

## 資料2 栄養素等の摂取状況について

### ■ 調査の概要

平成18年度に秋田県が実施した「県民健康・栄養調査」へ、秋田市として調査協力したものについて、秋田県より情報提供されたデータをもとに集計したものです。

※ 平成18年度秋田県健康・栄養調査実施要綱に準じて実施

※ 本資料は、健康あきた市21に掲げた指標目標に関する事項についてのみ集計したものです。

#### 1 調査時期

平成18年10月～12月

#### 2 調査方法

対象世帯へ当該調査の事前説明会を開催し、調査票の配付と記載要領等の説明を行った。

調査日当日に世帯員が摂取した食事の内容等について調査票へ記入してもらい、後日、調査員が記入内容の確認、調査票の回収を行った。

#### ▼ 県民健康・栄養調査に関する事項

##### 1 調査対象

無作為抽出3地区および平成13年度同調査対象地区のうち1地区の計4地区

- ・ 八橋田五郎一丁目2、3番
- ・ 新屋大川町21、22番
- ・ 御野場一丁目6、7、9番
- ・ 雄和新波字寺沢、字樋口

##### 2 調査事項

栄養摂取状況、身体状況等について

##### 3 調査対象数および調査実施数

調査対象世帯員数	調査実施世帯員数	回収率
350	148	42.3%

##### 4 集計および解析

栄養素等摂取量の算出は、国民健康・栄養調査と同様に独立行政法人国立健康・栄養研究所が開発した栄養調査解析ソフト「国楽調」に入力した。食品成分値は、五訂増補日本食品標準成分表、食事摂取基準は、日本人の食事摂取基準（2005年度版）を用いた。

#### ▼ メタボリックシンドローム予備群等調査に関する事項

##### 1 調査対象

上記4地区および下記3地区（無作為抽出）の計7地区

- ・ 新屋栗田町16、23番
- ・ 土崎港北三丁目10番
- ・ 御所野元町六丁目1、2、3、4、5番

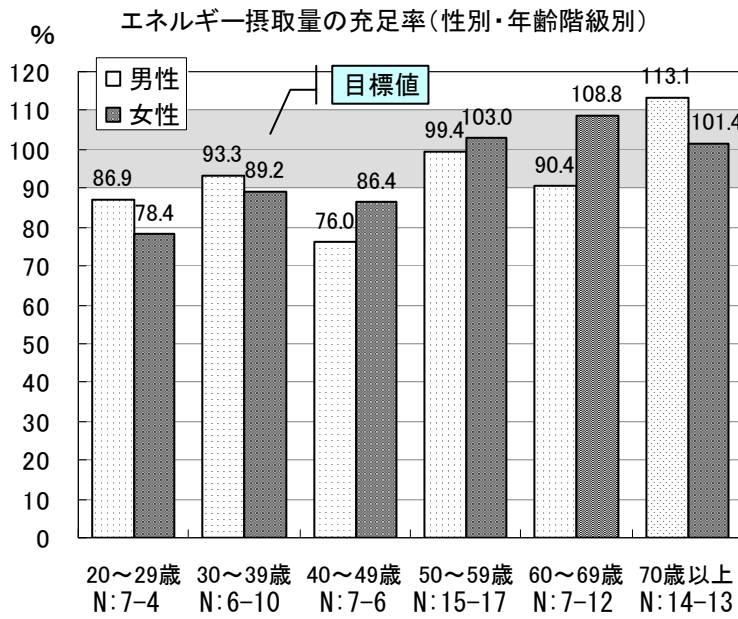
##### 2 調査事項

運動、飲酒、喫煙等の状況について

##### 3 調査協力者数

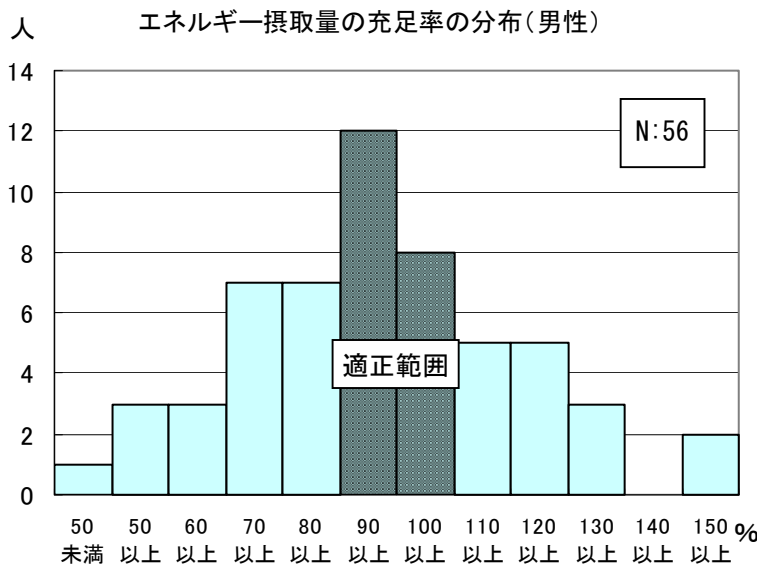
220人（※飲酒に関する項目）

1 エネルギー摂取量の充足率について

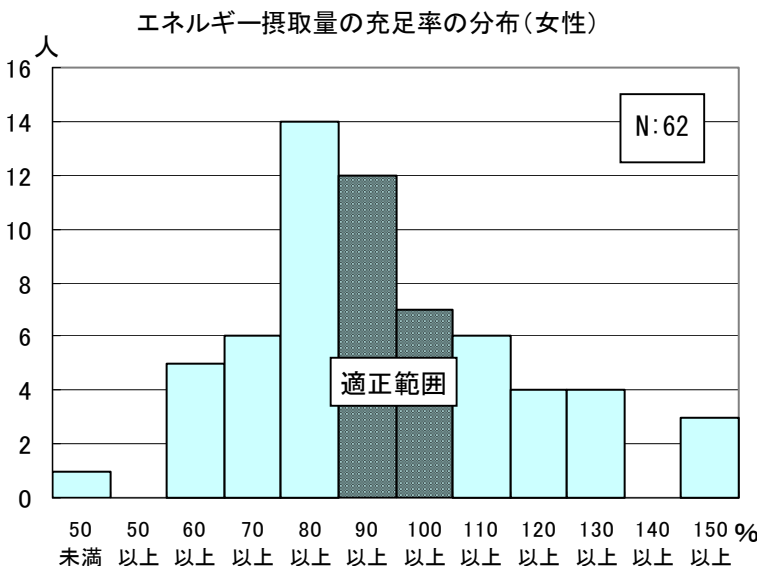


男性では、20歳代と40歳代で不足がみられる一方、70歳以上では過剰がみられます。女性では、20歳代、30歳代、40歳代で不足がみられます。男女とも、年齢が高くなるとともに充足率が高くなる傾向がみられます。

(N: データ個数)

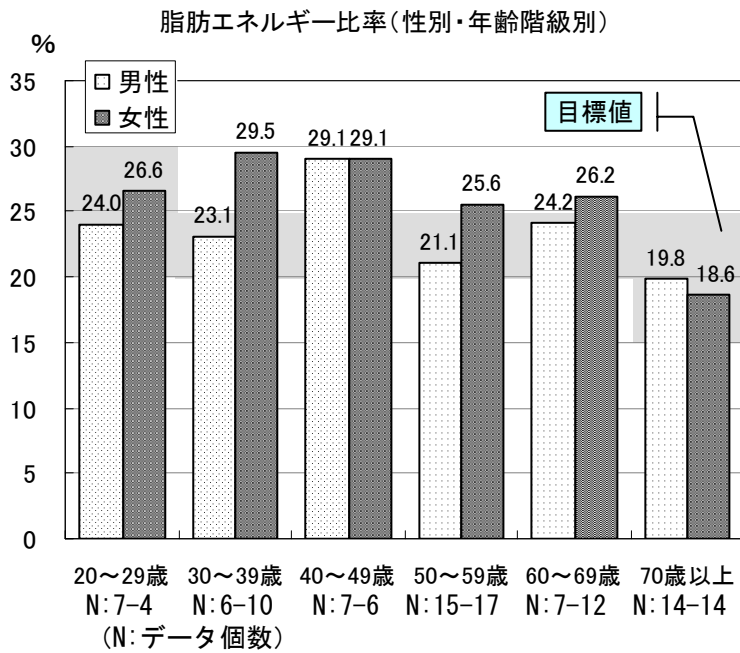


男性では、エネルギー摂取量が適正範囲(エネルギー所要量の±10%)の人の割合は、35.7%となっています。



女性では、エネルギー摂取量が適正範囲(エネルギー所要量の±10%)の人の割合は、30.6%となっています。

2 脂肪エネルギー比率について

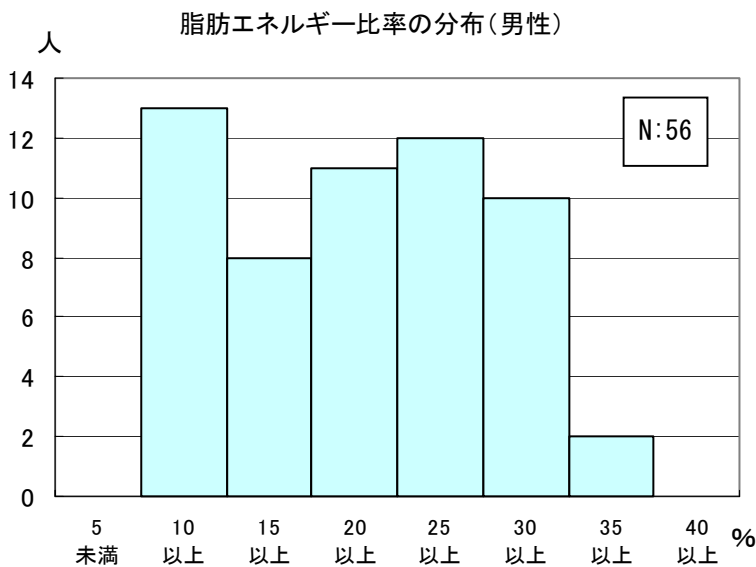


男性では、40歳代で、また、女性では、70歳代を除くすべての年代で、目標の上限である25%を上回っています。

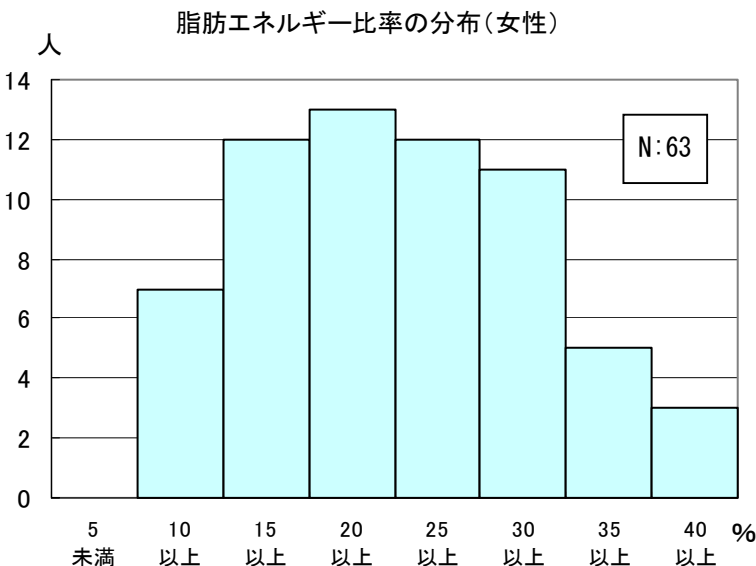
脂肪エネルギー比率の適正範囲(%エネルギー)

年齢(歳)	男性	女性
18~29	20%以上 30%未満	20%以上 30%未満
30~49	20%以上 25%未満	20%以上 25%未満
50~69	20%以上 25%未満	20%以上 25%未満
70以上	15%以上 25%未満	15%以上 25%未満

日本人の食事摂取基準 (2005年版)

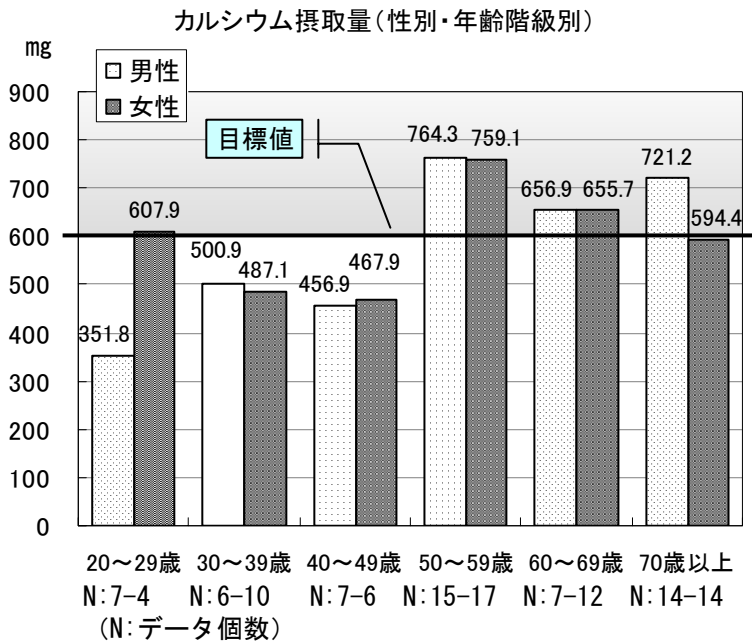


男性では、40歳代を除くすべての年代で目標を達成していますが、適正範囲の上限である25%を超えている人の割合は42.9%となっています。また、21.4%の人が30%を超えています。



女性では、適正範囲の上限である25%を超えている人の割合は49.2%とほぼ半数を占めています。また、30.2%の人が30%を超えています。

### 3 カルシウム摂取量について

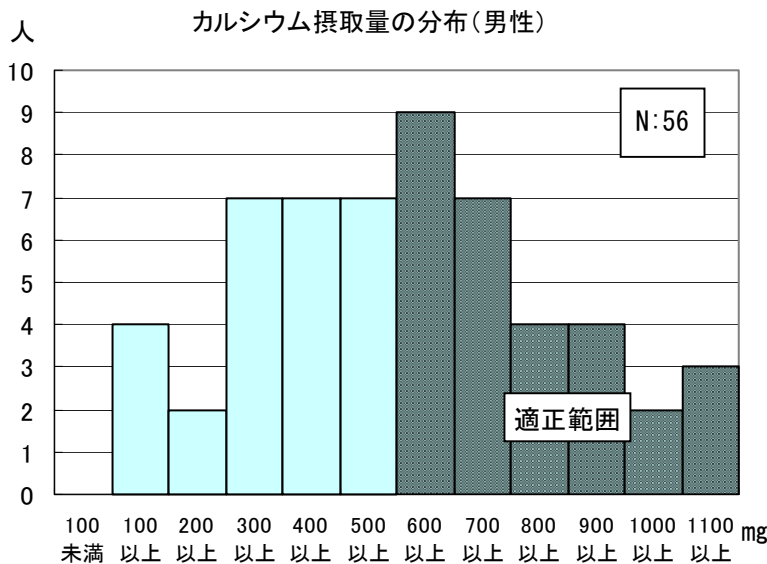


全年代のカルシウム平均摂取量は622mgと目標値である600mgを上回っているものの、年代別で見ると、男女とも20歳代、30歳代、40歳代の若い世代で不足がみられます。

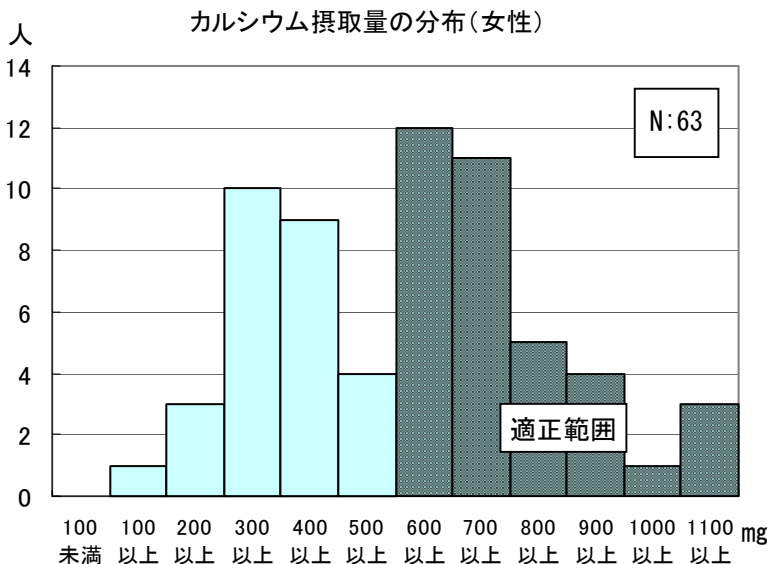
カルシウム摂取目標量 (mg/日)

年齢(歳)	男性	女性
18~29	650	600
30~49	600	600
50~69	600	600
70以上	600	550

日本人の食事摂取基準 (2005年版)

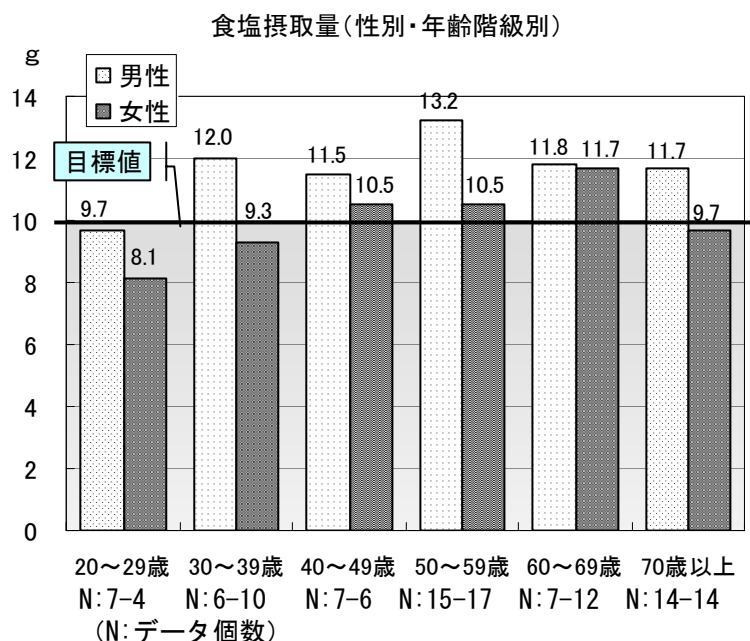


男性では、カルシウム摂取量が目標値の600mgを上回っている人の割合は51.8%で、男性の約半数で摂取量の不足がみられます。



女性では、カルシウム摂取量が目標値の600mgを上回っている人の割合は57.1%で、女性の4割以上で摂取量の不足がみられます。

## 4 食塩摂取量

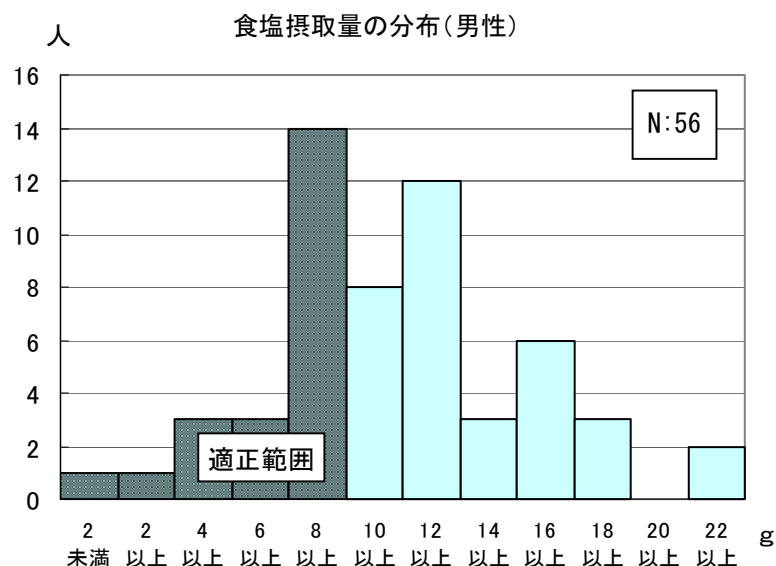


全年代の食塩平均摂取量は11.0gと目標値である10g未満を上回っています。年代別で見ると、女性の20歳代、30歳代、70歳代で目標を達成していますが、男性では、20歳代を除く全ての年代で、目標値を上回っており、特に男性50歳代では13.2gと摂取量が多くなっています。

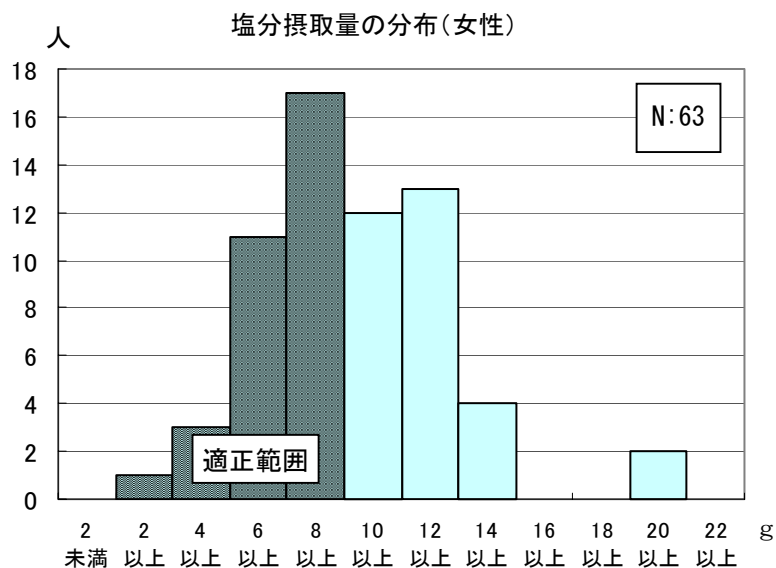
ナトリウムの食事摂取基準(食塩相当量g/日)

年齢(歳)	男性	女性
18~29	10g未満	8g未満
30~49	10g未満	8g未満
50~69	10g未満	8g未満
70以上	10g未満	8g未満

日本人の食事摂取基準 (2005年版)

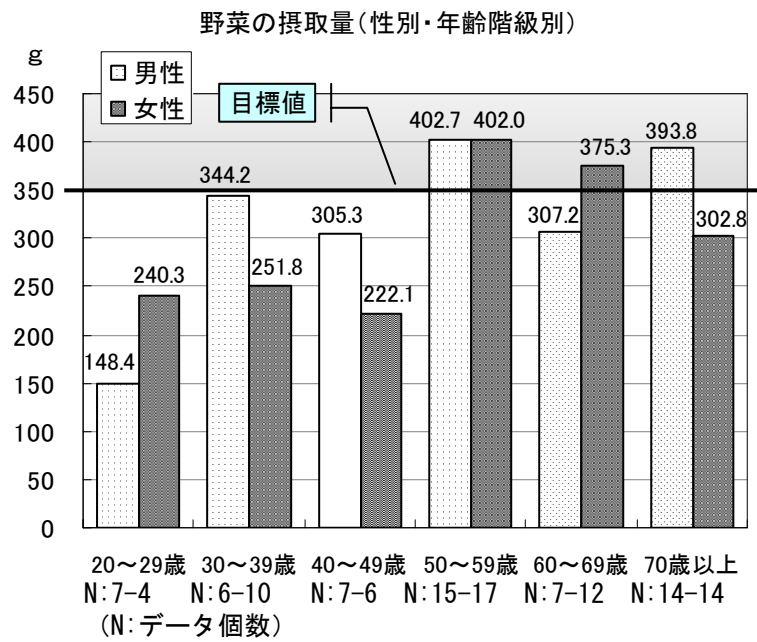


男性では、食塩摂取量が目標値の10g未満にある人の割合は39.3%で、男性の約6割で過剰摂取がみられます。

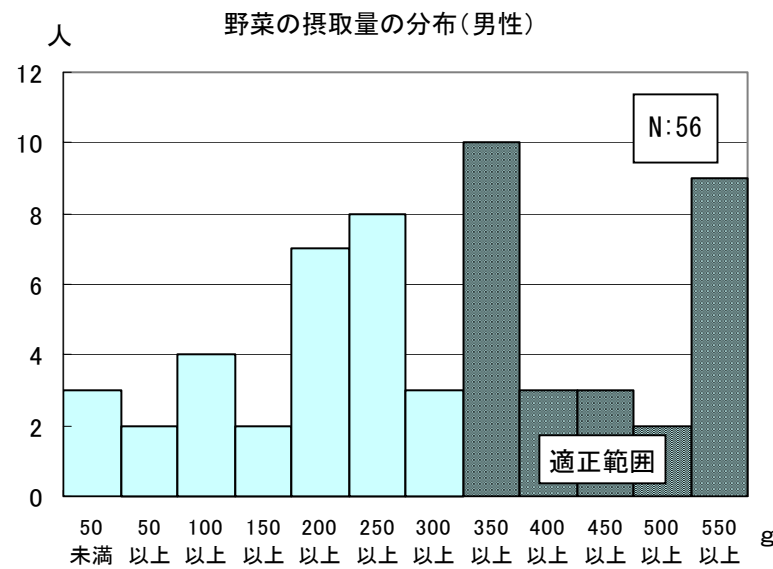


女性では、食塩摂取量が目標値の10g未満にある人の割合は50.8%で、女性の約5割で過剰摂取がみられます。

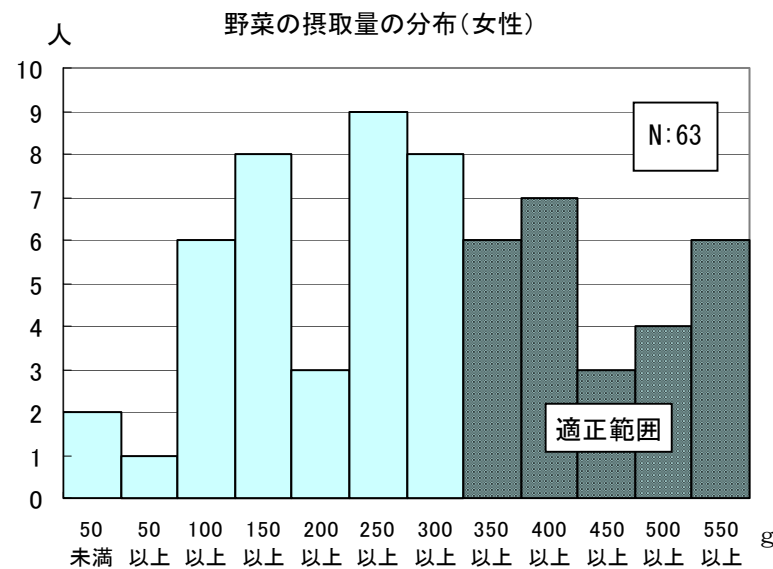
5 野菜の摂取量について



全年代の平均摂取量は331gと目標値である350g以上を下回っています。年代別でみると、男性の50歳代、70歳代、女性の50歳代、60歳代で目標を達成しているものの、男女とも20歳代、30歳代、40歳代の若い世代で不足がみられます。特に男性の20歳代では、平均で148.4gと最も不足しています。



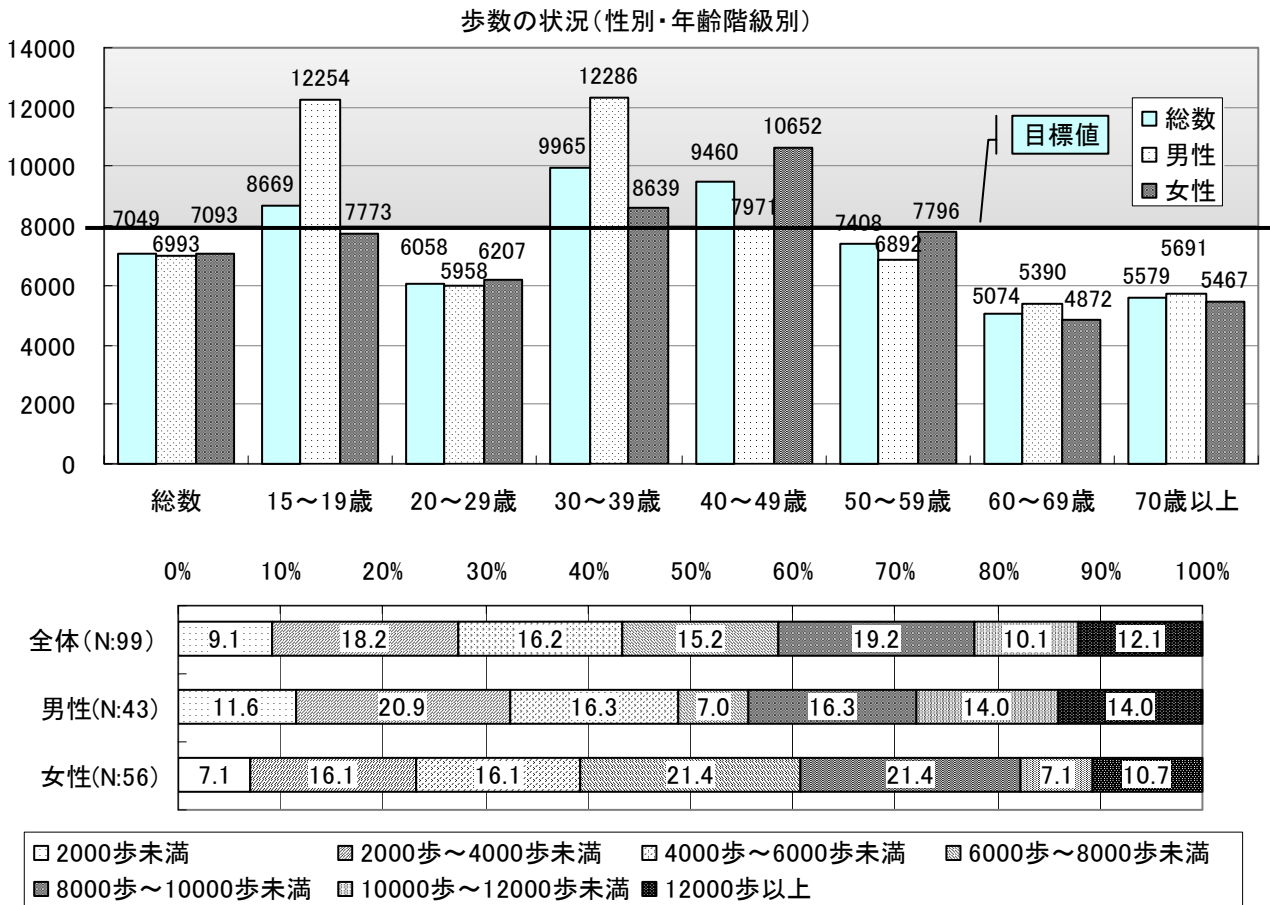
男性では、野菜の摂取量が目標値の350g以上にある人の割合は48.2%で、男性の約5割で野菜の摂取不足がみられます。



女性では、野菜の摂取量が目標値の350g以上にある人の割合は41.3%で、女性の約6割で野菜の摂取不足がみられます。

## 6 歩数について

全年代の平均歩数は7,049歩となっています。年代別にみると、目標値である8,000歩を超えているのは、15～19歳、30～39歳、40～49歳となっています。最も歩数が少なかったのは60～69歳で、次いで70歳以上、20～29歳となっています。男女別では、目標値である8,000歩に満たないものの割合は、男性55.8%、女性60.7%となっています。



## 7 飲酒について

