

II 結果の概要

1 栄養素等の摂取状況

栄養摂取状況調査における県民1人1日当たりの栄養素等摂取量を年齢階級別に表1及び2、居住地区別に表3に示した。

表1 栄養素等摂取量（男性、年齢階級別）

栄養素等別		栃木県 (H15)	全国 (H20)	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
調査人数		683	4,269	396	22	40	19	37	52	42	59	62	63
エネルギー	kcal	2,117	2,077	2,179	1,364	2,172	2,621	2,369	2,310	2,249	2,156	2,277	1,997
たんぱく質	g	77.4	74.5	75.4	43.9	73.4	87.5	78.9	76.0	77.7	74.4	82.3	74.4
脂質	g	55.8	56.2	60.0	44.6	67.7	80.6	75.2	68.1	59.0	57.1	57.1	44.9
炭水化物	g	298.5	291.2	306.6	191.4	309.5	374.0	327.9	314.7	311.6	292.8	320.6	301.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	13.0	11.4	11.8	6.5	10.5	11.2	11.0	11.5	12.9	12.1	13.5	12.7
カリウム	mg	2,549	2,374	2,360	1,535	2,434	2,258	2,235	2,054	2,374	2,279	2,764	2,630
カルシウム	mg	554	524	513	504	735	505	437	437	444	493	526	537
マグネシウム	mg	277	258	255	144	235	244	231	236	265	254	309	282
リン	mg	1,109	1,051	1,071	722	1,168	1,209	1,081	1,005	1,069	1,051	1,144	1,088
鉄	mg	8.7	8.1	8.4	4.5	7.2	7.5	7.5	7.9	8.3	8.0	9.9	10.5
亜鉛	mg	9.0	8.8	9.0	5.2	9.6	10.6	9.5	9.4	9.0	8.8	9.5	8.7
銅	mg	1.34	1.26	1.28	0.67	1.15	1.39	1.25	1.21	1.29	1.27	1.50	1.40
ビタミンA	μgRE	909	626	513	355	692	650	451	493	413	468	591	499
ビタミンD	μg	9.2	8.4	8.9	4.3	7.2	12.7	10.0	5.5	8.1	8.2	10.6	12.0
ビタミンE	mg	10.0	8.1	8.0	4.0	6.1	8.3	7.5	6.9	7.8	12.5	8.1	7.8
ビタミンK	μg αTE	337	240	270	147	216	254	215	231	253	292	381	294
ビタミンB ₁	mg	1.42	1.47	1.43	0.62	1.30	1.30	1.06	1.25	0.96	2.22	0.95	2.27
ビタミンB ₂	mg	1.45	1.40	1.51	1.05	1.45	1.47	1.25	1.54	1.17	1.99	1.76	1.42
ナイアシン	mgNE	16.7	16.1	16.5	6.6	12.1	16.1	16.4	18.2	17.5	17.3	20.0	16.7
ビタミンB ₆	mg	1.69	1.62	1.74	0.77	1.20	1.45	1.37	1.63	1.30	2.05	2.24	2.31
ビタミンB ₁₂	μg	8.4	7.5	7.2	2.9	5.2	9.9	6.3	6.4	6.0	7.6	9.1	8.8
葉酸	μg	345	312	315	144	250	266	266	301	316	316	394	393
パントテン酸	mg	6.09	5.74	6.03	4.09	6.83	6.81	6.07	5.94	5.95	5.92	6.31	5.88
ビタミンC	mg	113	106	111	75	85	85	111	100	139	93	129	135
コレステロール	mg	327	333	331	215	353	526	390	329	322	305	319	306
食物繊維	g	15.4	15.0	14.8	7.7	13.6	12.8	13.1	13.5	14.8	14.7	18.5	17.0
脂肪エネルギー比率	%	23.7	24.1	24.6	28.8	28.4	27.8	28.2	26.2	23.8	23.5	22.4	19.8
炭水化物エネルギー比率	%	61.7	61.4	61.5	58.6	57.9	58.8	58.1	60.5	62.0	62.7	63.2	65.2

表2 栄養素等摂取量（女性、年齢階級別）

栄養素等別		栃木県 (H15)	全国 (H20)	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
調 査 人 数		750	4,860	421	28	37	14	30	62	37	63	70	80
エネルギー	kcal	1,718	1,682	1,664	1,134	1,773	1,818	1,728	1,724	1,706	1,817	1,720	1,515
たんぱく質	g	65.9	62.5	60.9	36.5	62.3	67.4	64.1	58.6	61.6	66.4	67.4	57.9
脂質	g	49.0	48.5	49.7	35.5	57.3	61.9	60.7	57.5	55.2	53.4	45.1	37.3
炭水化物	g	246.5	241.3	236.2	164.7	245.6	239.6	217.7	233.8	226.7	260.4	256.6	232.7
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	9.8	9.6	5.0	8.3	8.9	9.1	9.7	9.6	10.8	11.4	9.7
カリウム	mg	2,392	2,210	2,155	1,207	1,872	1,886	1,979	1,884	2,123	2,525	2,671	2,214
カルシウム	mg	539	501	495	365	665	385	500	417	452	581	521	467
マグネシウム	mg	249	231	224	122	187	198	210	203	232	259	273	229
リン	mg	968	906	891	570	992		903	824	898	986	975	845
鉄	mg	8.2	7.5	7.4	4.4	5.7	7.1	6.9	6.8	7.3	8.9	8.9	7.8
亜鉛	mg	7.5	7.3	7.0	4.4	7.4	8.7	7.5	6.9	6.9	7.7	7.7	6.4
銅	mg	1.17	1.08	1.06	0.58	0.90	1.14	0.94	0.98	1.01	1.21	1.28	1.09
ビタミンA	μgRE	933	571	515	307	464	469	497	410	479	603	639	545
ビタミンD	μg	8.4	7.3	8.0	2.8	6.5	7.4	6.7	5.7	7.5	9.8	10.5	9.3
ビタミンE	mg	10.6	9.0	10.0	3.5	5.0	5.5	8.4	11.2	11.9	13.9	13.0	8.5
ビタミンK	μgαTE	338	228	272	102	177	178	195	228	252	304	425	306
ビタミンB ₁	mg	1.17	1.57	1.96	0.56	0.98	0.88	0.80	0.79	1.04	1.50	4.71	2.79
ビタミンB ₂	mg	1.47	1.42	1.44	0.75	1.18	0.99	1.11	1.37	1.74	2.19	1.57	1.20
ナイアシン	mgNE	13.6	13.2	12.8	6.7	9.8	11.7	12.7	12.0	13.8	14.5	16.5	12.2
ビタミンB ₆	mg	1.56	1.87	1.88	0.63	0.90	1.16	1.02	1.32	1.56	2.43	3.64	1.83
ビタミンB ₁₂	μg	7.1	6.1	5.8	4.7	5.2	4.2	4.7	5.2	5.5	6.4	7.3	5.7
葉酸	μg	341	294	305	133	218	244	258	252	281	361	414	346
パントテン酸	mg	5.42	5.01	5.00	3.19	5.29	4.82	4.74	4.62	5.10	5.59	5.88	4.62
ビタミンC	mg	142	130	123	48	90	163	82	117	99	155	170	123
コレステロール	mg	289	285	268	175	272	393	302	280	303	283	259	233
食物繊維	g	15.0	14.5	14.1	6.9	11.2	11.1	11.5	12.6	13.0	16.8	19.0	14.7
脂肪エネルギー比率	%	25.7	25.5	26.4	27.8	29.0	30.7	31.7	29.6	29.0	26.2	22.7	21.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.9	59.6	58.9	59.2	56.8	54.4	53.4	56.9	56.3	59.2	61.6	63.0

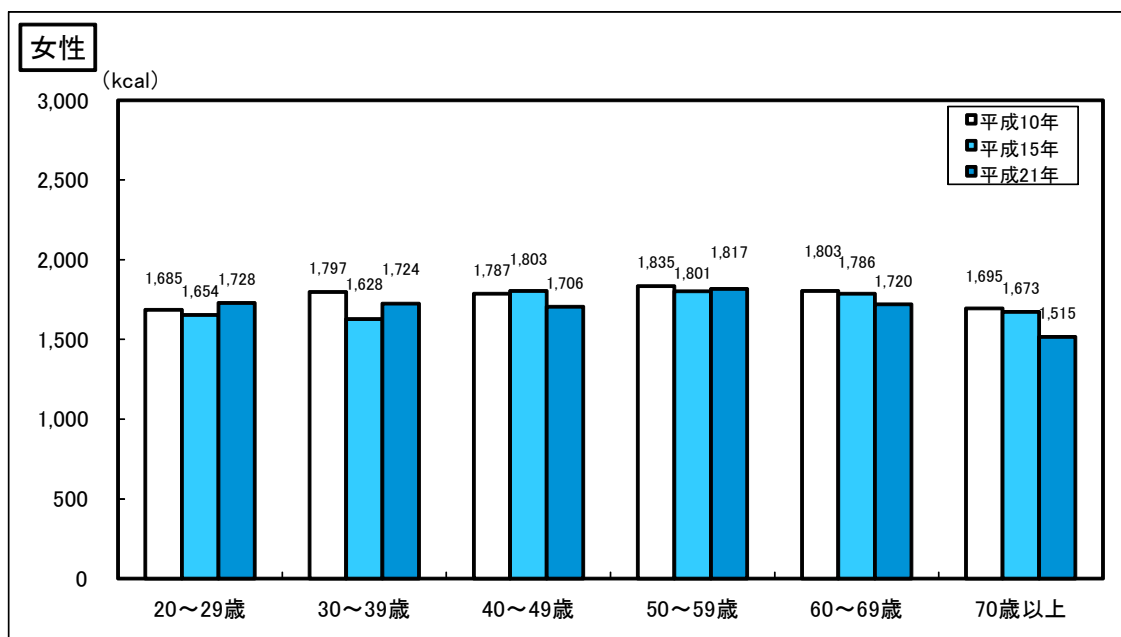
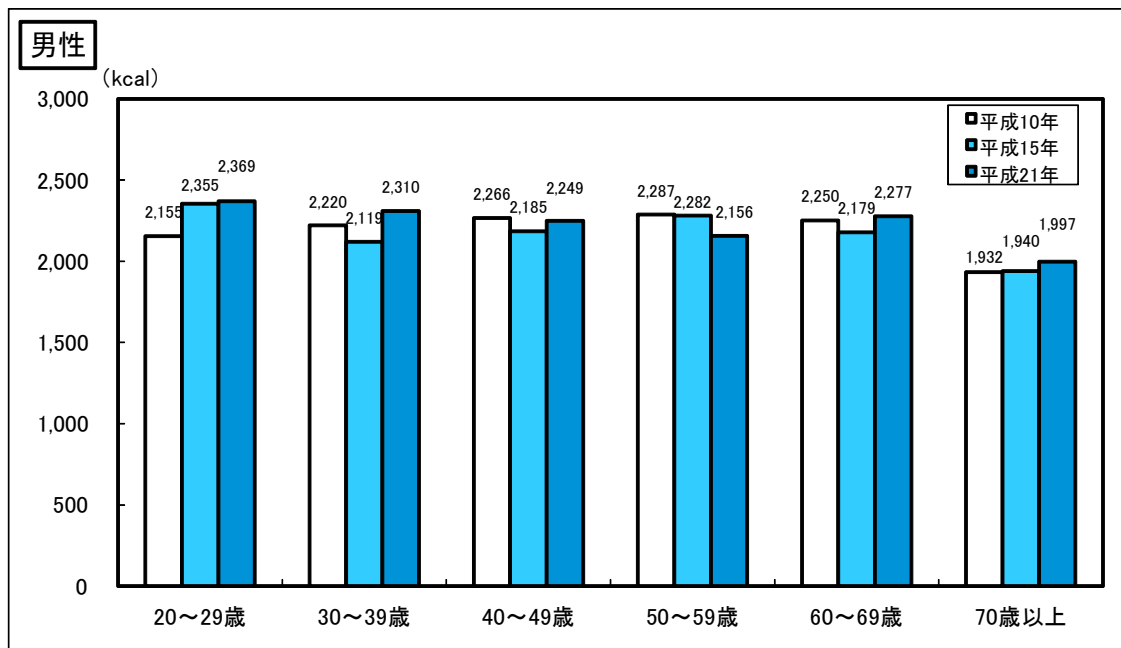
表3 栄養素等摂取量（男女計、居住地区別）

栄養素等別		栃木県 (H15)	全国 (H20)	総 数	県西	県東	県南	県北	安足	宇都宮 市
調 査 人 数		1,433	9,129	817	156	156	171	132	167	35
エネルギー	kcal	1,908	1,867	1,914	1,944	1,961	1,882	1,893	1,887	1,931
たんぱく質	g	71.4	68.1	67.9	67.5	68.8	66.1	67.9	69.1	69.7
脂質	g	52.2	52.1	54.7	57.3	54.2	55.2	52.7	52.7	59.6
炭水化物	g	271.3	264.6	270.4	274.1	277.5	264.3	271.0	266.6	266.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	12.2	10.5	10.7	10.2	10.1	10.6	11.3	11.2	10.4
カリウム	mg	2,467	2,287	2,255	2,179	2,289	2,148	2,228	2,407	2,331
カルシウム	mg	546	511	503	512	519	486	502	482	587
マグネシウム	mg	262	244	239	232	247	230	232	251	252
リン	mg	1,035	974	978	973	1,003	959	988	971	989
鉄	mg	8.5	7.8	7.9	7.5	8.0	7.5	7.3	8.7	9.5
亜鉛	mg	8.2	8.0	8.0	8.3	8.1	7.8	7.9	8.0	7.7
銅	mg	1.25	1.16	1.17	1.13	1.20	1.15	1.13	1.20	1.19
ビタミンA	μgRE	922	597	514	427	629	470	414	588	627
ビタミンD	μg	8.8	7.8	8.4	7.0	8.8	8.8	7.6	9.3	9.9
ビタミンE	mg	10.3	8.6	9.0	11.4	6.5	7.6	6.8	12.8	7.5
ビタミンK	μgαTE	337	234	271	242	286	220	255	332	351
ビタミンB ₁	mg	1.29	1.52	1.70	0.95	1.06	1.47	1.06	3.90	0.95
ビタミンB ₂	mg	1.46	1.41	1.47	1.30	1.42	1.65	1.54	1.49	1.34
ナイアシン	mgNE	15.1	14.6	14.6	14.2	15.0	13.9	14.3	15.6	14.6
ビタミンB ₆	mg	1.62	1.75	1.81	1.18	1.49	1.69	1.66	3.04	1.33
ビタミンB ₁₂	μg	7.7	6.8	6.4	5.5	7.3	6.4	6.5	6.7	5.9
葉酸	μg	343	302	310	288	318	286	300	348	344
パントテン酸	mg	5.74	5.35	5.50	5.41	5.63	5.24	5.65	5.53	5.75
ビタミンC	mg	128	118	117	116	127	109	101	124	145
コレステロール	mg	307	307	298	282	304	312	299	297	284
食物繊維	g	15.2	14.7	14.4	13.7	14.7	13.3	14.4	15.6	16.4
脂肪エネルギー比率	%	24.6	24.9	25.5	26.3	24.8	26.5	24.8	24.6	27.1
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	60.4	60.2	59.6	61.1	59.4	60.7	60.6	58.4

エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は、平成15年に比べて増加する傾向にあり、全国に比べてもやや高値を示している

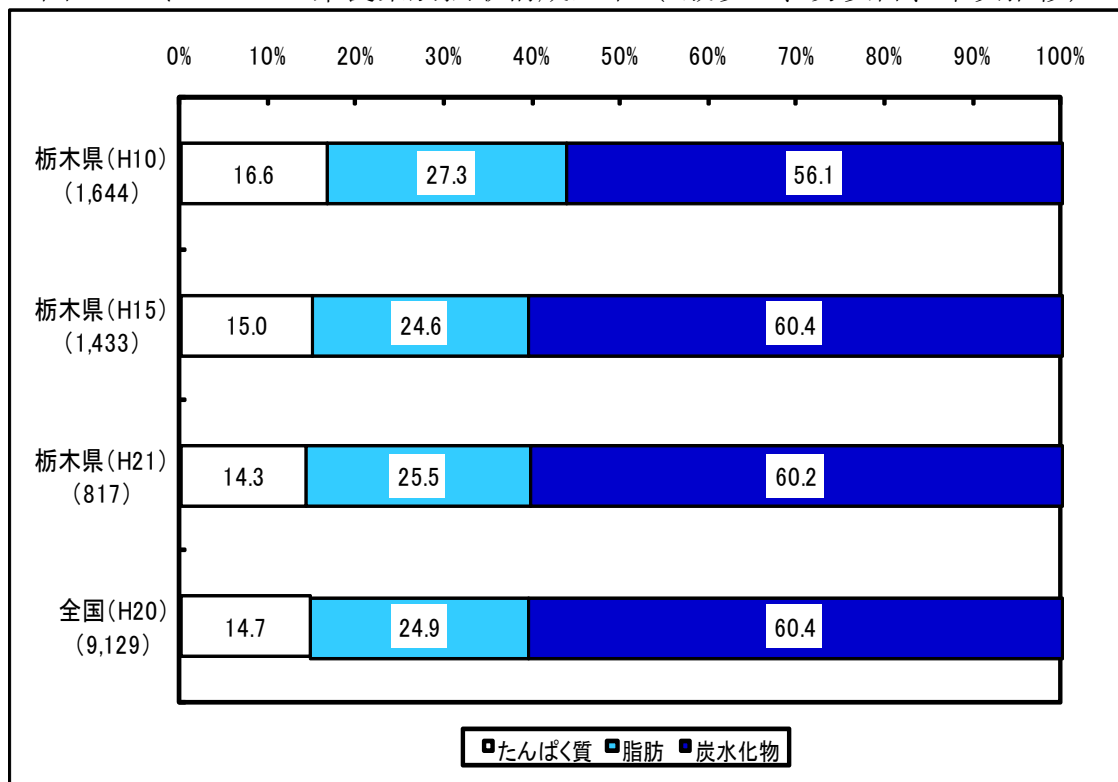
エネルギー摂取量を性・年齢階級別にみると、男性の20歳代と70歳以上においては、前々回の調査（平成10年）以降、増加する傾向が認められる。一方、女性の60歳代と70歳以上においては、前々回の調査以降この値は減少する傾向が認められた。

図1 エネルギー摂取量の平均値の年次推移（20歳以上・性・年齢階級別）



総エネルギー摂取量に占めるたんぱく質、脂肪、炭水化物からのエネルギー摂取比率は、前回の調査（平成15年）時に比べ、脂肪で増加する傾向を示し、たんぱく質と炭水化物においては減少する傾向が認められた。平成20年国民健康・栄養調査における成績と比較すると、脂肪エネルギー比率はやや高値を示しており、25%を超えていた。

図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比率（1歳以上、男女計、年次推移）

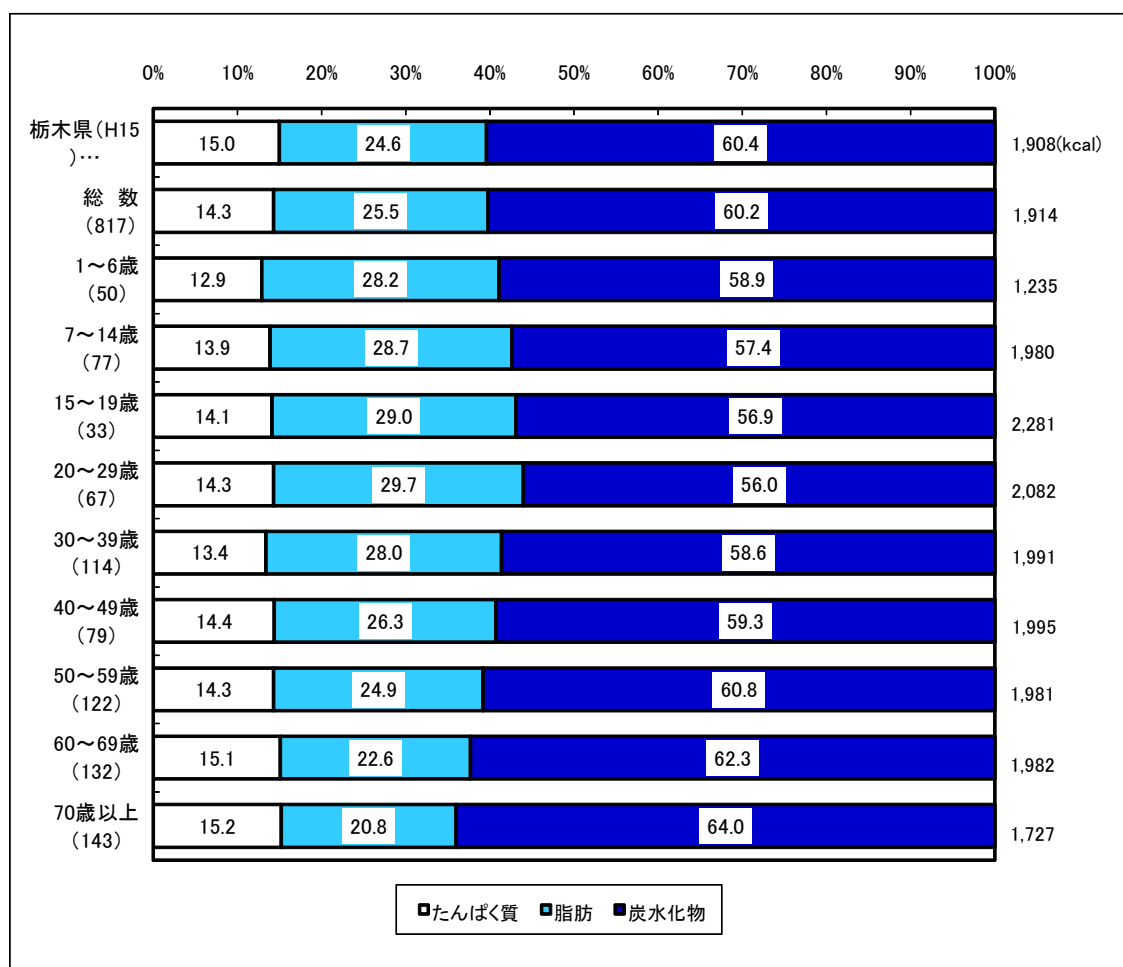


※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

脂肪エネルギー比率は、30～40歳代で適正な比率の上限である25%を超えている

年齢階級別に総エネルギー摂取量に占めるたんぱく質、脂肪、炭水化物からのエネルギー摂取比率を図3に示した。このうち、脂肪エネルギー比率について、20歳代までは当該の年齢階級における適正な比率の上限である30%以内であったが、30～40歳代ではこの年齢階級での適正な比率の上限である25%を超えていた。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比率（1歳以上、男女計、年齢階級別）



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

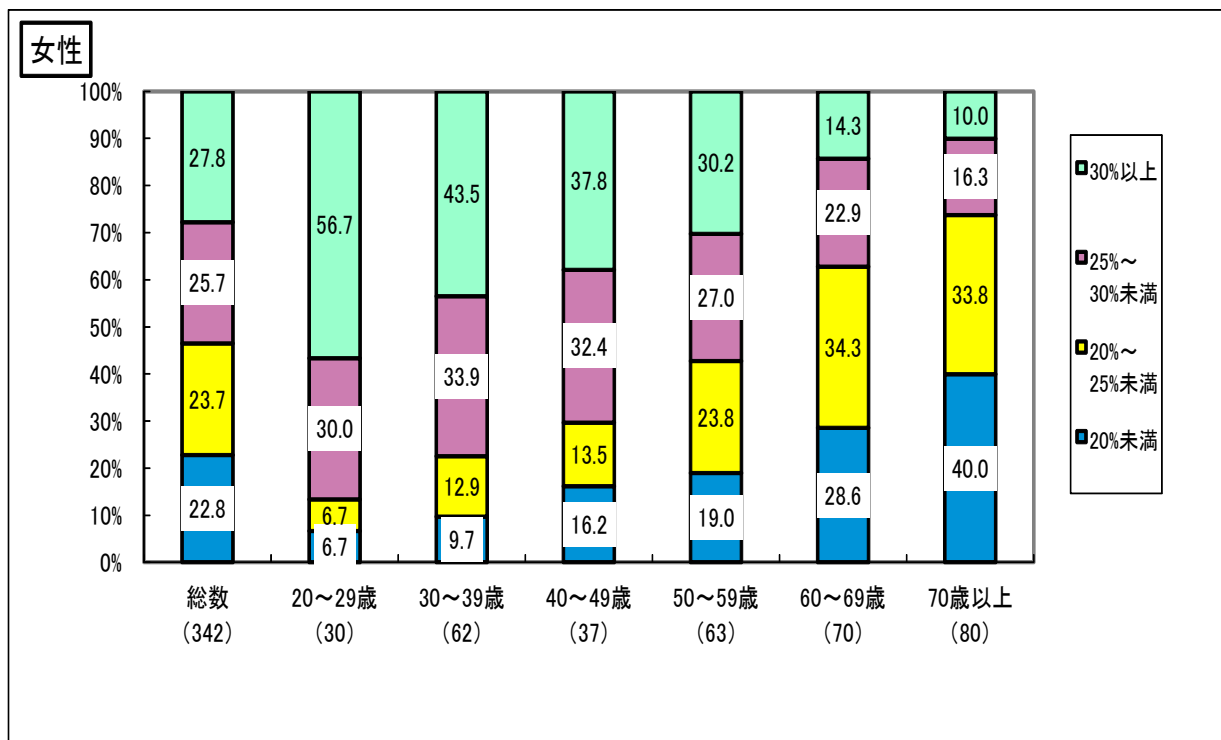
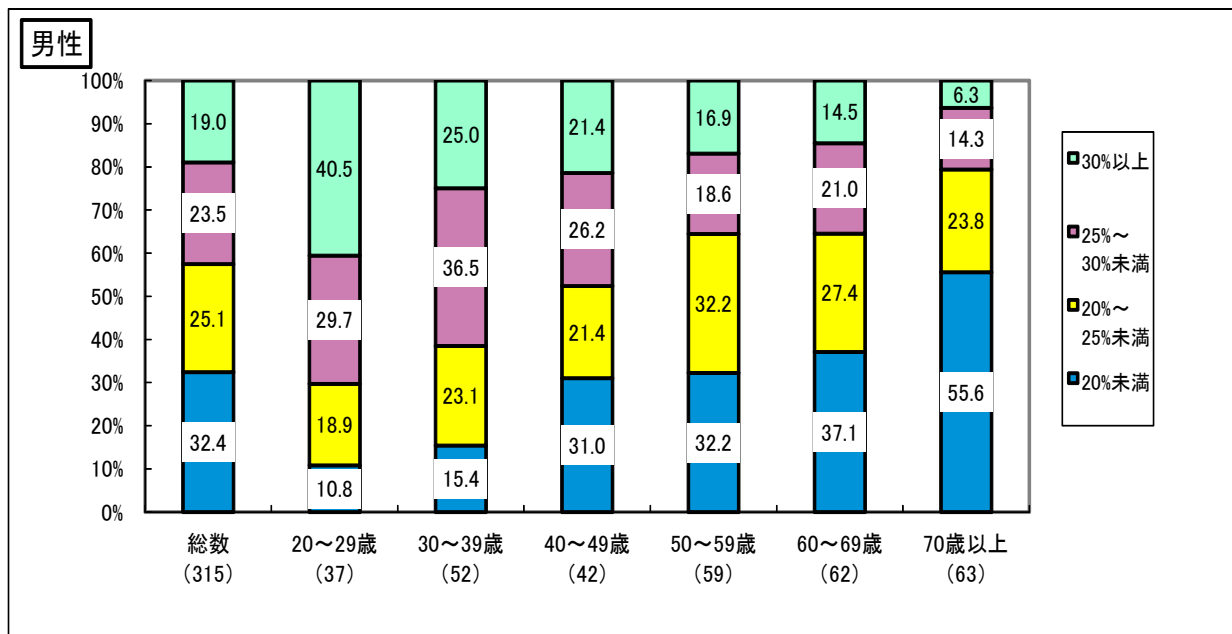
「とちぎ健康21プラン」の目標

脂肪エネルギー比率の減少

目標値 20～40歳代 25%以下

性・年齢階級別に脂肪エネルギー比率の分布割合をみると、この比率が30%以上もしくは25%以上の者の割合はいずれの年齢階級においても女性で高い値を示していた。

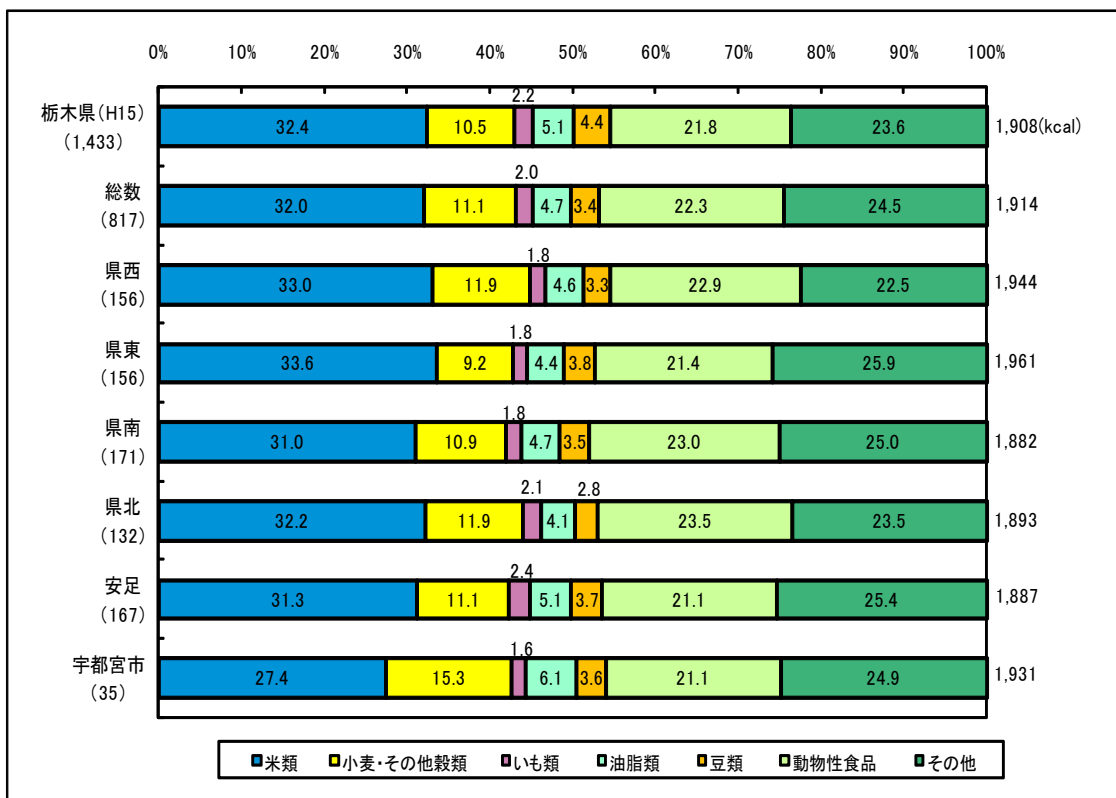
図4 脂肪エネルギー比率の分布割合（20歳以上、性・年齢階級別）



穀類からのエネルギー摂取は43.3%、うち米類からは32.0%と前回とほぼ同じ

エネルギーの食品群別摂取構成比率を県内の地域別に比較すると、米類からの摂取は県東、県西で33%以上であったのに対し、宇都宮市では28%を下回っていた。その反面で小麦・その他の穀類からの摂取は宇都宮市のみで15%を超えていた。

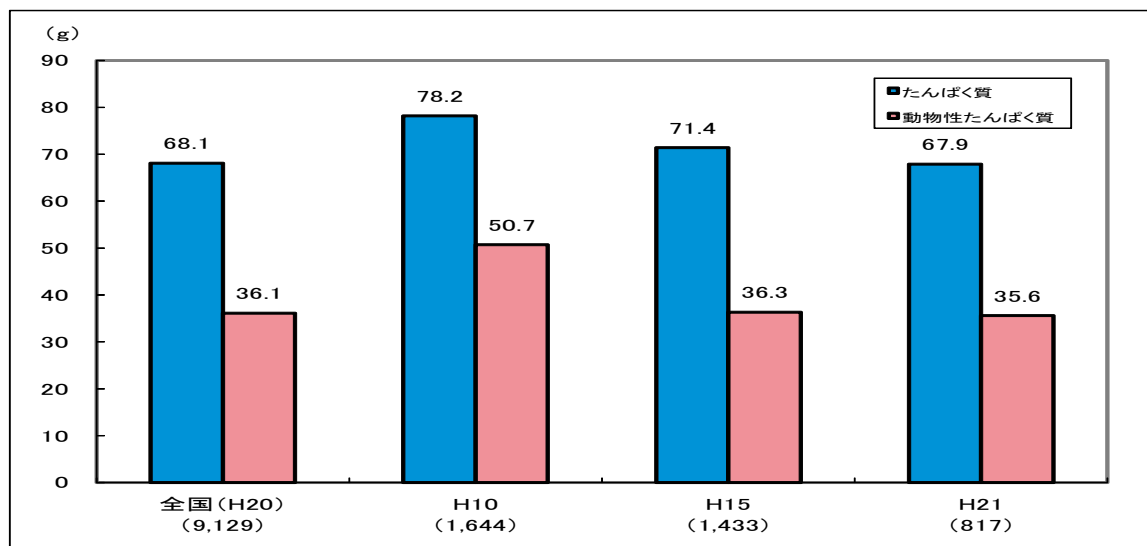
図5 エネルギーの食品群別摂取構成比率（1歳以上、男女計、居住地区別）



たんぱく質及び動物性たんぱく質摂取量は、減少の傾向

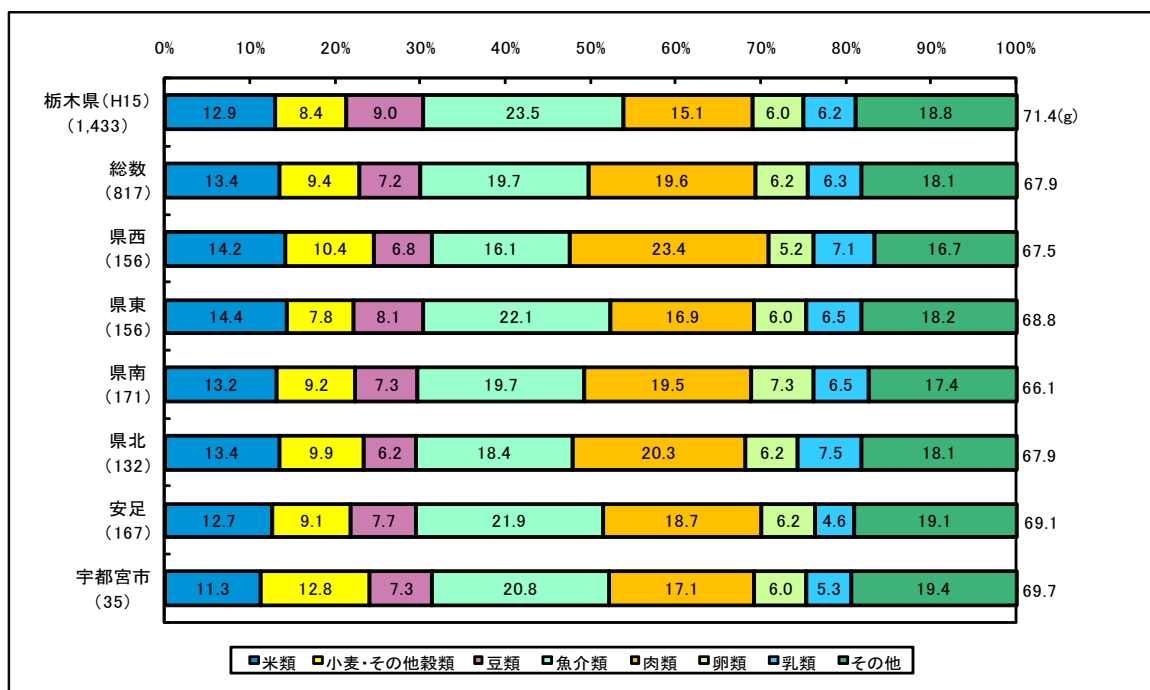
たんぱく質摂取量および動物性たんぱく質の摂取量は前々回の調査（平成10年）以降減少する傾向が認められた。

図6 たんぱく質摂取量の年次比較（1歳以上、男女計）



たんぱく質の食品群別摂取構成比率を県内の地域別に比較すると、肉類からの摂取は県西、県北で20%以上であったのに対し、県東、宇都宮市では18%を下回っていた。また、魚介類からの摂取は、県東、安足、宇都宮市で20%以上を示し、県西では17%未満となっていた。

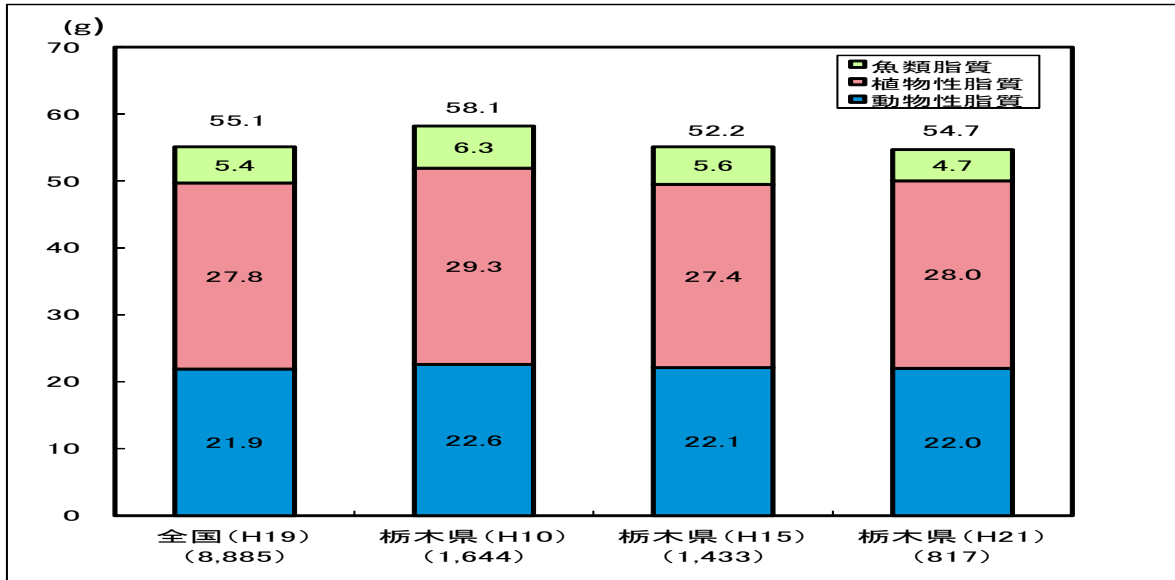
図7 たんぱく質の食品群別摂取構成比率（1歳以上、男女計、居住地区別）



脂質摂取量は前回と比べて横ばいの傾向

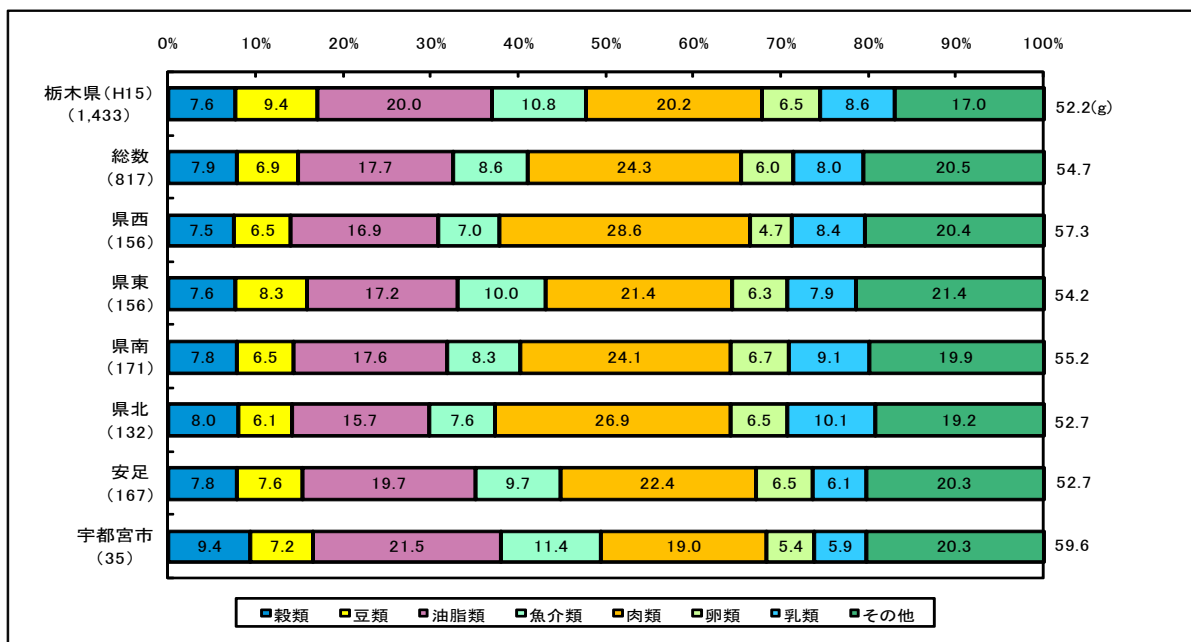
脂質摂取量およびその中に含まれる魚類脂質、植物性脂質、動物性脂質（魚類脂質を除く）の内訳をみると、脂質全体の摂取量と魚類ならびに動物性からの摂取量は前々回の調査（平成10年）以降減少する傾向が認められた。しかし、植物性脂質の摂取量は前回の調査（平成15年）時よりも増加する傾向がみられた。

図8 脂質摂取量の年次比較（1歳以上、男女計）



脂質の食品群別摂取構成比率を県内の地域別に比較すると、肉類からの摂取は県西、県北で25%以上であったのに対し、宇都宮市では20%を下回っていた。また、油脂類からの摂取は宇都宮市において20%を上回っていた。

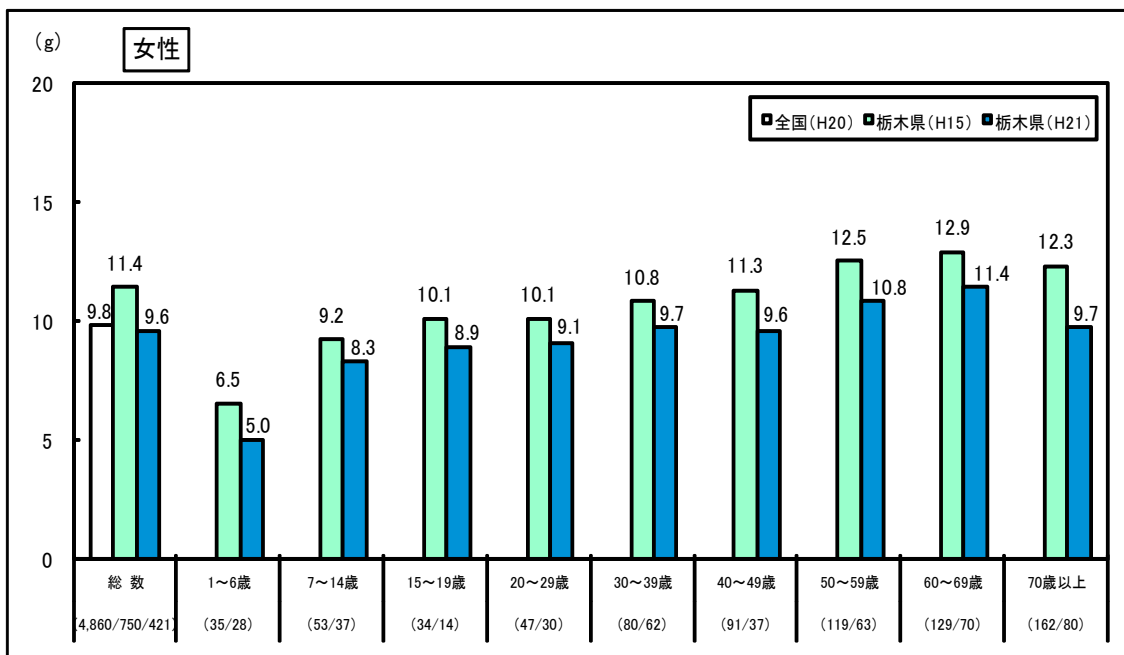
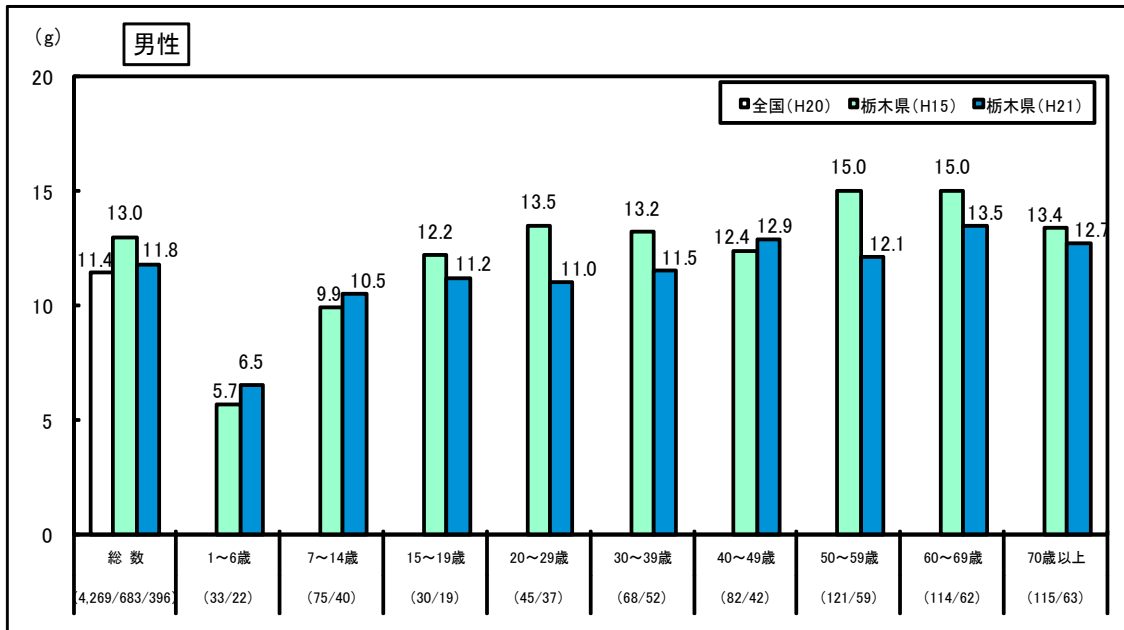
図9 脂質の食品群別摂取構成比率（1歳以上、居住地区別）



食塩摂取量は、男性で11.8g、女性で9.8gで減少傾向

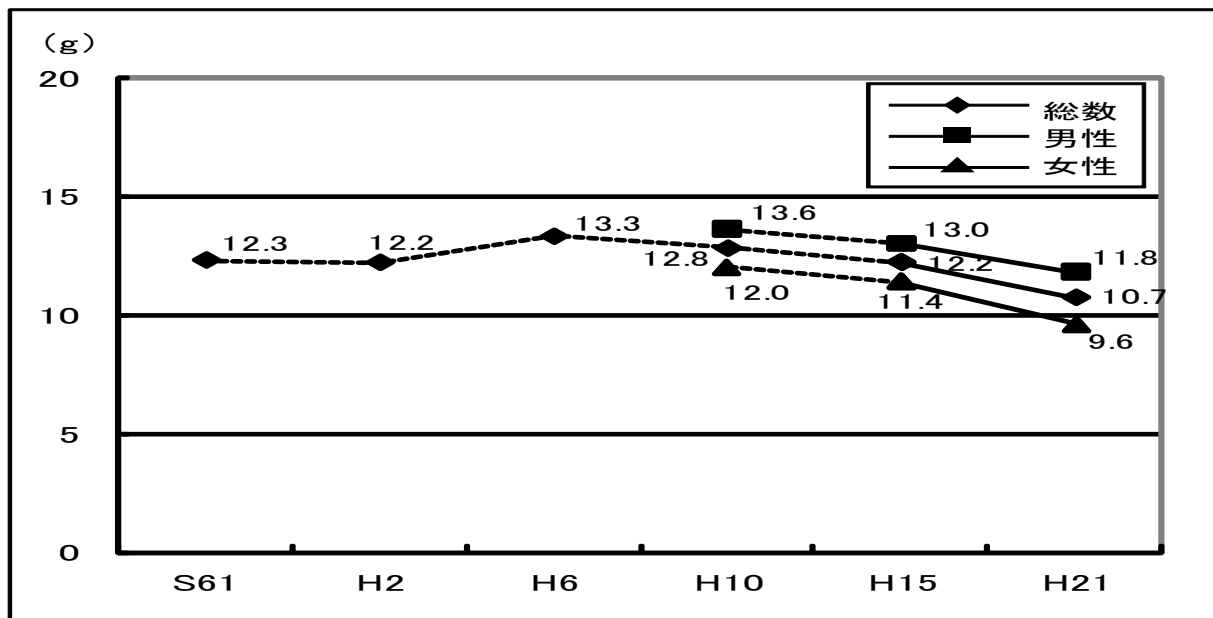
性・年齢階級別の食塩摂取量（ナトリウム×2.54/1000）をみると、男女とも全般的に年齢階級が上がるにつれて摂取量も増加する傾向が認められる。また、成人の摂取量を男女別にみると、男性の40歳代を除くすべてにおいて、前回の調査（平成15年）時よりも減少する傾向が認められた。

図10 食塩の摂取量（1歳以上、性・年齢階級別）



昭和61年からの食塩摂取量の年次推移をみると、平成6年以降の平均摂取量は経時的に低下する傾向が認められ、今回の成績と比較すると2.6gの減少となっていた。また、平成10年以降の摂取量は全体だけではなく、男女とも低下する傾向が認められる。

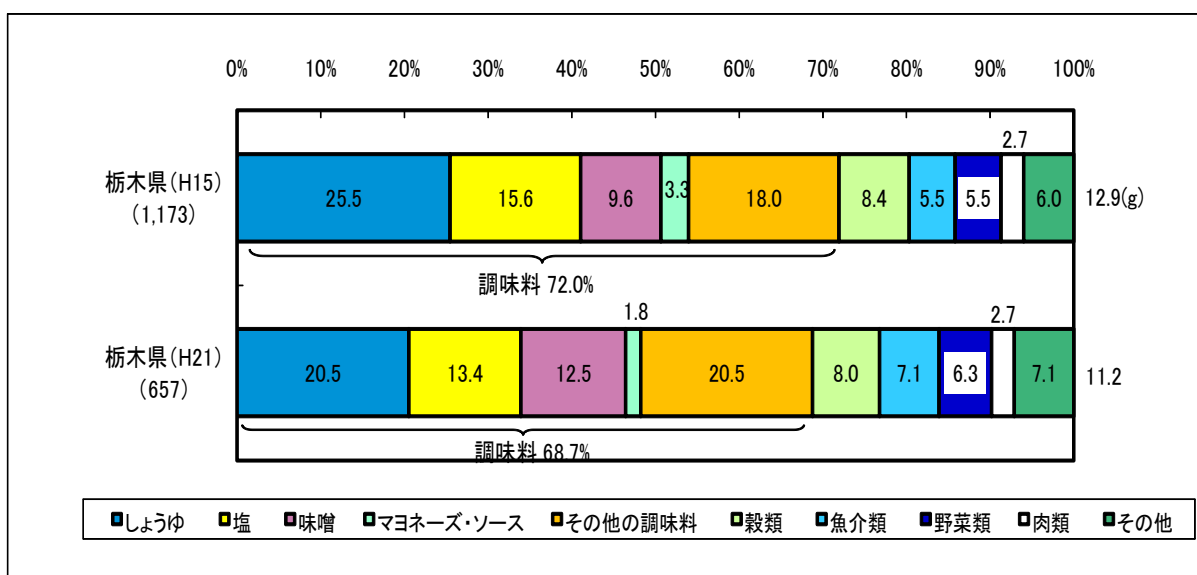
図11 食塩摂取量の年次推移（1歳以上）



調味料全体からの食塩摂取量が低下

食塩の食品群別摂取構成比率を今回の調査と前回の調査（平成15年）間で比較すると、しょうゆ、（調味料としての）塩からの摂取割合は低下し、味噌からの摂取割合が増加する傾向を示した。また、調味料全体からの摂取量も72.0%から2.3ポイント低下していた。

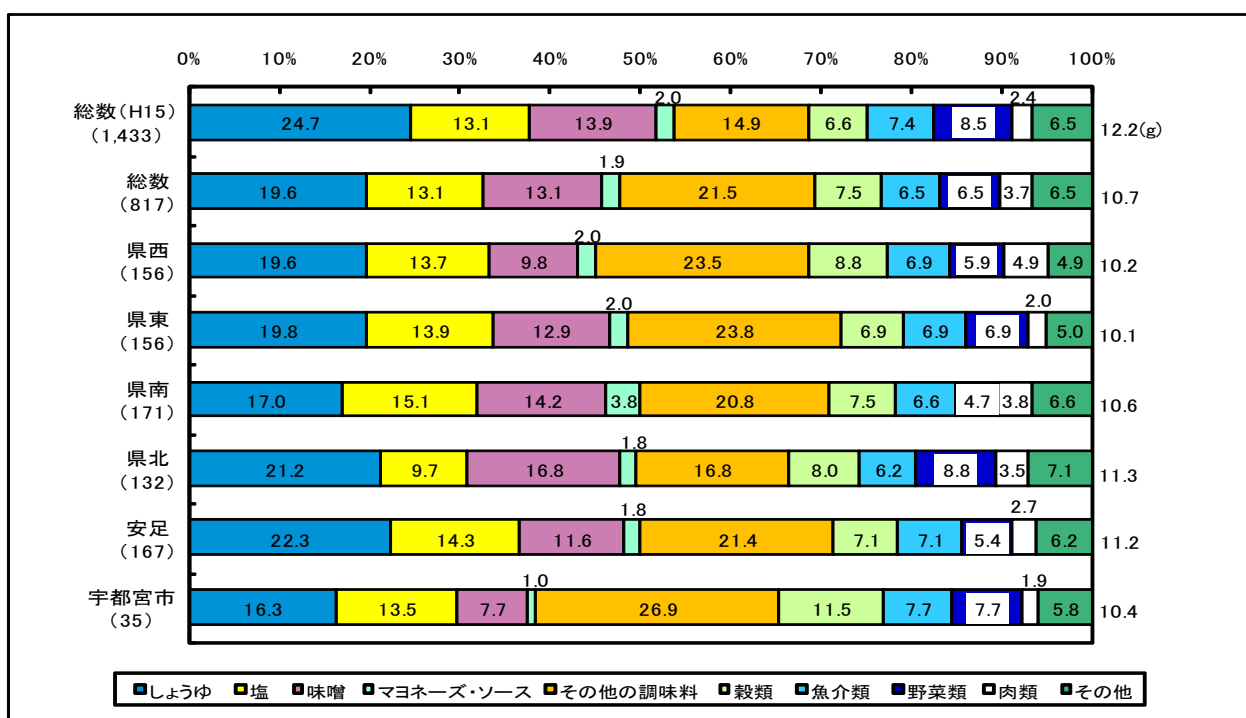
図12 食塩の食品群別摂取比率の年次推移（20歳以上、男女計）



安足、県北ではしょうゆ、県南では（調味料としての）塩の割合が多い傾向

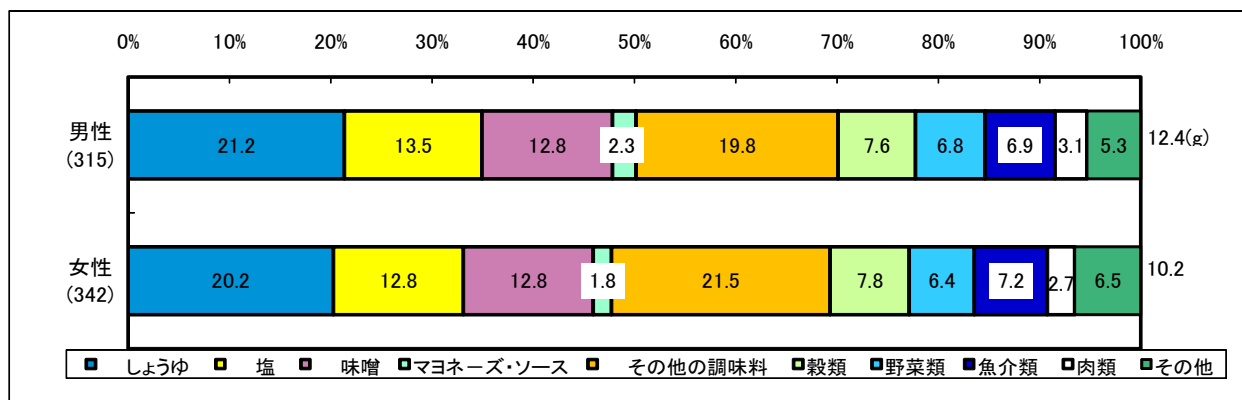
食塩の食品群別摂取構成比率を県内の地域別に比較すると、しょうゆからの摂取は安足、県北で21%を超えていたのに対し、宇都宮市と県南では17%以下であった。（調味料としての）塩からの摂取量は県南で15%を超えていたが、県北では10%未満となっていた。また、味噌からの摂取量は県北で16%を超えていたが、宇都宮市では8%未満となっていた。一方、その他の調味料からの摂取割合は宇都宮市のみにおいて25%を上回っていた。

図13 食塩の食品群別摂取構成比率（1歳以上、男女計、居住地区別）



食塩の食品群別摂取構成比率を性別にみると、その他の調味料、穀類、魚介類、その他を除く摂取比率は、男性で高い割合を示す傾向が認められた。

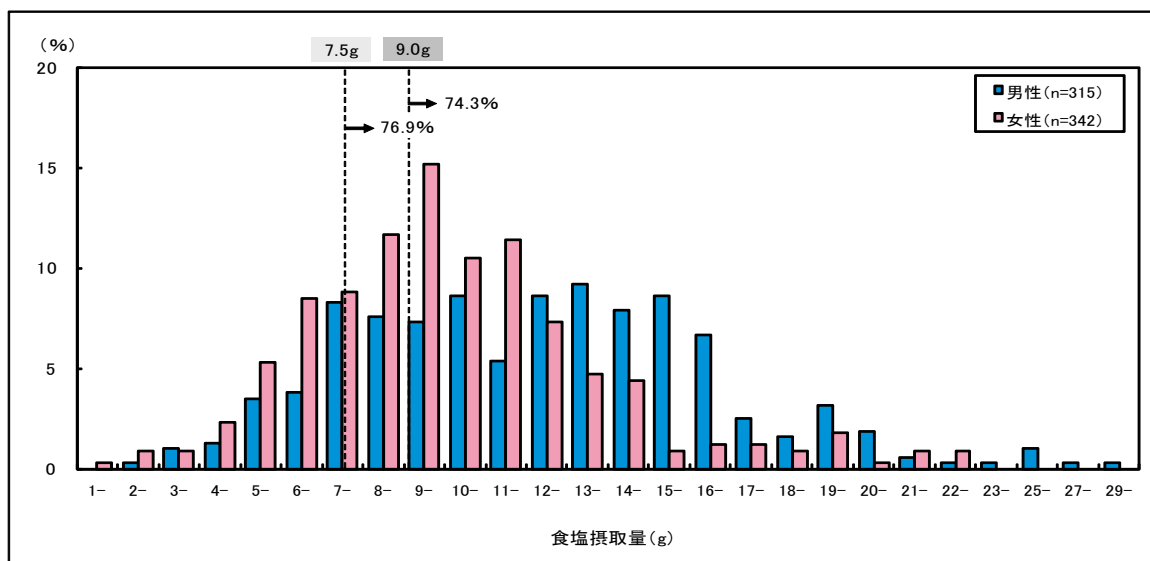
図14 食塩の食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



生活習慣病予防のため目標値（男性 9 g / 日未満、女性 7.5 g / 日未満）を超えて食塩を摂取している者は、男性 74.3%、女性 76.9%

成人における食塩摂取量の分布をみると、厚生労働省が生活習慣病予防のため当面の目標としている値（男性 9 g / 日未満、女性 7.5 g / 日未満）を超えて摂取している者は、男性 74.3%、女性 76.9%に認められた。

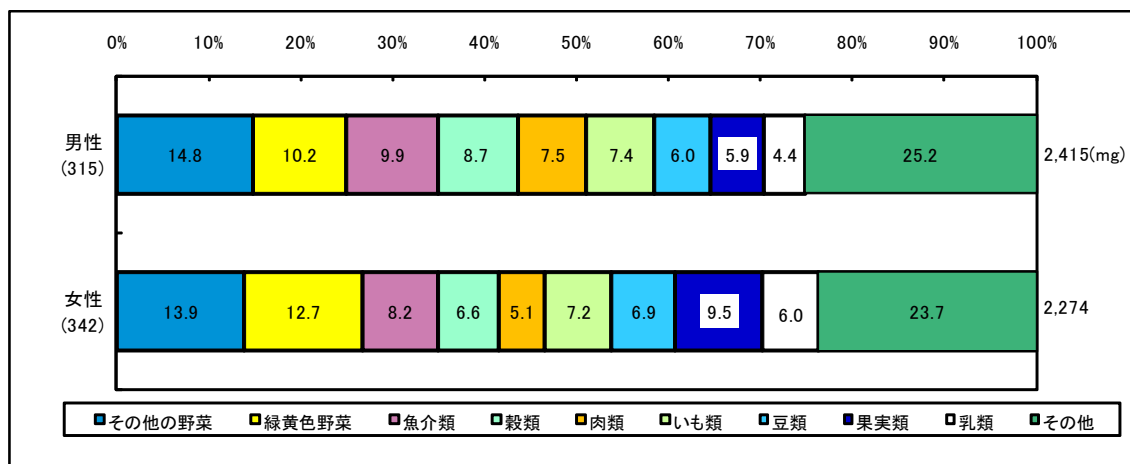
図15 食塩摂取量の分布（20歳以上、性別）



ミネラル類の摂取を食品群別摂取構成比率でみると、主にカリウムは野菜類、魚類、カルシウムは乳類、豆類、野菜類、鉄は野菜類、穀類、豆類から摂取している

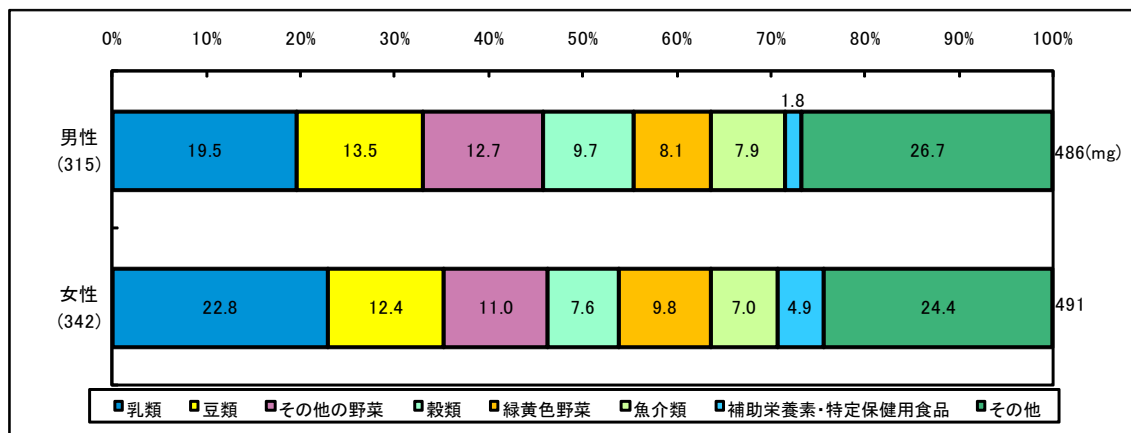
カリウムの食品群別摂取構成比率をみると、緑黄色野菜、豆類、果実類、乳類からの摂取比率は、女性において高い割合を示す傾向が認められた。

図16 カリウムの食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



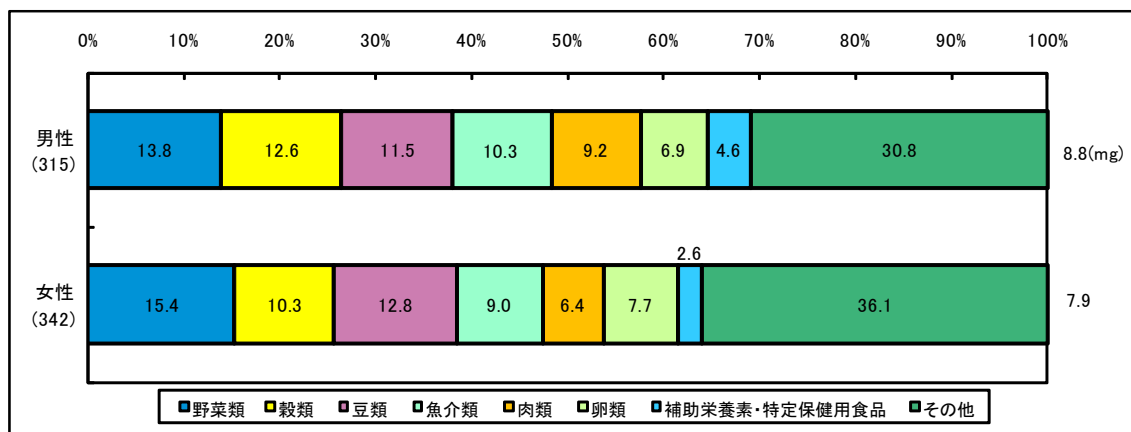
カルシウムの食品群別摂取構成比率をみると、乳類、緑黄色野菜、補助栄養素・特定保健用食品からの摂取比率は、女性において高い割合を示す傾向が認められた。

図17 カルシウムの食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



鉄の食品群別摂取構成比率をみると、野菜類、豆類、卵類、その他からの摂取比率は、女性において高い割合を示す傾向が認められた。

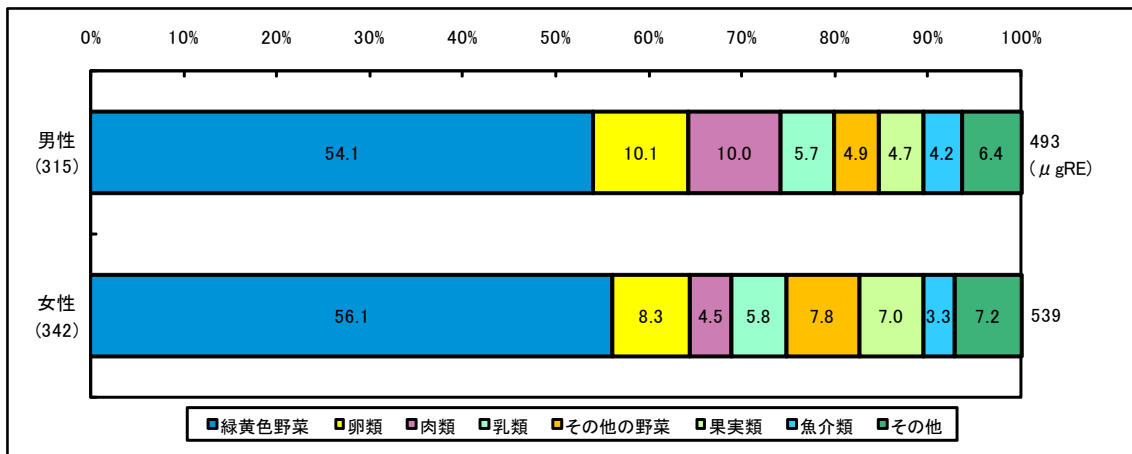
図18 鉄の食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比率で見ると、主にビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンEは補助栄養素や特定保健用食品、緑黄色野菜、油脂類から摂取しているサプリメント等の補助栄養素や特定保健用食品からの摂取比率も高い

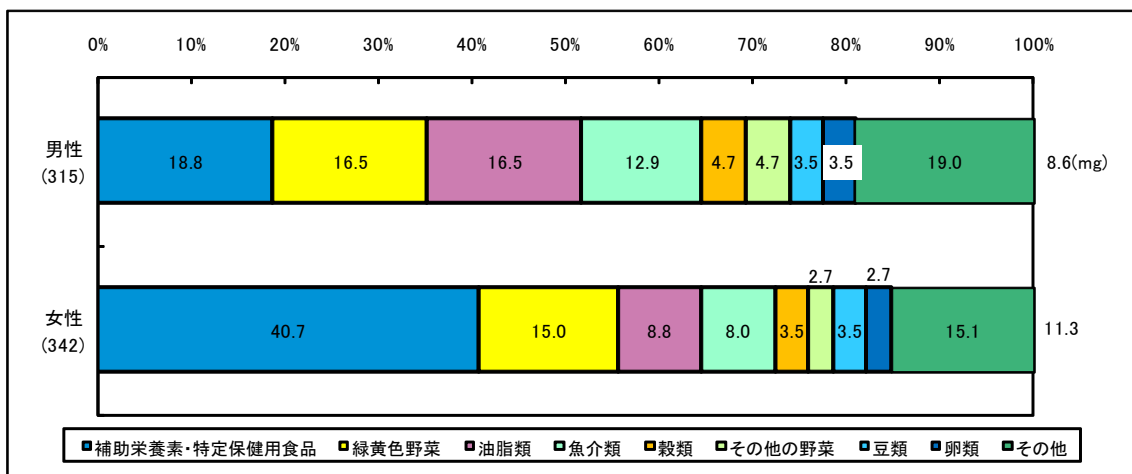
ビタミンAの食品群別摂取構成比率をみると、緑黄色野菜、その他の野菜、果物類、およびその他からの摂取比率は、女性において高い割合を示す傾向が認められ、総摂取量についても男性より高値を示していた。

図19 ビタミンAの食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



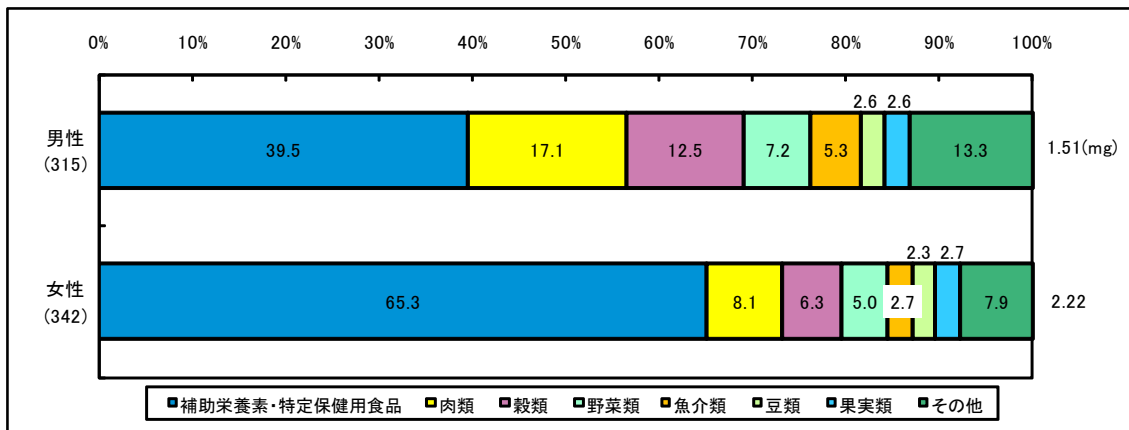
ビタミンEの食品群別摂取構成比率をみると、女性において補助栄養素・特定保健用食品からの摂取比率は40%を超えており、総摂取量についても男性より高値を示していた。

図20 ビタミンEの食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



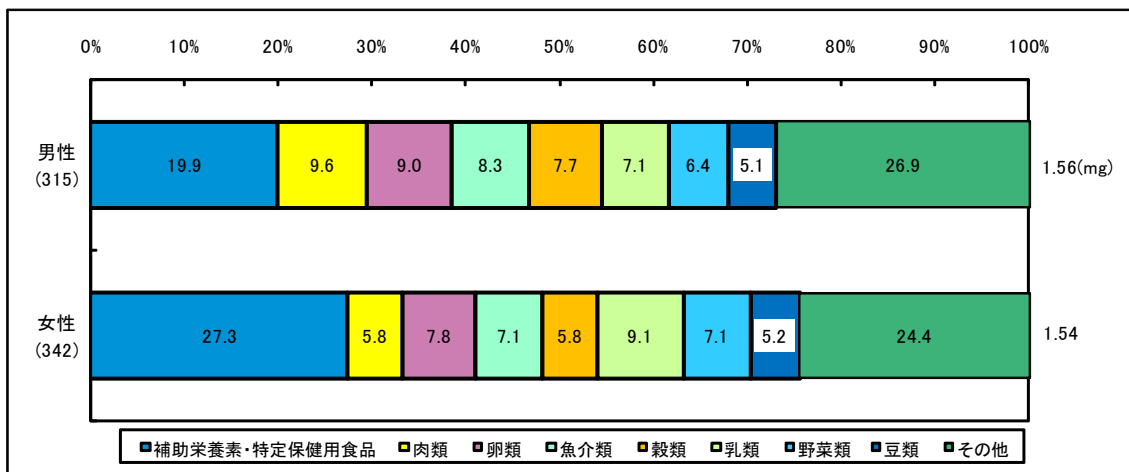
ビタミンB₁の食品群別摂取構成比率は、男女とも補助栄養素・特定保健用食品からの摂取割合が最も高く、特に女性では全体の65%を超えていた。また、女性の総摂取量も男性よりも高値を示していた。

図21 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



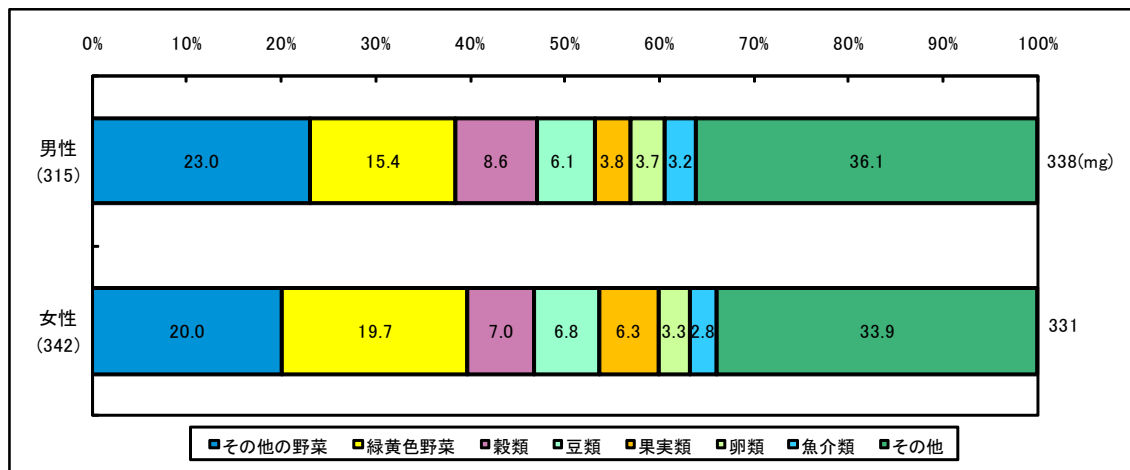
ビタミンB₂の食品群別摂取構成比率をみると、補助栄養素・特定保健用食品、乳類、野菜類、豆類からの摂取比率は、女性において高い割合を示す傾向が認められた。

図22 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



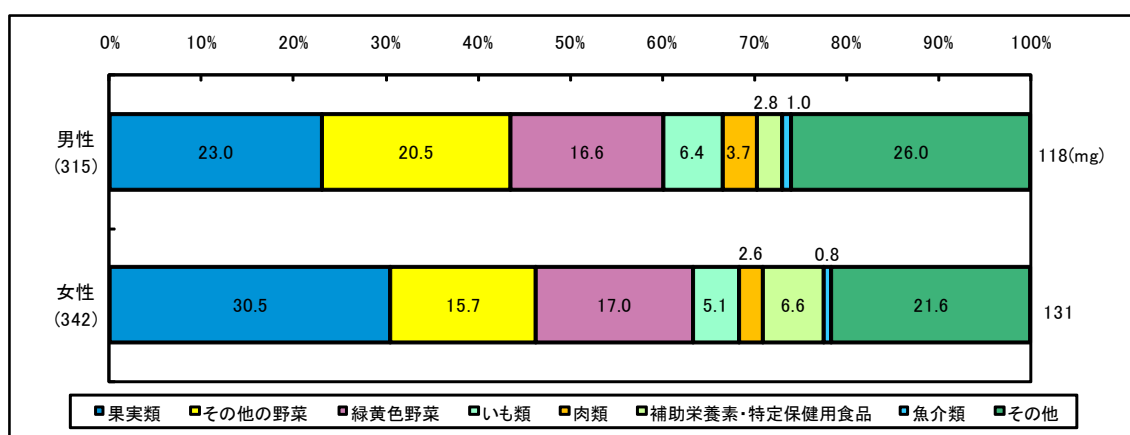
葉酸の食品群別摂取構成比率をみると、男女とも、その他の野菜、緑黄色野菜から全体の40%弱の摂取が認められた。また、豆類と果実類からの摂取比率は女性において高い割合を示す傾向が認められた。

図23 葉酸の食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



ビタミンCの食品群別摂取構成比率をみると、男女とも果実類、その他の野菜、緑黄色野菜から全体の60%程度の摂取が認められた。また、補助栄養素・特定保健用食品からの摂取比率は、女性において高い割合を示す傾向が認められ、総摂取量についても男性より高値となる傾向を示していた。

図24 ビタミンCの食品群別摂取構成比率（20歳以上、性別）



2 食品摂取状況

栄養摂取状況調査における県民1人1日当たりの食品群別摂取量を居住地区別に表4に、性・年齢階級別に表5及び6に示した。

表4 食品群別摂取量（1歳以上、男女計、居住地区別）

1人1日あたり（g）

食品群別	全国 (H20)	栃木県 (H15)	総数	県西	県東	県南	県北	安足	宇都宮市
調査人数	9,129	1,616	817	156	156	171	132	167	35
穀類	448.8	466.9	469.5	491.6	476.5	447.6	479.6	459.5	455.8
いも類	56.9	59.9	52.9	50.6	50.4	46.7	55.8	65.3	33.3
砂糖・甘味料類	6.7	6.4	7.1	7.7	7.6	7.9	5.2	7.3	4.9
豆類	56.2	68.7	54.8	53.7	60.1	57.1	45.5	57.9	44.4
種実類	1.8	2.0	2.1	1.5	3.5	1.6	1.6	2.0	4.2
野菜類	282.8	315.2	296.0	295.1	296.0	266.6	298.7	318.9	323.1
うち緑黄色野菜	93.4	101.7	94.5	80.1	106.6	78.8	72.1	121.7	135.7
果実類	116.8	118.9	105.4	80.7	111.6	94.4	118.9	114.2	148.5
きのこ類	15.3	15.2	17.6	16.8	14.4	15.2	22.1	20.6	15.2
藻類	10.0	12.6	8.1	7.1	7.9	8.6	5.2	10.8	8.8
魚介類	78.5	87.0	70.6	56.8	76.5	71.2	67.7	78.6	74.2
肉類	77.7	68.7	86.0	102.7	75.0	83.7	87.8	83.0	78.3
卵類	33.6	33.6	32.7	27.2	32.3	37.1	33.2	33.5	32.5
乳類	111.2	120.7	116.2	125.4	128.6	107.3	142.4	87.6	101.0
油脂類	9.5	10.8	10.2	10.4	9.6	10.3	8.7	10.8	13.4
菓子類	26.8	22.6	23.7	23.1	28.4	26.4	20.9	20.5	17.3
嗜好飲料類	597.2	601.7	666.0	654.3	634.0	725.3	596.5	708.9	627.4
調味料・香辛料類	95.3	95.8	83.1	84.8	71.8	92.9	87.3	80.2	75.9
特保他	13.2	14.0	15.8	11.6	14.4	12.4	10.9	16.5	71.5

表5 食品群別摂取量（1歳以上、男性、年齢階級別）

1人1日あたり（g）

食品群別	全国 (H20)	栃木県 (H15)	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
調査人数	4,269	779	396	22	40	19	37	52	42	59	62	63
穀類	520.3	540.2	563.8	302.2	501.3	684.3	610.1	622.0	599.1	556.3	579.3	551.6
いも類	58.7	62.2	56.3	54.5	62.7	44.3	62.8	43.4	67.3	48.6	58.7	60.8
砂糖・甘味料類	6.7	6.4	6.9	6.4	6.1	4.5	7.5	6.8	6.0	5.3	8.7	8.1
豆類	58.4	71.0	53.7	34.4	40.6	25.2	37.8	23.8	63.8	69.0	67.3	76.8
種実類	1.9	1.9	2.0	0.1	1.3	1.4	2.6	1.7	0.8	2.0	3.1	2.7
野菜類	290.7	314.9	304.8	136.5	285.9	311.2	270.7	283.5	315.1	302.7	376.0	336.1
うち緑黄色野菜	93.3	98.9	88.7	42.1	59.9	69.3	78.5	68.1	82.0	79.6	135.0	119.6
果実類	103.1	105.2	95.2	87.4	120.4	172.4	55.7	45.3	67.6	57.6	125.9	146.5
きのこ類	15.6	16.0	18.6	3.9	16.5	16.3	17.8	18.5	19.8	14.2	29.6	18.8
藻類	10.4	12.8	8.6	2.7	9.7	1.9	5.3	3.4	8.1	10.5	13.0	12.2
魚介類	87.9	94.1	77.3	22.2	40.1	60.2	69.2	56.4	80.0	80.3	111.0	109.3
肉類	89.9	79.9	104.0	57.1	107.7	167.1	148.1	144.0	122.4	95.0	88.1	52.2
卵類	35.8	35.1	35.2	24.5	38.9	56.2	42.1	33.0	37.9	29.3	32.0	35.1
乳類	109.3	121.8	118.6	247.1	369.0	155.1	89.1	66.6	53.8	81.1	55.1	105.0
油脂類	10.6	11.9	11.8	8.6	9.5	16.2	17.2	16.0	14.3	11.0	10.3	7.0
菓子類	23.8	20.1	18.8	24.1	42.5	29.2	26.8	7.7	6.6	13.0	15.7	20.1
嗜好飲料類	666.4	667.0	748.1	166.5	242.3	507.0	633.6	995.5	965.6	818.7	916.4	831.5
調味料・香辛料類	105.9	108.4	95.7	51.2	62.9	84.7	90.8	110.1	115.8	120.2	100.3	85.9
特保他	13.5	14.5	16.2	11.9	8.1	11.1	7.5	19.5	19.5	18.7	20.0	18.3

表6 食品群別摂取量（1歳以上、女性、年齢階級別）

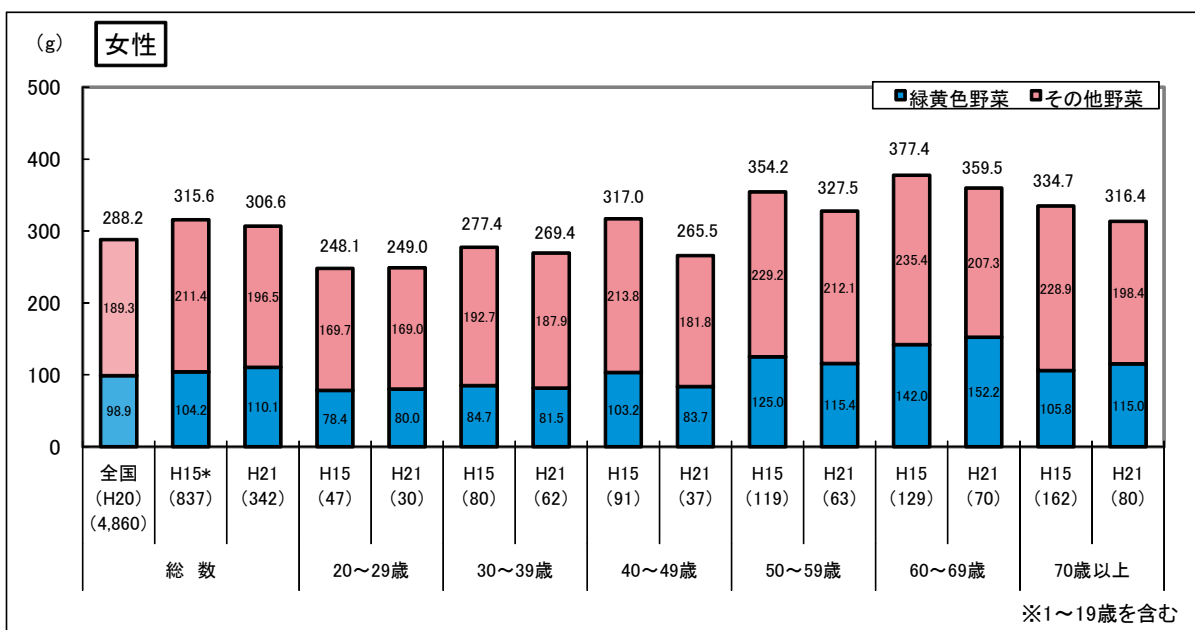
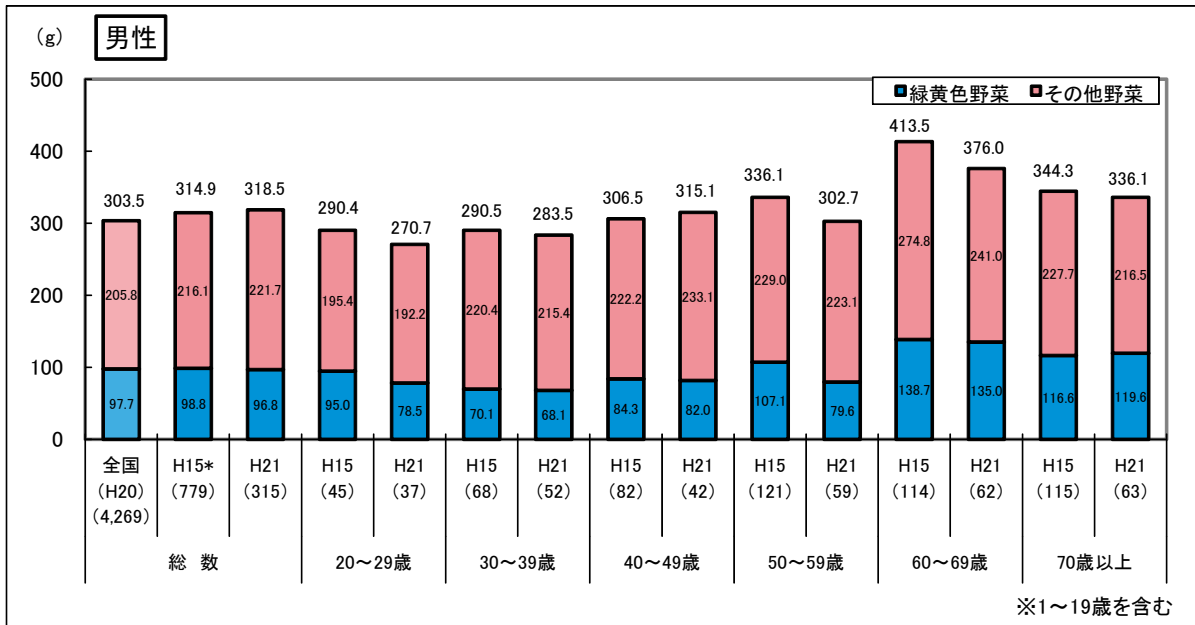
1人1日あたり(g)

食品群別	全国 (H20)	栃木県 (H15)	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
調査人数	4,860	837	421	28	37	14	30	62	37	63	70	80
穀類	386.0	400.1	380.8	232.2	390.0	401.9	361.1	398.4	374.3	408.0	387.3	394.4
いも類	55.4	57.9	49.6	32.9	42.0	63.8	39.9	46.8	48.4	53.2	59.3	51.5
砂糖・甘味料類	6.6	6.4	7.4	6.7	6.3	7.4	7.1	7.3	5.2	8.6	8.3	7.4
豆類	54.3	66.7	55.8	20.1	31.4	46.9	59.8	46.1	58.5	71.1	73.6	58.3
種実類	1.8	2.1	2.3	3.8	2.9	1.1	2.8	1.6	1.0	2.0	3.2	2.1
野菜類	275.9	315.6	287.7	126.2	233.7	291.4	249.0	269.4	265.5	327.5	359.5	313.4
うち緑黄色野菜	93.5	104.2	99.9	39.8	56.7	84.3	80.0	81.5	83.7	115.4	152.2	115.0
果実類	128.9	131.4	115.0	97.9	81.2	59.3	56.3	46.5	60.7	180.3	195.1	124.8
きのこ類	15.0	14.4	16.6	4.6	9.2	12.5	9.2	11.6	19.2	25.4	25.2	15.9
藻類	9.6	12.5	7.6	1.5	2.3	1.6	6.6	6.2	7.1	10.1	13.0	8.4
魚介類	70.2	80.5	64.3	24.1	44.2	54.3	58.7	43.6	65.5	73.5	93.7	73.8
肉類	66.9	58.5	69.0	45.5	83.4	136.1	111.9	84.4	73.6	68.4	52.6	43.3
卵類	31.6	32.3	30.3	20.1	24.8	52.2	35.5	32.4	35.3	32.9	28.1	26.7
乳類	112.9	119.7	114.0	138.3	306.8	80.8	124.1	82.8	112.1	125.6	78.2	65.4
油脂類	8.6	9.8	8.6	7.2	8.3	9.3	11.7	9.2	9.2	11.1	8.0	5.7
菓子類	29.4	24.8	28.2	29.1	43.7	37.9	17.5	40.9	28.6	21.5	26.2	20.0
嗜好飲料類	536.4	542.2	588.7	218.3	191.7	473.6	628.5	593.2	837.7	685.9	686.8	626.2
調味料・香辛料類	85.9	84.4	71.2	44.5	53.1	54.4	85.2	78.3	74.4	83.1	72.4	69.2
特保他	12.9	13.6	15.4	8.2	16.8	0.2	22.1	11.4	3.9	11.6	26.3	19.1

野菜類を1日当たり350g以上摂取しているのは全体の約3割

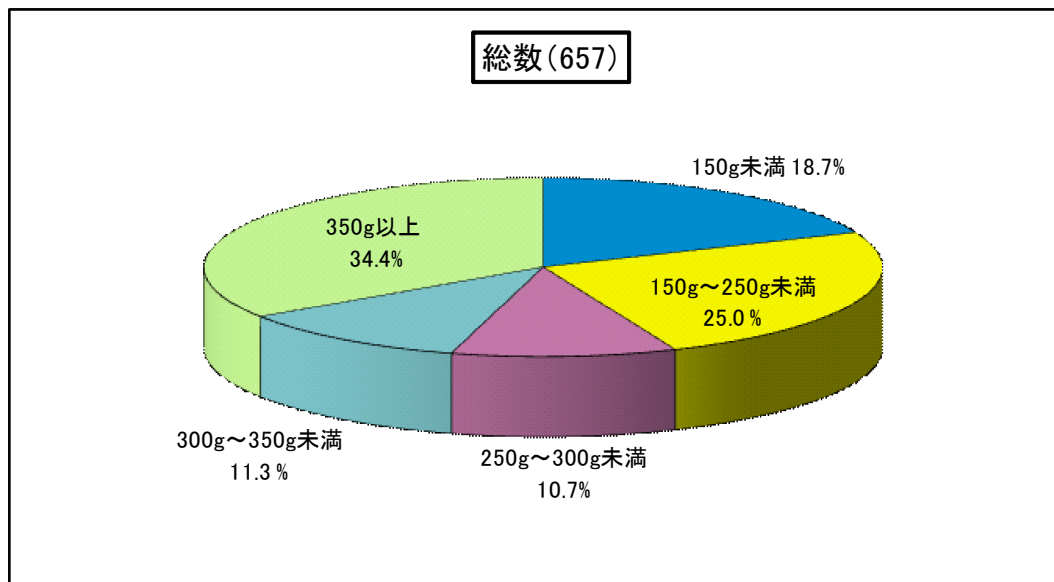
性・年齢階級別の野菜類摂取量は、男女とも全般的に年齢階級が上がるにつれて増加する傾向がみられる。このうち1日当たりの望ましい摂取量である350gを超えているのは60歳代の男女のみに認められる。20歳代では男性で80g以上、女性では100g以上の摂取量の増加が望まれる。

図25 野菜類摂取量（20歳以上、性・年齢階級別）



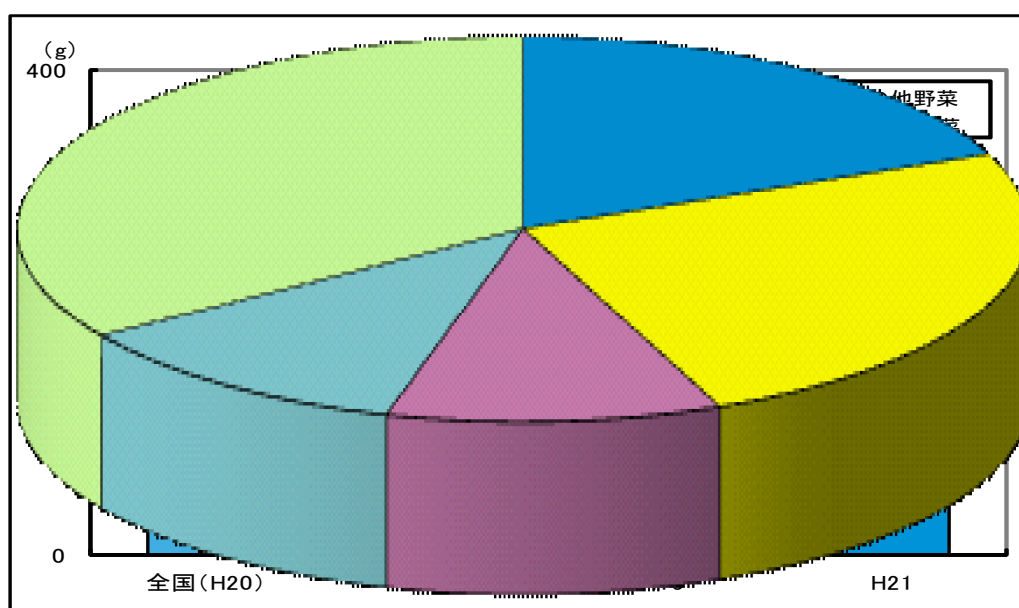
野菜類摂取量（緑黄色野菜+その他の野菜）の分布をみると、1日当たりの望ましい摂取量である350gを超えているのは全体の34%強であった。一方、望ましい摂取量の半分以下である150g未満の摂取者は18%に認められる。

図26 野菜類摂取量の分布（20歳以上、男女計）



野菜類摂取量の年次推移をみると、前回の調査（平成15年）時は前々回の調査（平成10年）時に比べて増加する傾向を示し、1日の平均が315gを超えたが、今回の調査では減少する傾向を示し、300gを下回った。しかし、平成20年国民健康・栄養調査における平均値と比較すると10g以上高値となる傾向が認められる。

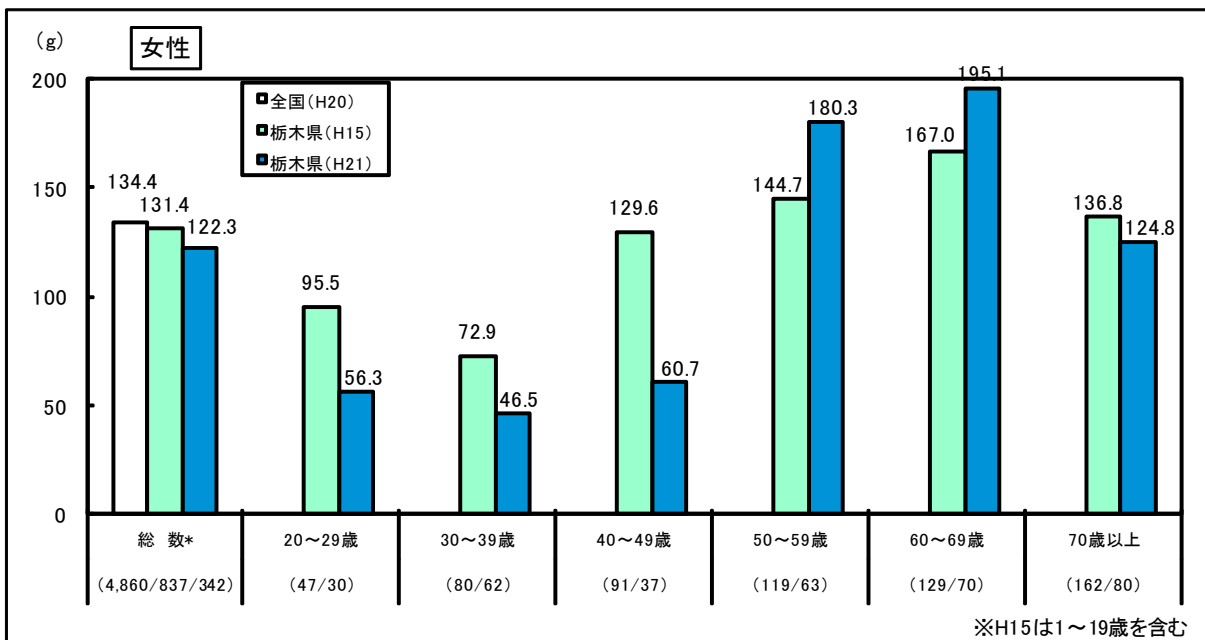
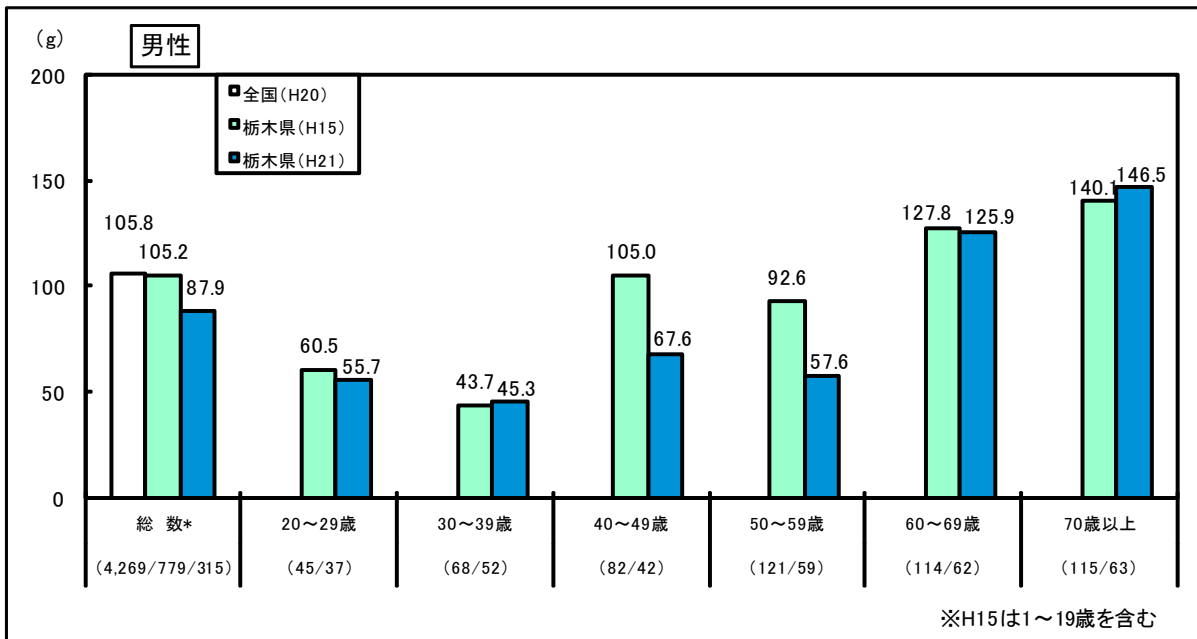
図27 野菜類摂取量の年次推移（1歳以上、男女計）



果実類摂取量は前回と比べて減少する傾向

果実類の摂取量を性・年齢階級別にみると、男性の20～50歳代と女性の20～40歳代では1日当たりの摂取量が100gを大きく割り込んでいる。しかし、男性の60歳代以上と女性の50歳代以上では100gをかなり超えて摂取している。性別に全年齢階級の平均値をみると、男女とも前回の調査（平成15年）時に比べて減少する傾向が認められ、平成20年国民健康・栄養調査における平均値よりも10g以上低い値を示していた。

図28 果実類摂取量（20歳以上、性・年齢階級別）

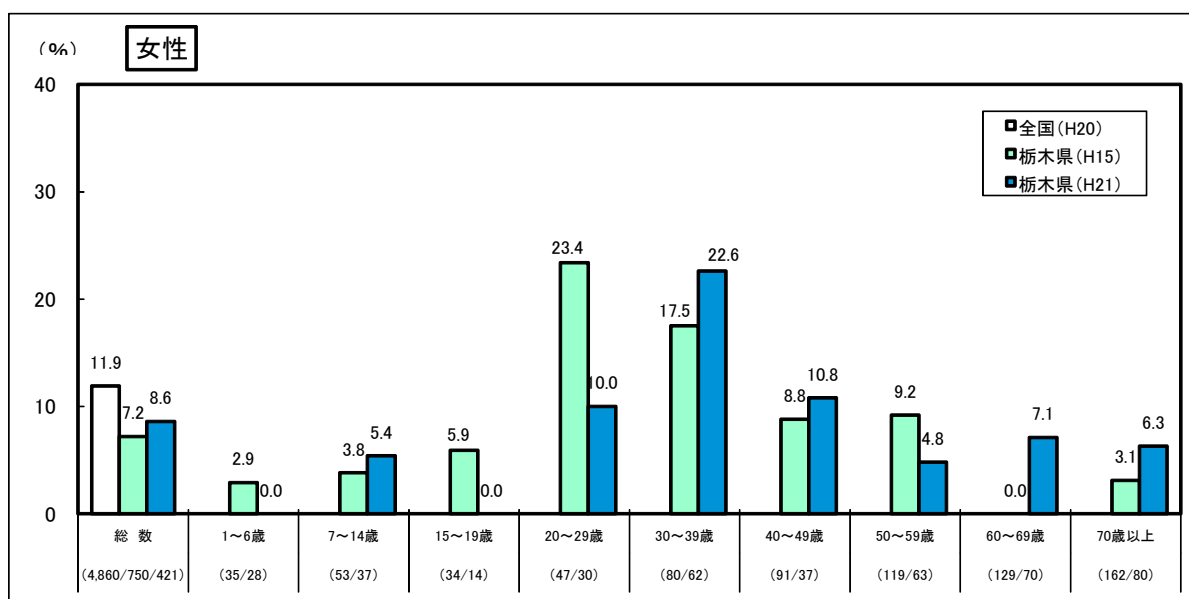
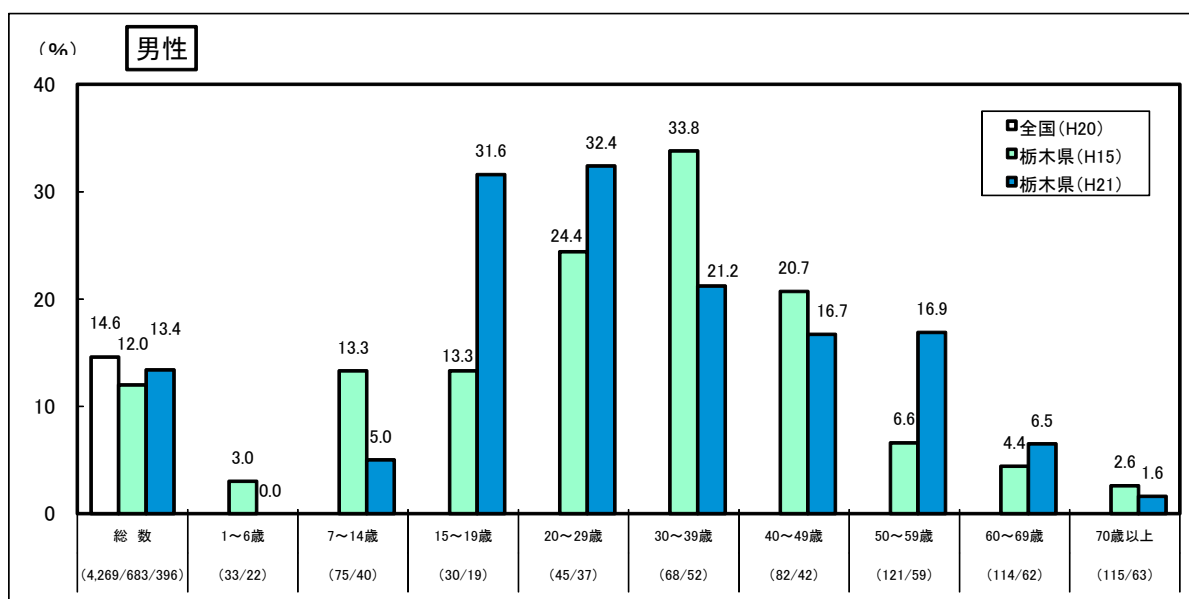


3 食事（欠食・外食）の状況

朝食の欠食率は20歳代男性で32.4%、30歳代女性で22.6%で最も高い

朝食の欠食状況を性・年齢階級別にみると、男性の15～39歳と女性の30歳代では20%を超える欠食率が認められた。前回の調査（平成15年）時に比べて男性の15～29歳と50～60歳代と女性の30～40歳代と60歳以上では欠食率が増加する傾向が認められる。しかし、男女とも平成20年国民健康・栄養調査の欠食率よりもやや低値な傾向を示していた。

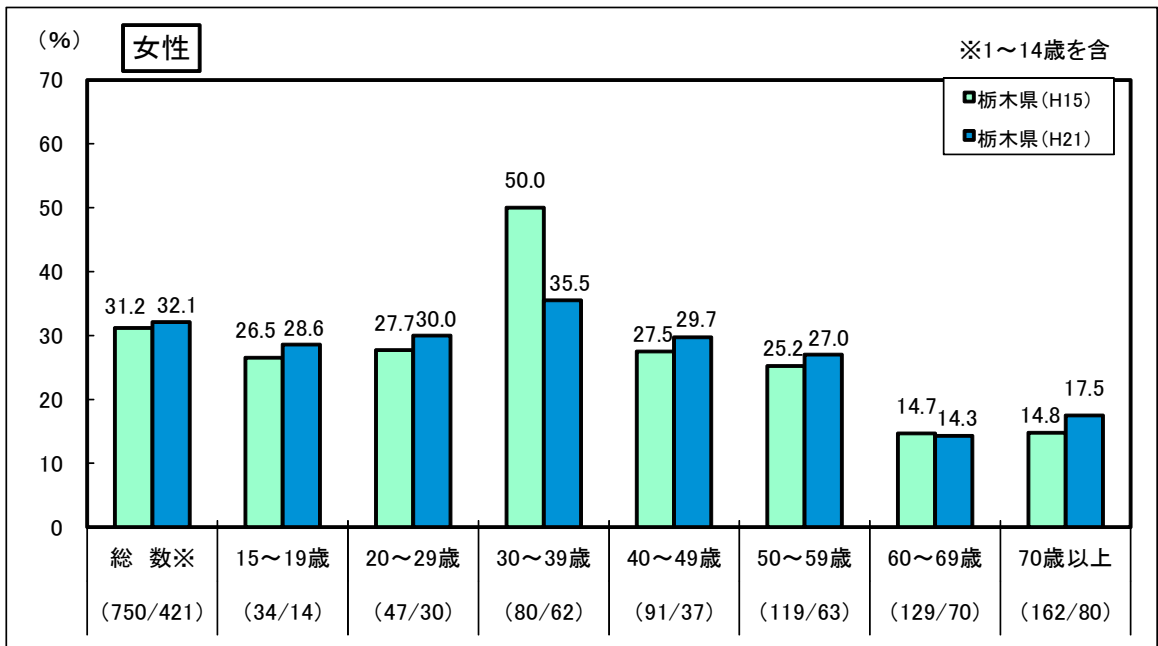
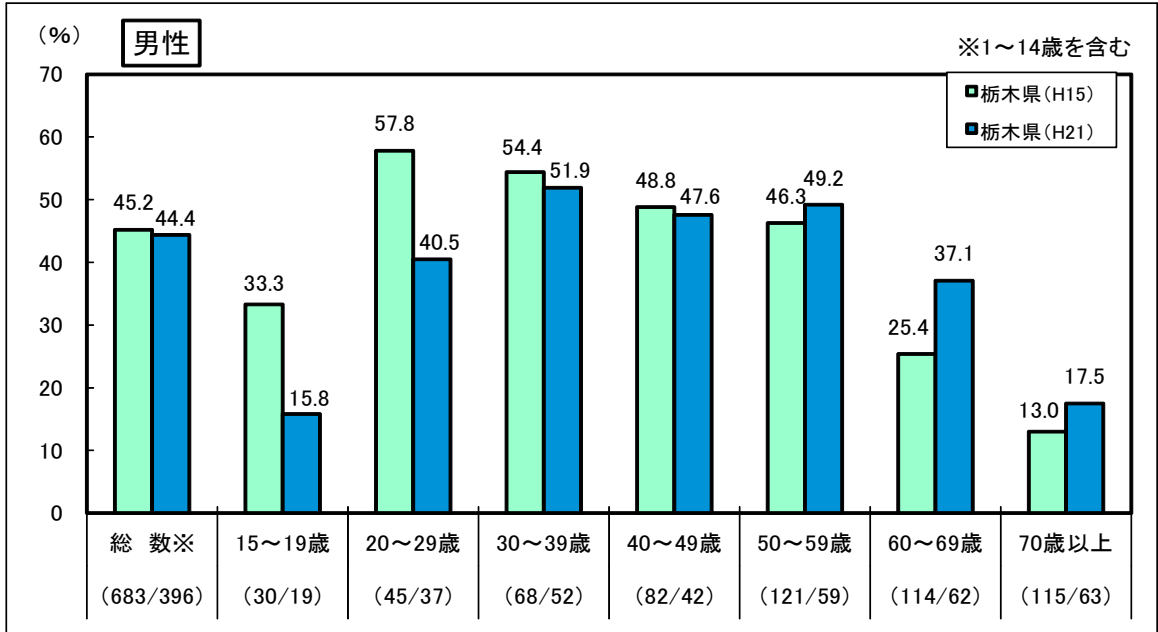
図29 朝食の欠食の状況（1歳以上、性・年齢階級別）



昼食の外出率は20歳代男性で約4割、30～50歳代男性で約5割

昼食の外出率を性・年齢階級別にみると、男性の15～29歳ならびに女性の30歳代において、前回の調査（平成15年）時に比べて15%程度以上の低下が認められた。しかし、男性の60歳代では逆に10%以上の増加が認められた。

図30 昼食の外出率（15歳以上、性・年齢階級別）

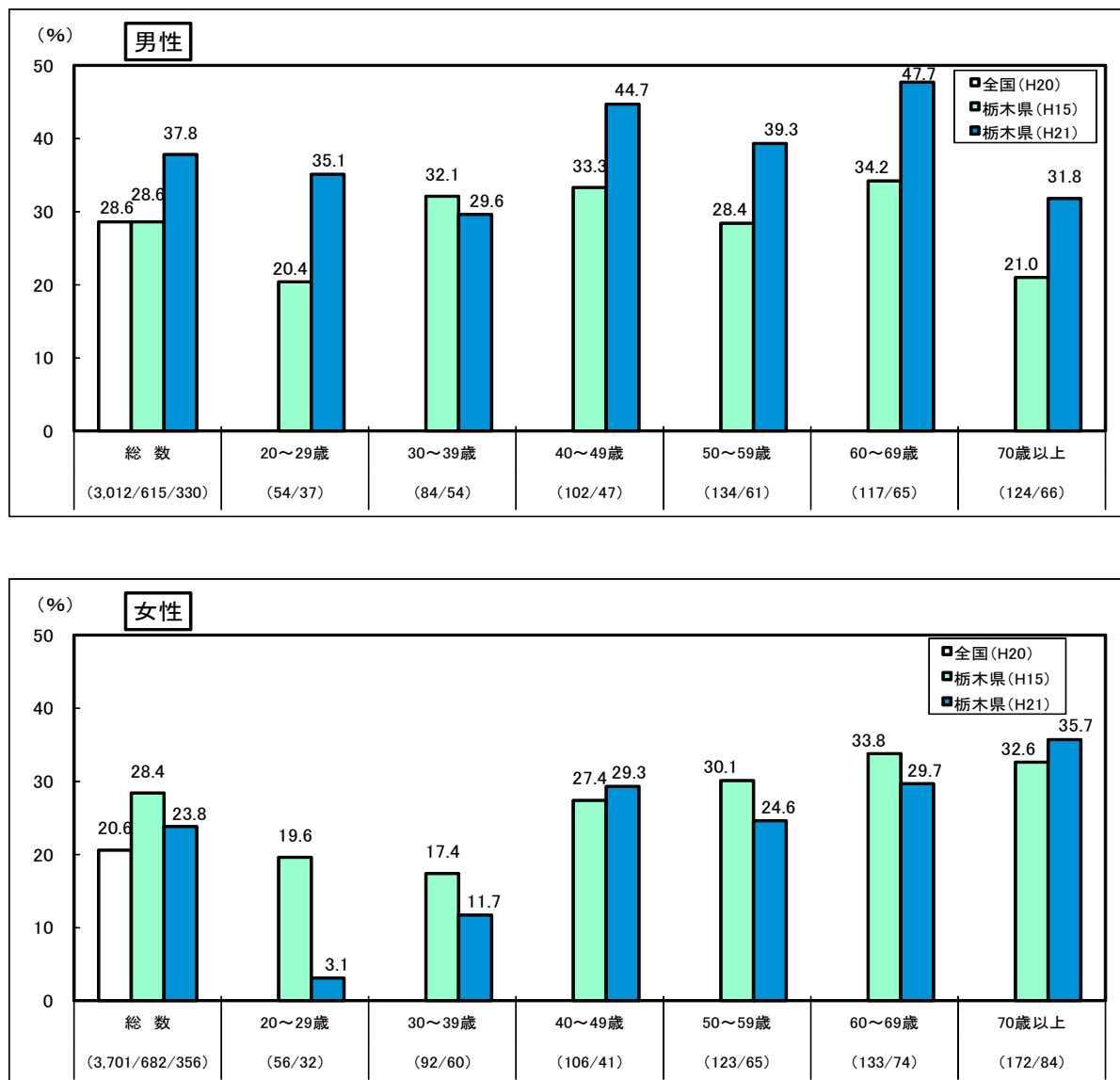


4 身体状況

男性では30歳代を除き肥満者が増加する傾向、女性は40歳代を除き減少する傾向

成人における性・年齢階級別の肥満者（BMI25以上）の割合をみると、男性では30歳代を除くすべての年齢階級で前回の調査（平成15年）時に比べて増加する傾向が認められ、全体でも10ポイント弱の増加がみられる。特に40～60歳代については、5人に2人以上が肥満である。また、この割合は平成20年国民健康・栄養調査の値に比べても10ポイント程度高値である。一方、女性では40歳代と70歳以上では、前回の調査時に比べて増加する傾向が認められるが、全体としては低下する傾向がみられる。しかし、40歳代以降ではいずれも30%程度の肥満者が認められる。また、平成20年国民健康・栄養調査の値に比べてもやや高値傾向を示している。

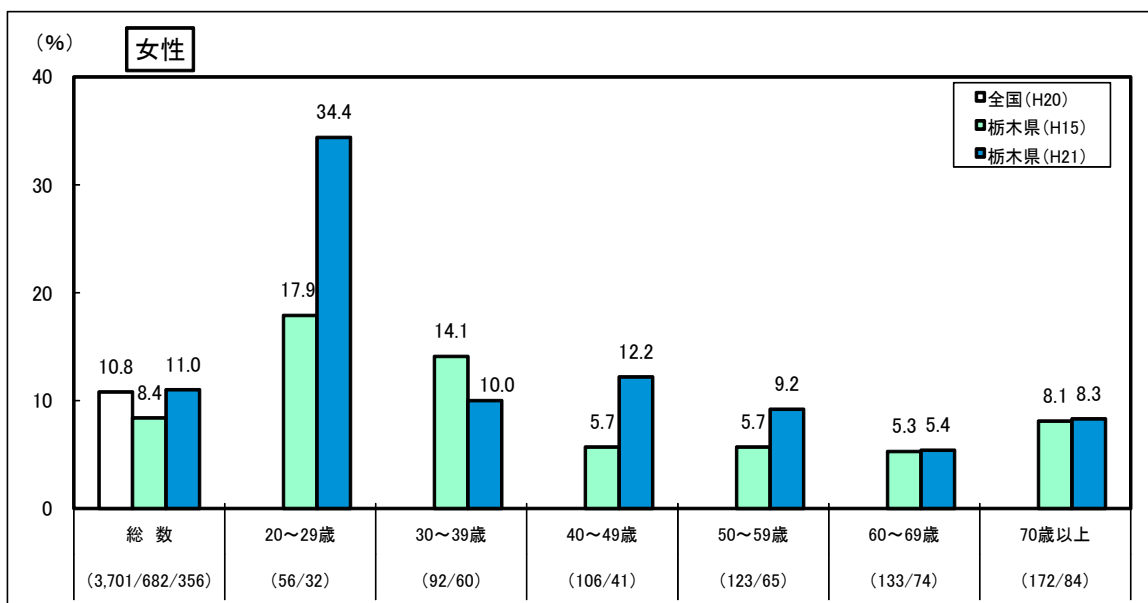
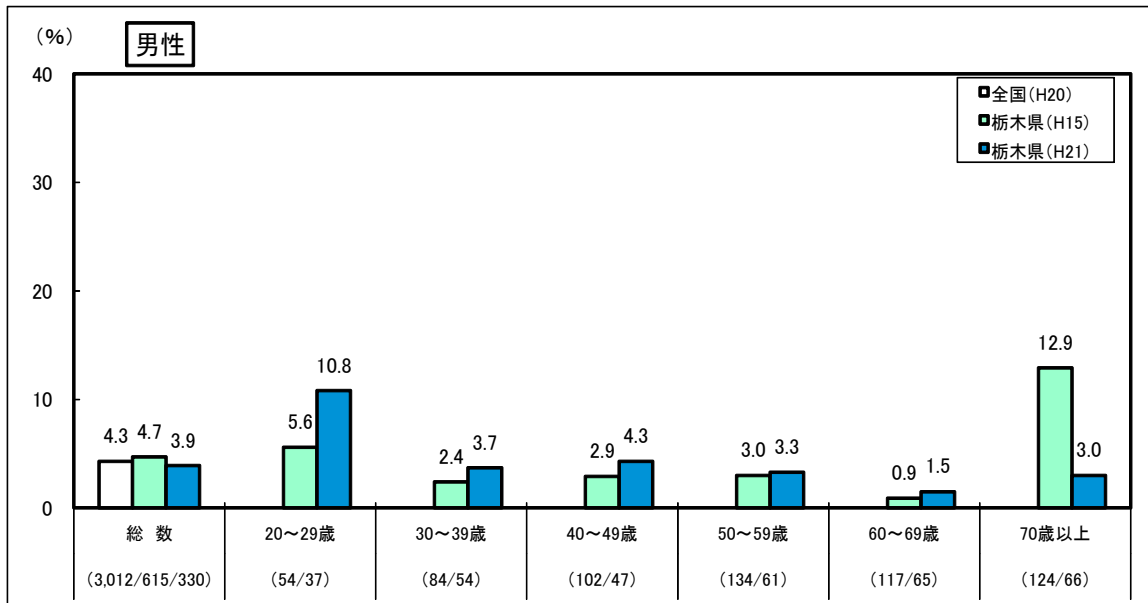
図31 肥満者（BMI25以上）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



低体重（やせ）の者は若い世代で増加傾向であり、特に女性に顕著

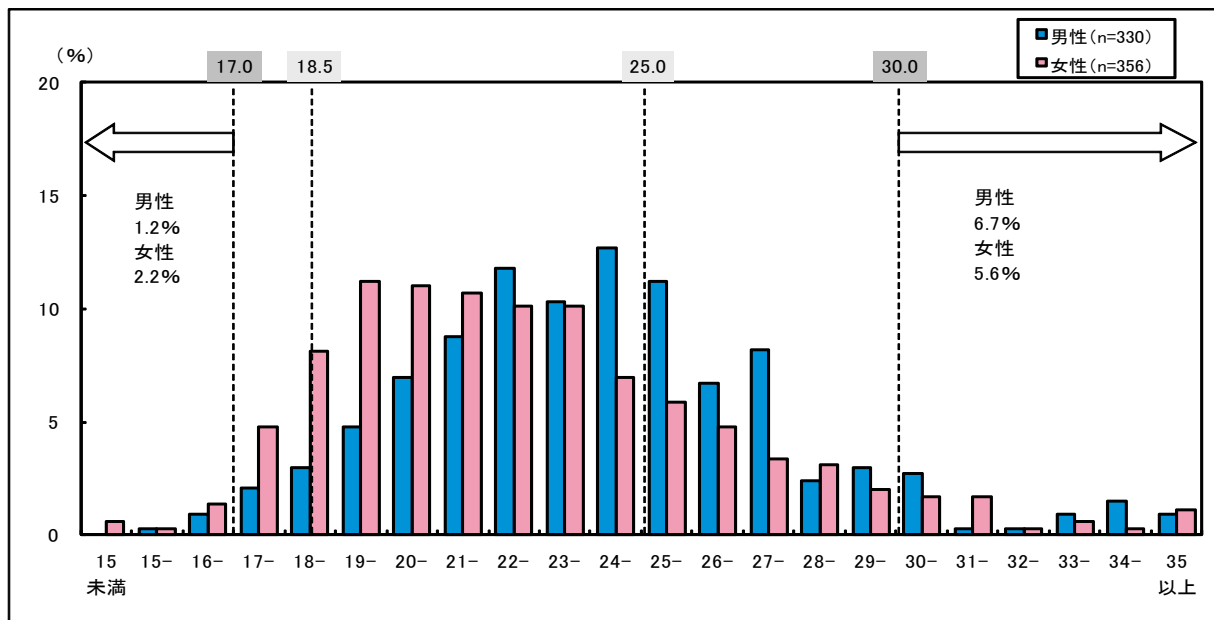
成人における性・年齢階級別の低体重者（BMI18.5未満）の割合をみると、男性の20歳代において10%程度を示したが、その他では5%を下回っていた。一方、女性の20歳代では34.4%と前回の調査（平成15年）時に比べて大幅に増加する傾向が認められた。また、40歳以降でも増加する傾向が認められ、全体としても前回より増加する傾向がみられた。

図32 低体重（やせ）の者（BMI18.5未満）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



成人における性別のBMIの分布状況を見ると、BMIが30を超える肥満者は男性の6.7%、女性の5.6%に認められた。一方、BMIが17.0を下回る低体重（やせ）者は男性の1.2%、女性の2.2%にみられた。

図33 BMIの分布（20歳以上、性別）

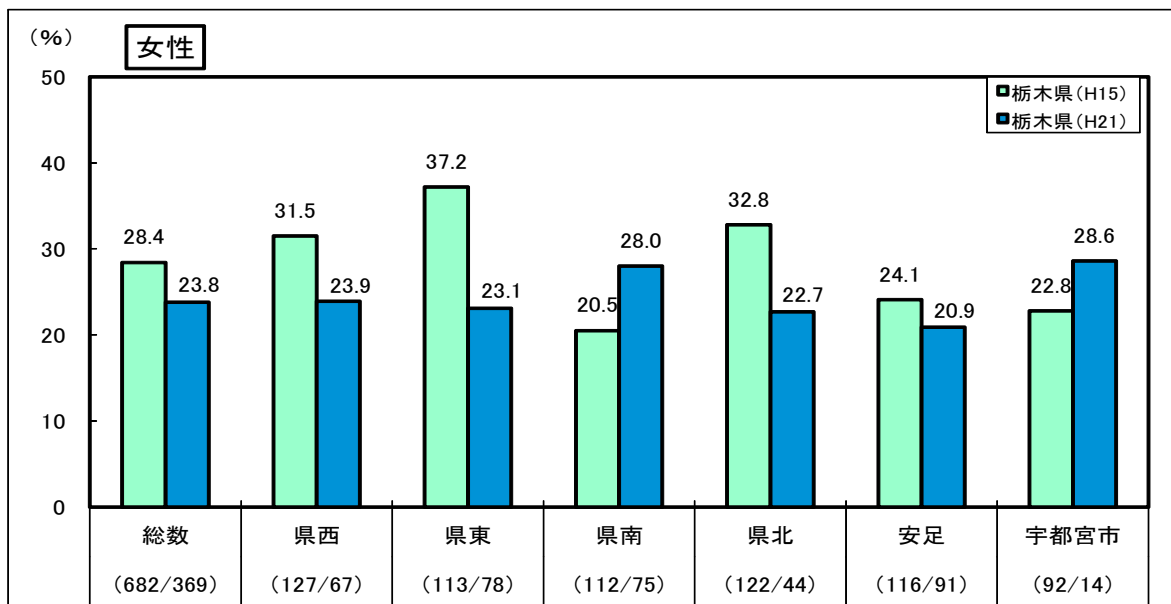
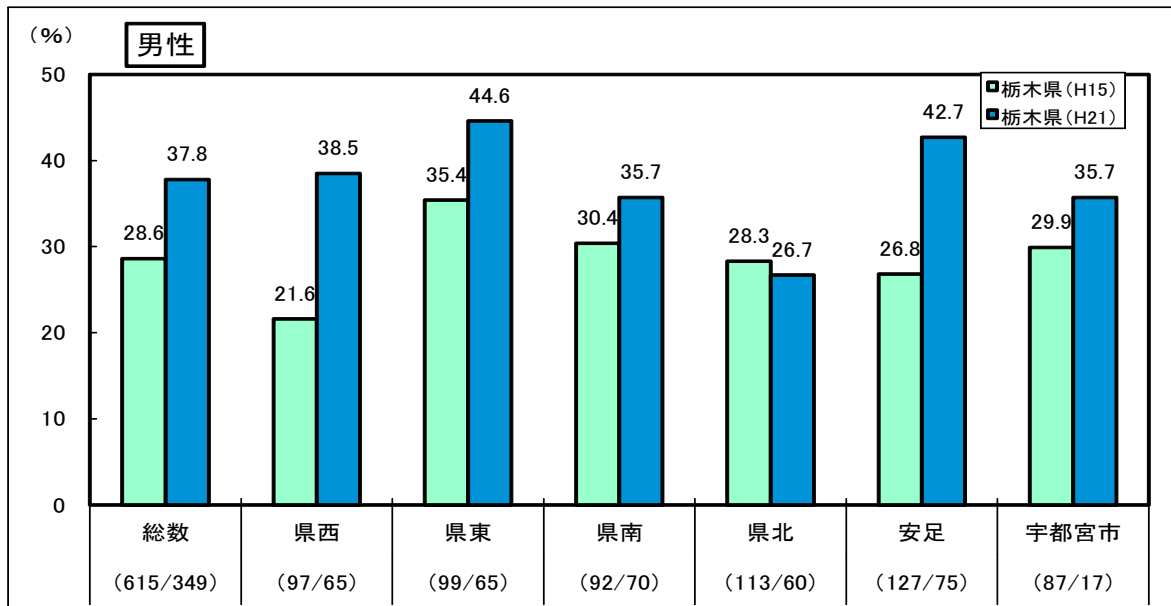


(参考) 肥満度の判定基準（日本肥満学会2000）
 BMI (Body Mass Index) を用いての判定
 低体重(やせ) 18.5未満
 普通体重 18.5以上 25未満
 肥満 (1度) 25以上 30未満
 肥満 (2度) 30以上 35未満
 肥満 (3度) 35以上 40未満
 肥満 (4度) 40以上

男性の肥満者は県北を除き増加する傾向

成人における性別・地域別の肥満者（BMI25以上）割合をみると、男性においては県北を除くすべての地域で、前回の調査（平成15年）時に比べて増加する傾向が認められた。特に県東と安足では5人に2人以上の肥満者が認められる。女性では県南と宇都宮市を除き低下する傾向が認められており、全体としても減少傾向がみられる。しかし、県南と宇都宮市では4人に1人以上の肥満者が認められている。

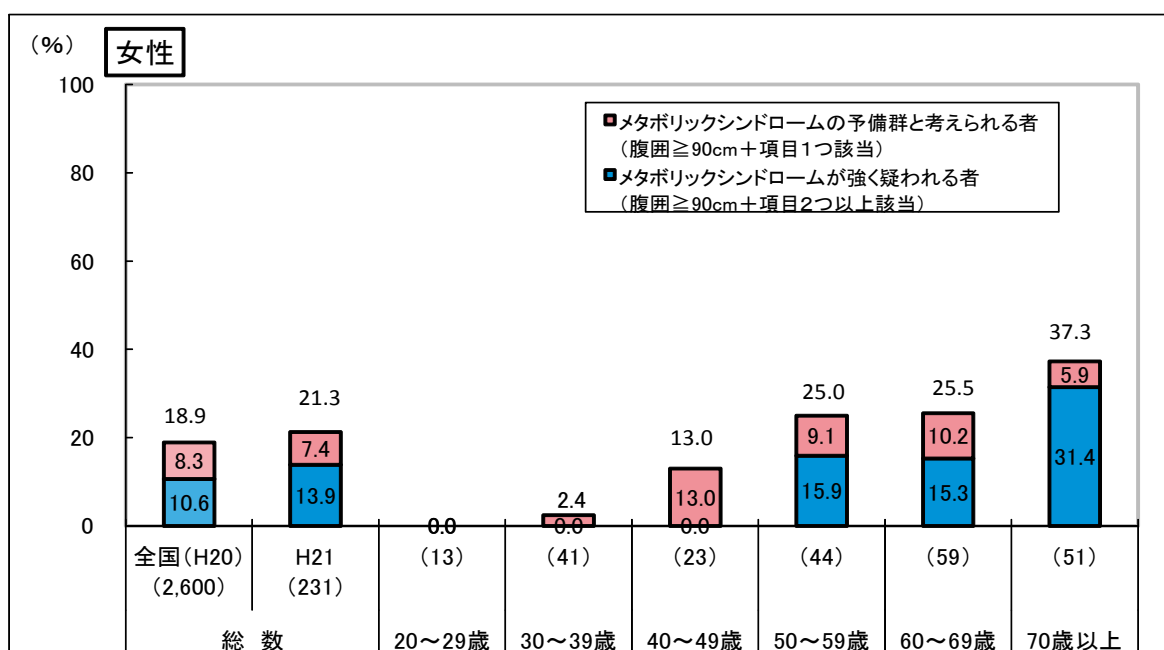
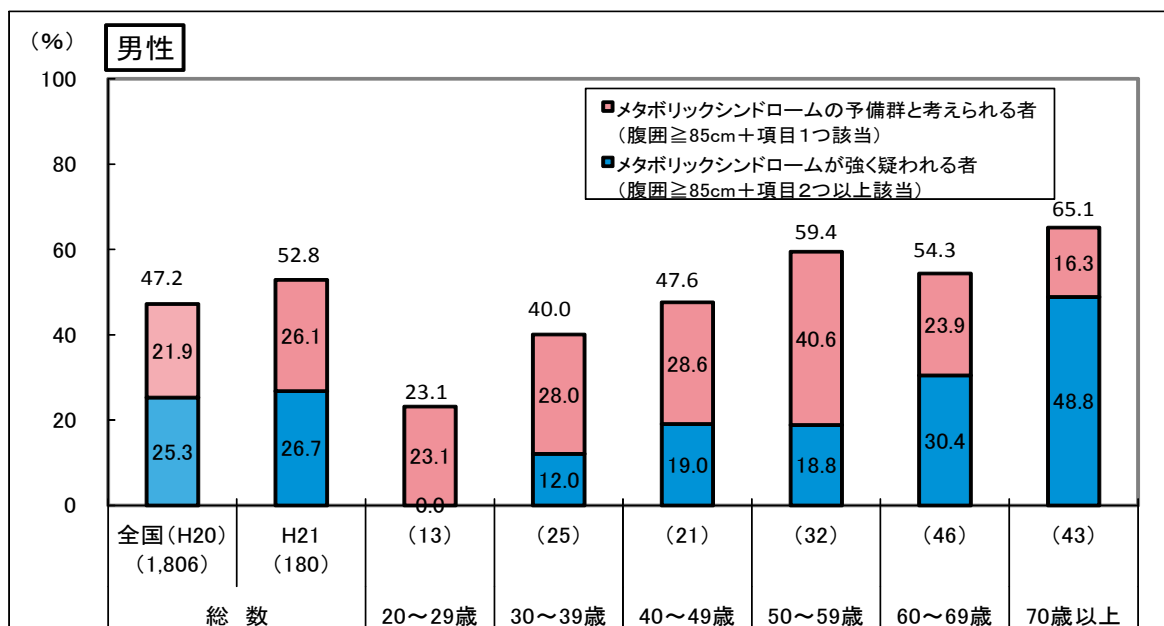
図34 肥満者（BMI25以上）の割合（20歳以上、性・居住地区別）



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群あるいは強く疑われる者は、
男性の2人に1人、女性の5人に1人

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群あるいは強く疑われる者は男性の2人に1人、女性の5人に1人であり、平成20年国民健康・栄養調査の成績を上回っている。

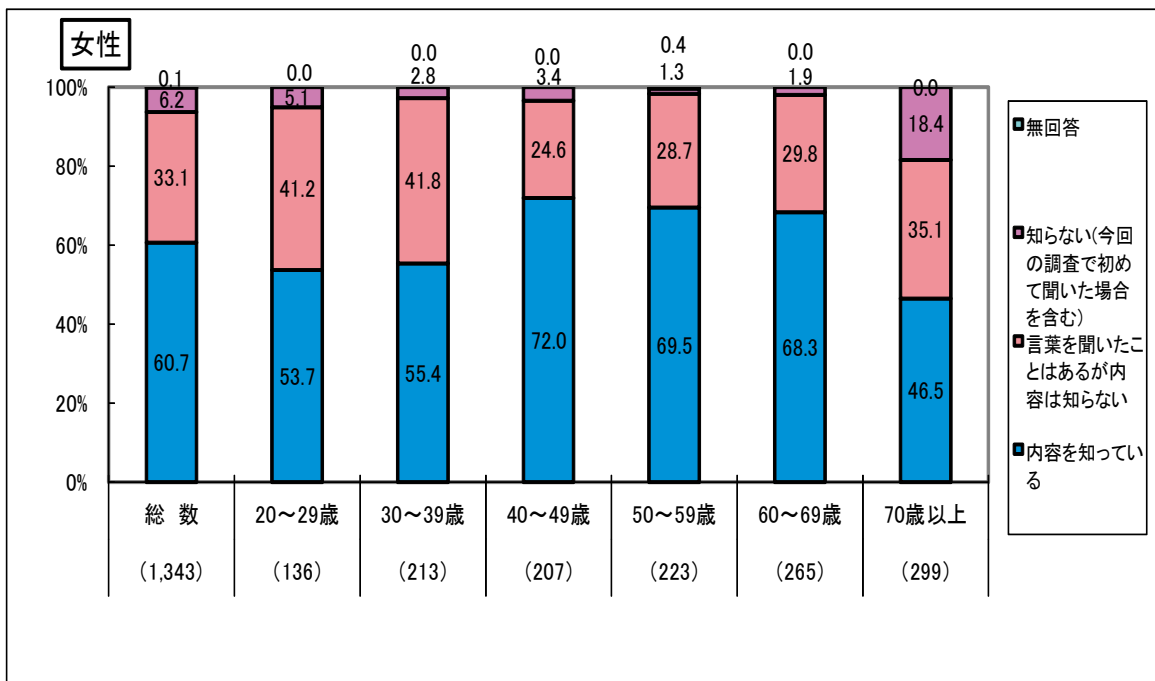
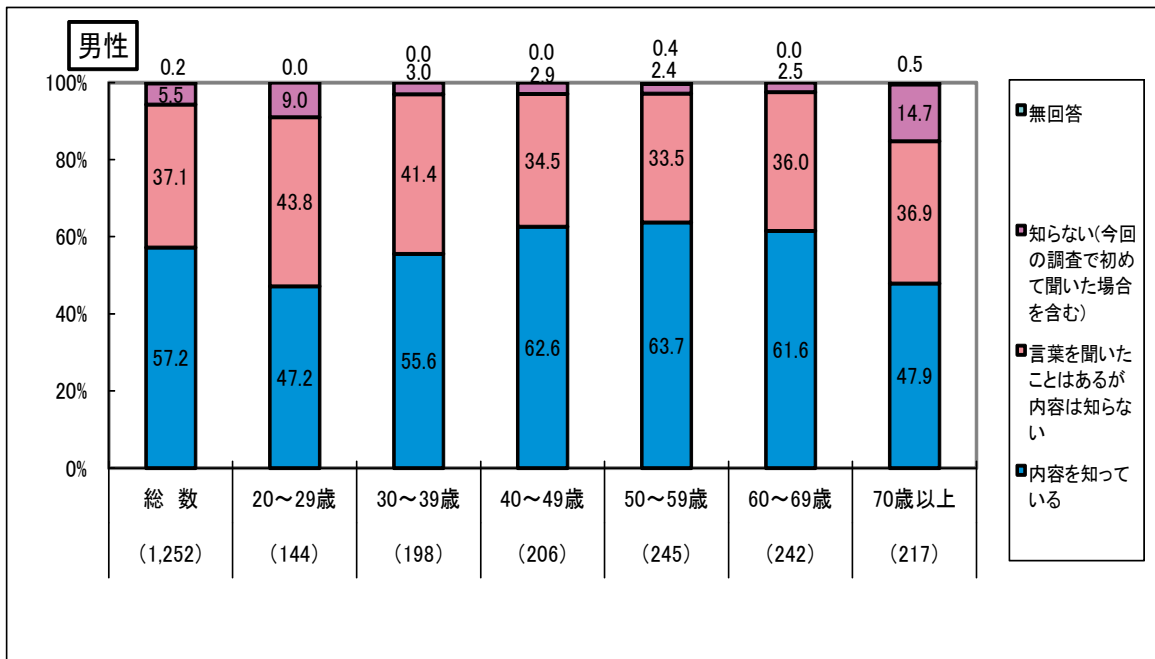
図35 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は男女とも半数を超える

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度については、内容を知っているものが、男女ともその半数を超えており、言葉を聞いたことがあるが内容は知らないと回答した者を含めると全体の90%以上で認知されている。

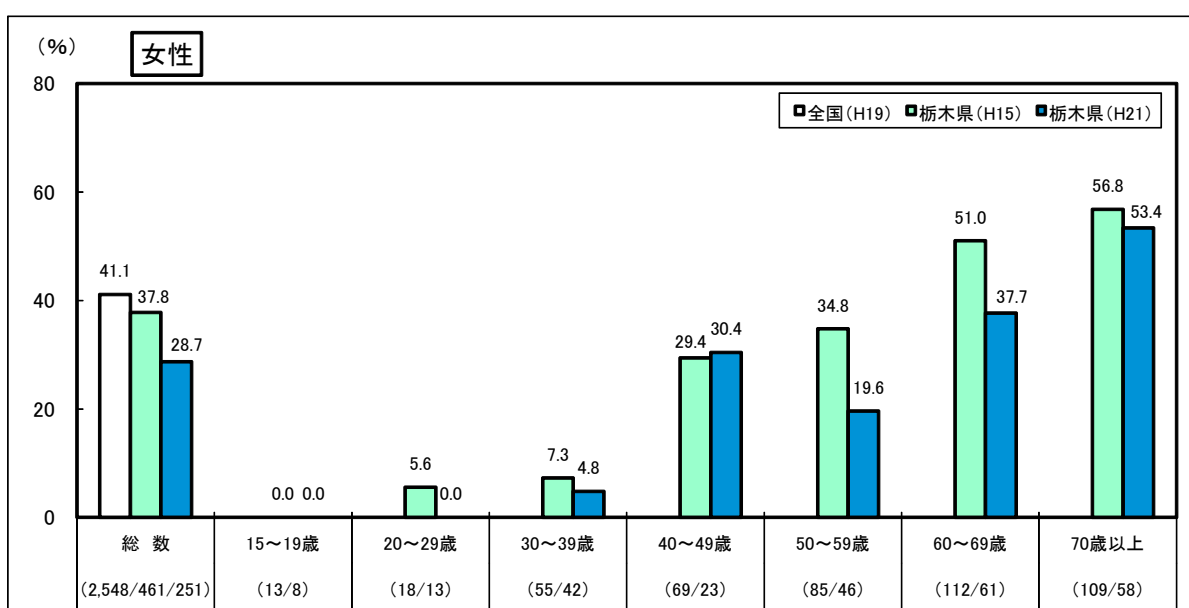
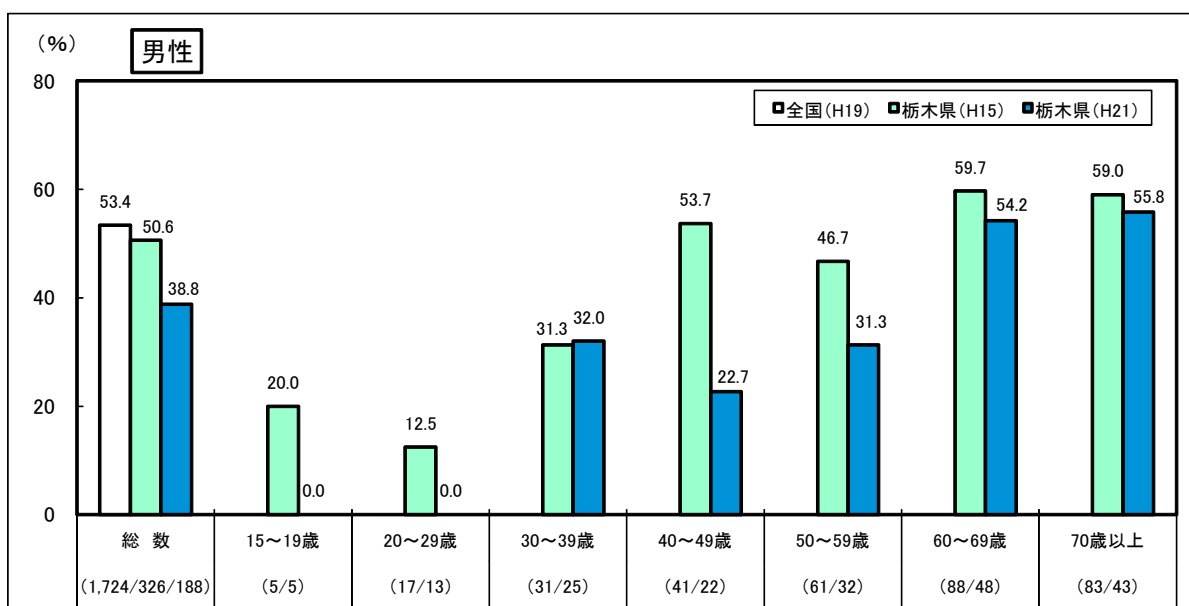
図36 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度（20歳以上、性・年齢階級別）



収縮期血圧140mmHg以上または拡張期90mmHg以上に区分される者の割合は、
男性の約4割、女性で約3割

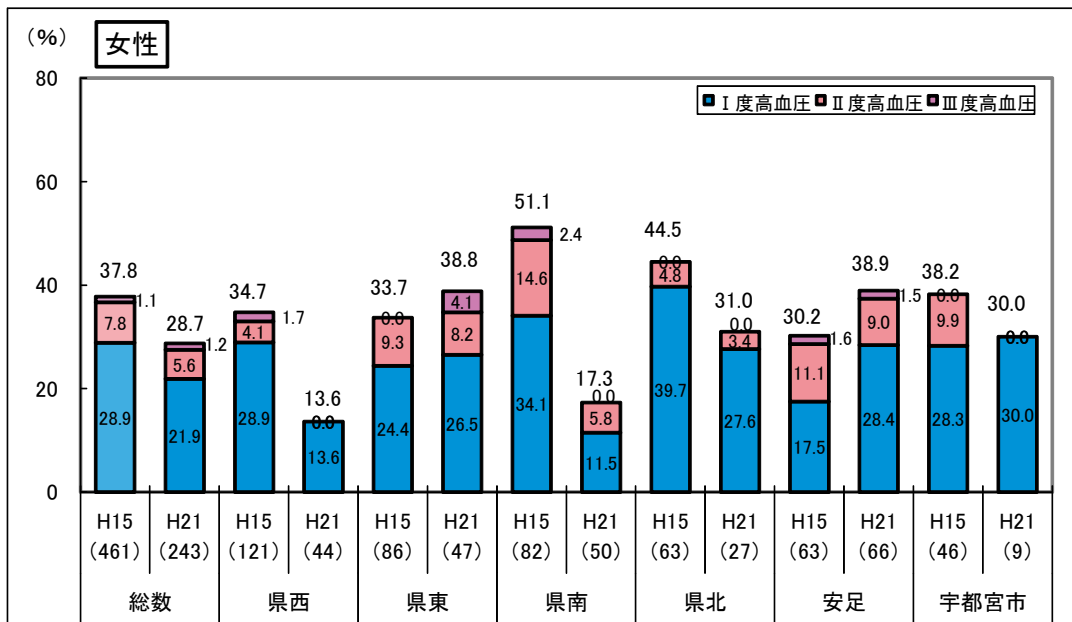
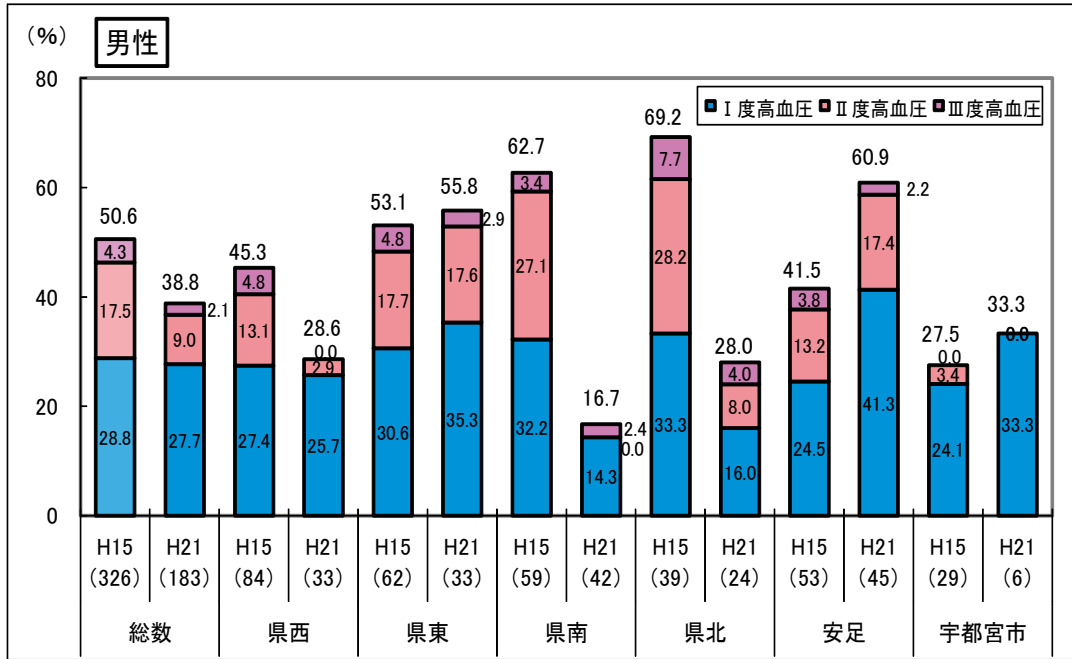
収縮期血圧140mmHg以上または拡張期90mmHg以上に区分される者の割合は、男性の4割弱、女性3割弱であって、前回の調査（平成15年）時に比べてかなり減少する傾向が認められる。特に40～50歳代の男性と50～60歳代の女性では大きく低下している。また、男女の全体の割合は平成19年国民健康・栄養調査の割合よりも10ポイント以上低値であった。

図37 収縮期（最高値）140mmHg以上または拡張期血圧（最小値）90mmHg以上に区分される者の割合（15歳以上、性・年齢階級別）



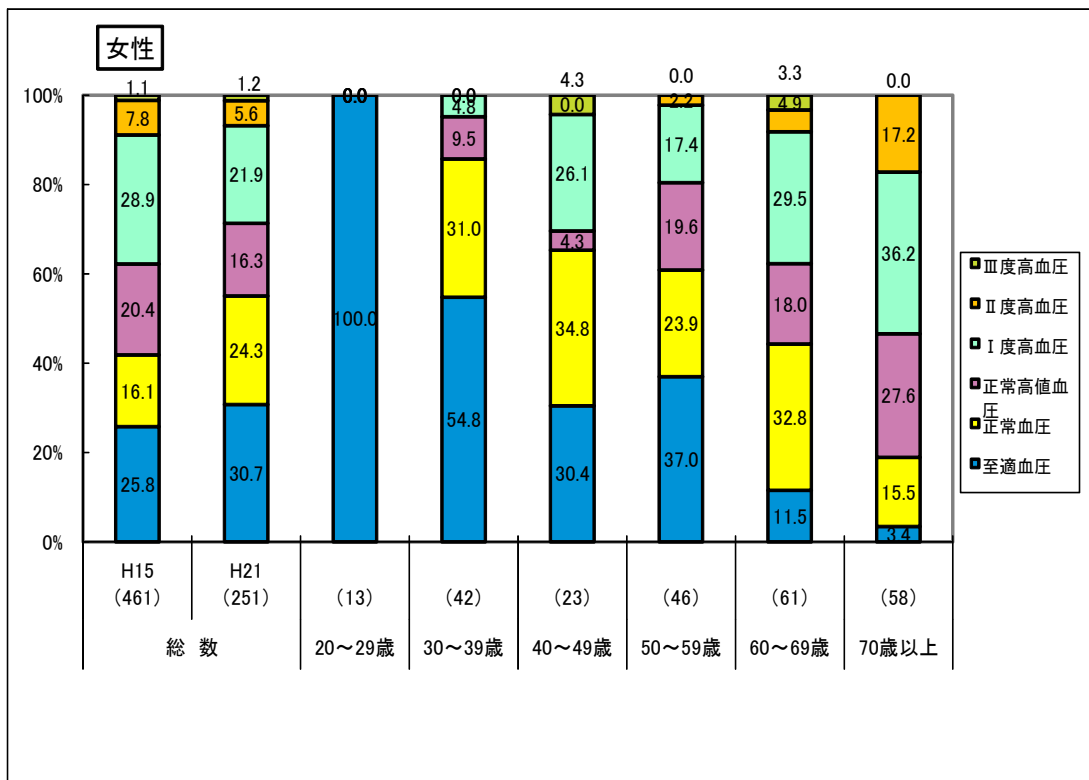
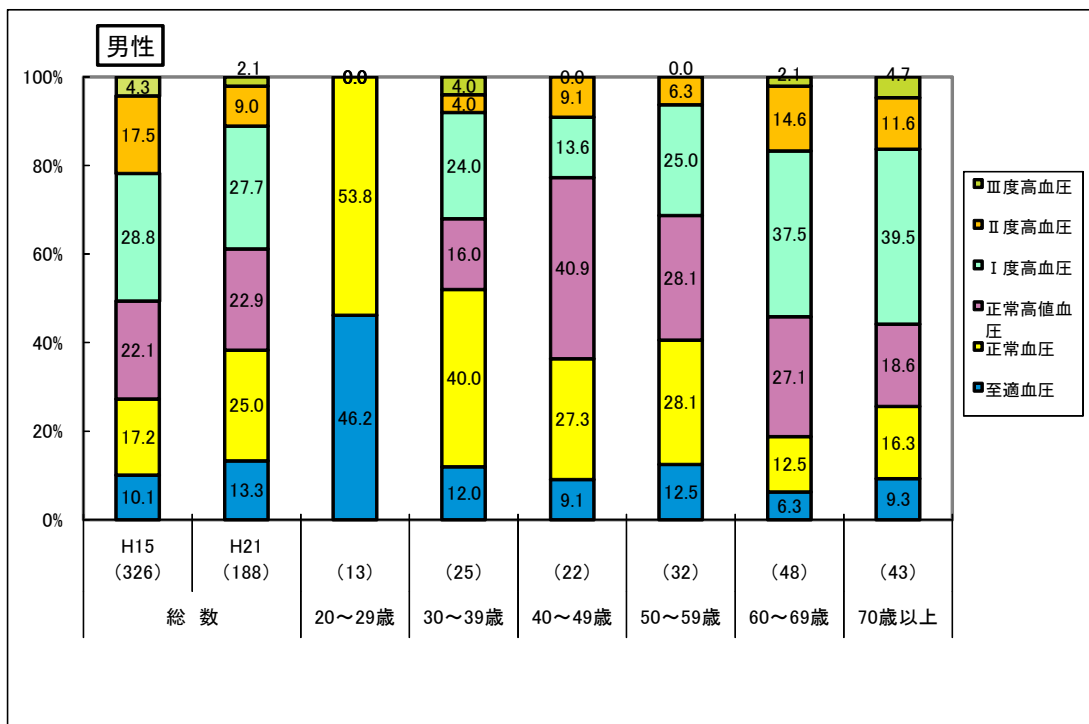
成人における性別・居住地域別の血圧の状況を見ると、男女とも県西、県南、県北で高血圧者の割合が低下する傾向が認められた。一方で安足の男性では20%近く増加する傾向が認められた。

図38 血圧の状況（20歳以上、性・居住地区別）



日本高血圧学会の分類による血圧の状況を性・年齢階級別にみると男性では40歳代以降、女性でも60歳代以降から正常高値血圧以上の者が全体の半数以上をしめていた。全体的な割合を前回の調査（平成15年）時と比較すると、男女とも至適血圧もしくは、正常血圧の割合は少し増加する傾向が認められた。

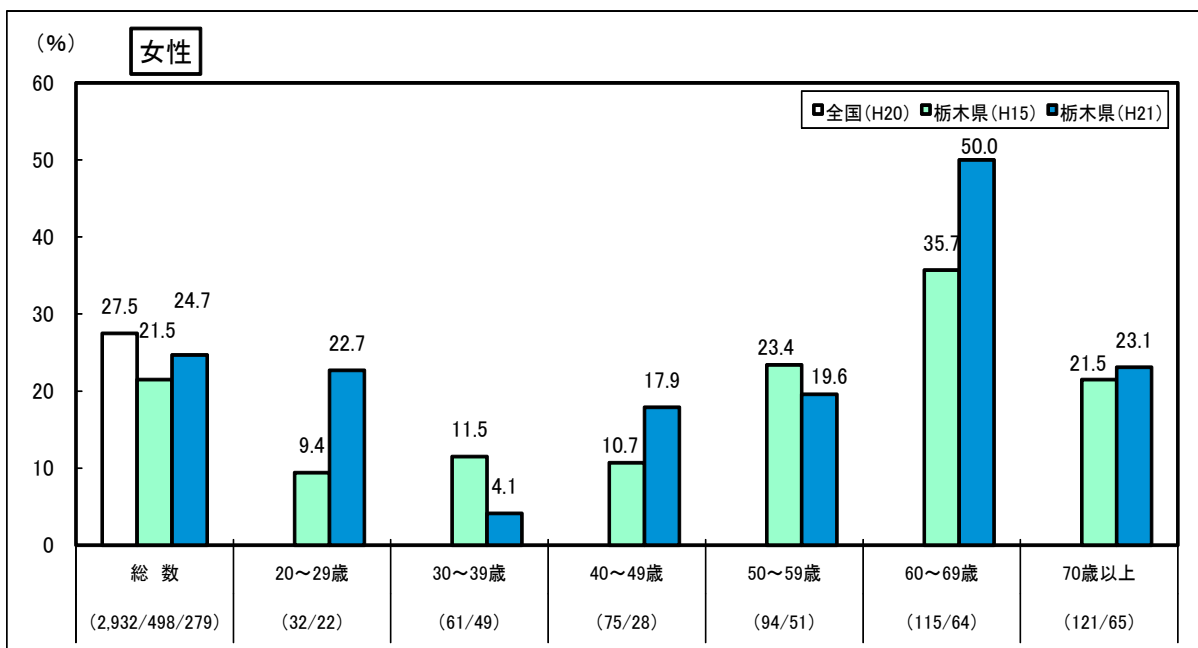
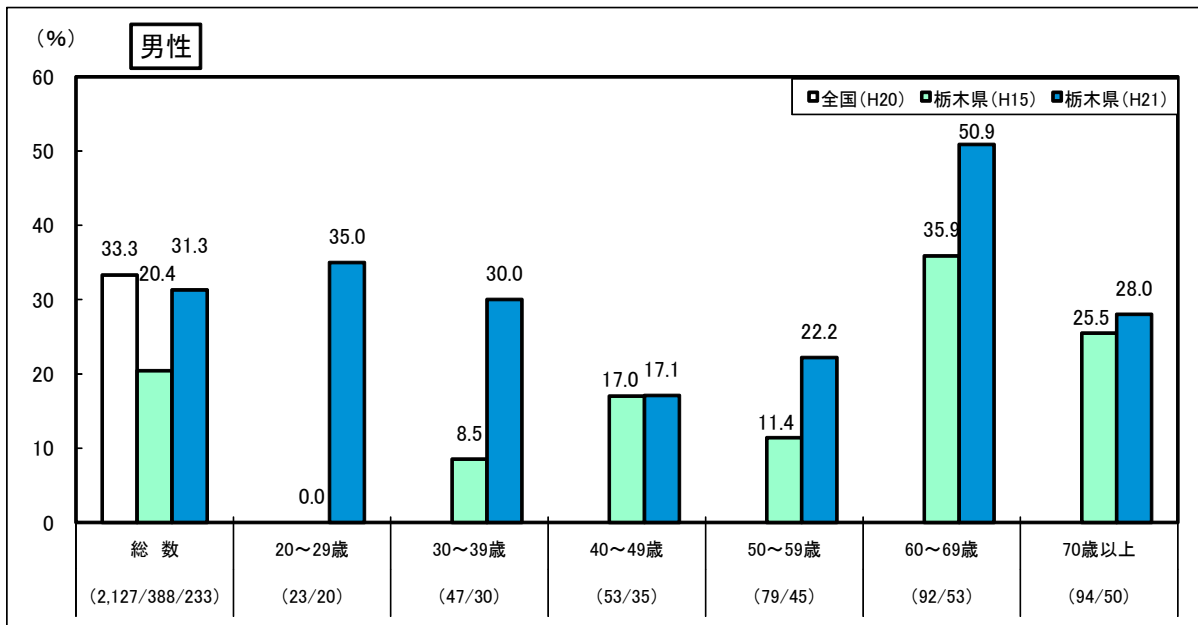
図39 日本高血圧学会の分類による血圧の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



運動習慣を持つ者は前回に比べて増加する傾向
男性で31.3%、女性で24.7%

運動習慣を持つ者の割合は、男性のすべての年齢階級で前回の調査（平成15年）時よりも増加する傾向が認められ、全体でも31.1%と前回よりも10ポイント強増加していた。一方、女性でも30歳代と50歳代を除く各世代で増加する傾向が認められ、全体で25%弱を示していた。しかし、男女とも平成20年国民健康・栄養調査の当該割合を若干下回っている。

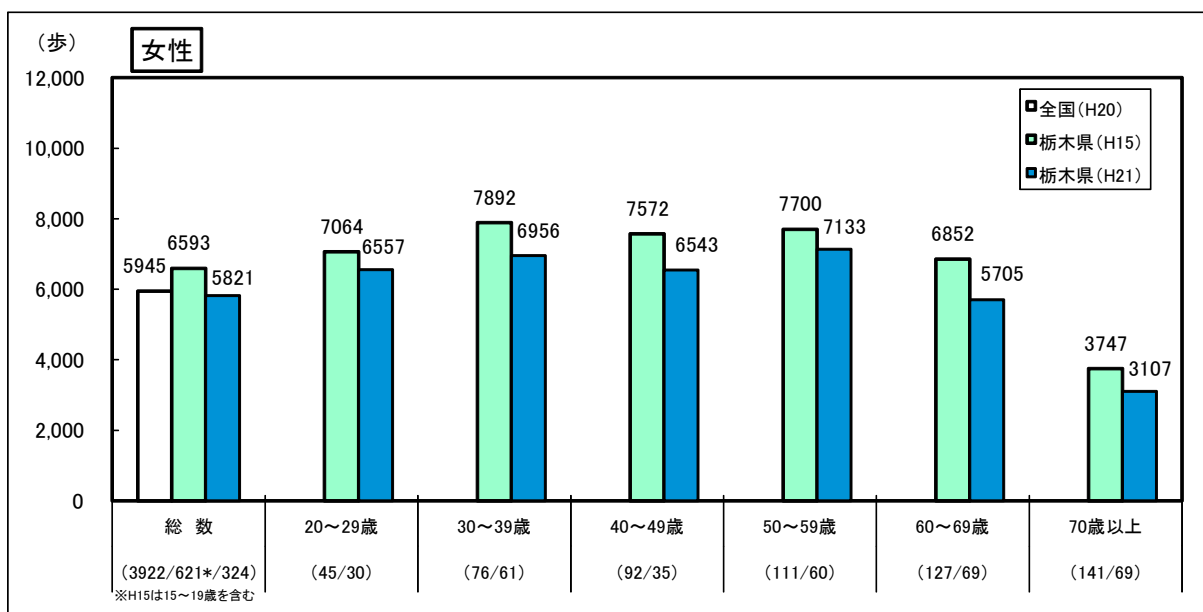
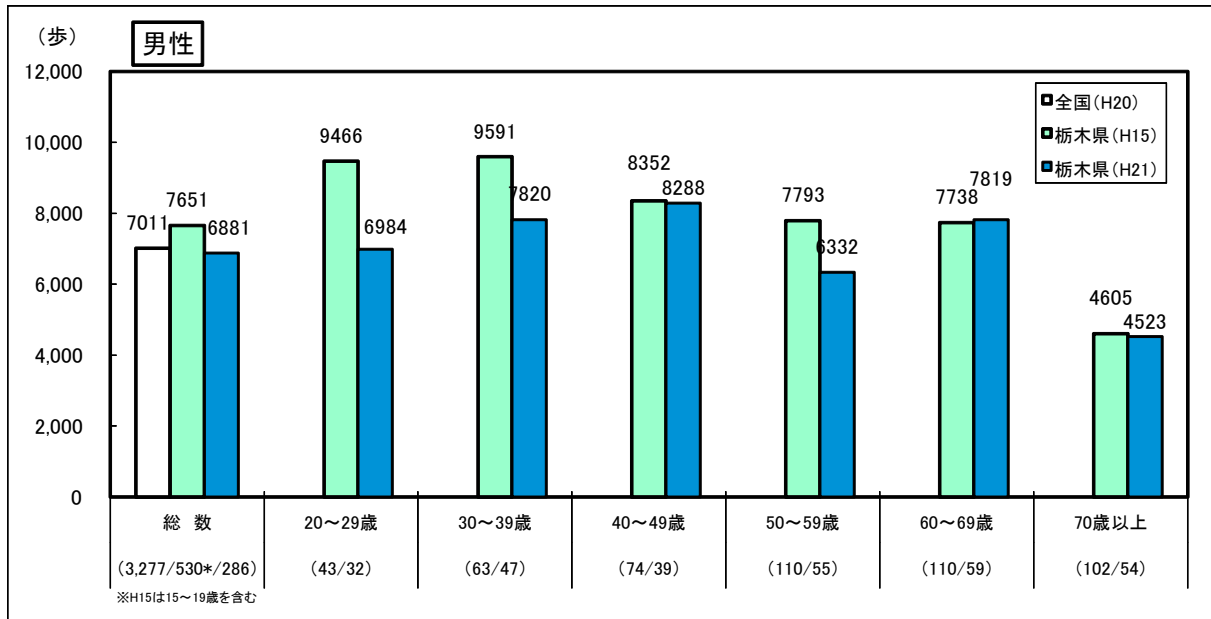
図40 運動習慣者の割合（20歳以上、性、年齢階級別）



成人の歩行数は前回に比べて低下する傾向

成人の歩行数を性・年齢階級別にみると、男性の60歳代を除くすべてにおいて、前回の調査（平成15年）時の歩行数よりも低下する傾向が認められた。全体でみると700～800程度の低下であるが、20～30歳代の男性では2,000歩前後の低下が認められた。また、男女とも歩行数の平均は平成20年国民健康・栄養調査での平均値を若干下回っている。

図41 平均歩行数（20歳以上、性、年齢階級別）



20～50歳代の男女について、それぞれの目標歩行数を満たしている者の割合をみたところ、いずれも4人に1人程度に留まっていた。

70歳以上の男女について、それぞれの目標歩行数を満たしている者の割合をみたところ、いずれも30%弱となっていた。

図42 歩数の分布 (20～59歳、性別)

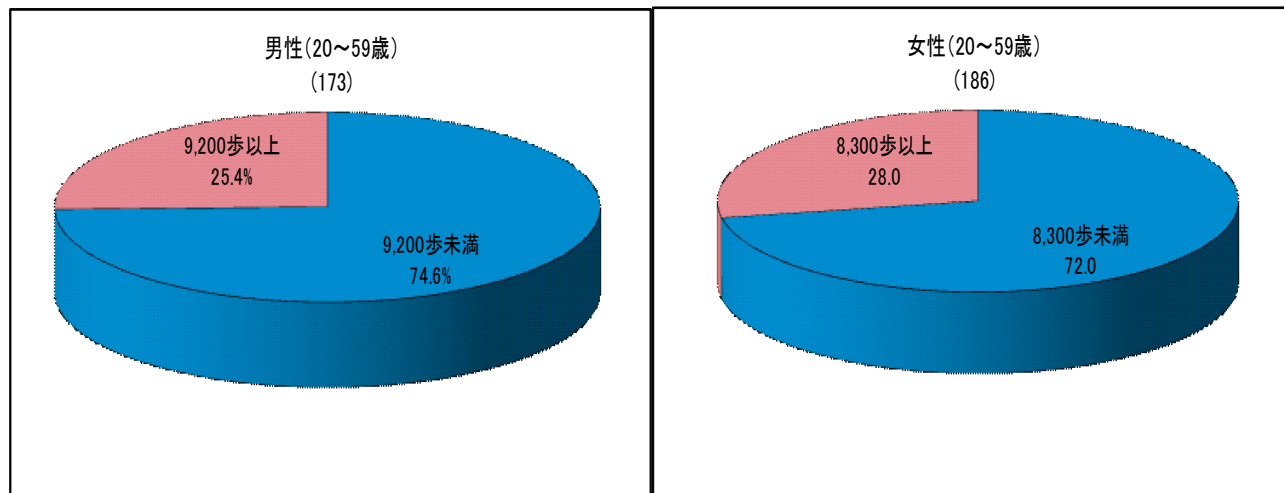
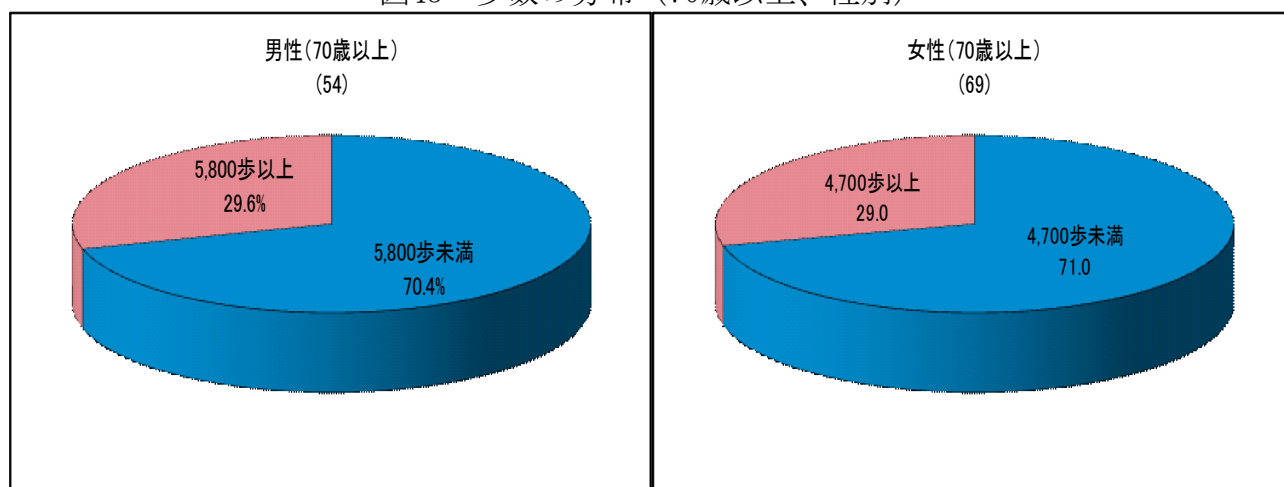


図43 歩数の分布 (70歳以上、性別)



(参考)

「とちぎ健康21プラン」の目標値

成人男性 9,200歩以上

成人女性 8,300歩以上

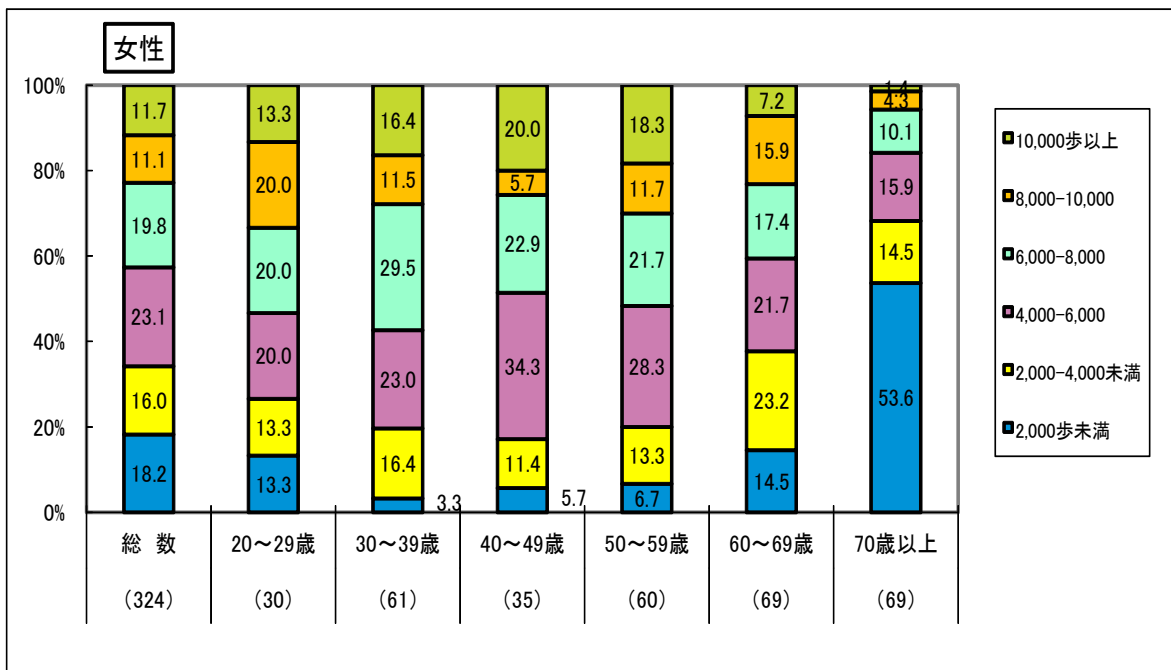
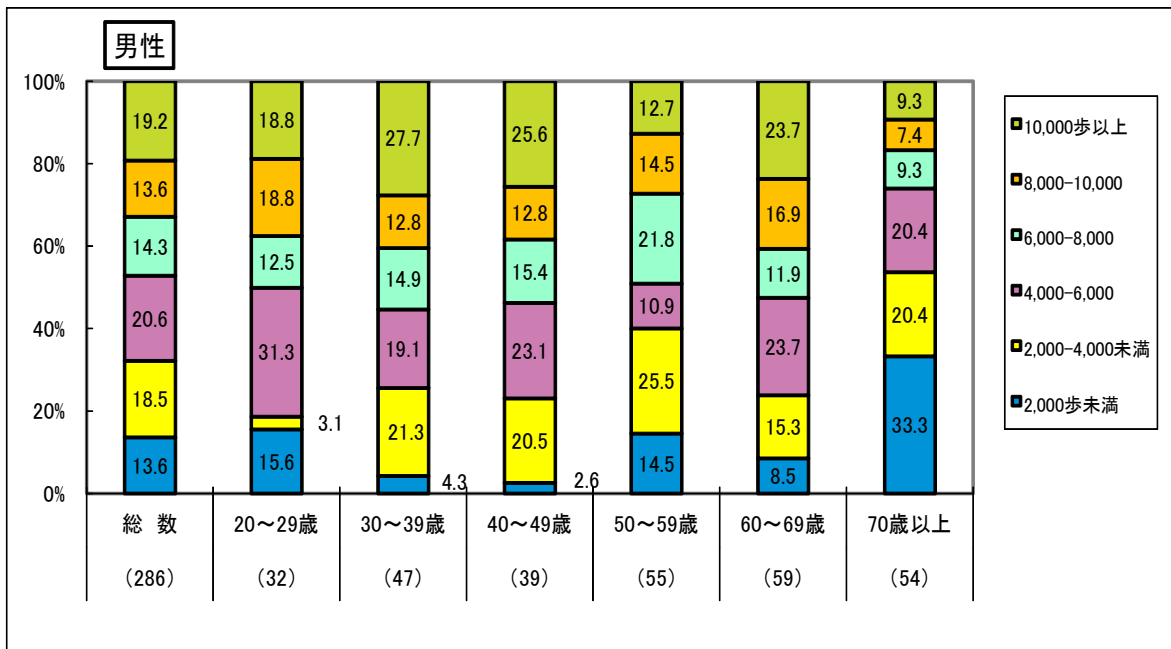
高齢者男性 5,800歩以上

高齢者女性 4,700歩以上

1日1万歩以上歩行している者は、
男性の30～40歳代と60歳代で4人に1人、女性の40歳代で5人に1人

成人の歩行数の分布を性・年齢階級別にみたところ、10,000歩以上の歩行が認められる者の割合は、男性の30～40歳代と60歳代で4人に1人程度認められ、女性の40歳代で5人に1人認められる。一方で1日に2,000歩にも満たない者の割合が20歳代の男女で15%前後みられる。

図44 歩数の分布（20歳以上、性、年齢階級別）

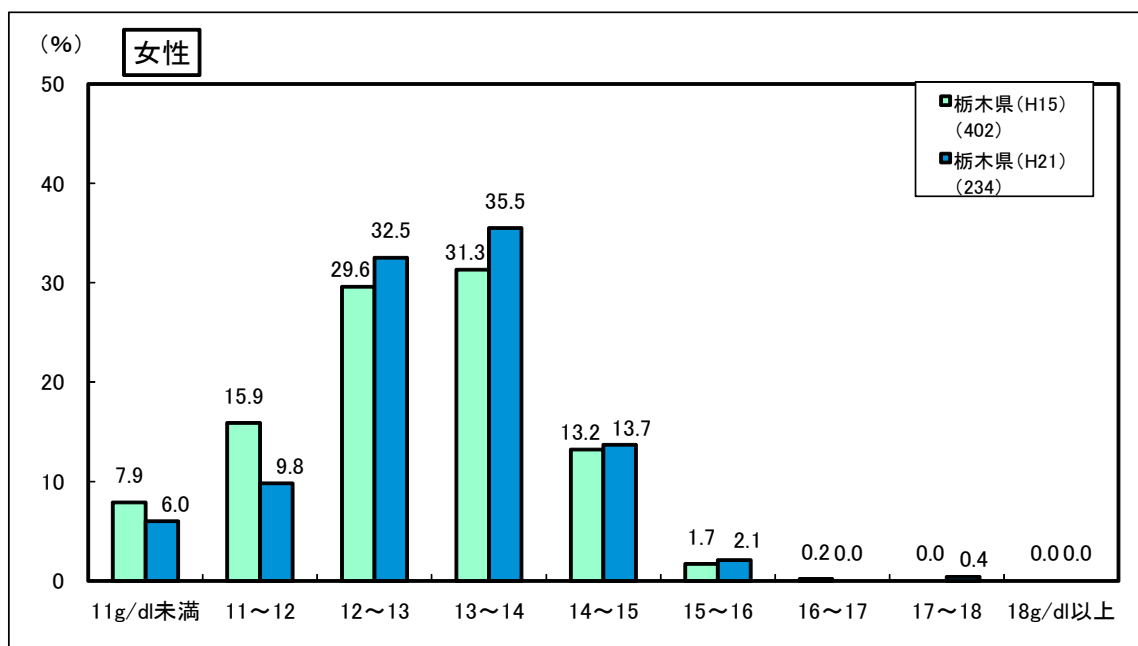
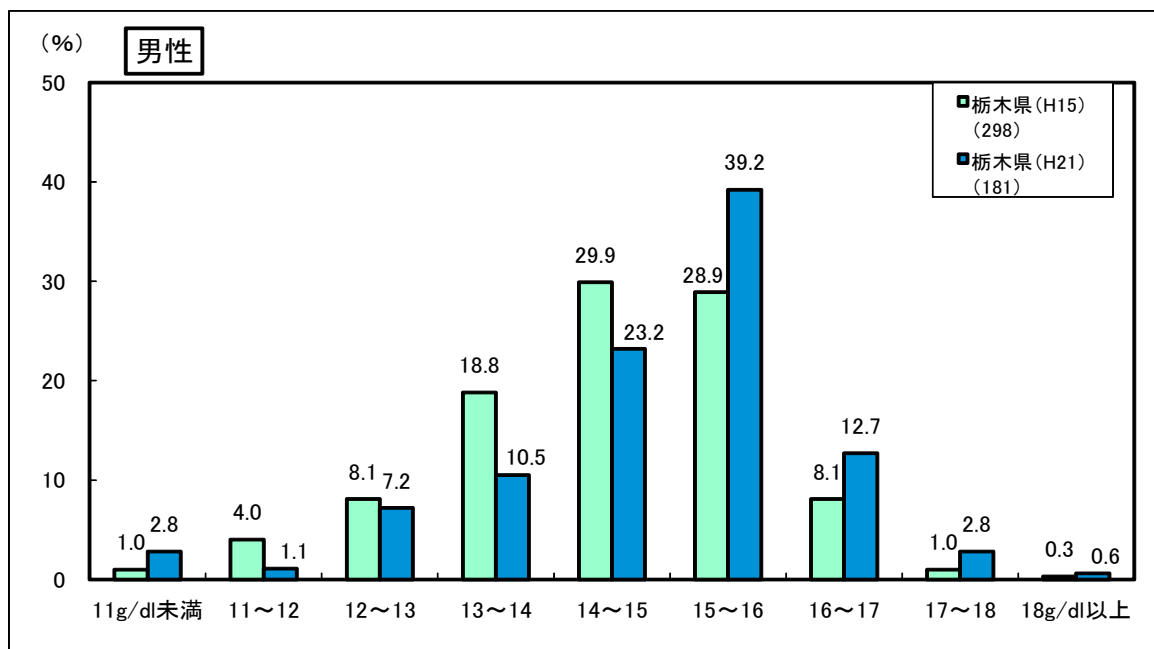


5 血液検査

血色素低値者（男性14mg/dl未満、女性12mg/dl未満）の割合は、
男性21.8%、女性15.8%

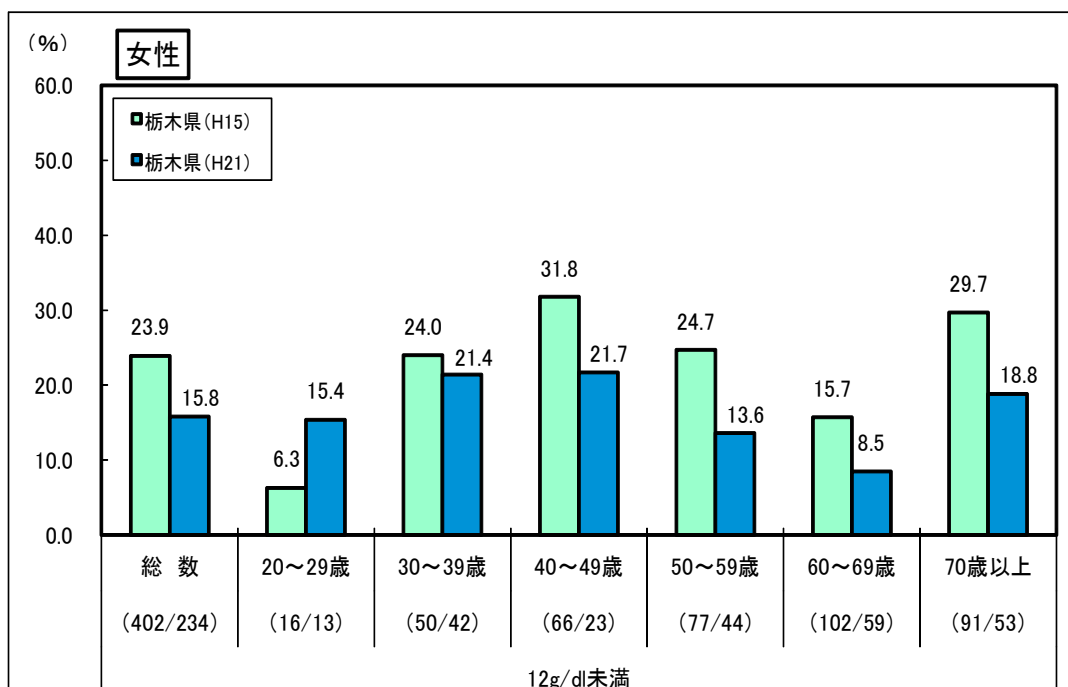
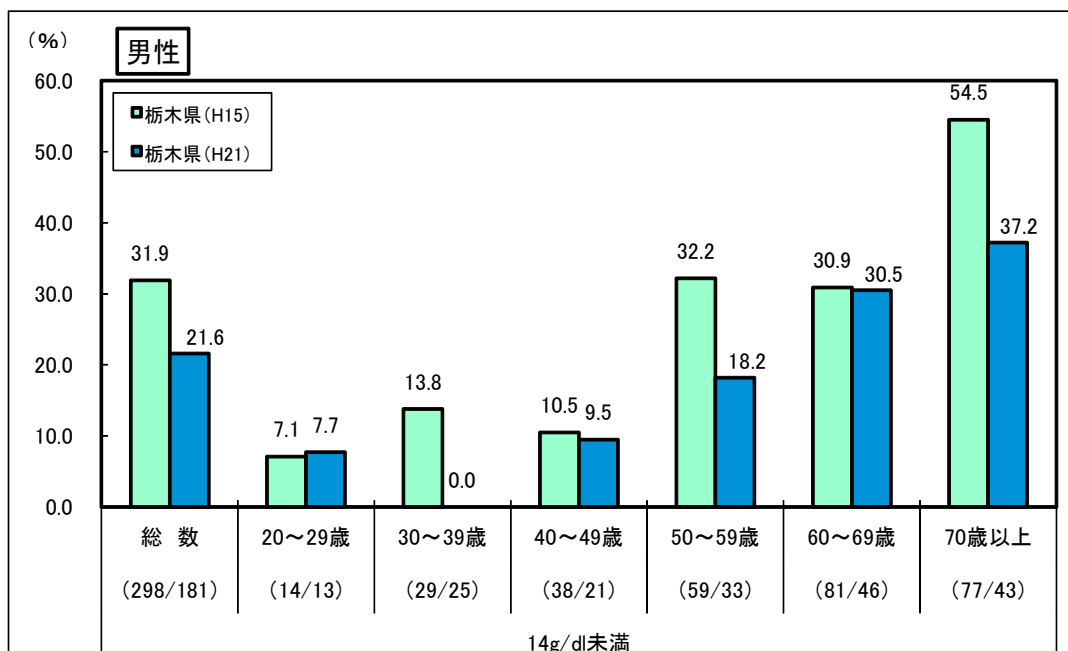
血色素量の分布状況を性別にみると、男女とも前回の調査（平成15年）時に比べ、全般的に高い値を示す者の割合が増加する傾向が認められた。

図45 血色素量の分布(20歳以上、性別)



性・年齢階級別に血色素量の低値者（男性14mg/dl未満、女性12mg/dl未満）の割合は、男女とも前回の調査（平成15年）時に比べて減少傾向が認められた。しかし、男性の60歳代以上では30%、女性の30～40歳代でも20%をそれぞれ超えていた。

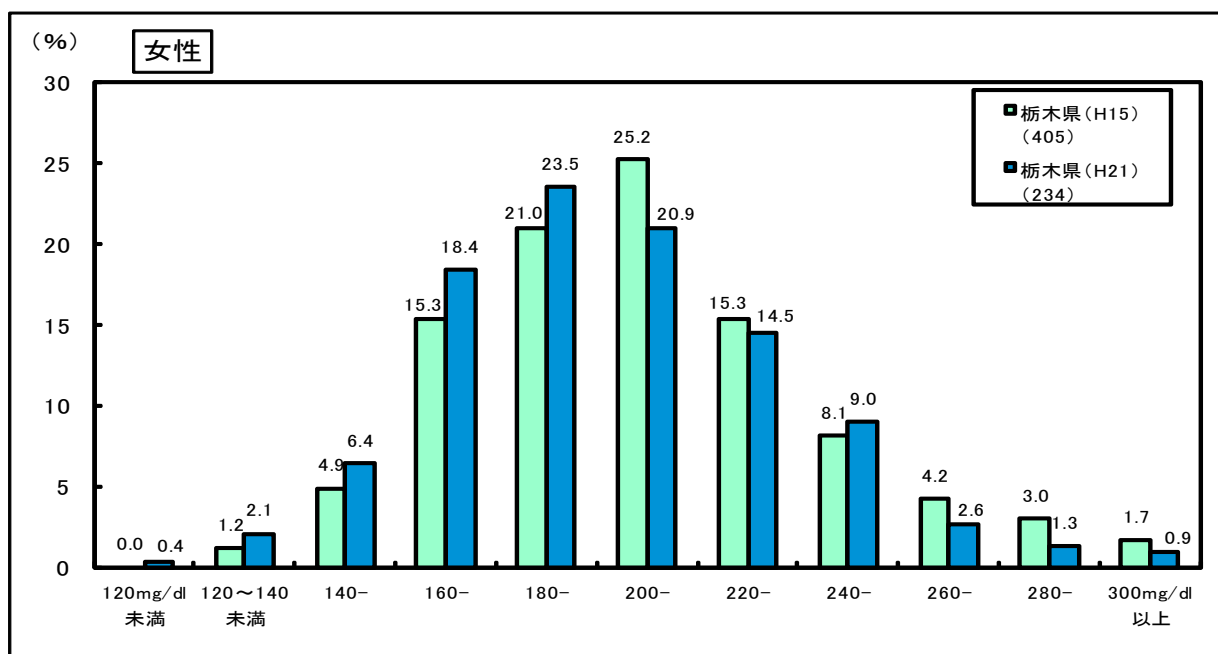
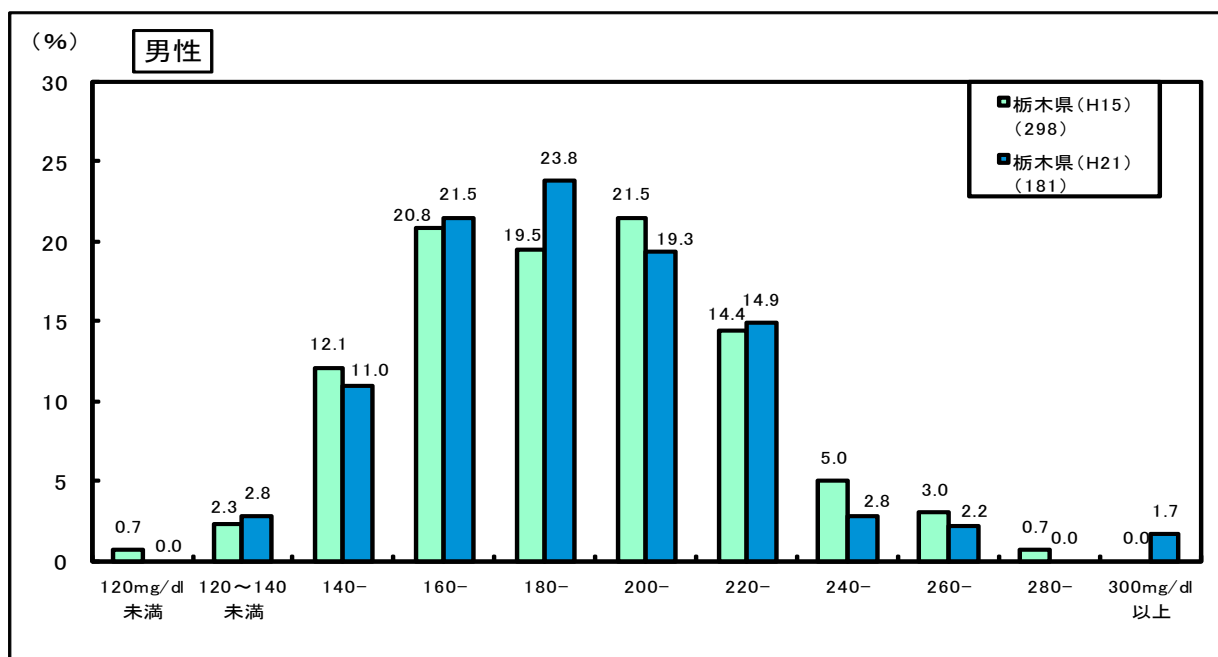
図46 血色素量低値者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



総コレステロール高値者（240mg/dl以上）の割合は、男性6.6%、女性13.7%

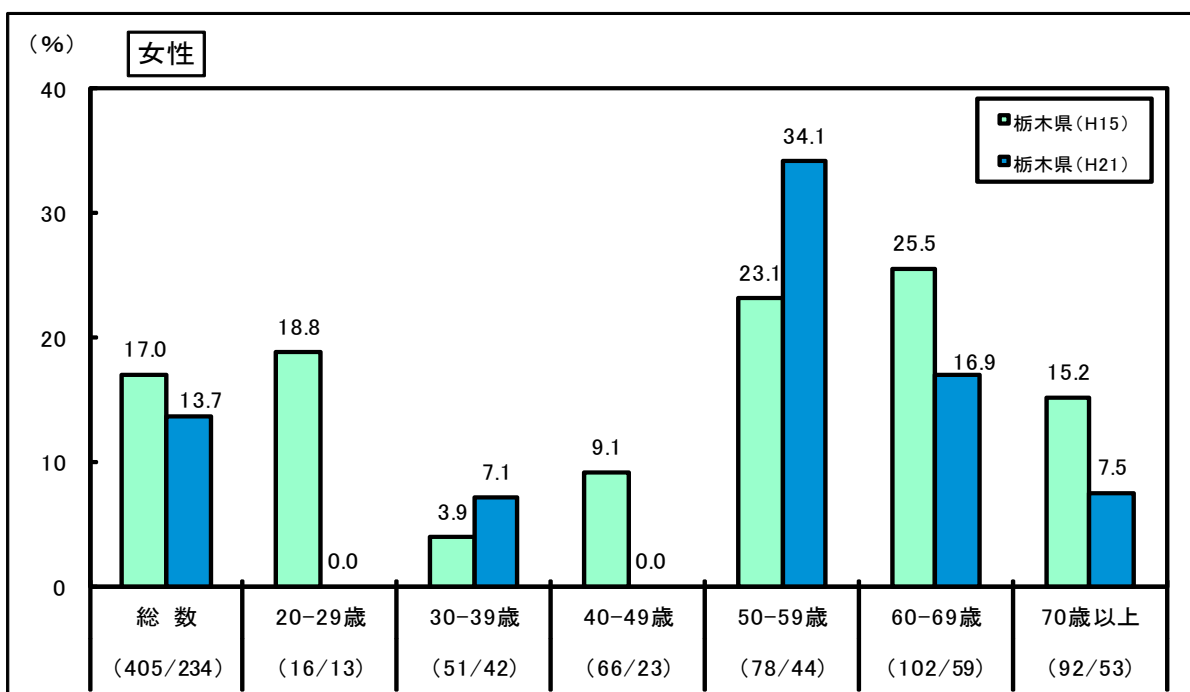
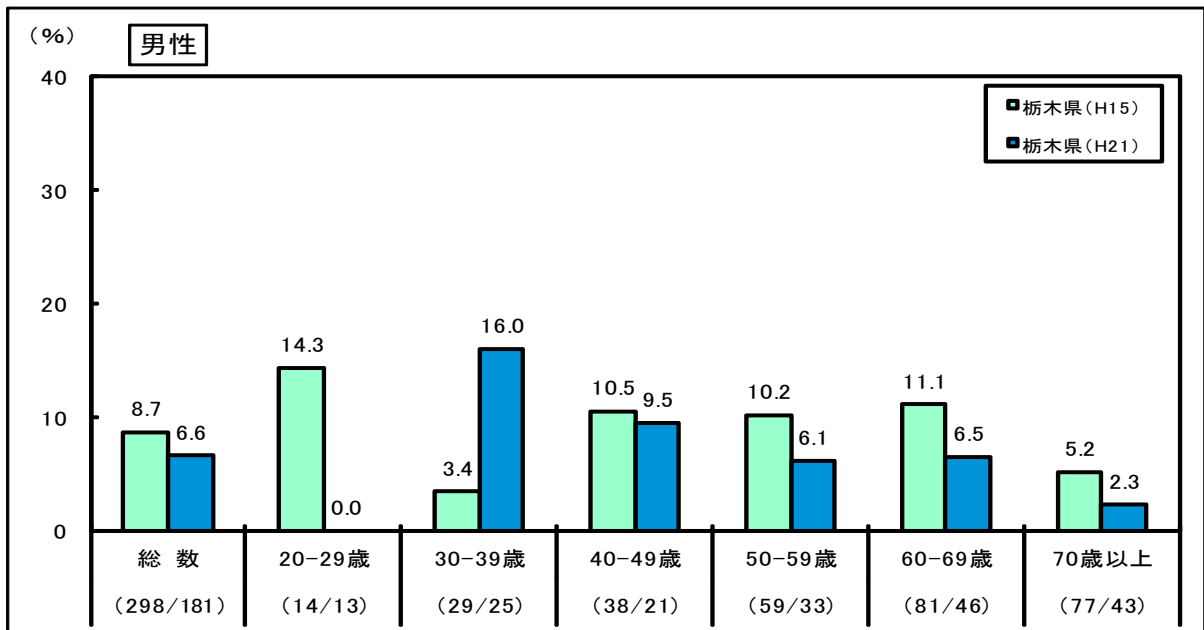
成人における性別の総コレステロール値の分布は、男女とも180～200mg/dlが最頻値を示し、全体的に前回の調査（平成15年）時に比べてやや低値となる傾向が認められた。

図47 総コレステロール値の分布(20歳以上、性別)



成人における性・年齢階級の総コレステロール高値者（240mg/dl以上者）の割合をみると、男女とも全体的には前回の調査（平成15年）時に比べて低下する傾向が認められるものの、男性の30歳代と女性の50歳代では10ポイント以上の増加が認められた。

図48 総コレステロール高値者（240mg/dl以上）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

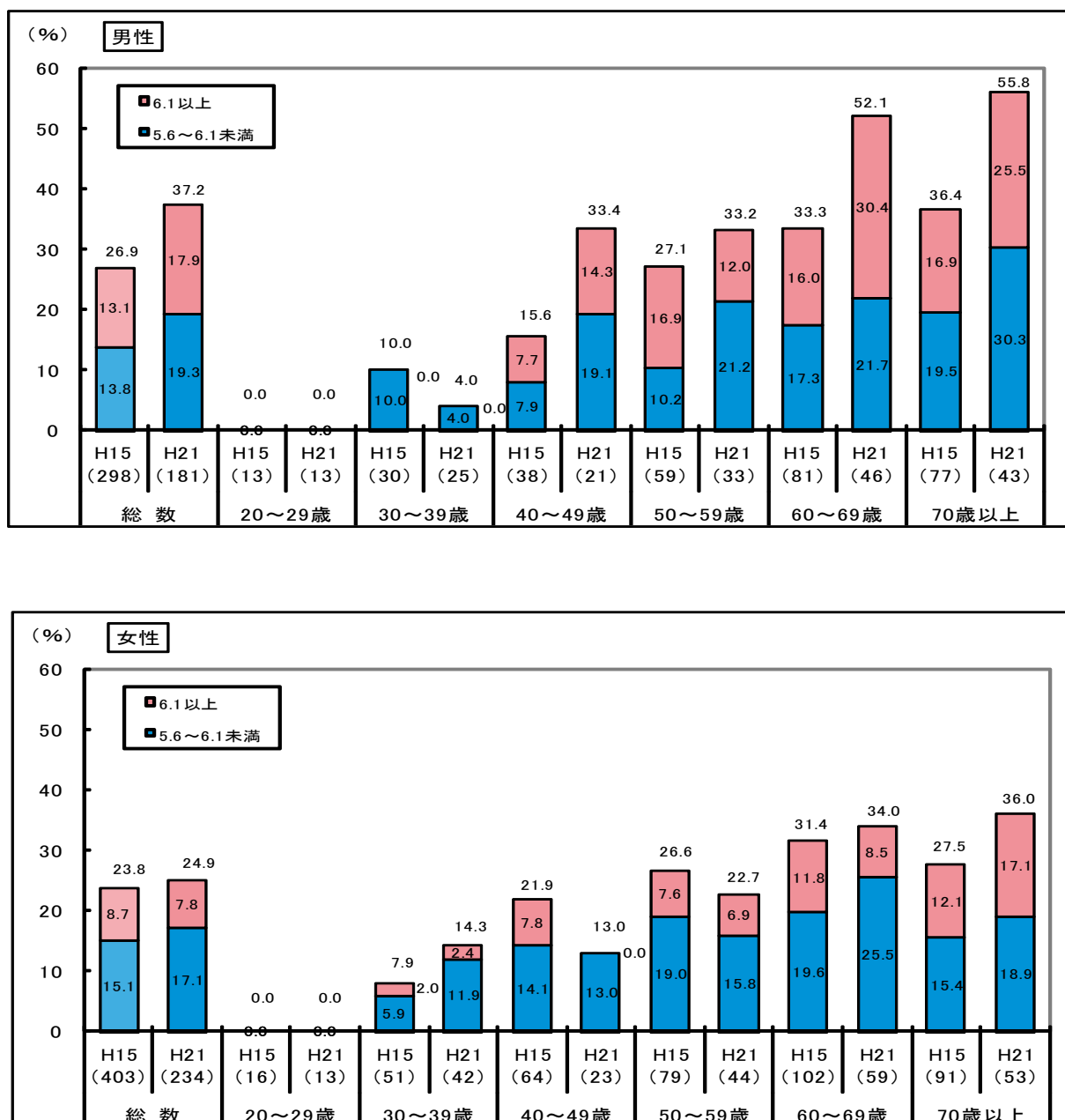


6 糖尿病の状況

ヘモグロビンA_{1c}5.6%以上の者の割合は、
男性40歳代以上、女性60歳代以上で前回に比べて増加する傾向

成人におけるヘモグロビンA_{1c}の性・年齢階級別の分布状況をみると、男性の40歳代以上と女性の60歳代以上では、前回の調査（平成15年）時に比べて5.6%以上の者の割合が増加する傾向が認められた。特に男性の60歳代以上においては、20ポイント程度の増加が認められ、その中でもより糖尿病のリスクが高いと考えられる6.1%以上の者が10ポイント前後増加していた。

図49 ヘモグロビンA_{1c}値の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



成人におけるヘモグロビンA_{1c}の性別の分布状況をみると、男女ともに前回の調査（平成15年）時に比べて高値の方向へシフトする傾向が認められる。特に5.4～5.9%の間では割合の増加傾向が目立つ。

図50 ヘモグロビンA_{1c}値の分布（20歳以上、性別）

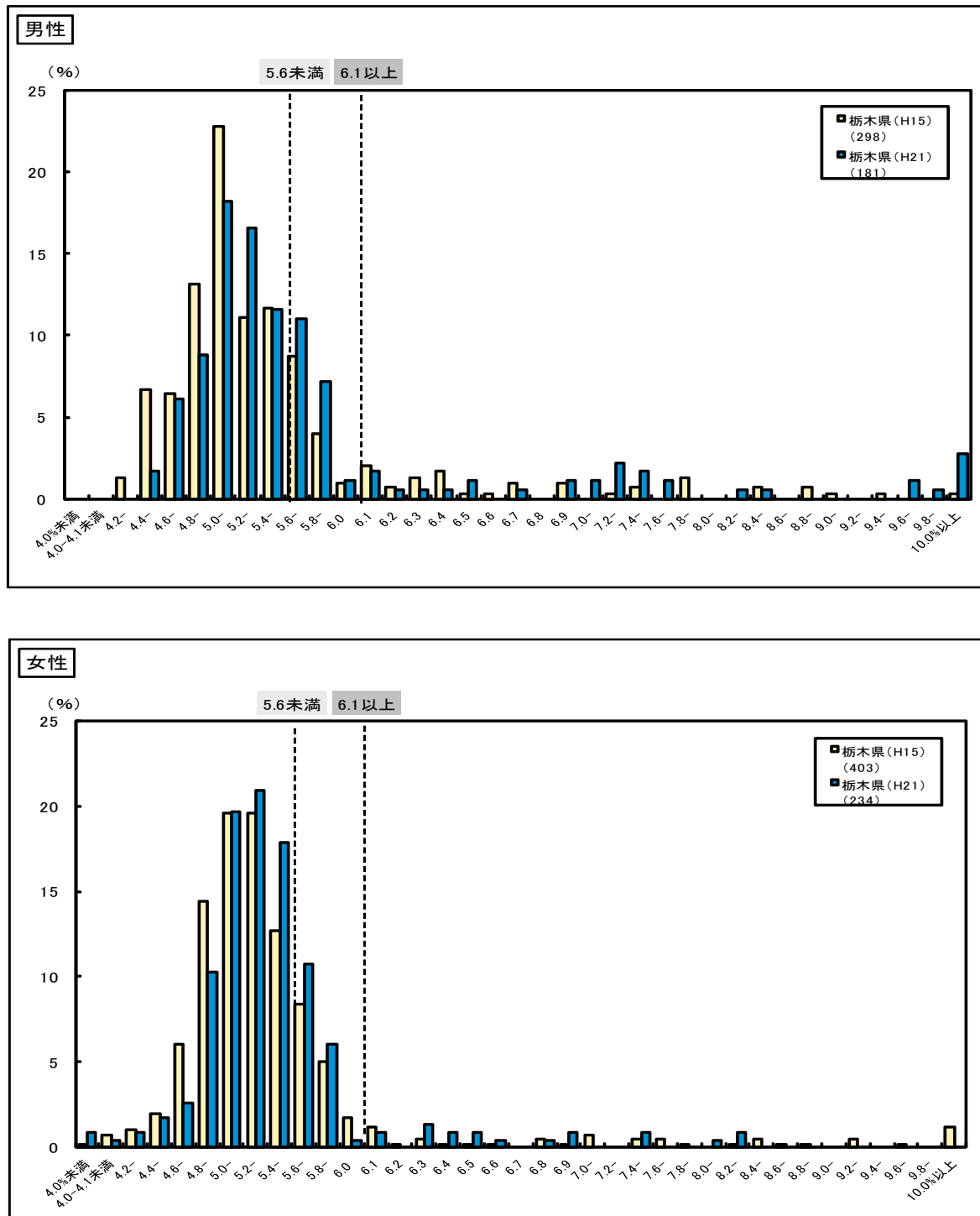


表7 「糖尿病」の診断・治療およびヘモグロビンA_{1c}値の状況（20歳以上、性別）

	男性				女性			
	総数	ヘモグロビンA _{1c} 区分			総数	ヘモグロビンA _{1c} 区分		
		5.5%未満	5.6-6.0%	6.1%以上		5.5%未満	5.6-6.0%	6.1%以上
(生活習慣調査 Q48)医師から「糖尿病」といわれたことがありますか。								
総数	181	114	35	32	234	176	40	18
	100.0	63.0	19.3	17.7	100.0	75.2	17.1	7.7
あり	38	6	6	26	19	3	4	12
	100.0	15.8	15.8	68.4	100.0	15.8	21.1	63.2
なし	143	108	29	6	215	173	36	6
	100.0	75.5	20.3	4.2	100.0	80.5	16.7	2.8
(生活習慣調査 Q49)「糖尿病」の治療を受けたことがありますか(Q48で「あり」と回答した者のみ)。								
総数	38	6	6	26	19	3	4	12
	100.0	15.8	15.8	68.4	100.0	15.8	21.1	63.2
現在受けている	20	1	2	17	12	1	1	10
	100.0	5.0	10.0	85.0	100.0	8.3	8.3	83.3
以前に受けたことがあるが、現在は受けていない	4	2	1	1	1	0	0	1
	100.0	50.0	25.0	25.0	100.0	0.0	0.0	100.0
ほとんど治療を受けたことがない	14	3	3	8	6	2	3	1
	100.0	21.4	21.4	57.1	100.0	33.3	50.0	16.7

※対象者数が少ないので、この割合をもって評価することは困難である。

(参考:平成15年)

	男性				女性			
	総数	ヘモグロビンA _{1c} 区分			総数	ヘモグロビンA _{1c} 区分		
		5.5%未満	5.6-6.0%	6.1%以上		5.5%未満	5.6-6.0%	6.1%以上
(生活習慣調査 Q48)医師から「糖尿病」といわれたことがありますか。								
総数	298	218	41	39	403	307	61	35
	100.0	73.2	13.8	13.1	100.0	76.2	15.1	8.7
あり	43	14	8	21	42	8	9	25
	100.0	32.6	18.6	48.8	100.0	19.0	21.4	59.5
なし	240	193	30	17	334	279	47	8
	100.0	80.4	12.5	7.1	100.0	83.5	14.1	2.4
不明・無回答	15	11	3	1	27	20	5	2
	100.0	73.3	20.0	6.7	100.0	74.1	18.5	7.4
(生活習慣調査 Q49)「糖尿病」の治療を受けたことがありますか(Q48で「あり」と回答した者のみ)。								
総数	43	14	8	21	42	8	9	25
	100.0	32.6	18.6	48.8	100.0	19.0	21.4	59.5
現在受けている	15	3	2	10	22	2	2	18
	100.0	20.0	13.3	66.7	100.0	9.1	9.1	81.8
以前に受けたことがあるが、現在は受けていない	9	4	3	2	6	1	3	2
	100.0	44.4	33.3	22.2	100.0	16.7	50.0	33.3
ほとんど治療を受けたことがない	18	6	3	9	14	5	4	5
	100.0	33.3	16.7	50.0	100.0	35.7	28.6	35.7
不明・無回答	1	1	0	0	0	0	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

