

(1) 栄養素等摂取量

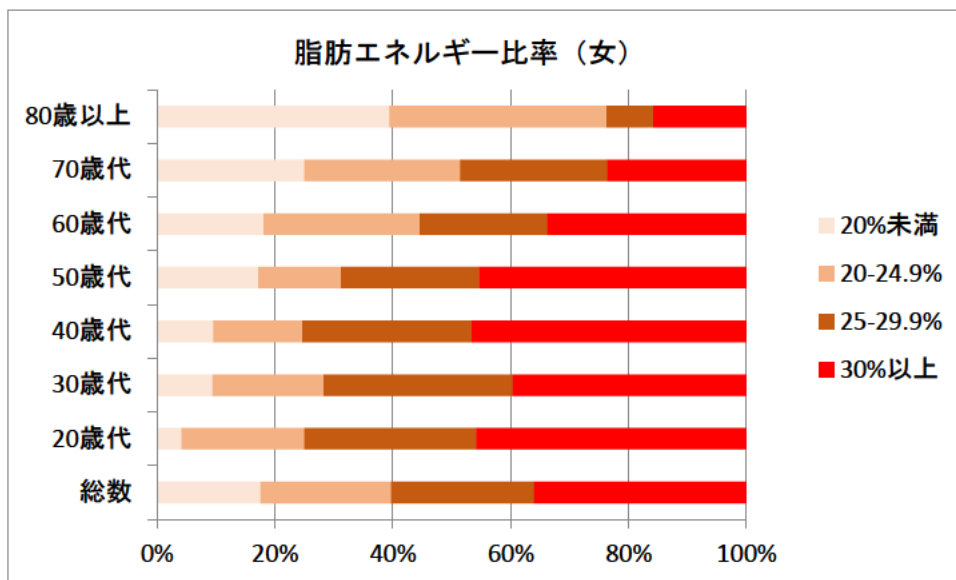
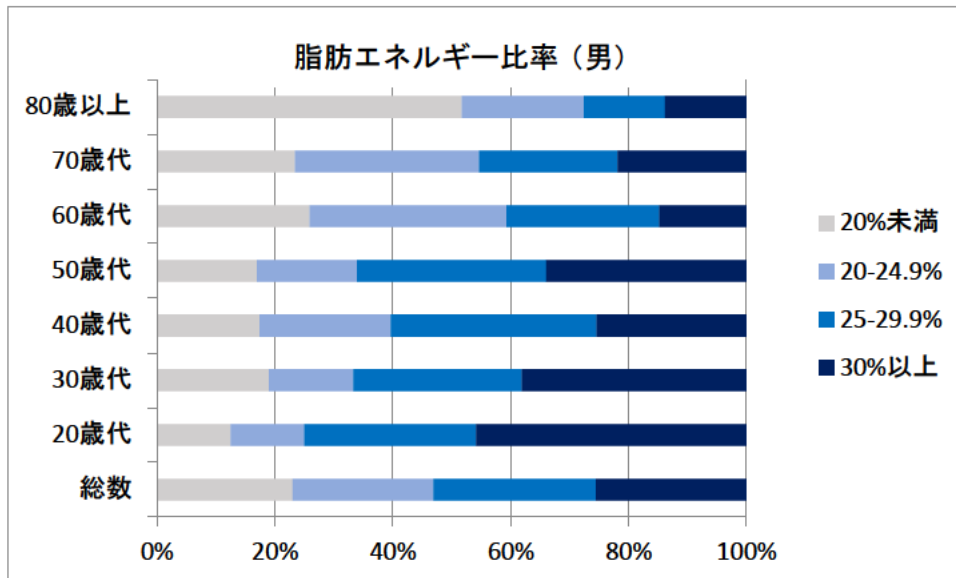
成人 1 人 1 日あたりの平均栄養素等摂取量は、表のとおりです。

		総数	男性	女性
対象人数	人	759	356	403
エネルギー	kcal	1864	2091	1664
たんぱく質	g	67.6	74.2	61.8
脂質	g	55.2	60.3	50.7
炭水化物	g	257	286	232
カルシウム	mg	470	471	469
鉄	mg	7.8	8.2	7.4
ビタミンA	μg R E	495	520	473
ビタミンB 1	mg	0.8	0.9	0.8
ビタミンB 2	mg	1.1	1.2	1.1
ビタミンC	mg	98	95	101
食物繊維	g	13.7	14.1	13.3
食塩相当量	g	9.7	10.5	9.0
脂肪エネルギー比率	%	26.2	25.4	26.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.1	60.2	58.2

(2)脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上と高い人は、男性25.6%、女性36.0%です。

女性は、男性よりも脂肪エネルギー比率が高く、脂肪からのエネルギーを多く摂っています。



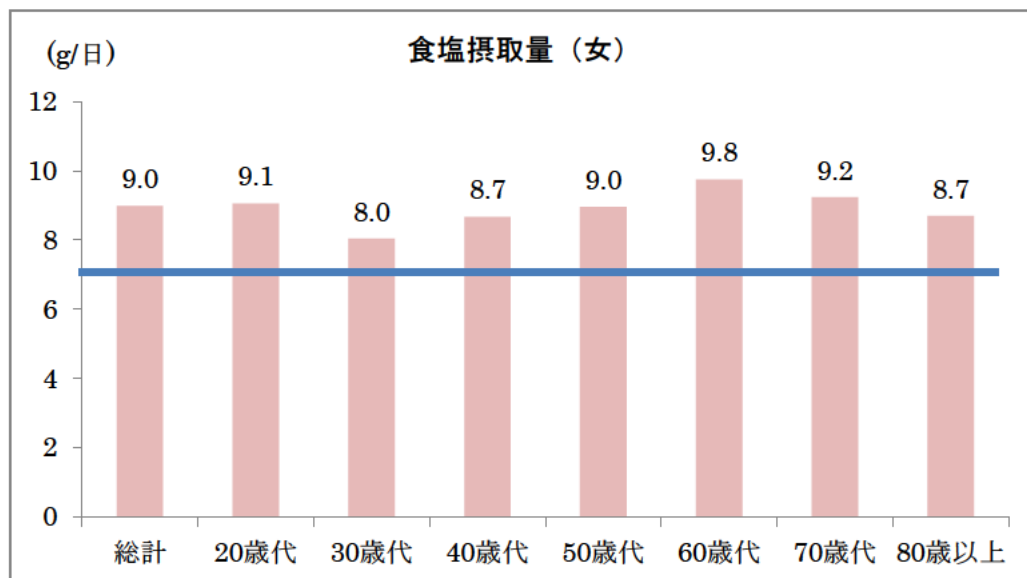
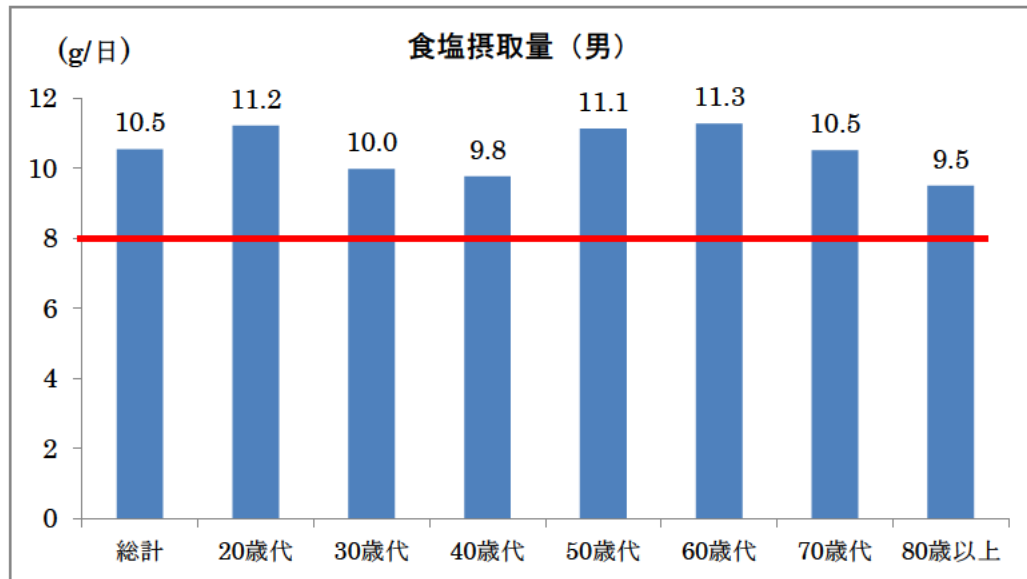
* 日本人の食事摂取基準（2015年）では、脂肪エネルギー比率の目標量は20-30%です。

* 脂肪エネルギー比率とは、摂取エネルギーに占める脂肪の割合です。

(3) 食塩摂取量

成人1人1日あたりの平均食塩摂取量は、男性10.5g、女性9.0gです。

成人男性の目標量8.0g未満を達成している人は27.8%、成人女性の目標量7.0g未満を達成している人は29.8%です。



* 食塩摂取目標量とは、生活習慣病の予防と日本人の食習慣を考慮して、設定されています。

成人男性は8.0g未満、成人女性は7.0g未満です。

(4)食品群別摂取量

成人 1 人 1 日あたりの平均食品群別摂取量は表のとおりです。

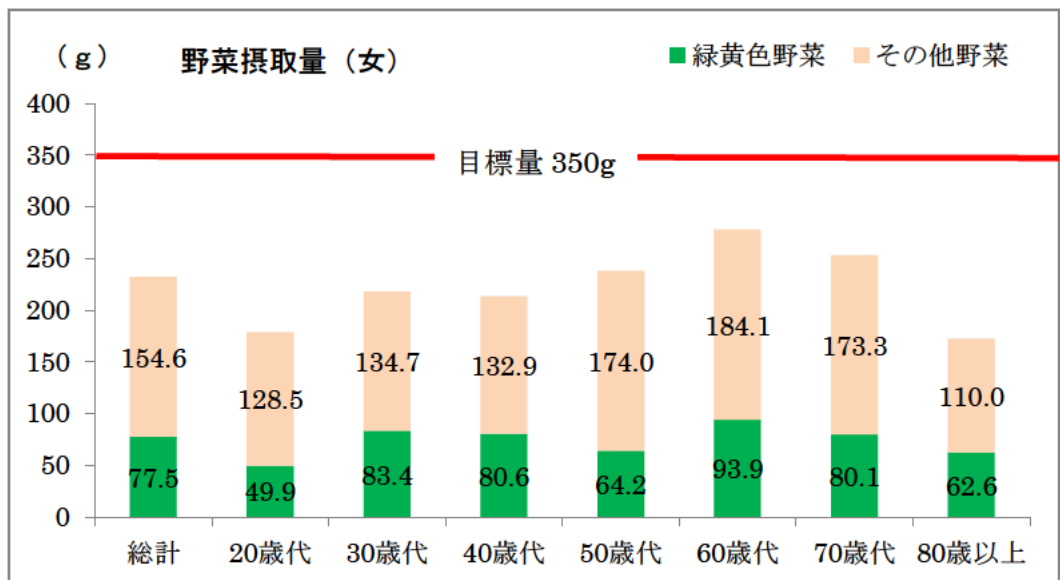
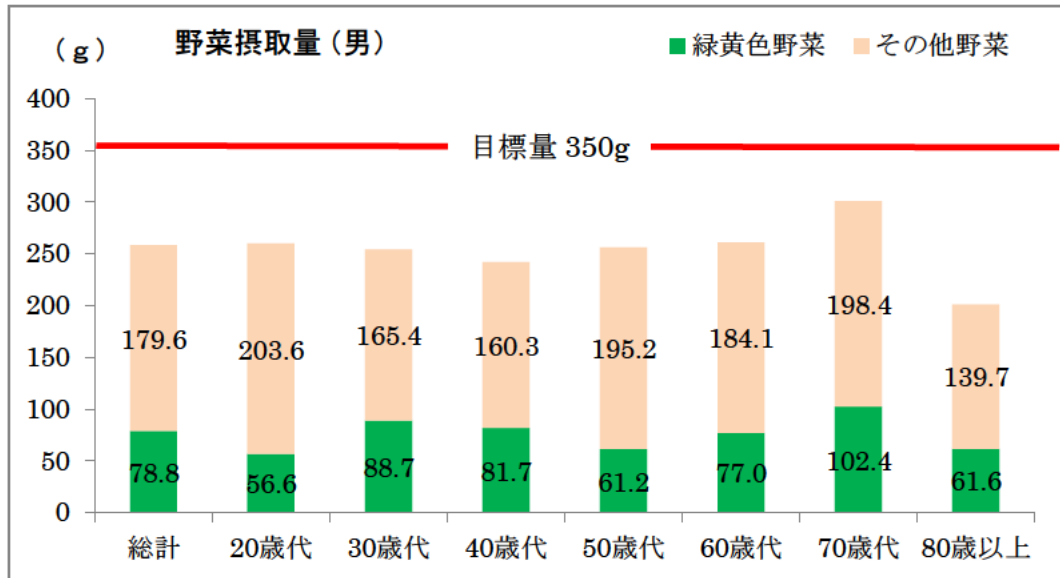
男性の方が女性より多く摂取している傾向ですが、乳類については、女性の方が多く摂取しています。なお、菓子類については、男女差はありません。

数値は小数点以下を四捨五入しています【単位: g】

食品群	総数	男性	女性	食品群	総数	男性	女性
米飯	331	398	271	果物	101	88	113
その他の穀類	113	126	103	海草類	13	13	12
いも類	48	49	47	魚介類	68	73	63
砂糖・甘味料類	8	7	8	肉類	89	108	72
豆類	58	60	57	卵類	38	41	35
種実類	2	2	2	乳類	103	91	113
緑黄色野菜	78	79	78	油脂類	10	11	9
その他の野菜	166	180	155	菓子類	25	23	28
きのこ類	15	15	16	アルコール飲料	98	160	44

(5) 野菜摂取量

野菜摂取量は、全ての年代で目標量に達していません。成人1人1日あたりの平均野菜摂取量は、男性258g、女性232gであり、特に女性は若い世代ほど摂取量が低い傾向です。



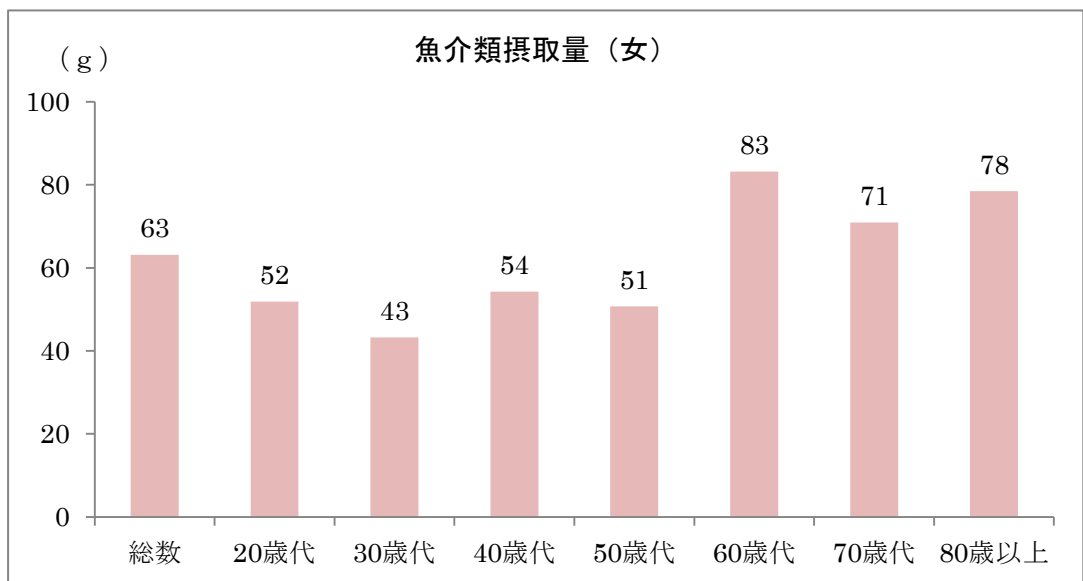
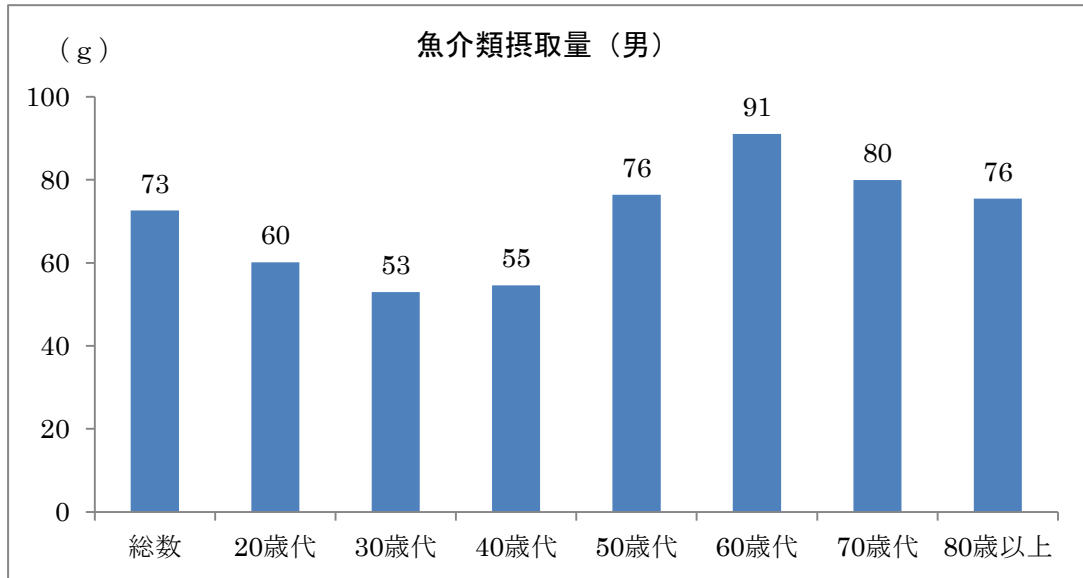
* その他野菜には、野菜ジュース、漬物を含み、きのこ類は含みません。

* 三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）の成人の野菜摂取目標量は350gです。

(6) 魚介類摂取量

成人の1人1日あたりの平均魚介類摂取量は、男性73g、女性63gです。

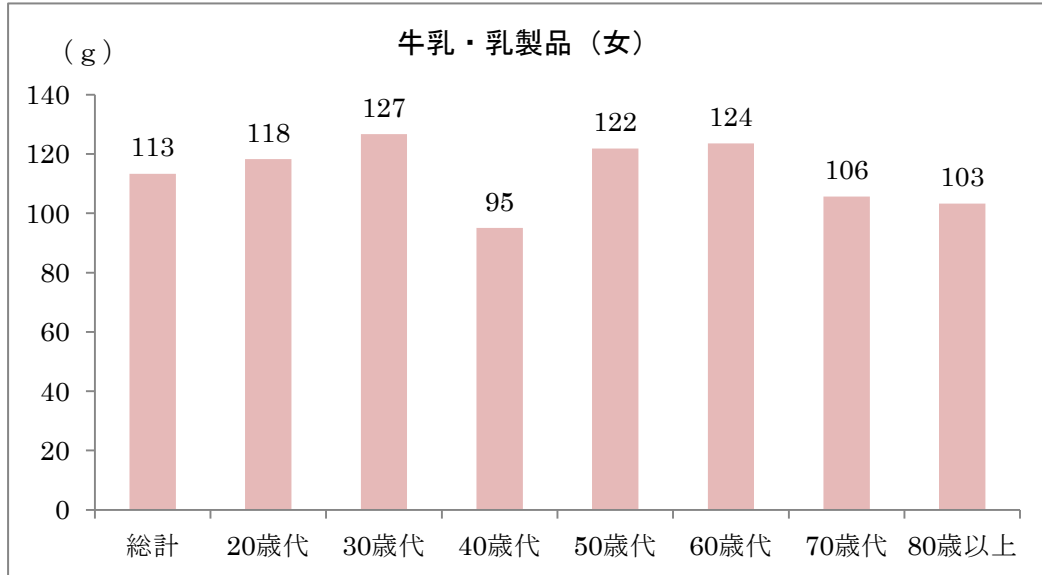
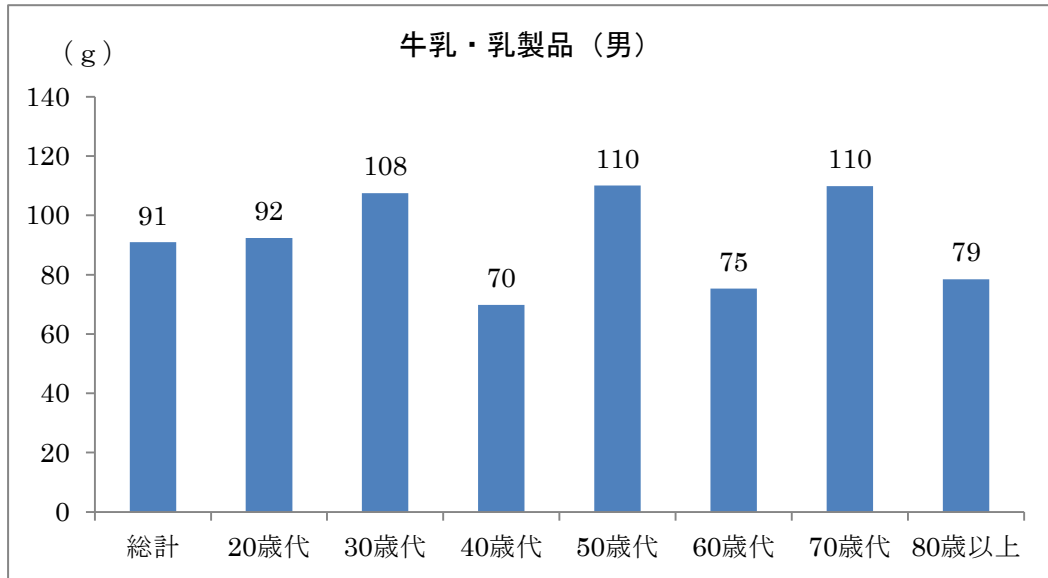
平成23年度調査結果と比較すると、男女とも全ての年代で低下傾向です。



(7) 牛乳・乳製品摂取量

成人1人1日あたりの牛乳・乳製品摂取量は、男性91g、女性113gです。

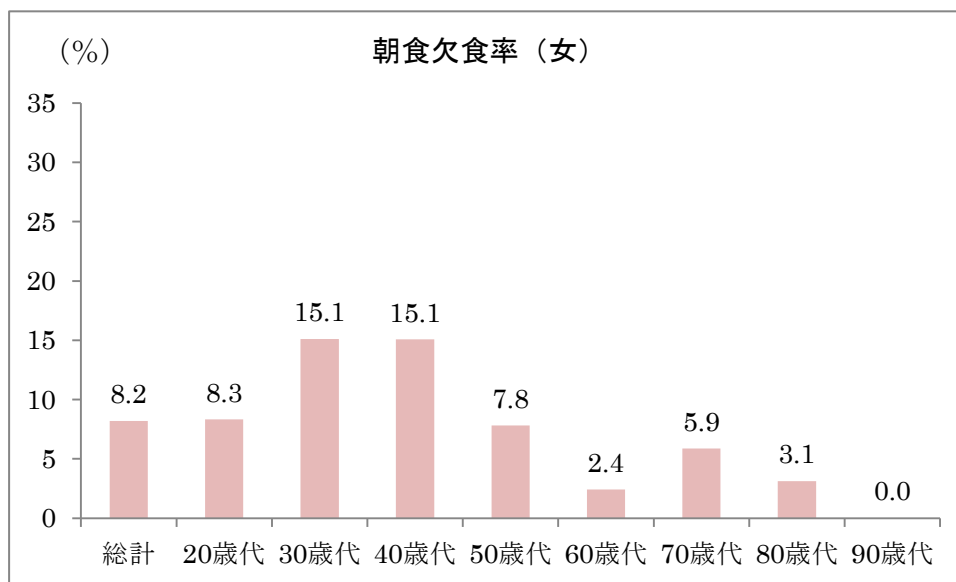
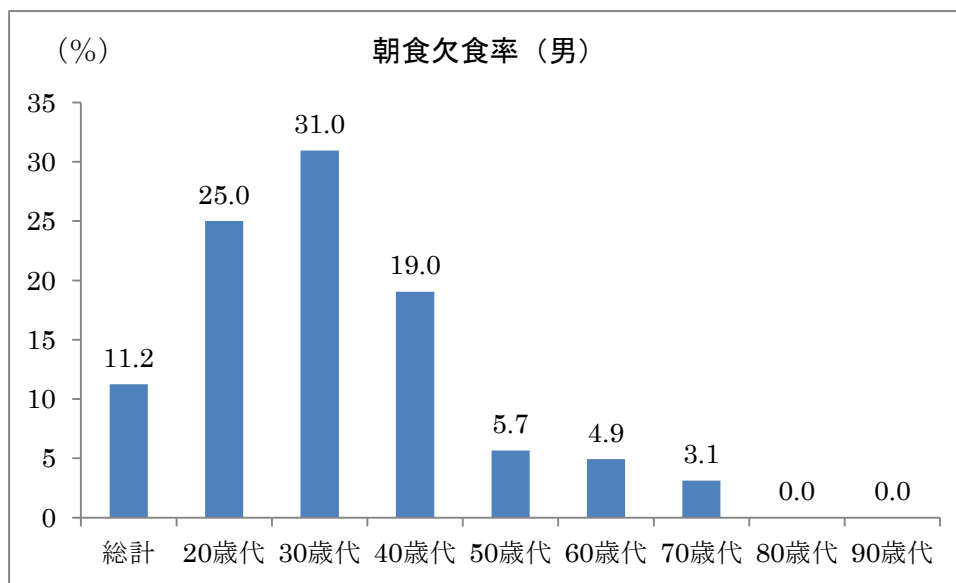
男女とも、40歳代で最も摂取量が少なくなっています。



(8) 朝食欠食率

朝食を欠食する人の割合は、男性の20歳代、30歳代、40歳代で高く、女性の30歳代、40歳代で高くなっています。

特に男性の30歳代は、およそ3人に1人が朝食を欠食することがあります。



* 「欠食」とは、次の3つの合計です。①何も口にしなかった

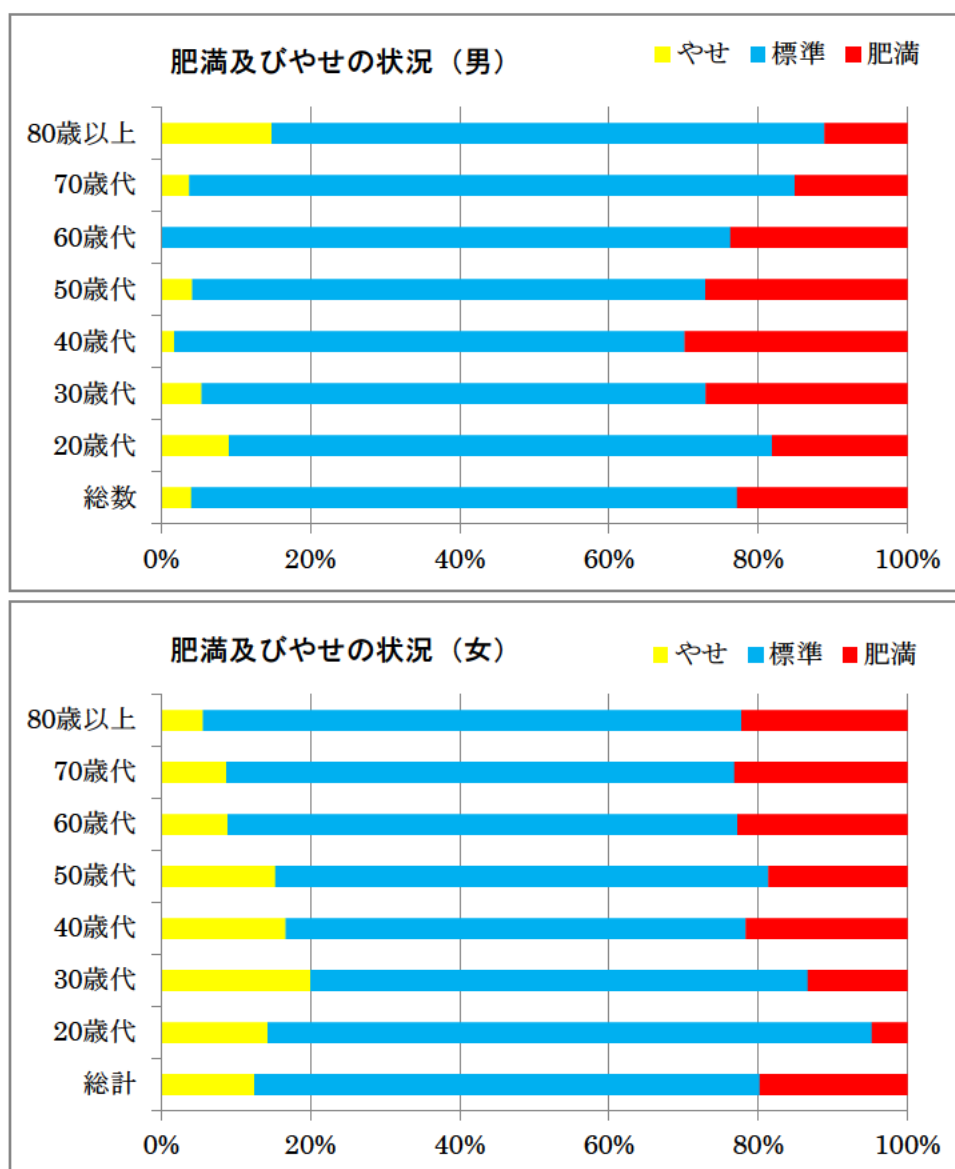
②錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみ

③菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた

(9) 肥満及びやせの状況 (BMI)

男性の肥満割合は40歳代で最も高く29.8%、30歳代から60歳代の4人に1人は肥満です。

女性は、40歳代以上で、およそ5人に1人が肥満で、やせの割合は30歳代で最も高く、20.0%です。



* 肥満、やせの判定には、BMI(Body Mass Index)を用いました。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

やせ : 18.5 未満 標準 : 18.5 以上 25.0 未満 肥満 : 25.0 以上