

県民栄養の状況と課題、今後の方向性と目指すべき姿

現 状

1. 栄養摂取状況

- (1) エネルギーの摂取状況
- エネルギー摂取量は、男女共に僅かではあるが減少傾向にある。
(摂取量の少ない人が多く存在し、平均値を下けている。)
 - 推定エネルギー必要量を20%以上下回る人は全体の43%であり、20%以上上回る人は全体の15%である。
 - 朝食の少ない人は、男性で43%・女性で37%であり、特に男性の15~29歳では74%と高い。
- (2) 脂質の摂取状況
- 脂質エネルギー比は26.5%であり、適正範囲を超えている。
 - 全体で47.3%の人が適正範囲を超えている。
- (3) カルシウムの摂取状況
- カルシウム摂取量は、やや減少傾向にある。
 - カルシウム摂取量が推奨量を20%以上下回る人は全体で56.4%と半数を超えている。
- (4) 食塩の摂取状況
- 食塩摂取量は、1日あたり平均11.1gである。
 - 食塩摂取量は、減少傾向にあり、改善されつつあるが、依然、平均値では※目標量を超えている。
 - 若い年代では、※目標量を下回る人が5~6人に1人いる。

※食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準2010より） (g/日)

	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12歳以上
男性	4.0未満	5.0未満	6.0未満	7.0未満	8.0未満	9.0未満
女性	4.0未満	5.0未満	6.0未満	7.0未満	7.5未満	7.5未満

2. 食品群別摂取量

- (1) 野菜類の摂取量
- 野菜の摂取量は313g このうち緑黄色野菜は110g
 - 野菜の摂取量は、平成11年度に比べ平成16年度では減少し、平成21年度に僅かではあるが増加している。
 - 目標の「1日350g」を50歳以上の年齢層での平均値では達成している。
 - 若年層では緑黄色野菜の摂取量不足が見られる。

3. 身体状況

- (1) BMIの状況（15歳以上）
- 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。
 - BMIと腹囲の組み合わせによ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、50~69歳が多く、女性では70歳以上において多く見られる。
- (2) 血圧の状況（15歳以上）
- 血圧降下剤を服用している人は、総数の25.8%、4人に1人が服用している。
 - 血圧降下剤を服用して高血圧の状態にある人は、70歳以上で40%を超えている。
 - 血圧降下剤を服用しないで高血圧の状態にある人は、総数の6.3%である。
- (3) 運動の状況（15歳以上）
- 運動習慣がある人は、3人に1人である。
 - 何らかの理由で運動できない人が総数で6割に達している。
 - 健康上の理由で運動できない人は、70歳以上では5人に1人見られる。
 - 歩行数の平均値は平成16年度の7311歩に比べ、平成21年度は5748歩と減少傾向にある。
 - 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%いる。

(平成21年度山梨県民栄養調査より)

課 題

1. 栄養摂取状況

- (1) エネルギーの摂取
- 朝食の摂取エネルギーが、極端に少ない人が多数見られ、欠食の影響が大きい。
 - 若い女性にはやせ願望の人が多い。
- (2) 脂質の摂取
- 脂質エネルギー比が高いのは、食事において主食が少なく、主菜、副菜の多い食卓による影響が考えられる。
 - 脂質の食品群別摂取量では、肉類による比率が高いことから動物性脂質の過剰摂取が考えられる。
- (3) カルシウムの摂取
- 全体に食事量が少なくなっており、カルシウムを十分に摂取できない状況にあると考えられる。
 - 15歳未満では学校給食などの乳類に依存する傾向が見られる。
 - 野菜類、豆類の摂取量を増やし、カルシウムと微量栄養素の底上げを図る必要がある。
- (4) 食塩の摂取
- 50歳以上は依然として目標量を上回る食塩摂取が見られる。

2. 食品群別摂取量

- (1) 野菜類の摂取
- 若年層の緑黄色野菜離れが進んでいる。

3. 身体状況

- (1) BMIの状況（15歳以上）
- 20代までの女性はやせ傾向にある。
 - 女性は30歳を境に肥満傾向にある。
 - 中高年男性は総じて肥満傾向にある。
- (2) 血圧の状況（15歳以上）
- 中高年者の高血圧の状況は、全体の24.5%と依然高い水準となっている。
- (3) 運動の状況（15歳以上）
- 男女共に1日の歩行数が減少している。
 - 女性は男性に比べ運動習慣がある人が少ない。
 - 個人の生活習慣に適合した運動が必要である。
 - 運動習慣を持ち、消費エネルギーを増やして、食生活での摂取量にゆとりを持たせる工夫が必要である。

方向性

食事をしっかりとる
朝食を必ず食べる

食事バランスガイド(バランスのとれた食事)の普及

カルシウムが含まれている食品摂取の推奨

高齢者に減塩をすすめる
若年者は、薄味を習慣化

3食全てで緑黄色野菜をとる工夫

偏った食事を正しくする
メタボ予防のための食生活と運動の習慣をつける

運動をする時間をつくる
日常の身体活動量を増やす

健康長寿を目指して!!
生活習慣改善10ヶ条の心得

- ① 自分の適正体重を知り、毎日体重を計る習慣を身につける
- ② 幼児期からバランスのとれた食習慣を身につける
- ③ 個人に見合った適正なエネルギー摂取量の保持に心がける
- ④ 朝食をしっかりととり、一日の食事バランスを整える
- ⑤ 動物性脂質の過剰摂取に気を付ける
- ⑥ カルシウムの摂取は、牛乳・乳製品からの積極的な摂取と合わせ、野菜・豆・魚からもとるよう心がける
- ⑦ 減塩に挑戦する(味付けは薄味に、漬け物など塩分の多い食品を減らし、減塩1gに心がける)
- ⑧ 若い時から野菜の摂取に心がける(毎食一品は野菜料理を！毎食、緑黄色野菜をとる工夫をする)
- ⑨ 日常生活の中で積極的に運動の要素を取り入れる
- ⑩ 一日の歩数を一〇〇〇歩増す