

# 令和4年度県民栄養調査の概要

## I 調査の概要

### 1 調査対象

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つの圏域に分けて、計1,000世帯を層化無作為抽出

### 2 調査期間

令和4年11月～12月

### 3 調査方法

郵送で調査票を配布・回収。未回収の世帯に対しては、ハガキにより再度協力を依頼するとともに、調査員が各世帯に電話又は訪問により協力を依頼。訪問の際には記載方法等の説明、その場で回答可能な場合は、食事内容等の聞き取りを行った。

### 4 集計・解析

有効回答があった468世帯の構成員、1,050人（歩数調査は641人）について集計・解析

図1 栄養調査回答者の状況（性別・年齢階級別）

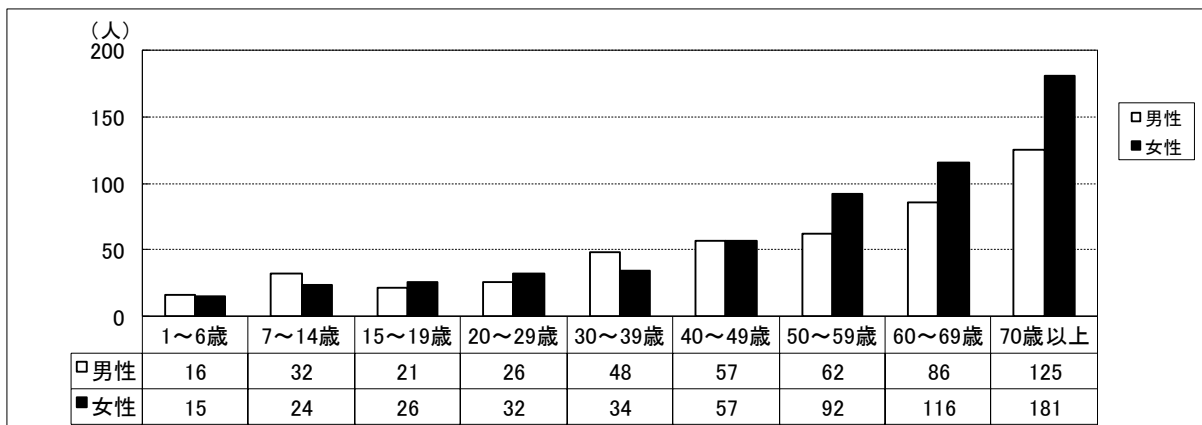


図2 栄養調査回答者の状況 平成28年度、令和4年度の比較（年齢階級別割合）

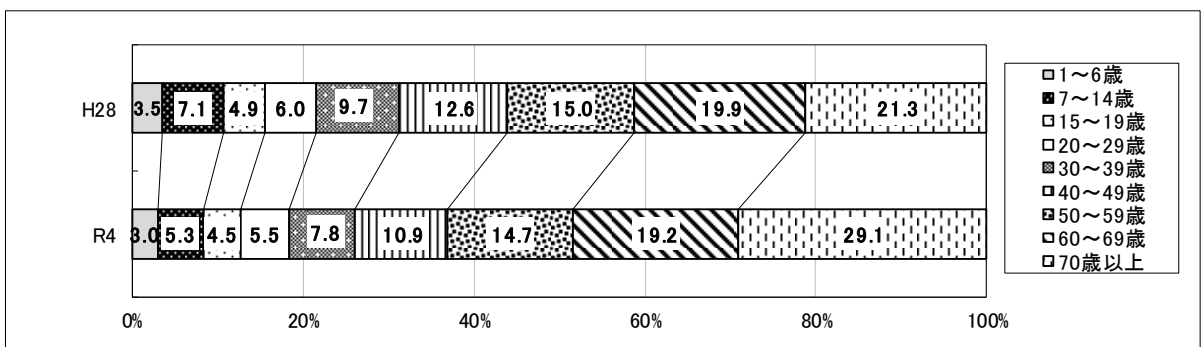
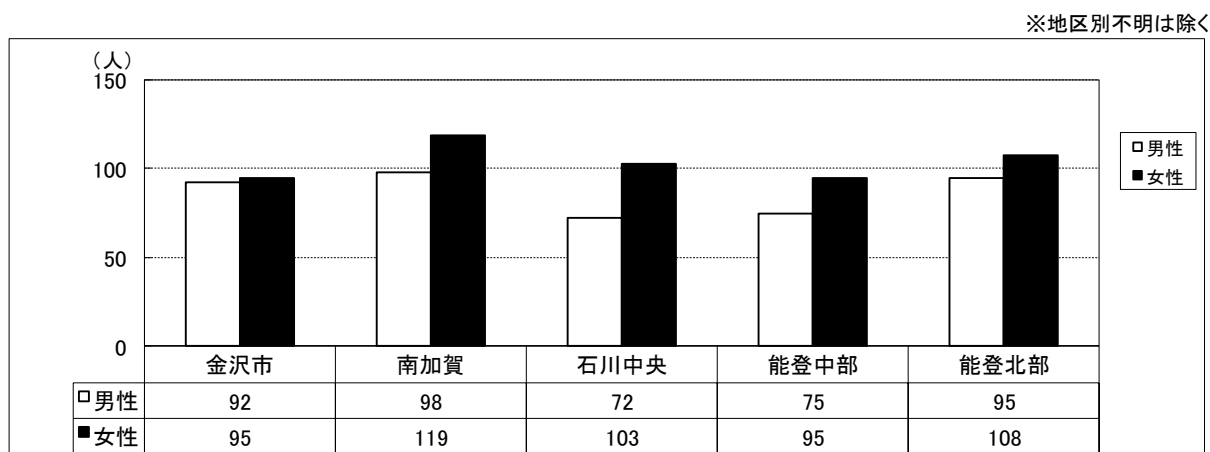


図3 栄養調査回答者の状況（性別・地区別）



## II 調査結果

### 1 エネルギーの栄養素別摂取構成比

エネルギーの栄養素別摂取構成比率でみると、たんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれの割合は、男性では15.2%、28.2%、56.6%であり、女性では15.7%、28.7%、55.6%となっている。

図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（男性・年齢階級別）

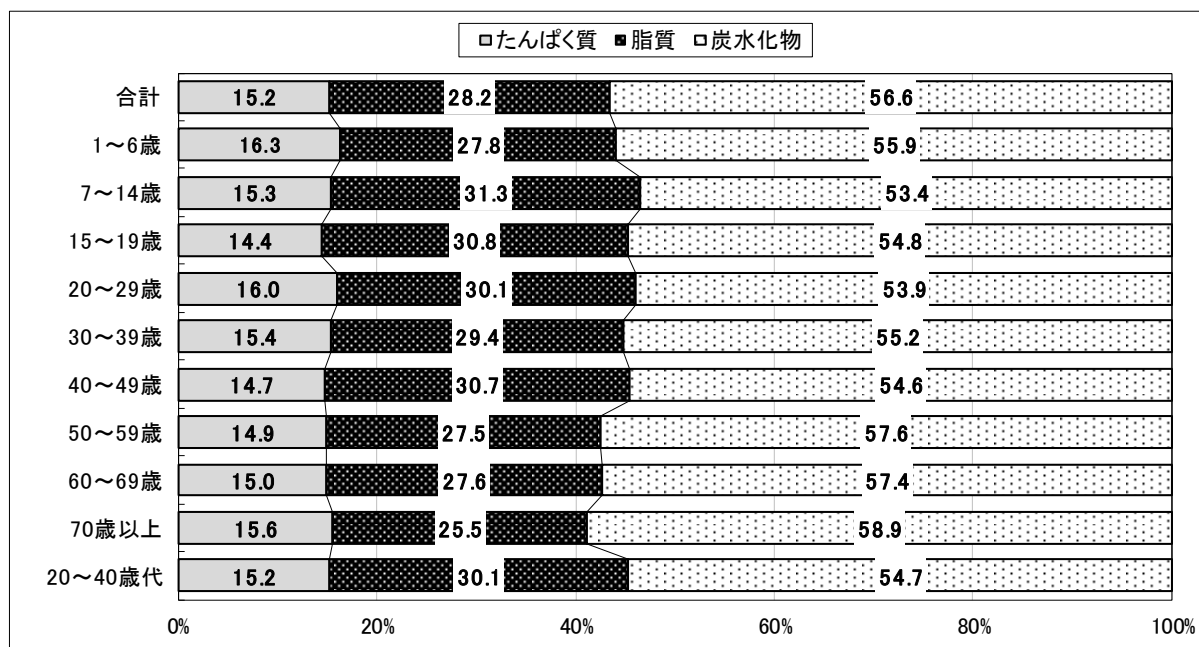


図5 エネルギーの栄養素別摂取構成比（女性・年齢階級別）

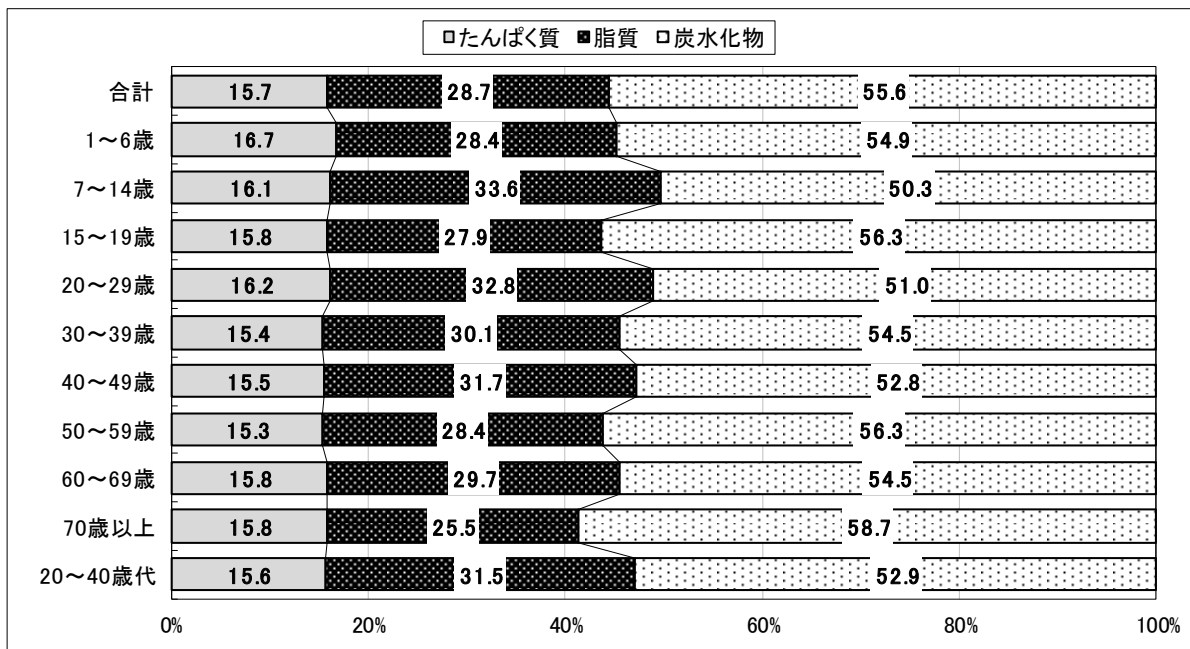
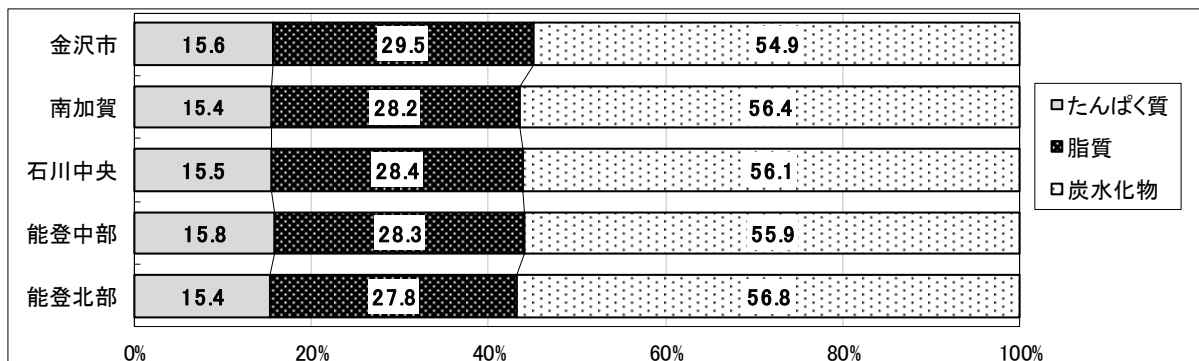


図6 エネルギーの栄養素別摂取構成比（地区別）



## 2 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率は「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1歳以上の男女ともに1日の目標量（%）を20%以上30%未満としている。

脂肪エネルギー比率は、男性28.2%（25.4%）、女性28.7%（26.9%）で男女とも平成28年度より増加している。

地区別では大きな差は見られない。

図7 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）

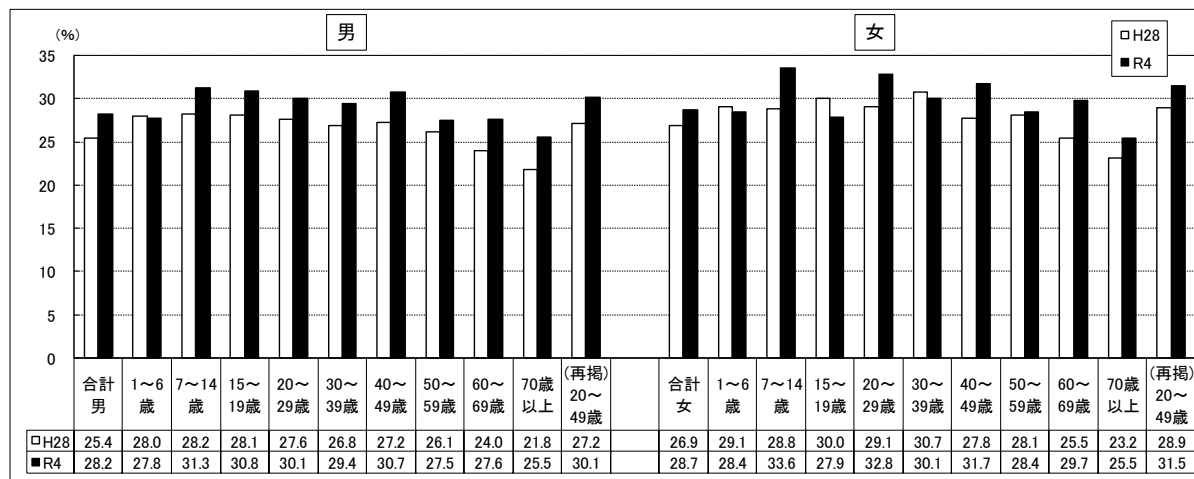
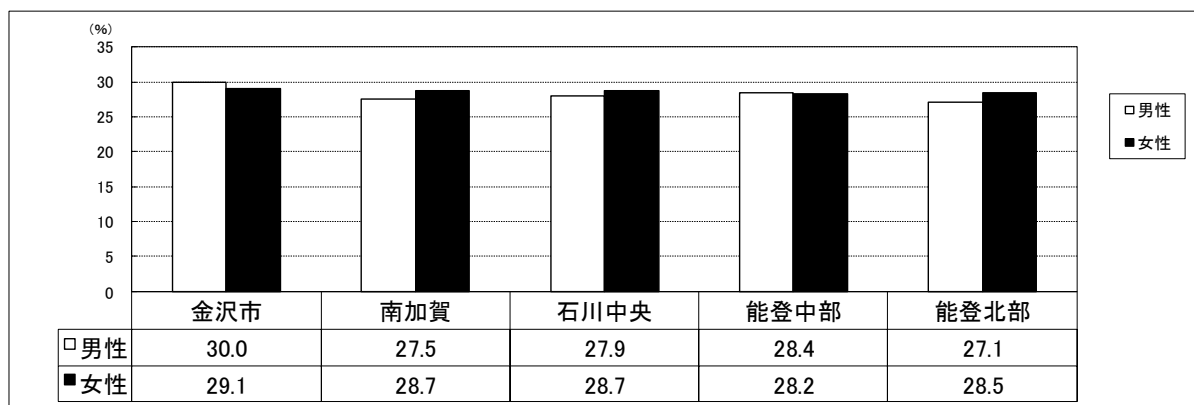


図8 脂肪エネルギー比率（エネルギーに占める脂肪摂取割合）（性別・地区別）



### 3 1日あたりの食塩摂取量

食塩摂取量は「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、成人の1日の目標量を男性では7.5g未満、女性では6.5g未満としている。

1日あたりの食塩摂取量は、成人男性で10.0g（11.9g）、成人女性は9.0g（10.4g）で、平成28年度の値と比較すると、男性で1.9g減少、女性で1.4g減少となっている。

地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図9 1日あたりの食塩摂取量（性別・年齢階級別）

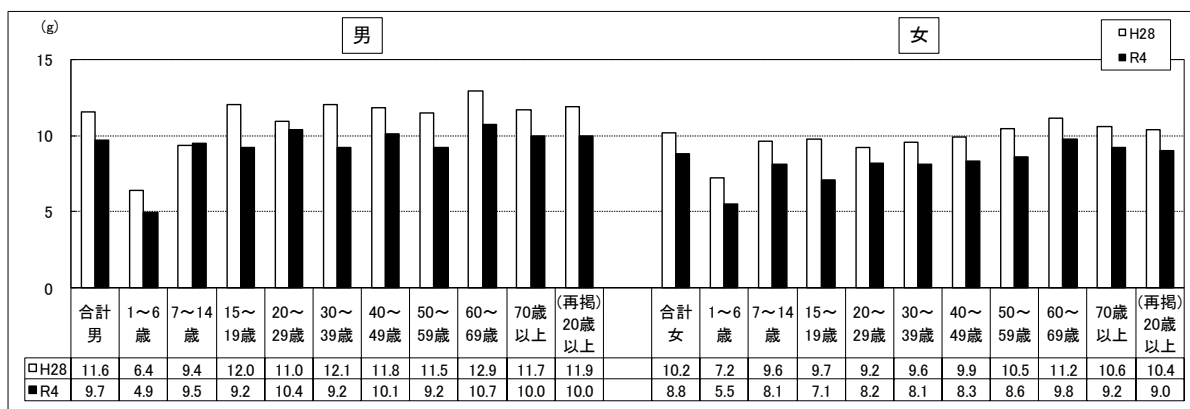
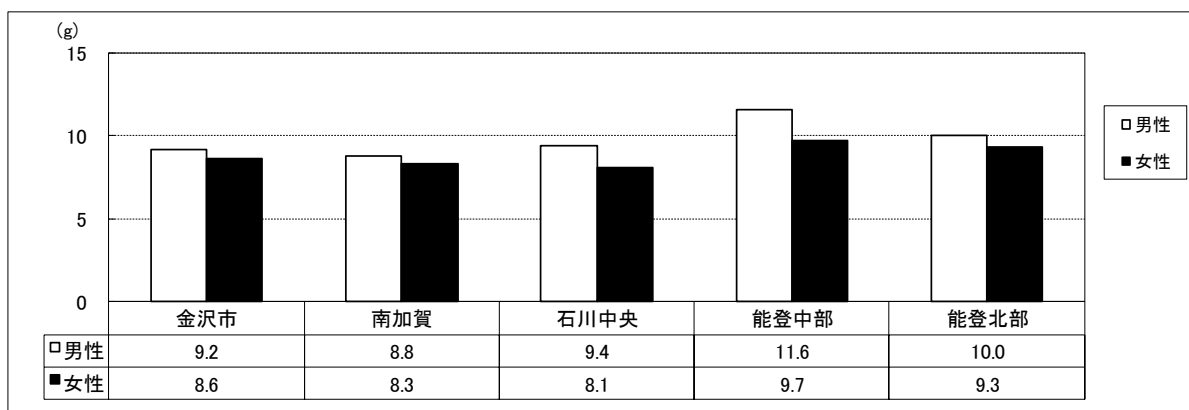


図10 1日あたりの食塩摂取量（性別・地区別）



## 4 カルシウムに富む食品の摂取量

### (1) 1日あたりの乳類の摂取量

1日あたりの乳類の摂取量は、男性では99.5g(90.3g)、女性では106.9g(105.0g)であった。

地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図11 1日あたりの乳類の摂取量(性別・年齢階級別)

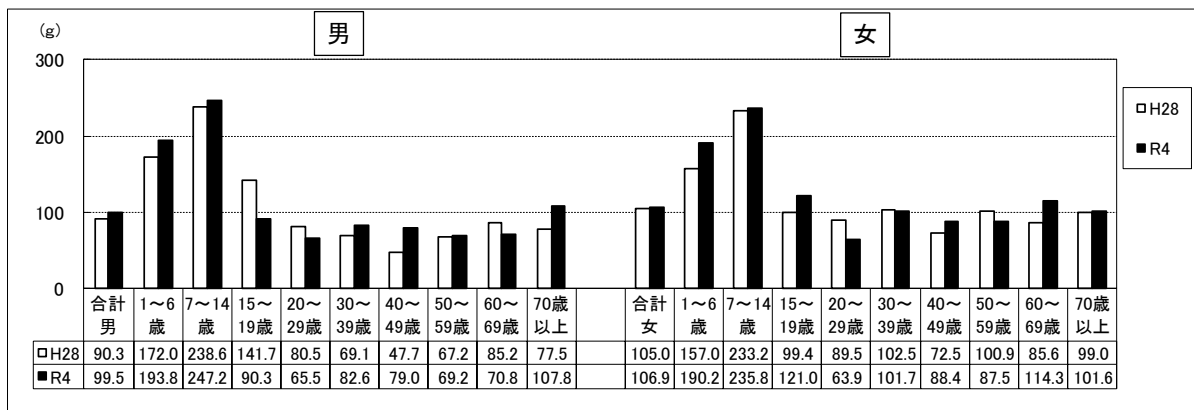
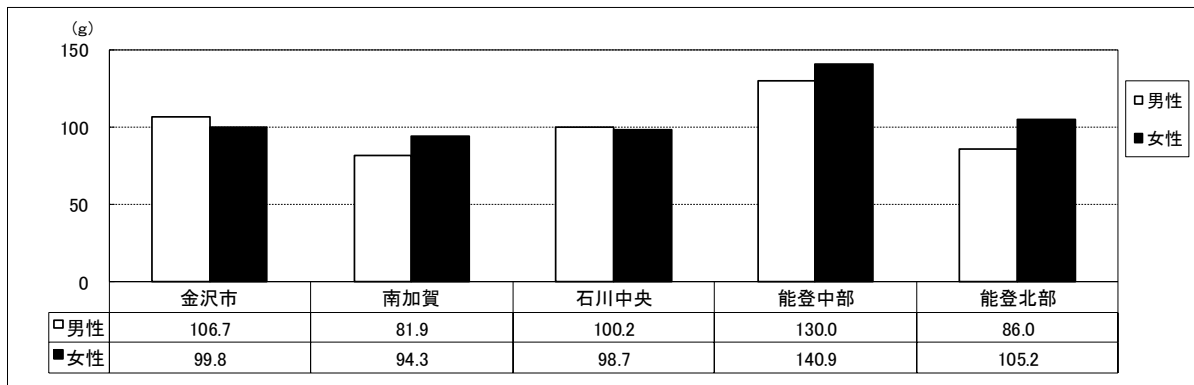


図12 1日あたりの乳類の摂取量(性別・地区別)



(2) 1日あたりの豆類の摂取量

1日あたりの豆類の摂取量は、男性では55.7g(67.7g)、女性では58.8g(67.3g)であった。地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図13 1日あたりの豆類の摂取量(性別・年齢階級別)

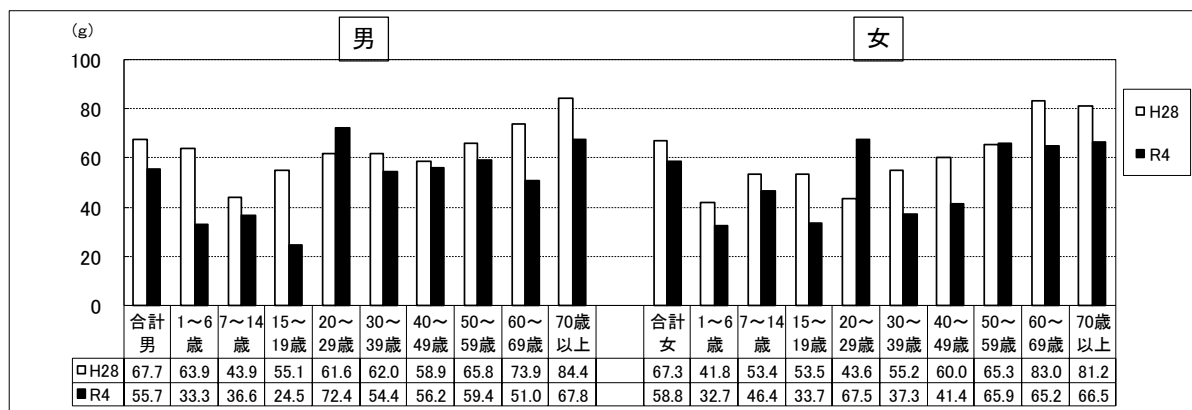
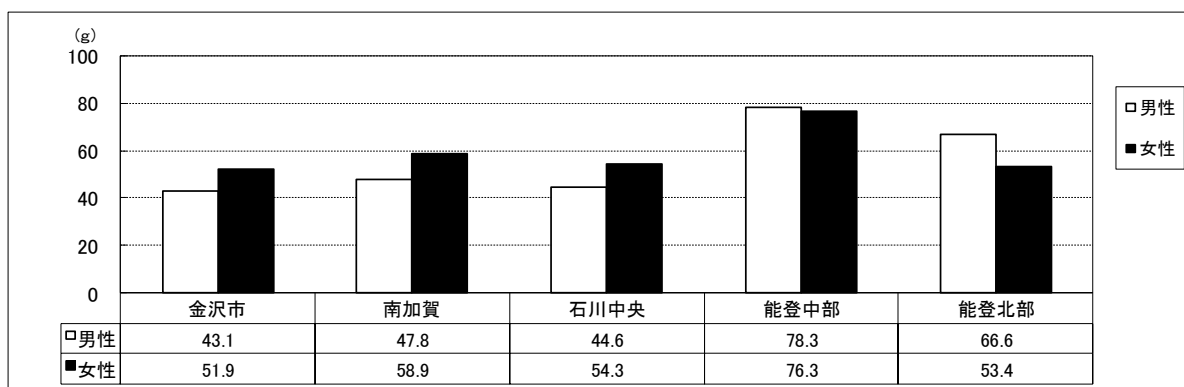


図14 1日あたりの豆類の摂取量(性別・地区別)



(3) 1日あたりの緑黄色野菜の摂取量

1日あたりの緑黄色野菜の摂取量は、男性では79.3g(81.9g)、女性では82.0g(83.1g)であった。

地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図15 1日あたりの緑黄色野菜の摂取量(性別・年齢階級別)

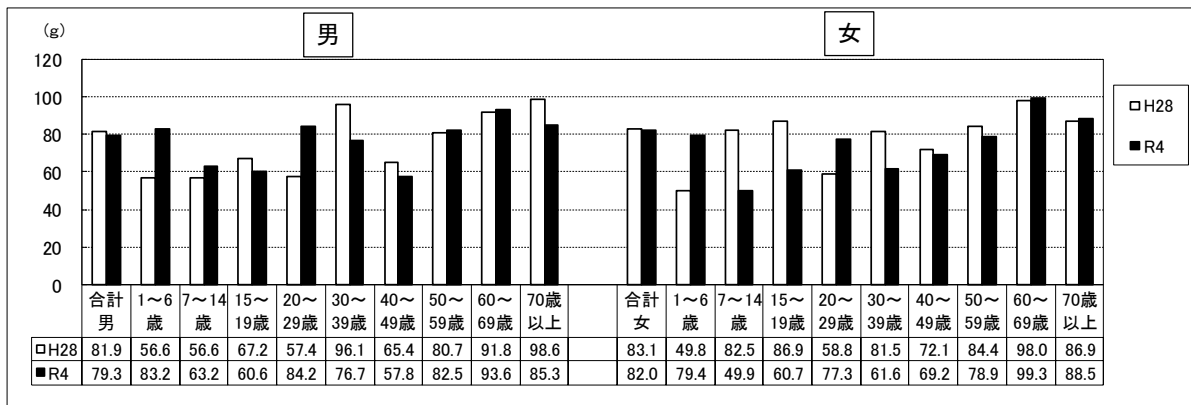
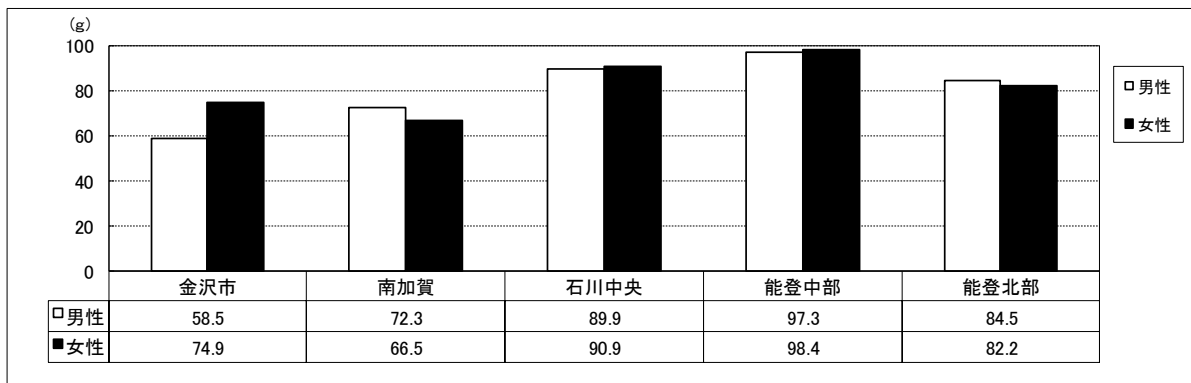


図16 1日あたりの緑黄色野菜の摂取量(性別・地区別)





## 5 1日あたりの野菜の摂取量

### (1) 1日あたりの野菜の摂取量

1日あたりの野菜摂取量は、厚生労働省の「健康日本21（第二次）」において、成人の男女ともに350g以上を目標としている。

1日あたりの野菜摂取量は、成人男性では286.4g(324.6g)、成人女性では281.4g(309.3g)であり、平成28年度の値と比較すると、男性で38.2g減少、女性で27.9g減少している。

地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図17 1日あたりの野菜摂取量（性別・年齢階級別）

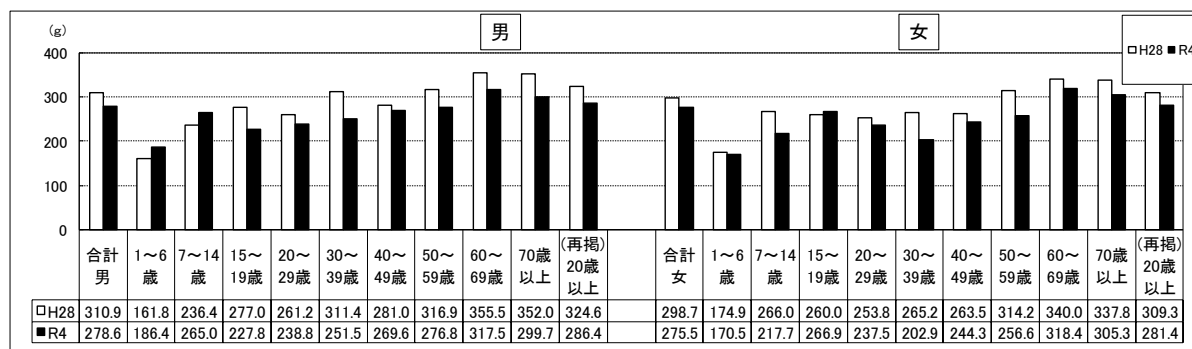
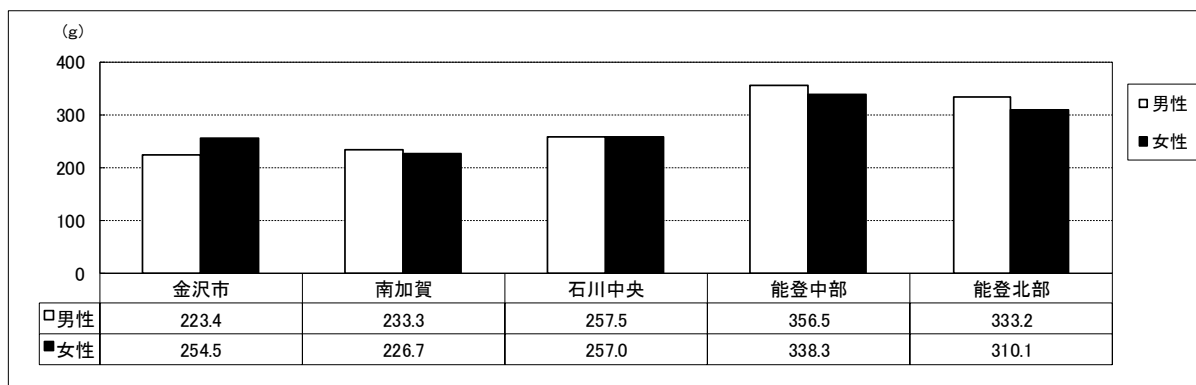


図18 1日あたりの野菜摂取量（性別・地区別）



(2) 1日あたりのその他の野菜の摂取量

1日あたりのその他の野菜の摂取量は、男性では199.2g、女性では193.5gであった。地区別では、能登中部、能登北部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図19 1日あたりのその他の野菜の摂取量（性別・年齢階級別）

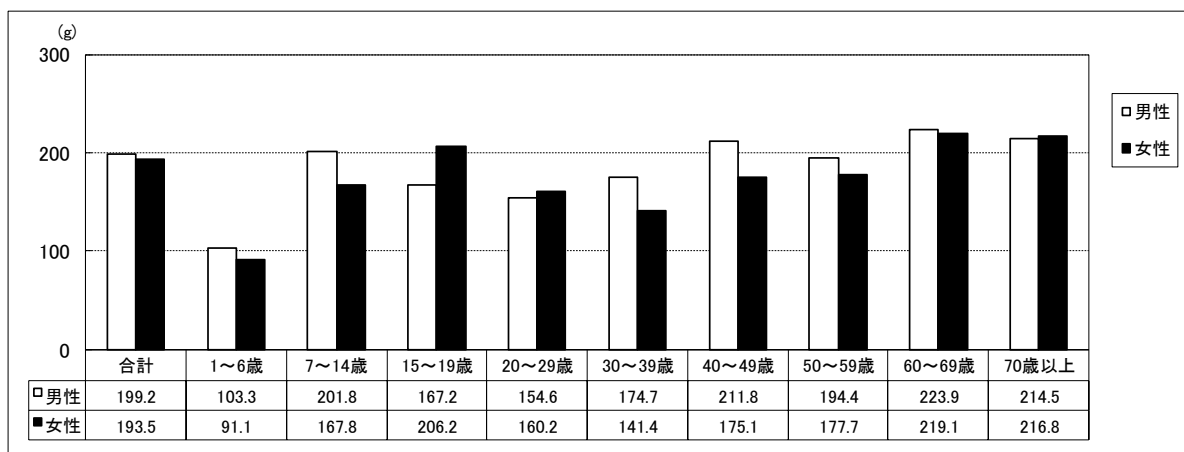


図20 1日あたりのその他の野菜の摂取量（性別・地区別）

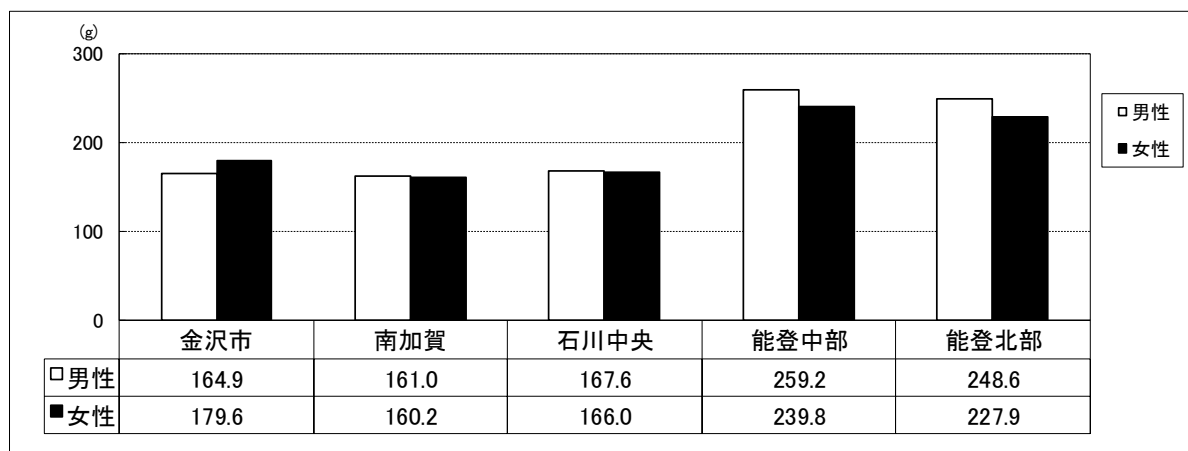


図 2 1 1日あたりの緑黄色野菜の摂取量（性別・年齢階級別）（再掲）

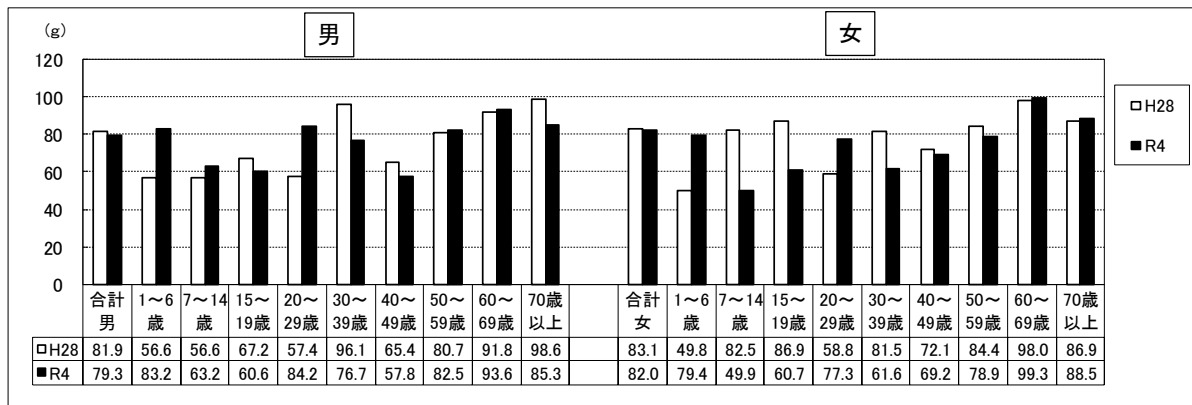
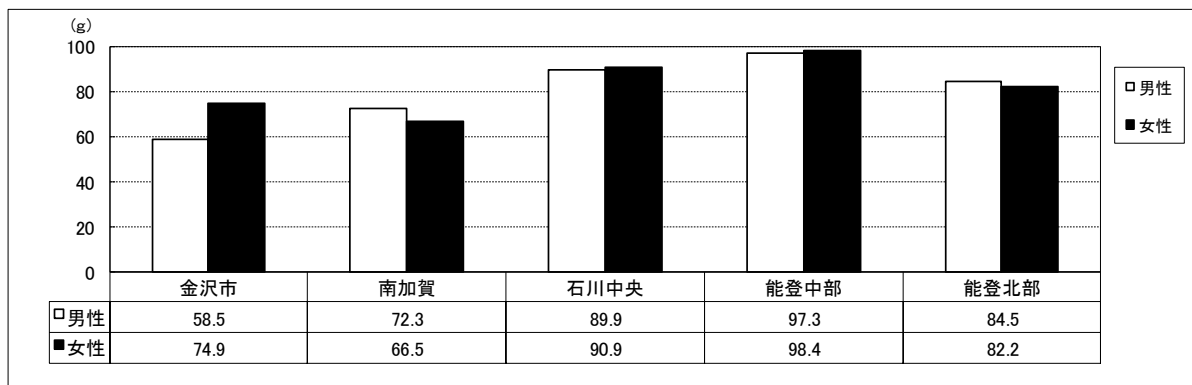


図 2 2 1日あたりの緑黄色野菜の摂取量（性別・地区別）（再掲）



## 6 1日あたりの果実類の摂取量

1日あたりの果実類の摂取量は、男性では85.3g、女性では115.2gであった。  
地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図23 1日あたりの果実類の摂取量（性別・年齢階級別）

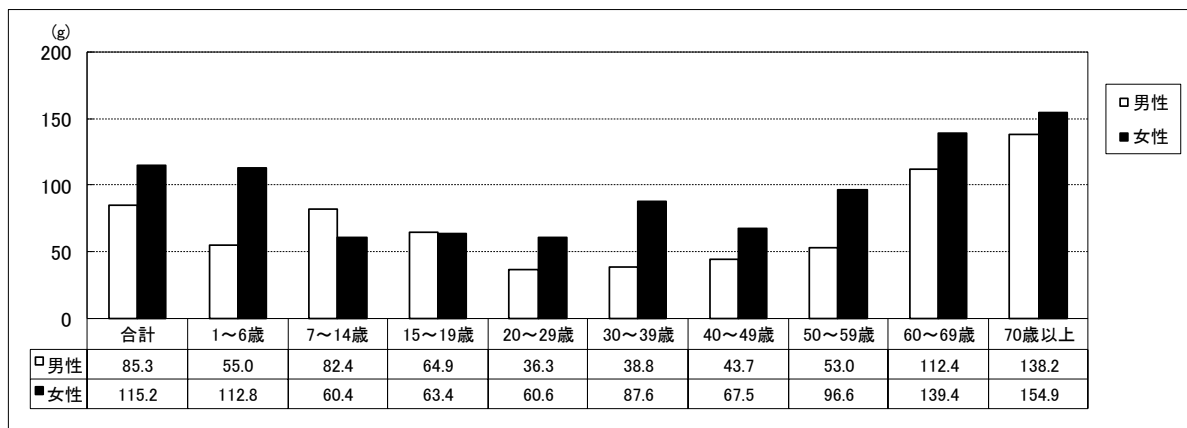
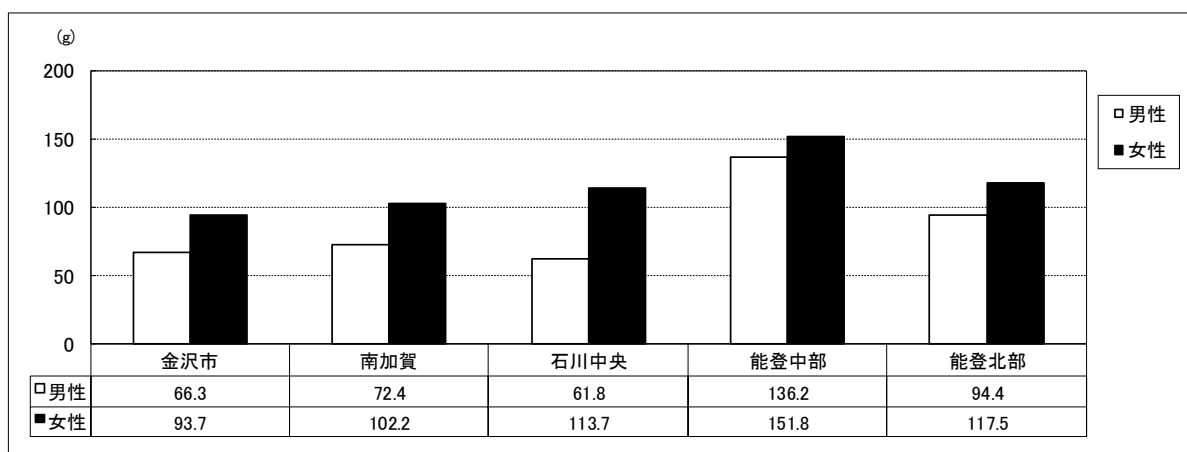


図24 1日あたりの果実類の摂取量（性別・地区別）



## 7 そのほかの食品群別摂取量

### (1) 穀類

1日あたりの穀類の摂取量は、男性では435.4g、女性では343.3gであった。  
地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図25 1日あたりの穀類の摂取量（性別・年齢階級別）

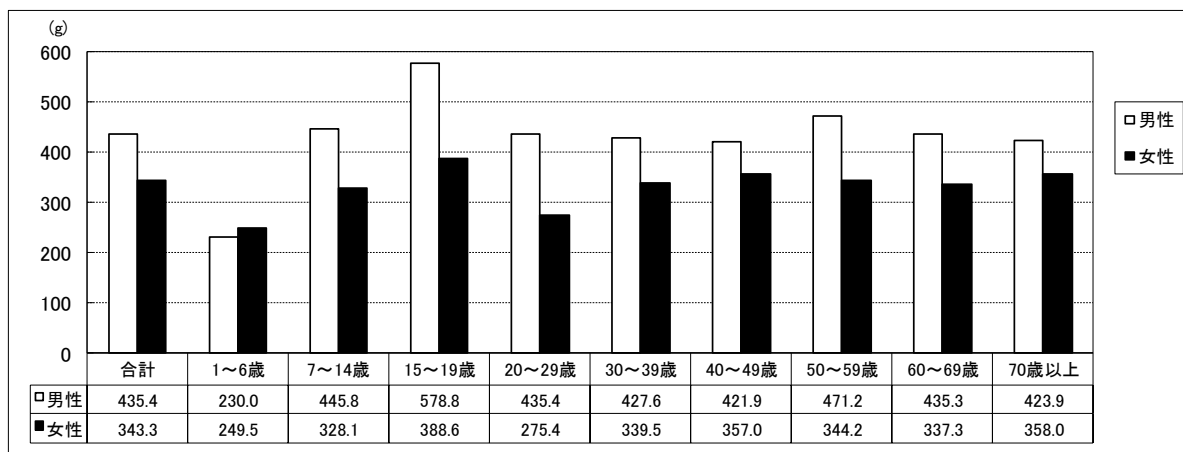
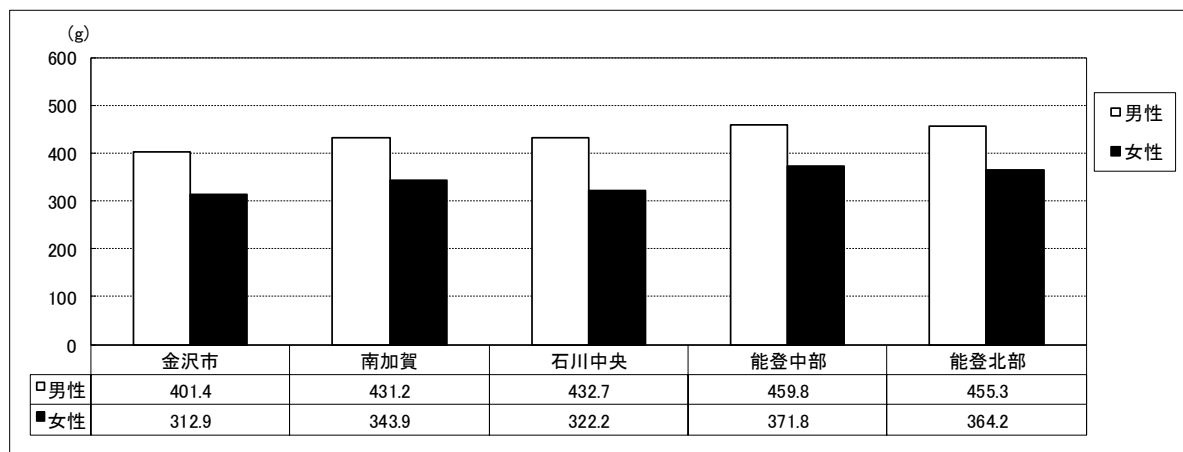


図26 1日あたりの穀類の摂取量（性別・地区別）



(2) 魚介類

1日あたりの魚介類の摂取量は、男性では64.6g、女性では57.1gであった。  
 地区別では、能登中部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図27 1日あたりの魚介類の摂取量（性別・年齢階級別）

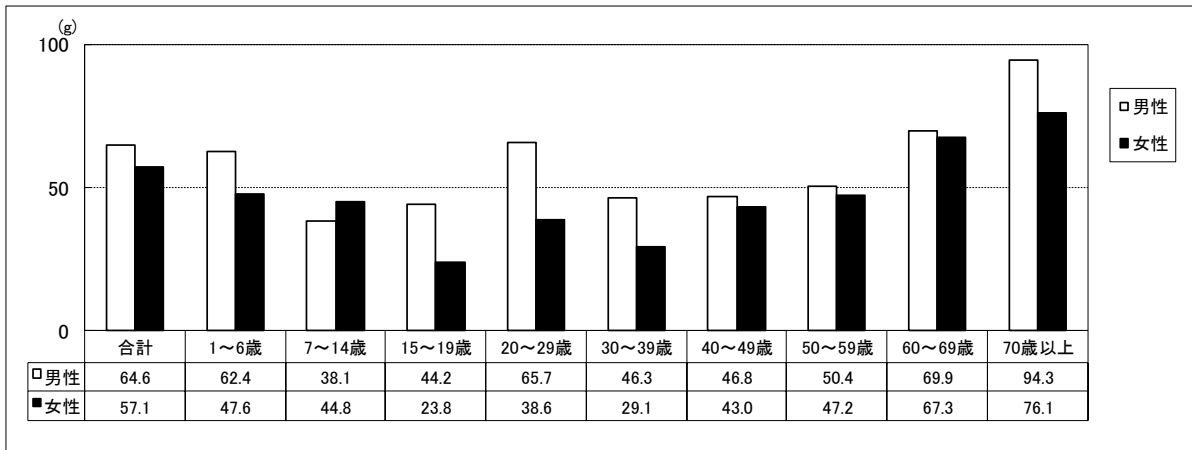
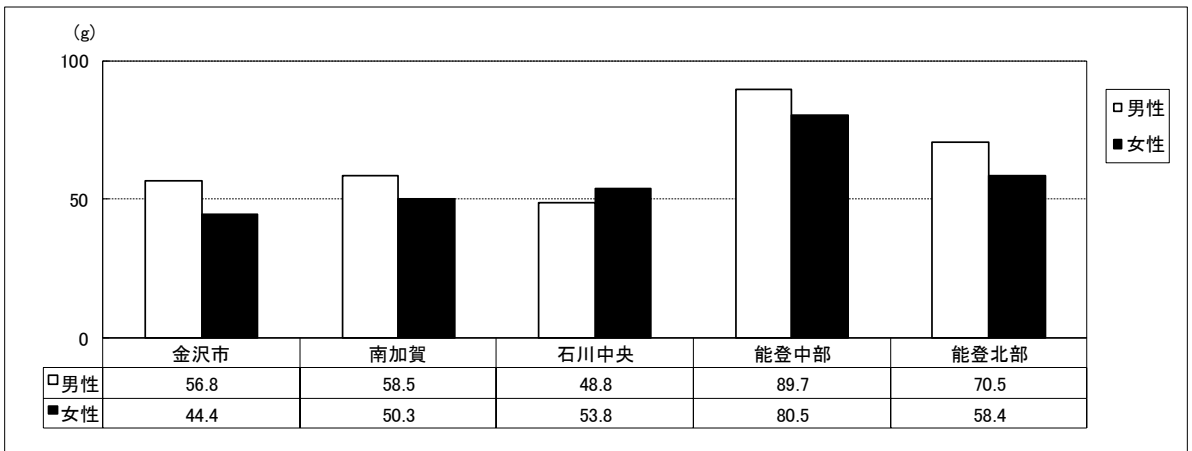


図28 1日あたりの魚介類の摂取量（性別・地区別）



### (3) 肉類

1日あたりの肉類の摂取量は、男性では119.7g、女性では94.0gであった。

地区別では、男女とも金沢市、能登中部が他の地区と比較して多い結果となった。

図29 1日あたりの肉類の摂取量（性別・年齢階級別）

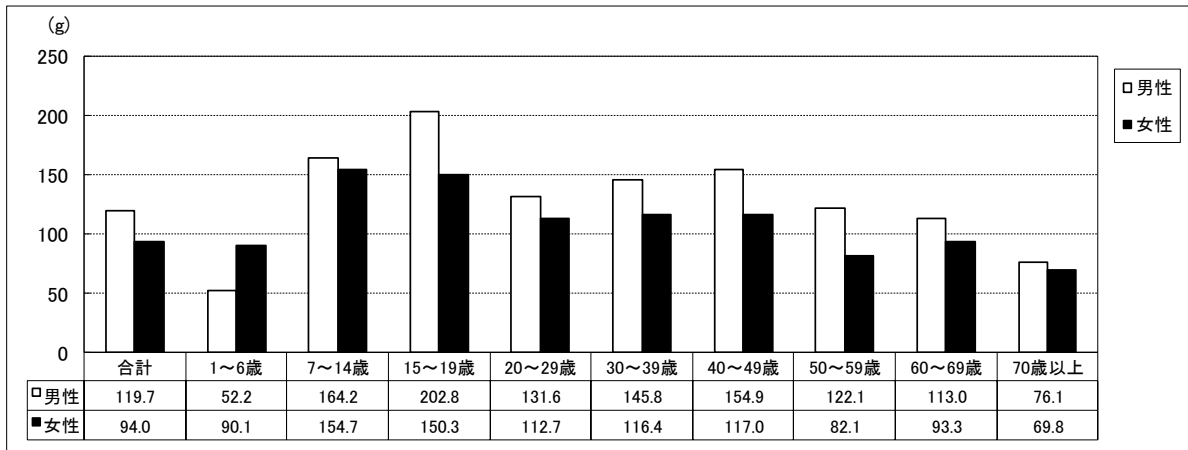
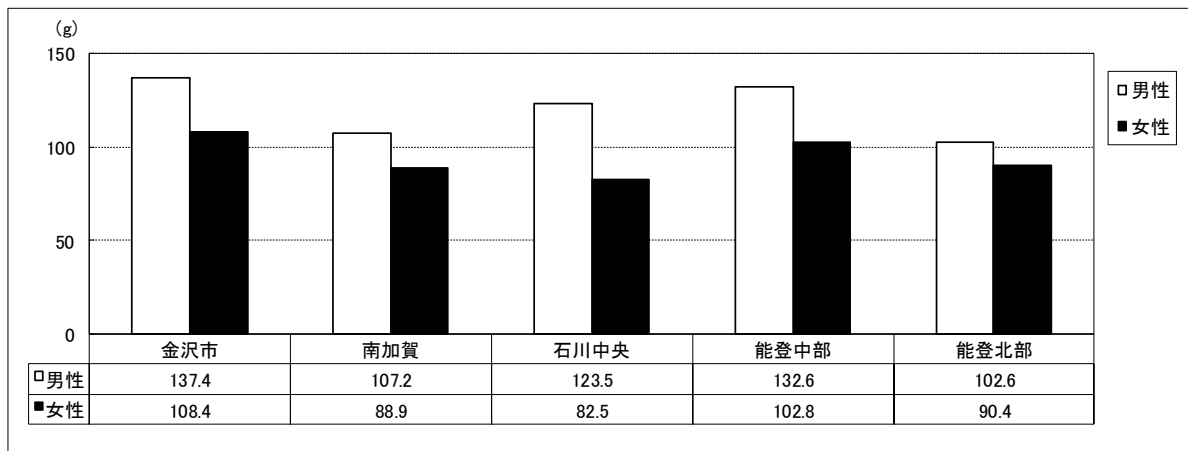


図30 1日あたりの肉類の摂取量（性別・地区別）



#### (4) 卵類

1日あたりの卵類の摂取量は、男性では42.8g、女性では41.3gであった。  
 地区別では、能登北部が他の地区と比較して、摂取量が多い結果となった。

図3-1 1日あたりの卵類の摂取量（性別・年齢階級別）

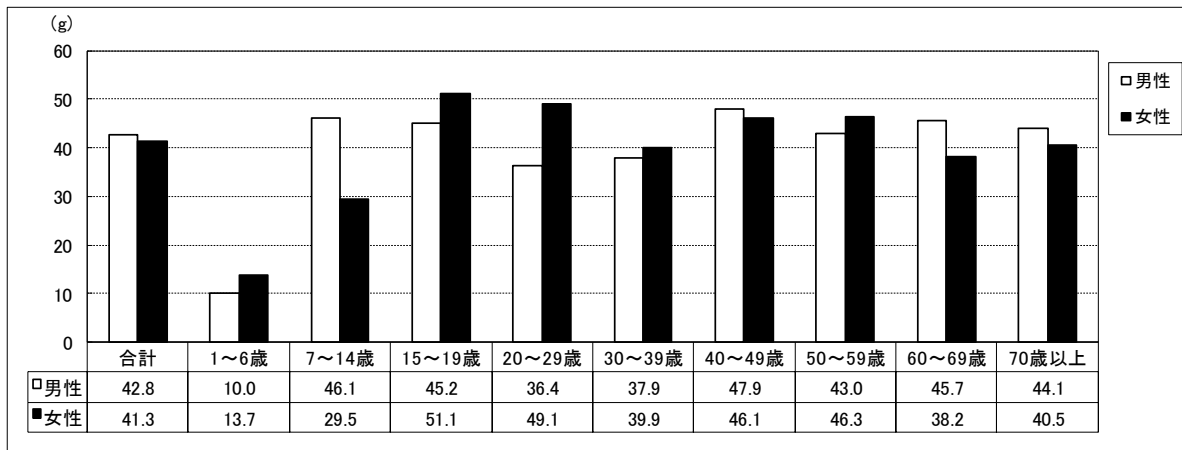
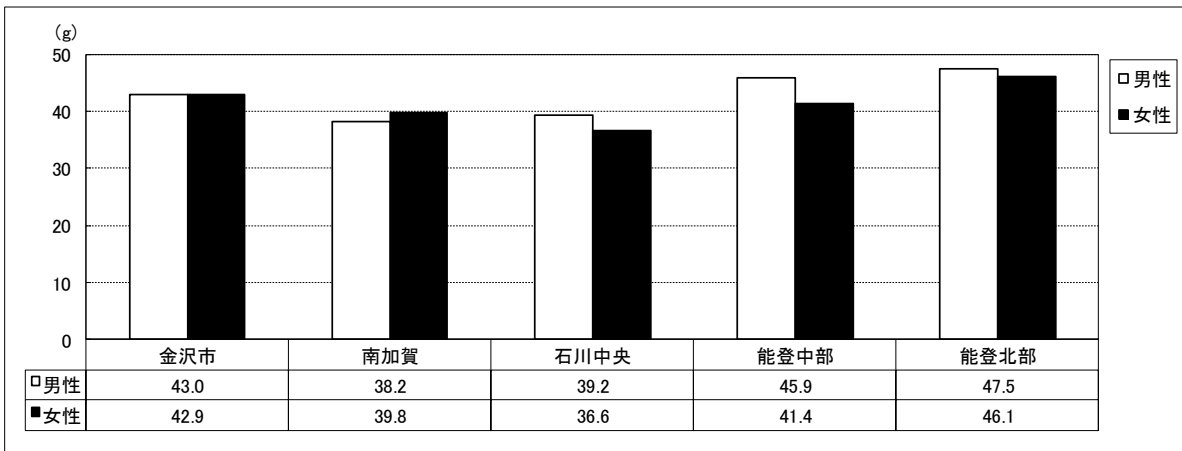


図3-2 1日あたりの卵類の摂取量（性別・地区別）





(5) 油脂類

1日あたりの油脂類の摂取量は、男性では11.9g、女性では9.4gであった。  
 地区別では、大きな差は見られない。

図33 1日あたりの油脂類の摂取量（性別・年齢階級別）

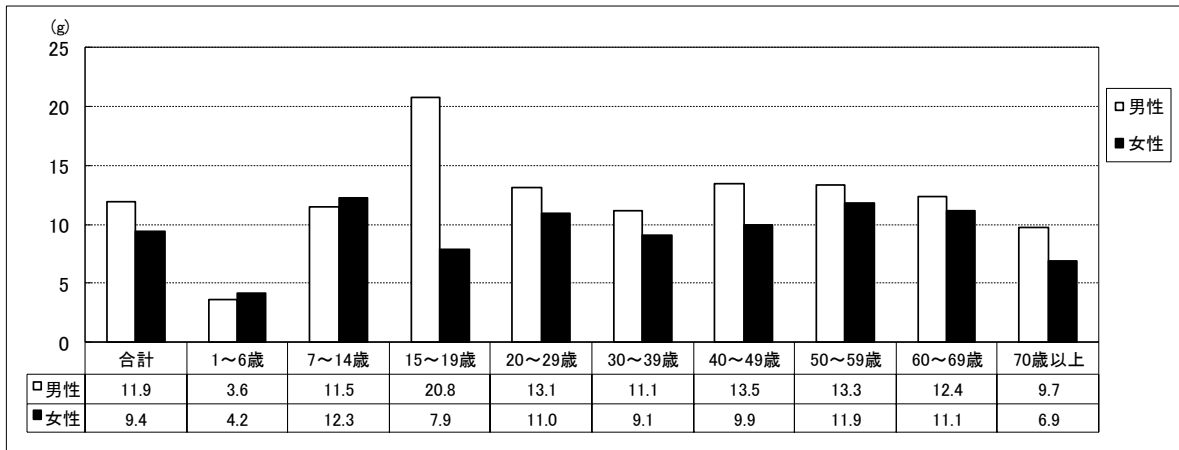
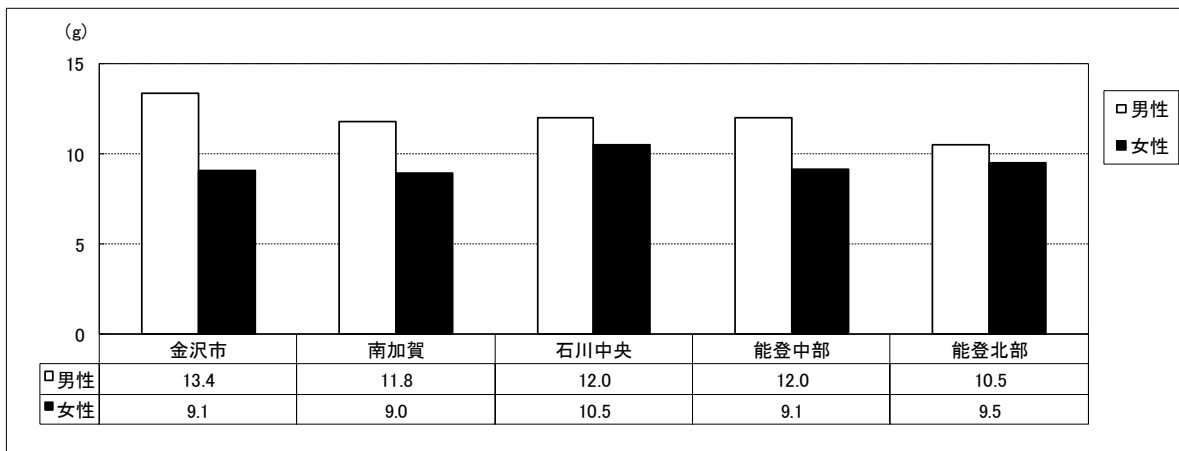


図34 1日あたりの油脂類の摂取量（性別・地区別）



## 8 歩行数の状況

1日あたりの歩行数は、男性では5,909歩(6,136歩)、女性では5,698歩(5,313歩)であり、平成28年度の値と比較すると、男性では227歩減少、女性では385歩増加している。

年齢階級別にみると、男女とも65歳以上で平成28年度よりも増加している。

地区別では、男女ともに能登北部が最も多い結果となった。

図35 歩数調査の回答者の状況（性別・年齢階級別）

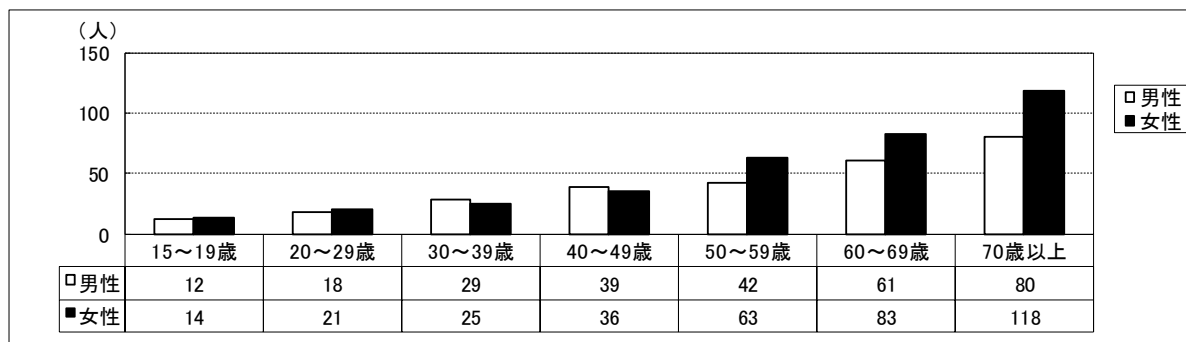


図36 歩数調査の回答者の状況 平成28年度、令和4年度の比較（年齢階級別割合）

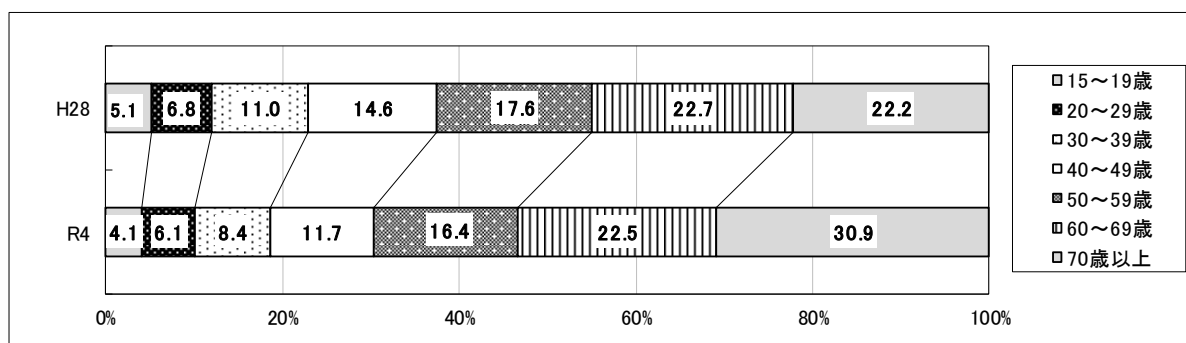


図37 1日あたり歩行数（性別・年齢階級別）

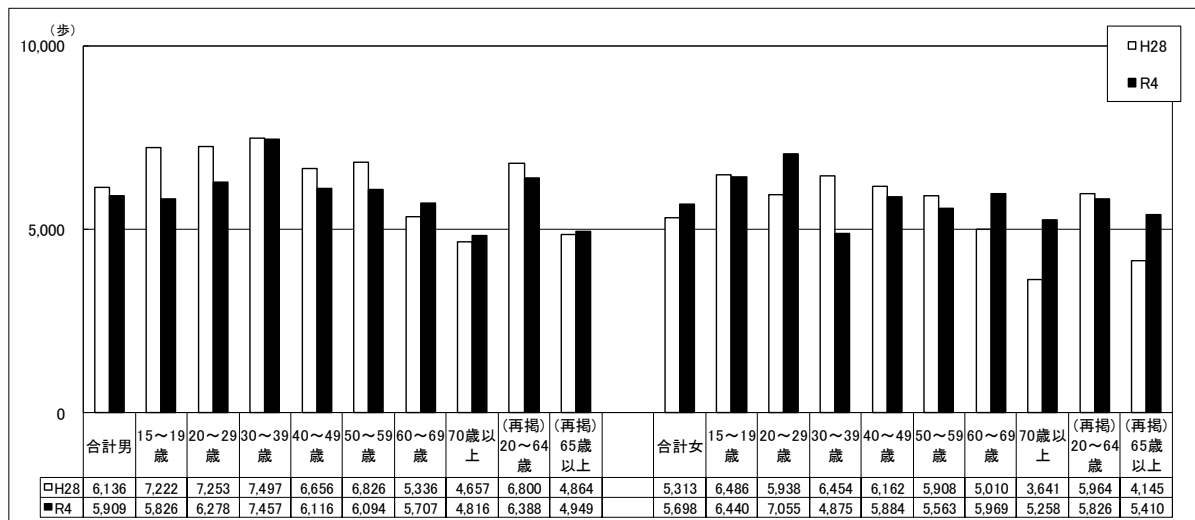


図38 1日あたり歩行数（性別・地区別）

