



年齢によって大きく異なる現状と課題！！あなたの場合は？

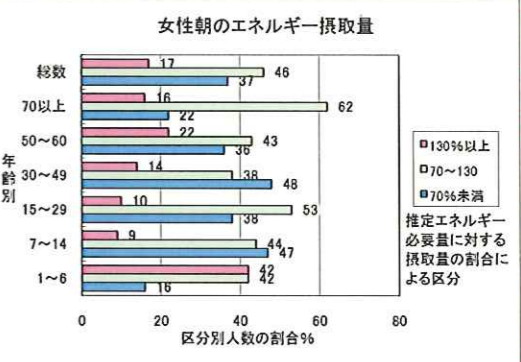
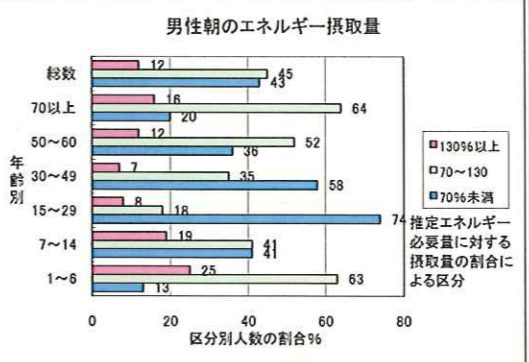
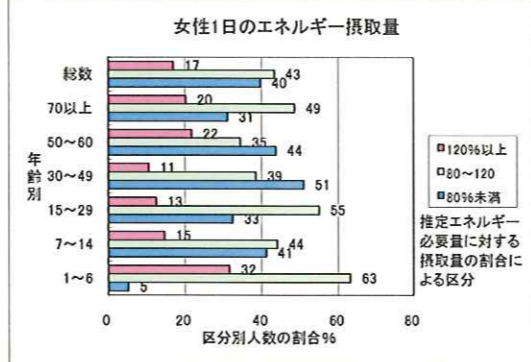
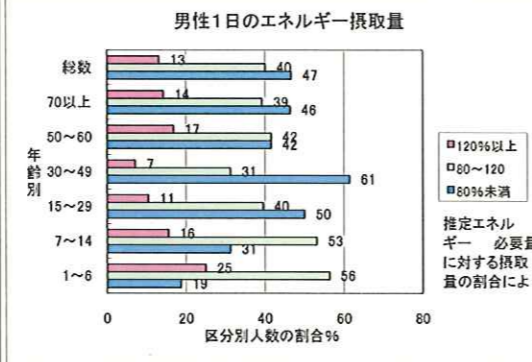
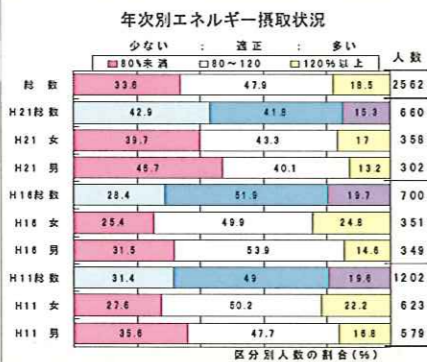
(平成21年度山梨県民栄養調査より)

調査仕様
【対象】栄養摂取状況調査660名(男302人・女358人)・身体状況調査668名(男306人・女362人)・生活習慣調査649名(男295人・女354人)
【調査基準月】平成21年11月

健やか山梨21シンボルマーク

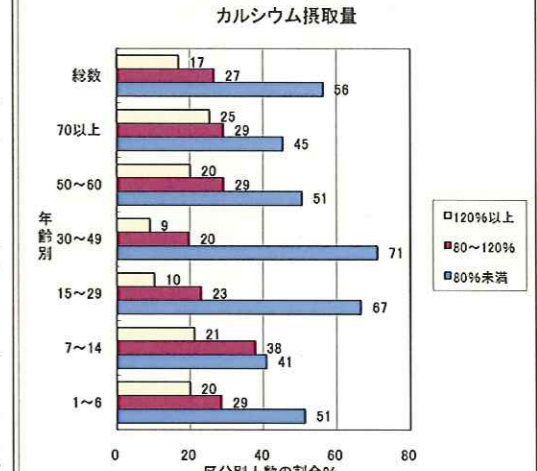
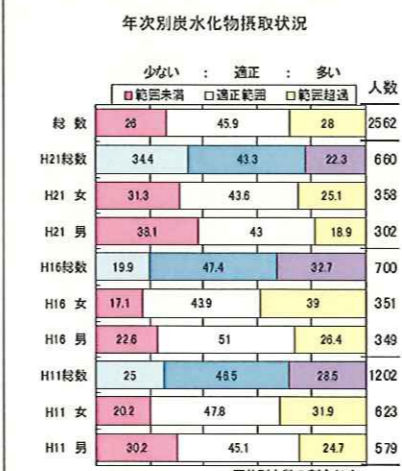
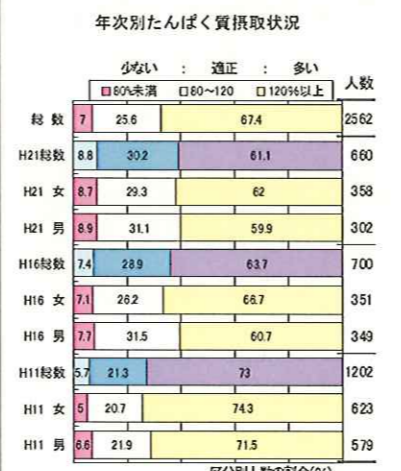
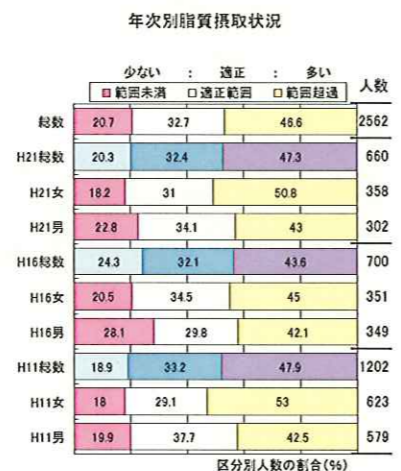
1 エネルギー摂取量

○推奨エネルギー必要量を20%以上下回る人は43%であり、20%以上上回る人は15%である。
○特に30～49歳では、男性で61%、女性で51%の人が、エネルギーの摂取量が少ない傾向にある。
○朝食のエネルギー摂取量が少ない人は、男性が43%・女性が37%である。



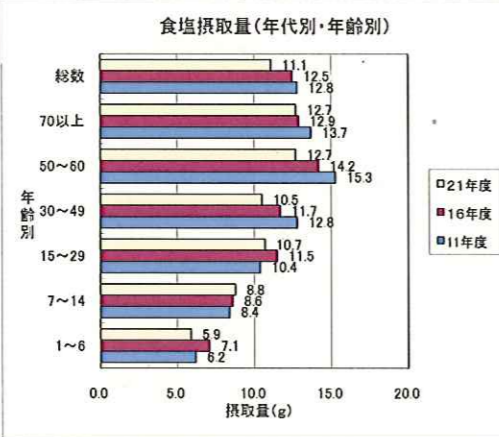
2 食事のバランスについて(食事バランスガイドの普及)

○たんぱく質の余剰摂取が依然続いている。また、過剰摂取と推測される推奨量の2倍以上摂取している人が10人に1人見られた。
○脂質エネルギー比の目標範囲を超える人は2人に1人の割合である。
○炭水化物摂取量は平成16年度と比べると男女共に少なくなっている。炭水化物エネルギー比は総数の34%の人が下回っている。
○カルシウム摂取量が推奨量を20%以上下回る人が、全体で約半数を超えている。15歳未満では、学校給食などの牛乳摂取が功を奏して4割程度に収まっているが、15～49歳では不足傾向が強く見られ、男女とも約7割に達している。
☆上記項目から主食の摂取が少なく、脂質やたんぱく質の摂取が多いことが分かる。また、朝食の欠食(男性の15歳～50歳未満で3人に1人、女性の15歳～30歳未満で4人に1人)が多く、さらに朝食の摂取量が少ない人がいることから、2度の食事だけで、たんぱく質と脂質の過剰摂取になっていること、カルシウム摂取量が不足していることを考えると、バランスのとれた食事が必要である。



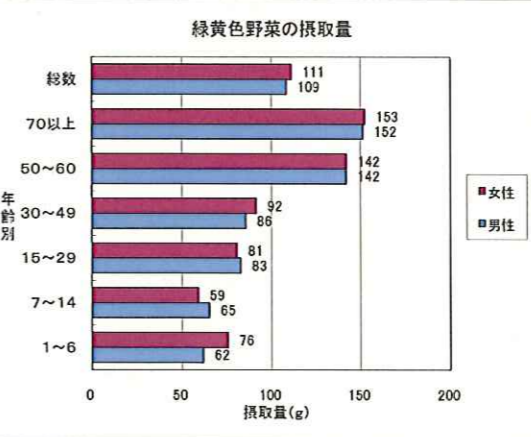
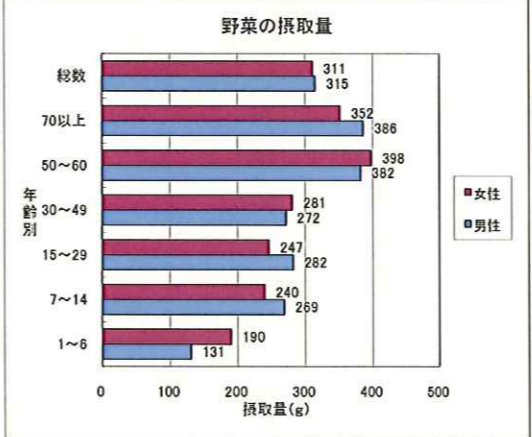
3 食塩の摂取状況

○食塩摂取量は目標量を依然超えているが、減少しており、改善方向にある。これは昭和54年の県民栄養調査(当時16.6g)から始まった減塩運動の推進により、その年代以降が家庭で調理をすることによって食塩摂取量が減少したものと考えられる。また、50歳以上の年代で約7割の人が目標を20%以上上回っていることから、習慣化された塩分の高い食生活をすぐには変えられない状況を示している。



4 野菜の摂取量

○目標の「1日350g」を50歳以上の年齢層での平均値では達成できている。しかし、依然として2人に1人は目標に到達していない。
○緑黄色野菜が50g未満の人は3人に1人。その他の野菜では5人に2人が150g未満である。
○野菜類150g未満の人が6人に1人、350g以上の人は3人に1人と摂取量に個人差がある。
☆若年層に対して緑黄色野菜を摂取するよう推奨する必要がある。



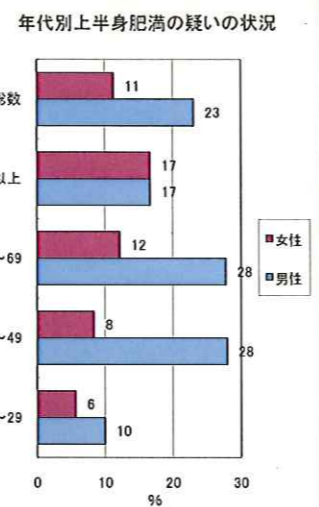
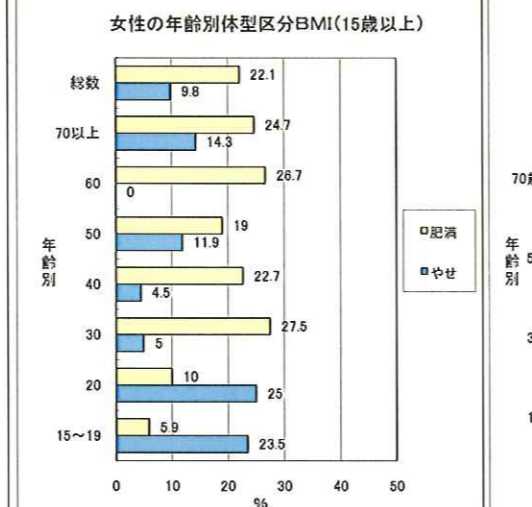
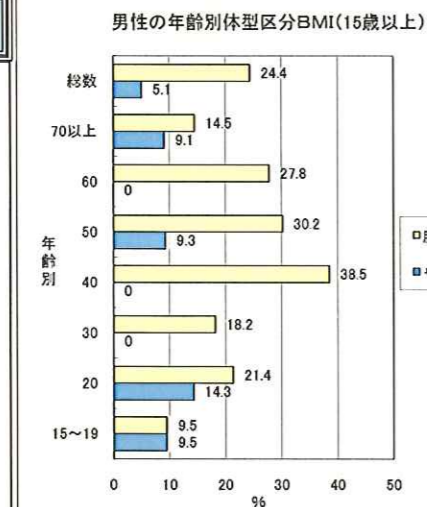
カルシウムをどって骨水になろう！！山梨県民の皆様ご協力

Table with 3 columns: 年齢 (Age), 男性 (Male), 女性 (Female). Rows show recommended calcium intake (mg/day) for various age groups from 1-2 years to 70+ years.



5 身体状況

○BMIが18.5未満のやせ傾向の人は、若年女性に多く、20歳代では、4人に1人がやせ傾向にある。
○BMIが25以上の肥満傾向の人は、40歳、50歳代の男性に多く、3人に1人が肥満傾向にある。女性では30歳、40歳、60歳、70歳の各年代で4人に1人が肥満傾向にある。
○上半身肥満の疑いのある人の割合は、男性が23.1%、女性が11.3%である。男性では30～69歳が多く、女性では70歳以上において多く見られる。



6 歩行数

○20歳以上の歩行数について平成21年度は平均で男性6181歩、女性5206歩であり、平成16年度(男性7625歩・女性6881歩)と比べると大幅に減少傾向にある。
○70歳以上の歩行数の平均値は3174±2618歩であり、2000歩未満の人が38.8%である。
☆総体的に運動量が少ない傾向にあり、個人の生活習慣に見合った運動の普及が必要である。

