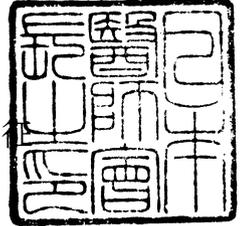


日医発第 874 号 (地Ⅲ167)

平成 22 年 12 月 15 日

都道府県医師会長 殿

日本医師会
会長 原 中 勝



「平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要」の送付について

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて今般、厚生労働省が平成 21 年 11 月に実施した国民健康・栄養調査の結果概要について、各都道府県、保健所設置市及び特別区衛生主管部（局）長宛に送付されました。併せて、本会に対しましても情報提供方依頼がありましたので、「平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要」を参考までにお送りいたします。よろしくご査収のほどお願い申し上げます。

なお、本調査結果につきましては、厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq.html>) に掲載されておりますことを申し添えます。

平成 22 年 12 月 7 日

【照会先】

健康局総務課生活習慣病対策室

栄養・食育指導官 河野（内線 2978）

栄養調査係長 齋藤（内線 2343）

（代表電話）03(5253)1111

（直通電話）03(3595)2245

平成 21 年 国民健康・栄養調査結果の概要

～80 歳（75 歳～84 歳）で自分の歯が 20 本以上ある人は 4 人に 1 人～

厚生労働省はこのたび、平成 21 年 11 月に実施した「国民健康・栄養調査」から、平成 21 年調査の重点項目である「歯の健康」および「食生活」についての結果を取りまとめました。

この結果、80 歳（75 歳～84 歳）で自分の歯が 20 本以上ある人は 4 人に 1 人で、そしゃく機能も前回の平成 16 年調査に比べ向上していることが明らかになりました。また、体重管理への意識が高まっている一方、食事や運動を実践している人は 3 割未満にとどまっていることも分かりました。

結果の概要は以下の通りです。

調査結果の概要

(1) 歯の健康に関する状況

- 80 歳（75 歳～84 歳）で自分の歯が 20 本以上ある人は 4 人に 1 人。子どものむし歯予防対策も大幅に向上 -
- ・ 自分の歯が 20 本以上ある人は、「80 歳（75 歳～84 歳）」で 26.8%。前回調査（平成 16 年、以下同じ）に比べ、3.8 ポイント増加。（P 3）
- ・ 何でもかんで食べることができる人は、「70 歳以上」で 59.2%。前回調査と比べ、4.8 ポイントの増加。（P 5）
- ・ むし歯予防にフッ化物を歯に塗ってもらったことのある幼児（1～5 歳）は 57.6%、フッ化物配合の歯磨剤を使用している学齢期の子ども（6～14 歳）は 86.3%。前回調査と比べ、それぞれ 14.7 ポイント、29.8 ポイントと大幅に増加。（P 6）

(2)朝食の習慣、体重管理に関する状況

- 朝食を食べない人は、朝食の欠食が子どもの頃から習慣化している。朝食を食べるために必要なことは「早く寝る、よく眠る」-
- ・ 習慣的に朝食をほとんど食べない人は、男性 10.7%、女性 6.0%。男女とも 20 歳代（男性 21.0%、女性 14.3%）、30 歳代（男性 21.4%、女性 10.6%）では比率が高くなっている。（P 8）
- ・ 習慣的に朝食をとらない人のうち、その習慣が「小学校」又は「中学、高校」の頃から始まった人は、男性 32.7%、女性 25.2%。さらに、朝食を毎日食べるつもりがない人は、男性 38.1%、女性 30.3%。（P 9）
- ・ 習慣的に朝食をとらない人が、朝食を食べるために必要なことは、男女とも「早く寝る、よく眠る」が最も多い（男性 29.8%、女性 31.0%）。男性は女性に比べ、「家族や周りの人の支援」（男性 18.6%、女性 6.3%）、「残業時間の短縮など労働環境の改善」（男性 17.7%、女性 8.4%）との回答も多い。（P 10）
- 体重管理を心掛けている人は男性で7割、女性で8割。しかし、メタボリックシンドローム予防・改善のための食事や運動をしている人は3割に満たない -
- ・ 体重管理を実践しようとして心がけている人は、男性 67.8%、女性 75.6%で、前回調査（平成 16 年）に比べ男性で 7.0 ポイント、女性で 5.8 ポイント増加。（P 11）
- ・ メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動の実践状況は、男性 27.5%、女性 24.2%。（P 13）

調査の概要

目的: 健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)に基づき、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得る

調査客体: 平成 21 年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した 300 単位区内の世帯(約 6,000 世帯)及び当該世帯の1歳以上の世帯員(約 18,000 人)

調査項目: [身体状況調査]身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、歩数、問診(服薬状況、運動)
[栄養摂取状況調査]食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食、外食等)
[生活習慣調査]食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般

照会先：健康局総務課生活習慣病対策室
担当：栄養調査係
電話：03-5253-1111(内線2343, 2345)

平成21年 国民健康・栄養調査結果の概要

厚生労働省
健康局総務課生活習慣病対策室

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、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、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21年国民生活基礎調査において設定された調査地区内の世帯の世帯員で、平成21年11月1日現在で満1歳以上の者とした。調査の客体は、平成21年国民生活基礎調査において設定された調査地区から、層化無作為抽出した300単位区内の世帯及び世帯員とした。

調査実施世帯数は、3,785世帯であり、集計客体数は下記のとおりである。

総数	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
身体状況調査	8,056	415	676	337	541	931	1,032	1,136	1,416	1,572
血液検査	4,293	-	-	-	230	536	615	748	1,029	1,135
栄養摂取状況調査	9,006	467	759	403	659	1,079	1,135	1,254	1,505	1,745
生活習慣調査	9,803	501	841	450	736	1,179	1,273	1,355	1,608	1,860

男性	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
身体状況調査	3,673	209	333	173	245	411	480	527	639	656
血液検査	1,737	-	-	-	90	198	239	297	445	468
栄養摂取状況調査	4,180	238	377	206	297	500	539	603	690	730
生活習慣調査	4,571	257	428	232	329	556	599	655	739	776

女性	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
身体状況調査	4,383	206	343	164	296	520	552	609	777	916
血液検査	2,556	-	-	-	140	338	376	451	584	667
栄養摂取状況調査	4,826	229	382	197	362	579	596	651	815	1,015
生活習慣調査	5,232	244	413	218	407	623	674	700	869	1,084

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1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。また、平成21年度の重点項目として、「健康日本21」における「歯の健康」及び「食生活」に関する状況について把握した。

4. 調査時期

- 1) 身体状況調査：平成21年11月
- 2) 栄養摂取状況調査：平成21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

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

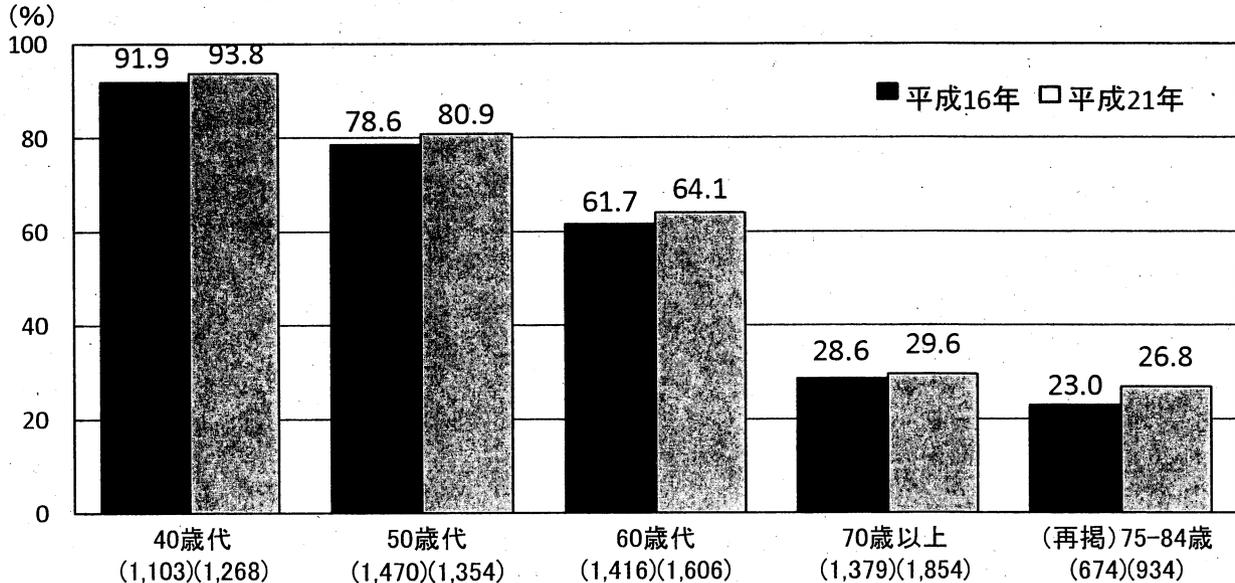
第1部 重点項目

第1章 歯の健康に関する状況

1. 歯の本数(20歯以上の割合)

自分の歯を20歯以上有する者の割合は、75歳～84歳で26.8%であり、平成16年に比べ3.8%多くなっている。

図1 自分の歯を20歯以上有する者の割合(40歳以上)(平成16年と21年との比較)



※「自分の歯は何本ありますか」の問いに対して、自己申告した歯の本数から算出

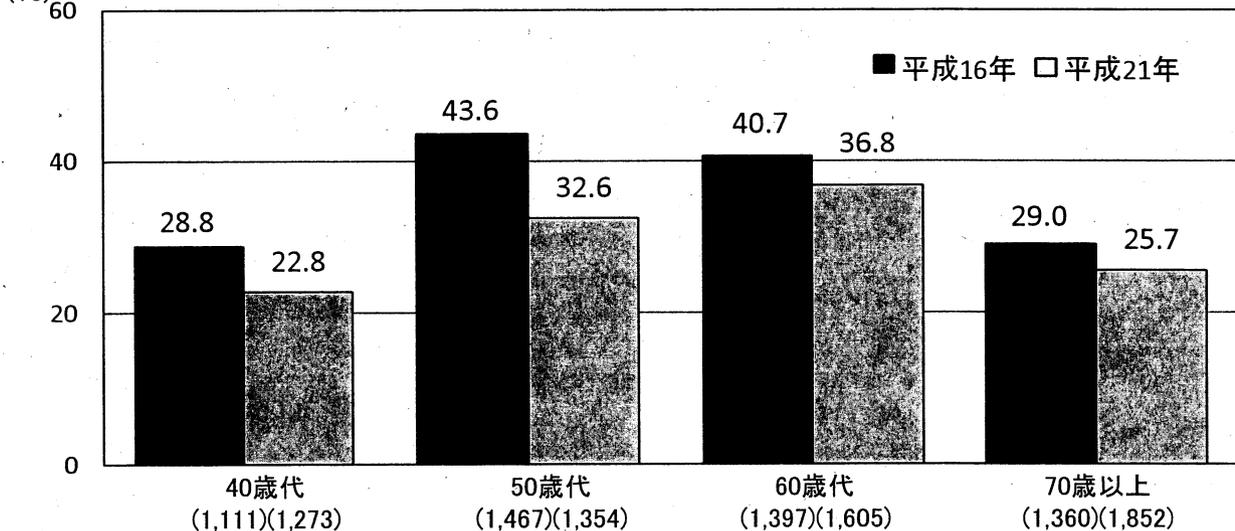
(参考)「健康日本21」の目標
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の増加
目標値：80歳(75～84歳)で20歯以上 20%以上

2. 進行した歯周炎の状況

進行した歯周炎を有する者の割合は、40歳代で22.8%、50歳代で32.6%であり、平成16年に比べ40歳代で6.0%、50歳代で11.0%少なくなっている。

図2 自己申告における進行した歯周炎の状況があると回答した者の割合(40歳以上)

(平成16年と21年との比較)



※「健康日本21」における『進行した歯周炎』は「歯周疾患の検査であるCPI検査で4mm以上の深い歯周ポケットのあるもの」としている。
本報告では、『進行した歯周炎』を「歯ぐき下がって歯の根が出る」「歯ぐきを押すと膿がでる」「歯がぐらぐらする」「歯周病(歯槽膿漏と言われ治療している)」のいずれか1つ以上に該当すると回答(自己申告)した者の割合

(参考)「健康日本21」の目標
進行した歯周炎を有する者の減少
目標値：40歳 22%以下
50歳 33%以下

3. 過去1年間の専門家による支援と定期管理の状況

過去1年間に歯石除去、歯面清掃を受けた者の割合は、60歳代で45.8%であり、平成16年に比べ1.3%多くなっている。
 過去1年間に歯科健診を受けた者の割合は、60歳代で41.4%であり、平成16年に比べ2.7%多くなっている。

図3-1 歯石除去、歯面清掃を受けたことがあると回答した者の割合(40歳以上)
 (平成16年と21年との比較)

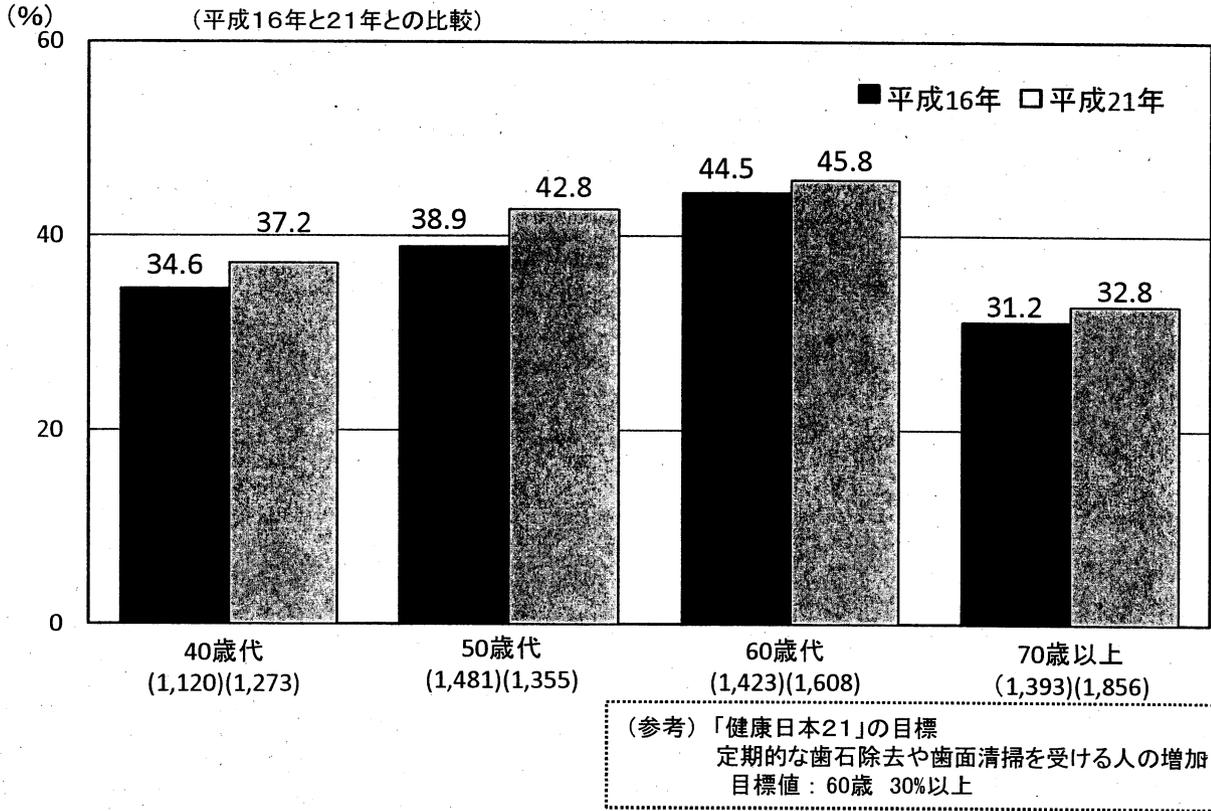
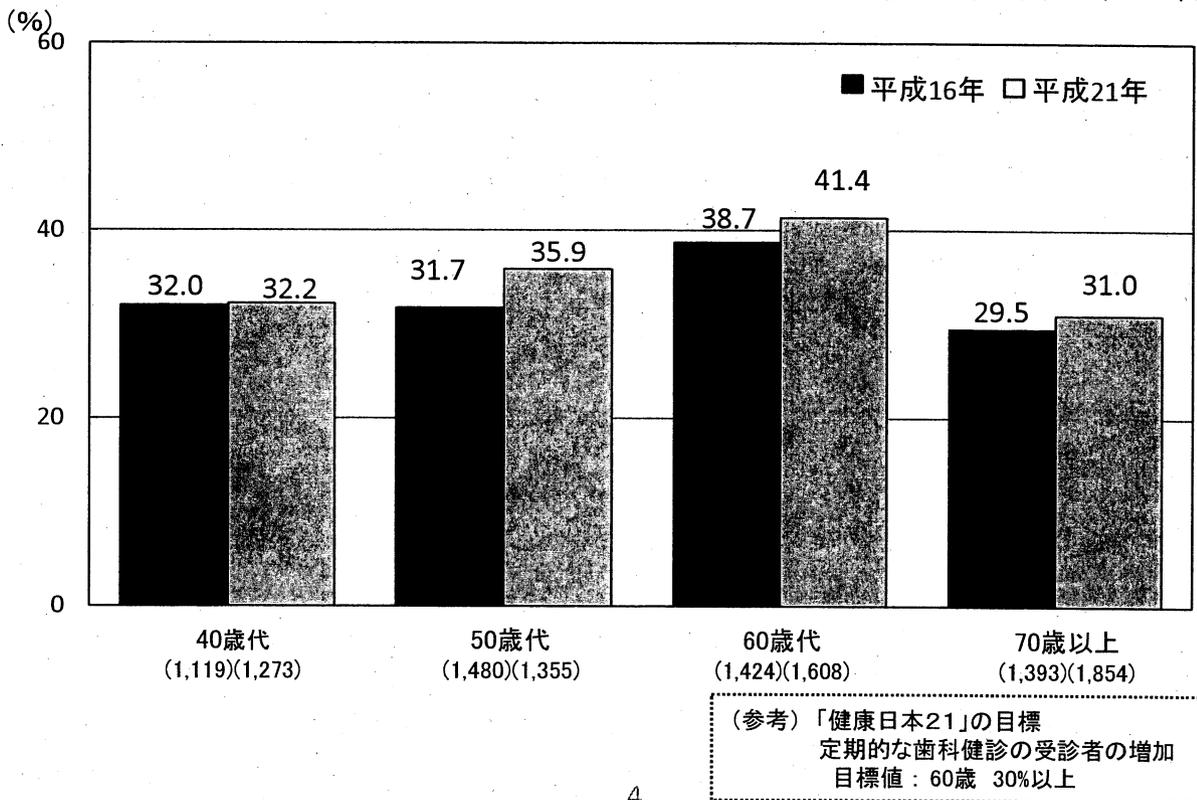


図3-2 歯科健診を受けたことがあると回答した者の割合(40歳以上) (平成16年と21年との比較)



4. 咀嚼の状況

かんで食べる時の状態について、何でもかんで食べることができると回答した者の割合は、70歳以上で59.2%であり、平成16年に比べ4.8%増加している。

75歳以上で自分の歯を19本以下しか有しない者では、かんで食べることに支障があると回答した者の割合が53.4%、食べる速さが遅いと回答した者が30.9%であり、ともに20本以上有する者に比べ多くなっている。

図4-1 何でもかんで食べることができると回答した者の割合(40歳以上)

(%) (平成16年と21年との比較)

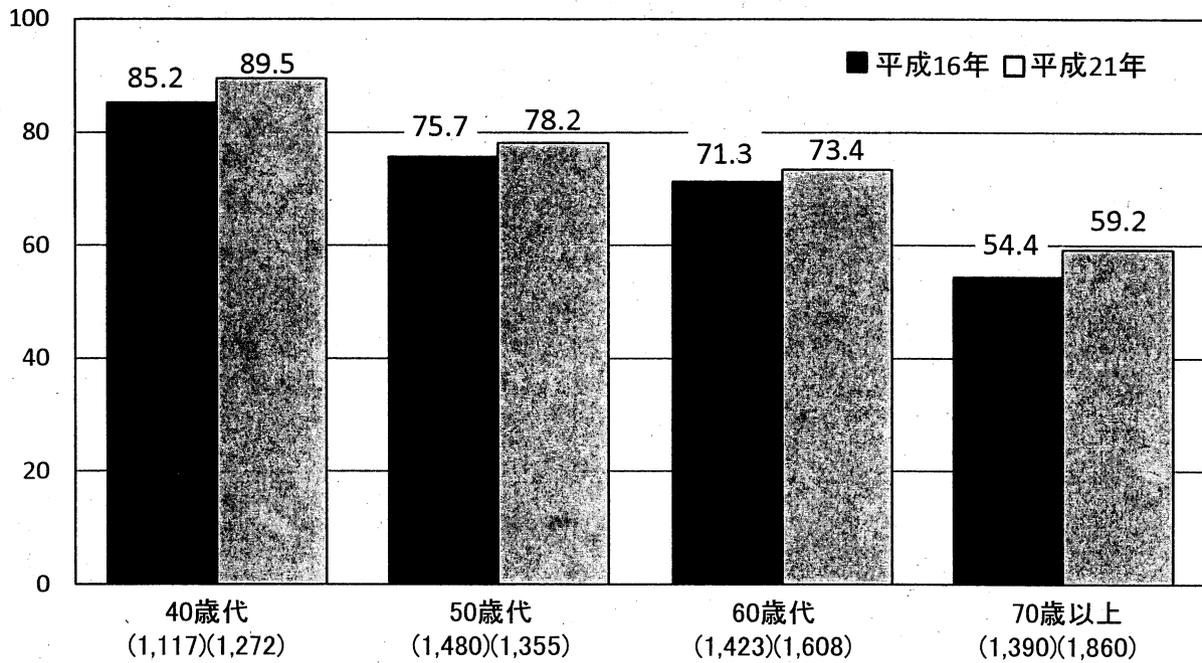


図4-2 歯の本数別 かんで食べる時の状態 (75歳以上)

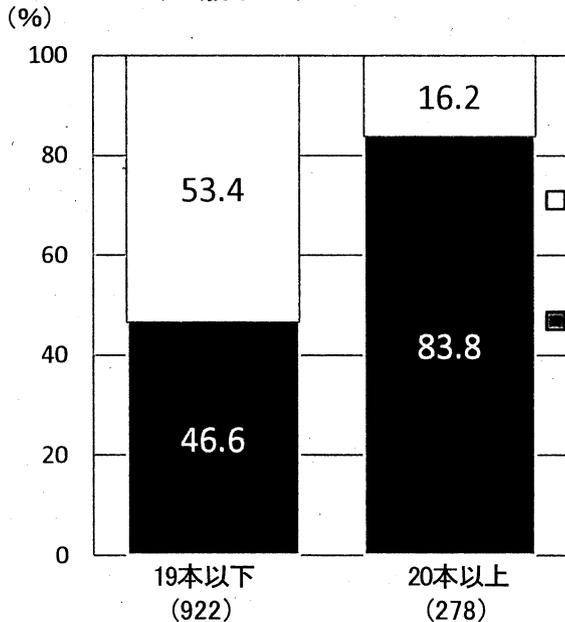
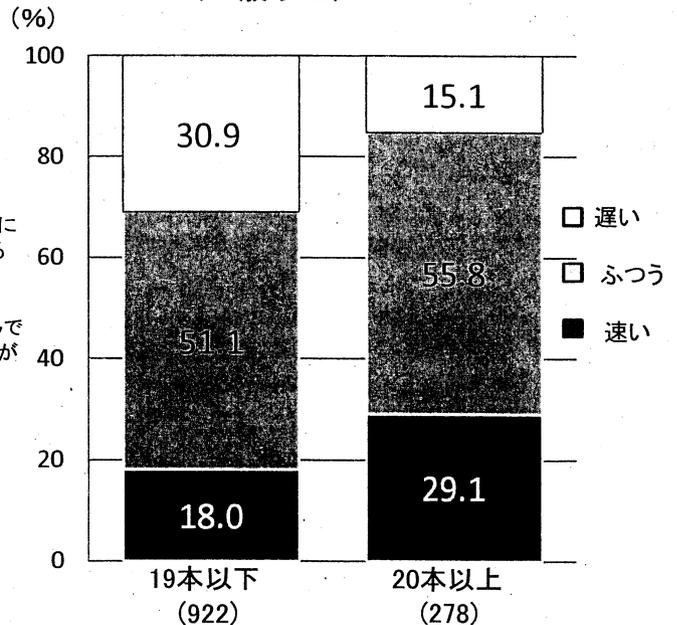


図4-3 歯の本数別 食べる速さ (75歳以上)



※かんで食べることに支障がある:

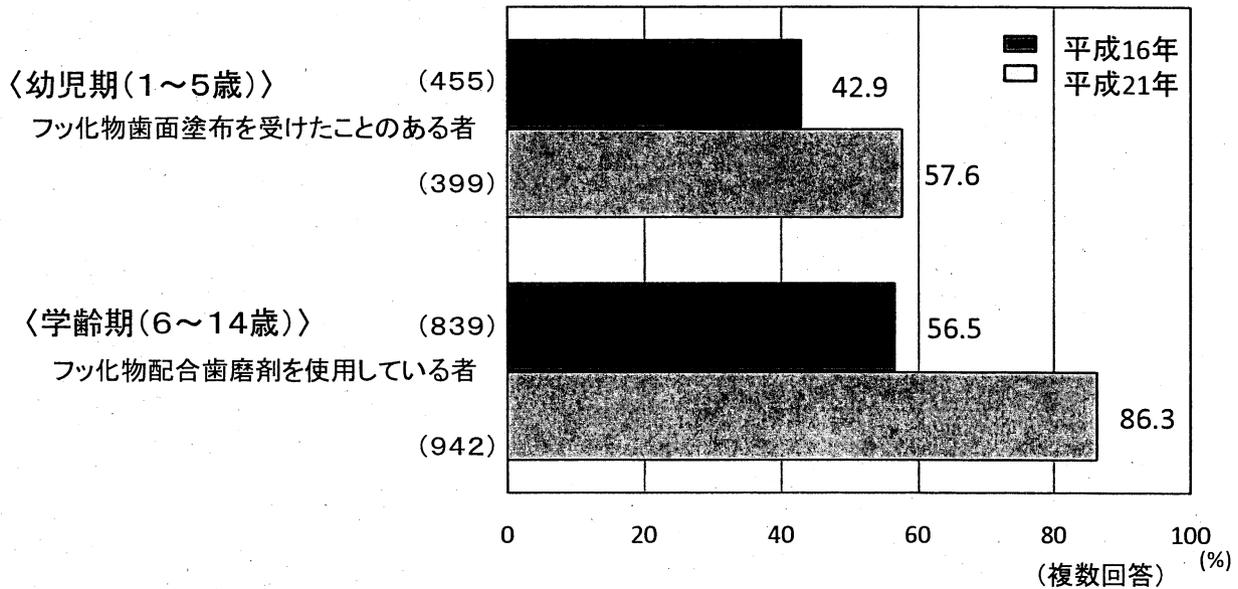
「一部かめない食べ物がある」「かめない食べ物が多い」「かんで食べることはできない」

5. 子どものむし歯の予防の状況

フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合は、57.6%であり、平成16年と比べ14.7%増加している。また、フッ化物配合歯磨剤を使用している学齢期の子どもは、86.3%であり、平成16年と比べ29.8%増加している。

一方、過去1年間に歯磨きの個人指導を受けた子どもの割合は、6～11歳で57.4%、12～14歳で38.0%である。

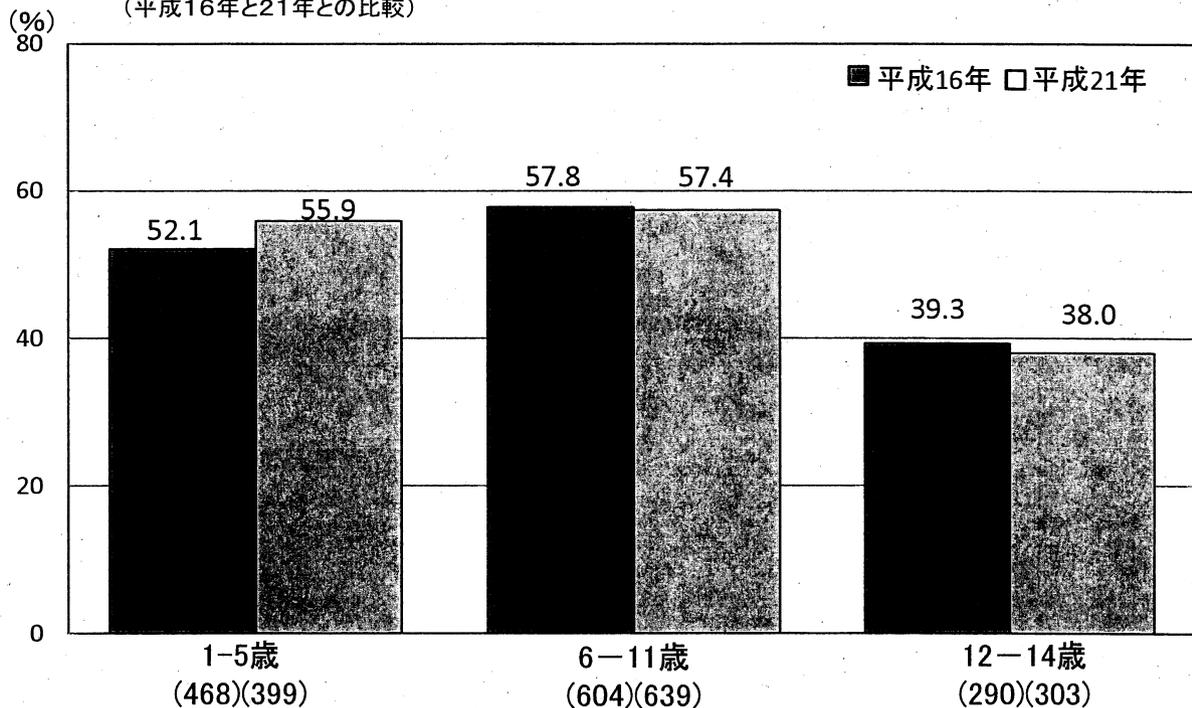
図5-1 むし歯の予防のために行ったこと(1～14歳) (平成16年と21年との比較)



(参考) 「健康日本21」の目標
 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加
 目標値：50%以上
 学齢期におけるフッ化物配合歯磨剤使用者の増加
 目標値：90%以上

図5-2 過去1年間に歯磨きの個人指導を受けたと回答した子どもの割合(1～14歳)

(平成16年と21年との比較)



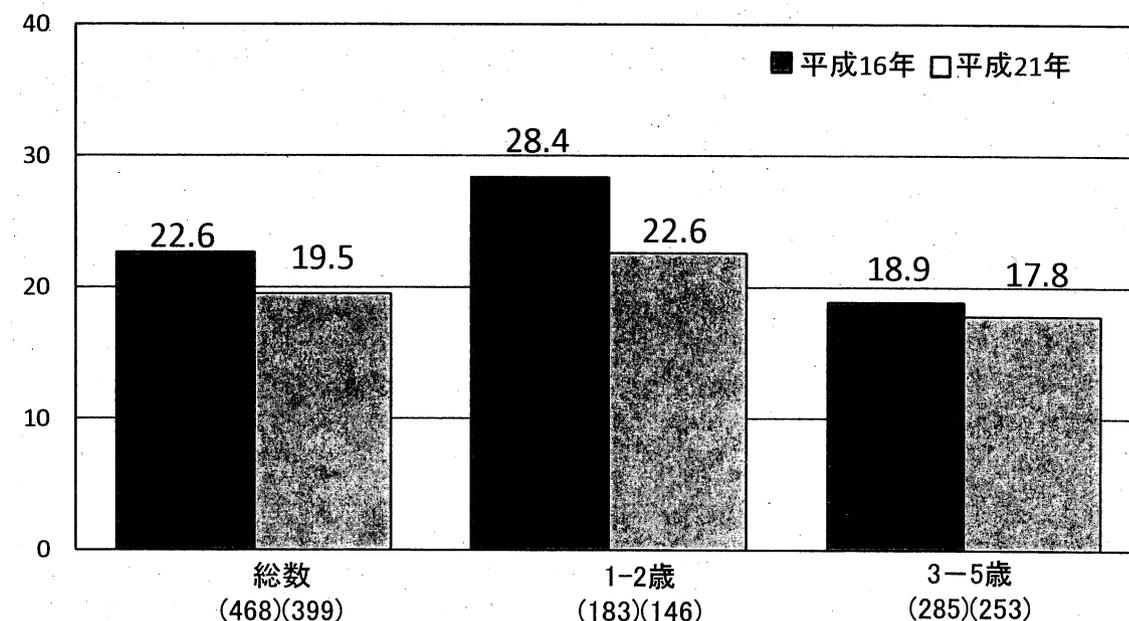
(参考) 「健康日本21」の目標
 個別的な歯口清掃指導を受ける子どもの増加
 目標値：30%以上

6. 幼児の甘味食品・飲料の飲食状況

間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の割合は、19.5%である。また、保護者の間食の与え方別にみると、1日3回以上飲食する習慣を持つ幼児の割合は、保護者が注意していないと回答した幼児では24.7%であり、注意していると回答した幼児の15.0%に比べ多くなっている。

図6-1 間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する者(1~5歳)

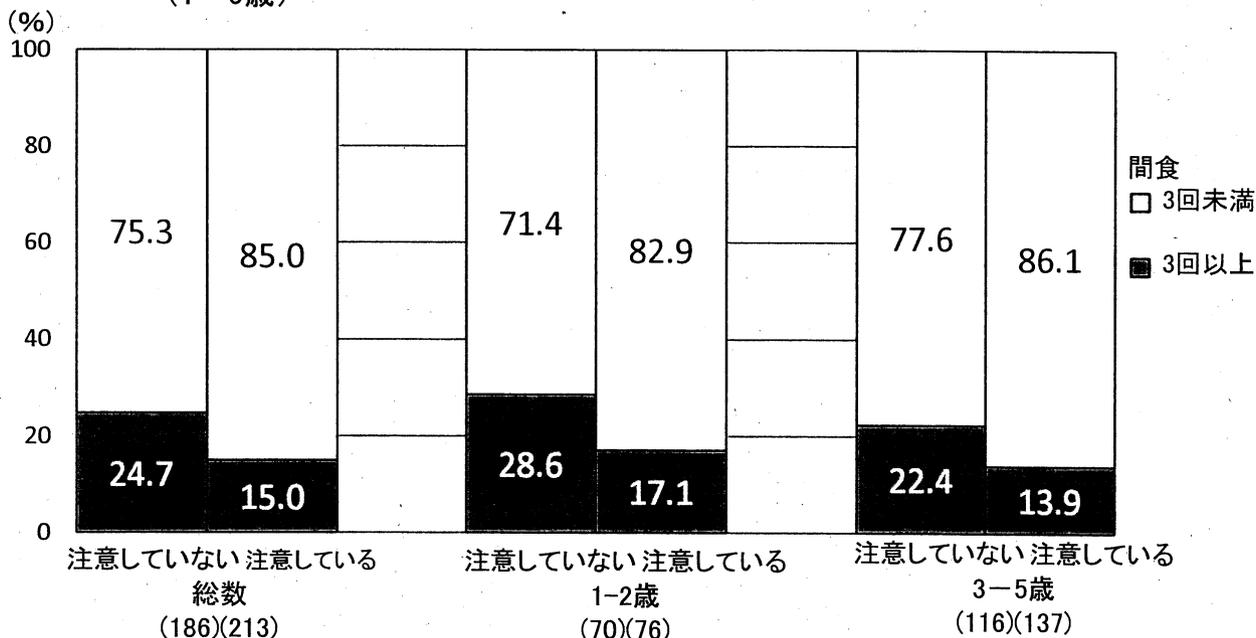
(平成16年と21年との比較)



(参考) 「健康日本21」の目標

間食として甘味食品・飲料を頻回飲食(1日3回以上の飲食)する習慣のある幼児の減少
目標値：15%以下

図6-2 保護者の間食の与え方別 間食として甘味食品・飲料を飲食する回数の割合(1~5歳)



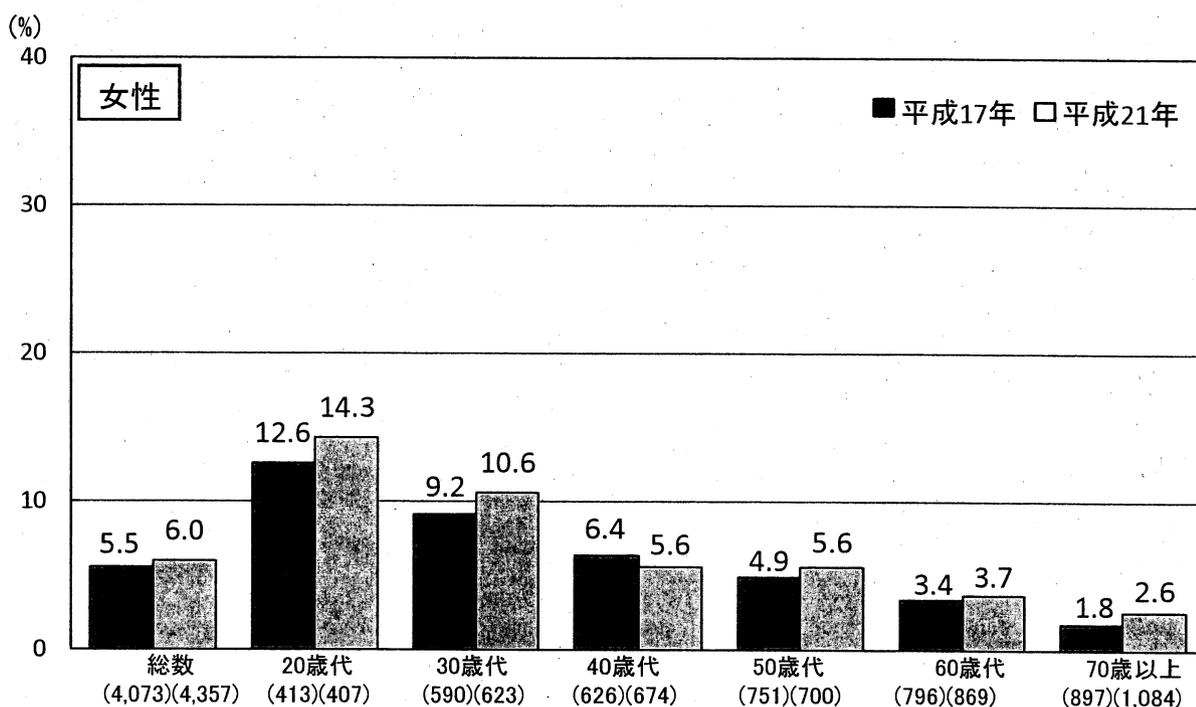
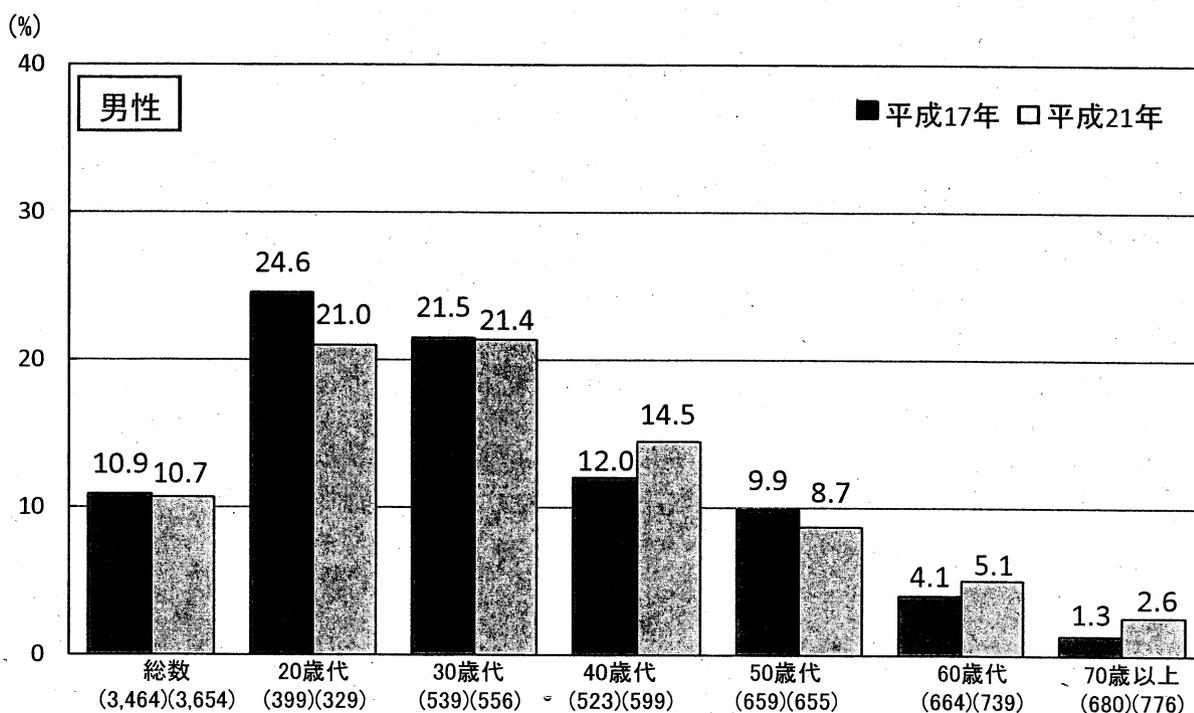
※間食の与え方に注意している：「決められた時間に食べる」「遊びながら食べない」「夜歯を磨いた後には食べない」

第2章 朝食の習慣、体重管理等に関する状況

1. 習慣的な朝食欠食の状況

習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合は、男性10.7%、女性6.0%であり、男女とも年齢別にみると20歳代、30歳代が多い。

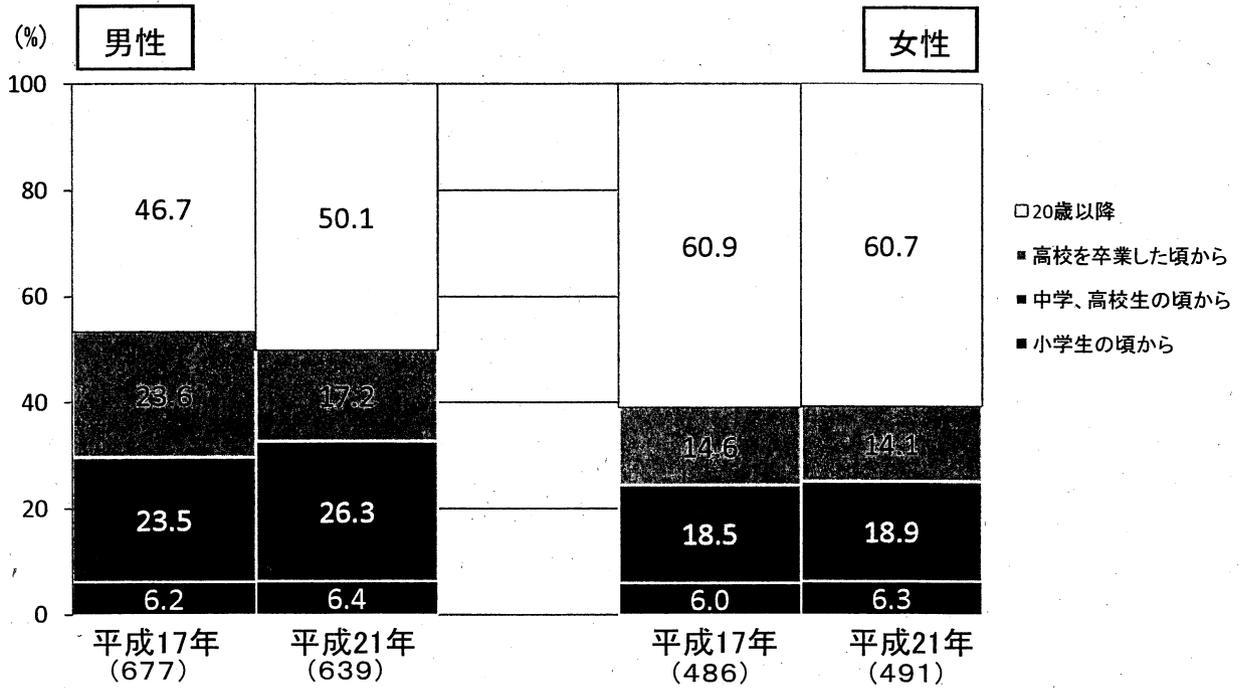
図7 習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合(20歳以上) (平成17年と21年との比較)



2. 朝食欠食が始まった時期

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を食べない習慣が「小学生の頃から」又は「中学、高校生の頃から」始まったと回答した者の割合を合わせると、男性32.7%、女性25.2%である。

図8 朝食欠食が始まった時期(20歳以上) (平成17年と21年との比較)

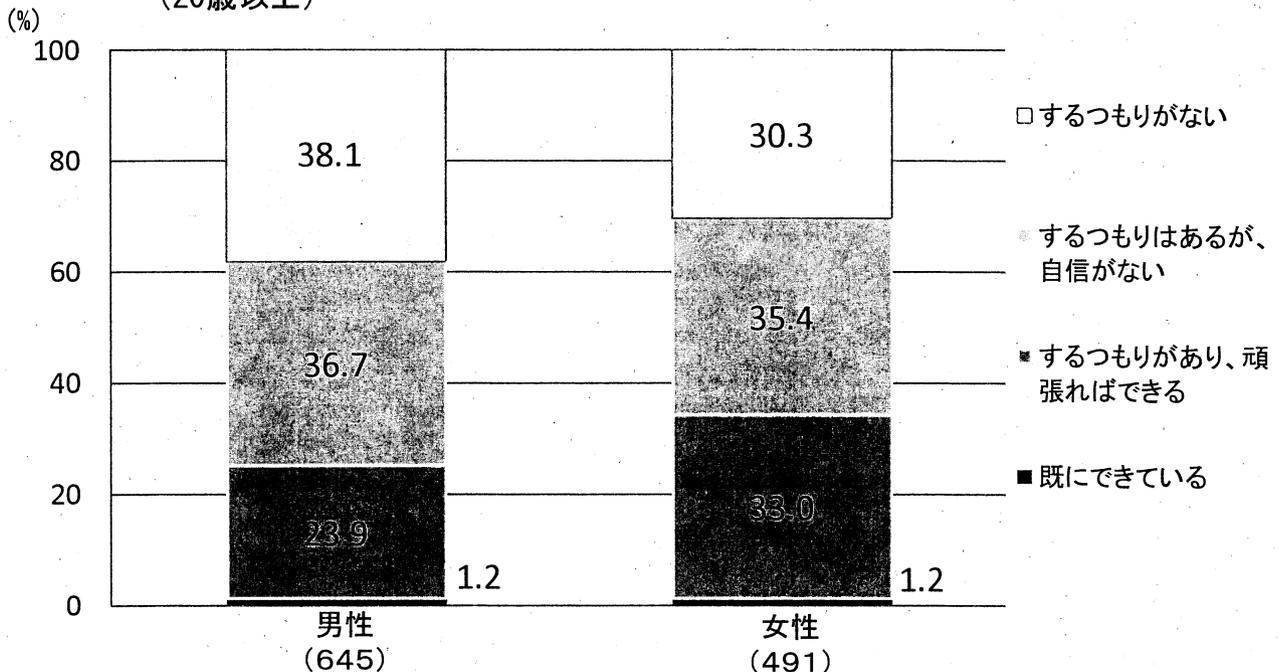


※習慣的に朝食を欠食している者：「ふだん朝食を食べますか」の問いに対し、「週2~3日食べない」「週4~5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者

3. 朝食を毎日食べることの実践状況

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を毎日食べることについて「するつもりがない」と回答した者は、男性38.1%、女性30.3%である。

図9 習慣的に朝食を欠食している者における、朝食を毎日食べることの実践状況の割合(20歳以上)



4. 朝食欠食の改善に必要な支援

習慣的に朝食を欠食している者で、朝食を食べるために必要な支援は、男女とも「早く寝る、よく眠る」と回答した者が最も多く、男性29.8%、女性31.0%である。一方、朝食をほとんど毎日食べている者では、男性は「家族や周りの人の支援」(55.7%)、女性は「自分で朝食を用意する努力」(58.3%)と回答した者が最も多い。

図10-1 習慣的に朝食を欠食している者における、朝食を食べるために必要な支援内容(20歳以上)

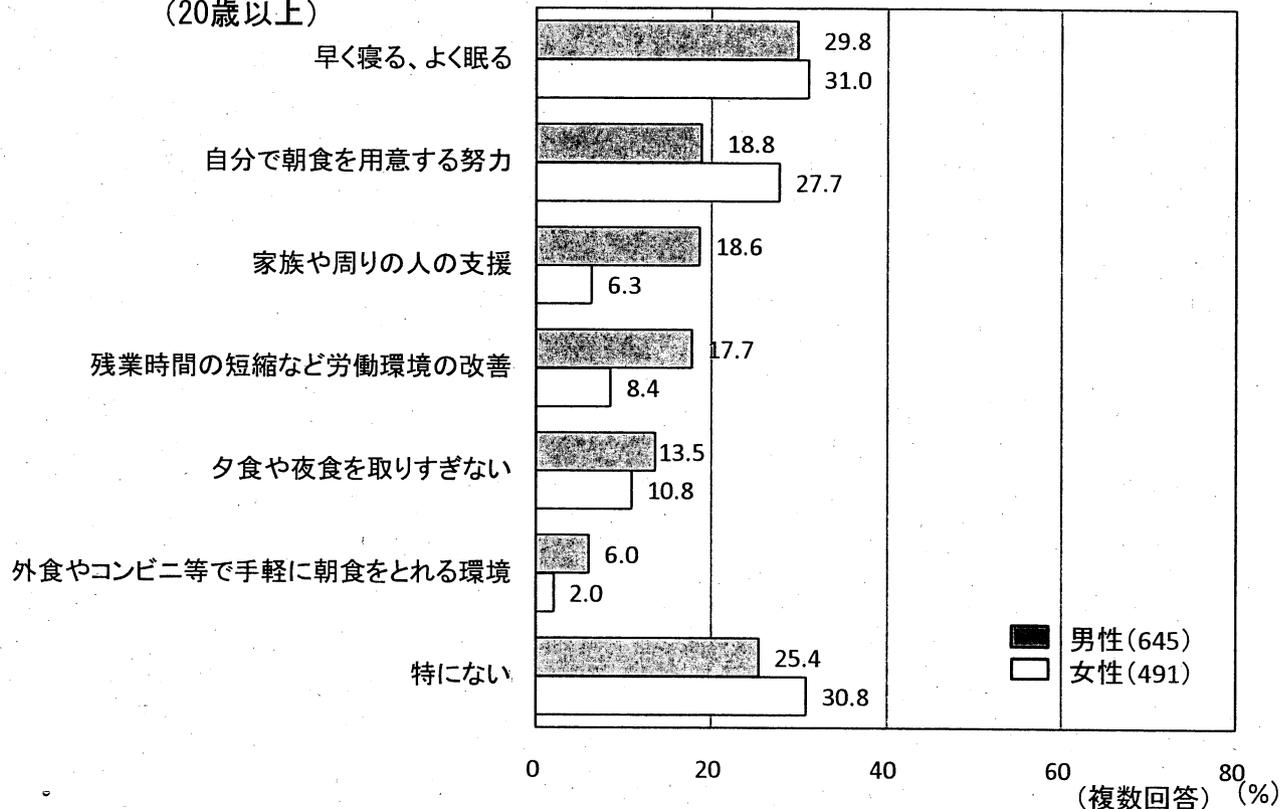
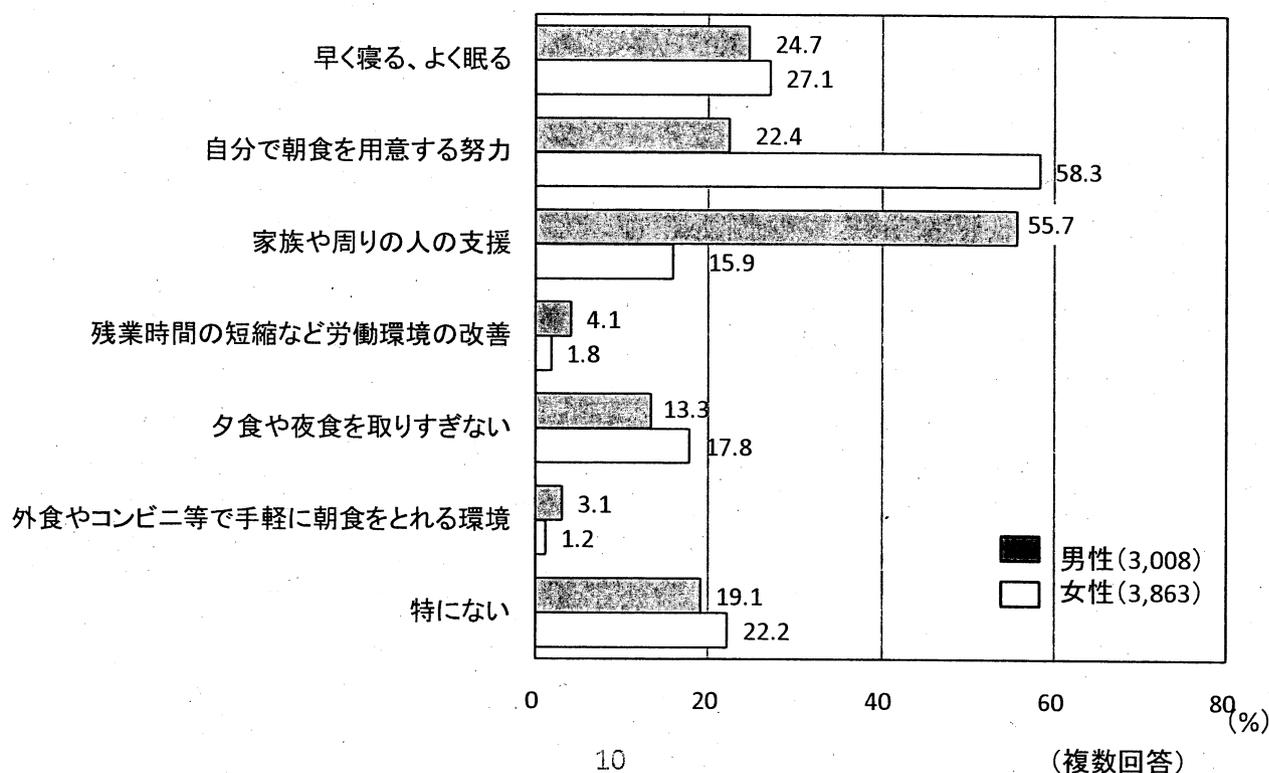


図10-2 朝食をほとんど毎日食べている者における、朝食を今までどおり食べるために必要な支援内容(20歳以上)

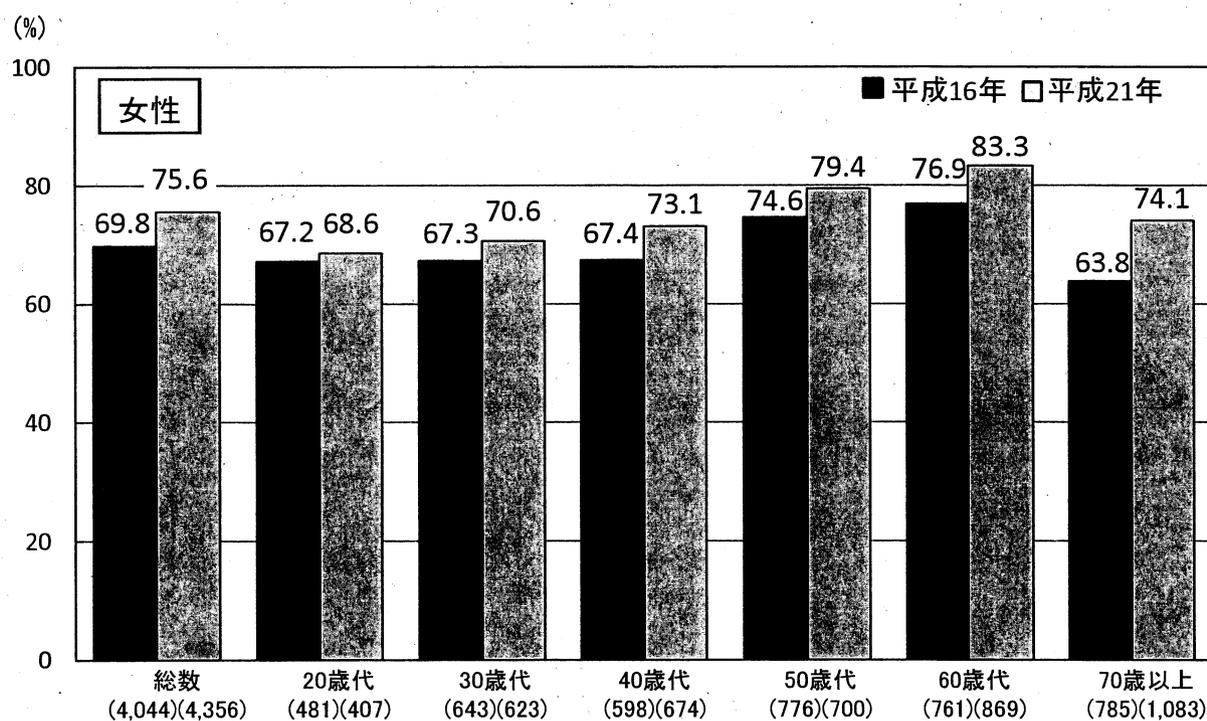
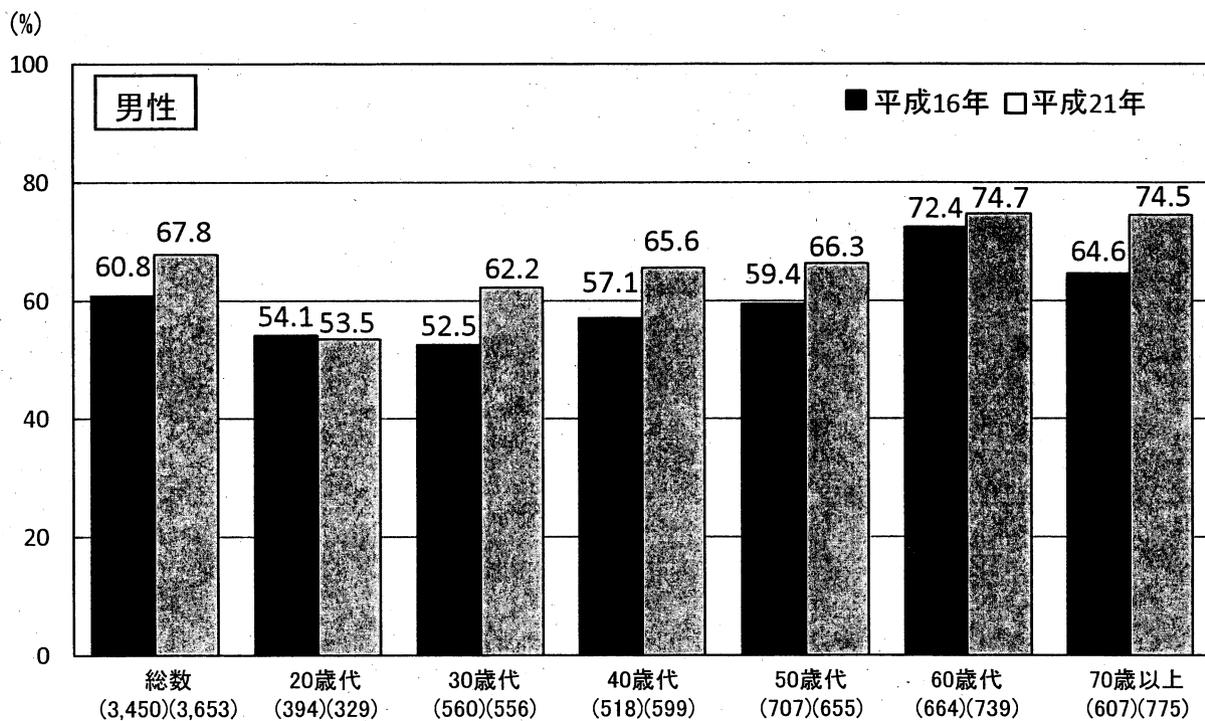


5. 体重管理の実践状況

体重管理を実践しようと考えていると回答した者の割合は、男性67.8%、女性75.6%であり、平成16年に比べ男性で7.0%、女性で5.8%多くなっている。

図11 体重管理を実践しようと考えていると回答した者の割合(20歳以上)

(平成16年と21年との比較)

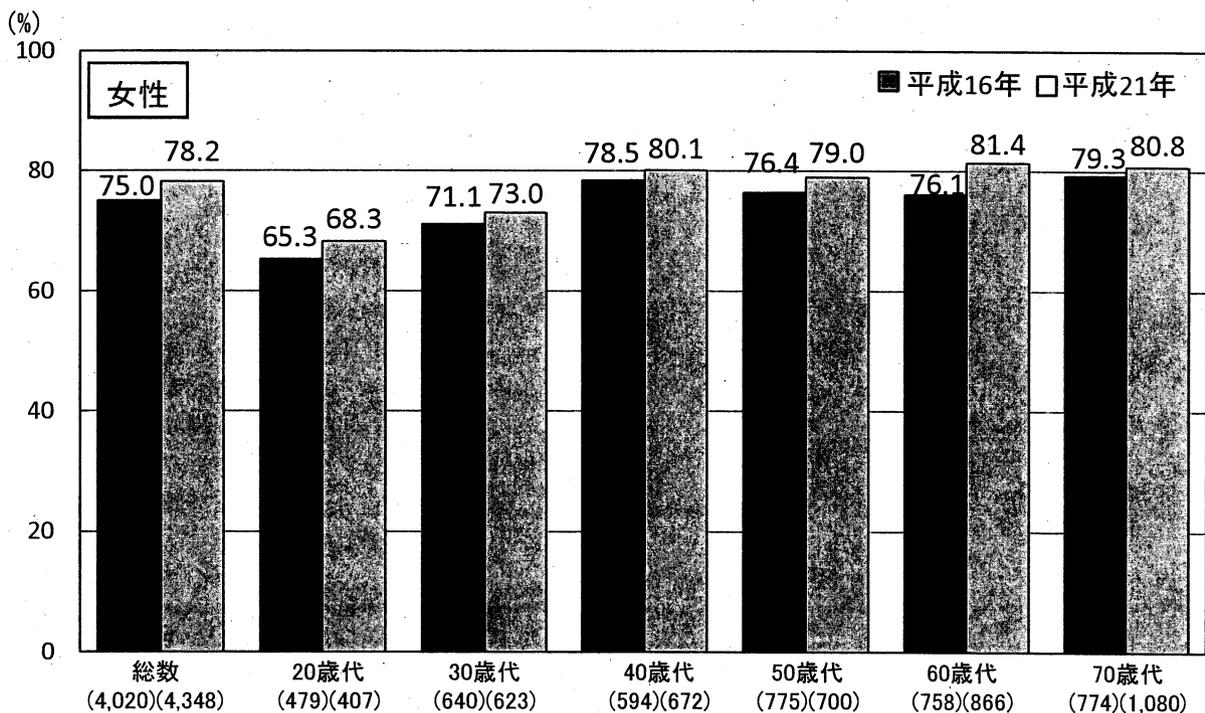
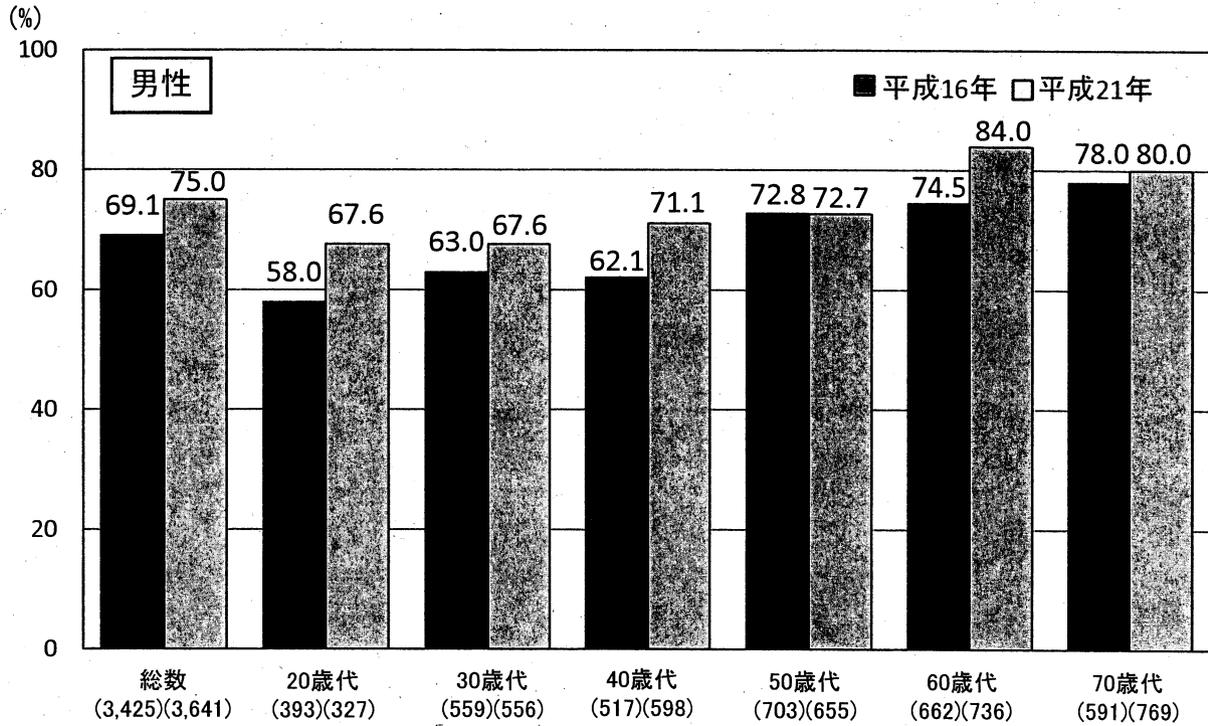


※ 体重管理の実践:理想の体重に近づけるまたは維持しようと考えている

6. 自分にとって適切な食事内容・量の認知状況

自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した者の割合は、男性75.0%、女性78.2%であり、平成16年に比べ男性で5.9%、女性で3.2%増加している。

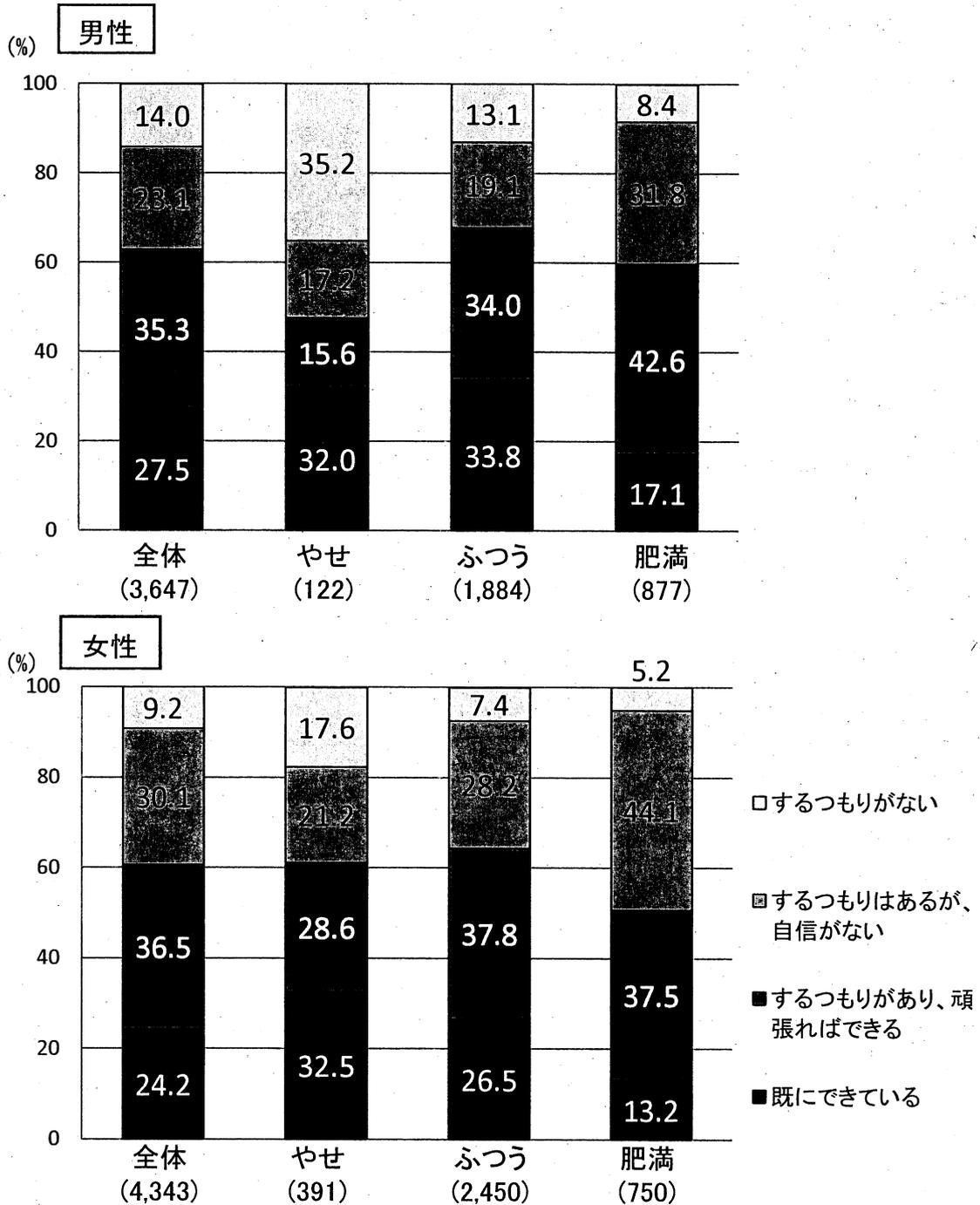
図12 自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した者の割合(20歳以上)
(平成16年と21年との比較)



7. メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動の実践状況

肥満者(BMI \geq 25)のうち、メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や定期的な運動をすることについて、男性では「するつもりがあり、頑張ればできる」(42.6%)、女性では「するつもりはあるが、自信がない」(44.1%)と回答した者が最も多い。

図13 体型別 メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動の実践状況の割合 (20歳以上)



※体型別の区分については、質問紙に回答した者でBMIが測定できた者であるため、全体(質問紙だけ回答)の対象者とは一致しない

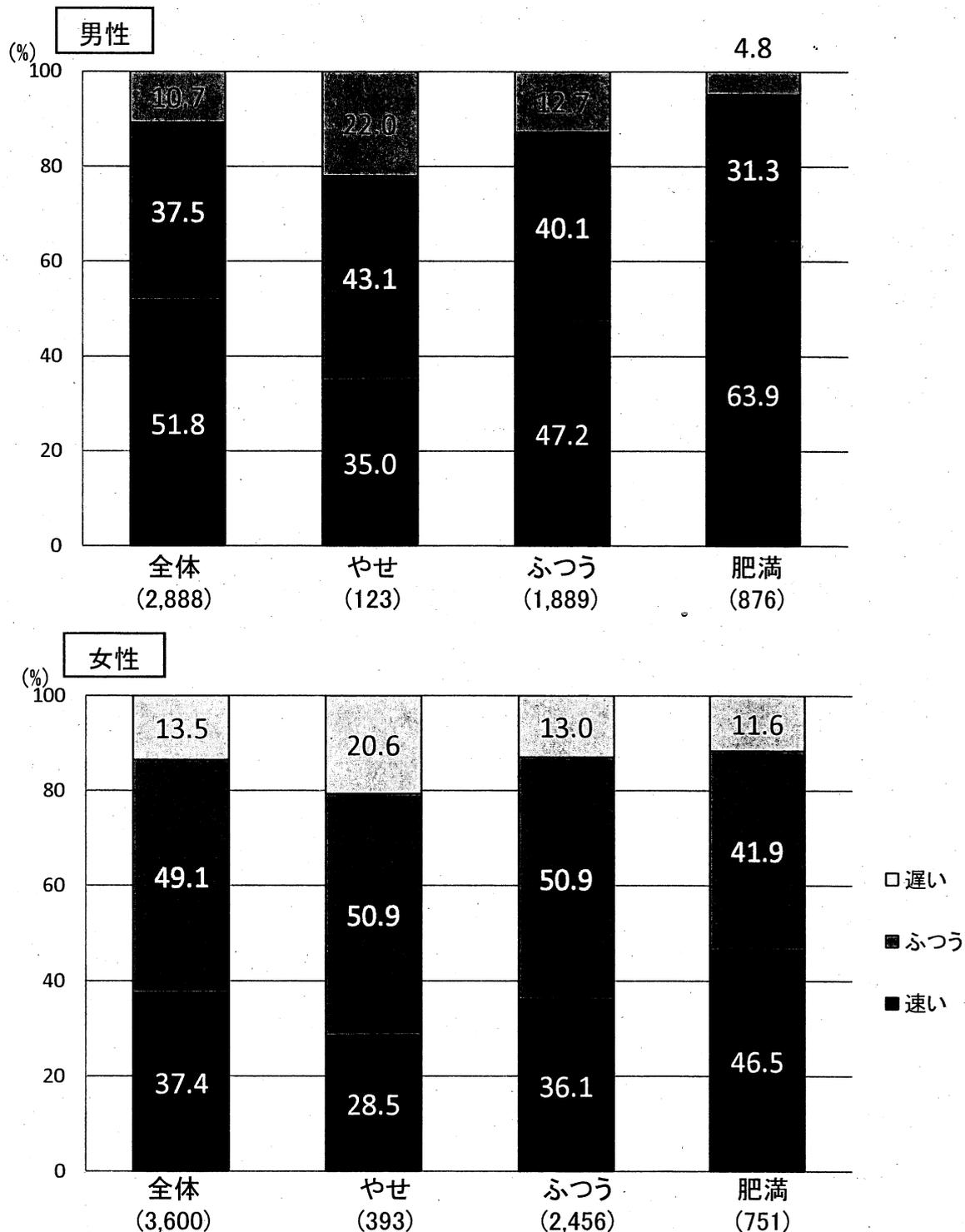
※肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}])^2$ により算出
 BMI < 18.5 低体重(やせ)
 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ 普通体重(正常)
 BMI ≥ 25 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

8. 食べる速さの状況

食べる速さについて体型別にみると、肥満者（BMI \geq 25）では、速いと回答した者の割合は、男性63.9%、女性46.5%であり、やせ（BMI $<$ 18.5）及びふつう（18.5 \leq BMI $<$ 25）の者に比べ多い。

図14 体型別 食べる速さの状況(20歳以上)



※ 遅い:「かなり遅い」「やや遅い」
速い:「かなり速い」「やや速い」

9. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI \geq 25)の割合は、男性30.5%、女性20.8%である。男性の20~60歳代では、肥満者の割合が前年に比べ2.1%多くなっているが、平成12年以降、それ以前の5年間に比べ肥満者の割合の増加傾向が鈍化している状況にあることには変わりがない。なお、女性の40~60歳代では、前年と比べ横ばいである。

一方、やせの者(BMI $<$ 18.5)の割合は、男性4.4%、女性11.0%である。女性では、20歳代(22.3%)でその割合が最も高く、前年に比べ横ばいである。

図15-1 肥満者の割合(20歳以上)

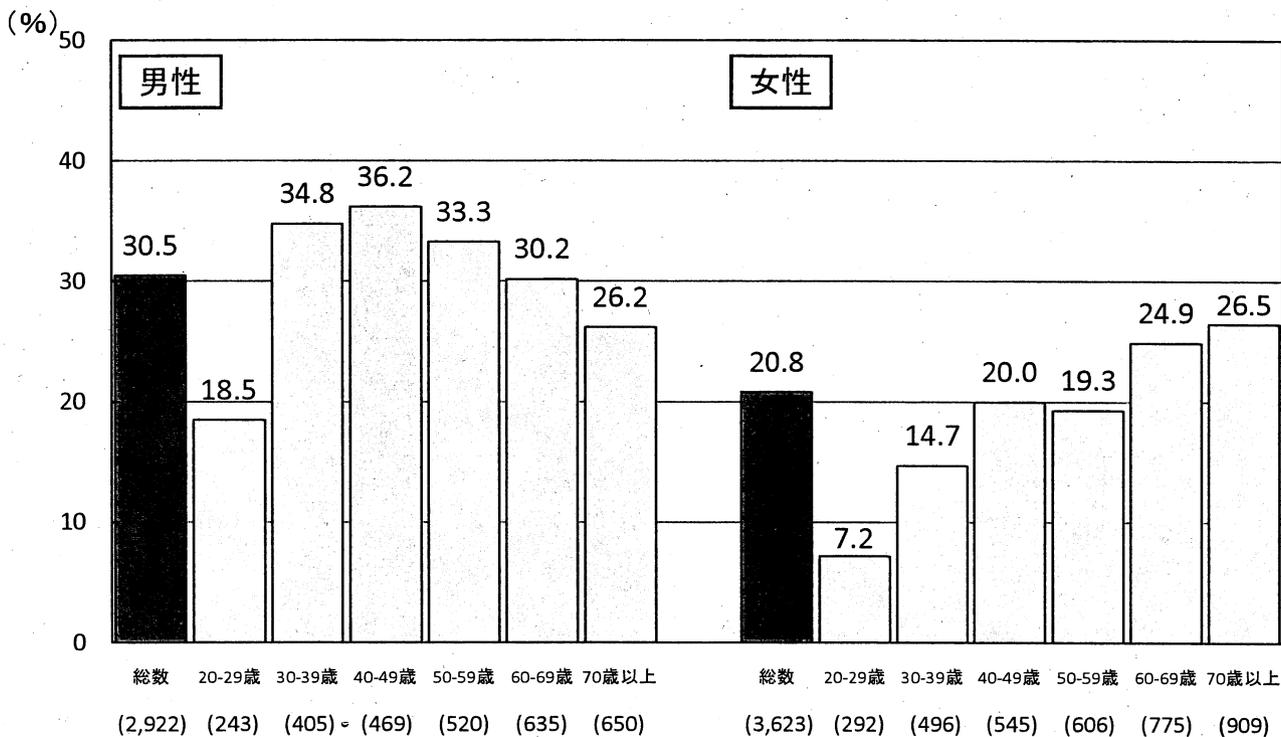


図15-2 やせの者の割合(20歳以上)

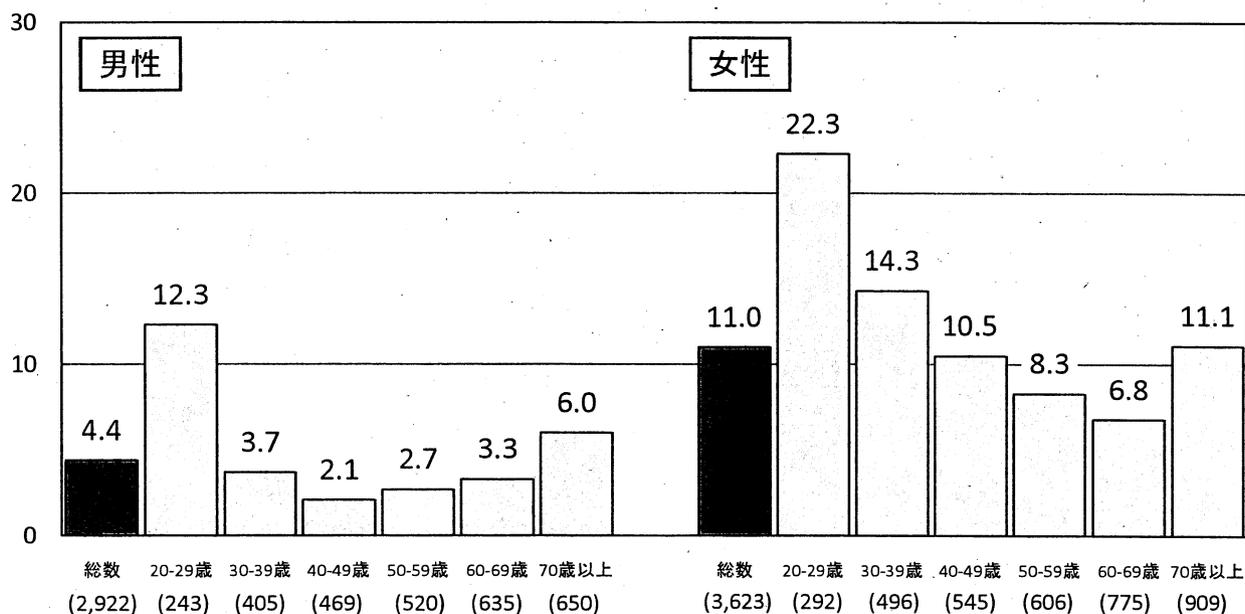
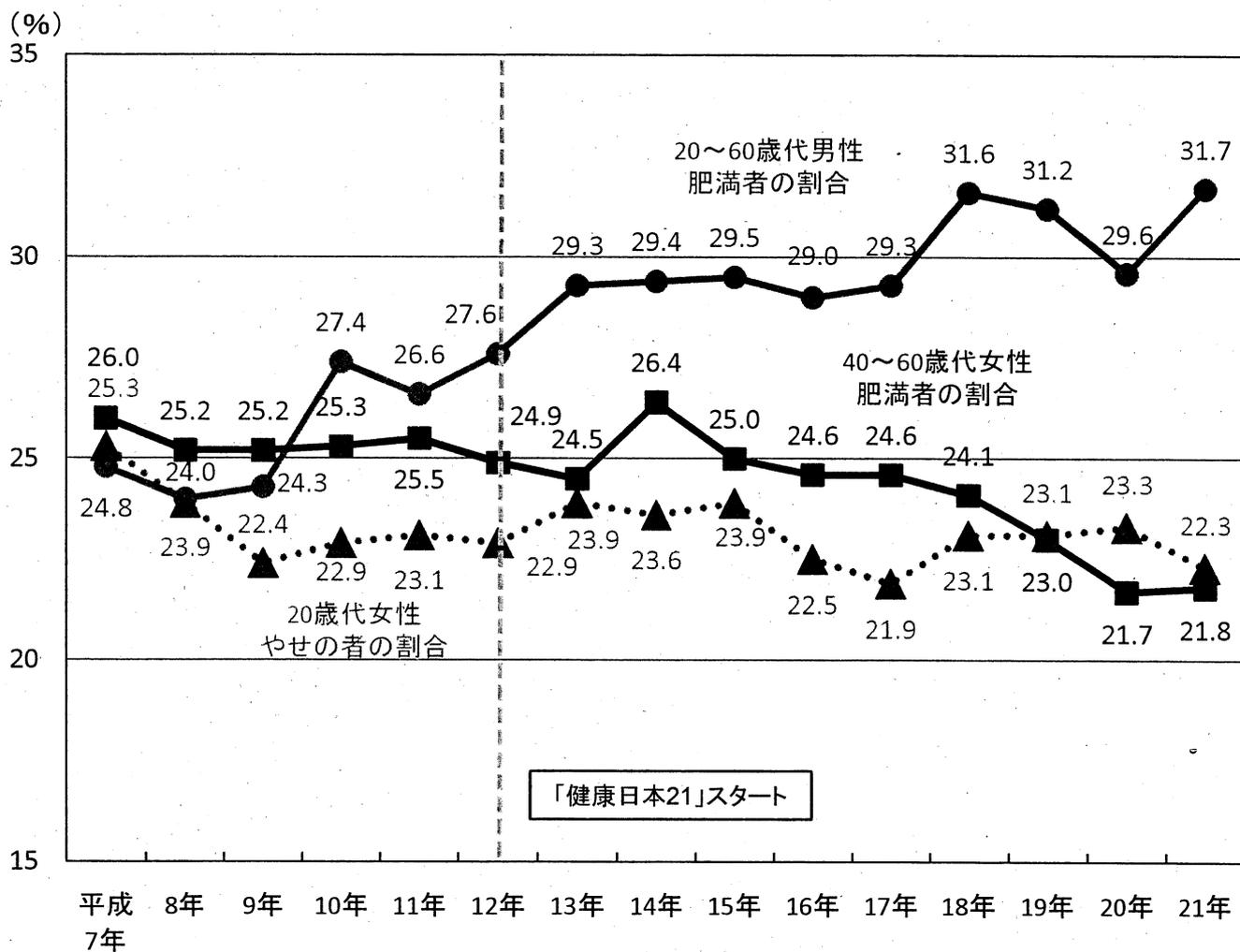


図15-3 肥満及びやせの者の割合(20歳以上)(平成7年~21年の年次推移)

※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、各年次結果の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。



(参考) 「健康日本21」の目標
 成人の肥満者(BMI \geq 25)の減少
 目標値:20-60歳代男性 15%以下
 40-60歳代女性 20%以下
 20歳代女性のやせの者(BMI $<$ 18.5)の減少
 目標値:15%以下

第2部 基本項目

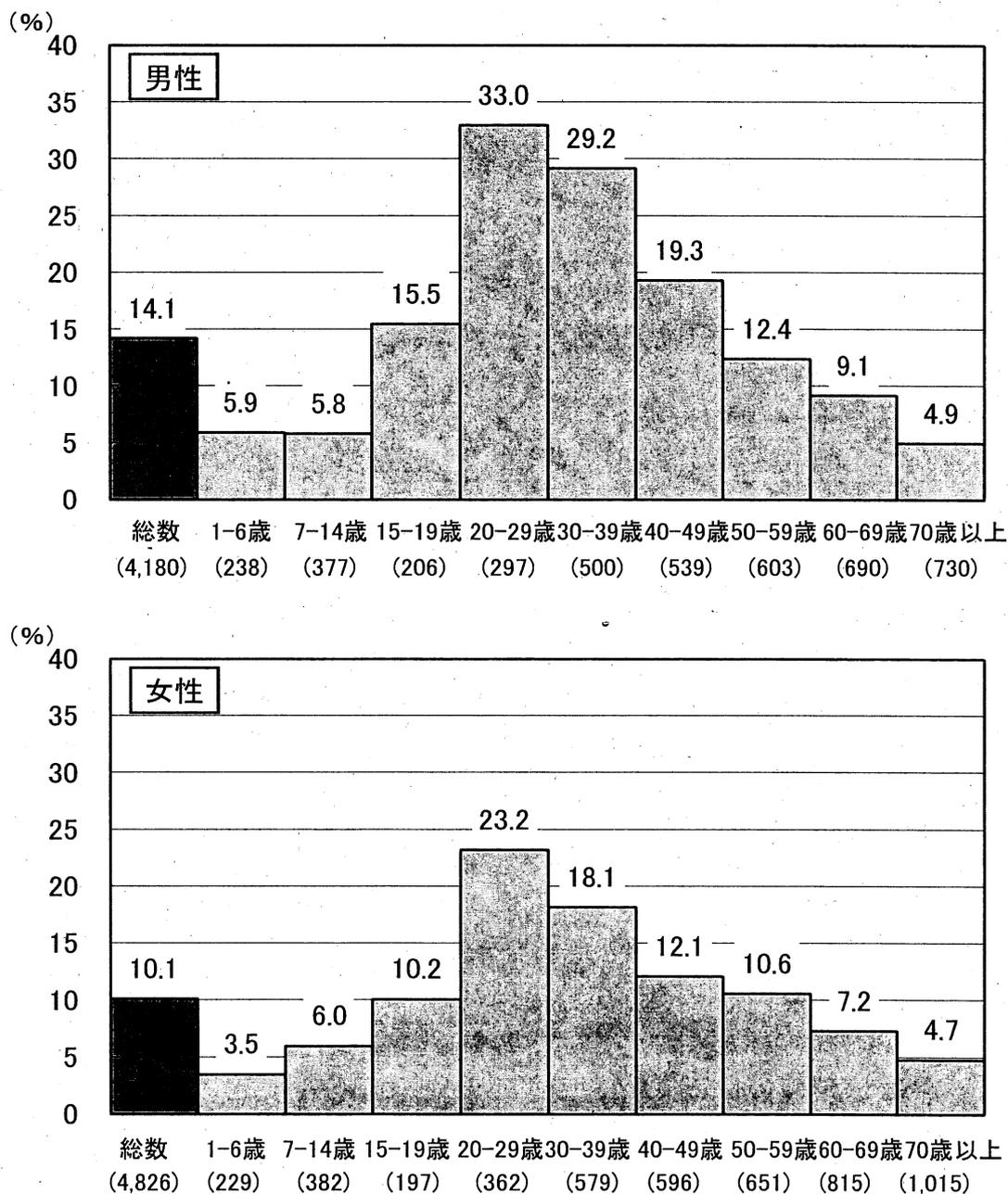
第1章 食生活・運動に関する状況

1. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性14.1%、女性10.1%である。男女とも年齢別にみると20歳代及び30歳代でその割合は多い。

図16-1 朝食の欠食率(1歳以上)

※朝食の欠食率:調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した者の割合



※報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

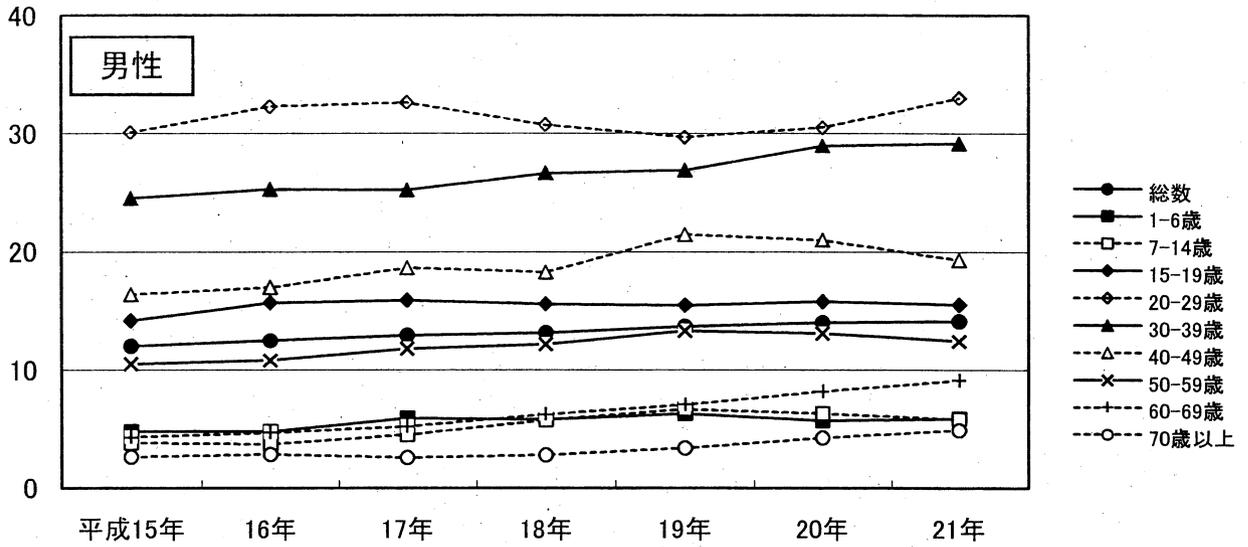
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

(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

図16-2 朝食の欠食率(1歳以上) (平成15年~21年の年次推移)

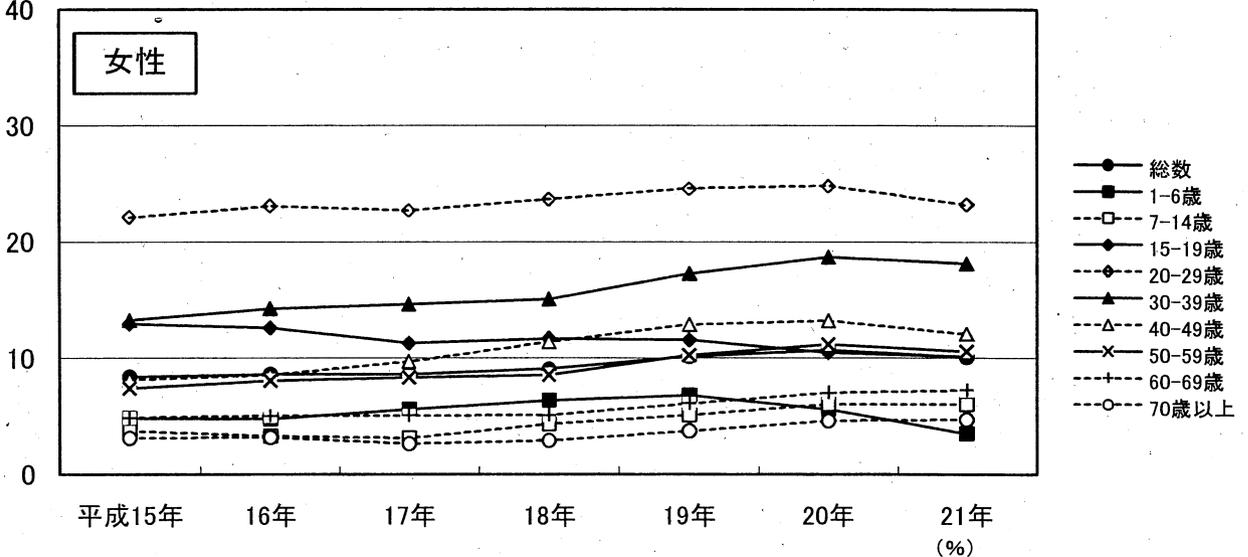
※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

(%)



男性	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
総数	12.0	12.5	12.9	13.1	13.7	14.0	14.1
1-6歳	4.8	4.8	5.9	5.8	6.3	5.7	5.9
7-14歳	3.8	3.7	4.5	5.8	6.7	6.3	5.8
15-19歳	14.2	15.7	15.9	15.6	15.5	15.8	15.5
20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	33.0
30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	29.2
40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	19.3
50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	12.4
60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	9.1
70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.9

(%)



女性	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
総数	8.4	8.6	8.6	9.1	10.2	10.7	10.1
1-6歳	4.8	4.7	5.6	6.4	6.8	5.6	3.5
7-14歳	3.7	3.3	3.1	4.3	5.1	6.0	6.0
15-19歳	13.0	12.6	11.3	11.7	11.6	10.5	10.2
20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	23.2
30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.1
40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	12.1
50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	10.6
60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.2
70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.7

2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均295.3gであり、前年に比べ横ばいの状況にある。

図17-1 野菜摂取量の平均値(20歳以上) (平成15年~21年の年次推移)

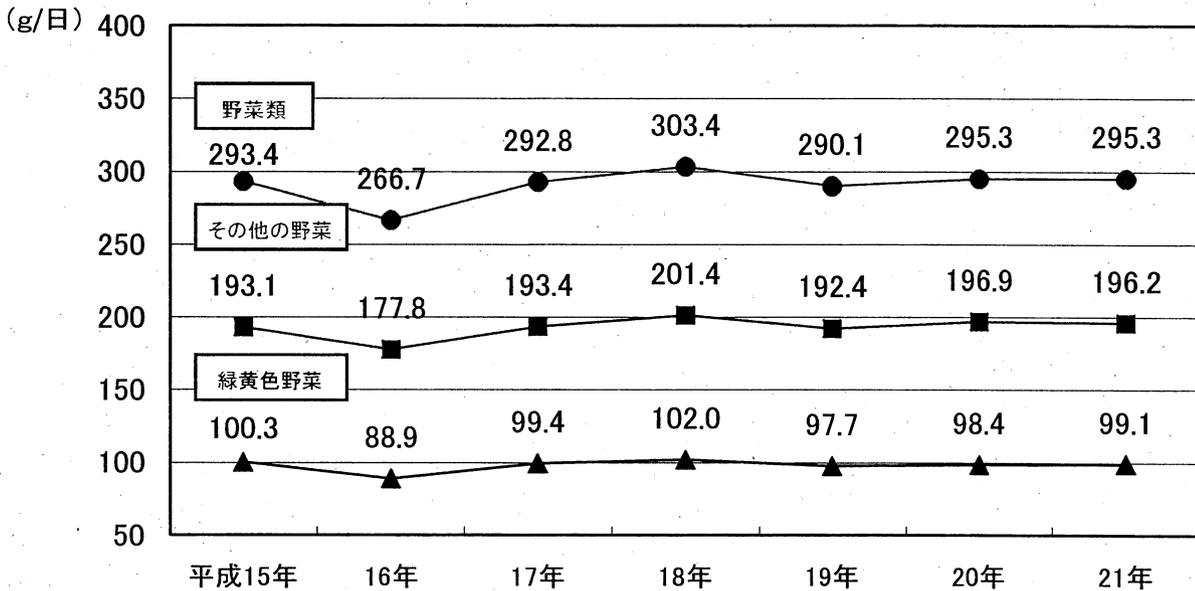


図17-2 野菜摂取量の平均値(20歳以上)

※< >内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計

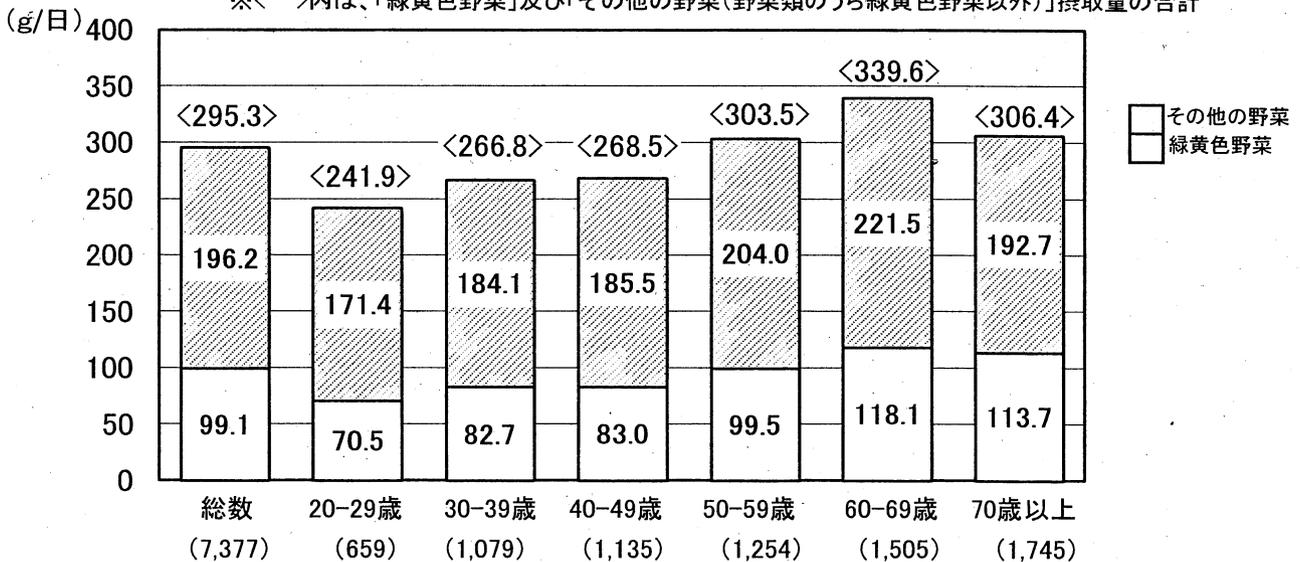


表1 野菜類の摂取状況(20歳以上)

※野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿)	70g(1皿)	140g(2皿)	210g(3皿)	280g(4皿)	350g(5皿)
		未満	以上	以上	以上	以上	以上
男性	人	190	384	539	568	557	1,121
	%	5.7	11.4	16.0	16.9	16.6	33.4
女性	人	200	478	744	784	650	1,162
	%	5.0	11.9	18.5	19.5	16.2	28.9

(参考) 「健康日本21」の目標
野菜摂取量の増加
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g以上

3. 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均10.7gであり、男性11.6g、女性9.9gである。また、前年に比べ男女とも減少している。

図18-1 食塩摂取量の平均値(20歳以上)(平成15年~21年の年次推移)

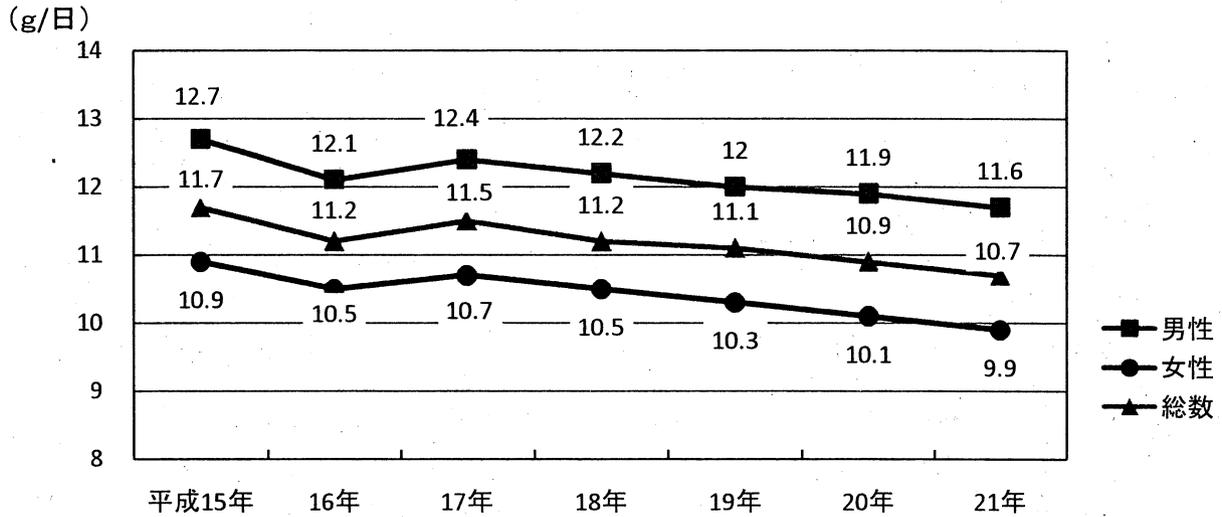


図18-2 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

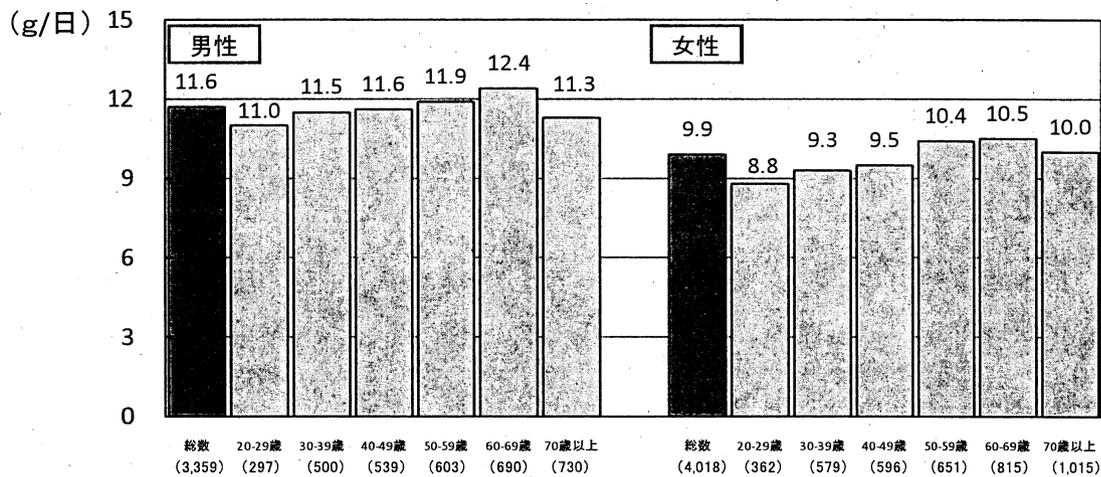


表2 食塩の摂取状況(20歳以上)

性別	9.0g未満	9.0g以上
男性	1,006	2,353
人	29.9	70.1
%		
性別	7.5g未満	7.5g以上
女性	1,137	2,881
人	28.3	71.7
%		

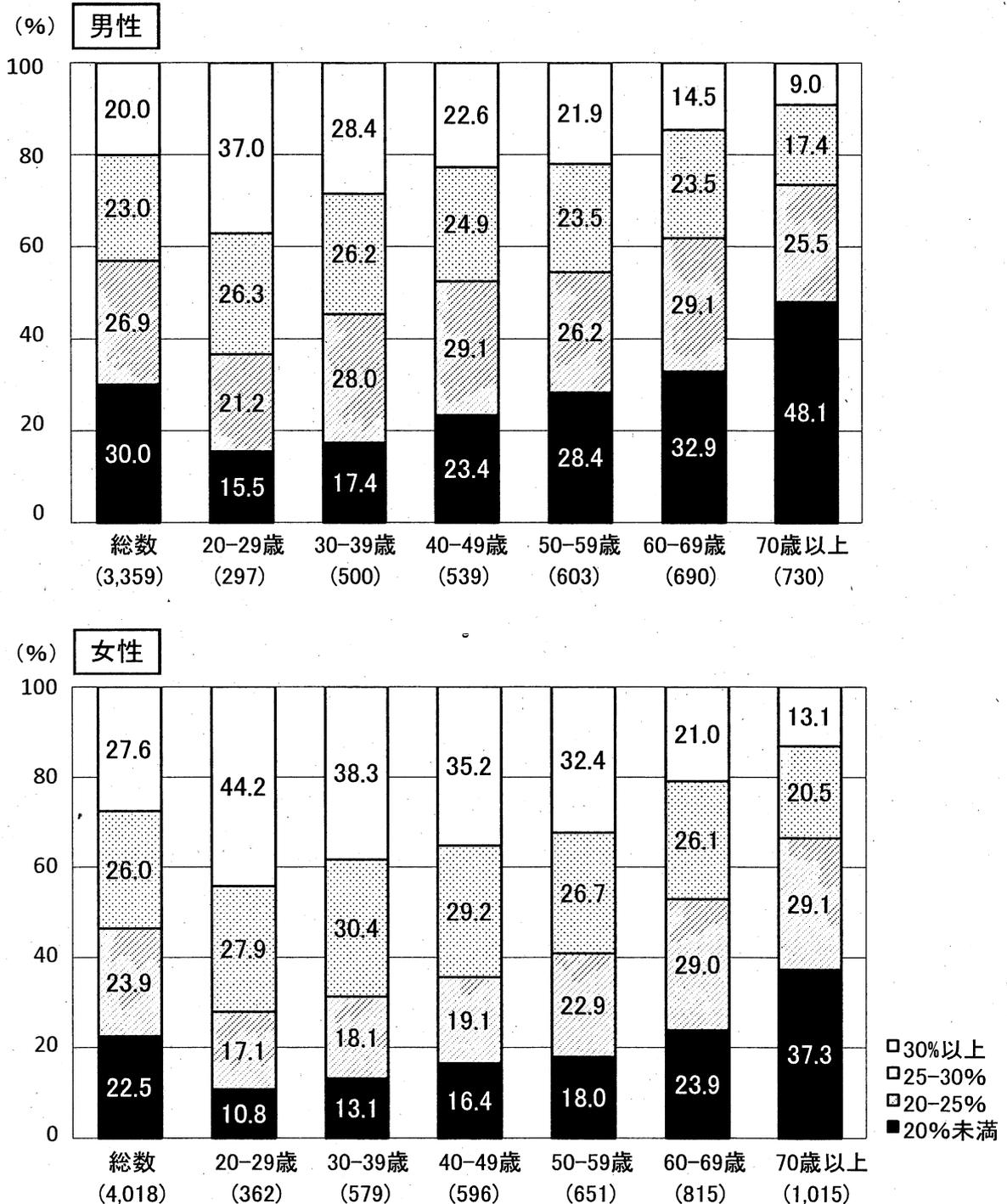
※食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 / 1,000

(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 9g未満
 成人女性 7.5g未満

4. 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で20.0%、女性で27.6%である。

図19 脂肪エネルギー比率の状況(20歳以上)



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考) 「日本人の食事摂取基準」(2010年版) 脂肪エネルギー比率
 18~29歳:20%以上 30%未満
 30歳以上:20%以上 25%未満

「健康日本21」の目標
 脂肪エネルギー比率の減少
 目標値:20~40歳代 25%以下

5. 栄養素等摂取量

表3-1 栄養素等摂取量(1日あたり平均) (総数) -性・年齢階級別-

(g)

	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	9006	467	759	403	659	1079	1135	1254	1505	1745	7377	
エネルギー	kcal	1861	1256	1936	2143	1875	1905	1940	1964	1921	1714	1876
たんぱく質	g	67.8	44.0	70.4	75.8	66.0	67.4	69.4	71.6	72.6	64.2	68.6
うち動物性	g	36.3	24.7	41.6	43.8	35.8	36.6	37.1	38.0	37.9	32.3	36.1
脂質	g	53.6	39.6	63.6	70.0	60.0	58.0	57.2	55.8	51.5	41.8	52.5
うち動物性	g	27.0	20.6	35.1	36.7	29.2	29.4	28.6	27.0	25.6	20.7	26.0
コレステロール	mg	308	213	331	401	329	309	319	330	309	269	306
炭水化物	g	260.2	177.6	263.9	292.4	256.5	259.4	262.8	268.8	271.7	257.1	263.2
食物繊維	g	14.3	8.6	13.2	12.8	12.0	13.0	13.9	15.2	17.0	15.7	14.9
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	3.0	2.9	3.1	3.5	3.4	3.8	3.4	3.4
うち不溶性	g	10.5	6.2	9.5	9.3	8.7	9.4	9.9	11.1	12.5	11.7	10.9
ビタミンA	μgRE	536	394	582	514	471	519	518	563	565	560	541
ビタミンD	μg	7.4	4.3	6.1	6.4	5.9	6.4	6.8	8.0	9.5	8.5	7.8
ビタミンE	mg	8.3	4.3	6.7	7.3	7.3	7.5	8.0	9.8	9.9	9.0	8.8
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.6	4.2	6.2	7.3	6.5	6.4	6.5	7.2	7.3	6.4	6.7
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.7	0.0	0.4	0.0	0.8	1.0	1.4	2.6	2.5	2.6	2.0
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	232	123	177	202	188	217	218	257	286	264	247
ビタミンB ₁	mg	1.56	0.59	1.01	1.03	1.29	1.12	1.38	1.64	2.19	2.07	1.71
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.57	0.90	0.97	0.84	0.86	0.88	0.88	0.87	0.75	0.84
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.71	0.00	0.05	0.05	0.44	0.25	0.49	0.74	1.32	1.32	0.86
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.07	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.44	0.82	1.30	1.34	1.51	1.39	1.37	1.59	1.64	1.44	1.50
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.81	1.25	1.20	1.08	1.09	1.13	1.18	1.22	1.13	1.14
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.29	0.01	0.05	0.14	0.43	0.30	0.24	0.40	0.42	0.32	0.35
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	14.6	7.7	12.4	14.0	13.4	14.8	15.5	16.4	16.8	13.9	15.3
ビタミンB ₆	mg	1.79	0.72	1.12	1.55	1.47	1.54	1.67	1.88	2.38	2.20	1.94
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.11	0.70	1.05	1.09	0.99	1.06	1.10	1.19	1.27	1.14	1.14
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.67	0.01	0.06	0.44	0.48	0.48	0.53	0.66	1.10	1.06	0.78
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.03	0.03	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	6.4	3.6	5.7	5.6	5.2	6.0	5.9	7.1	8.1	6.8	6.7
葉酸	μg	294	158	237	256	244	267	278	323	357	337	311
パントテン酸	mg	5.31	3.91	5.90	5.83	5.03	5.20	5.23	5.49	5.65	5.12	5.31
ビタミンC	mg	121	61	97	97	90	106	103	134	157	144	128
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	55	76	78	73	78	81	111	136	126	107
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	14	1	7	7	10	14	16	17	18	15	16
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	7	5	13	12	7	13	6	6	3	3	6
食塩(ナリウム*2.54/1,000)	g	10.3	6.1	9.3	10.2	9.8	10.3	10.5	11.1	11.4	10.5	10.7
カリウム	mg	2251	1482	2206	2132	1928	2067	2144	2408	2599	2395	2311
カルシウム	mg	512	426	648	511	438	454	465	511	555	533	503
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	505	423	643	509	435	449	460	504	548	522	496
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	1	0	1	2	3	3	6	3	4	4
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	3	4	2	1	2	2	2	3	6	3
マグネシウム	mg	239	147	222	226	208	225	237	261	274	251	248
リン	mg	970	681	1065	1050	908	939	960	1017	1045	941	975
鉄	mg	7.8	4.6	6.9	7.7	7.0	7.4	7.6	8.6	8.9	8.0	8.0
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.6	4.5	6.8	7.4	6.9	7.2	7.4	8.1	8.6	8.0	7.8
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.2	0.4	0.2	0.0	0.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.0	5.3	8.5	9.4	7.9	8.2	8.2	8.2	8.4	7.4	8.0
銅	mg	1.14	0.69	1.05	1.20	1.06	1.10	1.12	1.21	1.27	1.17	1.17
脂肪エネルギー比率	%	25.6	27.9	29.2	29.2	28.4	27.1	26.4	25.4	23.9	21.6	24.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.7	58.0	56.1	56.5	57.3	58.6	59.1	59.9	60.9	63.4	60.4
動物性たんぱく質比率	%	51.6	54.3	57.9	56.3	52.2	52.2	51.6	51.2	50.0	48.0	50.5

※ 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3-2 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(男性)-性・年齢階級別-

(g)

	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	4180	238	377	206	297	500	539	603	690	730	3359	
エネルギー	kcal	2073	1303	2032	2481	2138	2155	2183	2191	2154	1894	2107
たんぱく質	g	73.9	45.6	72.9	85.5	73.0	75.0	75.7	78.5	78.8	69.9	75.2
うち動物性	g	40.0	25.4	43.3	49.0	39.5	41.2	40.6	42.9	41.5	35.7	40.1
脂質	g	57.9	40.6	66.5	79.1	66.3	63.1	60.9	59.6	55.5	44.6	56.8
うち動物性	g	29.7	21.0	36.5	42.1	33.2	32.8	30.8	30.0	28.1	22.8	28.8
コレステロール	mg	333	224	335	442	347	331	337	370	335	295	333
炭水化物	g	287.2	185.1	278.0	344.5	297.2	294.4	294.9	293.2	298.7	278.2	291.9
食物繊維	g	14.5	8.7	13.4	13.8	12.8	13.8	13.8	15.0	17.1	16.2	15.1
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.3	3.2	3.1	3.2	3.2	3.4	3.8	3.5	3.4
うち不溶性	g	10.6	6.3	9.6	10.0	9.2	10.0	10.1	11.0	12.6	12.1	11.1
ビタミンA	μgRE	551	411	581	550	472	578	523	592	544	591	558
ビタミンD	μg	8.0	4.5	6.0	7.1	5.8	7.2	7.7	8.4	10.4	9.4	8.5
ビタミンE	mg	8.0	4.3	6.5	8.0	7.0	7.3	7.9	9.5	10.1	8.0	8.5
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.8	4.3	6.4	8.0	6.8	6.8	6.8	7.3	7.6	6.6	7.0
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	1.1	2.1	2.5	1.3	1.4
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	237	125	180	212	199	232	219	257	291	272	252
ビタミンB ₁	mg	1.57	0.61	0.98	1.20	1.16	1.07	1.44	1.65	2.36	2.08	1.73
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.90	0.59	0.92	1.12	0.96	0.94	0.94	0.94	0.92	0.80	0.91
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.65	0.00	0.01	0.08	0.18	0.12	0.48	0.68	1.44	1.28	0.81
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.02	0.04	0.01	0.02	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.39	0.85	1.31	1.43	1.57	1.33	1.31	1.46	1.54	1.44	1.44
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.20	0.85	1.28	1.34	1.16	1.15	1.17	1.23	1.27	1.20	1.20
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.19	0.00	0.03	0.09	0.40	0.18	0.14	0.21	0.28	0.24	0.23
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	16.1	7.8	12.7	15.7	15.1	17.0	17.4	18.4	18.6	15.4	17.1
ビタミンB ₆	mg	1.74	0.73	1.14	1.36	1.40	1.44	1.73	1.99	2.19	2.19	1.90
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.20	0.71	1.08	1.21	1.08	1.19	1.20	1.27	1.37	1.23	1.24
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.52	0.00	0.06	0.12	0.31	0.24	0.46	0.66	0.82	0.95	0.63
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.01	0.01	0.03	0.01	0.01	0.06	0.06	0.00	0.00	0.02
ビタミンB ₁₂	μg	7.1	3.7	6.0	6.2	5.3	7.1	6.5	8.0	8.7	7.9	7.5
葉酸	μg	301	161	238	279	254	284	287	325	361	351	320
パントテン酸	mg	5.68	4.06	6.09	6.59	5.52	5.67	5.58	5.83	5.97	5.51	5.70
ビタミンC	mg	113	59	88	110	96	104	95	119	141	142	120
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	96	55	74	84	74	78	78	102	130	125	103
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	6	6	9	10	7	11	11	12	10
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	8	4	7	20	13	16	10	7	1	5	8
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.1	6.4	9.5	11.2	11.0	11.5	11.6	11.9	12.4	11.3	11.6
カリウム	mg	2338	1506	2266	2367	2069	2217	2236	2452	2671	2499	2404
カルシウム	mg	520	439	670	572	473	457	458	499	552	552	506
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	515	433	664	571	468	452	455	494	548	543	501
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	1	0	1	3	2	2	3	2	3	2
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	4	6	0	1	2	1	2	2	5	2
マグネシウム	mg	254	151	228	252	227	246	254	273	289	267	264
リン	mg	1043	707	1095	1187	999	1024	1029	1089	1113	1019	1052
鉄	mg	8.0	4.7	7.0	8.1	7.5	7.9	7.9	8.5	9.2	8.4	8.3
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.9	4.6	6.9	8.1	7.4	7.8	7.8	8.5	9.0	8.4	8.3
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.8	5.5	8.9	10.8	8.9	9.3	9.0	9.1	9.0	8.1	8.9
銅	mg	1.23	0.72	1.09	1.36	1.18	1.23	1.22	1.30	1.36	1.27	1.27
脂肪エネルギー比率	%	24.8	27.7	29.0	28.4	27.6	26.1	24.9	24.2	22.9	20.9	23.9
炭水化物エネルギー比率	%	60.8	58.3	56.4	57.7	58.6	59.8	61.0	61.3	62.4	64.3	61.7
動物性たんぱく質比率	%	52.3	54.1	58.5	55.7	51.8	53.1	51.9	52.7	50.6	48.9	51.3

※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3-3 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(女性) -性・年齢階級別-

(g)

		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		4826	229	382	197	362	579	596	651	815	1015	4018
エネルギー	kcal	1677	1207	1842	1790	1659	1689	1721	1753	1724	1585	1682
たんぱく質	g	62.6	42.3	68.0	65.6	60.2	60.8	63.6	65.3	67.4	60.1	63.0
うち動物性	g	33.1	23.9	39.9	38.4	32.8	32.5	33.9	33.5	34.9	29.8	32.7
脂質	g	49.8	38.6	60.8	60.5	54.8	53.6	53.9	52.3	48.2	39.7	48.9
うち動物性	g	24.6	20.3	33.8	31.1	25.9	26.5	26.6	24.3	23.5	19.2	23.7
コレステロール	mg	286	202	327	359	314	290	303	293	286	250	284
炭水化物	g	236.8	169.9	249.9	238.0	223.1	229.1	233.8	246.3	248.9	241.8	239.3
食物繊維	g	14.2	8.5	13.0	11.8	11.4	12.4	14.0	15.3	17.0	15.4	14.7
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.1	2.8	2.8	3.0	3.9	3.5	3.7	3.4	3.4
うち不溶性	g	10.3	6.1	9.4	8.6	8.2	9.0	9.7	11.2	12.5	11.4	10.7
ビタミンA	μgRE	522	376	582	476	470	468	513	537	583	538	527
ビタミンD	μg	7.0	4.2	6.2	5.7	5.9	5.7	6.1	7.6	8.8	7.9	7.3
ビタミンE	mg	8.6	4.2	6.9	6.6	7.6	7.7	8.0	10.2	9.7	9.8	9.1
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.4	4.2	6.0	6.5	6.2	6.2	6.3	7.0	7.1	6.2	6.5
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.1	0.0	0.8	0.0	1.4	1.4	1.7	3.1	2.5	3.6	2.5
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK	μg	229	120	173	192	178	205	216	258	283	258	242
ビタミンB ₁	mg	1.55	0.56	1.05	0.86	1.41	1.16	1.32	1.63	2.06	2.06	1.69
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.78	0.55	0.87	0.82	0.74	0.78	0.82	0.81	0.82	0.71	0.78
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.76	0.00	0.09	0.03	0.65	0.37	0.50	0.80	1.23	1.35	0.91
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.09	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.48	0.79	1.29	1.24	1.46	1.44	1.42	1.72	1.72	1.45	1.54
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.77	1.22	1.05	1.01	1.04	1.09	1.13	1.17	1.07	1.09
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.38	0.01	0.07	0.19	0.45	0.40	0.33	0.58	0.54	0.37	0.45
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	13.2	7.5	12.2	12.2	12.1	13.0	13.8	14.5	15.3	12.8	13.7
ビタミンB ₆	mg	1.83	0.72	1.09	1.75	1.53	1.63	1.61	1.78	2.54	2.21	1.97
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.03	0.68	1.01	0.97	0.91	0.95	1.01	1.11	1.18	1.07	1.06
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.79	0.03	0.06	0.78	0.61	0.68	0.60	0.66	1.34	1.14	0.91
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	5.8	3.5	5.4	4.9	5.1	5.1	5.4	6.3	7.5	6.0	6.0
葉酸	μg	289	155	237	233	236	253	271	321	353	326	304
パントテン酸	mg	4.99	3.76	5.72	5.03	4.63	4.80	4.91	5.17	5.39	4.84	4.99
ビタミンC	mg	127	63	106	84	85	107	111	148	170	145	135
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	104	55	79	73	72	79	85	120	142	127	111
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	18	2	8	8	11	18	24	23	25	17	20
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	6	19	3	1	10	2	5	4	1	4
食塩(ナリウム*2.54/1,000)	g	9.6	5.7	9.0	9.2	8.8	9.3	9.5	10.4	10.5	10.0	9.9
カリウム	mg	2175	1457	2146	1886	1812	1938	2062	2368	2538	2321	2233
カルシウム	mg	504	414	625	447	410	451	471	523	558	519	501
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	497	413	622	444	407	445	464	513	548	507	492
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	1	4	4	8	5	5	5
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	4	1	3	3	2	2	2	2	4	7	4
マグネシウム	mg	227	142	216	198	193	208	222	249	262	239	234
リン	mg	908	654	1034	906	834	866	898	951	987	884	911
鉄	mg	7.5	4.5	6.9	7.2	6.5	7.0	7.4	8.6	8.6	7.7	7.8
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.3	4.4	6.8	6.6	6.4	6.7	7.0	7.9	8.3	7.7	7.5
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.3	0.3	0.7	0.3	0.0	0.3
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.3	5.0	8.2	8.0	7.0	7.3	7.5	7.4	7.8	6.9	7.3
銅	mg	1.06	0.66	1.02	1.03	0.95	0.99	1.02	1.13	1.19	1.11	1.08
脂肪エネルギー比率	%	26.2	28.2	29.3	30.0	29.1	28.0	27.8	26.4	24.7	22.1	25.6
炭水化物エネルギー比率	%	58.8	57.8	55.8	55.1	56.2	57.5	57.3	58.5	59.7	62.7	59.3
動物性たんぱく質比率	%	50.9	54.6	57.2	56.9	52.6	51.4	51.4	49.8	49.5	47.4	49.8

※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

6. 食品群別摂取量

表4 食品群別摂取量(1日あたり平均) -性・年齢階級別-

(g)

		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)	9006	467	759	403	659	1079	1135	1254	1505	1745	7377
	穀類	442.2	262.6	415.0	514.4	466.6	465.7	472.3	460.0	445.5	426.3	452.4
	いも類	54.6	42.3	62.5	55.7	47.6	53.7	50.3	54.2	58.1	57.5	54.5
	砂糖・甘味料類	6.6	4.2	5.5	6.8	5.5	6.2	6.2	6.9	7.8	7.4	6.9
	豆類	55.6	26.7	39.3	52.5	44.6	46.4	52.5	63.2	68.4	66.6	59.3
	種実類	1.9	1.3	1.7	1.2	1.2	1.6	1.7	2.1	2.7	2.2	2.0
	野菜類	280.9	150.3	240.1	245.5	241.9	266.8	268.5	303.5	339.6	306.4	295.3
	緑黄色野菜	93.4	50.0	73.1	78.9	70.5	82.7	83.0	99.5	118.1	113.7	99.1
	果実類	113.0	102.8	109.6	91.9	72.2	61.4	76.5	121.3	157.1	149.0	115.1
	きのこ類	15.6	8.6	13.2	12.5	14.4	15.3	15.3	16.9	19.7	15.7	16.5
	藻類	10.3	5.8	8.7	8.4	8.0	9.6	8.3	12.5	13.4	11.2	10.9
	魚介類	74.2	32.1	54.4	59.5	57.2	61.9	67.0	86.0	99.4	86.2	79.8
	肉類	82.9	55.9	103.6	130.3	102.4	105.6	101.7	84.4	68.2	48.3	79.9
	卵類	34.3	23.8	33.6	46.8	38.2	34.1	36.5	37.1	33.0	30.7	34.3
	乳類	115.4	191.4	284.3	154.9	96.5	90.3	82.6	83.9	95.2	96.7	91.1
	油脂類	9.9	6.5	10.5	13.9	12.2	11.8	11.7	11.2	9.0	6.4	9.9
	菓子類	24.8	29.8	39.8	37.2	28.6	20.1	21.1	22.0	21.0	23.2	22.3
嗜好飲料類	641.6	191.1	291.9	478.7	531.7	693.0	783.1	823.6	751.8	644.0	715.0	
調味料・香辛料類	92.4	49.9	79.9	82.4	94.3	94.7	105.4	100.1	97.6	90.8	96.9	
補助栄養素・特定保健用食品	14.5	8.6	12.2	8.4	12.5	14.0	15.6	15.3	18.5	14.8	15.4	
男性	調査人数(人)	4180	238	377	206	297	500	539	603	690	730	3359
	穀類	512.9	281.2	446.6	624.6	564.4	554.3	561.2	535.8	521.7	478.6	529.9
	いも類	56.6	43.1	65.6	59.1	50.5	59.8	51.6	53.5	61.6	57.2	56.3
	砂糖・甘味料類	6.5	3.8	5.3	7.2	5.4	6.1	6.2	6.6	8.1	7.1	6.8
	豆類	56.2	28.8	37.0	58.4	44.4	45.9	53.2	63.1	71.6	68.3	60.2
	種実類	1.8	0.9	1.4	1.1	1.1	1.5	1.7	2.1	2.5	2.3	2.0
	野菜類	287.2	152.7	242.4	260.7	251.0	290.7	274.3	307.4	343.9	313.3	303.4
	緑黄色野菜	92.1	47.2	75.1	84.8	73.6	88.4	82.1	95.2	112.9	112.9	97.7
	果実類	102.1	103.2	110.5	96.6	69.7	49.0	63.5	98.8	137.9	145.8	101.4
	きのこ類	15.8	9.0	12.5	11.8	15.2	16.2	15.5	16.4	19.7	17.2	17.0
	藻類	10.5	5.7	8.2	8.7	8.9	9.8	9.5	12.6	12.9	11.5	11.2
	魚介類	82.3	32.4	56.8	62.2	57.5	73.5	77.8	96.6	111.7	97.4	90.0
	肉類	95.9	58.0	107.8	149.3	122.8	125.8	114.5	103.0	76.8	54.1	94.0
	卵類	36.6	25.3	33.3	49.8	40.9	34.7	37.6	41.3	36.8	33.1	37.0
	乳類	113.0	195.6	302.7	193.5	101.5	74.2	64.4	69.2	81.1	98.7	80.9
	油脂類	11.0	6.6	11.0	14.9	14.3	13.1	13.2	12.2	10.1	6.8	11.1
	菓子類	21.1	32.4	40.6	36.7	21.6	14.0	14.7	14.3	16.7	22.1	17.2
嗜好飲料類	721.5	185.0	307.3	549.7	599.3	770.0	906.9	939.4	861.0	726.4	816.5	
調味料・香辛料類	103.0	53.3	83.0	95.0	105.9	109.2	125.7	110.9	110.0	96.3	109.2	
補助栄養素・特定保健用食品	15.1	9.4	13.8	12.2	14.3	16.7	14.8	15.7	17.3	15.4	15.8	
女性	調査人数(人)	4826	229	382	197	362	579	596	651	815	1015	4018
	穀類	380.9	243.2	383.8	399.1	386.3	389.1	391.9	389.9	380.9	388.7	387.6
	いも類	52.9	41.6	59.4	52.2	45.2	48.4	49.1	54.8	55.1	57.8	53.0
	砂糖・甘味料類	6.7	4.6	5.8	6.3	5.5	6.3	6.2	7.1	7.5	7.7	6.9
	豆類	55.1	24.5	41.7	46.4	44.7	46.8	52.0	63.3	65.7	65.4	58.6
	種実類	2.0	1.6	2.0	1.2	1.3	1.7	1.7	2.2	2.8	2.1	2.1
	野菜類	275.4	147.8	237.7	229.5	234.4	246.2	263.3	299.9	336.0	301.4	288.5
	緑黄色野菜	94.6	53.0	71.1	72.7	68.0	77.8	83.8	103.5	122.4	114.3	100.3
	果実類	122.4	102.4	108.7	86.9	74.3	72.2	88.3	142.1	173.4	151.4	126.6
	きのこ類	15.4	8.2	13.9	13.2	13.7	14.5	15.1	17.3	19.7	14.7	16.1
	藻類	10.2	5.9	9.2	8.1	7.3	9.5	7.2	12.4	13.8	10.9	10.7
	魚介類	67.2	31.9	51.9	56.8	57.0	51.9	57.3	76.1	89.0	78.1	71.2
	肉類	71.7	53.6	99.5	110.4	85.6	88.1	90.1	67.3	60.8	44.2	68.2
	卵類	32.3	22.3	33.9	43.7	36.0	33.5	35.5	33.2	29.9	29.0	32.1
	乳類	117.6	187.1	266.2	114.4	92.3	104.2	99.0	97.6	107.1	95.3	99.7
	油脂類	9.0	6.4	10.0	12.9	10.4	10.7	10.4	10.2	8.1	6.2	8.9
	菓子類	28.0	27.2	39.1	37.8	34.4	25.4	26.8	29.0	24.7	24.0	26.5
嗜好飲料類	572.5	197.5	276.8	404.5	476.2	626.4	671.1	716.3	659.3	584.7	630.2	
調味料・香辛料類	83.2	46.4	76.8	69.2	84.7	82.1	87.0	90.1	87.1	86.9	86.6	
補助栄養素・特定保健用食品	14.0	7.8	10.6	4.4	11.0	11.7	16.4	15.0	19.5	14.3	15.1	

※補助栄養素・特定保健用食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び特定保健用食品からの摂取

7. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性32.2%、女性27.0%であり、前年に比べ男女とも横ばいである。

図20-1 運動習慣のある者の割合（20歳以上）（平成15年～21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

(%)

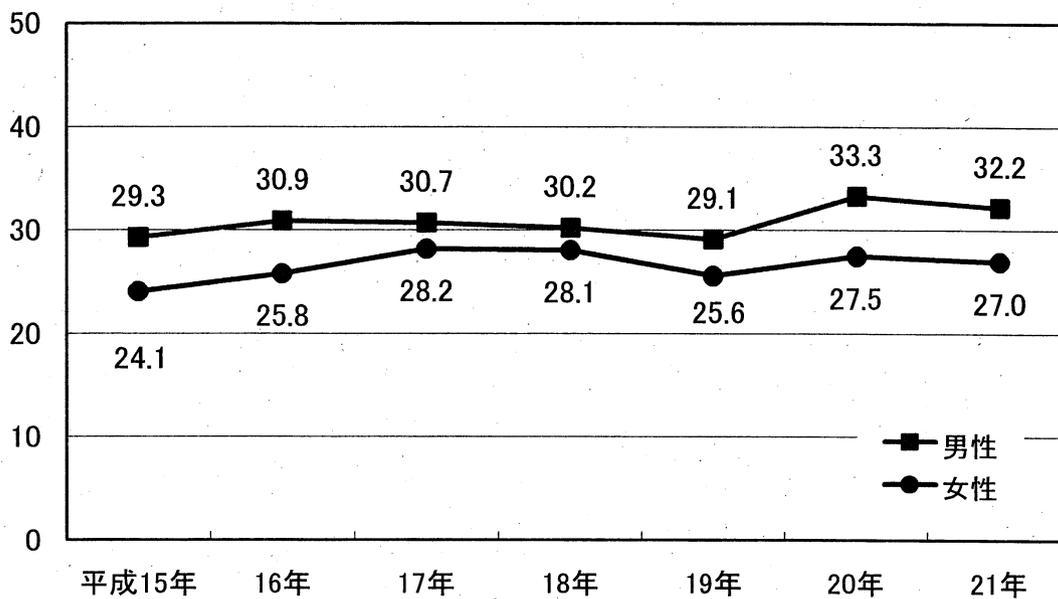
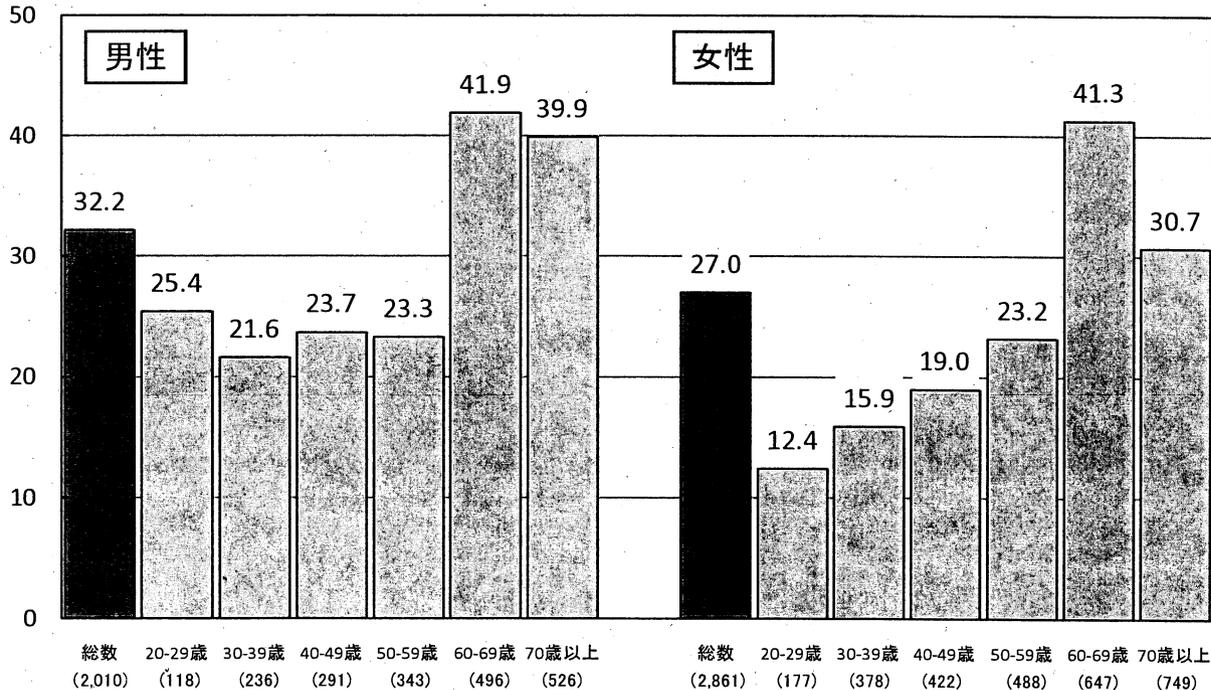


図20-2 運動習慣のある者の割合（20歳以上）

(%)



(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%

図20-3 歩数の平均値（20歳以上）（平成15年～21年の年次推移）

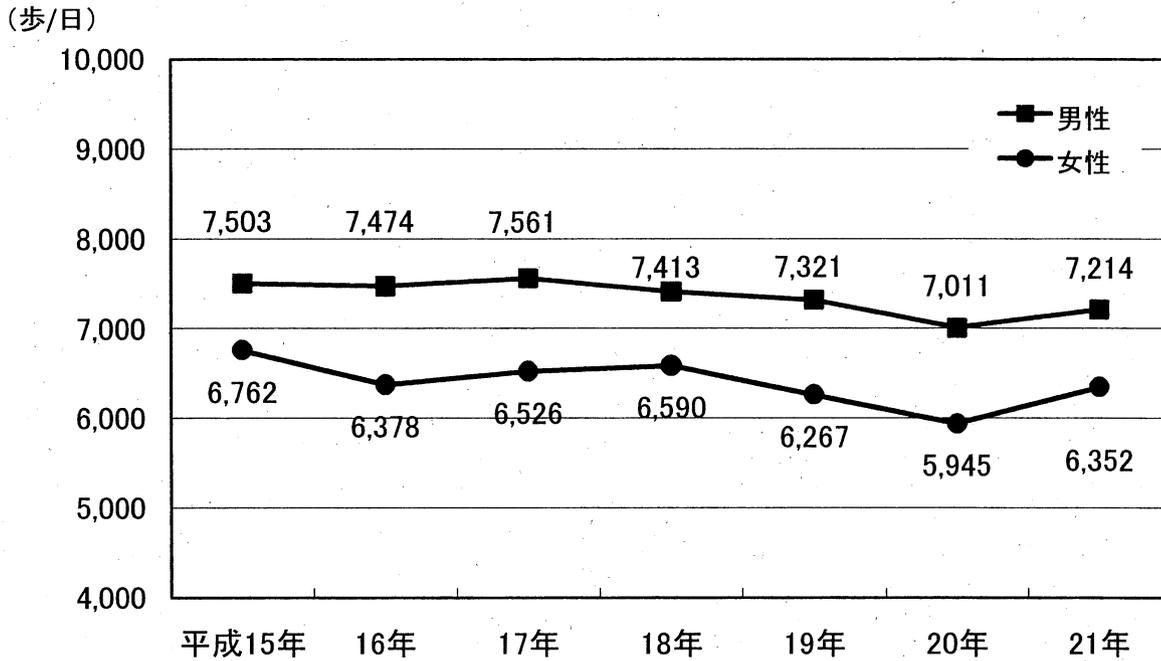
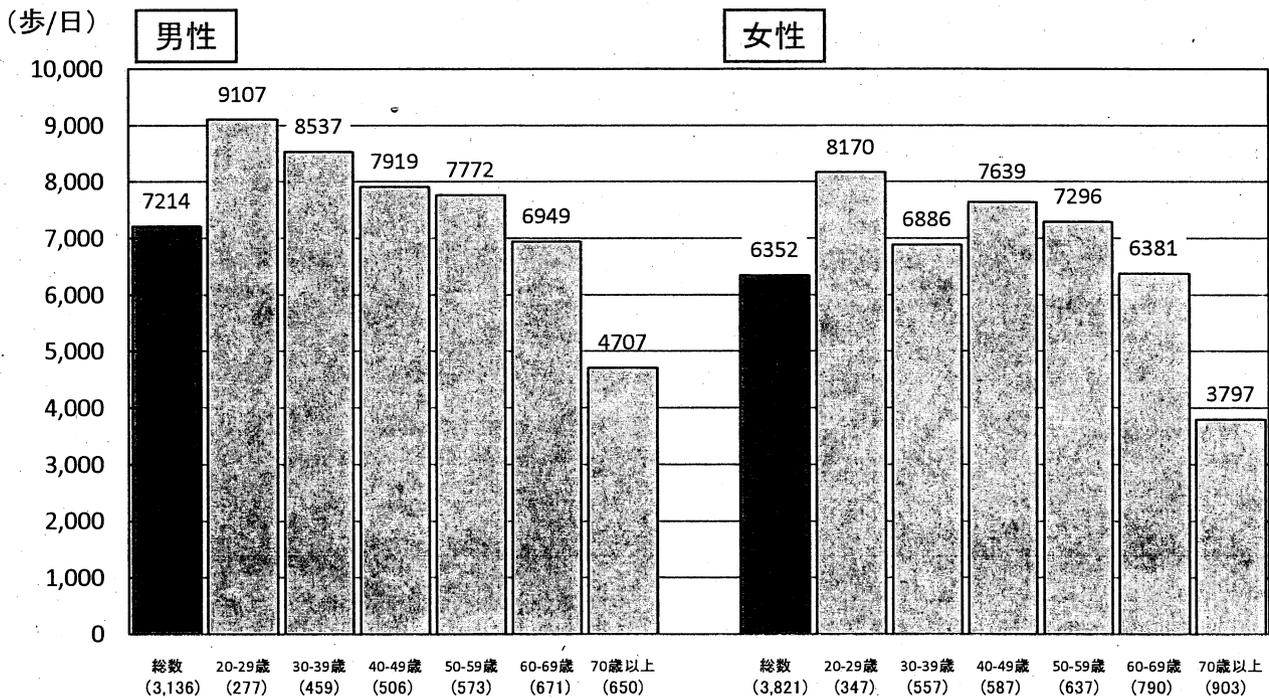


図20-4 歩数の平均値（20歳以上）



(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)

第2章 たばこ、飲酒に関する状況

1. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性38.2%、女性10.9%である。前年に比べ男性で1.4%、女性で1.8%その割合が多くなっているが、平成15年以降、男女とも、現在習慣的に喫煙している者の割合が減少傾向にあることには変わりがない。

図21-1 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上）（平成15年～21年の年次推移）

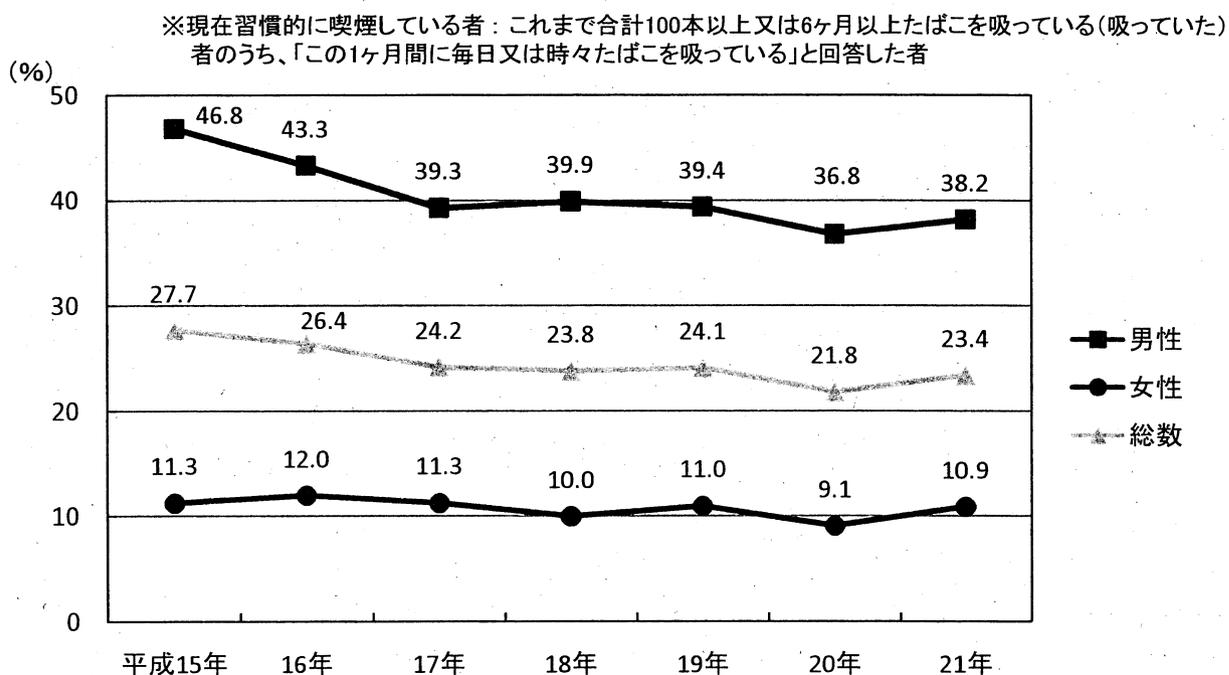
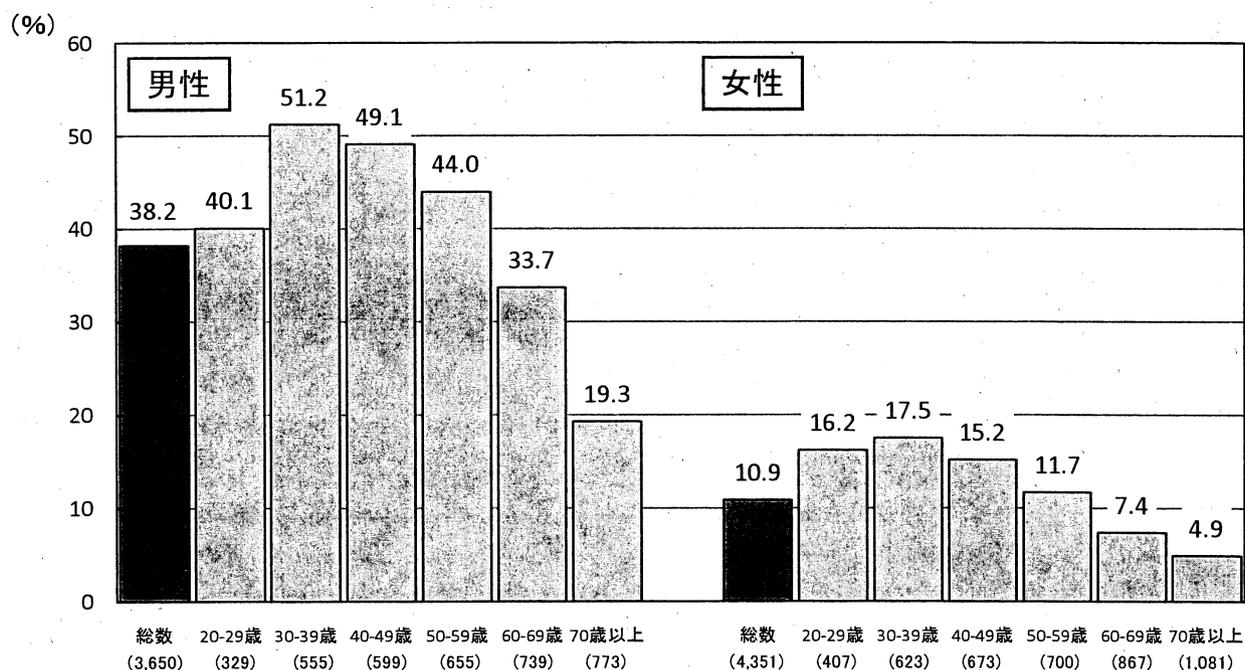


図21-2 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上）



2. 喫煙本数の状況

現在習慣的に喫煙している者で、1日に21本以上吸う者の割合は、男性24.1%、女性8.4%である。

図22-1 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(20歳以上)
(平成15年~21年の年次推移)

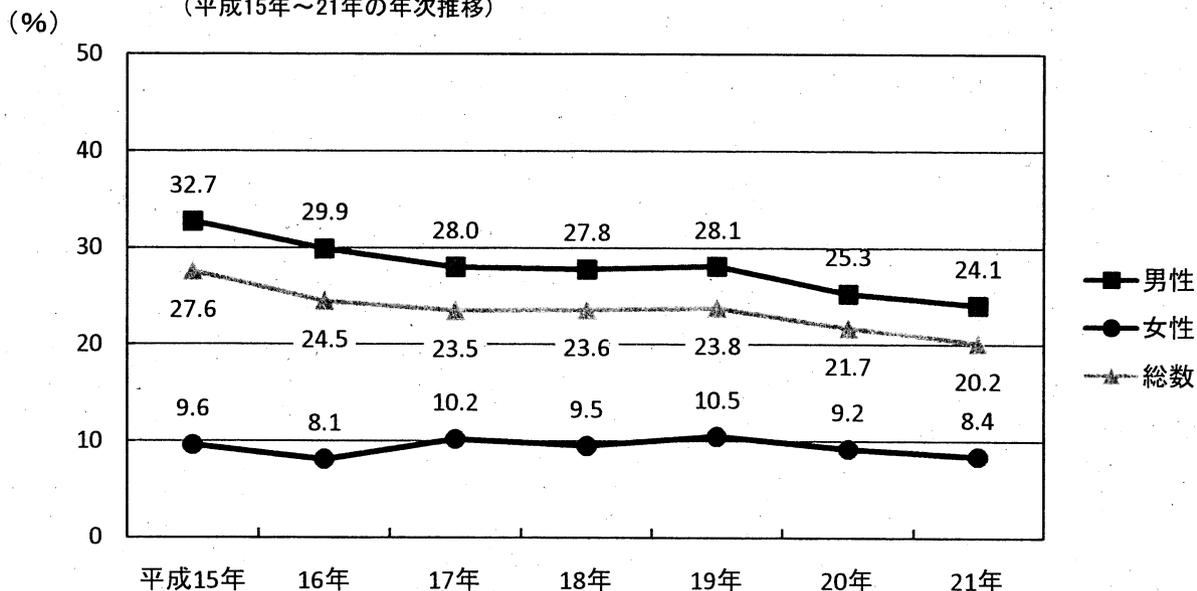


図22-2 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合(20歳以上)

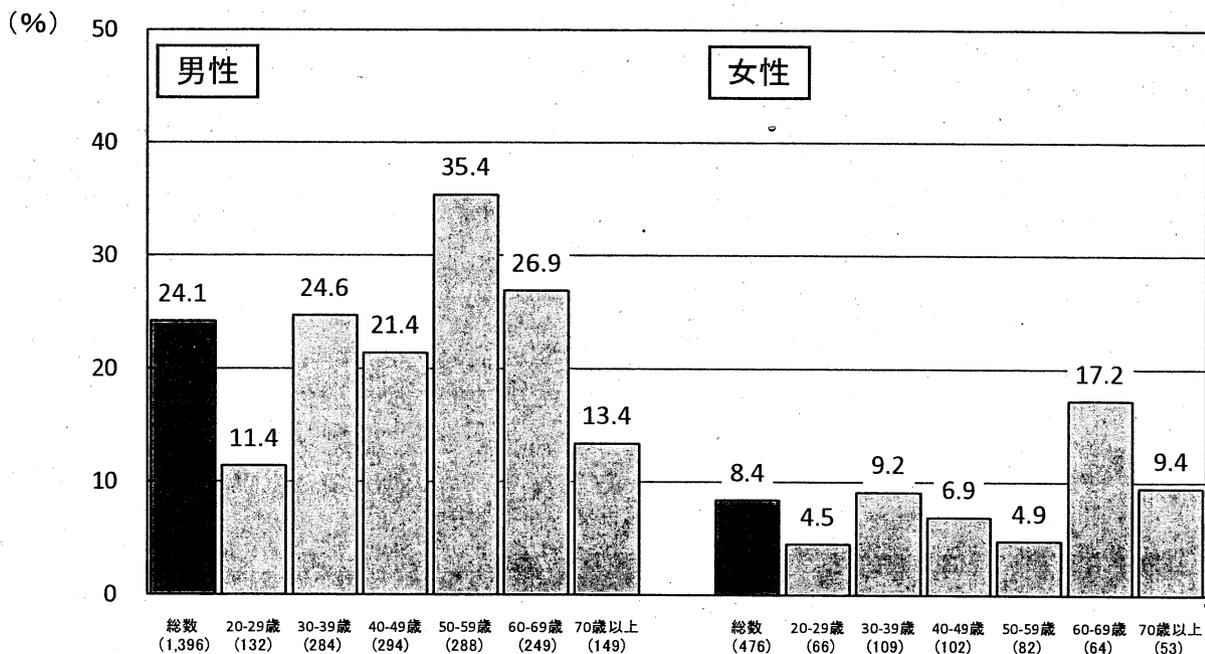


表5 現在習慣的に喫煙している者における1日の喫煙本数

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

3. 禁煙意志の有無

現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者は、男性31.7%、女性41.6%であり、前年に比べ男性で3.2%、女性で4.2%多くなっている。

図23-1 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
(20歳以上)(平成19年~21年の年次推移)

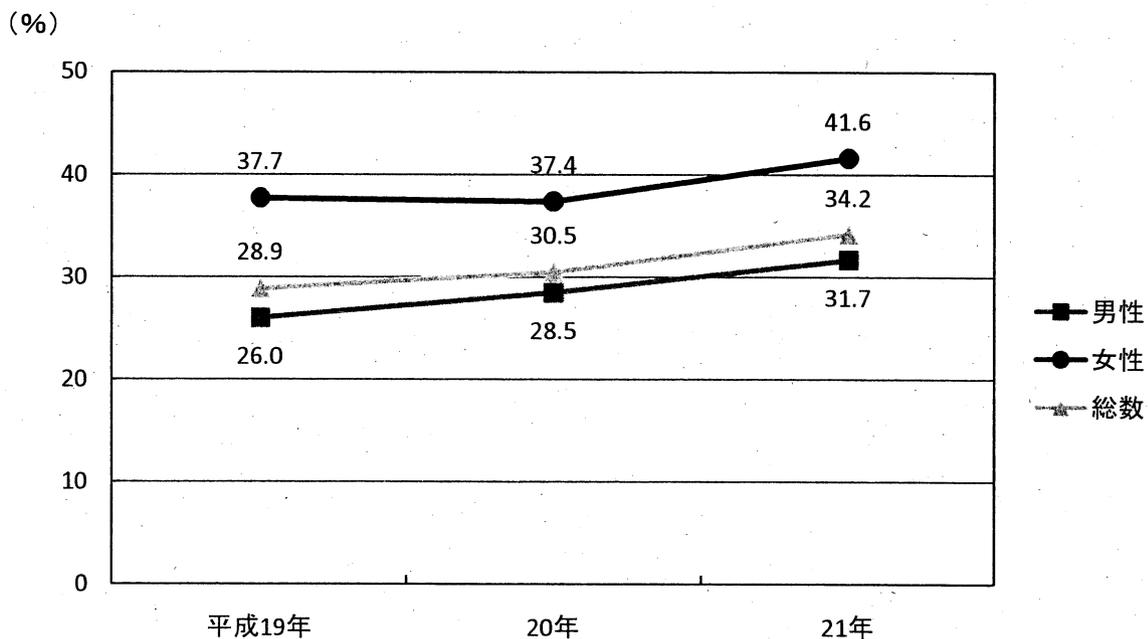
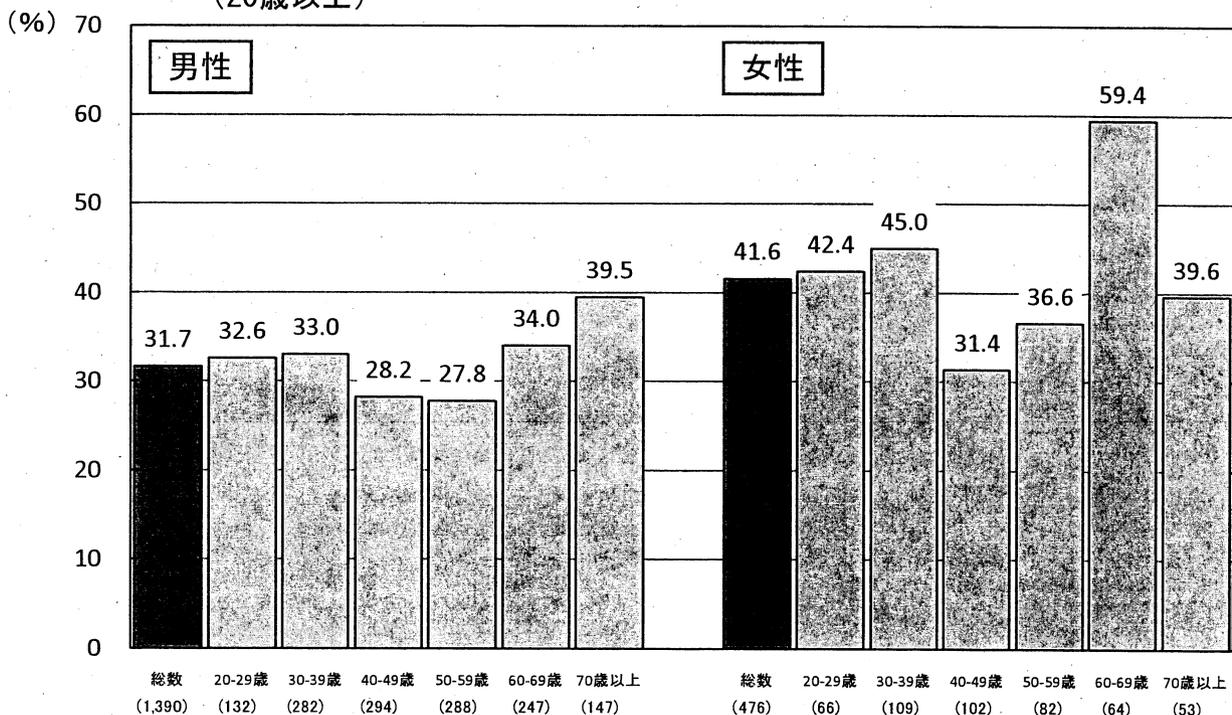


図23-2 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合
(20歳以上)



※「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」と回答した者の割合

(参考) 「健康日本21」の目標
喫煙をやめたい人がやめる

4. 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は、男性36.4%、女性6.9%であり、前年に比べ男女ともその割合は横ばいである。

図24-1 飲酒習慣のある者の割合(20歳以上) (平成15年~21年の年次推移)

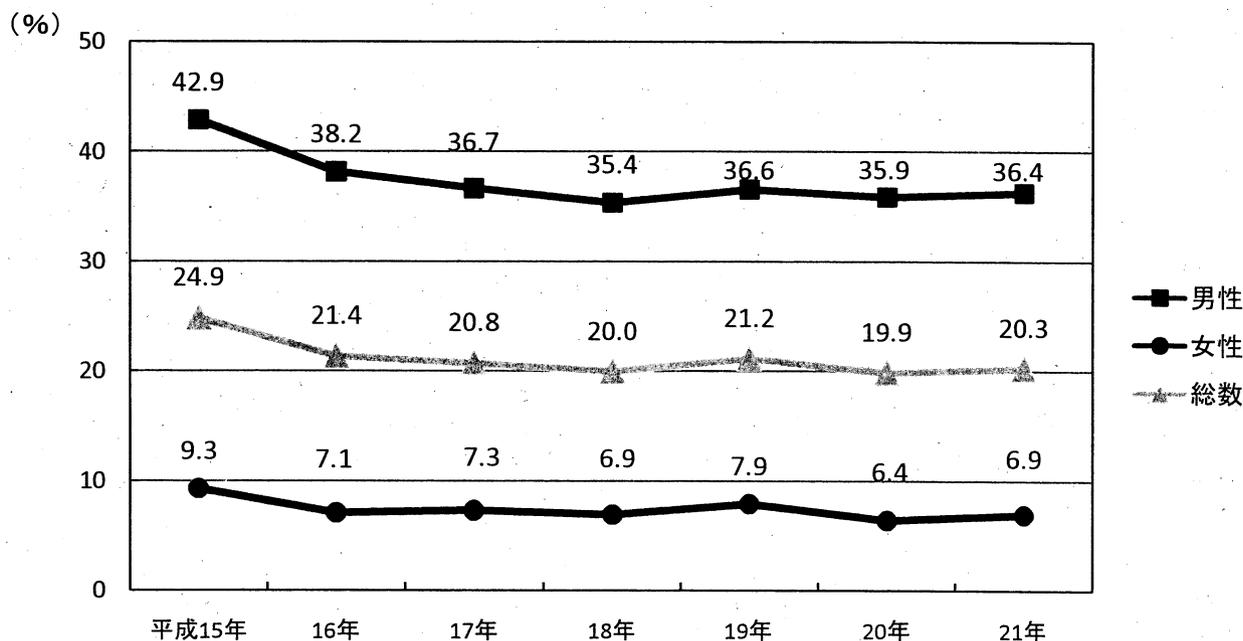
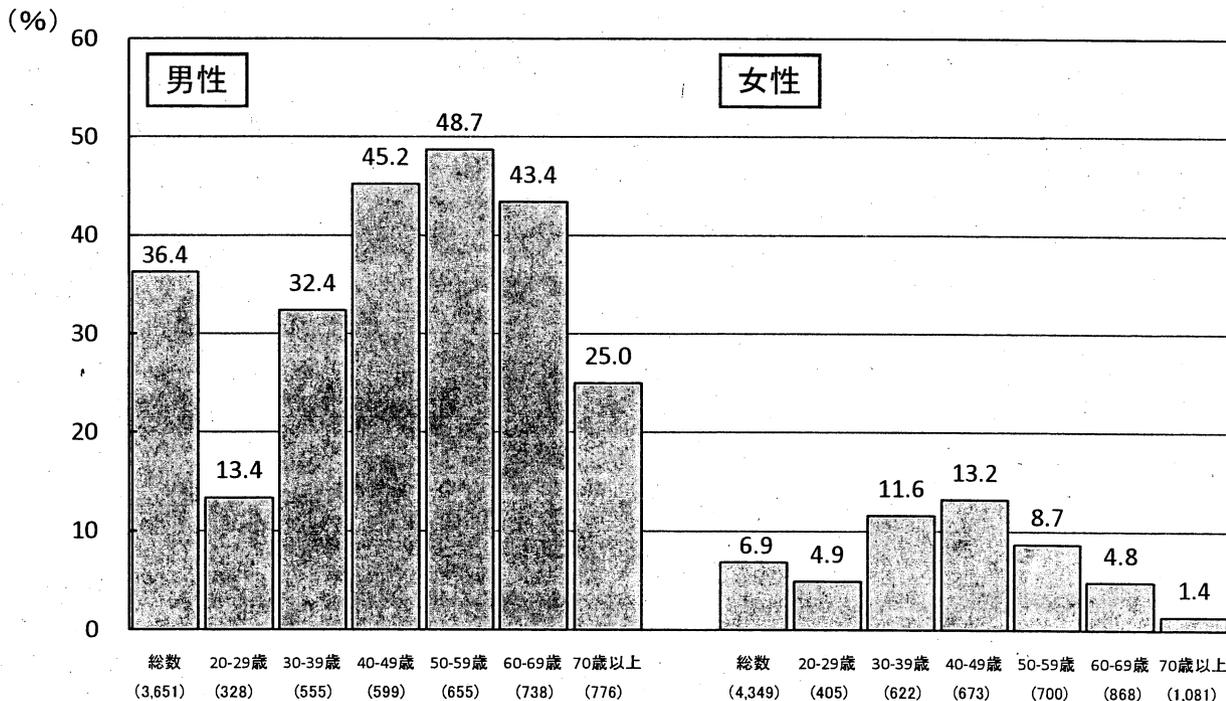


図24-2 飲酒習慣のある者の割合(20歳以上)



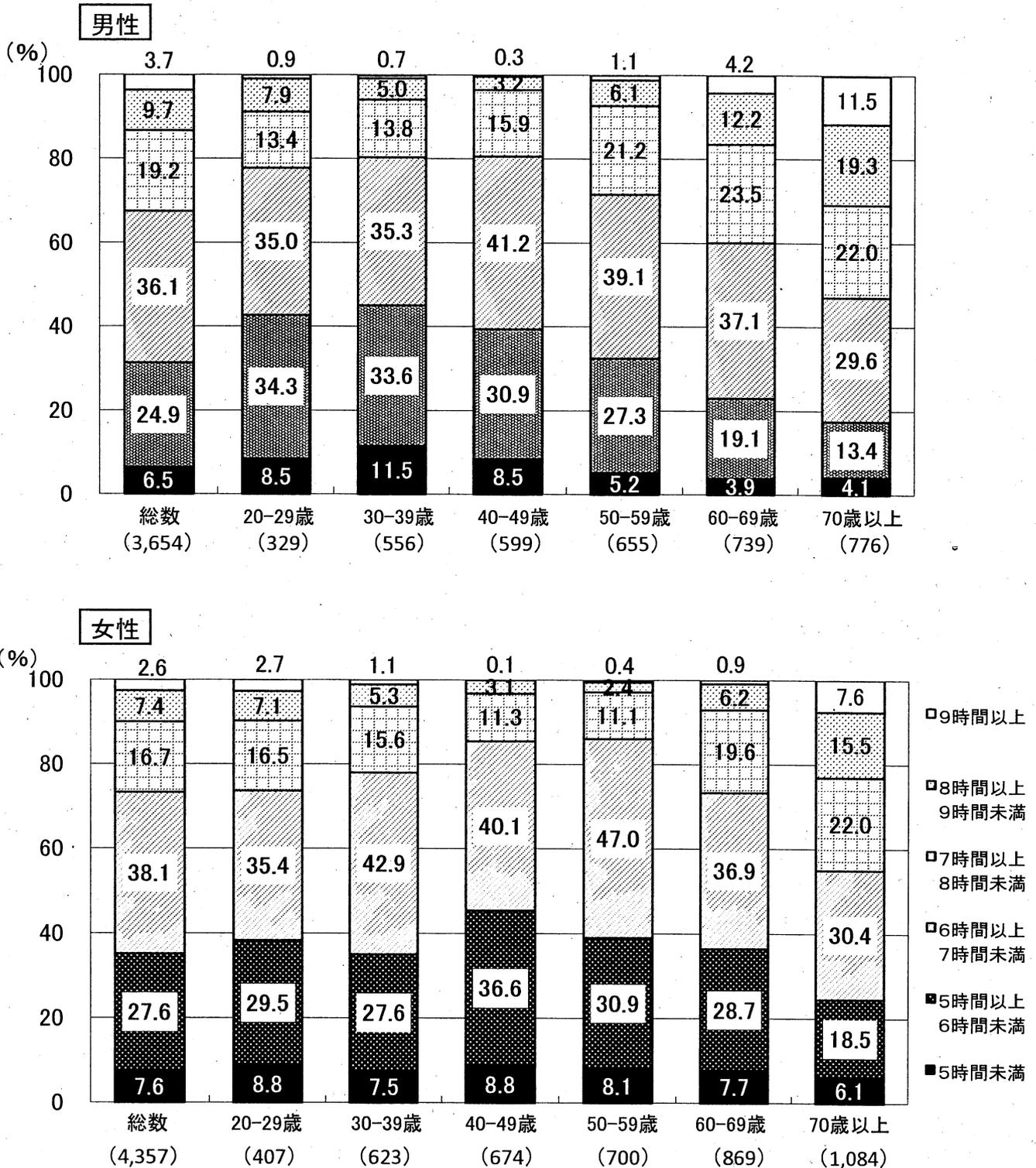
※飲酒習慣のある者：週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者
 ※平成20年からは未回答者は除く。

第3章 睡眠・休養に関する状況

1. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性36.1%、女性38.1%である。

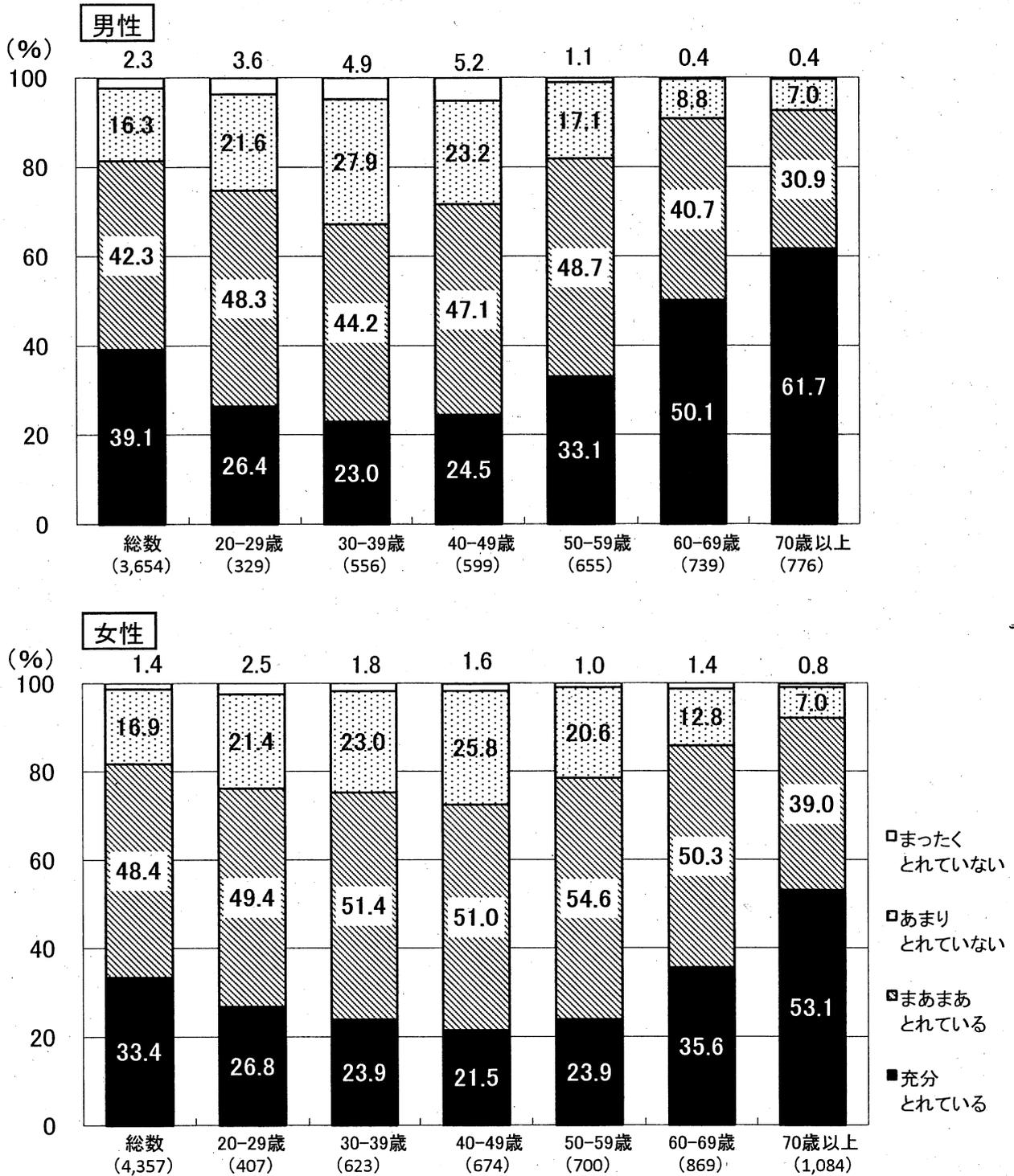
図25 1日の平均睡眠時間(20歳以上)



2. 休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「まったくとれない」又は「あまりとれていない」と回答した者の割合を合わせると、男性18.6%、女性18.3%である。

図26 睡眠で充分休養がとれている者の割合(20歳以上)



(参考) 「健康日本21」の目標
 睡眠による休養を充分にとれていない人の減少
 目標値：とれない人の割合 21%以下
 (策定時の値に対して1割以上の減少)