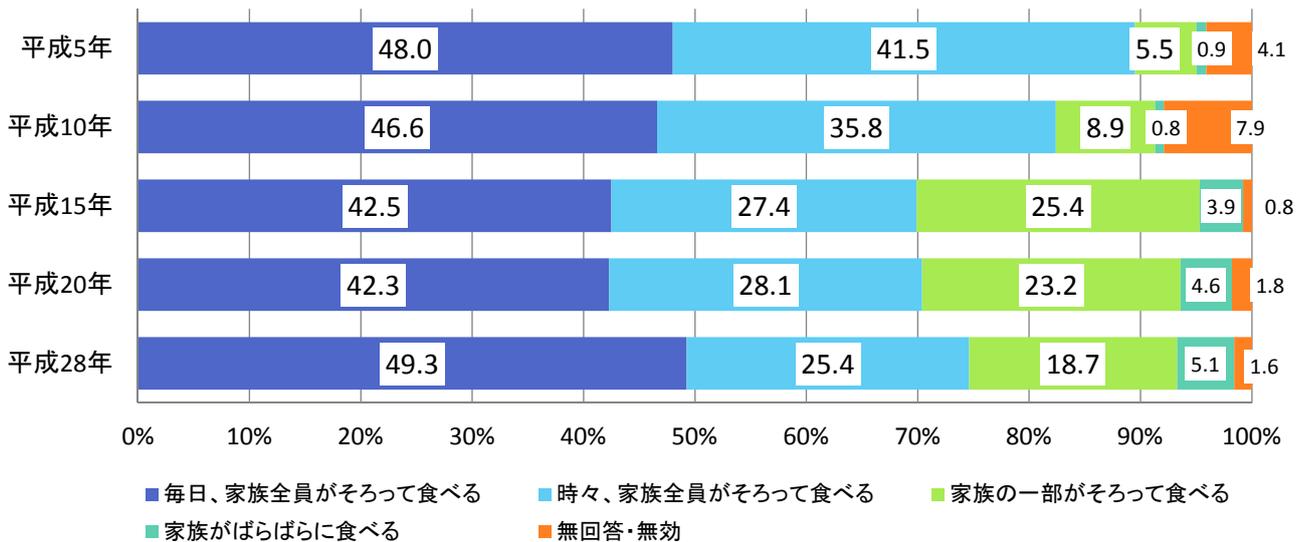


図25-2 夕食を家族がそろって食べる世帯



③朝食の摂取状況

“朝食を週6日以上食べる”人は、20歳以上で78.9%、1～14歳で91.6%であった。
年代別にみると、20歳代で58.4%、30歳代で63.8%であった。

図26-1 朝食を食べている人(15歳以上、男女計)

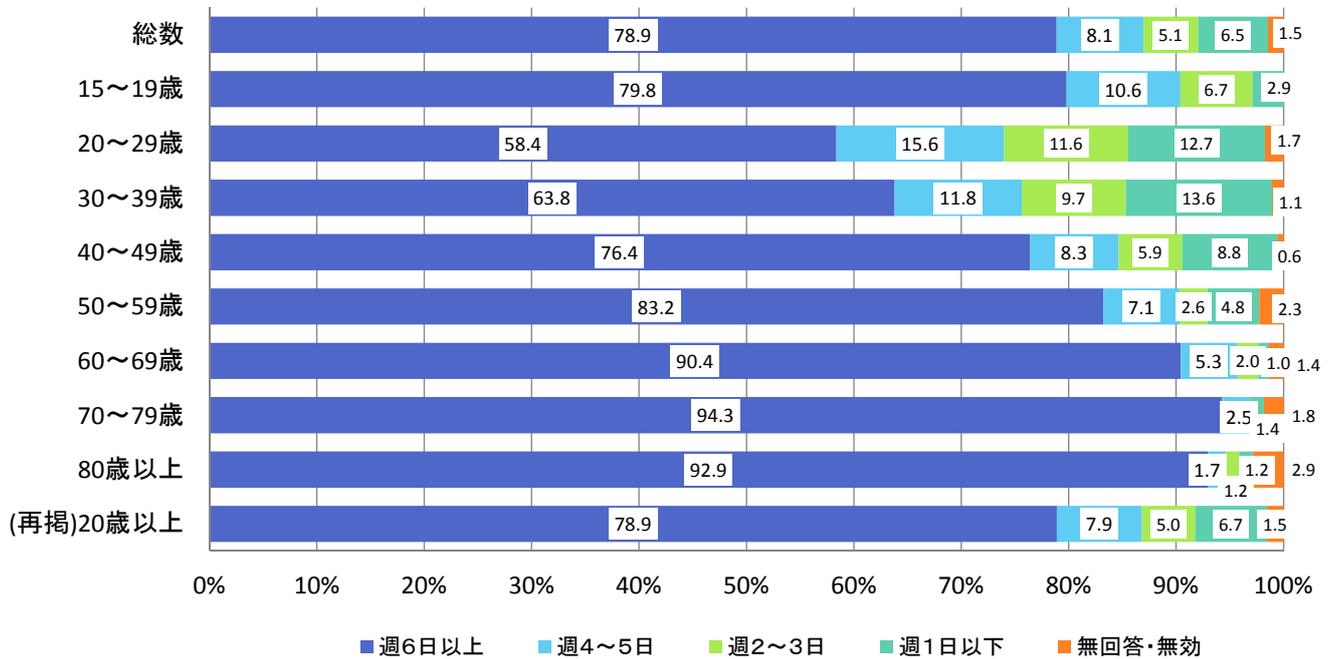
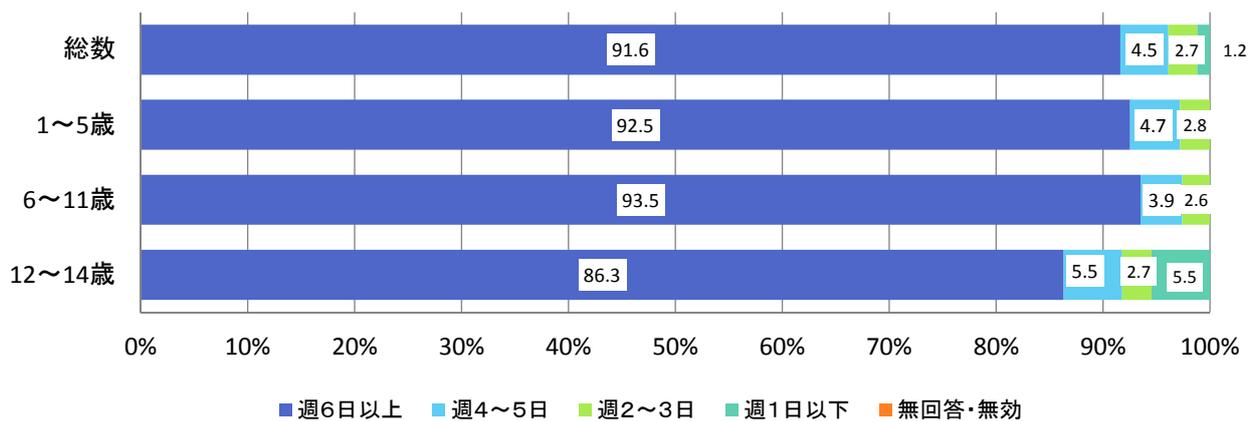


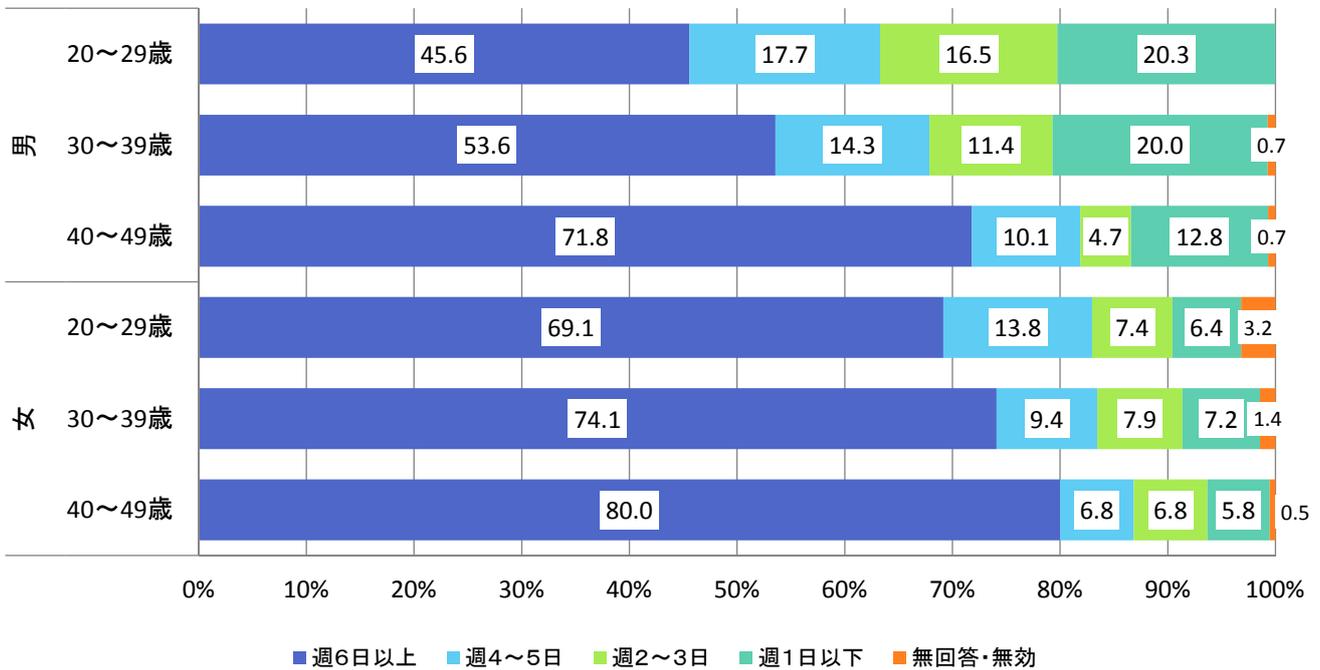
図26-2 朝食を食べている人(1～14歳、男女計)



③-2 朝食の摂取状況

男女別にみると、“朝食を週6日以上食べる”人は、20歳代男性で45.6%、30歳代男性で53.6%、20歳代女性では69.1%であった。

図27 朝食を食べている人(20~40歳代・性別)



④朝食の内容

朝食の内容は、20歳以上では“主食”91.9%、“嗜好飲料”57.5%、“牛乳・乳製品”47.6%の順に多く、1~14歳では“主食”91.8%、“牛乳・乳製品”65.5%、“主菜”51.5%の順に多かった。

“副菜”を食べている割合は、20歳以上で36.7%、1~14歳で30.0%であった。

図28-1 朝食の内容(複数回答)(20歳以上、男女計)

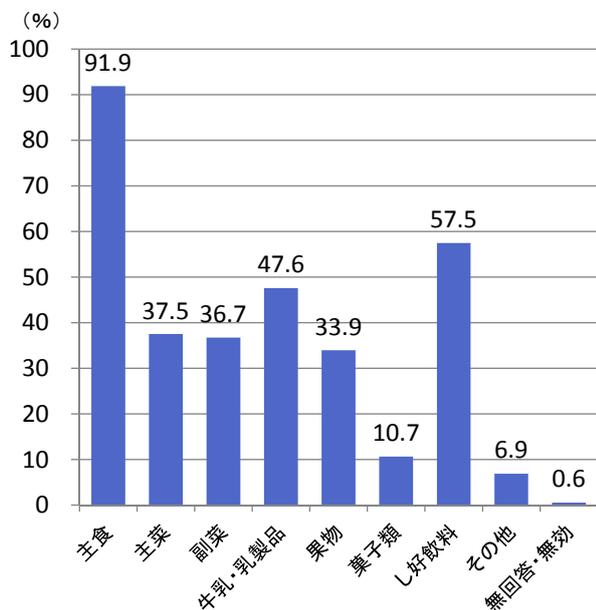
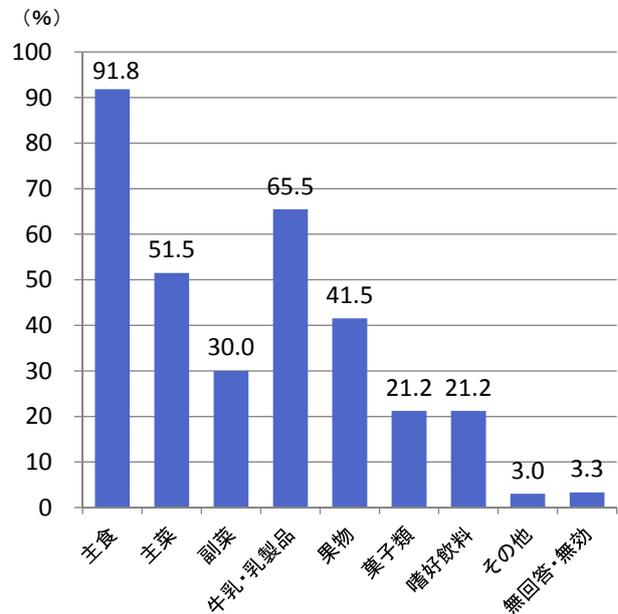


図28-2 朝食の内容(複数回答)(1~14歳、男女計)



(2) 食習慣・食物摂取状況

①日頃の食習慣

日頃の食事であてはまることは、20歳以上男性は、“人より食べる速度がはやいと思う”48.8%、“食事には汁物が欲しいと思う”42.4%、“食事は満腹になるまで食べることが多い”36.2%が、順に多かった。

女性は、“人より食べる速度がはやいと思う”36.6%、“食事には汁物が欲しいと思う”36.1%、“食事は満腹になるまで食べるが多い”30.7%が順に多かった。

図29-1 日頃の食事であてはまるもの(複数回答)(15歳以上・男性)

		食事は満腹になるまで食べるが多い		人より食べる速度がはやいと思う		食事には汁物が欲しいと思う		味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い		食事のときに漬物がないと、物足りない		濃い味付けが好きだ		調味料は、たっぶりとかけるほうである		朝・昼・夕の食事時間は不規則である		どれにもあてはまらない		無回答・無効		計 人数
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	総数	409	36.2	536	47.4	464	41.0	252	22.3	135	11.9	401	35.5	186	16.4	378	33.4	108	9.5	5	0.4	1,131
	15～19歳	17	35.4	12	25.0	9	18.8	9	18.8	1	2.1	12	25.0	6	12.5	13	27.1	11	22.9	1	2.1	48
	20～29歳	41	51.9	43	54.4	30	38.0	14	17.7	1	1.3	28	35.4	16	20.3	45	57.0	3	3.8		0.0	79
	30～39歳	62	44.3	85	60.7	63	45.0	35	25.0	7	5.0	63	45.0	25	17.9	69	49.3	8	5.7		0.0	140
	40～49歳	65	43.6	82	55.0	60	40.3	36	24.2	10	6.7	65	43.6	26	17.4	54	36.2	10	6.7		0.0	149
	50～59歳	51	35.9	73	51.4	66	46.5	29	20.4	16	11.3	48	33.8	27	19.0	52	36.6	14	9.9	2	1.4	142
	60～69歳	63	25.8	103	42.2	102	41.8	56	23.0	58	23.8	75	30.7	33	13.5	47	19.3	25	10.2		0.0	244
	70～79歳	35	17.6	66	33.2	82	41.2	52	26.1	44	22.1	54	27.1	25	12.6	18	9.0	30	15.1	1	0.5	199
	80歳以上 (再掲)	28	26.2	30	28.0	48	44.9	19	17.8	30	28.0	32	29.9	18	16.8	19	17.8	14	13.1	1	0.9	107
20歳以上	385	36.2	519	48.8	451	42.4	239	22.5	134	12.6	384	36.1	178	16.7	360	33.9	92	8.7	4	0.4	1,063	

図29-2 日頃の食事であてはまるもの(複数回答)(15歳以上・女性)

		食事は満腹になるまで食べるが多い		人より食べる速度がはやいと思う		食事には汁物が欲しいと思う		味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い		食事のときに漬物がないと、物足りない		濃い味付けが好きだ		調味料は、たっぶりとかけるほうである		朝・昼・夕の食事時間は不規則である		どれにもあてはまらない		無回答・無効		計 人数
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
女性	総数	394	31.2	460	36.4	449	35.6	43	3.4	127	10.1	178	14.1	82	6.5	246	19.4	256	20.3	12	0.9	1,263
	15～19歳	22	39.3	19	33.9	14	25.0	3	5.4		0.0	6	10.7	10	17.9	11	19.6	8	14.3	1	1.8	56
	20～29歳	42	44.7	31	33.0	30	31.9	4	4.3	1	1.1	20	21.3	10	10.6	37	39.4	8	8.5	4	4.3	94
	30～39歳	56	40.3	61	43.9	61	43.9	2	1.4	6	4.3	33	23.7	11	7.9	29	20.9	18	12.9		0.0	139
	40～49歳	60	31.6	78	41.1	66	34.7	4	2.1	4	2.1	33	17.4	12	6.3	47	24.7	35	18.4		0.0	190
	50～59歳	50	29.8	80	47.6	58	34.5	3	1.8	17	10.1	19	11.3	8	4.8	36	21.4	32	19.0	2	1.2	168
	60～69歳	66	24.6	95	35.4	71	26.5	9	3.4	35	13.1	27	10.1	9	3.4	34	12.7	74	27.6	2	0.7	268
	70～79歳	52	21.9	67	28.3	85	35.9	10	4.2	49	20.7	26	11.0	12	5.1	30	12.7	58	24.5	3	1.3	237
	80歳以上 (再掲)20歳以上	25	18.7	22	16.4	67	50.0	11	8.2	40	29.9	17	12.7	11	8.2	26	19.4	28	20.9		0.0	134
	368	30.7	438	36.6	432	36.1	39	3.3	127	10.6	185	15.5	77	6.4	254	21.2	228	19.0	12	1.0	1,197	

②ごはんの摂取

朝食で“毎日ごはん(米)を食べる”人は、20歳以上で15.9%であり、40歳代が最も少なく8.0%であった。

圏域別では、淡路30.2%、丹波27.9%、西播磨22.1%の順に多かった。

年次推移は、朝食・昼食・夕食ともごはん(米)を食べる人の割合が減少していた。

図30 朝食にごはん(米)を食べる頻度(15歳以上、男女計)

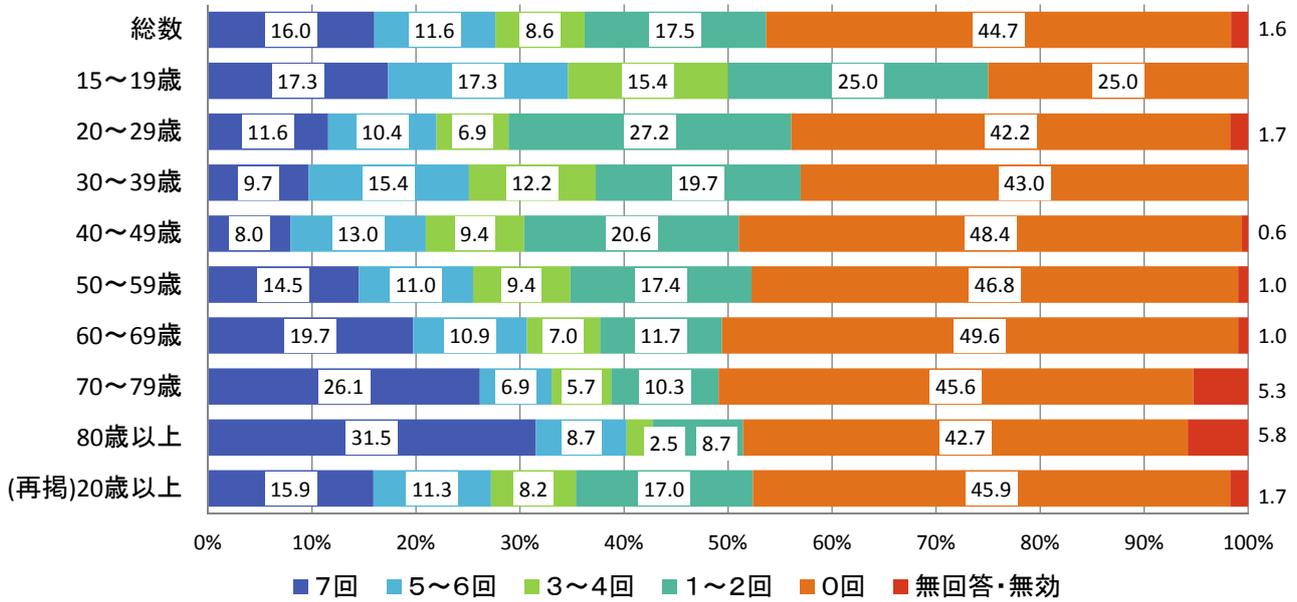


図31 朝食にごはん(米)を食べる頻度(圏域別・15歳以上、男女計)

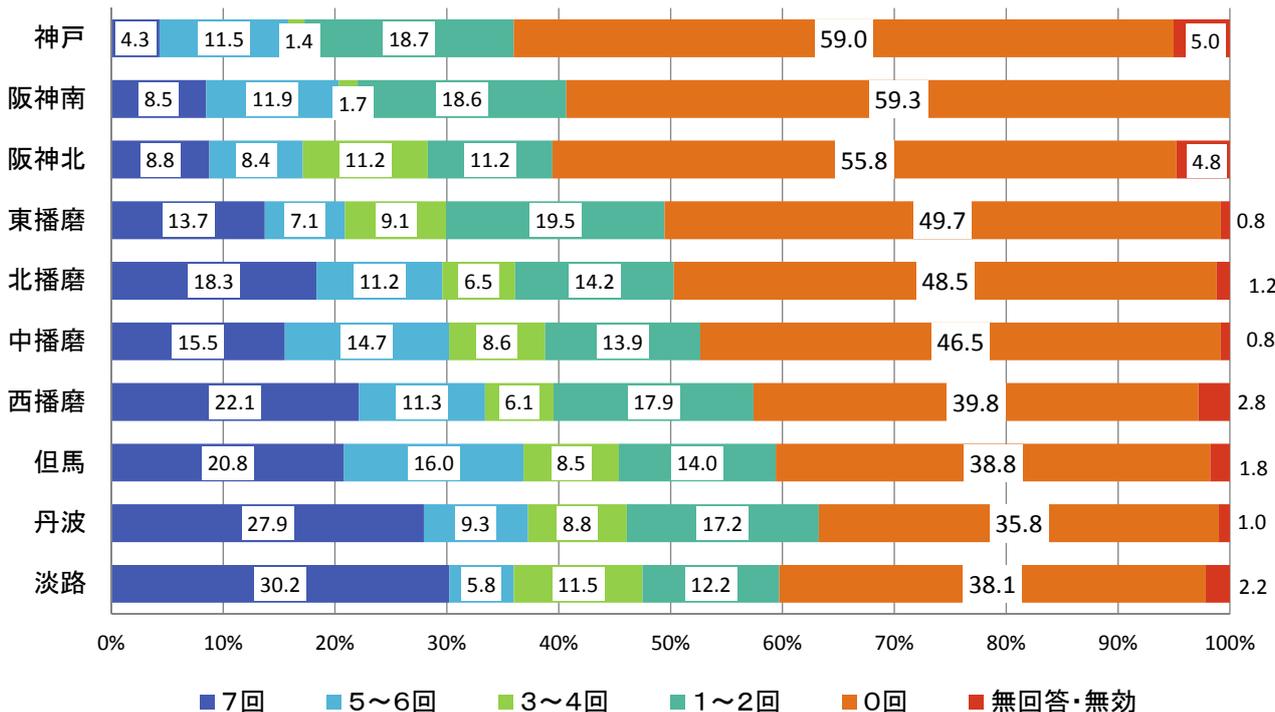
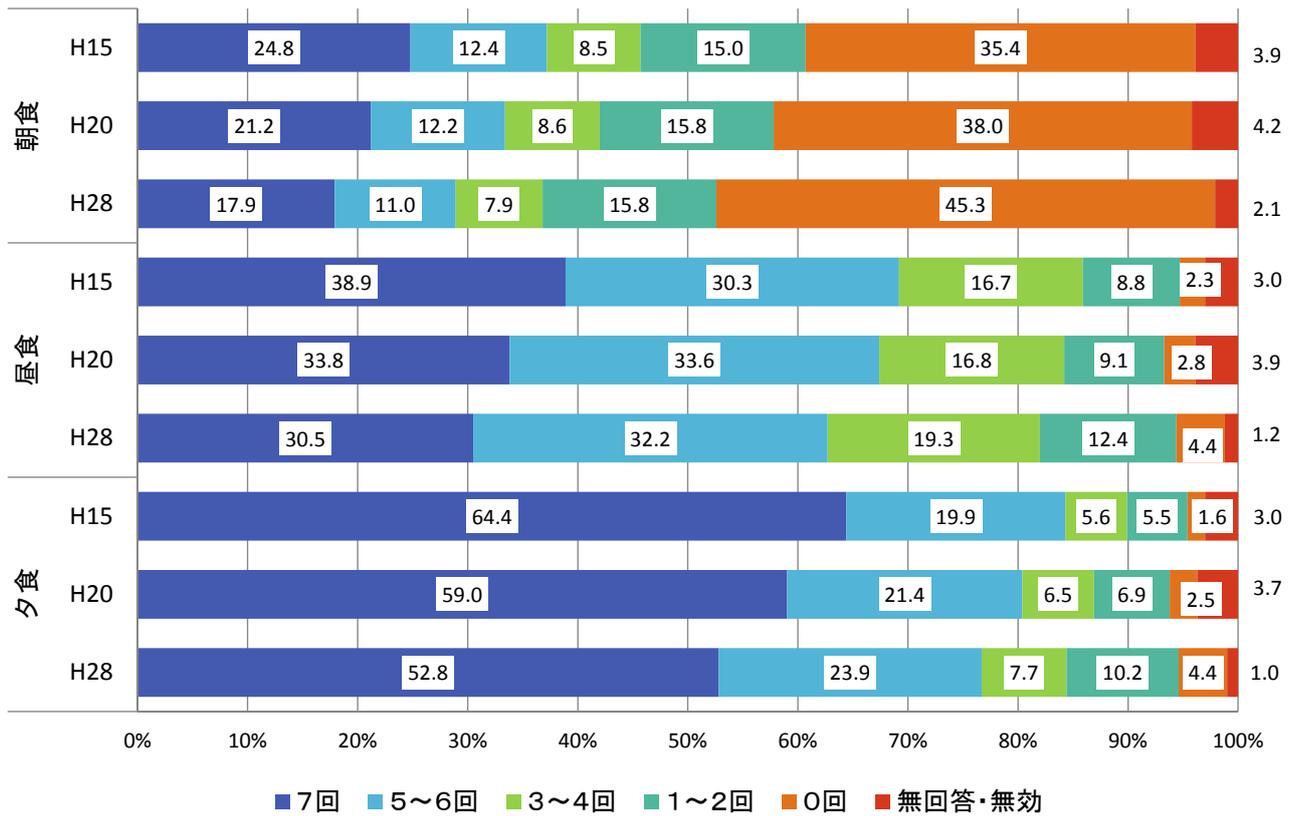


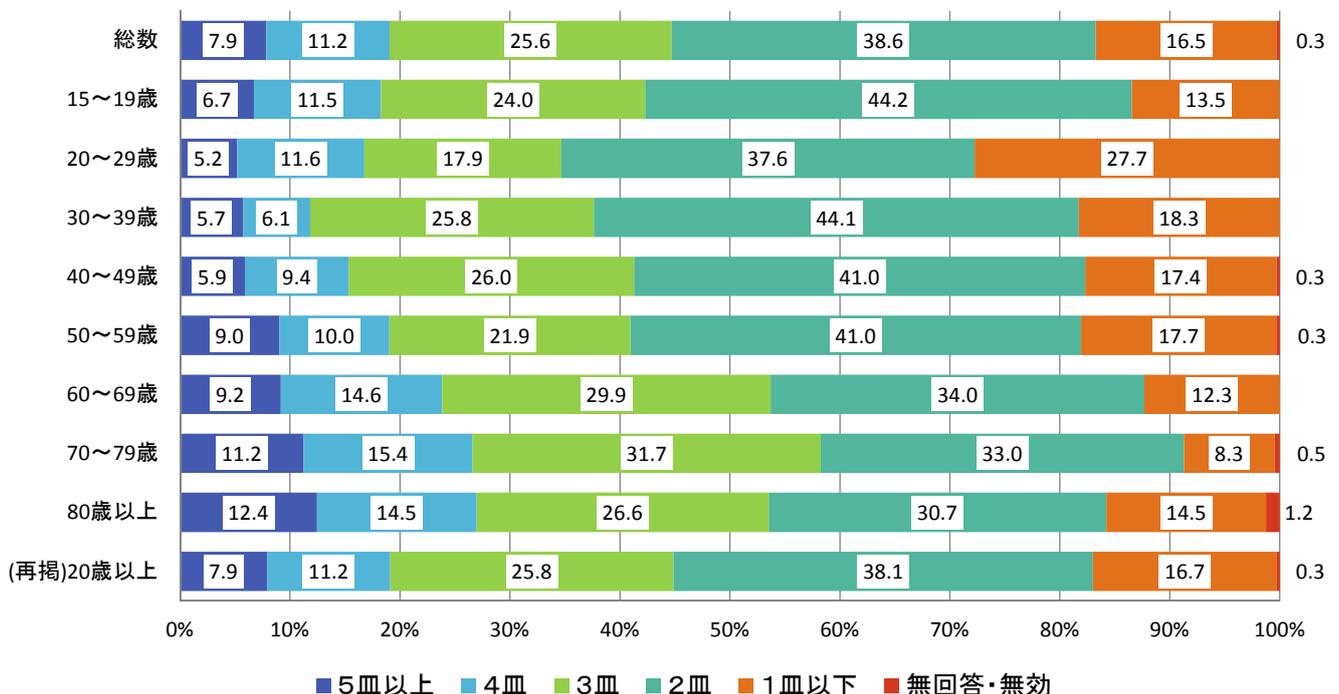
図32 ごはん(米)を食べる頻度の年次推移(15歳以上、男女計)



③野菜料理の皿数

1日に食べる野菜料理の皿数は、全ての世代において“2皿”が最も多かった。3皿以上食べている割合は、20歳以上で44.9%であった。

図33 1日に食べる野菜料理の皿数(15歳以上、男女計)

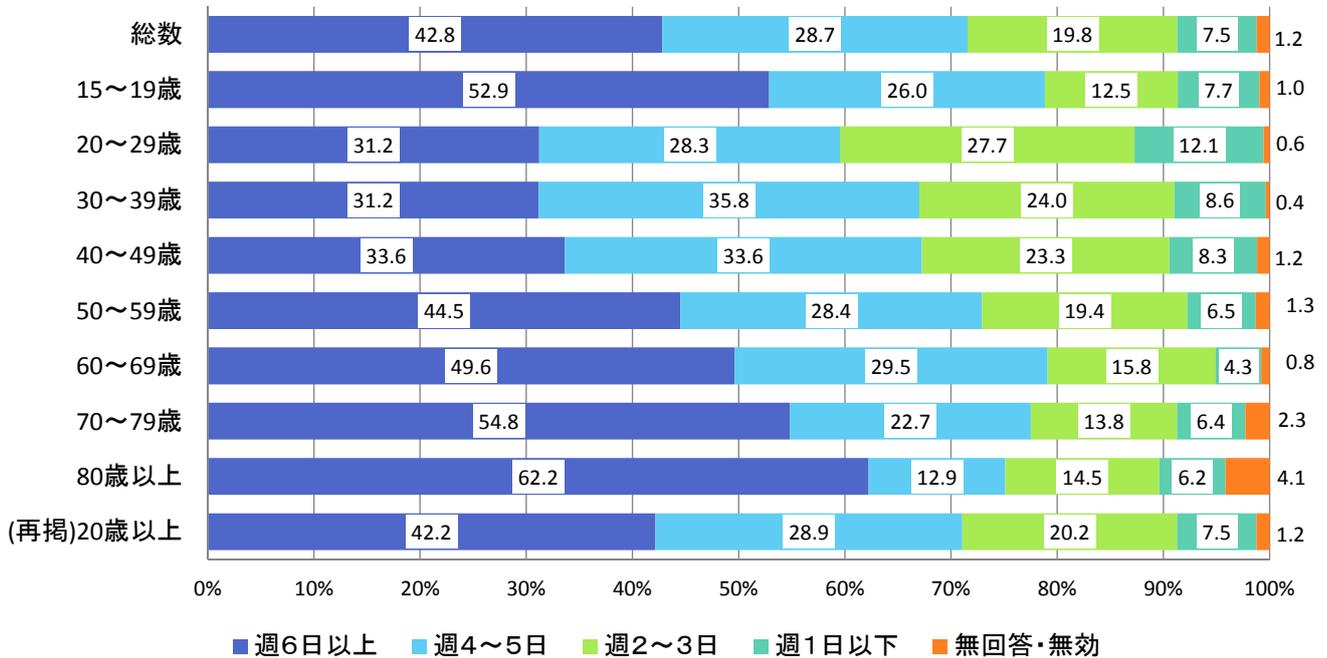


④主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、1日に2回以上食べるのは、20歳以上で“週6日以上”42.2%が最も多く、次いで“週4～5日”28.9%であった。

年代別にみると、“週6日以上”食べる割合は、若い世代ほど低い傾向にあった。

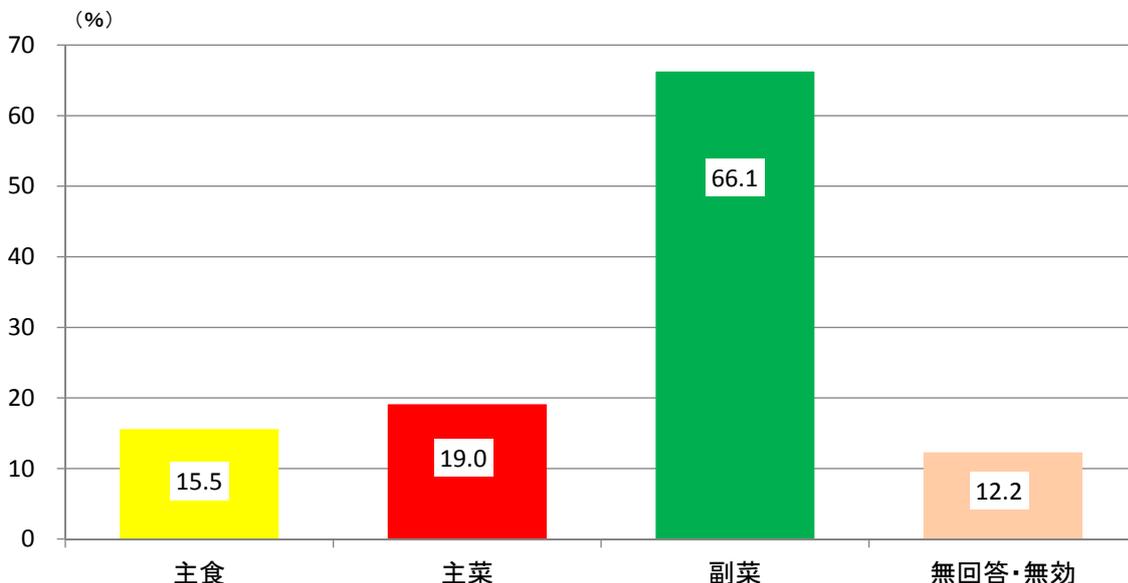
図34 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる頻度(15歳以上、男女計)



⑤主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べていないもの

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、1日に2回以上食べる頻度が、週5日以下の人のうち、組み合わせて食べていないのは、20歳以上で“副菜”66.1%が最も多かった。

図35 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べていないもの(20歳以上、男女計)



⑥生活習慣病の予防や改善について気をつけていること

生活習慣病の予防や改善について気をつけていることは、20歳以上男性は「野菜をたくさん食べるようにする」63.1%、「アルコール飲料の量を調整する」48.2%、「塩分を取り過ぎないようにする(減塩をする)」48.1%の順に多かった。

女性は「野菜をたくさん食べるようにする」81.8%、「塩分を取り過ぎないようにする(減塩する)」71.6%、「脂肪分の量と質を調整する」70.2%の順に多かった。

図36-1 生活習慣病の予防や改善について気をつけていること(複数回答)(20歳以上、男性)

	とても気をつけている		気をつけている		あまり気をつけていない		全く気をつけてない		無回答・無効		計 人
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
①エネルギー(カロリー)を調整すること	48	4.5%	309	29.1%	467	43.9%	229	21.5%	10	0.9%	1,063
②塩分を取り過ぎないようにする(減塩をする)こと	99	9.3%	412	38.8%	378	35.6%	164	15.4%	10	0.9%	1,063
③脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	71	6.7%	409	38.5%	393	37.0%	179	16.8%	11	1.0%	1,063
④甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	90	8.5%	417	39.2%	378	35.6%	167	15.7%	11	1.0%	1,063
⑤野菜をたくさん食べるようにすること	158	14.9%	512	48.2%	281	26.4%	104	9.8%	8	0.8%	1,063
⑥果物を食べること	71	6.7%	339	31.9%	429	40.4%	213	20.0%	11	1.0%	1,063
⑦アルコール飲料の量を調整すること	154	14.5%	358	33.7%	282	26.5%	179	16.8%	90	8.5%	1,063

図36-2 生活習慣病の予防や改善について気をつけていること(複数回答)(20歳以上、女性)

	とても気をつけている		気をつけている		あまり気をつけていない		全く気をつけてない		無回答・無効		計 人
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
①エネルギー(カロリー)を調整すること	97	8.1%	554	46.3%	419	35.0%	108	9.0%	19	1.6%	1,197
②塩分を取り過ぎないようにする(減塩をする)こと	162	13.5%	695	58.1%	270	22.6%	58	4.8%	12	1.0%	1,197
③脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	145	12.1%	695	58.1%	279	23.3%	64	5.3%	14	1.2%	1,197
④甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	136	11.4%	665	55.6%	317	26.5%	70	5.8%	9	0.8%	1,197
⑤野菜をたくさん食べるようにすること	288	24.1%	691	57.7%	162	13.5%	43	3.6%	13	1.1%	1,197
⑥果物を食べること	125	10.4%	558	46.6%	396	33.1%	105	8.8%	13	1.1%	1,197
⑦アルコール飲料の量を調整すること	229	19.1%	353	29.5%	169	14.1%	191	16.0%	255	21.3%	1,197

⑦生活習慣病の予防や改善について実践していること

生活習慣病の予防や改善について実践していることは、20歳以上男性は「野菜をたくさん食べるようにする」56.4%、「アルコール飲料の量を調整する」46.3%、「甘いものを取り過ぎないようにする」43.9%の順に多かった。

女性は「野菜をたくさん食べるようにする」75.7%、「塩分を取り過ぎないようにする(減塩する)」64.7%、「脂肪分の量と質を調整する」62.8%の順に多かった。

図37-1 生活習慣病の予防や改善について実践していること(複数回答)(20歳以上、男性)

	いつも実践している		実践している		あまり実践していない		全く実践していない		無回答・無効		計 人
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
①エネルギー(カロリー)を調整すること	48	4.5%	249	23.4%	507	47.7%	243	22.9%	16	1.5%	1,063
②塩分を取り過ぎないようにする(減塩をすること)	87	8.2%	346	32.5%	429	40.4%	185	17.4%	16	1.5%	1,063
③脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	63	5.9%	344	32.4%	446	42.0%	196	18.4%	14	1.3%	1,063
④甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	92	8.7%	374	35.2%	402	37.8%	176	16.6%	19	1.8%	1,063
⑤野菜をたくさん食べるようにすること	160	15.1%	439	41.3%	336	31.6%	114	10.7%	14	1.3%	1,063
⑥果物を食べること	67	6.3%	307	28.9%	452	42.5%	219	20.6%	18	1.7%	1,063
⑦アルコール飲料の量を調整すること	172	16.2%	320	30.1%	297	27.9%	180	16.9%	94	8.8%	1,063

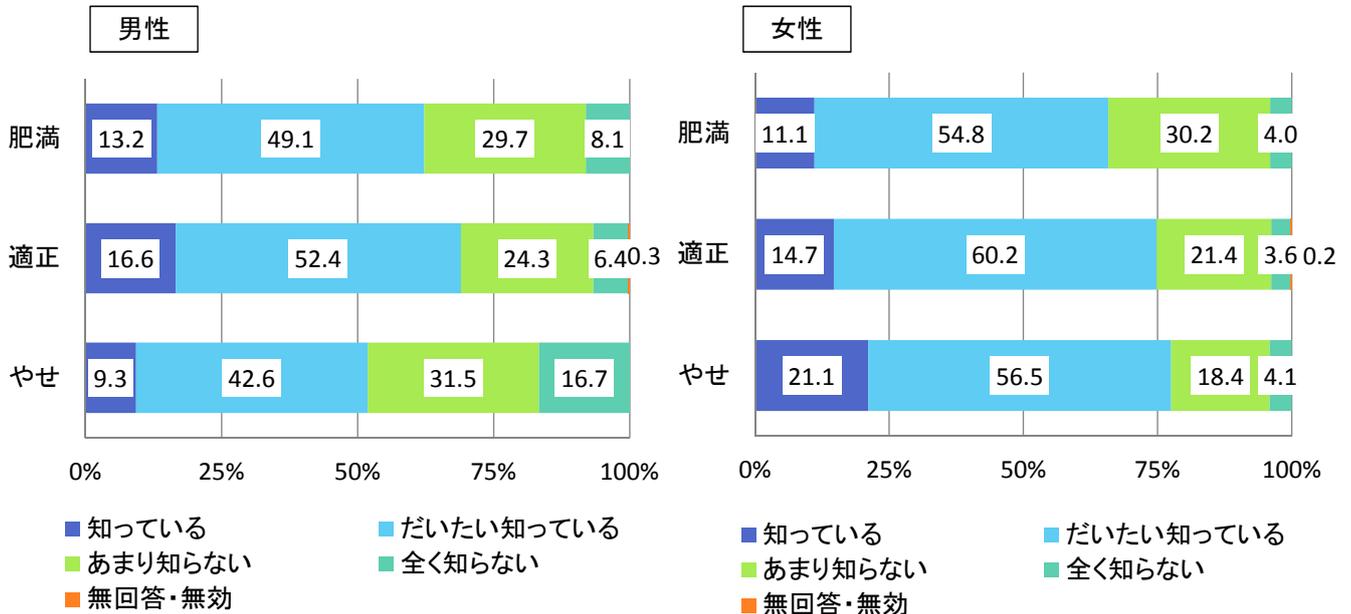
図37-2 生活習慣病の予防や改善について実践していること(複数回答)(20歳以上、女性)

	いつも実践している		実践している		あまり実践していない		全く実践していない		無回答・無効		計 人
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
①エネルギー(カロリー)を調整すること	81	6.8%	464	38.8%	492	41.1%	137	11.4%	23	1.9%	1,197
②塩分を取り過ぎないようにする(減塩をすること)	163	13.6%	612	51.1%	326	27.2%	81	6.8%	15	1.3%	1,197
③脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	132	11.0%	620	51.8%	339	28.3%	84	7.0%	22	1.8%	1,197
④甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	122	10.2%	557	46.5%	413	34.5%	87	7.3%	18	1.5%	1,197
⑤野菜をたくさん食べるようにすること	255	21.3%	651	54.4%	234	19.5%	42	3.5%	15	1.3%	1,197
⑥果物を食べること	143	11.9%	504	42.1%	427	35.7%	103	8.6%	20	1.7%	1,197
⑦アルコール飲料の量を調整すること	255	21.3%	330	27.6%	161	13.5%	189	15.8%	262	21.9%	1,197

⑧BMIと適切な食事量の認知

BMI別の「自分にとって適切な食事量の認知」について、知っている人の割合は、男性では、適正69.0%、肥満62.3%、やせ51.9%の順であった。
女性では、やせ77.6%、適正74.9%、肥満65.9%の順であった。

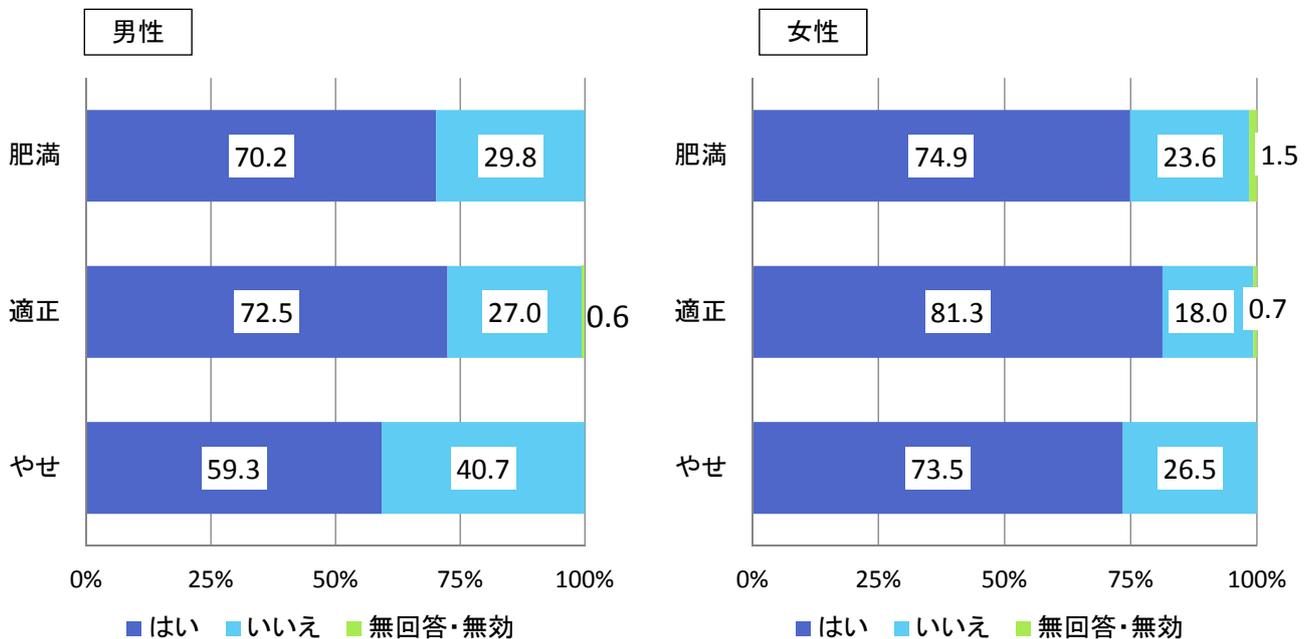
図38 BMI×適切な食事量の認知(20歳以上、性別)



⑨BMIと適正体重の認知

BMI別の「自分の適正体重の認知」について、知っている人の割合は、男性では、適正72.5%、肥満70.2%、やせ59.3%の順であった。
女性では、適正81.3%、肥満74.9%、やせ73.5%の順であった。

図39 BMI×適正体重の認知(20歳以上、性別)

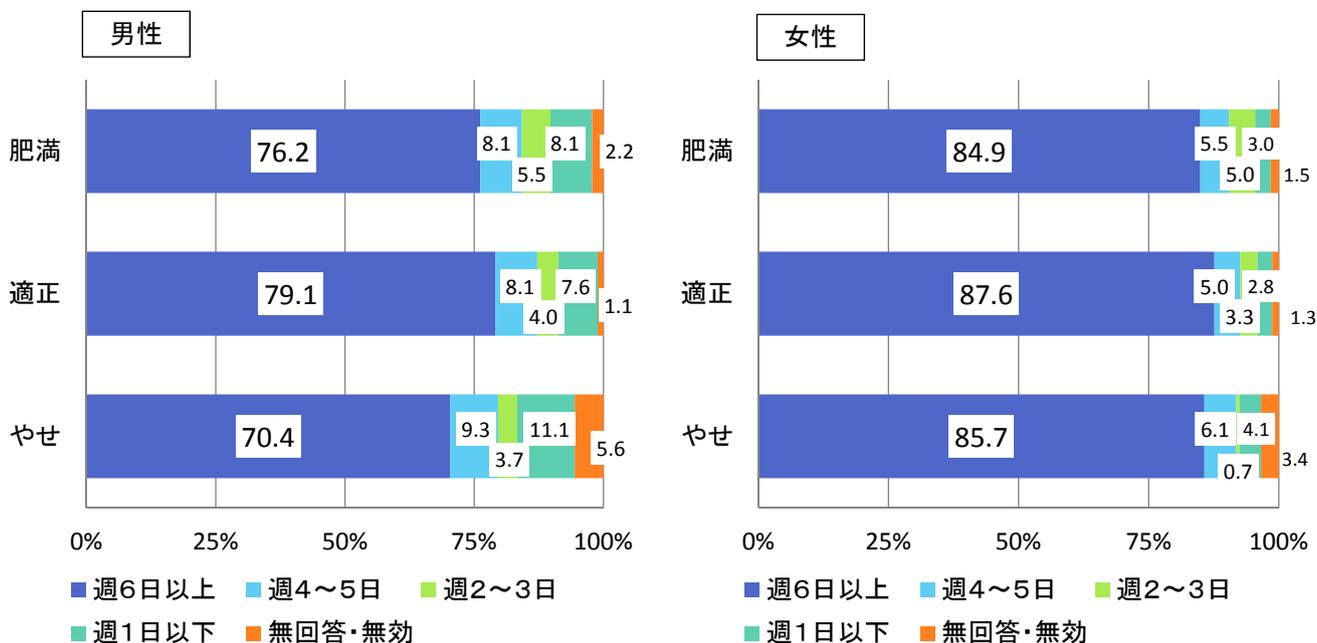


⑩BMIと朝食を食べる頻度

BMI別の「朝食を食べる頻度」について、週6日以上食べる人の割合は、男性では、適正79.1%、肥満76.2%、やせ70.4%の順であった。

女性では、適正87.6%、やせ85.7%、肥満84.9%の順であった。

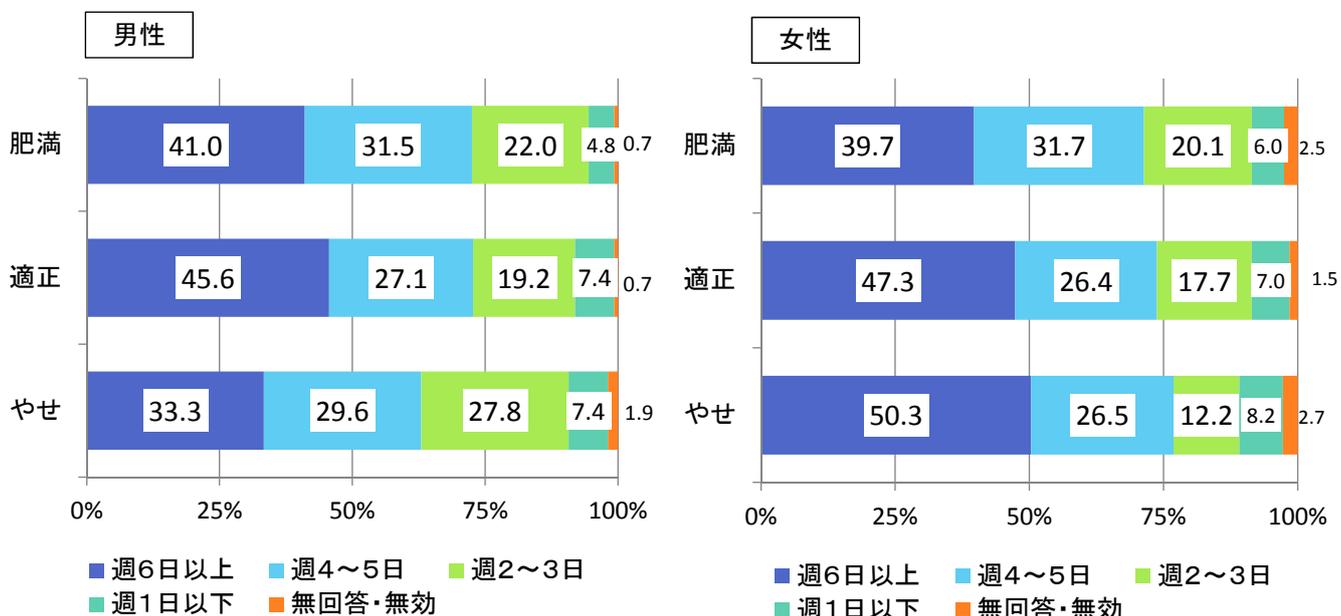
図40 BMI×朝食を食べる頻度(20歳以上、性別)



⑪BMIと主食・主菜・副菜の組合せの頻度

BMI別の「主食・主菜・副菜を組合せた食事を1日に2回以上食べる頻度」について、週6日以上であるのは、男性では、適正45.6%、肥満41.0%、やせ33.3%の順であった。女性では、やせ50.3%、適正47.3%、肥満39.7%の順であった。

図41 BMI×主食・主菜・副菜の組合せの頻度(20歳以上、性別)

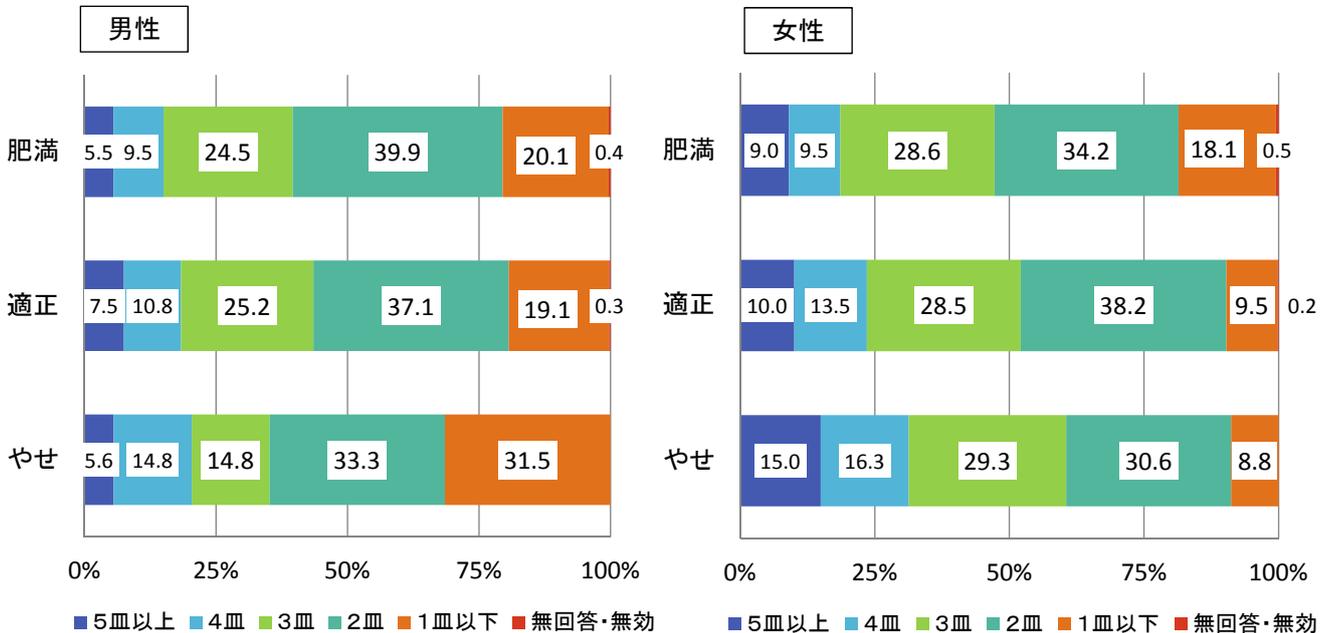


⑫BMIと野菜料理の皿数

BMI別の「野菜料理の皿数」について、3皿以上であるのは、男性では、適正43.5%、肥満39.5%、やせ35.2%の順であった。

女性では、やせ60.6%、適正52.0%、肥満47.1%の順であった。

図42 BMI×野菜料理の皿数(20歳以上、性別)

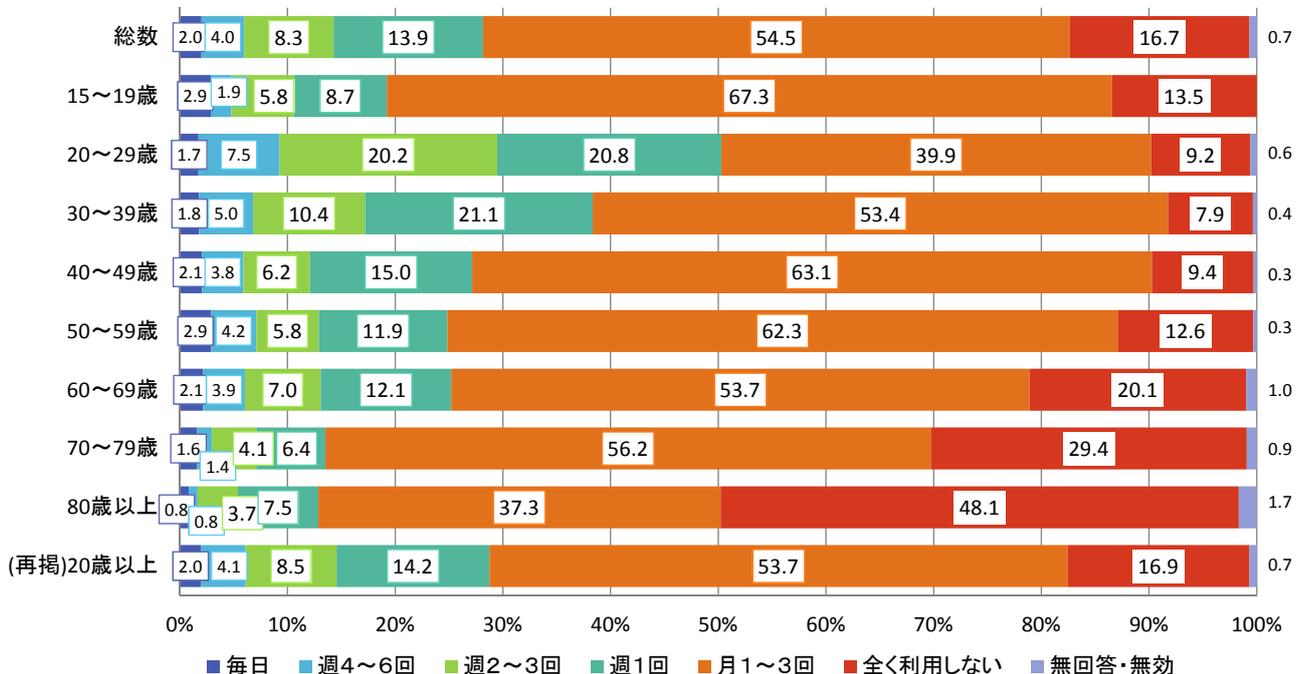


(3) 食環境

①外食の利用頻度

外食を“週1回以上利用する”(毎日～週1回以上の計)人は20歳以上で28.8%であり、20歳代では50.2%、30歳代では、38.3%であった。

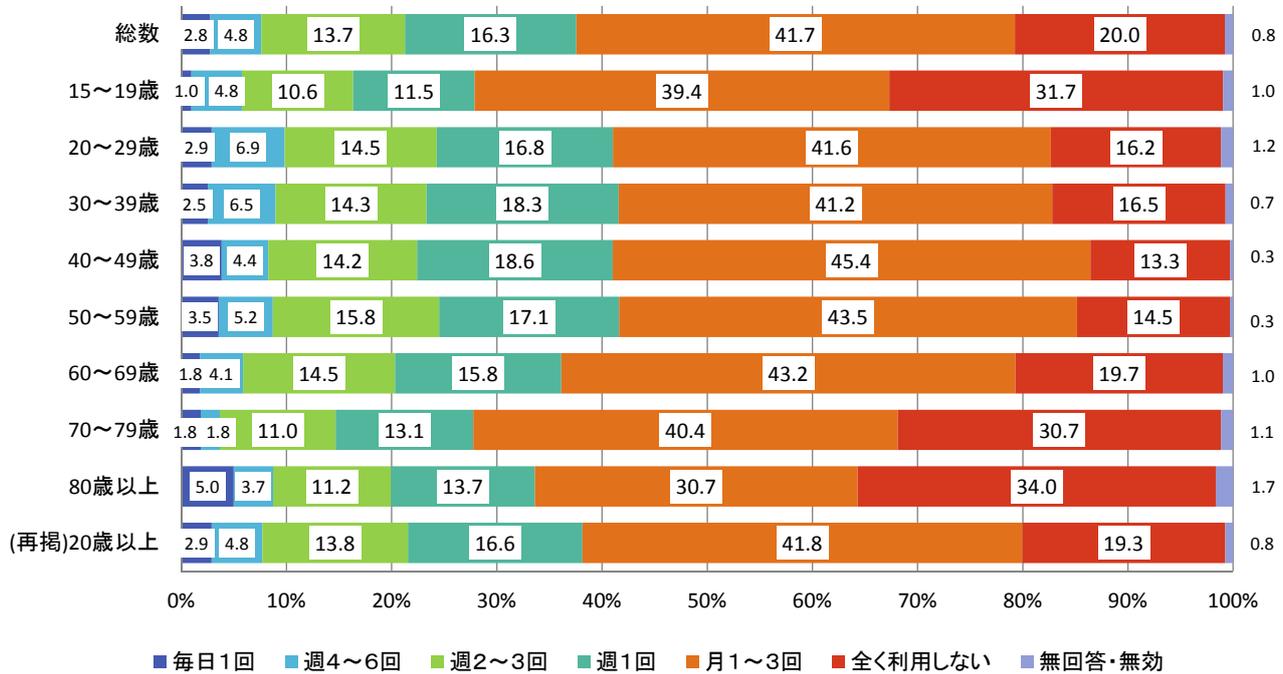
図43 外食の利用頻度(15歳以上、男女計)



②持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度

持ち帰り弁当や惣菜を“週1回以上利用する”(毎日～週1回以上の計)人は、20歳以上で38.1%であり、20～50歳代では40%以上であった。

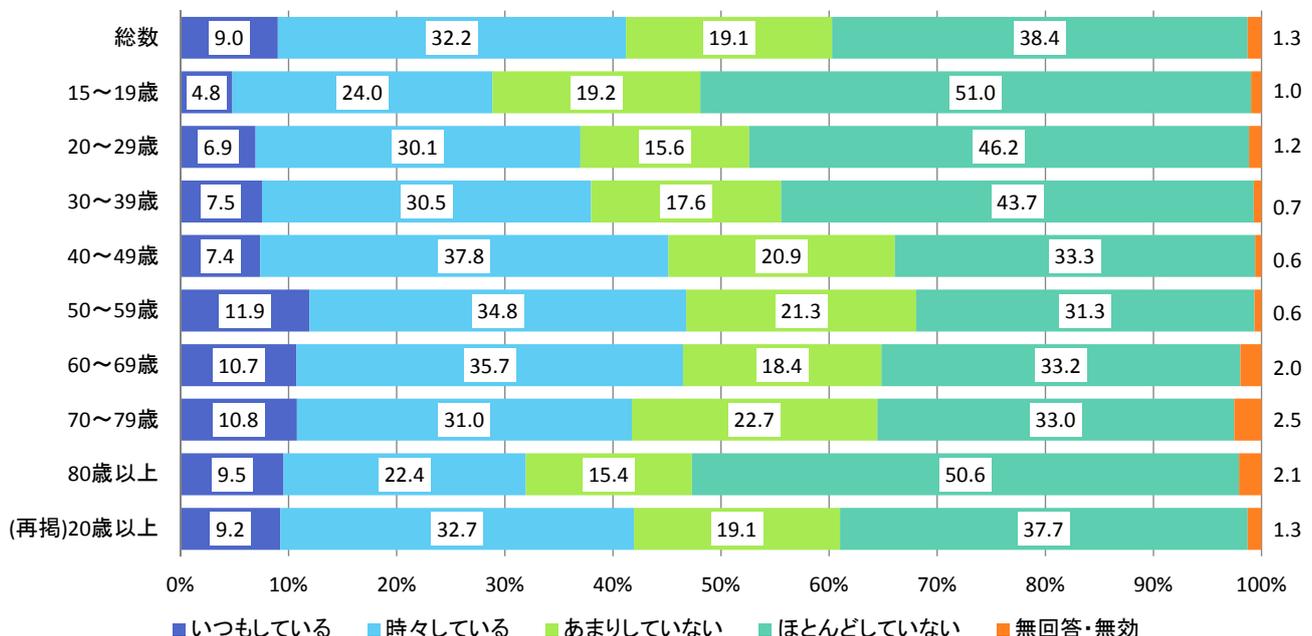
図44 持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度(15歳以上、男女計)



③栄養成分表示の利用頻度

外食をする時や食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしている人(いつもしている+時々している)は、20歳以上で41.9%であった。

図45 栄養成分表示を参考にしている人(15歳以上、男女計)



④栄養成分表示を参考にしない理由

栄養成分表示を参考にしない理由は、20歳以上男女ともに“興味がない”が最も多く、男性75.0%、女性59.4%であった。

図46 栄養成分表示を参考にしない理由(15歳以上、性別)

		栄養成分表示の見方がわからない		栄養成分表示がされていない料理や食品が多い		興味がない		その他		無回答・無効		計 人
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
男	総数	76	9.5	286	35.8	607	76.0	73	9.1	6	0.8	799
	15～19歳	3	8.6	1	2.9	32	91.4	0	0.0		0.0	35
	20～29歳	5	7.6	6	9.1	56	84.8	3	4.5		0.0	66
	30～39歳	9	9.2	1	1.0	84	85.7	6	6.1		0.0	98
	40～49歳	10	10.0	6	6.0	77	77.0	7	7.0	2	2.0	100
	50～59歳	9	9.3	11	11.3	76	78.4	5	5.2		0.0	97
	60～69歳	15	8.8	16	9.4	117	68.8	27	15.9	2	1.2	170
	70～79歳	21	15.8	27	20.3	69	51.9	25	18.8	2	1.5	133
	80歳以上	6	8.3	9	12.5	46	63.9	15	20.8	1	1.4	72
	(再掲)20歳以上	72	9.6	241	32.2	562	75.0	73	9.7	6	0.8	749
女	総数	77	13.1	77	13.1	358	60.9	104	17.7	7	1.2	588
	15～19歳	7	18.4	3	7.9	30	78.9	2	5.3		0.0	38
	20～29歳	7	17.1	0	0.0	34	82.9	3	7.3		0.0	41
	30～39歳	8	11.0	7	9.6	49	67.1	10	13.7		0.0	73
	40～49歳	5	6.0	14	16.7	56	66.7	12	14.3	2	2.4	84
	50～59歳	6	9.1	15	22.7	29	43.9	16	24.2	1	1.5	66
	60～69歳	14	14.9	15	16.0	50	53.2	26	27.7		0.0	94
	70～79歳	17	15.5	21	19.1	51	46.4	27	24.5	2	1.8	110
	80歳以上	16	18.4	8	9.2	46	52.9	18	20.7	4	4.6	87
	(再掲)20歳以上	69	12.7	73	13.4	323	59.4	102	18.8	7	1.3	544

⑤非常時の食の備え

“非常時の食の備えを用意している世帯”は70.0%であり、圏域別では、阪神北84.7%、阪神南76.5%、神戸75.7%の順に多かった。

備蓄している内容は、“飲料”56.2%、“主食となる食品”49.3%、“カセットコンロ等の熱源”44.2%、“主菜となる食品”44.1%の順に多かった。

図47 非常用の食糧などを用意している世帯(圏域別)

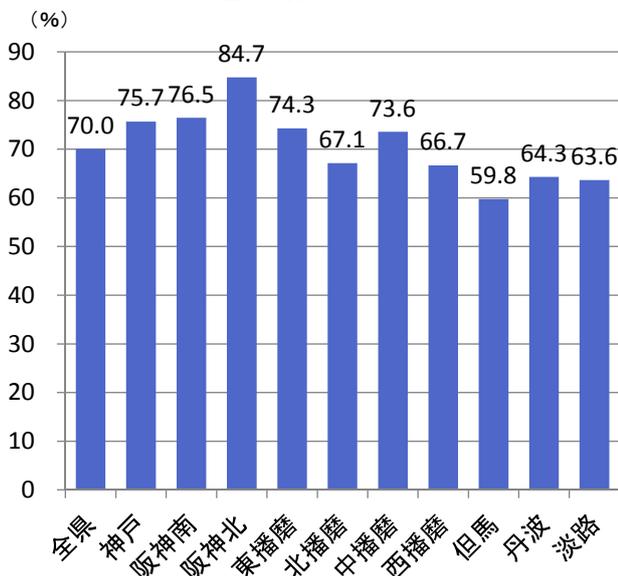
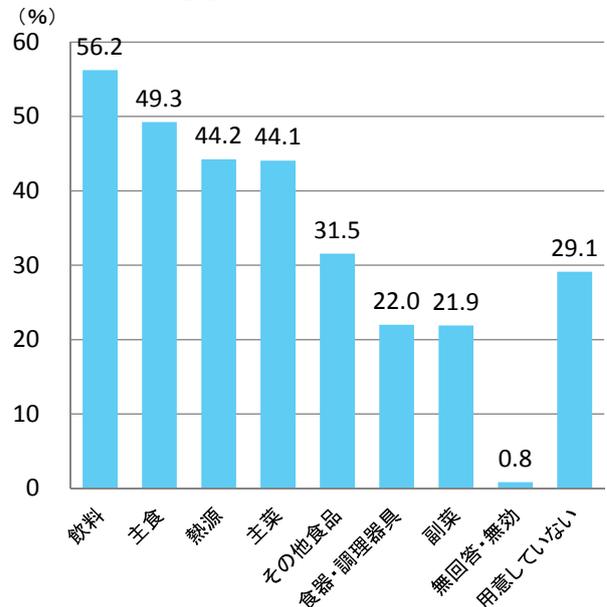


図48 非常用の食糧・食器・熱源などで用意しているもの



⑤-2 非常時の食の備え

飲料水の備蓄日数は、“1日～2日分”42.3%、“3日分”22.7%であった。

“3日以上”の備蓄をしている世帯は、46.0%であった。

食料品の備蓄日数は、“1日～2日分”42.7%、“3日分”24.4%であった。

“3日以上”の備蓄をしている世帯は、42.5%であった。

図49-1 家庭での飲料水の備蓄日数

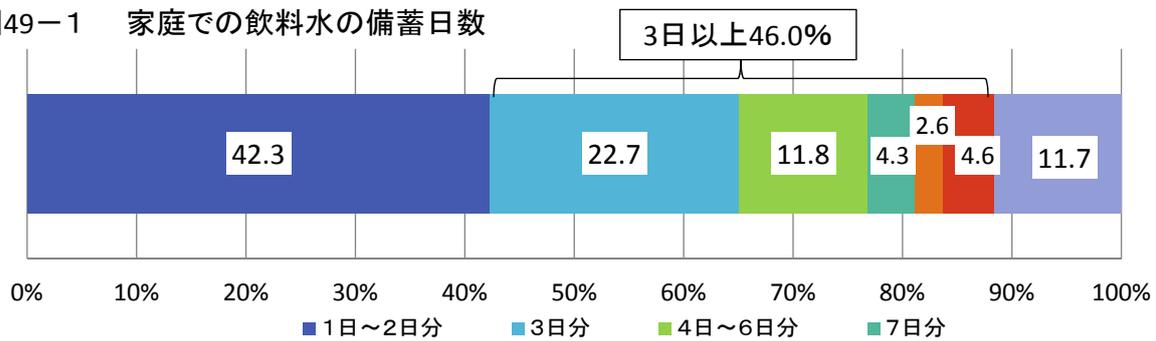


図49-2 家庭での食料品の備蓄日数

