

# 平成23年 国民健康・栄養調査結果の概要

	目次	(頁)
I	調査の概要	1
II	結果の概要	
	第1章 食生活に関する状況	
	1. 生鮮食品の摂取状況	3
	2. 生鮮食品の入手状況	4
	3. 生鮮食品の入手が困難な理由	5
	4. 世帯の年間収入と食品摂取量	6
	5. 災害時のための食料の備蓄	7
	第2章 身体活動・運動に関する状況	
	1. 運動習慣者の状況	8
	2. 歩数の状況	9
	3. 健康づくりのための身体活動や運動の実践状況及び期待する効果	10
	第3章 喫煙に関する状況	
	1. 喫煙の状況	11
	2. 喫煙本数の状況	12
	3. 禁煙意志の有無	12
	4. 受動喫煙の状況	13
	5. たばこの値上げの影響	14
	第4章 飲酒に関する状況	
	1. 飲酒の状況	15
	第5章 休養等に関する状況	
	1. 睡眠時間	16
	2. 睡眠の質	16
	3. 日常生活の中で感じている悩みや不安	17
	第6章 身体状況及び糖尿病等に関する状況	
	1. 肥満及びやせの状況	18
	2. 糖尿病が強く疑われる者の状況	19
	3. 糖尿病の指摘及び治療に関する状況	20
	4. 血圧に関する状況	21
	5. 血中コレステロールに関する状況	21
	第7章 歯の健康に関する状況	
	1. 入れ歯の使用状況	22
	2. 歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度	22
	3. 咀嚼の状況	23
	第8章 健康寿命や地域のつながりに関する状況	
	1. 「健康寿命」の認知度及び健康寿命延伸のための取組	24
	2. 地域のつながりの状況	25
	《参考》栄養素・食品摂取量等に関する状況	
	1. 朝食の欠食率	26
	2. 食塩摂取量	27
	3. 栄養素等摂取量	28
	4. 食品群別摂取量	31

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体の状況、栄養素摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査対象及び客体

調査の対象は、平成23年国民生活基礎調査（約2,000単位区内の世帯約5万7千世帯及び世帯員約14万7千人）において設定された単位区から層化無作為抽出した300単位区内の世帯及び世帯員であり、平成23年11月1日現在で満1歳以上の者とした。ただし、平成23年調査については、東日本大震災の影響により、岩手県、宮城県及び福島県の全域を除く。

300単位区内で国民生活基礎調査を実施した5,549世帯のうち、転出等で対象から外れた127世帯を除く5,422世帯を調査客体とした。調査実施世帯は3,412世帯であり、集計客体数は下記のとおりである。

		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		
総数	身体状況調査	人数	6,914	304	531	278	473	827	826	926	1,220	1,529	
		%	100.0	4.4	7.7	4.0	6.8	12.0	11.9	13.4	17.6	22.1	
	血液検査	人数	3,557	-	-	-	200	454	431	543	850	1,079	
		%	100.0	-	-	-	5.6	12.8	12.1	15.3	23.9	30.3	
	歩数測定	人数	6,712	-	-	343	557	945	995	1,047	1,299	1,526	
		%	100.0	-	-	5.1	8.3	14.1	14.8	15.6	19.4	22.7	
	栄養摂取状況調査	人数	8,247	394	720	380	587	1,004	1,038	1,076	1,349	1,699	
		%	100.0	4.8	8.7	4.6	7.1	12.2	12.6	13.0	16.4	20.6	
	生活習慣調査	人数	7,047	-	-	-	629	1,032	1,090	1,128	1,392	1,776	
		%	100.0	-	-	-	8.9	14.6	15.5	16.0	19.8	25.2	
	男性	身体状況調査	人数	3,159	156	258	135	206	377	372	437	547	671
			%	100.0	4.9	8.2	4.3	6.5	11.9	11.8	13.8	17.3	21.2
血液検査		人数	1,463	-	-	-	73	181	154	215	356	484	
		%	100.0	-	-	-	5.0	12.4	10.5	14.7	24.3	33.1	
歩数測定		人数	3,052	-	-	173	246	439	448	496	573	677	
		%	100.0	-	-	5.7	8.1	14.4	14.7	16.3	18.8	22.2	
栄養摂取状況調査		人数	3,839	209	352	193	259	479	480	521	600	746	
		%	100.0	5.4	9.2	5.0	6.7	12.5	12.5	13.6	15.6	19.4	
生活習慣調査		人数	3,230	-	-	-	279	490	510	547	619	785	
		%	100.0	-	-	-	8.6	15.2	15.8	16.9	19.2	24.3	
女性		身体状況調査	人数	3,755	148	273	143	267	450	454	489	673	858
			%	100.0	3.9	7.3	3.8	7.1	12.0	12.1	13.0	17.9	22.8
	血液検査	人数	2,094	-	-	-	127	273	277	328	494	595	
		%	100.0	-	-	-	6.1	13.0	13.2	15.7	23.6	28.4	
	歩数測定	人数	3,660	-	-	170	311	506	547	551	726	849	
		%	100.0	-	-	4.6	8.5	13.8	14.9	15.1	19.8	23.2	
	栄養摂取状況調査	人数	4,408	185	368	187	328	525	558	555	749	953	
		%	100.0	4.2	8.3	4.2	7.4	11.9	12.7	12.6	17.0	21.6	
	生活習慣調査	人数	3,817	-	-	-	350	542	580	581	773	991	
		%	100.0	-	-	-	9.2	14.2	15.2	15.2	20.3	26.0	

### 3. 調査項目

#### 1) 身体状況調査票

- ア. 身長、体重 (満1歳以上)
- イ. 腹囲 (満6歳以上)
- ウ. 血圧 (満15歳以上)
- エ. 血液検査 (満20歳以上)
- オ. 1日の運動量〈歩行数〉 (満15歳以上)
- カ. 問診〈服薬状況、運動〉 (満20歳以上)

#### 2) 栄養摂取状況調査票 (満1歳以上)

世帯員各々の食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況〈欠食・外食等〉

#### 3) 生活習慣調査票 (満20歳以上)

食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙及び歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。

### 4. 調査時期

- 1) 身体状況調査：平成23年11月
- 2) 栄養摂取状況調査：平成23年11月の特定の1日(日曜日及び祝日は除く)
- 3) 生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同日

### 5. 調査方法

- 1) 身体状況調査：調査対象者を会場に集めて、調査員である医師、管理栄養士、保健師等が調査項目の計測及び問診を実施した。
- 2) 栄養摂取状況調査：世帯毎に調査対象者が摂取した食品を秤量記録することにより実施し、調査員である管理栄養士等が調査票の説明、回収及び確認を行った。
- 3) 生活習慣調査：留め置き法による自記式質問紙調査を実施した。

### 6. 調査系統

調査系統は次のとおりである。

厚生労働省 — 

都道府県
保健所設置市
特別区

 — 保健所 — 国民健康・栄養調査員 — 対象者

### 7. その他

- ・本調査結果は、統計学的な処理に基づき、コメントを記述している。
- ・対象者数については( )内で併記した。
- ・本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

## Ⅱ 結果の概要

### 第1章 食生活に関する状況

#### 1. 生鮮食品の摂取状況

成人の野菜類と果物類の摂取量の平均値は、それぞれ277.4g、110.3gで、魚介類と肉類の摂取量の平均値はそれぞれ78.6g、80.7gである。平成13年の摂取量と比べると、野菜類、果物類、魚介類は減少し、肉類は増加した。  
年齢階級別では、20～40歳代の野菜類、果物類、魚介類の摂取量が少ない。

図1-1 野菜類、果物類の摂取量の平均値(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成13年との比較)

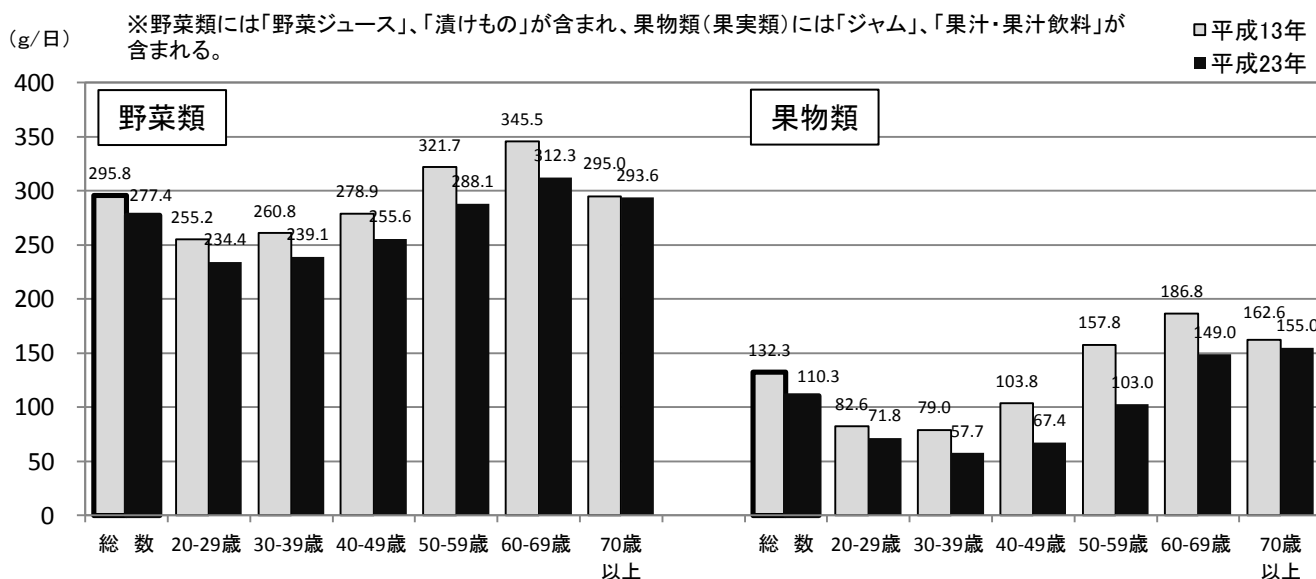
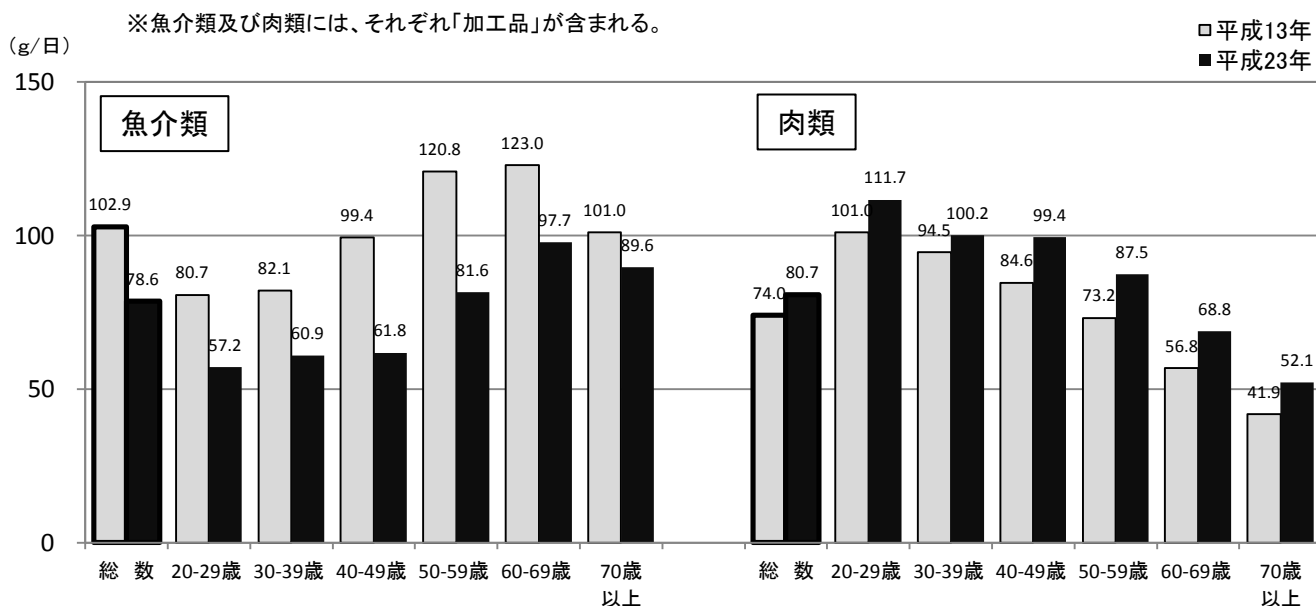


図1-2 魚介類、肉類の摂取量の平均値(20歳以上、男女計・年齢階級別)(平成13年との比較)



#### 解析対象者

		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成13年	人数	9,825	1,282	1,545	1,666	1,963	1,716	1,653
	%	100.0	13.0	15.7	17.0	20.0	17.5	16.8
平成23年	人数	6,753	587	1,004	1,038	1,076	1,349	1,699
	%	100.0	8.7	14.9	15.4	15.9	20.0	25.2

## 2. 生鮮食品の入手状況

生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)をふだん入手(買い物等)している者の割合は、男性36.3%、女性83.8%であり、40~60歳代女性では9割以上だが、男女とも20歳代でその割合が最も低い。

生鮮食品をふだん入手している者が、生鮮食品を買うためにスーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストアなどに行く頻度は、男性では「週に1~2日」の割合が最も高く51.2%、女性では「週に3~5日」の割合が最も高く41.4%である。

図2 生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)をふだん入手(買い物等)している者の割合(性・年齢階級別)

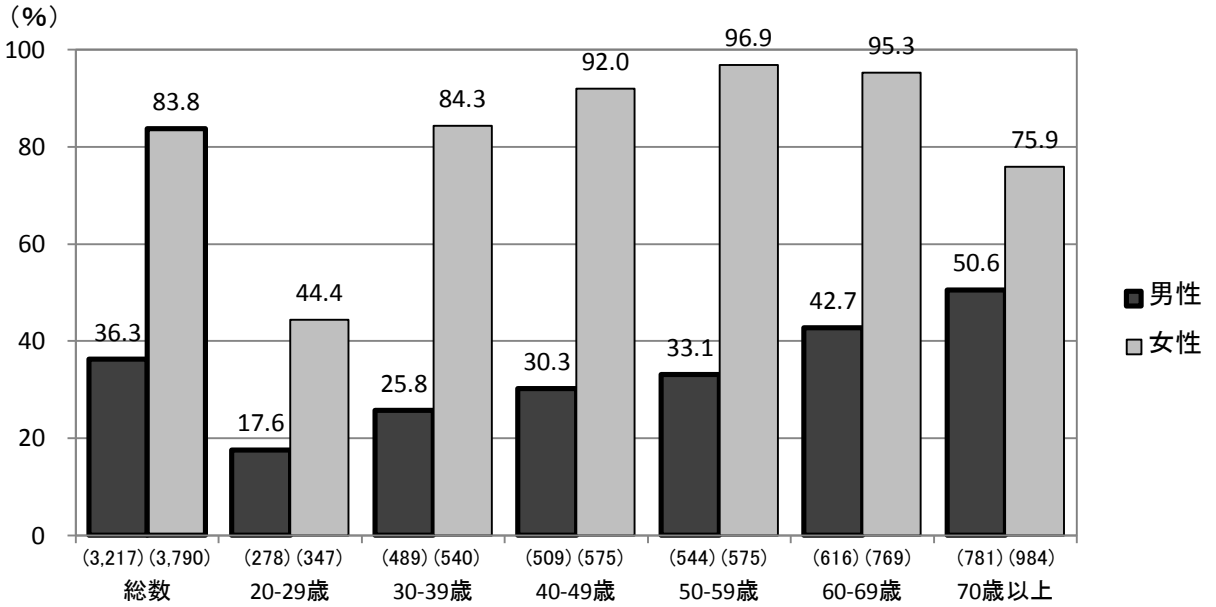
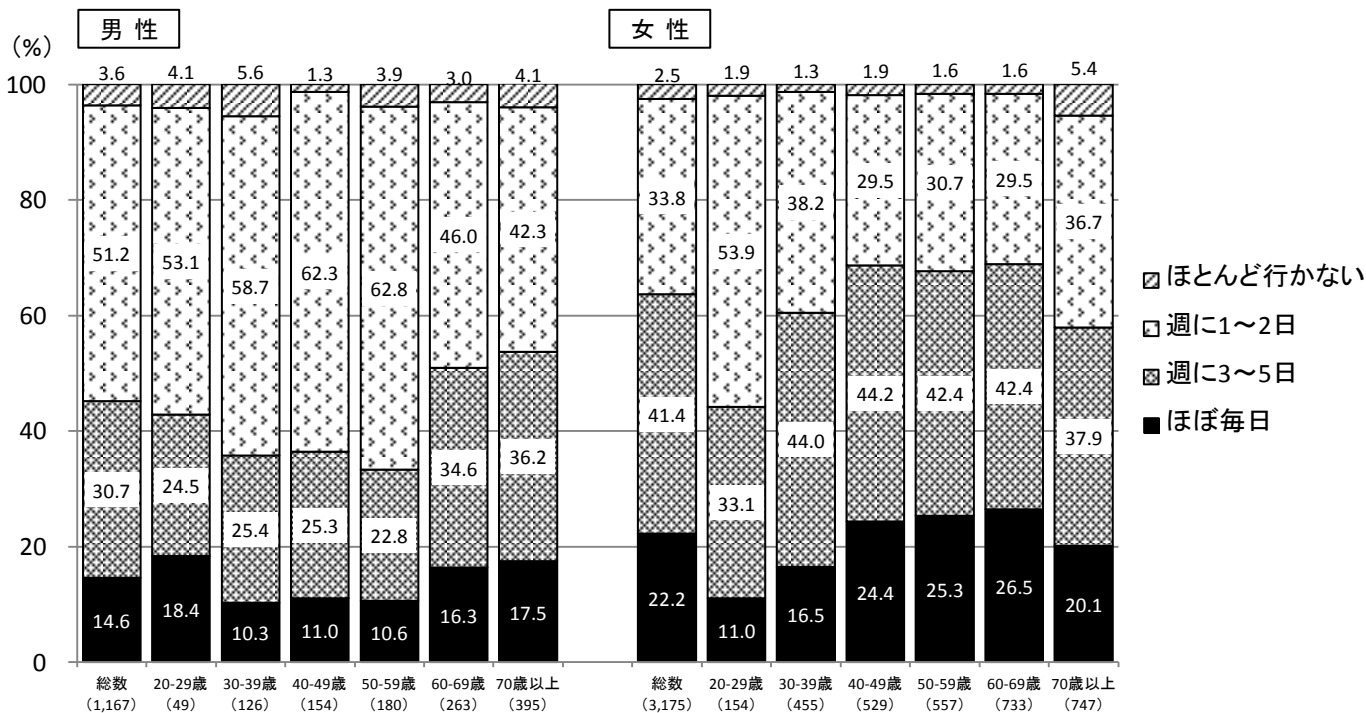


図3 生鮮食品を買うためにスーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストアなどに行く頻度(性・年齢階級別) ※ふだん生鮮食品を入手している者のみ回答



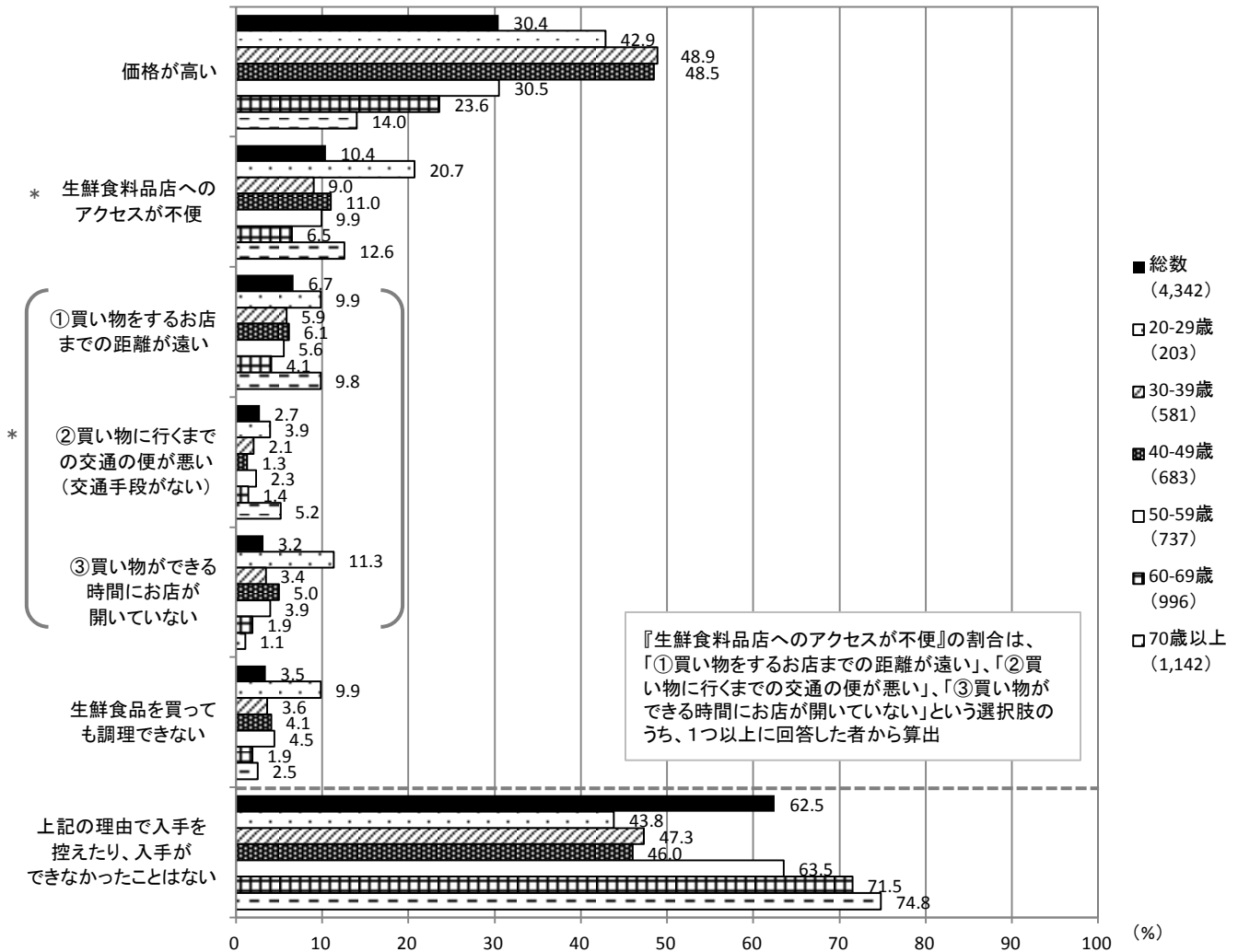
### 3. 生鮮食品の入手が困難な理由

ふだん生鮮食品を入手している者のうち、この1年間に、生鮮食品の入手を控えたり、入手できなかった理由として、「価格が高い」と回答した者の割合が最も高く、30.4%であり、20～40歳代では4割を超えている。

近年、「食料品等の日常の買い物が不便」、「店舗までの距離が遠く、交通手段がない」という、いわゆる買い物弱者が社会的課題となっているが、今回の調査においては、入手困難の理由として、「価格が高い」ことが最も高い割合を示している。

図4 生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)の入手を控えたり、入手できなかった理由(男女計・年齢階級別)

※ふだん生鮮食品を入手している者のみ回答(複数回答)



#### <参考> 買い物弱者について

##### ○経済産業省「地域生活インフラを支える流通のあり方研究会報告書」(平成22年5月)

買い物弱者とは、流通機能や交通の弱体化とともに、食料品等の日常の買い物が困難な状況に置かれている人々であり、内閣府「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査(平成17年)」で「日常の買物に不便を感じている」と回答した60歳以上の高齢者(16.6%)に全国の60歳以上高齢者数(総務省「人口推計(平成17年、21年)」)を掛け合わせるとおよそ600万人程度となる。

##### ○農林水産省 農林水産政策研究所「食料品アクセス問題の現状と対応方向」(平成24年3月)

食料品アクセス問題とは、食料品へのアクセスに不便や苦労がある状況である。買い物に自動車を利用できる場合は不便や苦労が大幅に軽減されることから、生鮮食料品販売店舗までの直線距離が500m以上で、自動車を保有しない人口を推計すると、910万人(7.1%)、うち高齢者(65歳以上)は350万人(13.5%)と推計される。

## 4. 世帯の年間収入と食品摂取量

世帯の年間収入を3区分(200万円未満、200万円以上600万円未満、600万円以上)に分け、年齢・世帯員数を調整した上で、世帯の年間収入が600万円以上の世帯員を基準として、200万円未満、200万円以上600万円未満の世帯員の食品摂取量を比較した結果は以下のとおりである。

1. 野菜類の摂取量は、男性では200万円未満と200万円以上600万円未満の世帯で少なかった。
2. 果物類の摂取量は、男女とも200万円未満の世帯で少なかった。
3. 魚介類の摂取量は、男女とも差がみられなかった。
4. 肉類の摂取量は、男女とも200万円未満の世帯で少なかった。

表1 世帯の年間収入別、食品摂取量(20歳以上、性別)

	単位(g/日)*							
	世帯収入 200万円未満		世帯収入 200万円以上～ 600万円未満		世帯収入 600万円以上		600万円以上の世帯の 世帯員と比較** (★は有意差あり)	
	男性 女性	人数	男性 女性	人数	男性 女性	人数	200万円 未満	200万円以 上～600万 円未満
1. 野菜類の摂取量 (男性)	258.7	404人	266.0	1,585人	283.4	719人	★	★
(女性)	266.5	621人	271.2	1,789人	283.4	793人		
2. 果物類の摂取量 (男性)	73.9		94.8		93.9		★	
(女性)	110.6		124.8		135.6		★	
3. 魚介類の摂取量 (男性)	75.7		80.6		82.8			
(女性)	63.9		68.4		68.0			
4. 肉類の摂取量 (男性)	88.1		99.8		102.0		★	
(女性)	64.2		71.0		74.3		★	

世帯の年間収入額を当該世帯員に当てはめて解析

\*年齢と世帯員数で調整した値

\*\*世帯収入について600万円以上を基準とする多変量解析(線形回帰)を実施

※東日本大震災の影響により、岩手県、宮城県及び福島県を除く

### <参考> 解析対象世帯の年間収入

※解析対象：調査実施世帯数3,412世帯のうち、生活習慣調査票と栄養摂取状況調査票の両方に回答が得られた3,182世帯から、わからないと回答した161世帯を除く3,021世帯

	世帯数	%
総数	3,021	100.0
200万円未満	716	23.7
200万円以上～600万円未満	1,652	54.7
600万円以上	653	21.6

## 5. 災害時のための食料の備蓄

災害時に備えて非常用の食料を用意している世帯の割合は、47.4%である。地域ブロック別にみると、東海ブロックが最も高く65.9%であり、九州ブロックが最も低く24.6%である。用意している非常用食料の種類は、飲料(水、お茶等)が最も高く86.2%である。

図5 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合(地域ブロック別)

※世帯の代表者(非常食の用意を担当している者)が回答

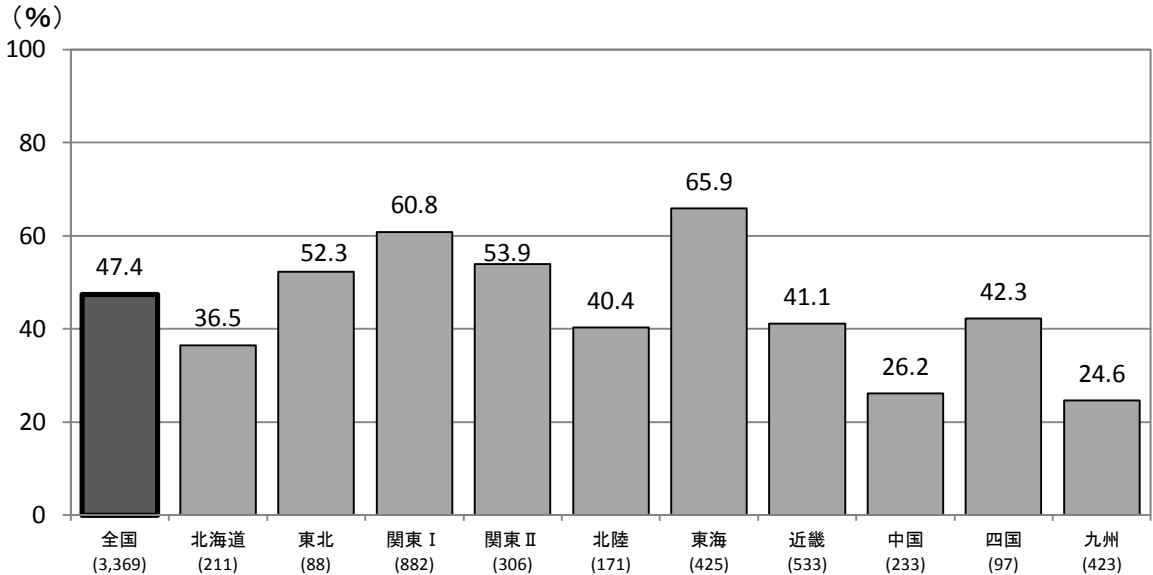
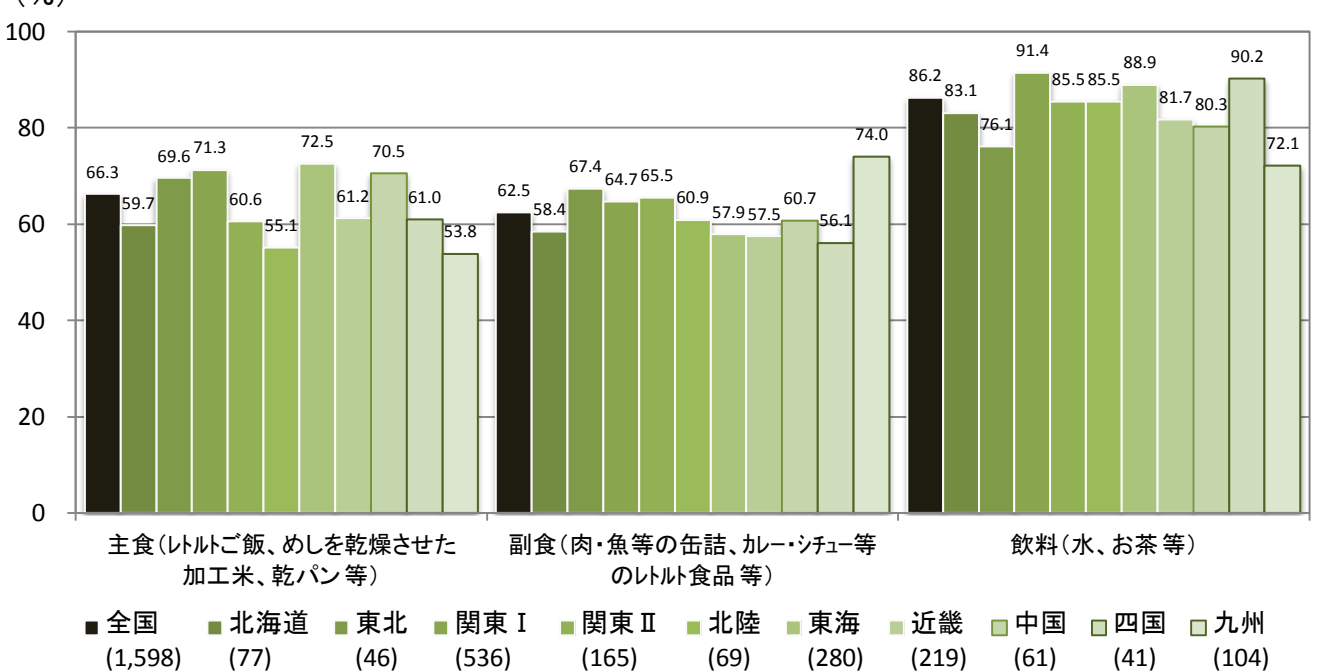


図6 用意している非常用食料の種類(地域ブロック別)

※非常用食料を用意している世帯における回答



北海道: 北海道

東北: 青森県、秋田県、山形県

関東 I: 埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県

関東 II: 茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県

北陸: 新潟県、富山県、石川県、福井県

東海: 岐阜県、愛知県、三重県、静岡県

近畿: 京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、滋賀県

中国: 鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県

四国: 徳島県、香川県、愛媛県、高知県

九州: 福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

※東日本大震災の影響により、岩手県、宮城県及び福島県を除く



## 第2章 身体活動・運動に関する状況

### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性35.0%、女性29.2%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図7-1 運動習慣のある者の割合の年次推移（平成15～23年の年次推移）

※運動習慣のある者：1回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者

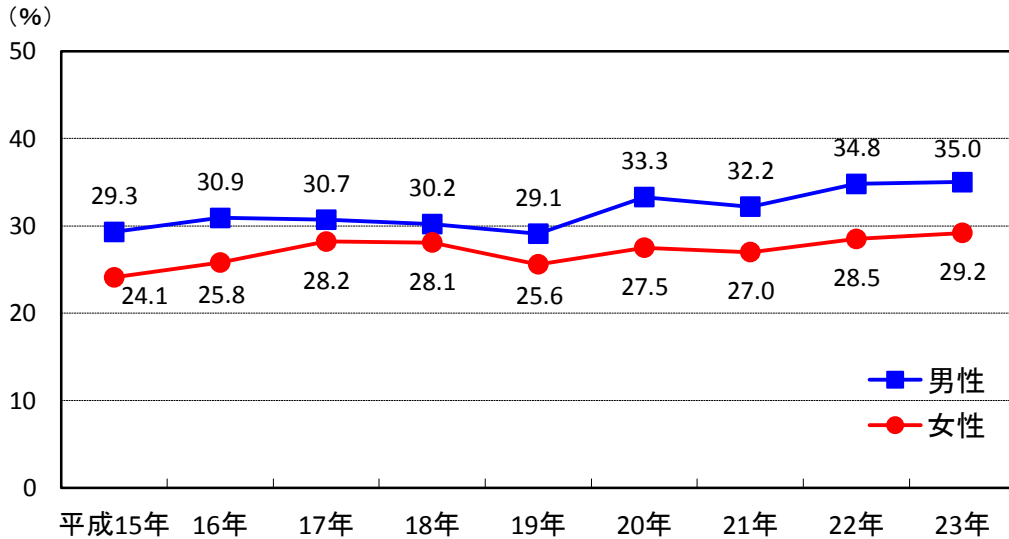
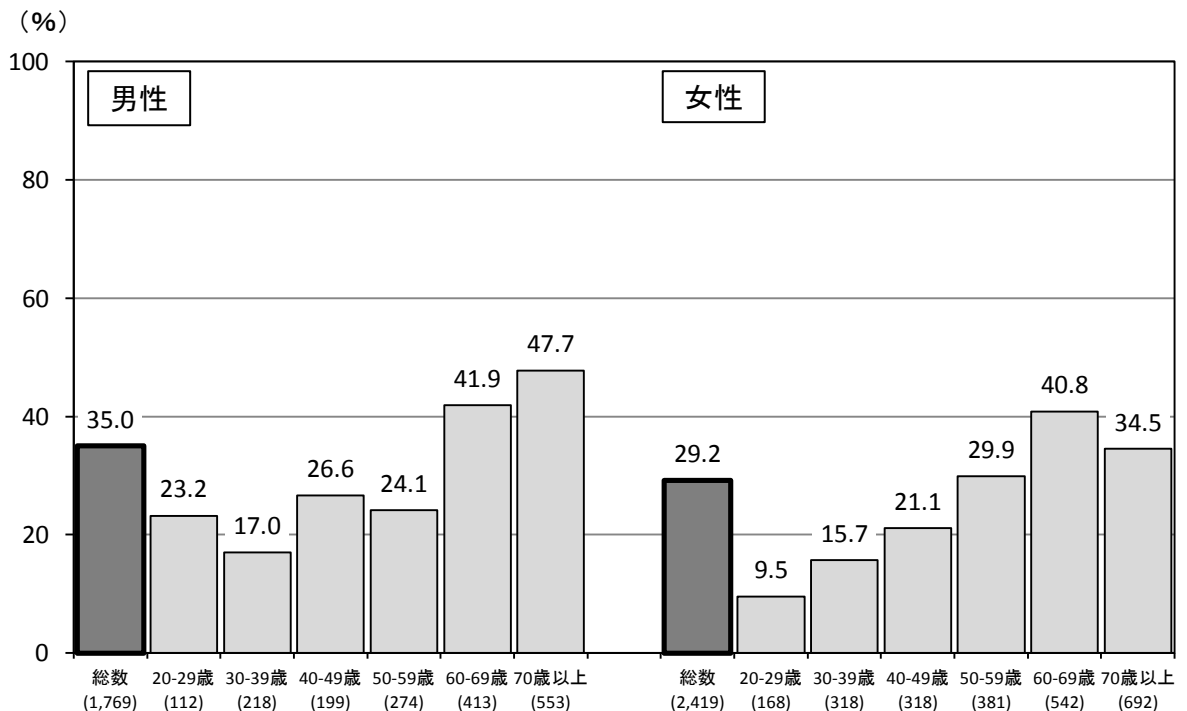


図7-2 運動習慣のある者の割合（性・年齢階級別）



(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%

## 2. 歩数の状況

歩数の平均値は、男性7,233歩、女性6,437歩であり、前年に比べて男性は変わらず、女性は増加している。

図8-1 歩数の平均値の年次推移(20歳以上) (平成15~23年の年次推移)

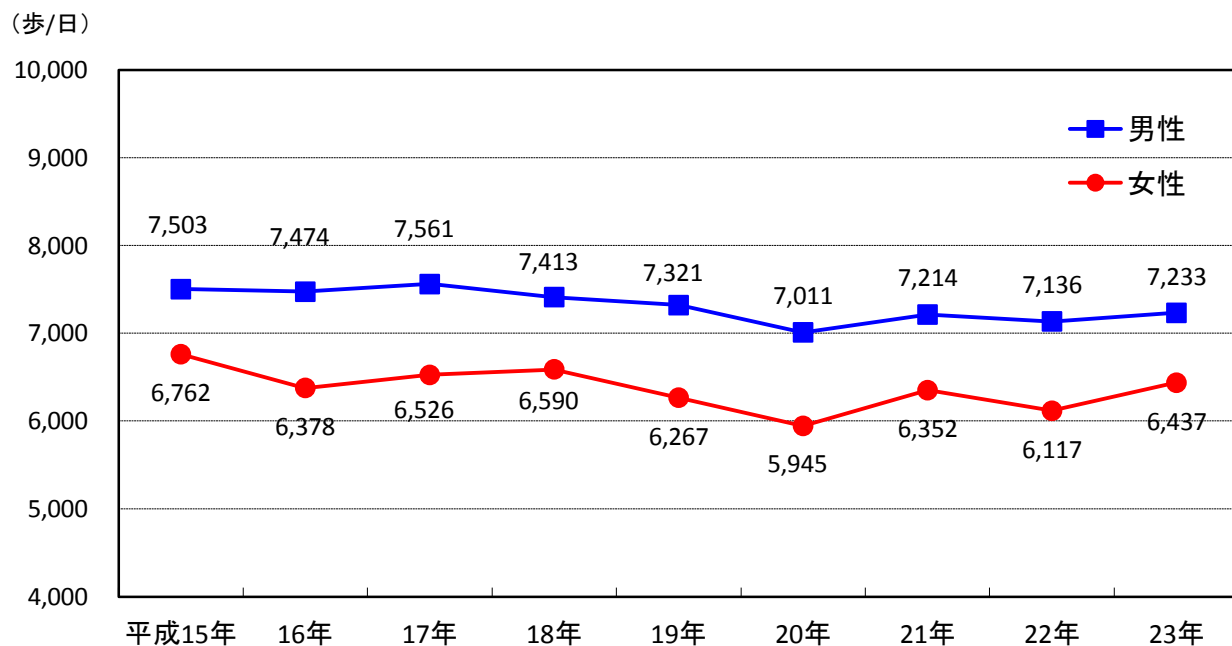
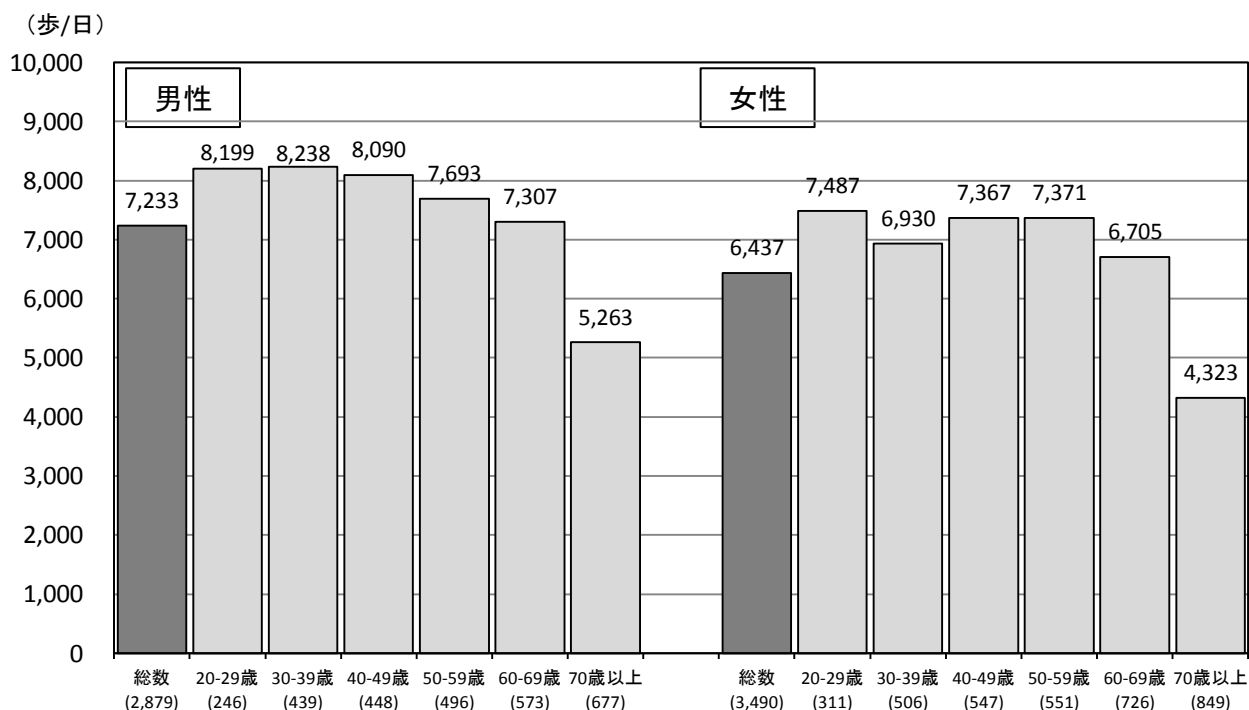


図8-2 歩数の平均値 (20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21」の目標  
 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)

### 3. 健康づくりのための身体活動や運動の実践状況及び期待する効果

現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践している者の割合は、39.4%であり、70歳以上では半数を超えている。

身体活動や運動に期待する効果としては、男女とも「生活習慣病や肥満の予防・改善」と回答した者の割合が最も高く、男性62.2%、女性64.0%である。なお、20～30歳代の女性は、「スタイルの維持・改善」と回答した者の割合が最も高く、70歳以上では男女とも「要介護とならないため、もしくは悪化させないため」と回答した者の割合が最も高い。

図9 健康づくりのための身体活動や運動の実践状況(男女計・年齢階級別)

問:あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。  
※競技としての運動など、健康づくりの目的以外に行っている運動は含みません。

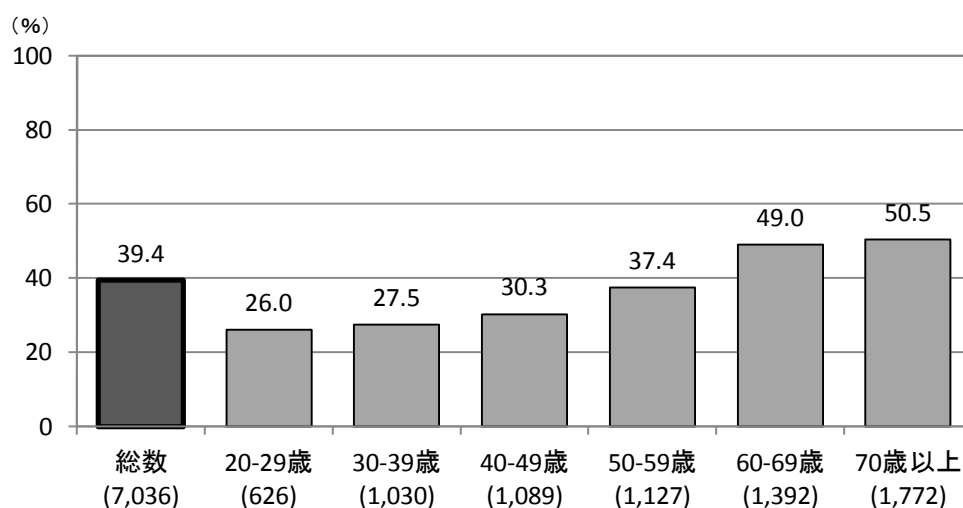


表2 身体活動や運動に期待する効果(性・年齢階級別)

問:あなたは身体活動や運動を実践することによってどのような効果を期待していますか。  
当てはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	生活習慣病や肥満の予防・改善	2,005	62.2	137	49.1	301	61.4	382	75.3	393	72.0	415	67.3	377	48.1
	スタイルの維持・改善 (いわゆるダイエット)	724	22.5	113	40.5	171	34.9	177	34.9	139	25.5	76	12.3	48	6.1
	要介護とならないため、 もしくは悪化させないため	723	22.4	13	4.7	20	4.1	41	8.1	69	12.6	164	26.6	416	53.1
	ストレス解消	959	29.8	109	39.1	159	32.4	167	32.9	178	32.6	185	30.0	161	20.6
	その他の効果	297	9.2	30	10.8	45	9.2	33	6.5	45	8.2	65	10.5	79	10.1
	期待していない	424	13.2	44	15.8	72	14.7	50	9.9	65	11.9	78	12.6	115	14.7
	総数	3,222	-	279	-	490	-	507	-	546	-	617	-	783	-
女性	生活習慣病や肥満の予防・改善	2,437	64.0	186	53.3	355	65.5	446	77.0	460	79.4	553	71.7	437	44.3
	スタイルの維持・改善 (いわゆるダイエット)	1,336	35.1	265	75.9	369	68.1	291	50.3	200	34.5	139	18.0	72	7.3
	要介護とならないため、 もしくは悪化させないため	1,106	29.1	15	4.3	21	3.9	69	11.9	132	22.8	293	38.0	576	58.4
	ストレス解消	1,260	33.1	122	35.0	201	37.1	227	39.2	225	38.9	258	33.5	227	23.0
	その他の効果	242	6.4	19	5.4	32	5.9	30	5.2	34	5.9	55	7.1	72	7.3
	期待していない	306	8.0	18	5.2	23	4.2	29	5.0	40	6.9	64	8.3	132	13.4
	総数	3,807	-	349	-	542	-	579	-	579	-	771	-	987	-

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない

※各年代で最も多い項目に網掛け

### 第3章 喫煙に関する状況

#### 1. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、20.1%であり、前年と変わらない。  
 性別では、男性32.4%、女性9.7%であり、前年に比べて男性は変わらず、女性は増加している。

図10-1 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移 (平成15~23年)

※現在習慣的に喫煙している者：これまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがある者〔合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者〕のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

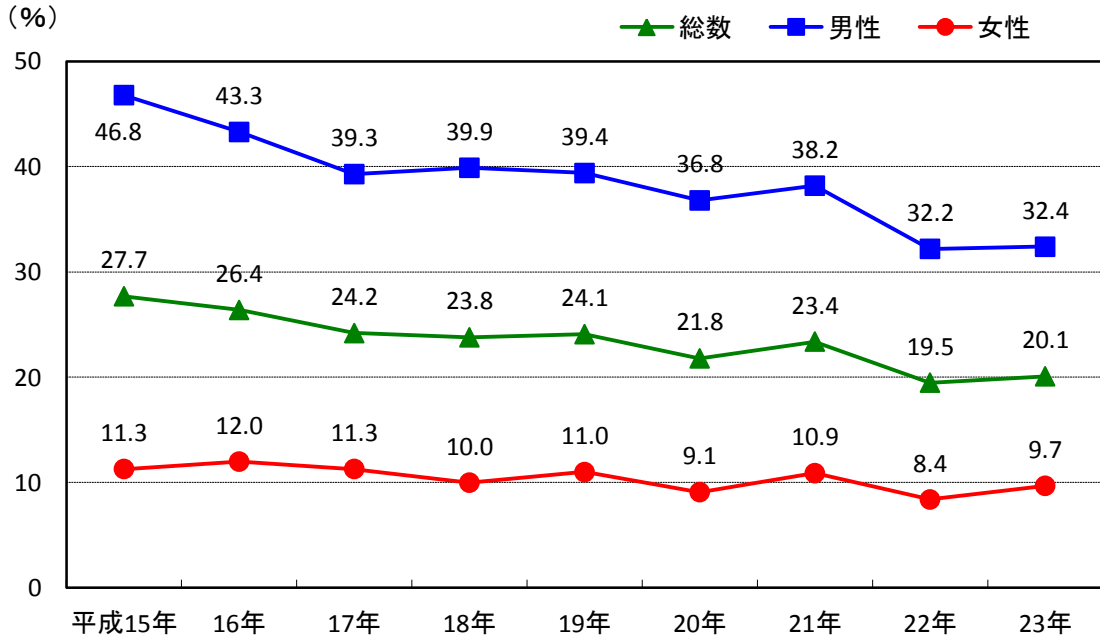
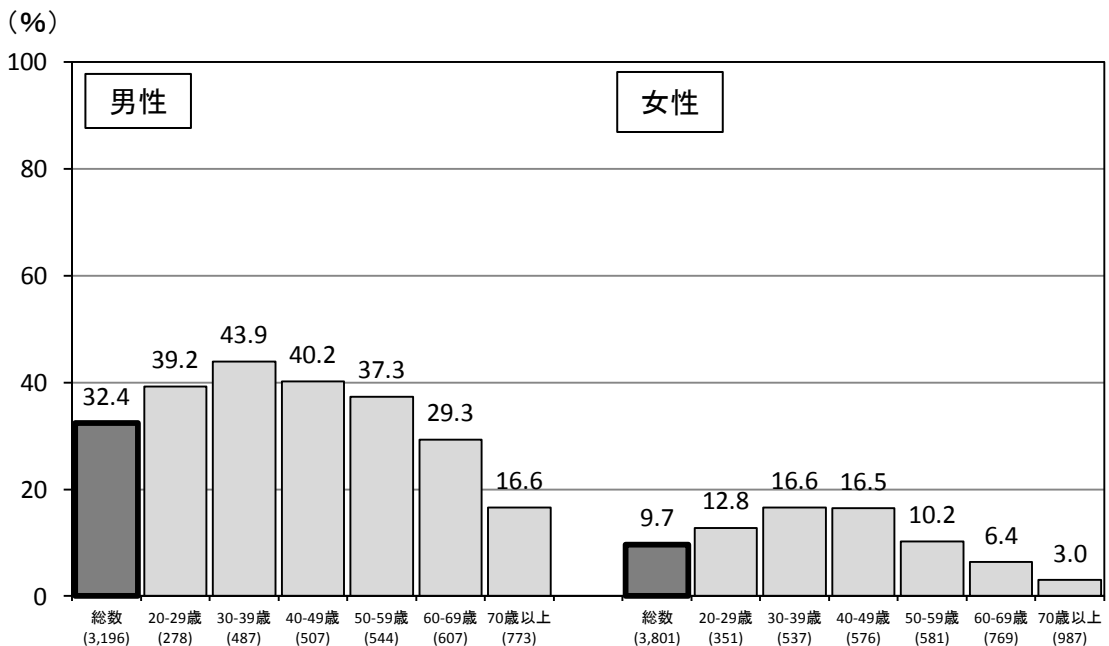


図10-2 現在習慣的に喫煙している者の割合 (性・年齢階級別)



## 2. 喫煙本数の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、1日に21本以上吸う者の割合は、男性14.7%、女性5.4%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

図11-1 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合の年次推移 (平成15～23年)

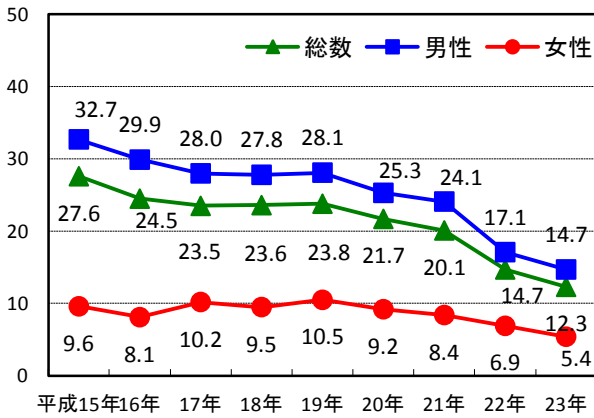


図11-2 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合 (性・年齢階級別)

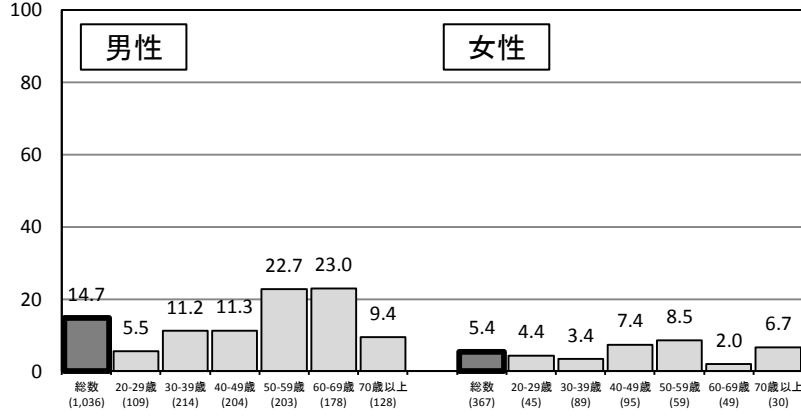


表3 現在習慣的に喫煙している者における1日の喫煙本数の平均値

(本)

	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年
総数	20.3	19.8	19.6	22.4	19.7	18.8	18.5	17.4	16.3
男性	21.9	21.5	21.0	24.0	21.1	20.0	19.8	18.6	17.4
女性	14.9	14.6	15.6	15.9	15.4	14.8	14.7	13.7	13.3

## 3. 禁煙意志の有無

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は、男性32.8%、女性42.8%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

図12-1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移 (平成19年～23年)

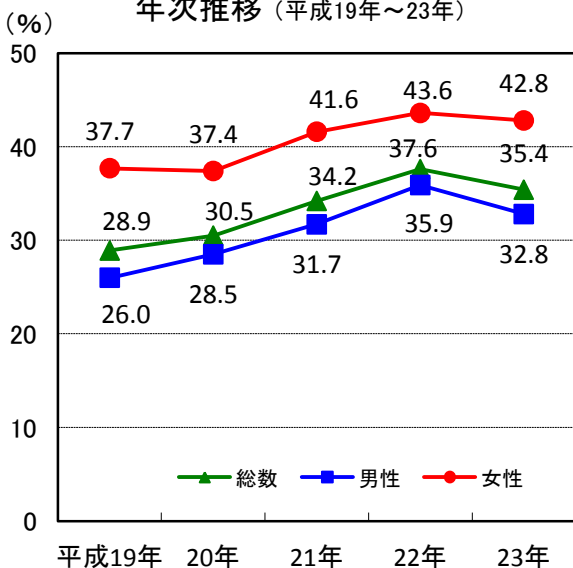
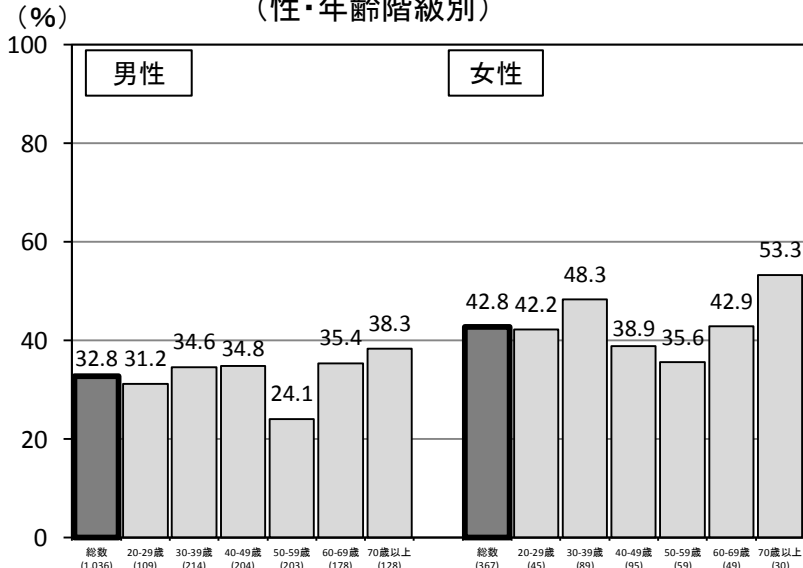


図12-2 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合 (性・年齢階級別)



#### 4. 受動喫煙の状況

過去1ヶ月間、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）が「ほぼ毎日」あったと回答した者（現在喫煙者除く）の割合は、「職場」で12.5%、「家庭」で9.3%である。

表4 喫煙の状況別、受動喫煙の状況（男女計）

		家庭		職場		飲食店		遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)		行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)		医療機関		その他 (公共交通機関など)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数 (現在喫煙者含む)	総数	6,894	100.0	4,322	100.0	4,703	100.0	1,700	100.0	2,611	100.0	4,133	100.0	3,616	100.0
	ほぼ毎日	1,009	14.6	1,033	23.9	94	2.0	40	2.4	11	0.4	12	0.3	43	1.2
	週に数回程度	221	3.2	506	11.7	299	6.4	164	9.6	11	0.4	16	0.4	86	2.4
	週に1回程度	134	1.9	210	4.9	608	12.9	219	12.9	21	0.8	34	0.8	171	4.7
	月に1回程度	169	2.5	230	5.3	1,324	28.2	362	21.3	163	6.2	202	4.9	423	11.7
	全くなかった	5,361	77.8	2,343	54.2	2,378	50.6	915	53.8	2,405	92.1	3,869	93.6	2,893	80.0
現在喫煙者のみ	総数	1,381	100.0	1,108	100.0	927	100.0	464	100.0	408	100.0	613	100.0	561	100.0
	ほぼ毎日	494	35.8	632	57.0	65	7.0	28	6.0	8	2.0	5	0.8	16	2.9
	週に数回程度	52	3.8	150	13.5	120	12.9	82	17.7	3	0.7	5	0.8	16	2.9
	週に1回程度	28	2.0	27	2.4	178	19.2	93	20.0	4	1.0	7	1.1	31	5.5
	月に1回程度	31	2.2	21	1.9	260	28.0	131	28.2	37	9.1	38	6.2	40	7.1
	全くなかった	776	56.2	278	25.1	304	32.8	130	28.0	356	87.3	558	91.0	458	81.6
現在喫煙者除く	総数	5,513	100.0	3,214	100.0	3,776	100.0	1,236	100.0	2,203	100.0	3,520	100.0	3,055	100.0
	ほぼ毎日	515	9.3	401	12.5	29	0.8	12	1.0	3	0.1	7	0.2	27	0.9
	週に数回程度	169	3.1	356	11.1	179	4.7	82	6.6	8	0.4	11	0.3	70	2.3
	週に1回程度	106	1.9	183	5.7	430	11.4	126	10.2	17	0.8	27	0.8	140	4.6
	月に1回程度	138	2.5	209	6.5	1,064	28.2	231	18.7	126	5.7	164	4.7	383	12.5
	全くなかった	4,585	83.2	2,065	64.3	2,074	54.9	785	63.5	2,049	93.0	3,311	94.1	2,435	79.7

注)「行かなかった」を除く。

現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者

## 5. たばこの値上げの影響

平成22年10月のたばこの値上げで喫煙状況に影響を受けた者の割合は、29.2%である。そのうち、たばこの値上げで受けた影響として、「吸うのをやめた」と回答した者の割合は15.0%、「ずっと吸っているが、本数を減らした」と回答した者の割合は39.0%である。

図13 平成22年10月のたばこの値上げで喫煙状況に影響を受けた者の割合

※これまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがある者のみ回答

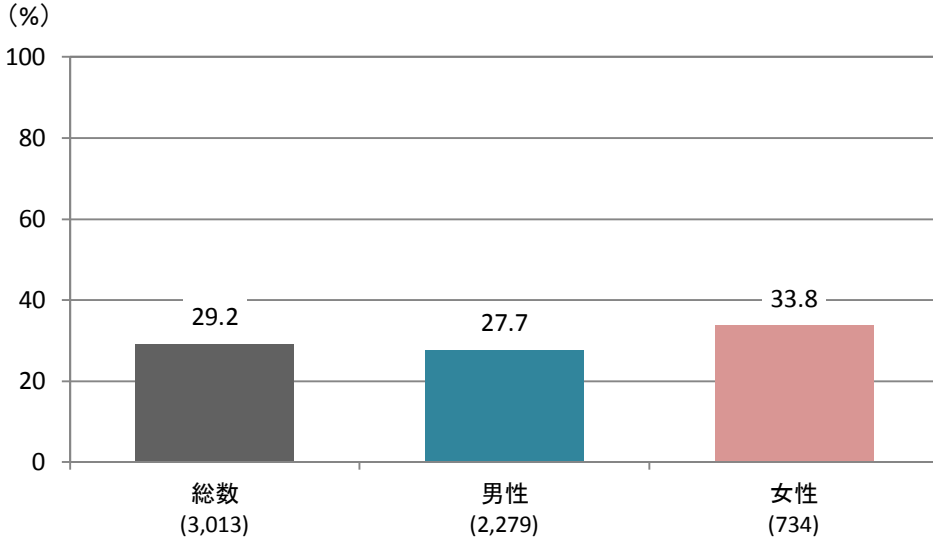
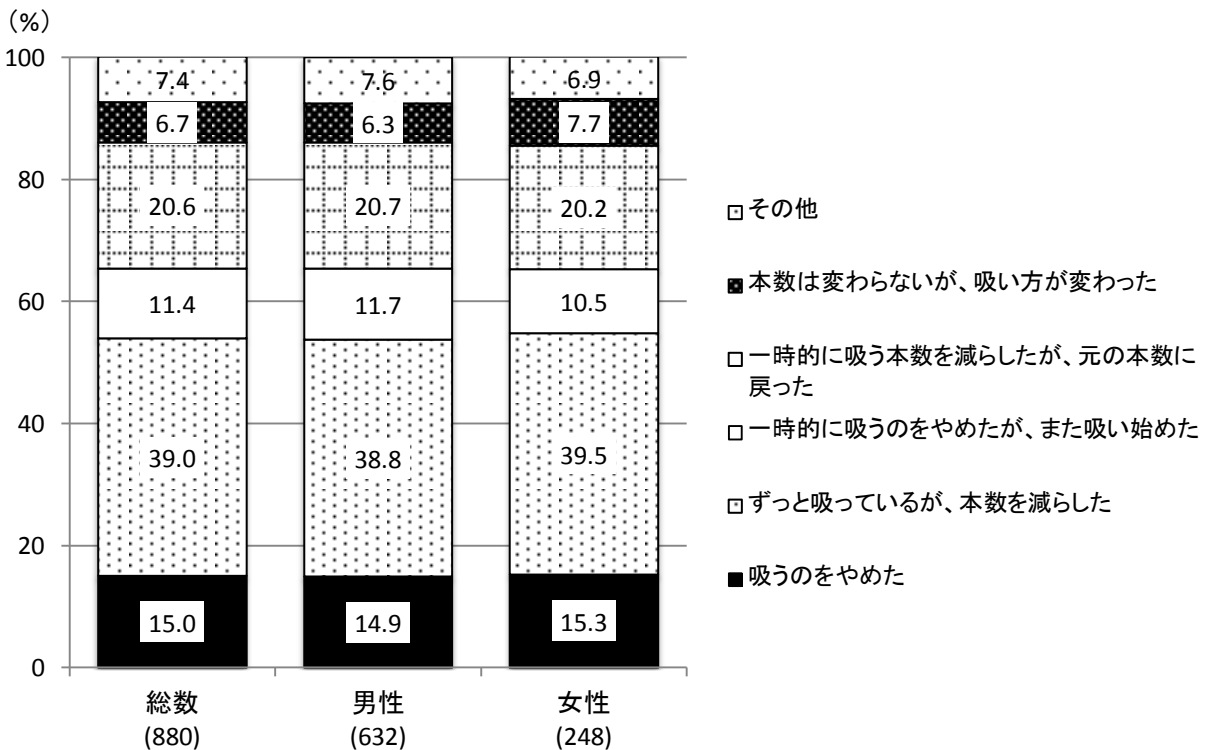


図14 平成22年10月のたばこの値上げで受けた影響

※影響を受けたと答えた者のみ回答



## 第4章 飲酒に関する状況

### 1. 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、男性35.1%、女性7.7%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

図15-1 飲酒習慣のある者の割合の年次推移（平成15～23年）

(%) ※飲酒習慣のある者：週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者

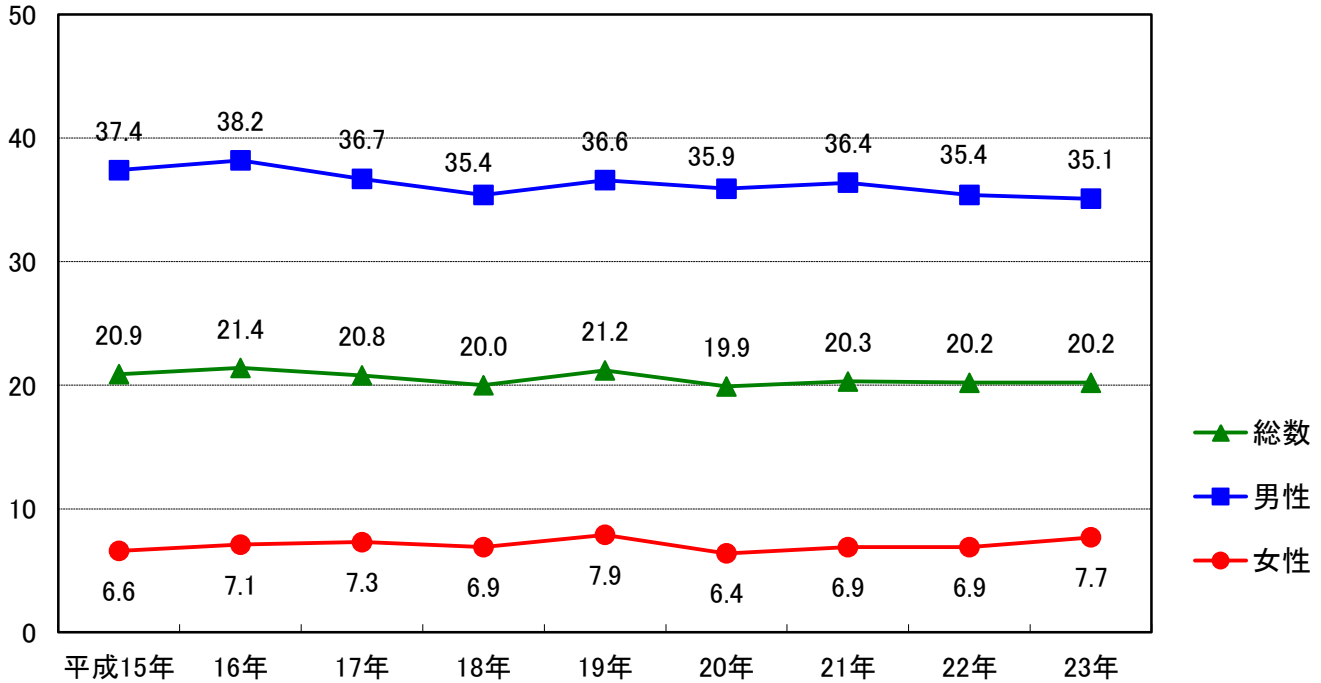
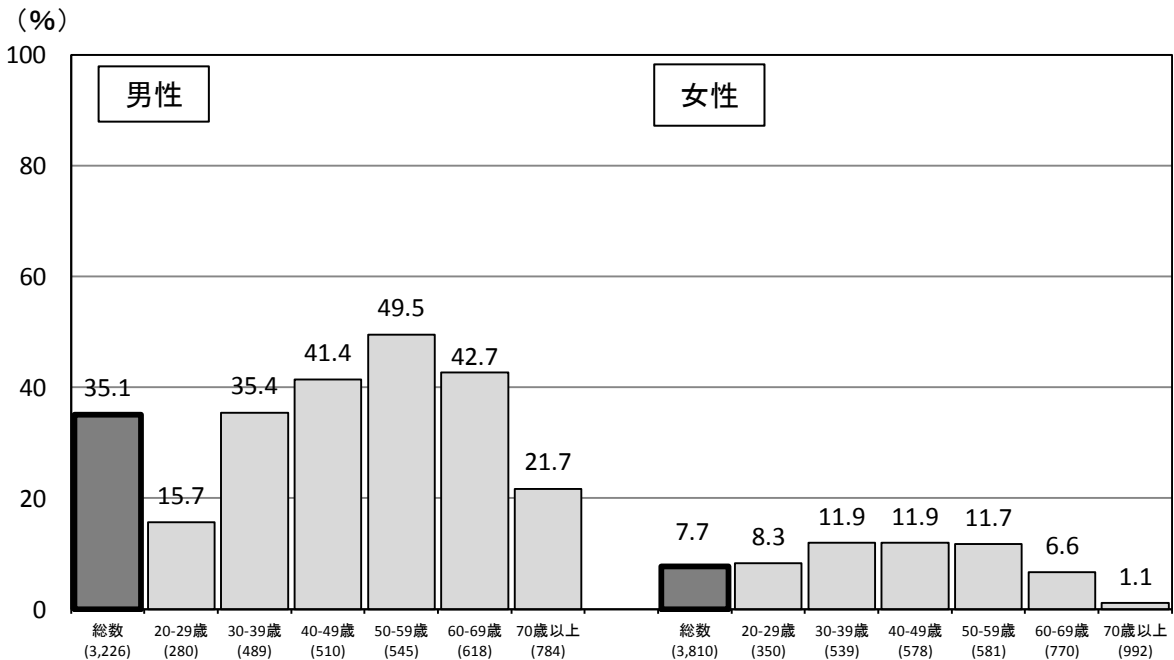


図15-2 飲酒習慣のある者の割合（性・年齢階級別）



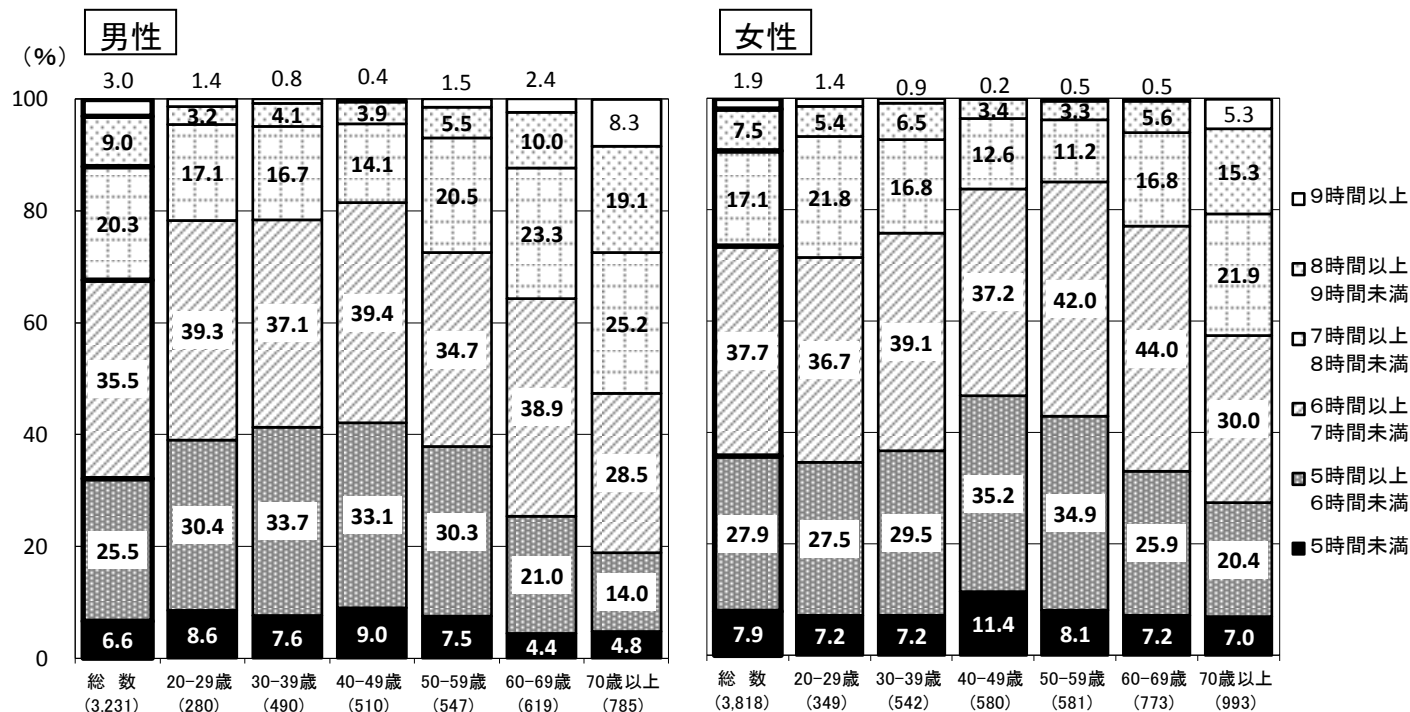


## 第5章 休養等に関する状況

### 1. 睡眠時間

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」と回答した者の割合が最も高く、男性35.5%、女性37.7%である。

図16 1日の平均睡眠時間(性・年齢階級別)

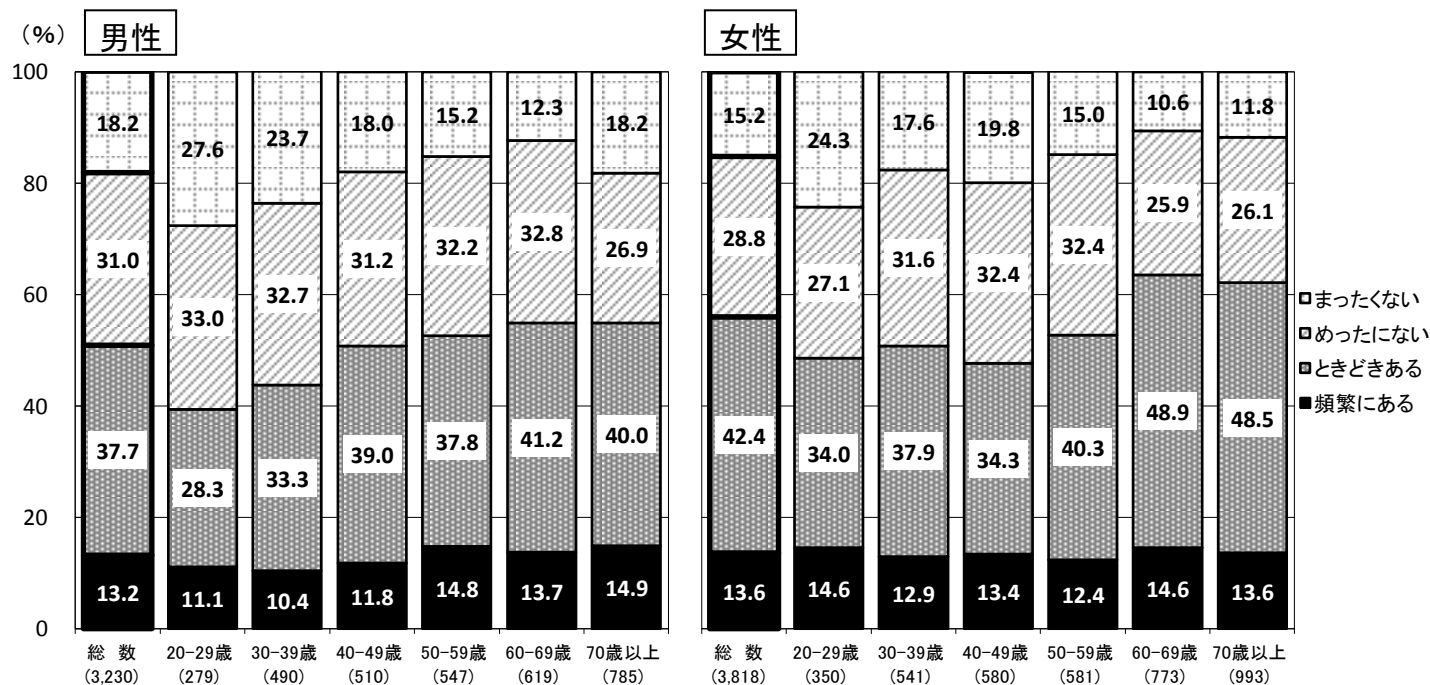


### 2. 睡眠の質

ここ1ヶ月間、眠れないことが頻繁にあった者の割合は、男性13.2%、女性13.6%である。

図17 寝付きの状況(性・年齢階級別)

問:ここ1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。



### 3. 日常生活の中で感じている悩みや不安

日常生活の中で感じている悩みや不安の理由として、「自分の健康について」と回答した者の割合が男女とも最も高く、男性42.1%、女性48.2%である。20歳代男性と20～40歳代女性では「収入や将来の生活設計について」、30～50歳代男性では「仕事について」と回答した者の割合が最も高い。また、30～40歳代女性の1割以上が、「日々の食事に必要な食費について」と回答している。

図18 日常生活の中で感じている悩みや不安の理由(性別)

問:あなたは日常生活の中で悩みや不安を感じていますか。悩みや不安を感じているのはどのようなことについてですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

※複数回答

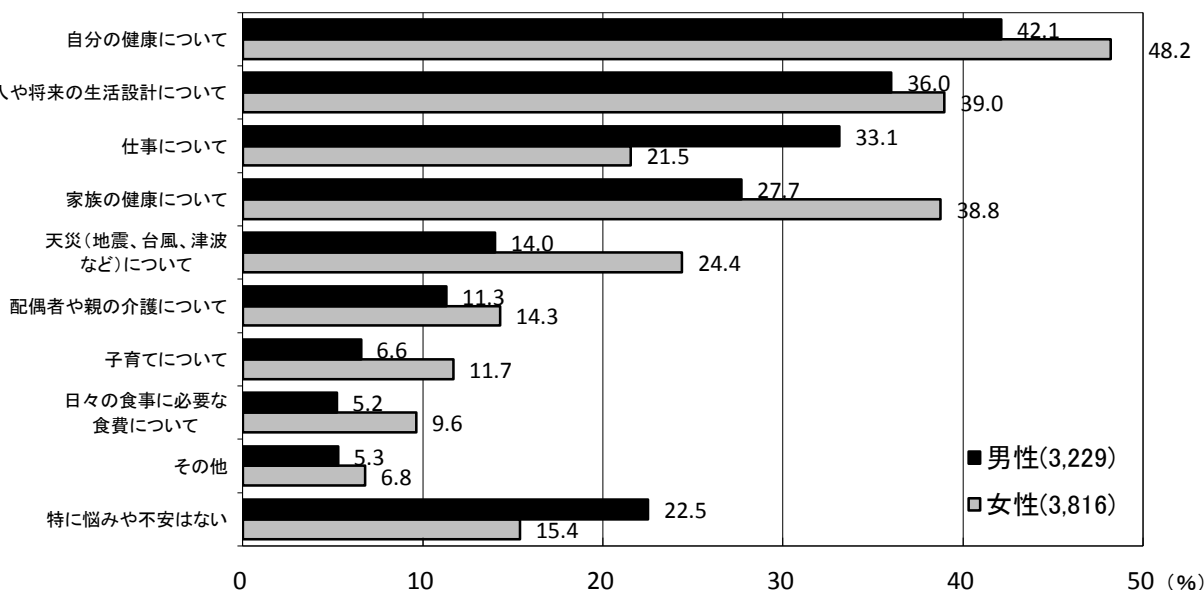


表5 日常生活の中で感じている悩みや不安の理由(性・年齢階級別)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	自分の健康について	1,360	42.1	70	25.1	136	27.8	187	36.7	249	45.5	291	47.1	427	54.3
	家族の健康について	894	27.7	38	13.6	126	25.7	138	27.1	169	30.9	171	27.7	252	32.1
	子育てについて	212	6.6	14	5.0	68	13.9	80	15.7	34	6.2	11	1.8	5	0.6
	配偶者や親の介護について	365	11.3	9	3.2	44	9.0	79	15.5	102	18.6	75	12.1	56	7.1
	仕事について	1,070	33.1	115	41.2	250	51.0	273	53.6	261	47.7	132	21.4	39	5.0
	日々の食事に必要な食費について	169	5.2	19	6.8	25	5.1	30	5.9	25	4.6	25	4.0	45	5.7
	収入や将来の生活設計について	1,163	36.0	125	44.8	231	47.1	224	44.0	252	46.1	198	32.0	133	16.9
	天災(地震、台風、津波など)について	452	14.0	21	7.5	73	14.9	67	13.2	79	14.4	83	13.4	129	16.4
	その他	171	5.3	32	11.5	31	6.3	27	5.3	22	4.0	30	4.9	29	3.7
	特に悩みや不安はない	727	22.5	79	28.3	101	20.6	89	17.5	89	16.3	153	24.8	216	27.5
総数	3,229	-	279	-	490	-	509	-	547	-	618	-	786	-	
女性	自分の健康について	1,840	48.2	98	27.9	182	33.6	251	43.4	281	48.4	417	54.0	611	61.6
	家族の健康について	1,479	38.8	74	21.1	207	38.2	255	44.1	266	45.8	350	45.3	327	33.0
	子育てについて	446	11.7	34	9.7	176	32.5	180	31.1	44	7.6	6	0.8	6	0.6
	配偶者や親の介護について	545	14.3	17	4.8	41	7.6	122	21.1	174	29.9	115	14.9	76	7.7
	仕事について	822	21.5	163	46.4	175	32.3	216	37.4	152	26.2	93	12.0	23	2.3
	日々の食事に必要な食費について	368	9.6	27	7.7	76	14.0	88	15.2	55	9.5	62	8.0	60	6.0
	収入や将来の生活設計について	1,487	39.0	184	52.4	300	55.4	319	55.2	280	48.2	259	33.5	145	14.6
	天災(地震、台風、津波など)について	931	24.4	56	16.0	157	29.0	125	21.6	144	24.8	194	25.1	255	25.7
	その他	258	6.8	55	15.7	38	7.0	42	7.3	35	6.0	42	5.4	46	4.6
	特に悩みや不安はない	587	15.4	54	15.4	50	9.2	60	10.4	77	13.3	140	18.1	206	20.8
総数	3,816	-	351	-	542	-	578	-	581	-	772	-	992	-	

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない

※各年代で最も多い項目に網掛け

# 第6章 身体状況及び糖尿病等に関する状況

## 1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は、男性30.3%、女性21.5%であり、前年と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10.4%であり、前年と比べて男女ともその割合は変わらない。

※肥満度はBMI(Body Mass Index, 体重[kg]/(身長[m])<sup>2</sup>)を用いて判定  
 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

図19-1 肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

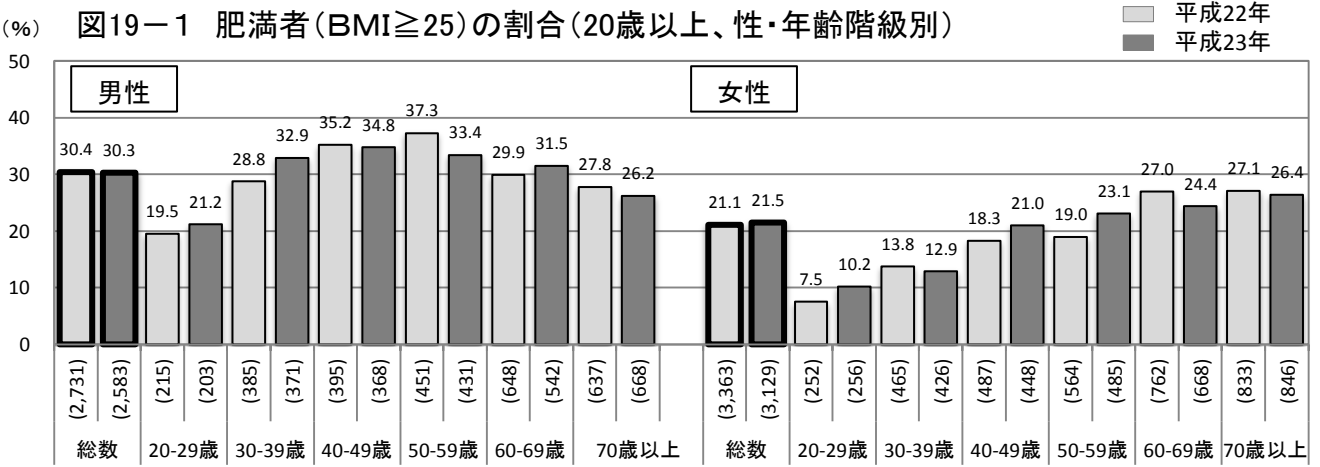


図19-2 やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

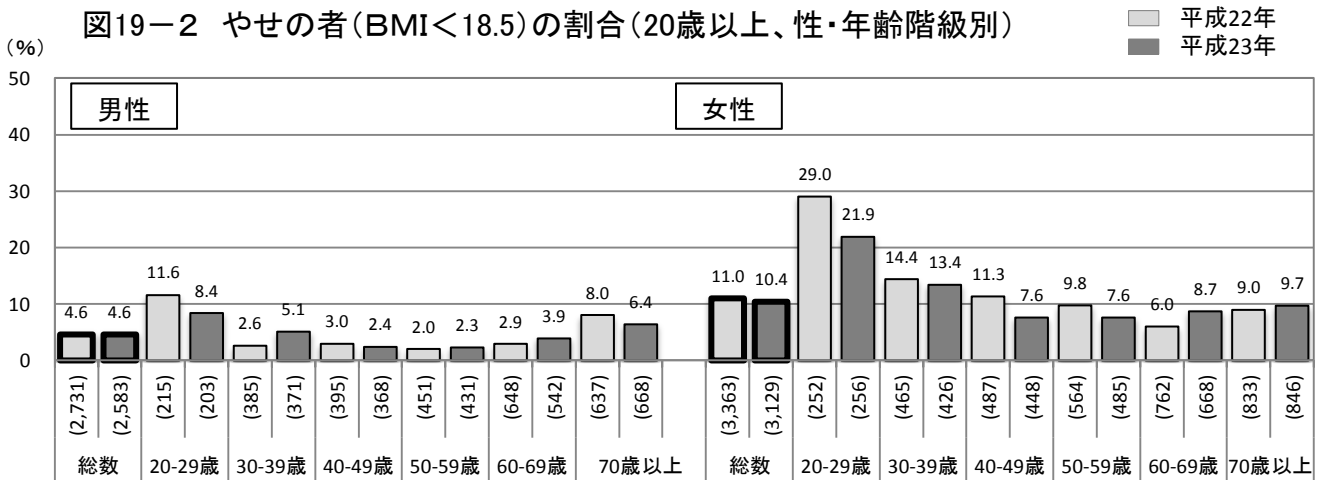
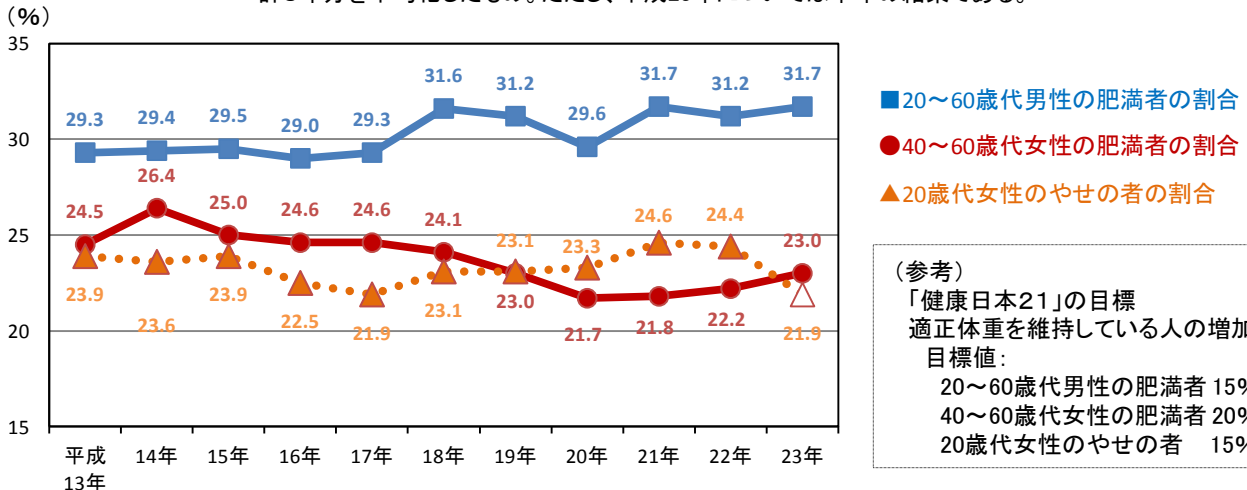


図19-3 肥満及びやせの者の割合の年次推移(平成13年~23年)

※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、各年次結果と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23年については単年の結果である。



(参考)  
 「健康日本21」の目標  
 適正体重を維持している人の増加  
 目標値：  
 20~60歳代男性の肥満者 15%以下  
 40~60歳代女性の肥満者 20%以下  
 20歳代女性のやせの者 15%以下

## 2. 糖尿病が強く疑われる者の状況

糖尿病が強く疑われる者の割合は、男性15.7%、女性7.6%であり、前年と比べて男女とも変わらない。

図20-1 糖尿病が強く疑われる者の割合の年次推移(20歳以上)(平成18~23年)

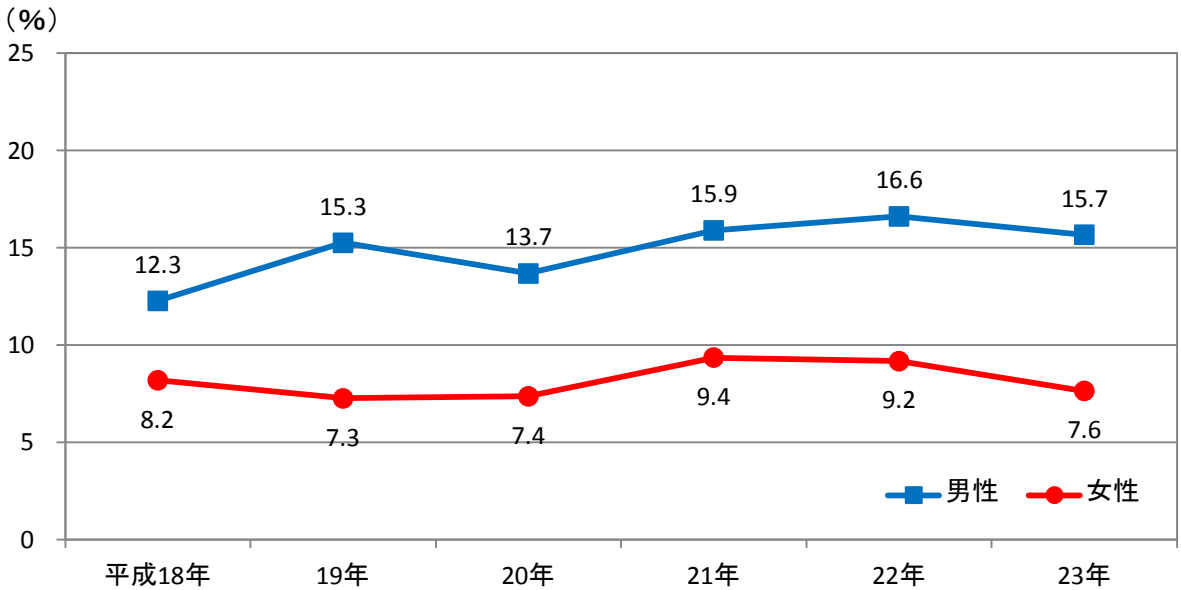
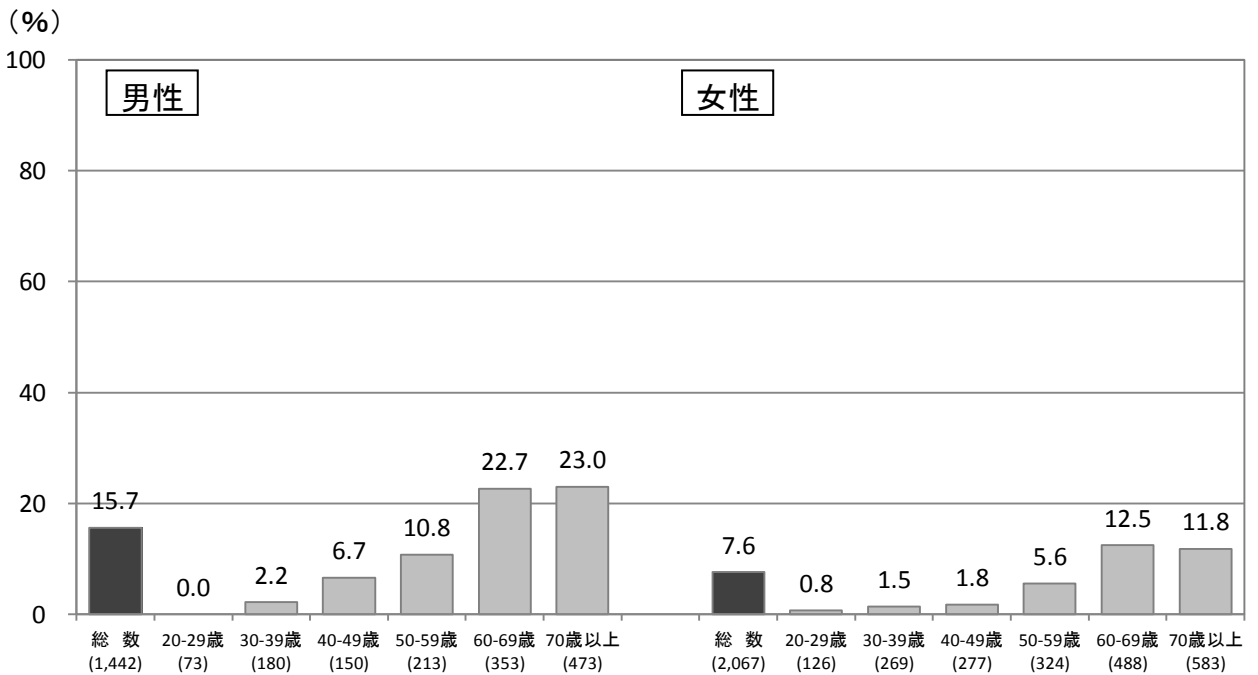


図20-2 糖尿病が強く疑われる者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



▼「糖尿病が強く疑われる者」の判定▼

ヘモグロビンA1cが6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた者。

### 3. 糖尿病の指摘及び治療に関する状況

糖尿病といわれたことがある者の割合は、男性15.7%、女性8.6%である。

そのうち、糖尿病の治療を「これまでに治療を受けたことがない」と回答した者の割合は、男性27.7%、女性25.6%であり、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」と回答した者の割合は、男性11.3%、女性9.8%である。

図21 糖尿病といわれたことがある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

問: あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。)

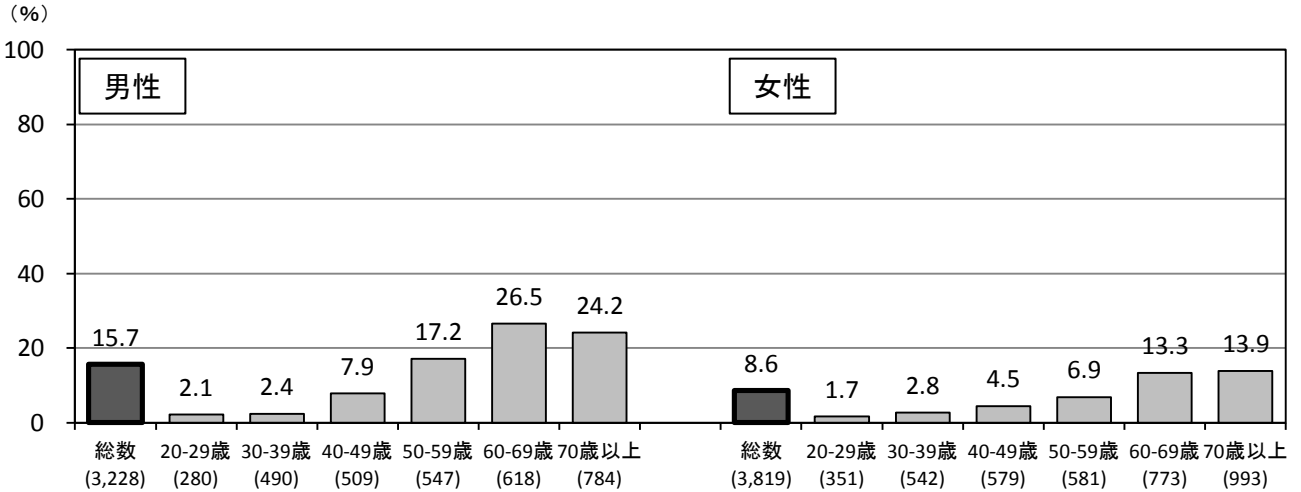
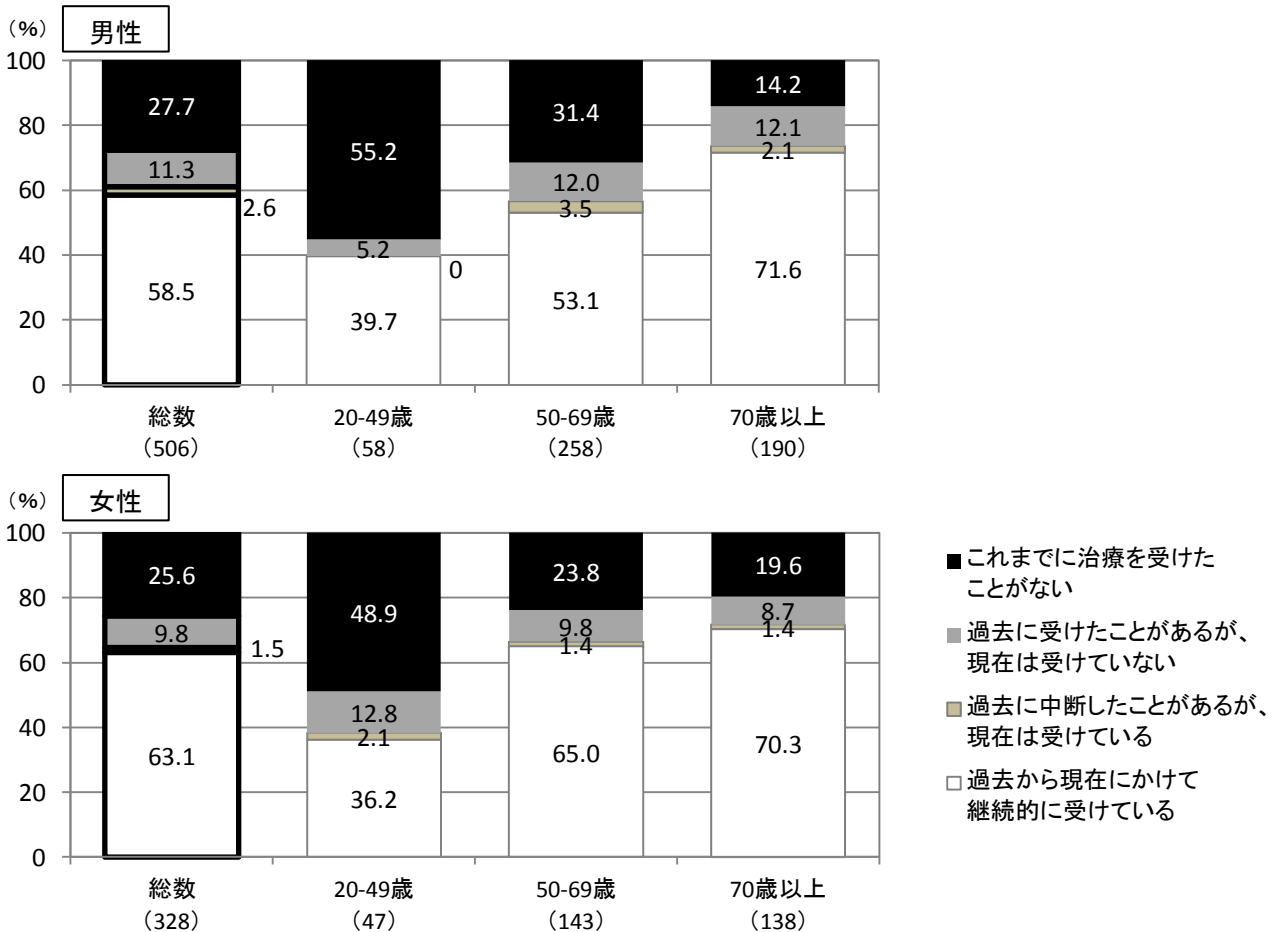


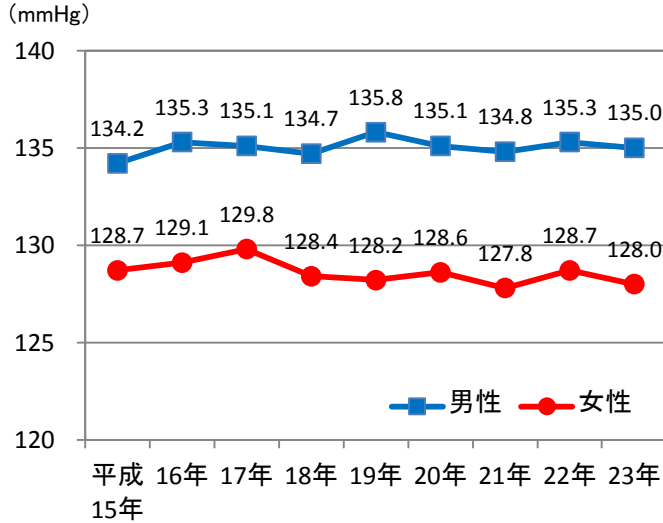
図22 糖尿病といわれたことがある者における、治療の状況(20歳以上、性・年齢階級別)



## 4. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は、男性135.0mmHg、女性128.0mmHgであり、前年と比べて男女とも変わらない。また、収縮期(最高)血圧が140mmHg以上の者の割合は、男性36.9%、女性27.4%で、前年と比べて男女とも変わらない。

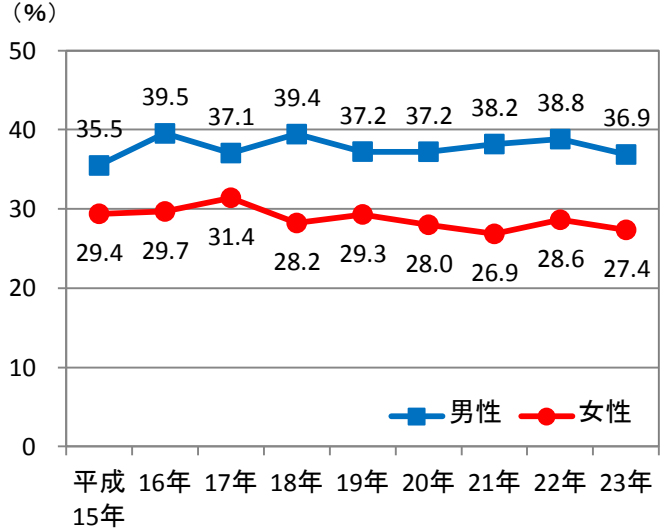
図23 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移  
(15歳以上)(平成15~23年)



※服薬者含む。

※2回の測定値の平均値。1回しか測定できなかった者については、その値を採用。

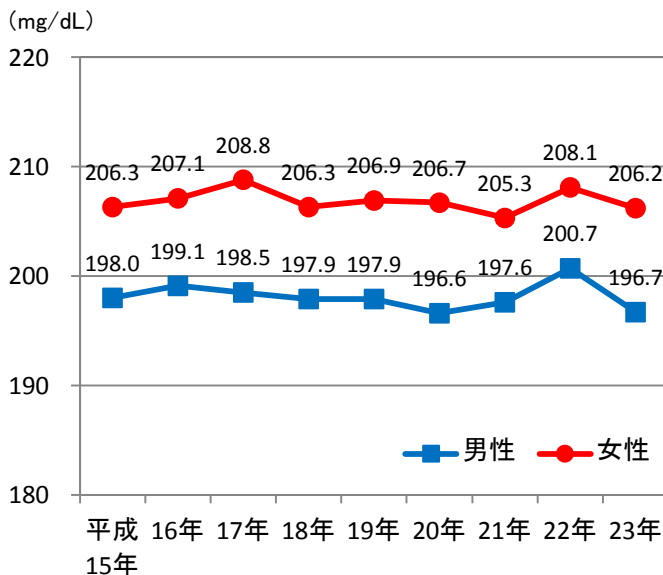
図24 収縮期(最高)血圧が140mmHg以上の者の割合の年次推移  
(15歳以上)(平成15~23年)



## 5. 血中コレステロールに関する状況

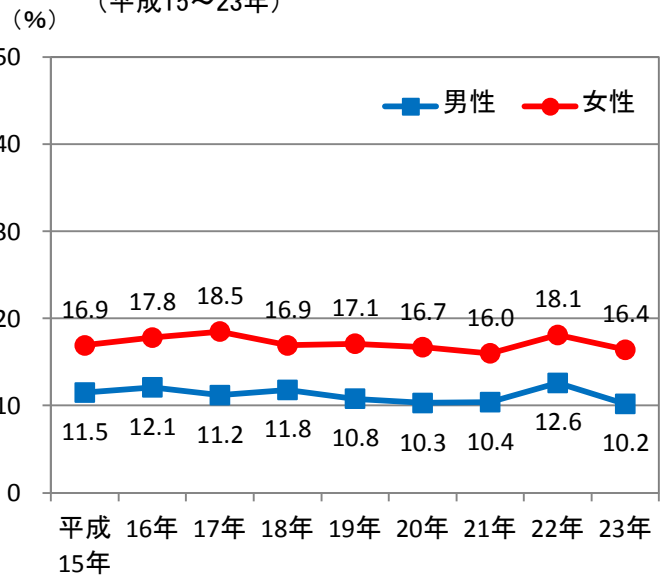
血清総コレステロールの平均値は、男性196.7mg/dL、女性206.2mg/dLであり、前年と比べて男性は減少しているが、女性は変わらない。また、血清総コレステロールが240mg/dL以上の者の割合は、男性10.2%、女性16.4%で、前年と比べて男性は減少しているが、女性は変わらない。

図25 血清総コレステロールの平均値の年次推移  
(20歳以上)(平成15~23年)



※服薬者含む。

図26 血清総コレステロールが240mg/dL以上の者の割合の年次推移  
(20歳以上)(平成15~23年)

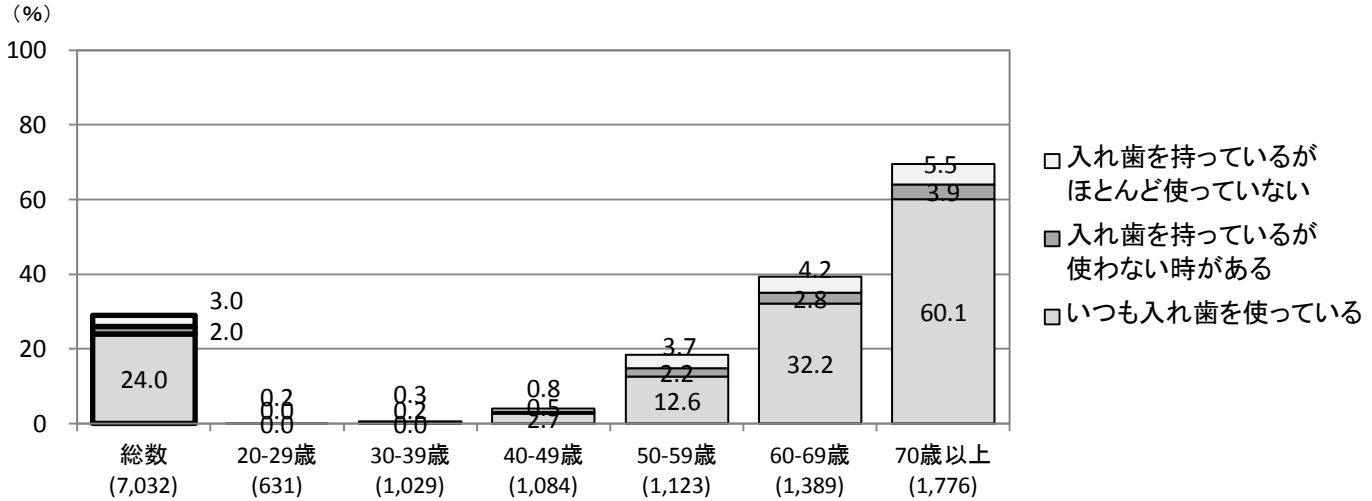


## 第7章 歯の健康に関する状況

### 1. 入れ歯の使用状況

食事の時に、いつも入れ歯を使っている者の割合は、70歳以上で60.1%である。

図27 入れ歯の使用状況(男女計・年齢階級別)

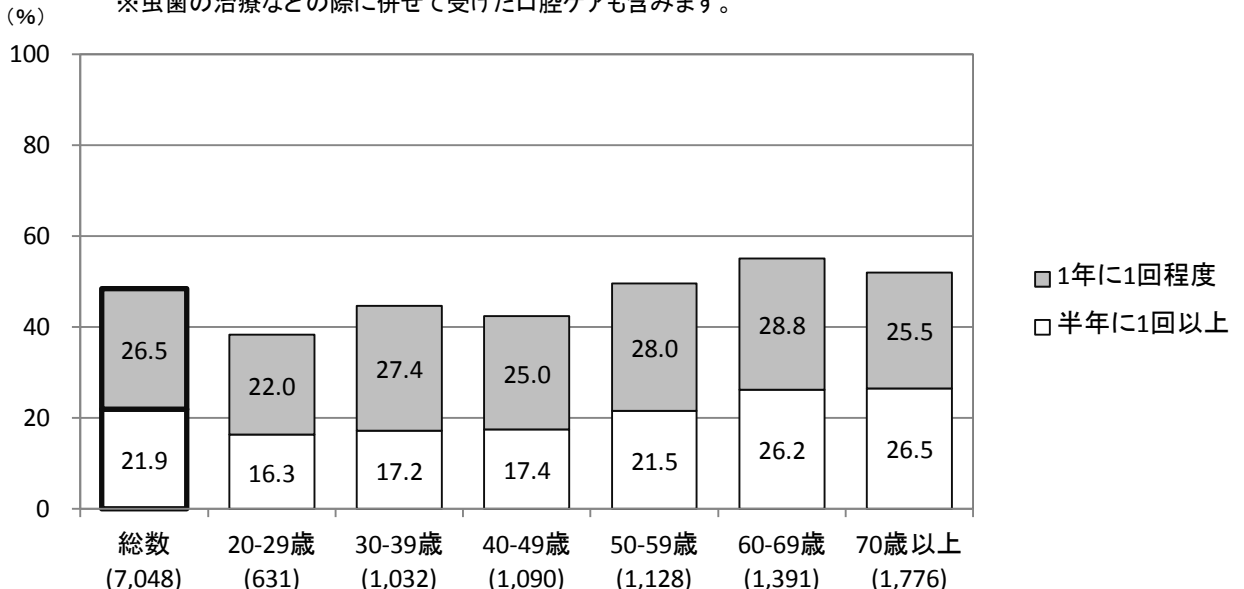


### 2. 歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度

歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度は、「半年に1回以上」と回答した者の割合が21.9%であり、「1年に1回程度」と回答した者の割合が26.5%である。

図28 歯科健康診査や専門家による口腔ケアの受診頻度(男女計・年齢階級別)

問: あなたはこの1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など)を、どのくらいの頻度で受けましたか。  
 ※虫歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含まれます。

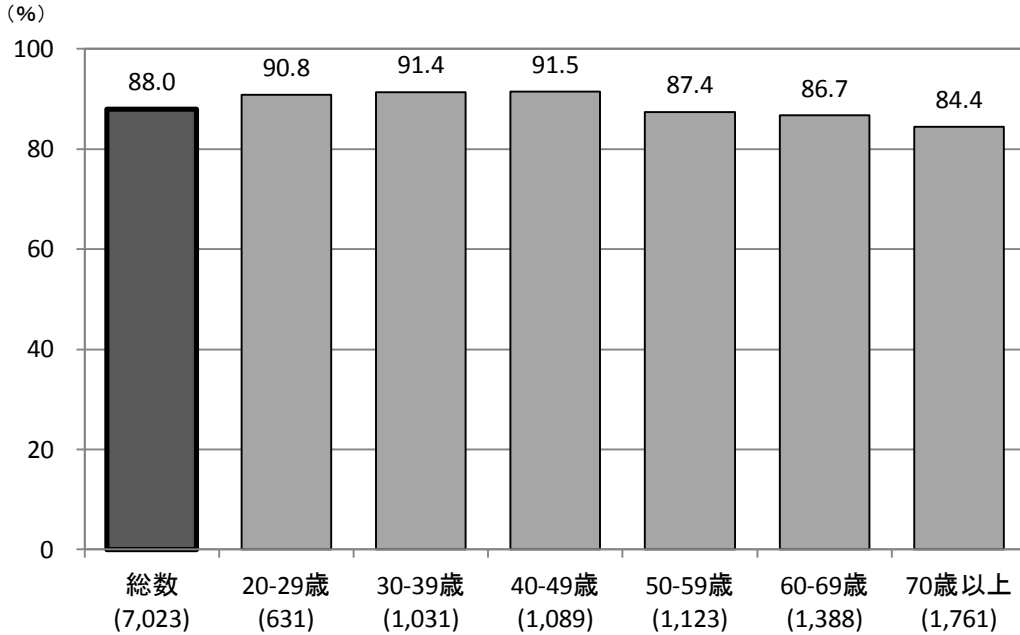


### 3. 咀嚼の状況

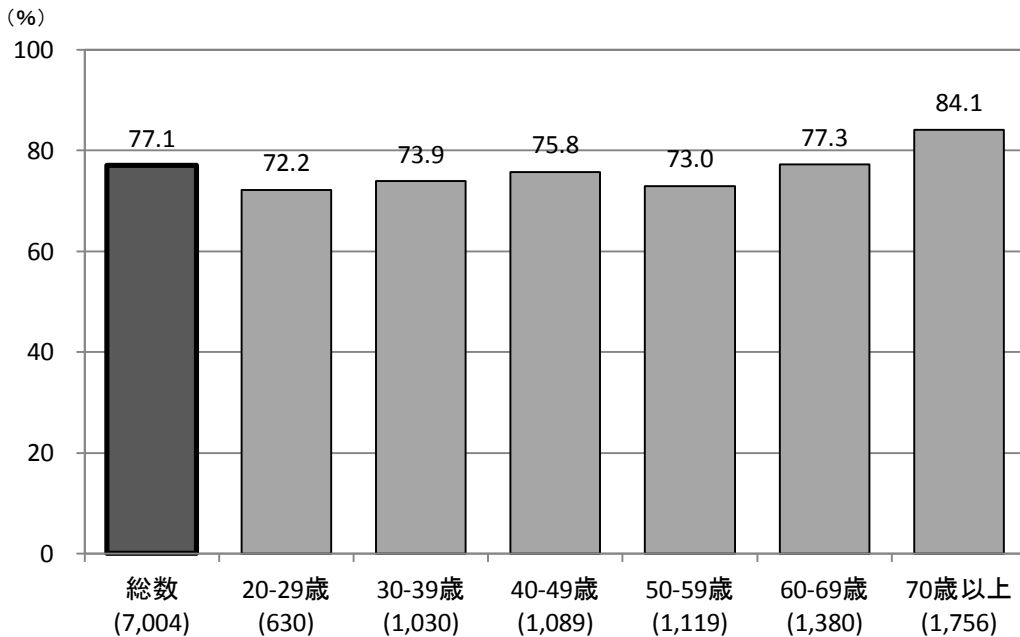
ふだん食べるときに、何でもかんで食べることができる者の割合は88.0%であり、よくかんで味わって食べている者の割合は77.1%である。

図29 咀嚼の状況(男女計・年齢階級別)

#### ア 何でもかんで食べることができる者の割合



#### イ よくかんで味わって食べている者の割合





## 第8章 健康寿命や地域のつながりに関する状況

### 1. 「健康寿命」の認知度及び健康寿命延伸のための取組

「健康寿命」という言葉も意味も知っていた者の割合は20.0%である。  
 健康寿命を延伸するために、良い生活習慣を実践している者の割合は38.5%であり、20～30歳代では2割台である。  
 良い生活習慣を実践していないと回答した者のうち、「すぐにも改善したい」と回答した者の割合は、全年齢階級で2割以上である。

図30 健康寿命の認知度(男女計・年齢階級別)

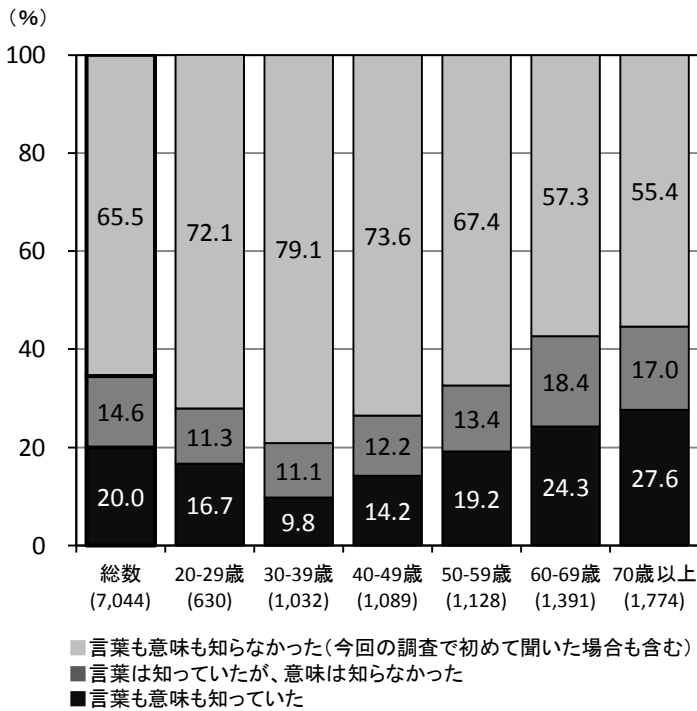


図31 健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践している者の割合(男女計・年齢階級別)

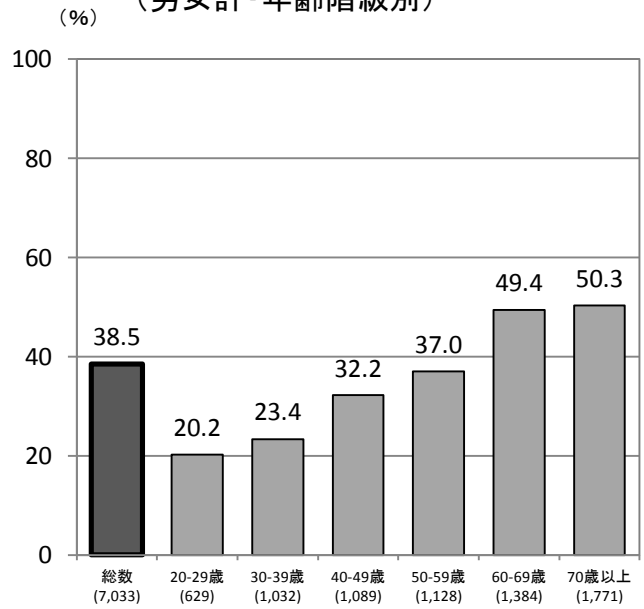


表6 健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践していない者における、取組意識(男女計・年齢階級別)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
すぐにも改善したい	751	28.4	60	20.0	138	27.1	146	28.7	147	31.0	127	30.5	133	30.5
今は改善するつもりはないが、将来的には改善したい	1,540	58.2	205	68.3	332	65.2	317	62.3	275	58.0	239	57.3	172	39.4
生活習慣を改善するつもりはない	354	13.4	35	11.7	39	7.7	46	9.0	52	11.0	51	12.2	131	30.0
総数	2,645	100.0	300	100.0	509	100.0	509	100.0	474	100.0	417	100.0	436	100.0

## 2. 地域のつながりの状況

地域の人々は、「お互いに助け合っている」と思う者の割合は50.4%、「信頼できる」と思う者の割合は52.9%、「お互いにあいさつをしている」と思う者の割合は81.7%、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と思う者の割合は50.7%である。  
いずれの項目も、年代が高くなるほど、思うと回答した者の割合は高くなる傾向がある。

表7 地域社会のつながりの状況(男女計・年齢階級別)

問:あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

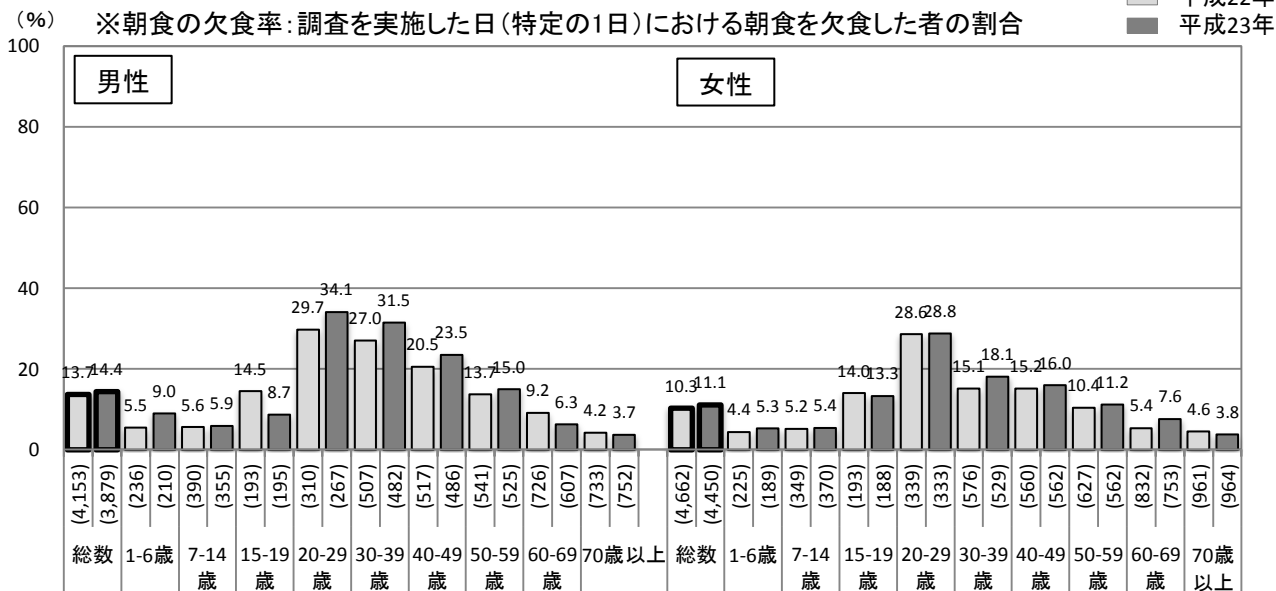
		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
お互いに助け合っている	思う	3,543	50.4	214	34.0	418	40.6	497	45.7	561	49.8	720	52.0	1,133	63.9
	強く思う	649	9.2	24	3.8	34	3.3	46	4.2	81	7.2	100	7.2	364	20.5
	どちらかといえば思う	2,894	41.2	190	30.2	384	37.3	451	41.5	480	42.6	620	44.8	769	43.3
	どちらともいえない	2,449	34.8	284	45.1	444	43.1	435	40.0	396	35.2	449	32.4	441	24.9
	思わない	1,039	14.8	132	21.0	168	16.3	155	14.3	169	15.0	215	15.5	200	11.3
	どちらかといえば思わない	641	9.1	68	10.8	93	9.0	87	8.0	111	9.9	158	11.4	124	7.0
	全く思わない	398	5.7	64	10.2	75	7.3	68	6.3	58	5.2	57	4.1	76	4.3
総数		7,031	100.0	630	100.0	1,030	100.0	1,087	100.0	1,126	100.0	1,384	100.0	1,774	100.0
信頼できる	思う	3,725	52.9	241	38.3	452	43.8	539	49.6	597	53.0	739	53.3	1,157	65.2
	強く思う	653	9.3	28	4.5	36	3.5	53	4.9	67	5.9	101	7.3	368	20.7
	どちらかといえば思う	3,072	43.7	213	33.9	416	40.3	486	44.7	530	47.0	638	46.0	789	44.5
	どちらともいえない	2,632	37.4	279	44.4	452	43.8	443	40.8	415	36.8	541	39.0	502	28.3
	思わない	679	9.7	109	17.3	127	12.3	105	9.7	115	10.2	107	7.7	116	6.5
	どちらかといえば思わない	405	5.8	62	9.9	69	6.7	64	5.9	78	6.9	69	5.0	63	3.5
	全く思わない	274	3.9	47	7.5	58	5.6	41	3.8	37	3.3	38	2.7	53	3.0
総数		7,036	100.0	629	100.0	1,031	100.0	1,087	100.0	1,127	100.0	1,387	100.0	1,775	100.0
お互いにあいさつをしている	思う	5,748	81.7	415	65.9	785	76.1	873	80.2	928	82.5	1,201	86.6	1,546	87.3
	強く思う	2,039	29.0	105	16.7	179	17.3	227	20.9	279	24.8	441	31.8	808	45.6
	どちらかといえば思う	3,709	52.7	310	49.2	606	58.7	646	59.4	649	57.7	760	54.8	738	41.7
	どちらともいえない	969	13.8	155	24.6	186	18.0	170	15.6	145	12.9	148	10.7	165	9.3
	思わない	316	4.5	60	9.5	61	5.9	45	4.1	52	4.6	38	2.7	60	3.4
	どちらかといえば思わない	215	3.1	46	7.3	36	3.5	22	2.0	37	3.3	32	2.3	42	2.4
	全く思わない	101	1.4	14	2.2	25	2.4	23	2.1	15	1.3	6	0.4	18	1.0
総数		7,033	100.0	630	100.0	1,032	100.0	1,088	100.0	1,125	100.0	1,387	100.0	1,771	100.0
問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	思う	3,568	50.7	203	32.3	393	38.1	479	44.1	590	52.4	765	55.1	1,138	64.2
	強く思う	736	10.5	22	3.5	41	4.0	63	5.8	92	8.2	131	9.4	387	21.8
	どちらかといえば思う	2,832	40.3	181	28.8	352	34.1	416	38.3	498	44.2	634	45.7	751	42.4
	どちらともいえない	2,726	38.8	317	50.4	512	49.7	487	44.8	424	37.7	498	35.9	488	27.5
	思わない	739	10.5	109	17.3	126	12.2	120	11.0	112	9.9	125	9.0	147	8.3
	どちらかといえば思わない	474	6.7	71	11.3	75	7.3	70	6.4	81	7.2	88	6.3	89	5.0
	全く思わない	265	3.8	38	6.0	51	4.9	50	4.6	31	2.8	37	2.7	58	3.3
総数		7,033	100.0	629	100.0	1,031	100.0	1,086	100.0	1,126	100.0	1,388	100.0	1,773	100.0

# 《参考》 栄養素・食品摂取量等に関する状況

## 1. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性14.4%、女性11.1%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらない。

図32 朝食の欠食率(1歳以上、性・年齢階級別)



※「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8 朝食の欠食率の年次推移(1歳以上、性・年齢階級別) (平成15~23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、各年次結果と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23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	23年
男性	総数	12.0	12.5	12.9	13.1	13.7	14.0	14.2	14.1	14.4
	1-6歳	4.8	4.8	5.9	5.8	6.3	5.7	5.8	6.8	9.0
	7-14歳	3.8	3.7	4.5	5.8	6.7	6.3	6.0	5.8	5.9
	15-19歳	14.2	15.7	15.9	15.6	15.5	15.8	16.2	12.9	8.7
	20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	30.9	32.3	34.1
	30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	28.0	29.3	31.5
	40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	21.8	21.1	23.5
	50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	13.8	13.7	15.0
	60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	8.8	8.2	6.3
	70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.6	4.3	3.7

		平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年
女性	総数	8.4	8.6	8.6	9.1	10.2	10.7	10.7	10.5	11.1
	1-6歳	4.8	4.7	5.6	6.4	6.8	5.6	4.6	4.4	5.3
	7-14歳	3.7	3.3	3.1	4.3	5.1	6.0	5.4	5.5	5.4
	15-19歳	13.0	12.6	11.3	11.7	11.6	10.5	11.4	12.5	13.3
	20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	26.0	26.9	28.8
	30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.3	17.1	18.1
	40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	14.0	14.4	16.0
	50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	11.5	10.7	11.2
	60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.1	6.7	7.6
	70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.9	4.4	3.8

## 2. 食塩摂取量

成人の食塩摂取量の平均値は、男性11.4g、女性9.6gであり、男女とも前年と変わらない。

図33-1 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15~23年)

(g/日)

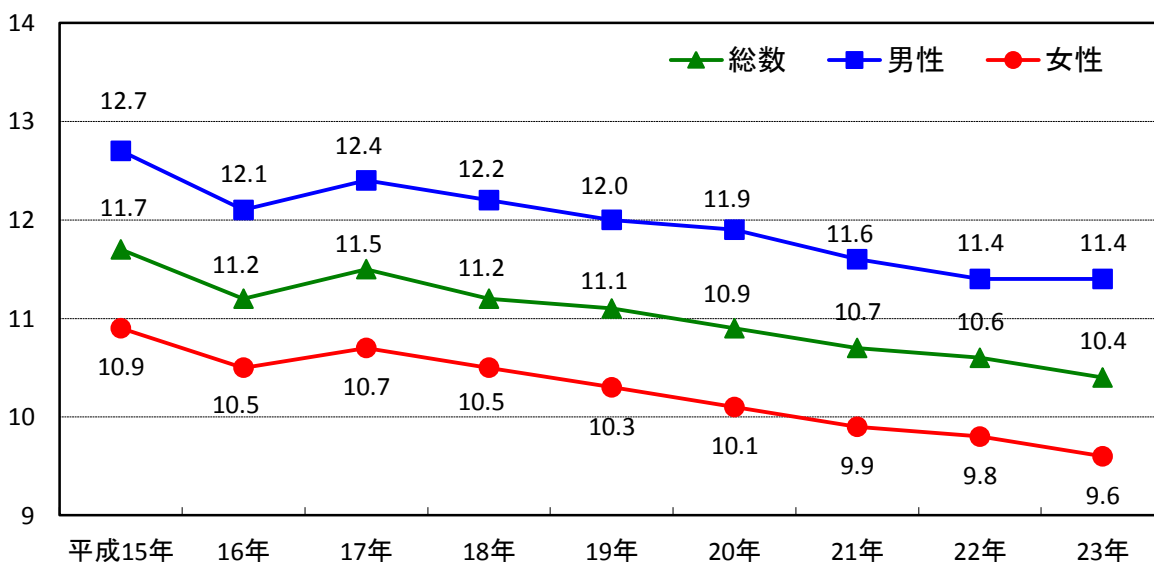
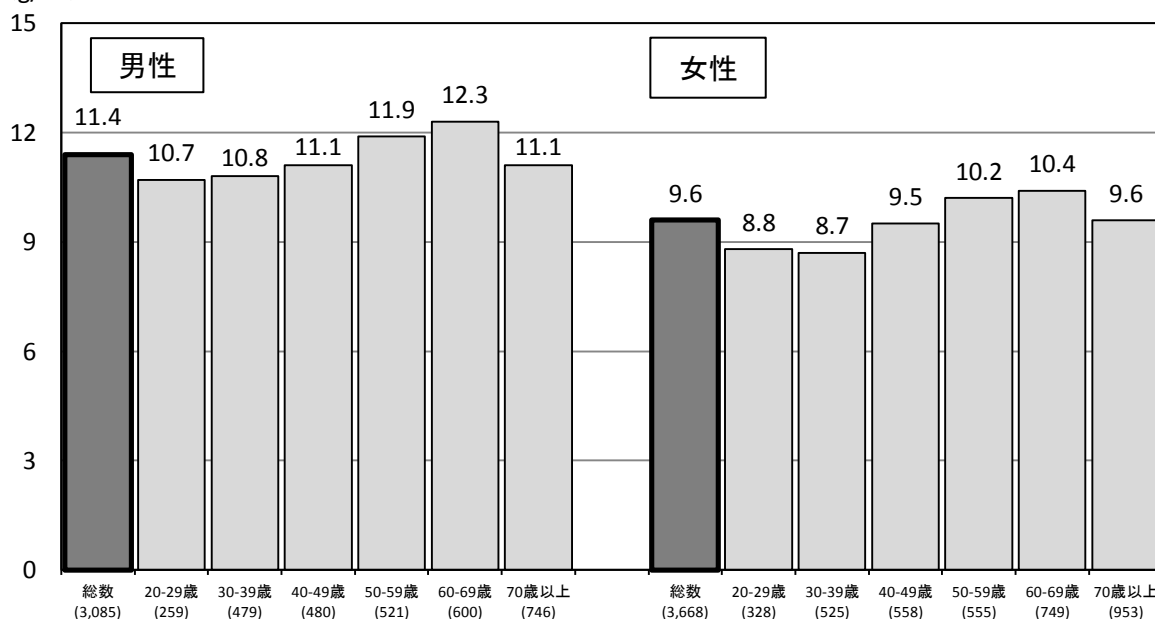


図33-2 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

(g/日)



※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

### 3. 栄養素等摂取量

表9-1 栄養素等摂取量（男女計・年齢階級別）

（1人1日あたり平均値）

	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	
調査人数	8,247	394	720	380	587	1,004	1,038	1,076	1,349	1,699	6,753	
エネルギー	kcal	1,840	1,281	1,934	2,134	1,833	1,873	1,863	1,916	1,892	1,745	1,846
たんぱく質	g	67.0	44.9	69.3	74.5	66.0	65.5	66.1	70.3	72.0	65.3	67.7
うち動物性	g	36.4	25.8	40.6	42.5	37.2	35.6	35.5	37.9	38.2	34.0	36.2
脂質	g	54.0	41.5	64.1	68.4	59.2	58.2	56.7	56.0	51.1	44.7	52.9
うち動物性	g	27.4	21.8	35.4	36.5	30.1	28.8	28.5	28.0	25.3	22.3	26.4
炭水化物	g	255.1	178.3	262.6	295.3	247.1	252.1	251.6	258.2	265.2	257.6	256.6
カリウム	mg	2,189	1,459	2,121	2,092	1,892	1,967	2,039	2,310	2,518	2,399	2,245
カルシウム	mg	507	430	659	531	423	427	452	509	551	531	494
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	500	426	653	525	422	423	446	502	540	521	487
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	1	1	2	2	4	6	3	3
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	4	4	5	5	1	2	4	3	5	7	4
マグネシウム	mg	232	145	215	223	202	215	225	251	268	249	240
リン	mg	954	690	1,051	1,035	886	903	920	988	1,028	948	954
鉄	mg	7.5	4.4	6.8	7.4	6.7	7.0	7.4	8.0	8.5	8.2	7.8
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.3	4.4	6.5	7.3	6.7	6.9	7.0	7.8	8.3	7.9	7.6
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.8	5.4	8.5	9.3	7.9	7.8	7.8	8.0	8.0	7.4	7.8
銅	mg	1.10	0.67	1.03	1.17	1.02	1.04	1.06	1.16	1.21	1.16	1.12
ビタミンA	μgRE	532	396	553	518	440	503	499	527	583	588	538
ビタミンD	μg	7.1	4.4	5.7	5.6	6.0	5.8	6.0	7.4	9.0	8.6	7.5
ビタミンE	mg	7.8	4.4	6.2	7.6	6.4	7.0	7.6	8.5	9.5	8.6	8.2
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.4	4.4	6.2	6.7	6.2	6.3	6.2	6.9	7.1	6.5	6.6
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.3	0.0	0.0	0.8	0.2	0.7	1.3	1.6	2.4	2.1	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	221	118	177	203	192	191	206	238	272	254	233
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	0.61	0.99	1.07	1.07	1.27	1.26	1.42	1.86	2.15	1.61
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.82	0.56	0.90	0.97	0.82	0.83	0.84	0.86	0.86	0.76	0.82
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.64	0.00	0.02	0.10	0.25	0.44	0.40	0.54	0.97	1.35	0.77
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.03	0.05	0.07	0.00	0.01	0.00	0.02	0.02	0.03	0.03	0.02
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.84	1.28	1.37	1.20	1.44	1.30	1.53	1.77	1.61	1.52
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.84	1.27	1.22	1.04	1.07	1.07	1.17	1.24	1.15	1.14
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.31	0.00	0.01	0.15	0.15	0.38	0.22	0.36	0.50	0.42	0.37
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.03	0.03	0.02
ナイアシン	mgNE	14.3	7.4	11.6	13.4	13.4	14.4	14.7	15.7	16.3	14.5	15.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.72	0.69	1.04	1.26	1.24	1.49	1.54	1.72	2.25	2.32	1.87
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.08	0.68	1.00	1.06	0.98	1.01	1.03	1.14	1.23	1.16	1.11
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.61	0.00	0.03	0.18	0.26	0.47	0.50	0.56	1.00	1.11	0.74
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.01	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01	0.02	0.03	0.05	0.03
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.1	3.3	5.2	4.6	5.0	5.5	5.3	6.9	7.4	7.1	6.4
葉酸	μg	281	149	226	246	235	248	259	300	342	329	296
パントテン酸	mg	5.23	3.94	5.81	5.77	4.86	5.01	5.00	5.32	5.58	5.21	5.21
ビタミンC	mg	110	55	80	82	78	91	93	121	147	140	118
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	94	51	68	77	68	69	77	99	128	125	101
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	12	1	1	4	6	11	12	19	17	14	14
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	4	10	2	4	11	4	3	2	1	4
コレステロール	mg	309	226	324	386	321	307	304	322	323	283	307
食物繊維	g	13.7	8.3	12.8	13.0	11.7	12.2	12.7	14.5	16.0	15.4	14.1
うち水溶性	g	3.1	2.0	3.2	3.0	2.8	2.9	2.9	3.3	3.6	3.4	3.2
うち不溶性	g	10.0	6.0	9.2	9.5	8.5	8.8	9.3	10.6	11.8	11.4	10.4
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.1	5.8	9.2	10.1	9.6	9.7	10.2	11.0	11.2	10.3	10.4
脂肪エネルギー比率	%	26.2	28.4	29.6	28.9	28.7	27.7	27.1	26.2	24.2	22.7	25.5
炭水化物エネルギー比率	%	59.2	57.5	55.9	57.0	56.7	58.1	58.5	59.0	60.4	62.3	59.7
動物性たんぱく質比率	%	52.4	55.3	57.5	55.8	54.0	52.2	52.1	51.9	51.4	49.9	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9-2 栄養素等摂取量（男性・年齢階級別）

（1人1日あたり平均値）

	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	
調査人数	3,839	209	352	193	259	479	480	521	600	746	3,085	
エネルギー	kcal	2,047	1,316	2,018	2,439	2,136	2,117	2,090	2,118	2,141	1,936	2,076
たんぱく質	g	73.2	46.1	71.8	82.9	76.7	72.7	72.6	76.2	78.9	71.8	74.6
うち動物性	g	40.2	26.7	42.0	47.0	44.5	40.0	39.4	41.7	42.3	37.7	40.5
脂質	g	58.3	43.1	65.7	74.8	68.0	63.8	60.6	58.8	55.4	48.5	57.5
うち動物性	g	30.1	22.8	36.2	40.6	35.3	32.4	30.9	30.1	27.8	24.7	29.2
炭水化物	g	281.6	182.1	276.9	346.1	286.8	285.0	283.0	281.7	293.9	280.3	284.9
カリウム	mg	2,269	1,492	2,165	2,244	2,081	2,096	2,113	2,344	2,593	2,505	2,335
カルシウム	mg	516	437	677	565	455	422	453	498	568	544	500
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	511	435	667	561	454	419	449	492	561	537	495
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	1	2	2	3	3	2	2
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	2	8	3	0	1	2	3	4	5	3
マグネシウム	mg	246	149	220	241	225	231	239	265	284	266	256
リン	mg	1,026	705	1,081	1,148	1,012	981	994	1,051	1,112	1,026	1,034
鉄	mg	7.8	4.5	6.8	7.8	7.4	7.4	7.5	8.2	8.9	8.6	8.1
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	4.4	6.5	7.7	7.4	7.3	7.4	8.2	8.8	8.4	8.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1
亜鉛	mg	8.6	5.5	8.9	10.5	9.3	8.8	8.7	8.8	8.8	8.2	8.7
銅	mg	1.19	0.68	1.07	1.30	1.16	1.14	1.17	1.26	1.31	1.26	1.23
ビタミンA	μgRE	548	383	558	568	488	560	546	523	591	581	557
ビタミンD	μg	7.6	4.7	5.5	6.4	6.8	6.5	6.7	8.4	9.6	9.3	8.2
ビタミンE	mg	7.6	4.3	6.3	7.2	7.1	7.0	6.8	8.1	8.9	8.7	8.0
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.3	6.3	7.2	6.9	6.6	6.5	6.8	7.3	6.8	6.8
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	0.9	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.4	1.2	1.6	1.9	1.1
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	224	122	180	201	200	195	209	234	274	270	238
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.50	0.65	1.02	1.18	1.04	1.34	1.24	1.35	1.79	2.34	1.63
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.89	0.56	0.94	1.06	0.94	0.92	0.91	0.90	0.95	0.83	0.90
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.57	0.00	0.01	0.12	0.10	0.41	0.32	0.44	0.79	1.46	0.70
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.04	0.09	0.07	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02	0.05	0.06	0.03
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.49	0.86	1.32	1.50	1.28	1.50	1.24	1.46	1.90	1.65	1.55
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.20	0.85	1.32	1.31	1.15	1.15	1.12	1.20	1.34	1.22	1.20
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.26	0.00	0.00	0.19	0.11	0.35	0.11	0.26	0.52	0.38	0.32
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.04	0.06	0.03
ナイアシン	mgNE	15.8	7.6	11.8	14.8	15.8	16.6	16.5	17.3	18.0	16.4	16.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.81	0.71	1.05	1.45	1.31	1.61	1.44	1.72	2.40	2.71	1.99
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.16	0.71	1.03	1.14	1.12	1.11	1.12	1.22	1.31	1.25	1.21
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.61	0.00	0.01	0.27	0.18	0.49	0.30	0.47	1.05	1.34	0.75
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.04	0.00	0.01	0.04	0.01	0.01	0.01	0.02	0.04	0.11	0.04
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.8	3.5	5.1	5.1	5.7	6.3	6.2	7.7	8.2	8.1	7.3
葉酸	μg	286	150	228	257	246	260	266	302	350	341	304
パントテン酸	mg	5.59	4.07	6.04	6.39	5.53	5.43	5.39	5.63	5.95	5.55	5.60
ビタミンC	mg	104	54	83	86	79	95	88	99	132	137	111
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	90	50	68	80	69	70	75	89	120	123	96
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	8	1	2	2	5	9	7	9	10	12	9
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	2	13	4	6	16	5	1	3	2	5
コレステロール	mg	336	229	333	422	367	337	329	347	357	311	338
食物繊維	g	13.9	8.4	13.0	13.5	12.4	12.5	12.9	14.3	16.1	15.9	14.4
うち水溶性	g	3.2	2.1	3.2	3.2	3.0	2.9	2.9	3.2	3.6	3.5	3.2
うち不溶性	g	10.2	6.0	9.4	10.0	9.1	9.1	9.5	10.5	11.8	11.8	10.6
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.9	5.9	9.5	10.9	10.7	10.8	11.1	11.9	12.3	11.1	11.4
脂肪エネルギー比率	%	25.4	28.7	29.2	27.5	28.4	26.7	25.9	24.7	23.1	22.2	24.6
炭水化物エネルギー比率	%	60.2	57.3	56.4	58.8	57.2	59.4	60.0	60.8	62.1	62.8	60.9
動物性たんぱく質比率	%	53.2	55.8	57.7	55.5	55.9	52.8	52.9	52.7	51.8	50.6	52.4

※ 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9-3 栄養素等摂取量（女性・年齢階級別）

（1人1日あたり平均値）

	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	
調査人数	4,408	185	368	187	328	525	558	555	749	953	3,668	
エネルギー	kcal	1,660	1,242	1,853	1,820	1,595	1,651	1,668	1,726	1,692	1,595	1,654
たんぱく質	g	61.6	43.5	67.0	65.8	57.6	59.0	60.5	64.7	66.4	60.2	61.8
うち動物性	g	33.1	24.8	39.2	37.8	31.4	31.5	32.1	34.4	35.0	31.0	32.6
脂質	g	50.3	39.6	62.5	61.8	52.2	53.2	53.4	53.4	47.6	41.7	49.0
うち動物性	g	25.1	20.6	34.6	32.3	26.0	25.5	26.4	26.0	23.3	20.4	24.0
炭水化物	g	232.1	174.1	249.0	242.8	215.9	222.0	224.6	236.1	242.2	239.9	232.8
カリウム	mg	2120	1421	2077	1935	1742	1851	1975	2277	2458	2316	2169
カルシウム	mg	500	422	641	496	398	432	450	519	537	521	489
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	491	416	639	487	396	426	443	510	523	509	480
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	2	1	3	3	5	9	4	4
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	5	7	3	7	1	2	5	4	6	8	5
マグネシウム	mg	221	141	211	203	184	200	212	238	254	235	226
リン	mg	891	672	1023	919	786	832	856	928	962	887	887
鉄	mg	7.3	4.4	6.7	7.0	6.2	6.7	7.3	7.7	8.2	7.8	7.5
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.0	4.3	6.5	6.8	6.2	6.5	6.7	7.5	8.0	7.6	7.2
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	0.1	0.2	0.2	0.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.1	5.2	8.1	7.9	6.7	6.9	7.1	7.3	7.3	6.8	7.0
銅	mg	1.02	0.66	1.00	1.03	0.91	0.94	0.98	1.06	1.13	1.09	1.04
ビタミンA	μgRE	518	411	548	467	402	451	459	531	576	593	522
ビタミンD	μg	6.6	4.0	5.9	4.8	5.4	5.2	5.4	6.6	8.5	8.0	6.9
ビタミンE	mg	8.0	4.4	6.2	7.9	5.9	7.0	8.2	8.9	9.9	8.5	8.4
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.2	4.4	6.1	6.2	5.6	6.0	6.0	6.9	6.9	6.2	6.3
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.7	0.0	0.0	1.7	0.2	1.0	2.2	1.9	3.0	2.3	2.0
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	219	114	174	204	186	188	203	242	270	242	229
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.48	0.56	0.96	0.96	1.10	1.20	1.28	1.49	1.93	2.00	1.60
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.77	0.55	0.86	0.87	0.72	0.74	0.78	0.82	0.80	0.72	0.76
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.69	0.00	0.03	0.07	0.37	0.46	0.48	0.64	1.11	1.27	0.83
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.01	0.07	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.44	0.82	1.25	1.23	1.14	1.40	1.35	1.60	1.66	1.58	1.50
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.08	0.82	1.22	1.12	0.95	0.99	1.03	1.14	1.17	1.11	1.08
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.34	0.00	0.02	0.11	0.18	0.40	0.31	0.45	0.48	0.46	0.41
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	12.9	7.1	11.4	12.0	11.5	12.4	13.2	14.3	15.0	13.0	13.4
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.64	0.66	1.04	1.06	1.18	1.38	1.62	1.73	2.14	2.02	1.77
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.01	0.66	0.98	0.98	0.86	0.91	0.96	1.07	1.16	1.09	1.03
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.62	0.00	0.05	0.07	0.32	0.46	0.66	0.64	0.96	0.93	0.73
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	5.51	3.15	5.18	4.08	4.36	4.81	4.59	6.08	6.84	6.30	5.73
葉酸	μg	276	149	224	236	227	236	253	298	337	320	289
パントテン酸	mg	4.91	3.80	5.59	5.14	4.34	4.62	4.66	5.03	5.28	4.95	4.88
ビタミンC	mg	116	57	76	79	77	87	97	142	159	142	125
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	98	52	68	73	67	68	80	109	134	126	104
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	0	1	6	6	13	15	28	24	15	18
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	3	5	7	0	3	6	2	5	1	0	3
コレステロール	mg	285	222	315	349	284	280	282	298	296	262	282
食物繊維	g	13.5	8.3	12.6	12.4	11.2	11.8	12.5	14.6	15.9	15.1	13.9
うち水溶性	g	3.1	2.0	3.1	2.9	2.7	2.9	2.9	3.3	3.5	3.3	3.2
うち不溶性	g	9.9	5.9	9.0	9.0	8.1	8.6	9.1	10.7	11.7	11.1	10.2
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	9.4	5.7	9.0	9.3	8.8	8.7	9.5	10.2	10.4	9.6	9.6
脂肪エネルギー比率	%	26.8	28.1	30.1	30.3	29.0	28.6	28.2	27.6	25.1	23.0	26.3
炭水化物エネルギー比率	%	58.2	57.8	55.4	55.1	56.4	56.9	57.1	57.4	59.1	61.9	58.7
動物性たんぱく質比率	%	51.8	54.7	57.3	56.1	52.5	51.7	51.4	51.2	51.0	49.3	50.9

※ 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

## 4. 食品群別摂取量

表10 食品群別摂取量（性・年齢階級別）

(g, 1人1日あたり平均値)

		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	調査人数(人)	8,247	394	720	380	587	1,004	1,038	1,076	1,349	1,699	6,753
	穀類	433.9	260.8	426.6	532.6	447.3	456.5	456.5	439.7	434.9	418.8	439.2
	いも類	54.1	39.5	62.4	61.4	49.9	50.3	50.0	56.3	52.9	57.9	53.6
	砂糖・甘味料類	6.6	3.8	5.5	6.7	6.2	5.9	6.1	6.5	7.4	8.0	6.9
	豆類	51.7	27.6	38.6	47.5	43.1	42.8	50.4	56.5	62.5	61.4	54.8
	種実類	2.0	0.9	1.9	1.5	1.2	1.3	1.7	2.0	2.6	2.6	2.0
	野菜類	266.5	141.2	238.7	255.7	234.4	239.1	255.6	288.1	312.3	293.6	277.4
	緑黄色野菜	86.6	46.5	68.9	74.2	72.1	72.0	78.9	93.1	105.9	105.3	91.6
	果実類	105.7	91.2	82.6	82.0	71.8	57.7	67.4	103.0	149.0	155.0	110.3
	きのこ類	14.7	7.7	12.2	13.5	13.1	14.7	13.8	15.5	17.9	15.8	15.5
	藻類	10.4	6.7	8.7	7.9	6.6	8.2	10.7	11.6	11.9	12.8	10.9
	魚介類	72.7	32.8	50.7	50.3	57.2	60.9	61.8	81.6	97.7	89.6	78.6
	肉類	83.6	56.8	100.6	130.8	111.7	100.2	99.4	87.5	68.8	52.1	80.7
	卵類	34.8	25.1	33.6	48.2	37.4	34.0	34.5	36.5	35.9	32.4	34.7
	乳類	122.7	213.0	301.8	162.2	92.2	89.0	87.5	96.2	98.3	104.9	96.1
	油脂類	10.1	8.1	10.7	12.8	12.4	12.8	11.3	10.5	8.6	7.5	10.0
	菓子類	25.2	34.4	37.2	30.3	23.3	23.5	21.3	23.4	24.5	22.7	23.1
嗜好飲料類	632.2	221.3	303.3	436.4	531.1	723.3	705.9	772.2	785.7	636.3	702.3	
調味料・香辛料類	87.5	45.2	67.4	77.3	87.9	87.3	97.6	105.4	97.8	82.4	92.7	
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	8.3	9.8	11.0	9.5	13.6	11.5	12.0	15.2	17.5	14.0	
男性	調査人数(人)	3,839	209	352	193	259	479	480	521	600	746	3,085
	穀類	504.3	263.1	458.2	652.1	542.6	540.7	545.8	518.1	513.0	475.2	516.6
	いも類	54.7	38.5	60.3	63.5	54.2	52.8	51.4	59.7	51.1	57.5	54.7
	砂糖・甘味料類	6.4	3.8	5.5	6.9	5.7	5.9	5.6	6.5	7.5	7.8	6.7
	豆類	53.1	29.7	37.9	49.9	44.8	42.4	50.0	58.3	65.5	65.7	56.6
	種実類	2.0	0.6	1.8	1.3	1.0	0.8	1.7	2.3	2.8	2.9	2.1
	野菜類	272.2	141.4	240.7	266.6	255.8	252.2	260.9	283.0	321.3	303.8	285.0
	緑黄色野菜	85.5	44.9	69.5	75.9	77.1	73.0	82.2	86.3	101.8	106.3	90.7
	果実類	94.6	92.7	88.3	88.1	62.2	50.4	55.8	80.9	128.4	146.6	95.8
	きのこ類	15.0	9.0	12.4	13.4	13.3	15.9	13.4	15.7	17.9	16.3	15.7
	藻類	10.5	6.9	8.1	7.6	6.8	9.1	10.4	13.1	12.6	12.1	11.2
	魚介類	80.9	33.9	52.2	56.2	66.6	68.7	70.5	93.1	109.1	102.5	89.0
	肉類	97.1	60.4	105.5	148.6	141.5	121.6	113.9	99.6	80.0	60.2	95.4
	卵類	37.6	25.1	35.4	52.5	41.4	36.5	36.5	39.5	40.0	35.4	37.8
	乳類	121.6	225.8	319.8	186.3	102.6	76.5	76.6	82.4	93.5	96.4	87.8
	油脂類	11.2	8.2	11.3	14.0	14.3	14.7	12.6	11.5	9.5	8.1	11.2
	菓子類	22.7	35.6	36.0	30.0	20.1	22.2	15.0	15.5	23.6	21.6	19.9
嗜好飲料類	693.8	233.7	299.1	498.7	561.1	822.0	759.3	857.8	892.7	706.3	782.2	
調味料・香辛料類	98.5	46.7	73.7	84.8	102.5	105.3	108.3	122.5	110.4	90.0	105.7	
補助栄養素・特定保健用食品	12.7	8.2	8.3	14.0	7.9	15.6	8.8	11.5	15.1	17.1	13.5	
女性	調査人数(人)	4,408	185	368	187	328	525	558	555	749	953	3,668
	穀類	372.6	258.2	396.3	409.3	372.1	379.6	379.6	366.2	372.4	374.7	374.2
	いも類	53.5	40.6	64.3	59.2	46.4	48.0	48.9	53.1	54.4	58.2	52.7
	砂糖・甘味料類	6.7	3.8	5.4	6.6	6.5	5.9	6.6	6.5	7.3	8.1	7.0
	豆類	50.6	25.2	39.2	45.1	41.7	43.1	50.8	54.8	60.1	58.1	53.3
	種実類	1.9	1.3	1.9	1.7	1.4	1.7	1.7	1.8	2.5	2.3	2.0
	野菜類	261.5	141.0	236.8	244.5	217.4	227.1	251.0	292.9	305.1	285.7	271.0
	緑黄色野菜	87.7	48.4	68.4	72.5	68.1	71.0	76.2	99.4	109.3	104.5	92.3
	果実類	115.4	89.5	77.1	75.7	79.4	64.3	77.4	123.7	165.5	161.5	122.5
	きのこ類	14.5	6.1	12.0	13.7	12.9	13.7	14.2	15.4	17.8	15.5	15.3
	藻類	10.2	6.4	9.3	8.2	6.5	7.3	10.9	10.3	11.3	13.3	10.6
	魚介類	65.5	31.4	49.3	44.1	49.8	53.7	54.3	70.7	88.7	79.5	69.9
	肉類	71.8	52.7	95.8	112.5	88.2	80.6	86.9	76.1	59.7	45.9	68.3
	卵類	32.3	25.1	31.9	43.6	34.2	31.7	32.7	33.7	32.6	30.0	32.1
	乳類	123.6	198.5	284.7	137.3	84.1	100.3	97.0	109.1	102.1	111.6	103.0
	油脂類	9.2	8.0	10.2	11.5	10.9	11.1	10.2	9.6	7.9	7.0	9.0
	菓子類	27.4	33.0	38.3	30.6	25.8	24.7	26.7	30.9	25.2	23.6	25.9
嗜好飲料類	578.7	207.3	307.3	372.1	507.4	633.2	660.0	691.9	700.0	581.6	635.1	
調味料・香辛料類	77.9	43.6	61.4	69.6	76.4	71.0	88.3	89.3	87.7	76.5	81.7	
補助栄養素・特定保健用食品	13.6	8.3	11.2	8.0	10.8	11.9	13.7	12.5	15.2	17.8	14.4	