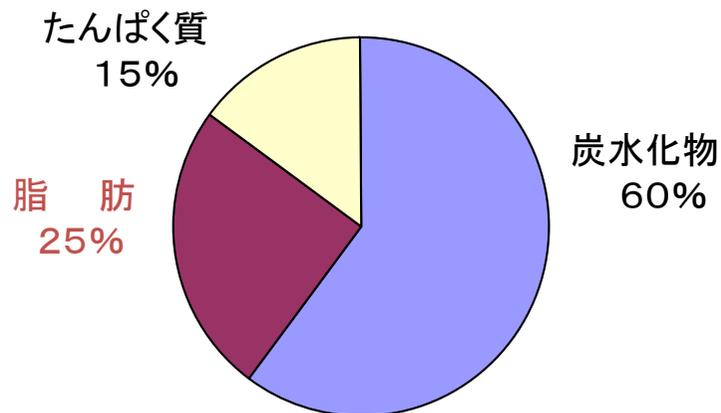


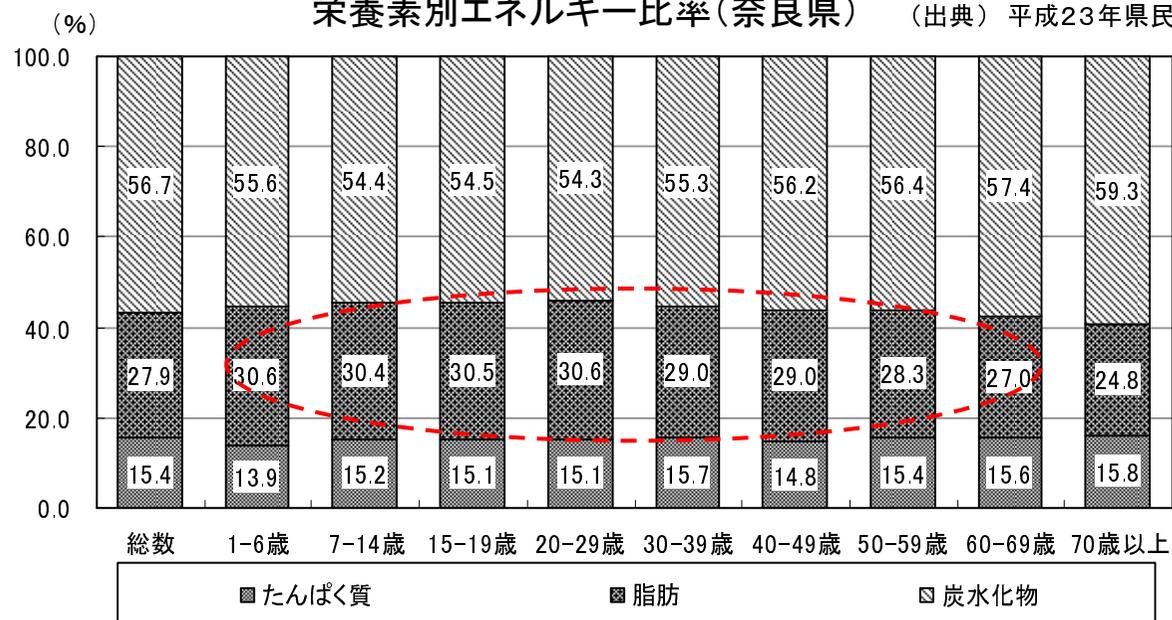
県民の栄養・食生活の課題について

三大栄養素の摂取バランス(栄養素別エネルギー摂取比率)

栄養素別エネルギー(kcal)比率の目標



栄養素別エネルギー比率(奈良県) (出典) 平成23年県民健康・栄養調査



70歳以上を除くすべての年代で脂肪摂取割合が高い

三大栄養素

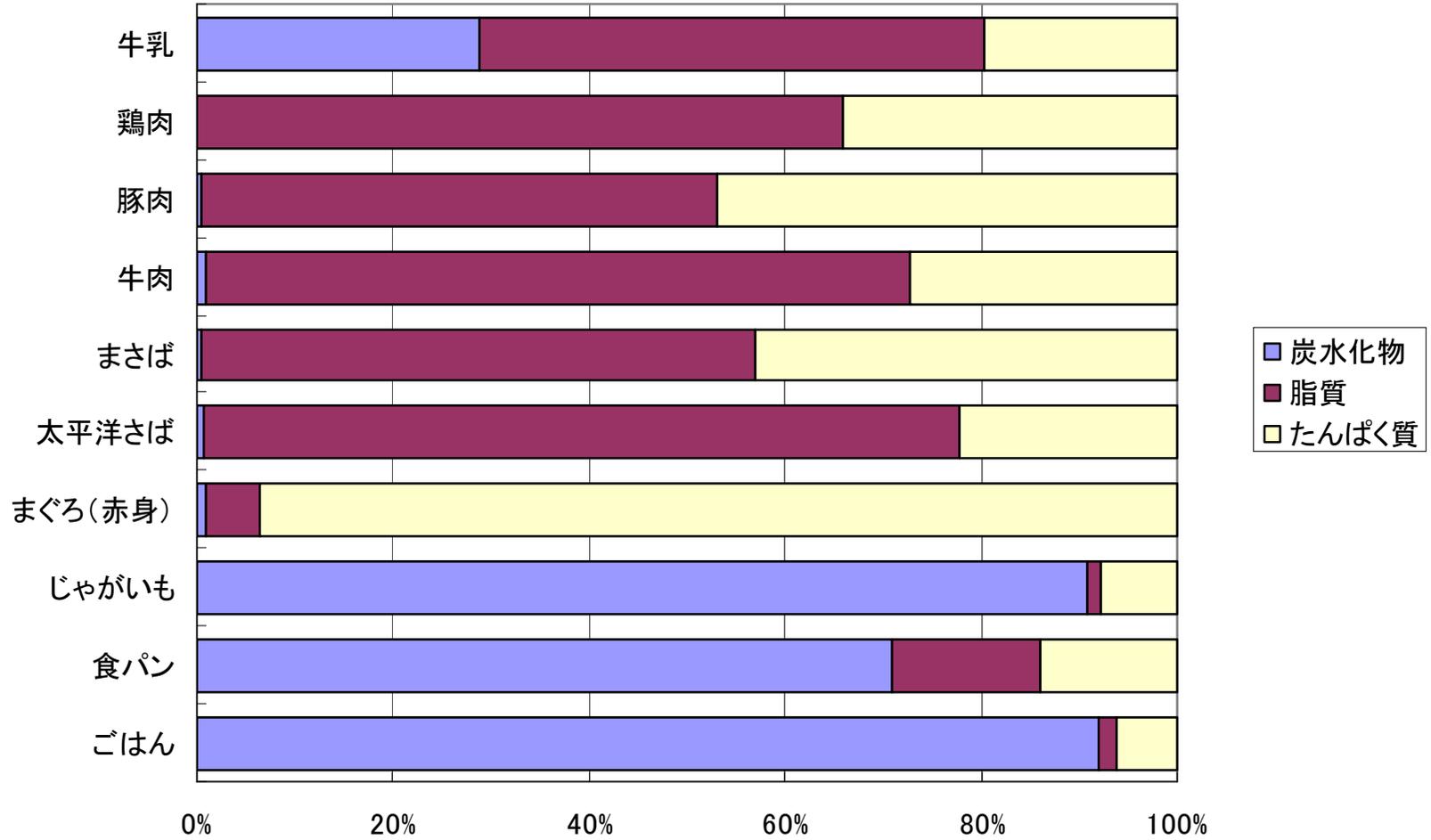
	分類	種類	働き	多く含む食品
炭水化物	単糖類 (1個の糖からなる)	ブドウ糖・果糖・ ガラクトース	体内への吸収が早く、 血糖値がすぐに、 上がる。	清涼飲料水、くだもの、菓子類
	二糖類 (2個の糖からなる)	砂糖(シヨ糖)・乳糖・ 麦芽糖(水あめの成分)		
	多糖類(糖が多数結合)	でんぷん・食物繊維 等	吸収がゆっくり	ごはん、パン、麺 いも類 等
脂 肪	脂肪酸の種類		働 き	多く含む食品
	飽和脂肪酸		血中の中性脂肪やコレステロールを増やす	動物性の脂肪
	一価不飽和脂肪酸		血中のコレステロールを低下させる	オリーブ油、菜種油
	多価不飽和脂肪酸 n-6系脂肪酸		血中コレステロール低下 取り過ぎると動脈硬化等を招く	紅花油、綿実油、 大豆油、ごま油 等
	n-3系脂肪酸	α -リルン酸 DHA EPA	血中の中性脂肪の低下、HDLコレステロールの増加 等	しそ油、亜麻仁油 マグロ、はまち、さば まだい、うなぎ 等
トランス脂肪酸 (不飽和脂肪酸)(主に油脂の加工・精製でできる)		摂り過ぎると 血中のLDLコレステロールが増え、HDLコレステロールが減少する。 目標量: 2g/day未満(食事・栄養及び慢性疾患予防に関するWHO/FAO合同専門家会合の勧告より) 日本人の平均的な摂取量: 0.92~0.96gと推定。	マーガリン、ショートニング、これらを材料にしたパン、ケーキ、ドーナツなど	
たんぱく質	20種類のアミノ酸で構成される。	筋肉、内臓、骨、血液などの構成成分。 必須アミノ酸(9種類)は体内で作る事ができず、食事からとる必要がある。	働 き	多く含む食品
				肉、魚介、大豆、卵牛乳など

体内での
おもな働き

エネルギー源

体の組織を作る

食品の栄養素別エネルギー比率



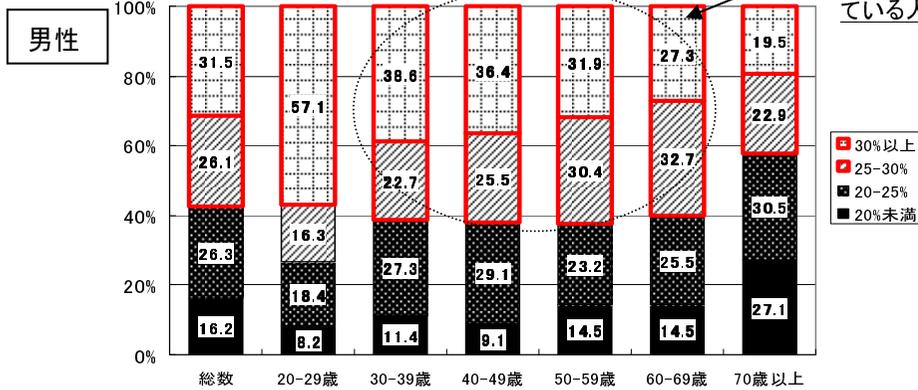
県民の脂肪摂取に関する現状と課題(1)

(出典) 奈良県:平成23年 県民健康・栄養調査 全国:平成23年 国民健康・栄養調査

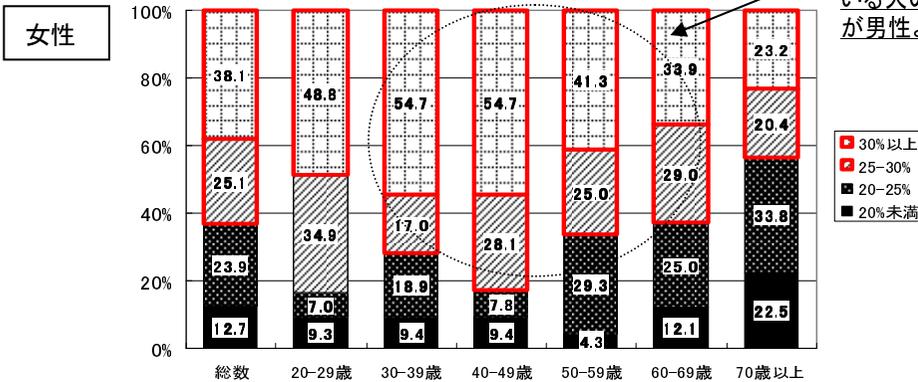
脂肪エネルギー比率
(脂肪からのエネルギー摂取割合)

(目標値 20歳代:30%未満 30歳以上:25%未満)

【奈良県の現状】



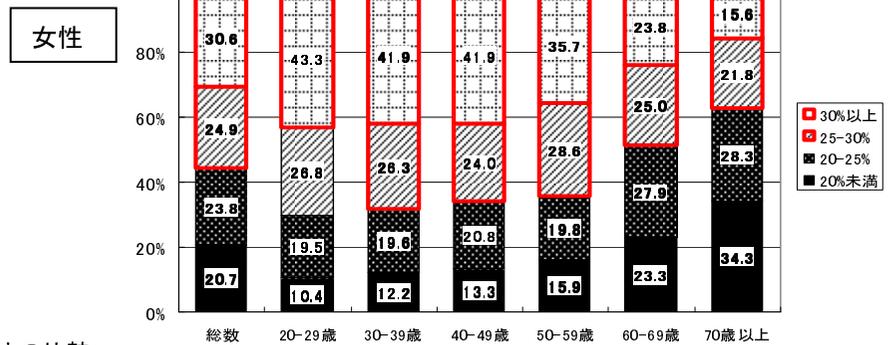
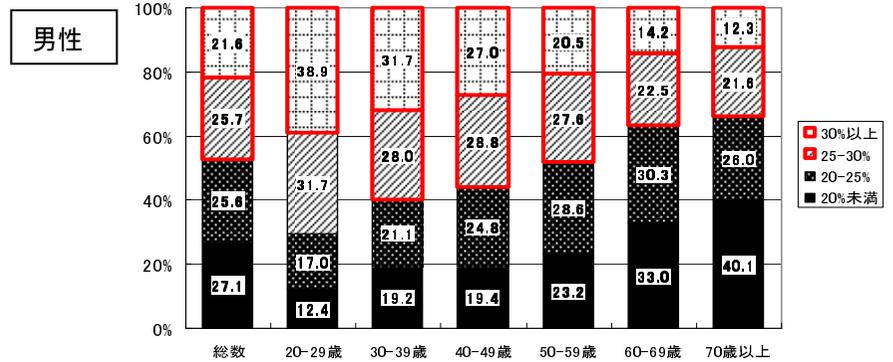
30~60歳代では目標を超えている人が6割



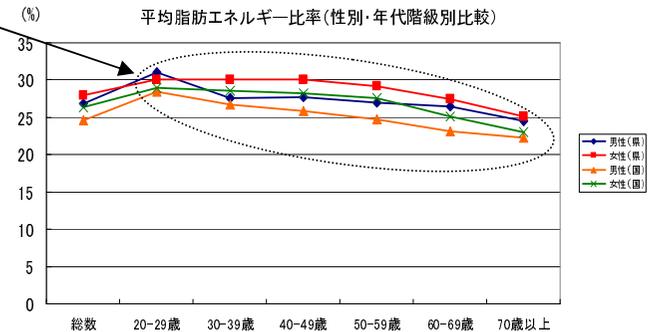
目標を超えている人の割合が男性より高い

特に30・40歳代女性の脂肪エネルギー比率が30%以上の人が半数以上であり、全国より高い。

【全国の現状】



全国との比較では、男女とも高い

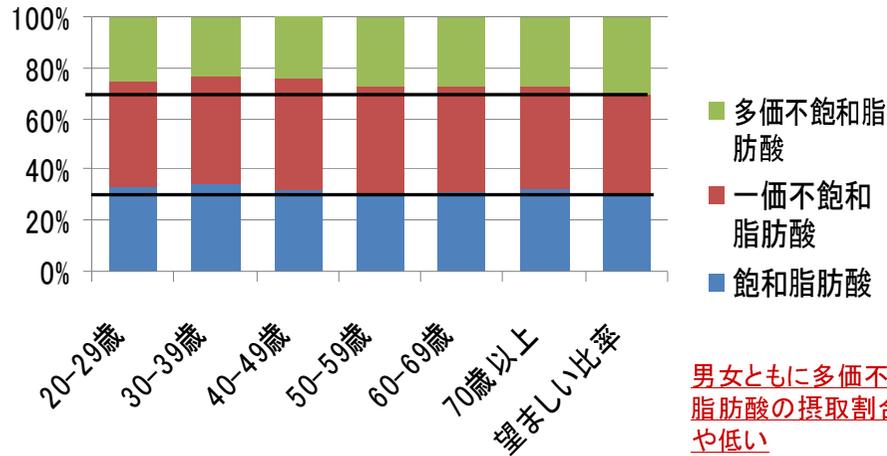


県民の脂肪摂取に関する現状と課題(2)

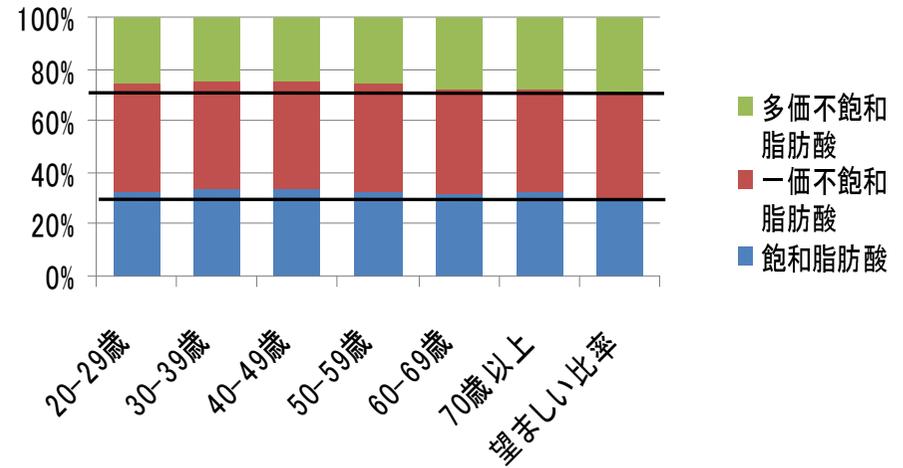
(出典) 奈良県:平成23年 県民健康・栄養調査

脂肪を構成する脂肪酸バランス

飽和・一価・多価不飽和脂肪酸の摂取割合(成人男性)

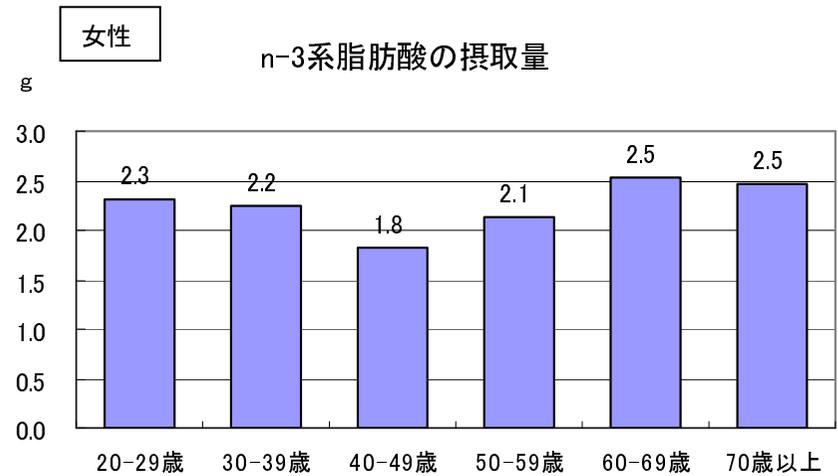
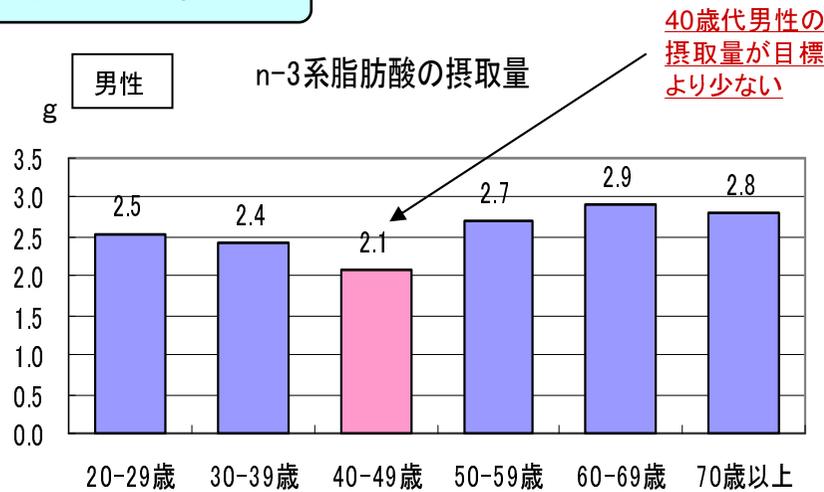


飽和・一価・多価不飽和脂肪酸の摂取割合(成人女性)



男女ともに多価不飽和脂肪酸の摂取割合がやや低い

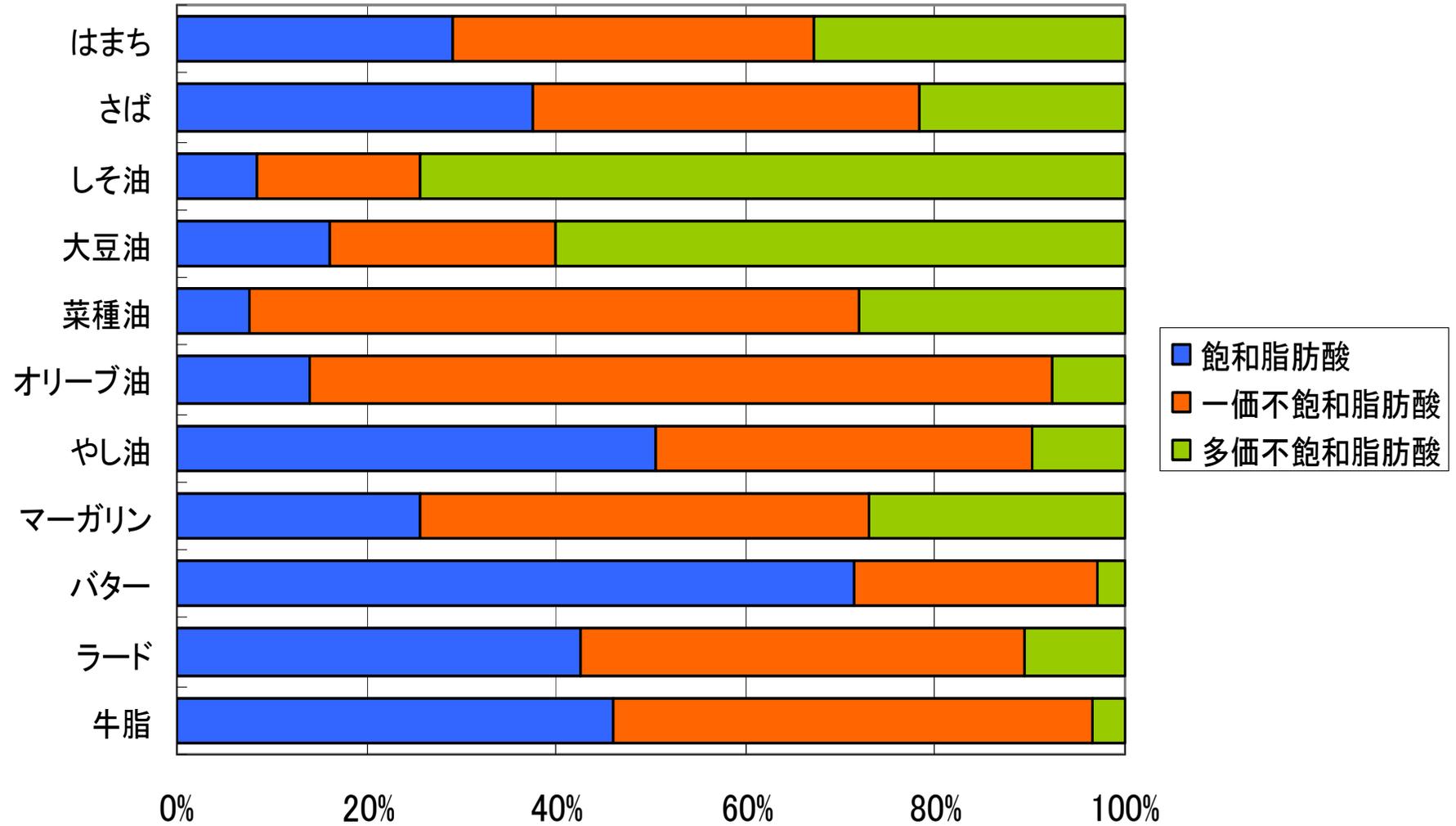
n-3系脂肪酸の摂取量



目標量	18~29歳	2.1以上	50~69歳	2.4以上
	30~49歳	2.2以上	70歳以上	2.2以上

目標量	18~29歳	1.8以上	50~69歳	2.1以上
	30~49歳	1.8以上	70歳以上	1.8以上

食品および油脂類の脂肪酸比率



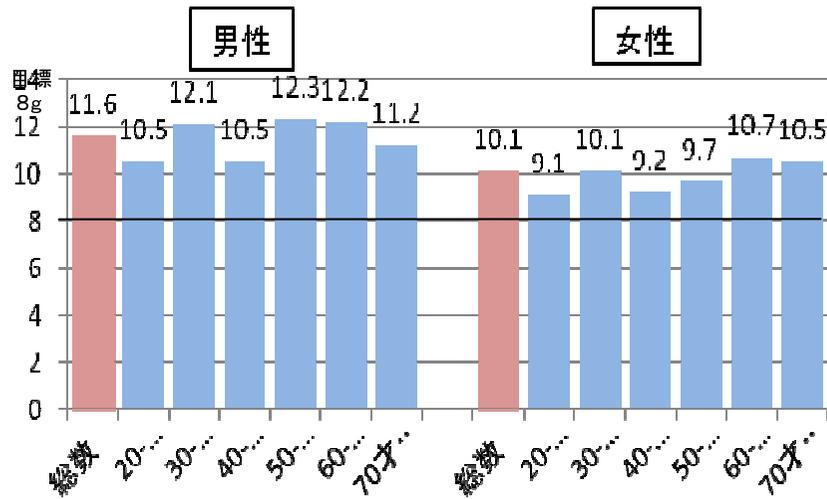
県民の食塩摂取に関する現状と課題(1)

(出典) 奈良県:平成23年 県民健康・栄養調査 全国:平成23年 国民健康・栄養調査

食塩摂取量

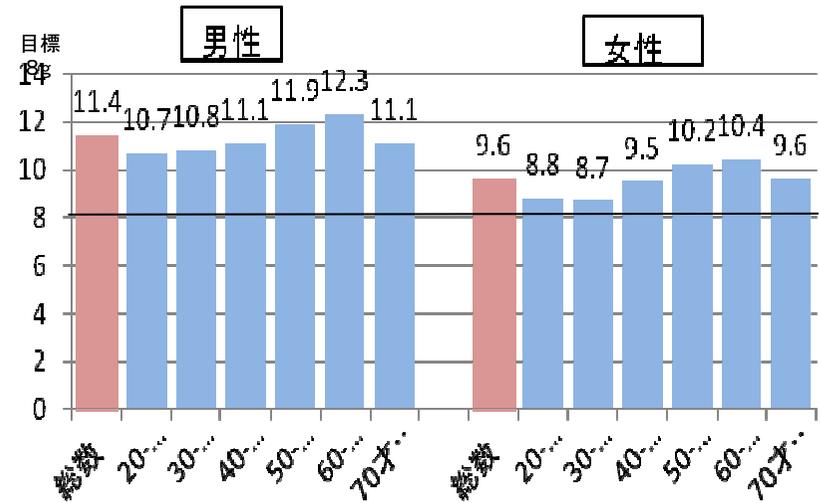
【奈良県の現状】

(食塩の1日の目標量:8g)



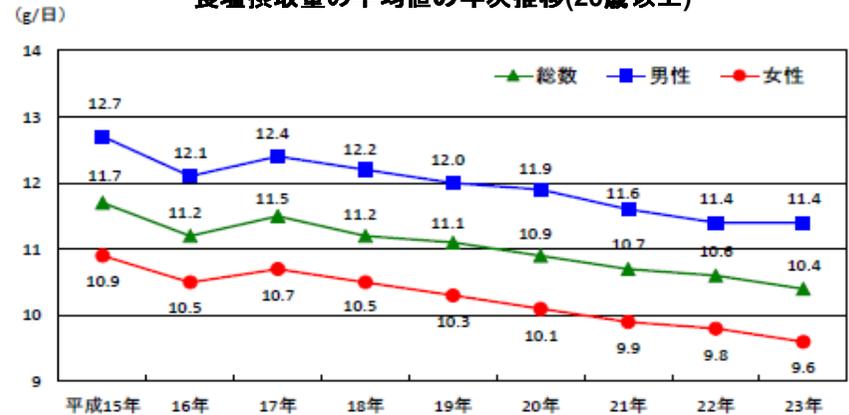
【全国の現状】

(食塩の1日の目標量:8g)



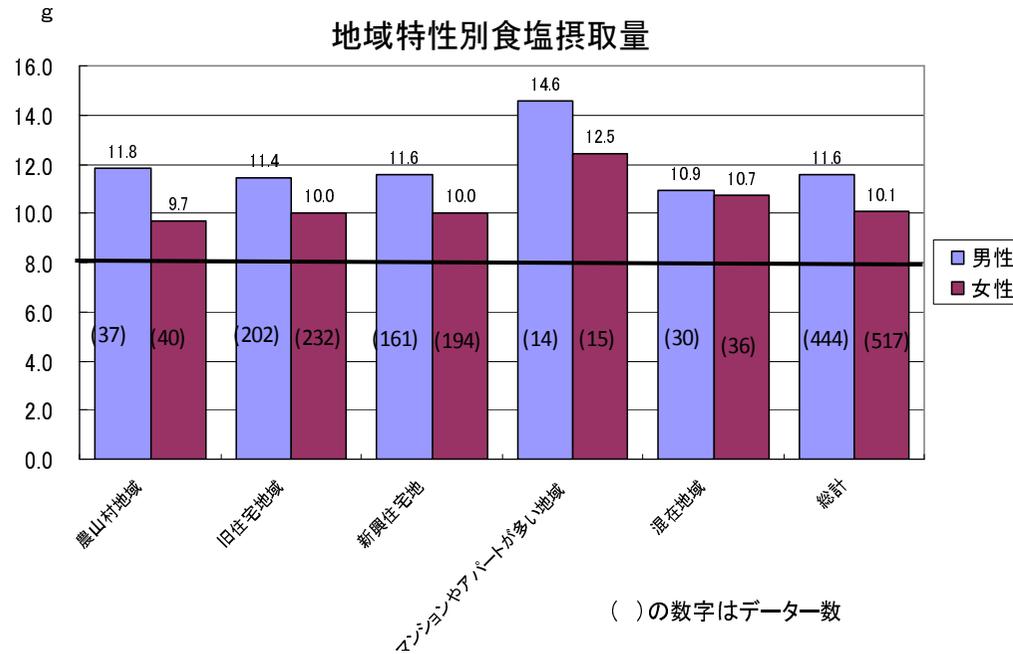
食塩の摂取量は、男性が11.6g、女性が10.1gであり、全国よりやや高く、すべての年代において目標の8gを上回っている。今後原因となる食生活の課題を明確にする。

食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

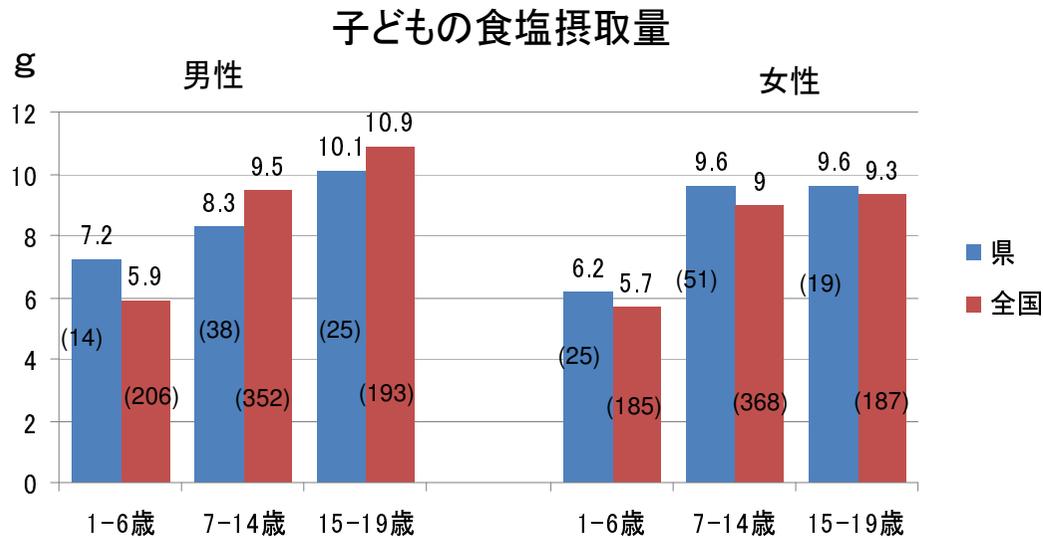


県民の食塩の摂取に関する現状と課題(2)

(出典) 奈良県:平成23年 県民健康・栄養調査



データ数にばらつきがあり、地域特性による摂取量の差は見られない



15歳以上では県・全国ともに目標量より多く摂取している。

目標量 6~7歳 6.0g未満 男性 10~11歳 8.0g未満 女性 10歳以上 7.5g未満
8~9歳 7.0g未満 12歳以上 9.0g未満 (日本人の食事摂取基準)

ナトリウム(食塩)の働き等

	働 き	過剰摂取の害
ナトリウム	水分を保持しながら、細胞外液や血液循環の量をコントロールする。	血圧の上昇、胃がんのリスクを増加 1gの減塩により収縮期血圧が1mmHg低下

(例) 食パンの栄養表示
1枚60gあたり

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂 質	1.9 g
炭水化物	30.1 g
ナトリウム	310 mg

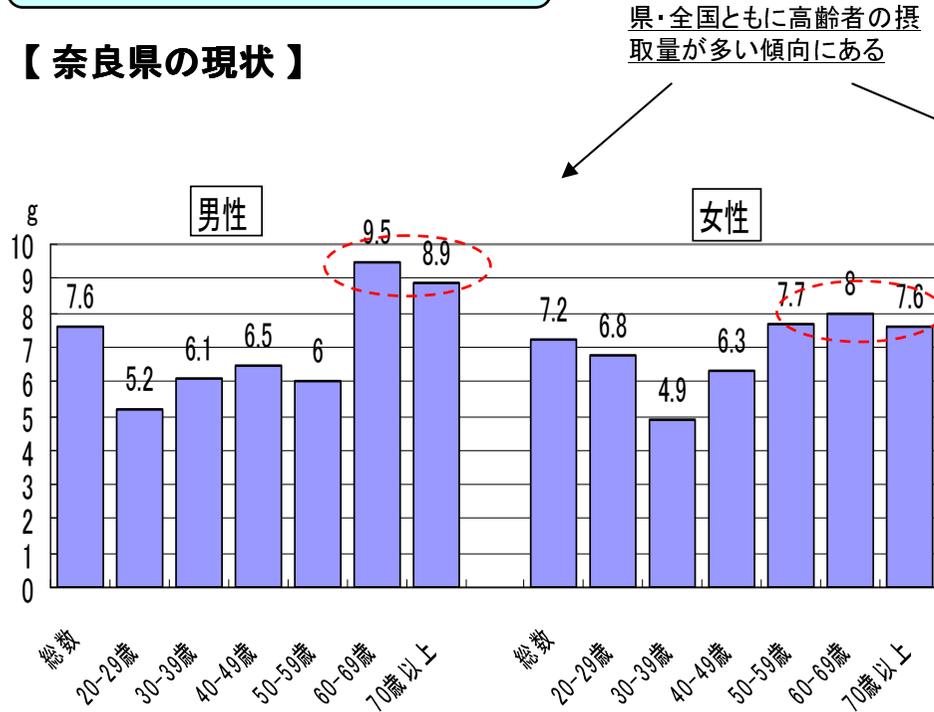
食塩相当量
ナトリウム量(310mg) × 2.54 = 787mg (約0.8g)

県民の砂糖・甘味料の摂取に関する現状と課題

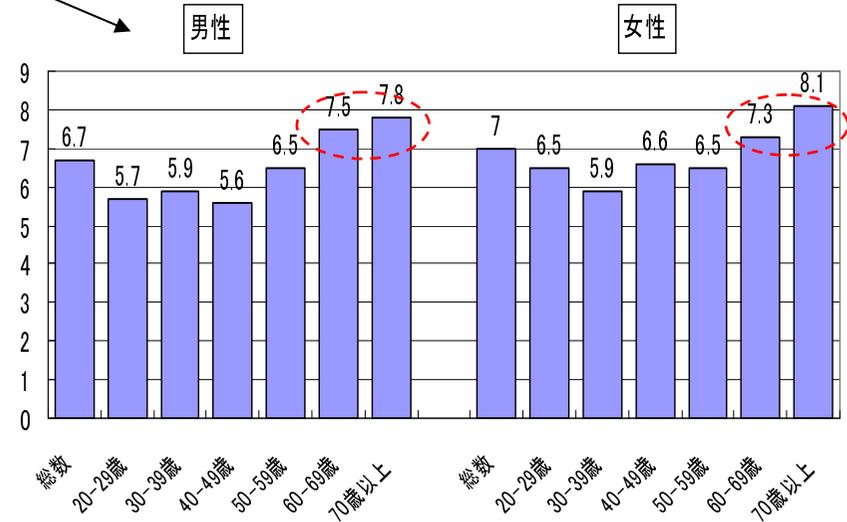
(出典) 奈良県:平成23年 県民健康・栄養調査 全国:平成23年 国民健康・栄養調査

砂糖・甘味料等の摂取

【奈良県の現状】



【全国の現状】



高齢者の摂取量が多い要因はなにか。また糖分の摂取量を何で把握するのか。その場合の目標量はどのように考えるのか検討が必要である。

