

# 平成28年度 県民栄養調査結果の概要

## I 調査の概要

### 1 調査対象

健康調査（アンケート調査）の対象として抽出した、南加賀医療圏域、金沢市を除く石川中央医療圏域、金沢市、能登中部医療圏域、能登北部医療圏域の5圏域各600世帯、計3,000世帯のうち、さらに栄養調査の対象として各200世帯、計1,000世帯を無作為抽出、各世帯1歳以上、歩行数は15歳以上の者を対象とした。

### 2 調査期間

平成28年12月～平成29年2月

### 3 調査方法

調査員が各世帯を訪問し、調査について説明、調査票の配布・回収を行った。

### 4 集計・解析

有効回答があった626世帯、1,524人について集計・解析を行った。

図1 回答者の状況(年齢階級別)

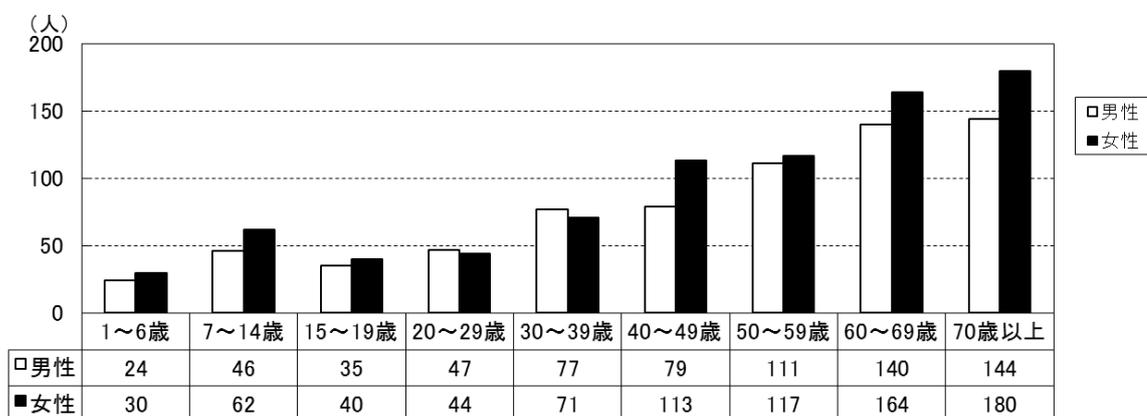
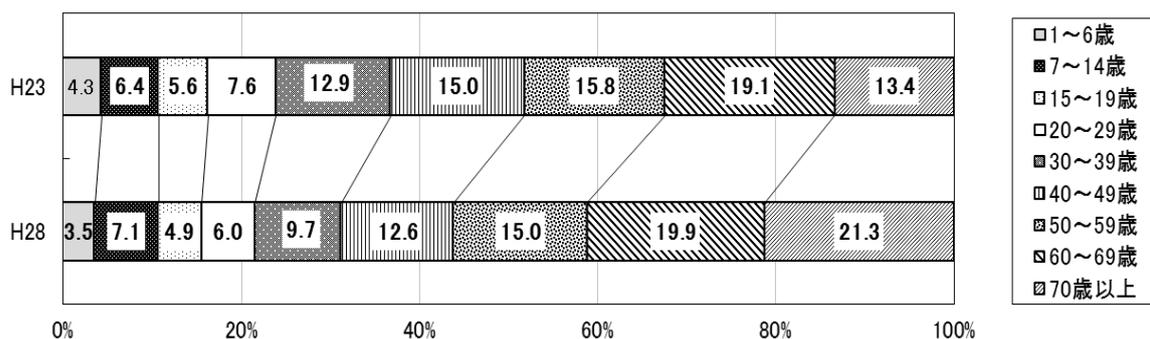


図2 回答者の年齢階級別割合 平成23年度、平成28年度調査の比較



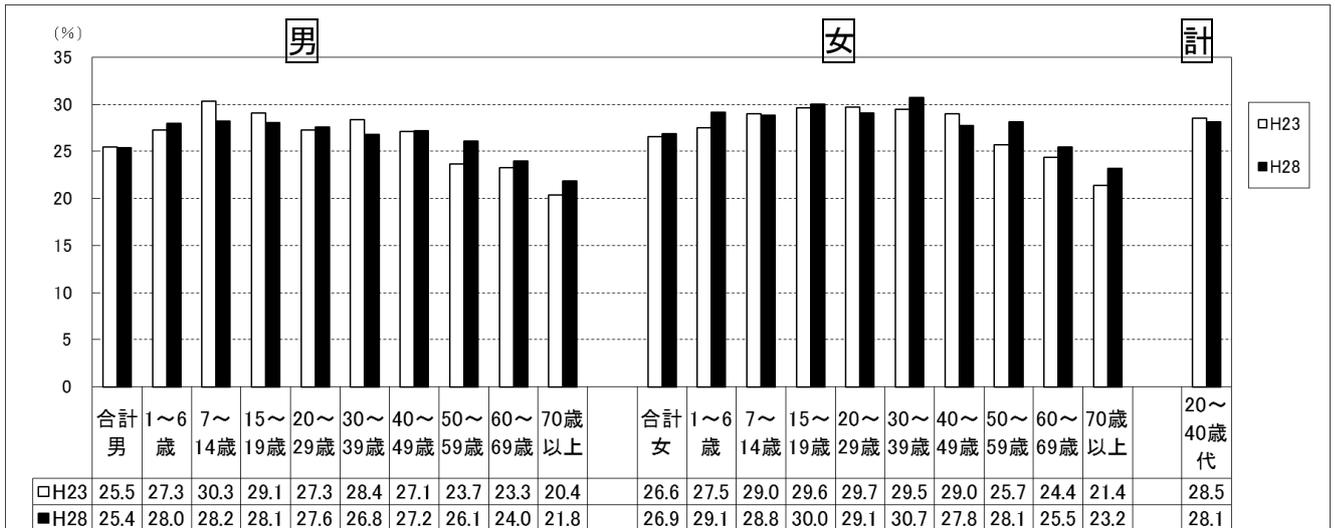
## II 調査結果

(注) 前回調査：平成23年県民健康・栄養調査

### 1 脂肪エネルギー比率

- 20～40歳代では28.1%で、前回(28.5%)より0.4ポイント減少した。
- 男性では、全ての年代において目標値の範囲内にある。
- 女性では、30歳代で上限である30%を超えている。
- 平成23年の値と比較すると、男女とも大きな変化はみられない。

図3 脂肪エネルギー比率(エネルギーに占める脂肪摂取割合) (性別・年齢階級別)



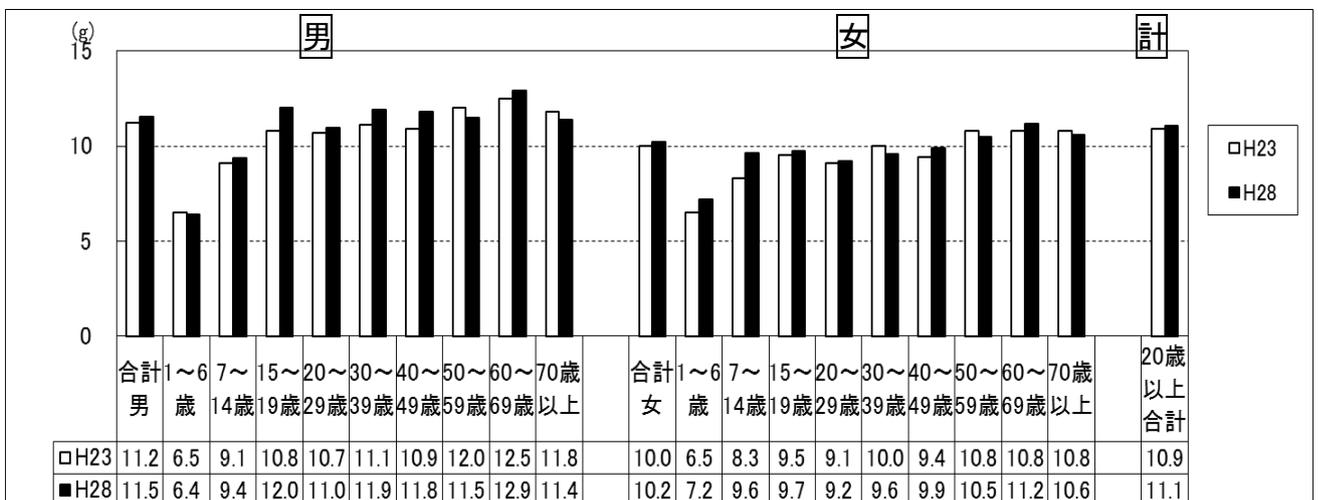
(参考) 「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

脂肪エネルギー比率 1日の目標値 男女ともに20～30%

### 2 1日あたり食塩摂取量

- 成人では11.1gで、横ばいとなっている(前回10.9g)。
- 年齢階級別でみると、男女ともに60歳代が最も多くなっている。

図4 1日あたりの食塩摂取量



### 3 カルシウムに富む食品の摂取量

- 乳類の摂取量は全年齢では98.2gで、前回(99.6g)から横ばい傾向である。概ね、年齢階級が低い方が摂取量は増加する傾向がみられる。
- 豆類の摂取量は全年齢では67.5gで、前回(70.1g)から横ばい傾向である。
- 緑黄色野菜の摂取量は全年齢では82.5gで、前回(78.9g)に比べ増加している。

図5 1日あたりの乳類(牛乳・乳製品)の摂取量

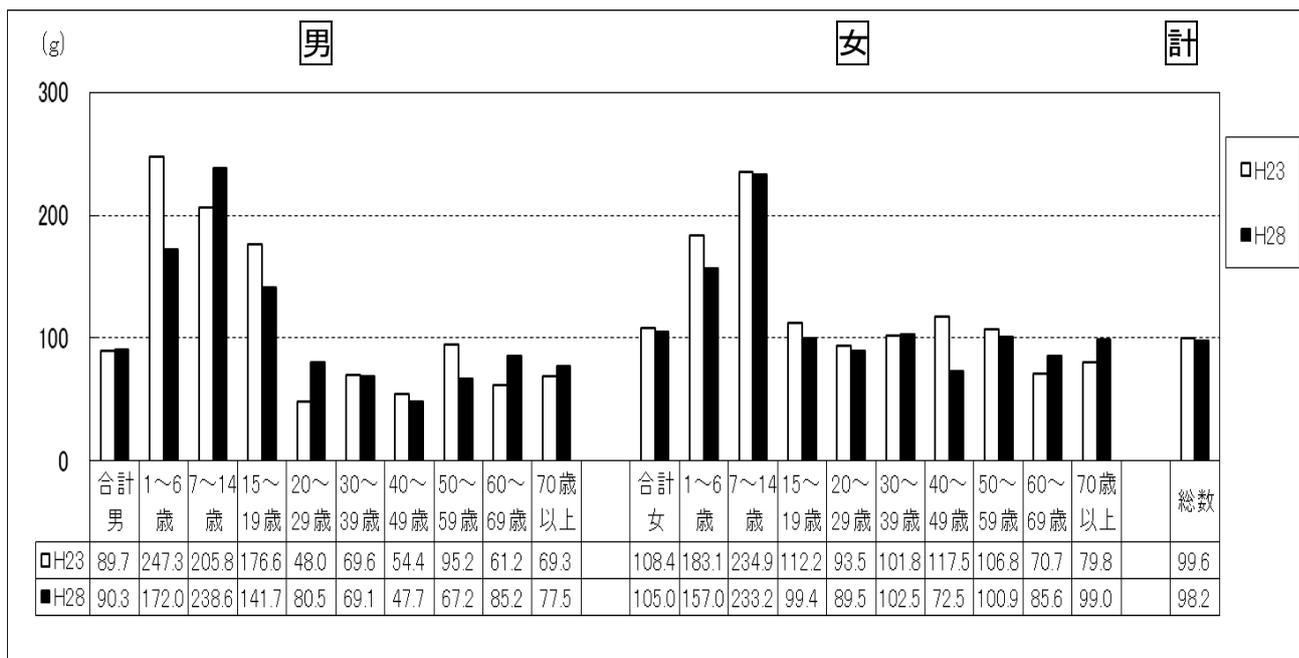


図6 1日あたりの豆類摂取量

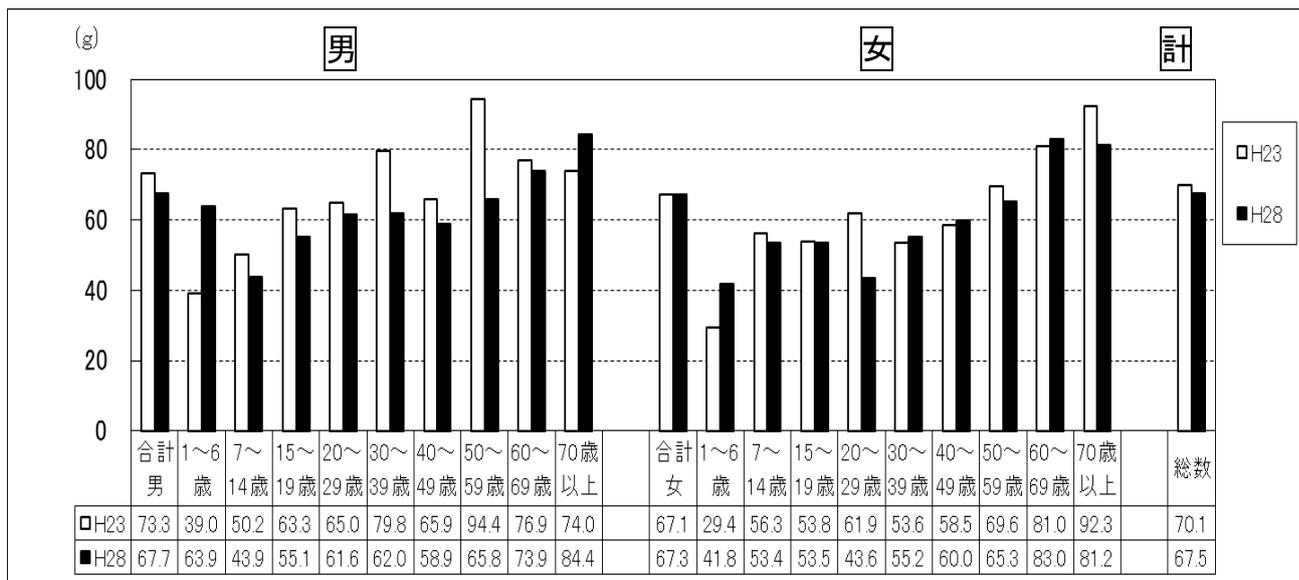
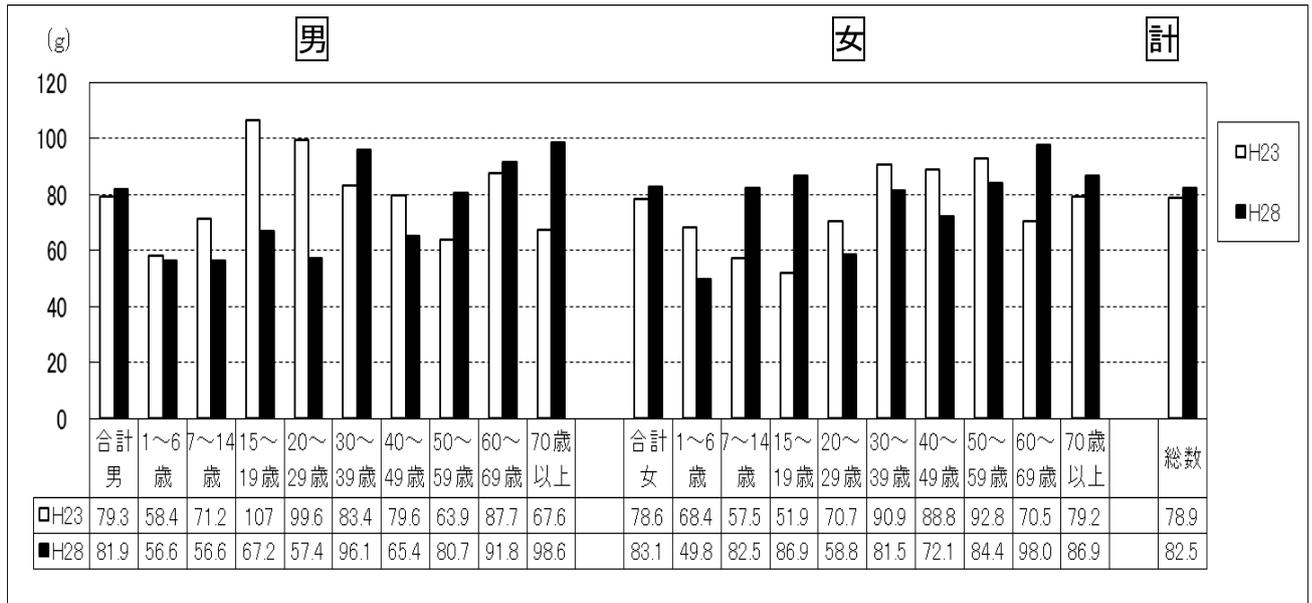


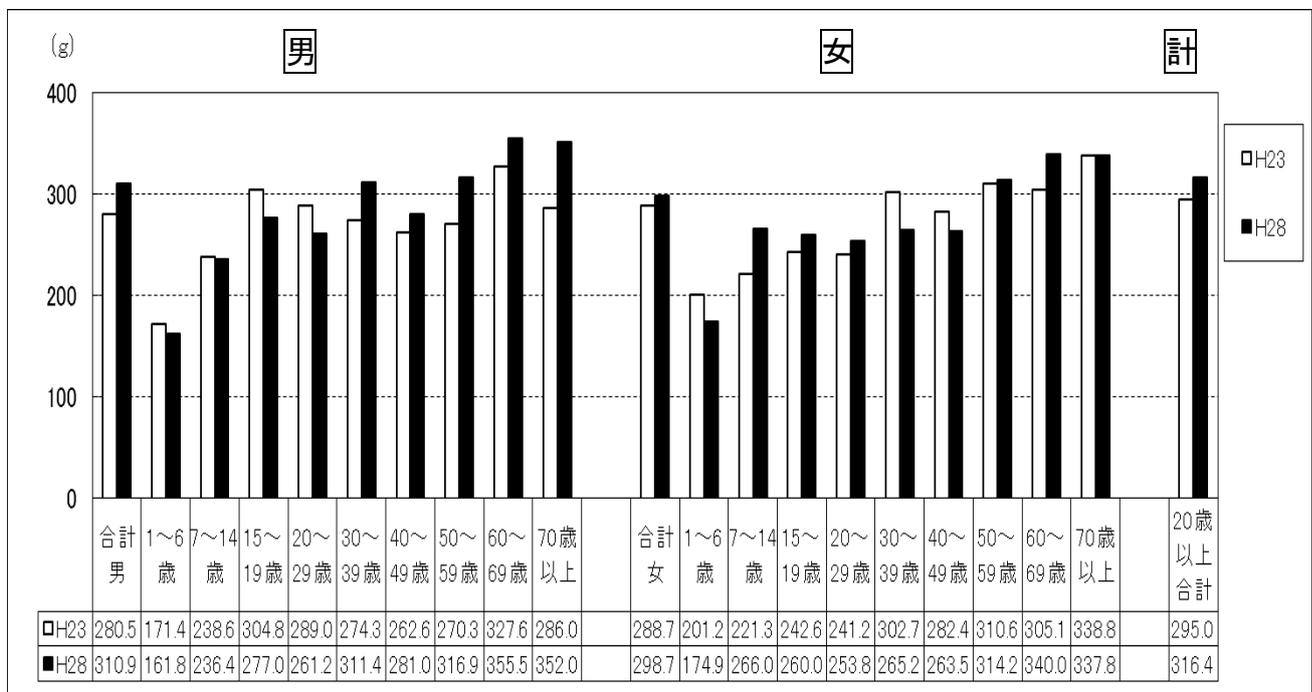
図7 1日あたりの緑黄色野菜摂取量



4 1日あたり野菜摂取量

- 成人1日あたりの野菜摂取量（緑黄色野菜とその他の野菜の合計）は316.4gであり、前回（295.0g）に比べて増加した。男性では、30歳代以降すべての年代で摂取量が増加している。

図8 1日あたり野菜摂取量（野菜：緑黄色野菜+その他の野菜）



### 5 1日あたり歩行数

- 栄養調査対象者のうち、歩行調査に協力が得られたのは、1,061人であった。
- 15歳以上1日あたり歩行数は、5,837歩であり、前回(5,883歩)に比べてほぼ横ばい、成人男性では6,220歩、女性5,440歩であり、前回に比べて男性は横ばい、女性は減少している。

図9 回答者の状況(年齢階級別)

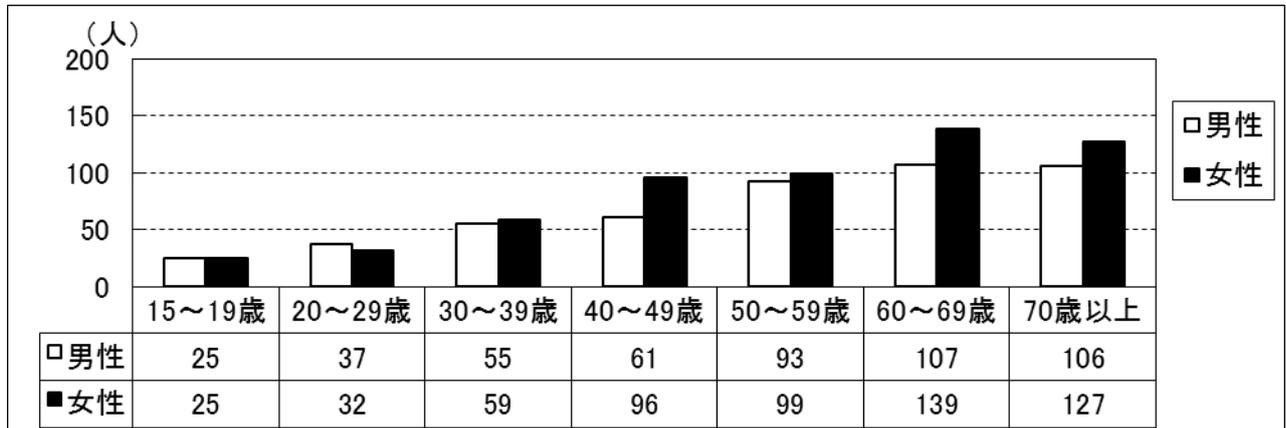


図10 回答者の年齢階級別割合 平成23年度、28年度調査の比較

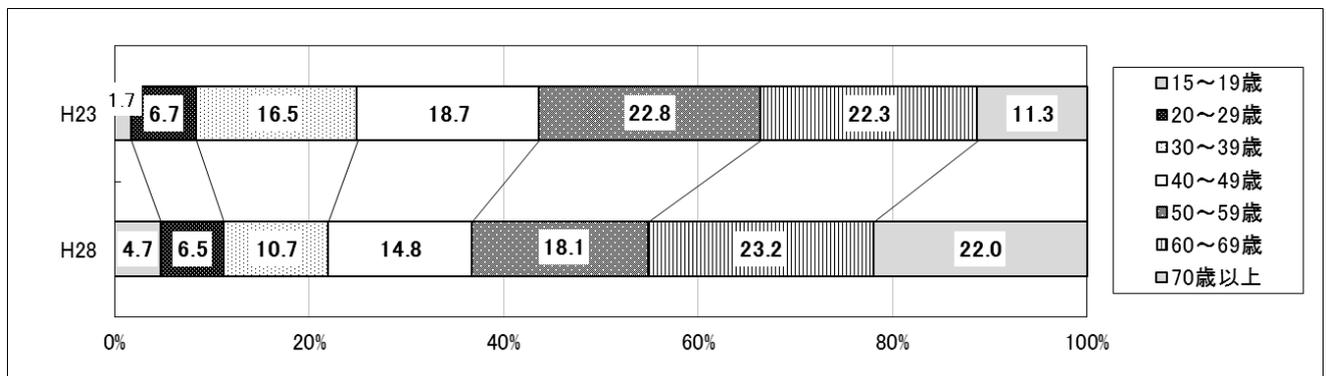


図11 1日あたり歩行数

