

# すこやかネット

中北保健所通信NO. 8

平成24年3月



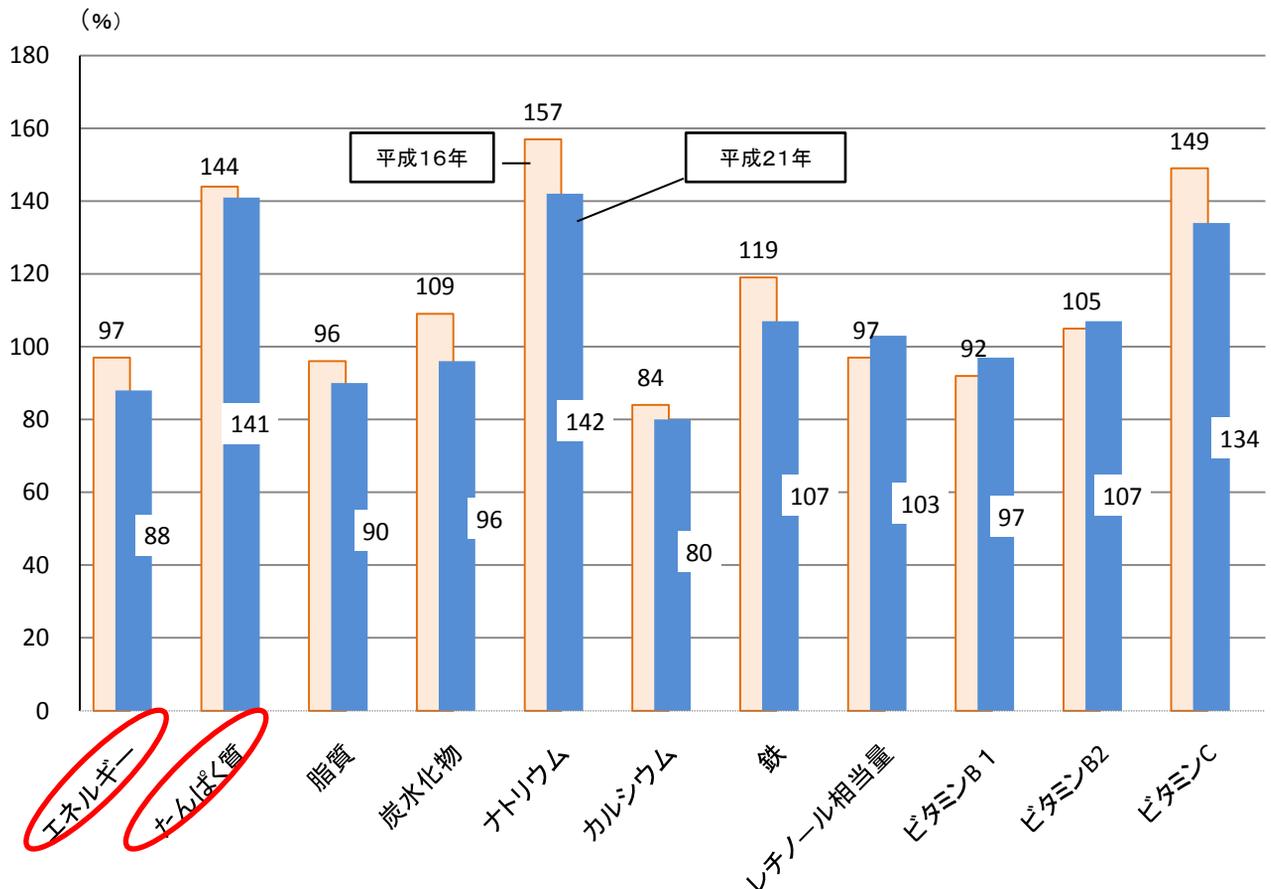
今シーズンの冬は寒くて大変でしたが、この頃は暖かい日もあり、春の訪れを告げているようです。着る服も軽くなり、体型が気になる季節になってきました。

山梨県では、県民の身体状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにして、県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ために、5年に1度県民栄養調査を実施しています。

今回は、平成21年度県民栄養調査結果から、山梨県民の栄養の現状をお知らせしたいと思います。

## (1) 県民のエネルギー・栄養素摂取状況について

図1 推奨量に対する摂取量の割合(平均値)

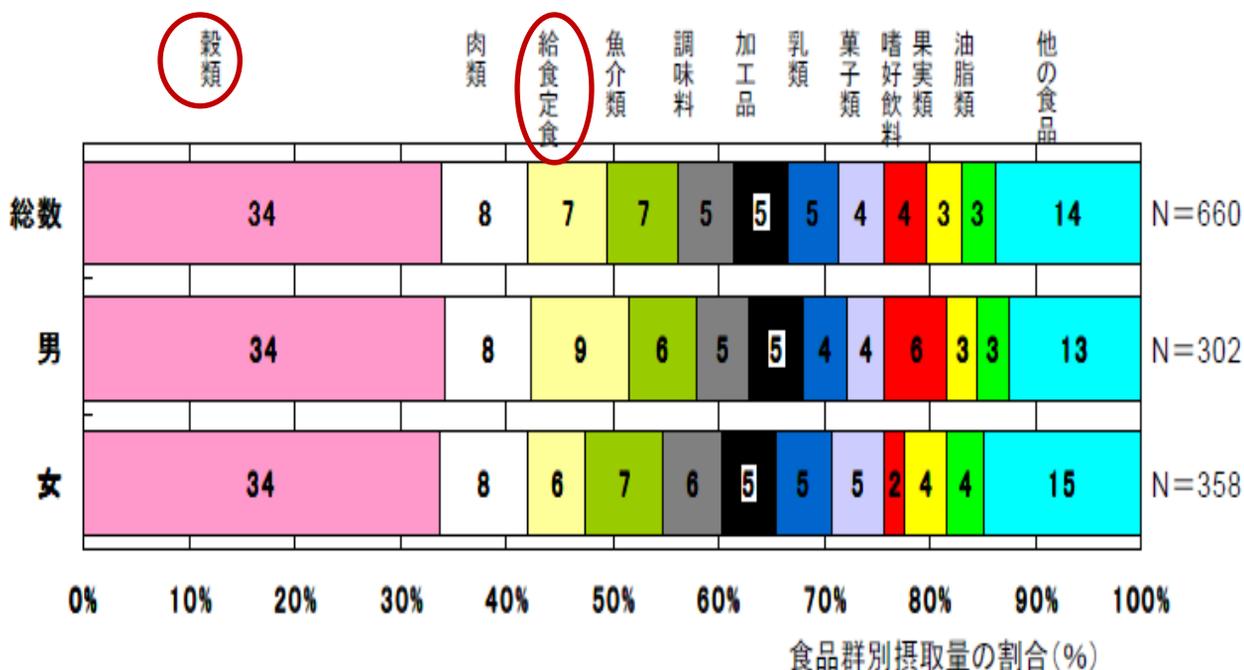


～図1 推奨量に対する摂取量の割合(平均値)～

エネルギー摂取量の割合は、平成16年の調査より低くなっています。

たんぱく質摂取量の割合は、ほとんどの人が推奨量を上回っており、不足傾向の人は少なく全体として、良好な状況にあります。しかし、摂取量の割合が100%を上回っており、たんぱく質の過剰摂取が懸念されます。

図2 エネルギーの食品群別摂取割合



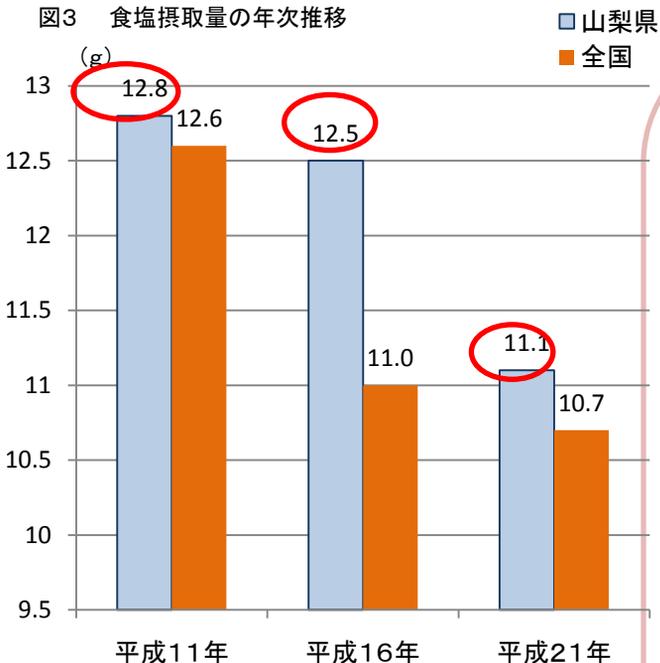
～図2 エネルギーの食品群別摂取割合 ～

主食としての穀類摂取割合は、50%程度が望ましいのですが、穀類からのエネルギー摂取割合は34%であり、低い値です。給食定食を合わせても41%であり、低い傾向にあります。



## (2) 県民の食塩相当量の摂取状況について

図3 食塩摂取量の年次推移



食塩摂取量は減少してきており、改善の方向にあります。日本人の食事摂取基準(2010年版)の目標量と比較すると、まだ高い値となっています。

食塩摂取量は、エネルギー摂取量と相関関係にあり、食塩摂取量が適正な人の中には、エネルギー摂取量が不足している人が多くみられます。

エネルギー摂取量を適正に維持しながら食塩摂取量を少なくすることを考えなければなりません。



1日の成人男性の塩分目標量9g未満

1日の成人女性の塩分目標量7.5g未満

(日本人の食事摂取基準(2010年版)より)

<参照>

塩分量

ラーメン 1杯 6.0g

チャーハン 1人前 4.7g

カレーライス 1杯 3.6g

### (3) 県民の野菜の摂取状況について

図4 野菜類摂取量350g以上摂取者区分別分布(男性)

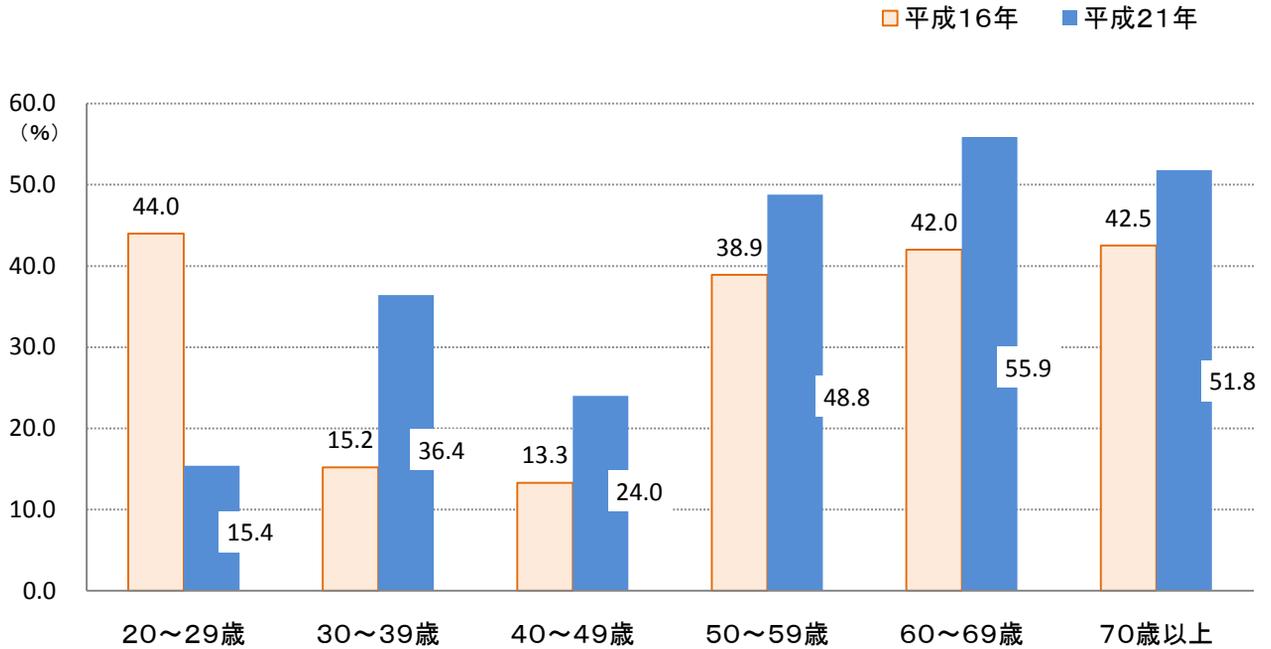
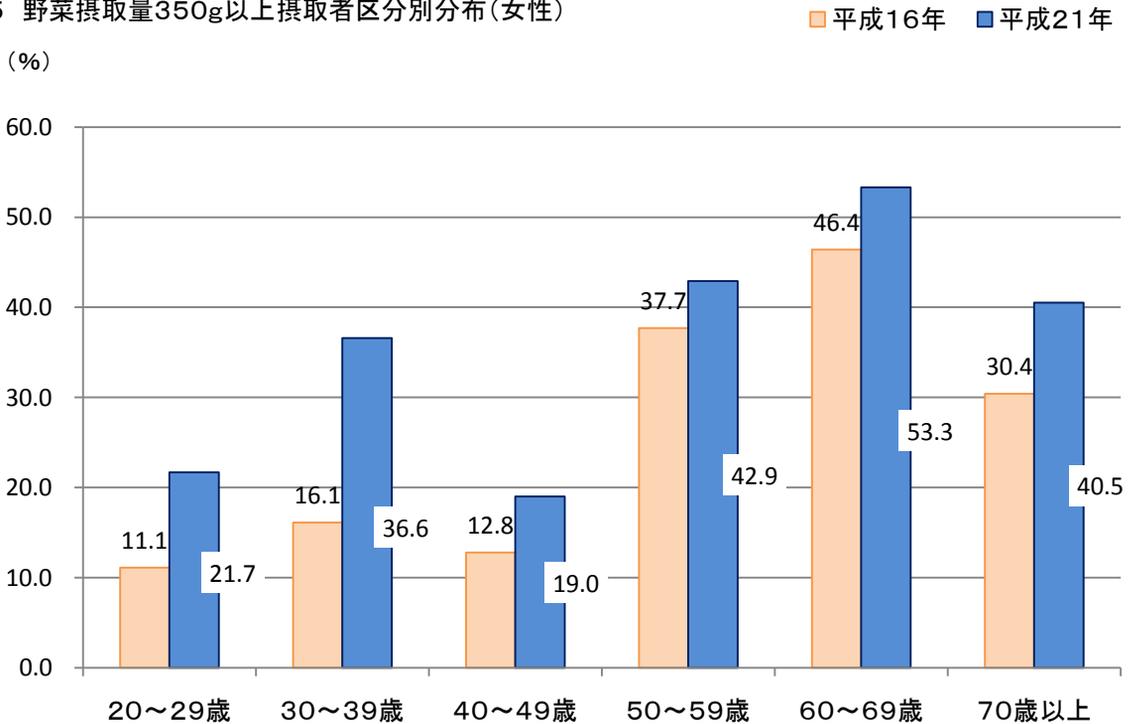


図5 野菜摂取量350g以上摂取者区分別分布(女性)



「健康日本21」に、カリウム、ビタミンC、食物繊維などを十分摂取するためには、野菜を350g以上摂取することが望ましいと書かれています。

図5、図6 野菜類摂取量350g以上摂取者区分別分布を見てもわかるように、野菜の摂取量「1日350g以上」を50歳以上の年齢層では半数近い人が達成できています。しかし、20歳～49歳以下の年齢層は、40%未満にとどまっています。

野菜摂取量「1日350g以上」の目標達成のためには、摂取量が少ない人たちへの啓発が大切です。



#### (4) 県民栄養調査から見てきたもの

- 主食の量が少ない
- たんぱく質を多く含む食品の量が多い
- 塩分の摂取量が多い
- 野菜の摂取量が少ない

食事のバランスが乱れている



改善するには？

- **バランスのとれた食事**をしましょう
- **薄味**を習慣にしましょう
- **3食すべて野菜**を摂るようにしましょう



今回は、「県民栄養の現状(平成21年県民栄養調査結果の概要)」と、「県民栄養の現状と課題、今後の方向性と目指すべき姿」の一部を抜粋し、ポイントをまとめて報告いたしました。「平成21年県民栄養調査結果の概要」、「県民栄養の現状と課題、今後の方向性と目指すべき姿」、は、山梨県のホームページでもご覧になれます。

山梨県ホームページ <http://www.pref.yamanashi.jp>

