

第2部 基本項目

第1章 体型、食生活、運動に関する状況

1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI \geq 25)の割合は、男性30.4%、女性21.1%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。
 やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合は、男性4.6%、女性11.0%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図19-1 肥満者(BMI \geq 25)の割合(20歳以上)

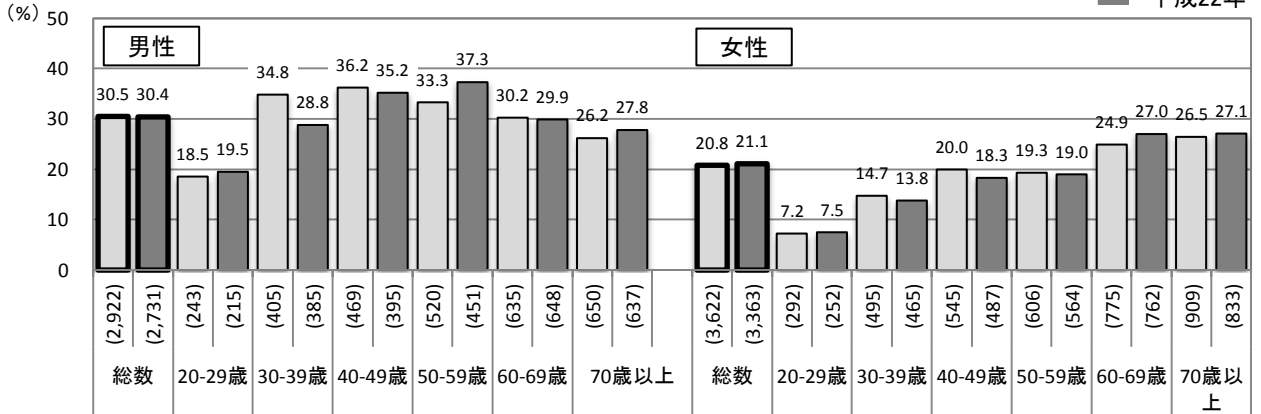


図19-2 やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合(20歳以上)

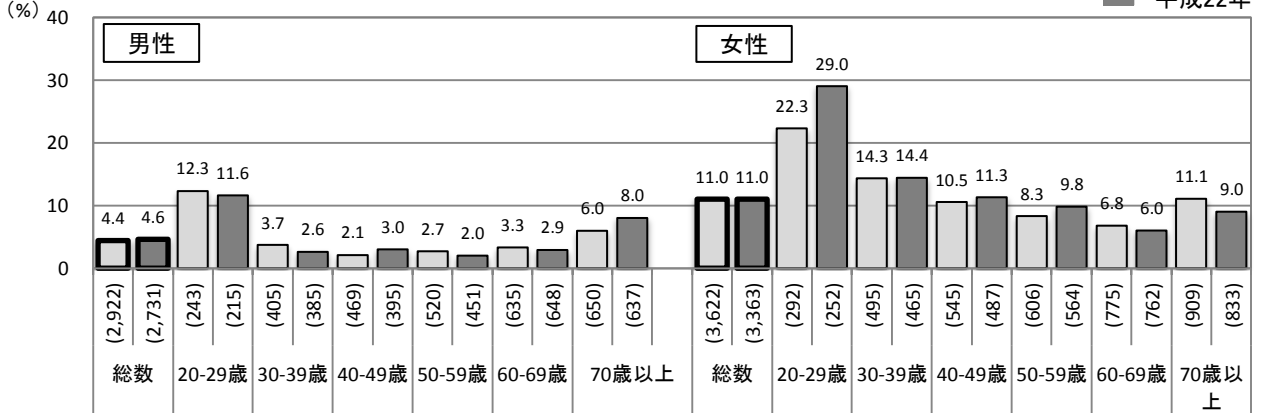
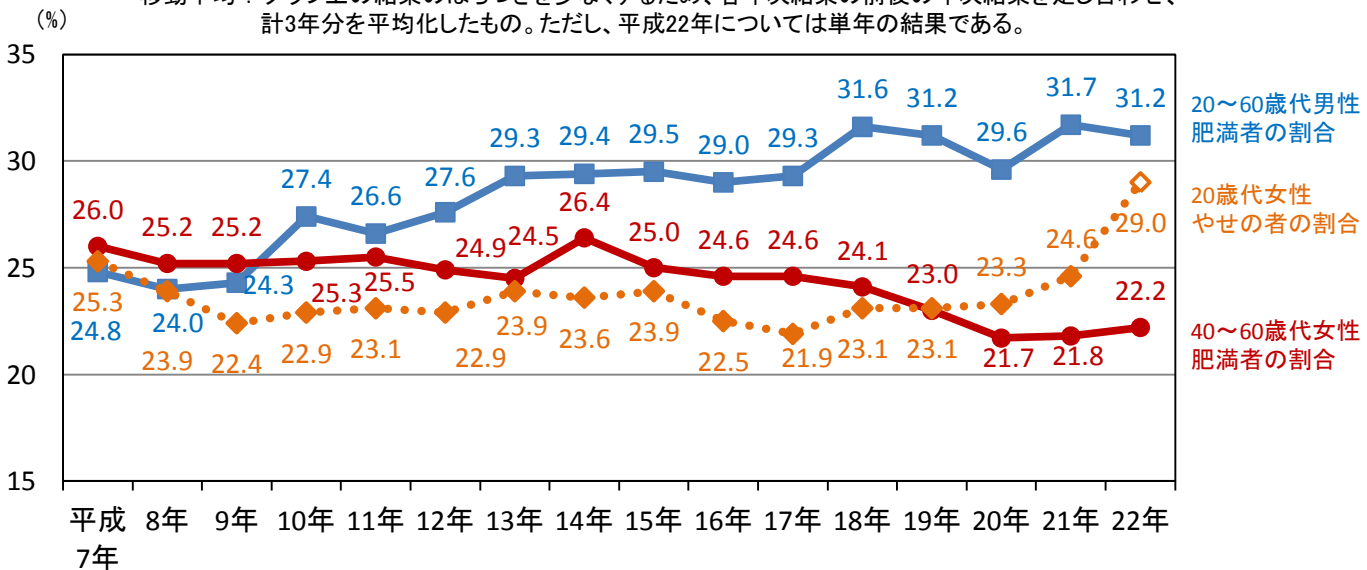


図19-3 肥満及びやせの者の割合の年次推移(20歳以上)(平成7年~22年)

※20歳代女性やせの者の割合は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前年の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。ただし、平成22年については単年の結果である。

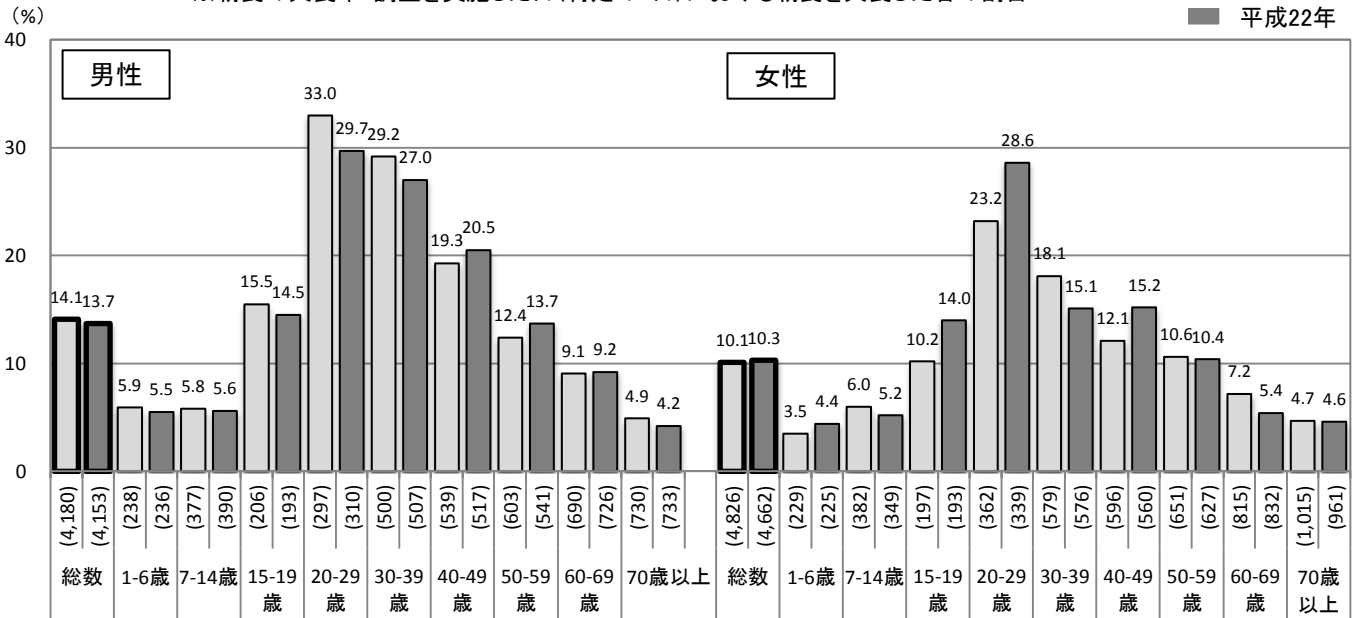


2. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性13.7%、女性10.3%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図20 朝食の欠食率(1歳以上)

※朝食の欠食率:調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した者の割合



※「欠食」とは、下記の3つの合計である。

- 食事をしなかった場合
- 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

(参考) 「健康日本21」の目標

- 朝食を欠食する人の割合の減少
- 目標値: 中学、高校生 0%
- 男性(20歳代) 15%以下
- 男性(30歳代) 15%以下

表2 朝食の欠食率の年次推移(1歳以上) (平成15年~22年)

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均: グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。
ただし、平成22年については単年の結果である。

		(%)								
		平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	
男性	総数	12.0	12.5	12.9	13.1	13.7	14.0	14.2	13.7	
	1-6歳	4.8	4.8	5.9	5.8	6.3	5.7	5.8	5.5	
	7-14歳	3.8	3.7	4.5	5.8	6.7	6.3	6.0	5.6	
	15-19歳	14.2	15.7	15.9	15.6	15.5	15.8	16.2	14.5	
	20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	30.9	29.7	
	30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	28.0	27.0	
	40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	21.8	20.5	
	50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	13.8	13.7	
	60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	8.8	9.2	
70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.6	4.2		

		(%)								
		平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	
女性	総数	8.4	8.6	8.6	9.1	10.2	10.7	10.7	10.3	
	1-6歳	4.8	4.7	5.6	6.4	6.8	5.6	4.6	4.4	
	7-14歳	3.7	3.3	3.1	4.3	5.1	6.0	5.4	5.2	
	15-19歳	13.0	12.6	11.3	11.7	11.6	10.5	11.4	14.0	
	20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	26.0	28.6	
	30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.3	15.1	
	40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	14.0	15.2	
	50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	11.5	10.4	
	60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.1	5.4	
70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.9	4.6		

3. 野菜摂取量

成人の野菜類、緑黄色野菜、その他の野菜の摂取量は、それぞれ平均281.7g、93.3g、188.4gであり、いずれも前年に比べて減少している。

図21-1 野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15年~22年)

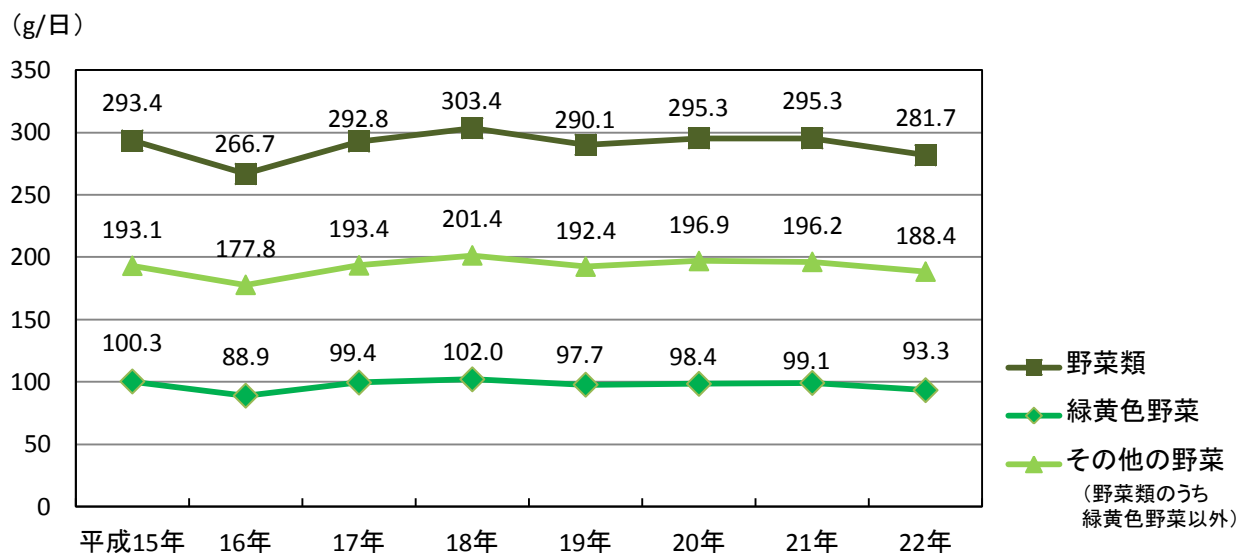


図21-2 野菜摂取量の平均値(20歳以上)

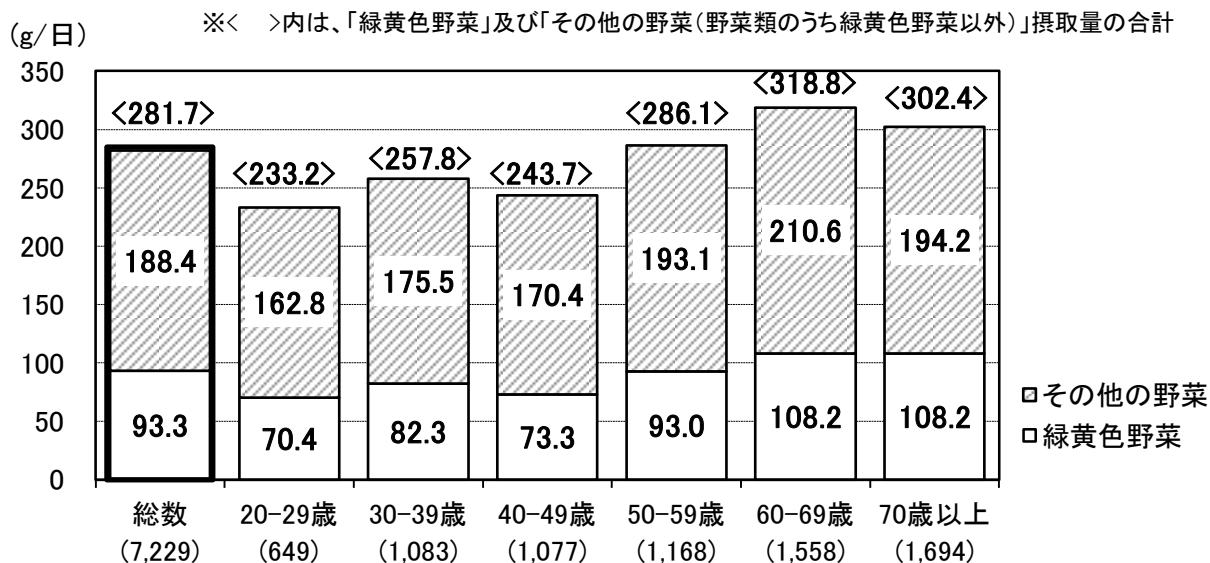


表3 野菜類の摂取状況(20歳以上)

※野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿)	70g(1皿)	140g(2皿)	210g(3皿)	280g(4皿)	350g(5皿)
		未満	以上	以上	以上	以上	以上
男性	人	218	405	593	578	497	1,043
	%	6.5	12.1	17.8	17.3	14.9	31.3
女性	人	244	567	748	675	568	1,093
	%	6.3	14.6	19.2	17.3	14.6	28.1

(参考) 「健康日本21」の目標
野菜摂取量の増加
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g以上

4. 食塩摂取量

食塩摂取量は、男性11.4g、女性9.8gであり、前年に比べて男性は減少し、女性は変わらない。

図22-1 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15年~22年)

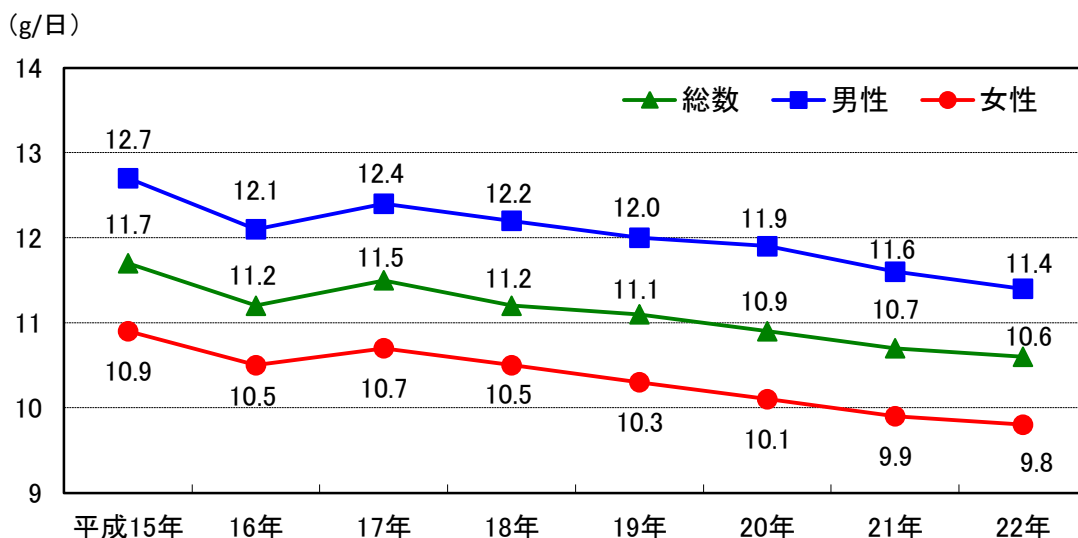


図22-2 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

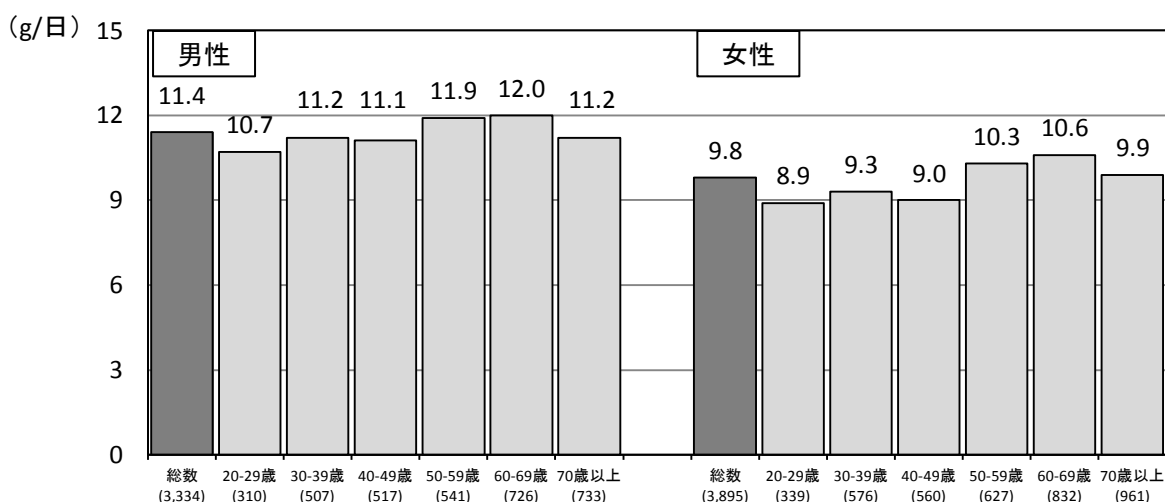


表4 食塩の摂取状況(20歳以上)

性別	9.0g未満	9.0g以上
男性		
人	1,054	2,280
%	31.6	68.4
女性		
人	1,161	2,734
%	29.8	70.2

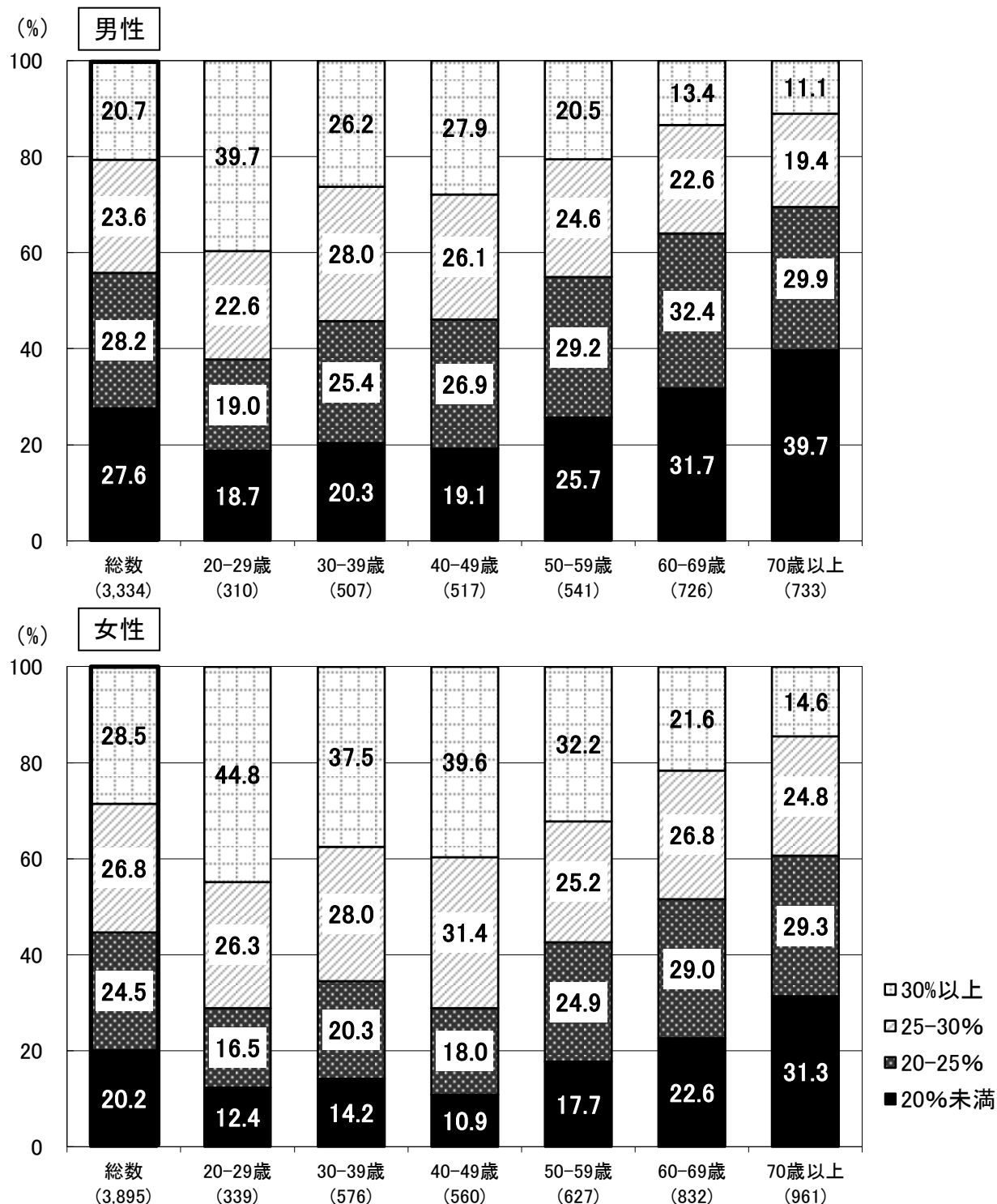
※食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 / 1,000

(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未満
成人女性 7.5g未満

5. 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、男性20.7%、女性28.5%である。

図23 脂肪エネルギー比率の状況(20歳以上)



※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
18~29歳:20%以上 30%未満
30歳以上:20%以上 25%未満

「健康日本21」の目標
脂肪エネルギー比率の減少
目標値:20~40歳代 25%以下

6. 栄養素等摂取量

表5-1 栄養素等摂取量 -総数・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	
対象者数(人)	8,815	461	739	386	649	1,083	1,077	1,168	1,558	1,694	7,229	
エネルギー	kcal	1849	1261	1935	2192	1854	1871	1891	1937	1923	1720	1859
たんぱく質	g	67.3	44.1	69.8	75.9	65.5	66.6	67.7	71.2	72.2	64.3	68.1
うち動物性	g	36.0	24.8	40.8	43.5	36.0	35.4	36.7	37.5	37.7	32.7	35.8
脂質	g	53.7	40.9	62.9	71.6	58.6	56.3	58.0	55.4	51.7	43.7	52.7
うち動物性	g	27.1	21.5	34.3	37.3	29.0	28.2	29.3	27.1	25.4	21.7	26.1
炭水化物	g	257.6	176.1	265.0	300.1	253.2	257.8	253.8	265.3	270.4	253.9	259.8
カリウム	mg	2200	1485	2143	2059	1907	2018	2042	2312	2548	2387	2260
カルシウム	mg	510	440	646	491	428	447	442	514	558	544	502
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	503	435	643	491	425	443	435	506	552	531	494
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	0	2	2	5	5	3	6	4
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	5	3	1	2	2	2	3	3	7	4
マグネシウム	mg	236	147	217	220	206	223	228	256	271	251	245
リン	mg	960	690	1055	1037	894	923	937	1002	1035	938	963
鉄	mg	7.6	4.5	6.7	7.3	6.8	7.3	7.8	8.2	8.6	8.2	7.9
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.4	4.5	6.6	7.3	6.7	7.1	7.1	8.0	8.5	8.0	7.7
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	0.1	0.0	0.1	0.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.9	5.3	8.4	9.5	7.9	8.0	8.0	8.2	8.1	7.4	7.9
銅	mg	1.12	0.68	1.05	1.20	1.06	1.08	1.10	1.20	1.23	1.16	1.15
ビタミンA	μgRE	529	409	560	529	487	477	485	528	591	571	534
ビタミンD	μg	7.3	4.1	6.0	5.7	6.1	6.0	6.1	8.1	9.3	8.7	7.7
ビタミンE	mg	7.9	4.5	6.2	7.2	6.4	7.0	7.8	8.7	9.9	8.5	8.3
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.5	4.5	6.0	7.1	6.3	6.4	6.4	6.9	7.2	6.5	6.7
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.6	1.4	1.8	2.7	2.0	1.6
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	227	119	175	196	198	208	204	251	271	265	240
ビタミンB ₁	mg	1.50	0.58	1.21	1.30	0.97	1.14	1.40	1.68	1.82	2.00	1.60
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.57	0.89	0.97	0.84	0.86	0.84	0.85	0.87	0.77	0.83
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.66	0.00	0.25	0.33	0.13	0.28	0.55	0.81	0.95	1.23	0.76
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.07	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.48	0.84	1.51	1.32	1.29	1.39	1.50	1.61	1.60	1.58	1.52
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.83	1.24	1.19	1.07	1.06	1.07	1.18	1.23	1.15	1.14
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.34	0.01	0.26	0.12	0.22	0.32	0.42	0.43	0.36	0.43	0.38
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	14.2	7.5	12.2	13.4	13.3	14.2	15.0	15.7	16.3	13.8	14.8
ビタミンB ₆	mg	1.67	0.71	1.13	1.31	1.31	1.29	1.51	1.97	2.06	2.18	1.81
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.70	1.02	1.08	0.97	1.02	1.06	1.14	1.25	1.14	1.12
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.01	0.09	0.21	0.33	0.26	0.44	0.81	0.81	1.03	0.68
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	6.0	3.3	5.3	4.9	5.2	5.3	5.5	6.4	7.4	6.7	6.3
葉酸	μg	281	156	230	249	239	251	257	306	342	325	297
パントテン酸	mg	5.24	3.94	5.89	5.84	5.00	4.99	5.06	5.34	5.62	5.14	5.23
ビタミンC	mg	109	55	79	107	91	95	99	118	133	131	115
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	90	54	68	74	66	72	74	92	119	115	95
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	0	4	2	13	12	22	20	11	15	16
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	6	0	7	31	13	11	4	6	3	0	5
コレステロール	mg	307	212	317	403	333	304	317	323	311	276	307
食物繊維	g	14.0	8.8	12.7	12.7	11.9	13.1	12.6	14.7	16.6	15.8	14.6
うち水溶性	g	3.2	2.1	3.1	3.1	2.9	3.1	2.9	3.3	3.7	3.5	3.3
うち不溶性	g	10.3	6.3	9.2	9.3	8.6	9.5	9.3	10.8	12.2	11.6	10.7
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.2	5.7	9.0	10.2	9.8	10.2	10.0	11.1	11.3	10.5	10.6
脂肪エネルギー比率	%	25.9	28.6	29.2	29.2	28.2	26.9	27.3	25.7	24.0	22.5	25.2
炭水化物エネルギー比率	%	59.4	57.4	56.3	56.8	57.5	58.7	58.2	59.5	60.8	62.5	60.0
動物性たんぱく質比率	%	51.7	54.5	57.4	55.5	53.1	51.3	52.2	50.9	50.5	48.7	50.7

※ 表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品 : 通常の食品からの摂取

強化食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表5-2 栄養素等摂取量 -男性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
対象者数(人)	4,153	236	390	193	310	507	517	541	726	733	3,334
エネルギー kcal	2058	1309	2040	2555	2119	2116	2113	2179	2143	1898	2084
たんぱく質 g	73.3	45.6	73.5	86.0	73.6	73.6	73.8	78.1	78.1	69.8	74.5
うち動物性 g	39.7	26.0	43.2	49.1	40.8	39.6	40.3	41.9	41.1	35.9	39.7
脂質 g	58.1	42.9	66.4	80.1	65.5	61.3	61.7	59.8	55.1	46.5	56.9
うち動物性 g	29.9	22.9	36.0	42.4	34.0	31.1	31.7	30.3	27.4	23.8	28.9
炭水化物 g	284.6	181.7	279.1	358.8	290.9	294.0	284.0	294.7	294.7	274.9	288.2
カリウム mg	2286	1521	2221	2257	2053	2141	2143	2391	2591	2495	2350
カルシウム mg	517	446	673	531	452	444	430	512	561	551	503
カルシウム(通常の食品:再掲) mg	512	442	667	530	450	442	426	505	556	542	497
カルシウム(補助食品:再掲) mg	3	0	2	0	1	2	3	5	2	3	3
カルシウム(強化食品:再掲) mg	3	4	4	1	1	1	1	2	3	5	2
マグネシウム mg	250	150	226	245	225	240	244	272	285	267	260
リン mg	1030	710	1104	1162	992	1002	1003	1080	1104	1005	1037
鉄 mg	8.0	4.6	7.0	7.9	7.4	7.5	8.2	8.5	8.9	8.7	8.3
鉄(通常の食品:再掲) mg	7.8	4.6	6.9	7.8	7.3	7.5	7.6	8.4	8.8	8.5	8.1
鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.1	0.1
鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛 mg	8.7	5.5	8.9	10.9	9.2	8.9	8.9	9.2	8.9	8.0	8.8
銅 mg	1.21	0.70	1.10	1.36	1.19	1.19	1.20	1.32	1.32	1.24	1.25
ビタミンA μ gRE	543	413	550	563	533	492	507	528	631	563	550
ビタミンD μ g	7.8	4.3	6.4	6.1	6.2	6.5	6.8	9.1	9.9	9.6	8.4
ビタミンE mg	7.9	4.5	6.6	7.9	6.7	7.4	7.2	8.6	10.2	8.1	8.3
ビタミンE(通常の食品:再掲) mg	6.7	4.5	6.3	7.7	6.6	6.7	6.5	7.1	7.4	6.7	6.9
ビタミンE(補助食品:再掲) mg	1.1	0.0	0.2	0.3	0.1	0.6	0.6	1.5	2.8	1.4	1.4
ビタミンE(強化食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μ g	231	121	183	204	203	221	212	255	272	274	246
ビタミンB ₁ mg	1.48	0.60	1.49	1.59	1.14	1.37	1.34	1.39	1.96	1.64	1.54
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.89	0.59	0.94	1.08	0.96	0.94	0.91	0.90	0.92	0.82	0.90
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.57	0.00	0.48	0.51	0.17	0.42	0.41	0.49	1.04	0.81	0.63
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.01	0.07	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₂ mg	1.44	0.85	1.78	1.42	1.33	1.51	1.31	1.37	1.54	1.53	1.45
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.18	0.85	1.29	1.29	1.13	1.10	1.12	1.23	1.29	1.20	1.19
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.26	0.00	0.47	0.13	0.19	0.41	0.19	0.13	0.25	0.33	0.26
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
ナイアシン mgNE	15.7	7.9	12.9	15.1	14.8	16.1	16.9	17.4	17.9	15.6	16.6
ビタミンB ₆ mg	1.63	0.72	1.18	1.41	1.37	1.27	1.58	1.69	2.13	2.06	1.75
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.17	0.72	1.06	1.21	1.07	1.13	1.17	1.25	1.33	1.23	1.21
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.44	0.00	0.10	0.17	0.29	0.13	0.40	0.43	0.80	0.81	0.53
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.02	0.03	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₁₂ μ g	6.6	3.6	5.5	5.2	5.4	5.8	6.3	7.5	8.3	7.6	7.1
葉酸 μ g	288	158	231	261	251	264	267	315	346	335	305
パントテン酸 mg	5.62	4.06	6.13	6.63	5.52	5.43	5.47	5.74	5.92	5.46	5.61
ビタミンC mg	104	58	80	121	92	95	86	113	118	131	109
ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	87	58	67	75	66	73	72	88	110	117	92
ビタミンC(補助食品:再掲) mg	10	0	5	3	19	7	8	21	6	14	12
ビタミンC(強化食品:再掲) mg	7	0	8	44	8	15	6	4	1	0	5
コレステロール mg	330	217	333	439	370	326	336	351	334	298	331
食物繊維 g	14.3	8.9	12.9	13.7	12.5	13.6	13.3	14.7	16.7	16.4	14.9
うち水溶性 g	3.2	2.2	3.2	3.1	3.0	3.2	3.0	3.2	3.7	3.6	3.3
うち不溶性 g	10.5	6.4	9.4	10.1	9.1	9.9	9.8	10.8	12.3	12.0	10.9
食塩(ナトリウム*2.54/1,000) g	10.9	6.0	9.3	11.5	10.7	11.2	11.1	11.9	12.0	11.2	11.4
脂肪エネルギー比率 %	25.1	28.8	29.2	27.7	27.5	25.9	25.9	24.6	23.0	21.7	24.3
炭水化物エネルギー比率 %	60.5	57.3	56.2	58.8	58.4	60.1	59.9	61.0	62.4	63.5	61.3
動物性たんぱく質比率 %	52.5	55.5	57.8	55.3	54.0	52.0	53.0	52.1	50.9	49.3	51.5

※表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品 : 通常の食品からの摂取

強化食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表5-3 栄養素等摂取量 -女性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	
対象者数(人)	4,662	225	349	193	339	576	560	627	832	961	3,895	
エネルギー	kcal	1663	1212	1817	1829	1612	1655	1687	1728	1732	1585	1667
たんぱく質	g	62.0	42.6	65.7	65.7	58.2	60.5	62.1	65.3	67.0	60.2	62.6
うち動物性	g	32.7	23.6	38.0	37.9	31.5	31.6	33.4	33.6	34.8	30.2	32.5
脂質	g	49.9	38.8	59.1	63.0	52.3	52.0	54.5	51.7	48.8	41.5	49.1
うち動物性	g	24.6	20.0	32.4	32.2	24.5	25.7	27.0	24.4	23.6	20.1	23.7
炭水化物	g	233.6	170.1	249.2	241.4	218.8	225.8	226.0	239.9	249.1	237.9	235.5
カリウム	mg	2124	1447	2056	1861	1773	1910	1948	2244	2510	2304	2182
カルシウム	mg	505	433	617	452	407	450	453	515	555	538	501
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	496	427	615	451	402	444	444	506	549	522	492
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	2	3	7	4	4	8	5
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	4	6	2	1	2	3	2	4	3	9	4
マグネシウム	mg	224	145	207	196	189	208	213	243	260	239	232
リン	mg	897	669	1001	912	805	854	875	934	975	887	900
鉄	mg	7.3	4.4	6.4	6.7	6.2	7.0	7.3	7.9	8.3	7.8	7.6
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.1	4.3	6.4	6.7	6.1	6.7	6.7	7.6	8.2	7.6	7.3
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.6	0.2	0.0	0.1	0.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.2	5.1	7.9	8.0	6.8	7.2	7.2	7.4	7.5	6.9	7.2
銅	mg	1.04	0.66	0.99	1.04	0.95	0.98	1.00	1.09	1.15	1.09	1.06
ビタミンA	μ gRE	518	406	571	494	444	463	465	528	556	578	520
ビタミンD	μ g	6.8	3.8	5.5	5.3	6.1	5.6	5.5	7.3	8.8	8.0	7.2
ビタミンE	mg	7.9	4.5	5.7	6.5	6.1	6.6	8.3	8.8	9.6	8.7	8.3
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.3	4.4	5.7	6.5	6.0	6.0	6.3	6.7	7.1	6.3	6.5
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	2.0	2.1	2.5	2.4	1.9
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μ g	223	118	165	189	194	197	196	248	271	258	235
ビタミンB ₁	mg	1.52	0.57	0.89	1.02	0.82	0.94	1.45	1.92	1.69	2.28	1.65
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.77	0.55	0.83	0.85	0.73	0.78	0.77	0.81	0.82	0.73	0.77
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.73	0.00	0.00	0.16	0.09	0.16	0.68	1.10	0.87	1.55	0.87
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.06	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.51	0.82	1.22	1.22	1.25	1.28	1.67	1.83	1.65	1.63	1.59
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.81	1.18	1.10	1.01	1.03	1.03	1.13	1.18	1.11	1.10
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.41	0.01	0.03	0.12	0.24	0.25	0.64	0.69	0.45	0.52	0.48
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	12.8	7.2	11.4	11.7	11.9	12.6	13.2	14.3	14.9	12.5	13.3
ビタミンB ₆	mg	1.71	0.71	1.07	1.22	1.26	1.30	1.44	2.21	2.00	2.26	1.85
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.01	0.68	0.98	0.96	0.88	0.92	0.96	1.06	1.17	1.07	1.04
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.69	0.03	0.08	0.25	0.36	0.37	0.48	1.15	0.83	1.19	0.81
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₁₂	μ g	5.4	3.0	5.1	4.7	5.0	4.8	4.8	5.6	6.5	6.0	5.6
葉酸	μ g	276	154	228	237	229	239	247	299	338	317	289
パントテン酸	mg	4.91	3.81	5.62	5.05	4.52	4.61	4.68	5.00	5.35	4.89	4.90
ビタミンC	mg	113	52	78	93	90	95	112	122	146	130	121
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	92	50	68	74	65	71	75	95	126	114	97
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	1	3	2	7	17	34	19	16	17	19
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	0	7	18	17	7	3	8	4	0	5
コレステロール	mg	286	208	298	366	298	285	299	299	291	259	285
食物繊維	g	13.8	8.7	12.4	11.7	11.3	12.7	12.0	14.7	16.6	15.4	14.3
うち水溶性	g	3.2	2.1	3.1	3.0	2.8	3.0	2.8	3.4	3.7	3.5	3.3
うち不溶性	g	10.1	6.3	8.9	8.4	8.2	9.2	8.8	10.8	12.2	11.3	10.5
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	9.5	5.4	8.6	9.0	8.9	9.3	9.0	10.3	10.6	9.9	9.8
脂肪エネルギー比率	%	26.6	28.4	29.1	30.8	28.9	27.8	28.6	26.6	25.0	23.1	26.1
炭水化物エネルギー比率	%	58.4	57.6	56.4	54.8	56.5	57.5	56.6	58.1	59.5	61.6	58.8
動物性たんぱく質比率	%	51.0	53.3	57.0	55.7	52.2	50.6	51.6	49.8	50.2	48.2	50.1

※表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品 : 通常の食品からの摂取

強化食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

7. 食品群別摂取量

表6 食品群別摂取量 -性・年齢階級別-

(g, 1人1日あたり平均)

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上
総数	対象者数(人)	8,815	461	739	386	649	1,083	1,077	1,168	1,558	1,694	7,229
	穀類	439.7	255.1	434.5	548.7	455.2	469.7	460.4	457.0	444.9	412.2	446.1
	いも類	53.3	39.9	57.4	53.5	49.1	47.3	49.2	51.5	57.3	60.8	53.7
	砂糖・甘味料類	6.7	4.0	5.3	6.1	6.1	6.5	6.1	7.4	7.6	7.4	7.0
	豆類	55.3	29.5	38.9	41.8	42.4	48.0	51.4	64.8	67.7	66.6	59.3
	種実類	2.1	1.2	1.8	1.5	1.3	1.7	2.0	2.3	2.7	2.3	2.2
	野菜類	268.1	145.5	230.0	232.8	233.2	257.8	243.7	286.1	318.8	302.4	281.7
	緑黄色野菜	87.9	49.3	67.6	73.3	70.4	82.3	73.3	93.0	108.2	108.2	93.3
	果実類	101.7	103.7	92.2	80.1	61.4	64.8	69.2	89.9	141.5	141.3	103.7
	きのこ類	16.8	9.1	14.1	13.4	16.0	15.9	16.6	18.6	20.9	17.1	17.8
	藻類	11.0	6.7	8.2	8.3	7.4	10.3	10.3	12.2	12.9	13.9	11.7
	魚介類	72.5	28.8	53.7	54.1	60.0	59.2	65.7	87.2	95.8	83.0	78.2
	肉類	82.5	57.6	98.2	137.4	103.0	100.5	103.2	80.3	68.4	52.0	79.6
	卵類	34.8	23.2	32.7	48.8	39.4	34.6	35.3	36.2	34.9	32.6	35.0
	乳類	117.3	202.3	298.5	144.5	84.1	84.9	79.3	84.9	101.0	103.7	91.9
	油脂類	10.1	7.3	10.3	14.6	12.0	11.0	12.1	10.7	9.5	7.0	10.0
菓子類	25.1	30.9	35.8	32.9	27.7	21.6	20.8	26.9	22.6	21.9	23.2	
嗜好飲料類	598.5	212.9	287.9	434.7	528.4	631.4	692.6	761.3	735.1	584.1	663.5	
調味料・香辛料類	87.0	45.0	68.1	86.3	92.4	96.4	94.5	92.9	95.5	81.9	91.6	
補助栄養素・特定保健用食品	12.3	6.2	9.2	5.5	12.0	10.2	11.2	14.5	11.9	17.8	13.3	
男性	対象者数(人)	4,153	236	390	193	310	507	517	541	726	733	3,334
	穀類	510.8	267.0	466.8	685.3	547.3	560.2	548.5	542.9	513.4	464.2	523.1
	いも類	55.4	40.8	57.1	60.0	55.6	50.2	54.2	54.2	56.9	61.9	56.0
	砂糖・甘味料類	6.7	4.1	5.2	5.9	6.7	6.8	5.7	7.6	7.7	7.5	7.1
	豆類	56.3	29.3	39.2	39.9	43.7	47.1	50.9	67.3	73.2	69.3	61.2
	種実類	2.0	1.0	1.8	1.7	1.4	1.4	1.8	2.0	3.0	2.2	2.1
	野菜類	273.7	149.8	235.0	237.6	248.9	271.1	258.8	287.1	317.6	313.3	289.1
	緑黄色野菜	87.1	48.0	68.9	75.3	70.6	83.4	76.3	91.9	104.7	108.7	92.7
	果実類	92.5	104.8	86.1	83.4	56.1	58.9	59.6	72.1	126.1	138.0	92.9
	きのこ類	17.3	9.3	14.4	15.3	14.9	15.4	18.8	17.7	21.8	18.8	18.4
	藻類	11.5	6.5	7.8	10.1	7.4	10.9	11.3	13.7	12.9	14.5	12.3
	魚介類	80.2	31.3	58.4	59.9	63.9	66.9	72.5	99.3	107.4	93.5	87.4
	肉類	95.7	62.9	103.8	159.1	125.6	120.4	119.2	94.5	76.9	58.6	93.4
	卵類	37.2	22.5	35.1	52.5	44.7	36.0	37.0	39.0	37.0	35.6	37.6
	乳類	114.1	207.4	310.1	171.3	85.0	69.5	63.5	71.2	90.9	98.2	81.2
	油脂類	11.0	7.6	10.8	16.0	13.3	12.6	13.5	11.8	10.3	7.4	11.0
菓子類	21.9	31.3	35.8	31.8	22.6	17.0	14.4	21.4	19.5	20.0	19.0	
嗜好飲料類	658.7	220.4	307.4	474.0	563.7	694.3	757.6	871.4	827.9	656.7	741.6	
調味料・香辛料類	95.8	46.3	68.7	95.7	102.5	113.1	109.3	104.8	101.9	89.3	102.5	
補助栄養素・特定保健用食品	12.1	7.4	10.1	5.4	15.6	10.1	13.2	13.7	10.6	15.7	13.0	
女性	対象者数(人)	4,662	225	349	193	339	576	560	627	832	961	3,895
	穀類	376.3	242.6	398.5	412.2	371.0	390.1	379.1	383.0	385.1	372.5	380.3
	いも類	51.5	38.9	57.7	47.1	43.1	44.8	44.7	49.1	57.6	60.1	51.8
	砂糖・甘味料類	6.6	3.9	5.5	6.2	5.6	6.3	6.4	7.2	7.5	7.2	6.9
	豆類	54.3	29.6	38.5	43.8	41.2	48.8	51.9	62.7	62.8	64.5	57.7
	種実類	2.1	1.4	1.9	1.3	1.2	1.9	2.2	2.6	2.4	2.3	2.2
	野菜類	263.0	140.9	224.3	228.0	218.7	246.2	229.9	285.3	319.9	294.1	275.3
	緑黄色野菜	88.7	50.7	66.1	71.3	70.1	81.3	70.6	93.9	111.3	107.9	93.8
	果実類	109.8	102.5	99.1	76.8	66.2	70.0	78.1	105.3	154.9	143.8	112.9
	きのこ類	16.4	8.9	13.8	11.5	17.0	16.4	14.6	19.3	20.2	15.8	17.3
	藻類	10.7	6.9	8.7	6.5	7.5	9.8	9.4	10.9	13.0	13.3	11.3
	魚介類	65.7	26.2	48.3	48.3	56.4	52.4	59.3	76.8	85.6	75.1	70.4
	肉類	70.8	52.2	92.0	115.8	82.4	83.0	88.5	68.0	61.0	47.0	67.8
	卵類	32.7	24.0	30.1	45.1	34.5	33.4	33.7	33.8	33.1	30.3	32.8
	乳類	120.1	196.9	285.7	117.7	83.4	98.4	93.9	96.7	109.8	107.8	100.9
	油脂類	9.2	6.9	9.8	13.1	10.8	9.6	10.8	9.8	8.8	6.8	9.0
菓子類	27.9	30.4	35.9	34.0	32.2	25.6	26.8	31.6	25.4	23.4	26.7	
嗜好飲料類	544.8	205.1	266.2	395.5	496.0	576.0	632.7	666.3	654.0	528.7	596.7	
調味料・香辛料類	79.1	43.5	67.4	76.9	83.1	81.8	80.9	82.6	89.9	76.3	82.3	
補助栄養素・特定保健用食品	12.5	5.0	8.2	5.5	8.8	10.2	9.3	15.2	13.0	19.4	13.6	

※補助栄養素・特定保健用食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び特定保健用食品からの摂取

8. 運動の状況

運動習慣のある者の割合は、男性34.8%、女性28.5%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

歩数の平均値は、男性7,136歩、女性6,117歩であり、前年に比べて男性は変わらず、女性は減少している。

図24-1 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20歳以上) (平成15年~22年)

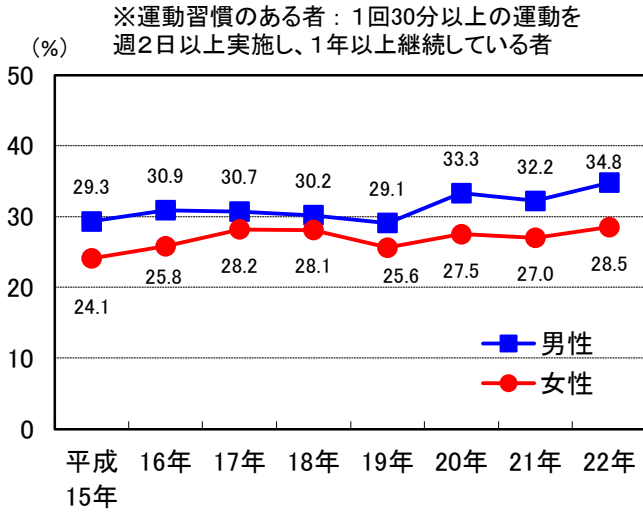


図25-1 歩数の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15年~22年)

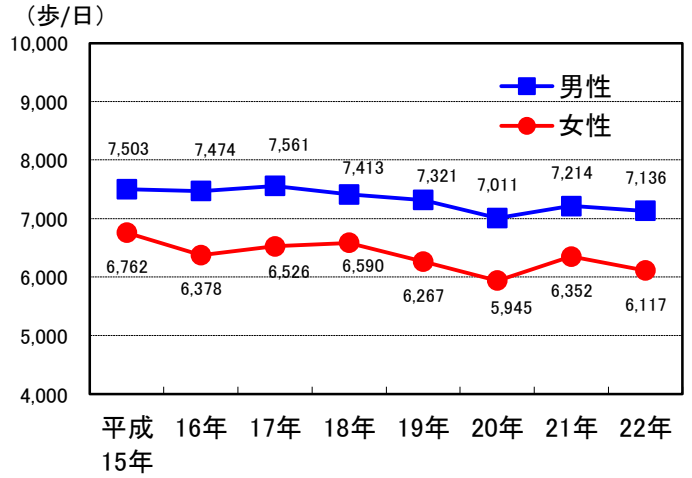


図24-2 運動習慣のある者の割合 (20歳以上)

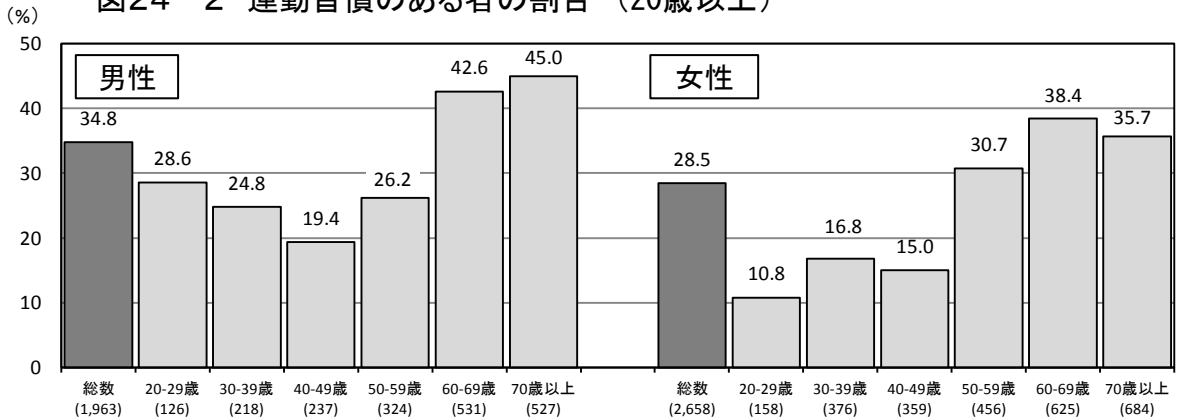
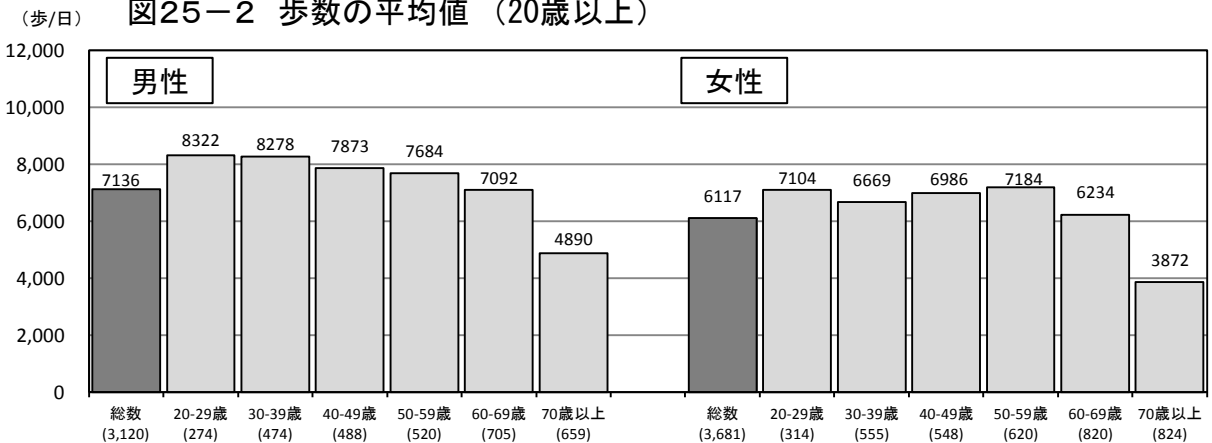


図25-2 歩数の平均値 (20歳以上)



(参考) 「健康日本21」の目標
運動習慣者の増加
目標値：男性39% 女性35%

日常生活における歩数の増加
目標値：成人男性 9,200歩以上
成人女性 8,300歩以上
(策定時の値に対して約1,000歩の増加)