

平成 28 年度奈良県県民・健康食生活実態調査
報告書概要版

平成 29 年 3 月

奈良 県

目 次

I 調査の実施概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査の実施要領	1
3. 結果の見方の留意点	2
4. 調査票の配布・回収の状況	2
5. 集計方法、数値の取り扱いについて	2
II 調査の結果	3
II-1 調査の結果（成人）	3
1. 回答者の基本属性	3
(1) 性別・年齢	3
(2) 居住地域	3
2. 市町村別状況	4
(1) 野菜の摂取状況	4
(2) 野菜を1日350g/日摂取している人の割合	6
(3) 食塩の摂取状況	8
(4) 食塩を1日8g/日以下の人の割合	10
(5) エネルギー量10	12
(6) たんぱく質の摂取状況	14
3. 心身の状況	16
(1) 健康状態	16
(2) 肥満（BMI）	18
(3) 罹患中または治療中の病気	19
4. 食事摂取状況	22
(1) 野菜の摂取状況	22
(2) 食塩の摂取状況	24
(3) 果物の摂取状況	26
(4) エネルギー摂取量	27
(5) アルコールの摂取状況	28
5. 各栄養素の摂取状況	30
6. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率	46
7. サービング（つ）数	49
8. 食習慣・生活習慣	59
(1) 夕食後の間食	59
(2) 「日本型食生活」の実践	61
(3) 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み	63
(4) 1日の理想の野菜摂取量の認知	65

(5) 野菜不足による生活習慣病リスクの認知	67
(6) 野菜摂取を心がけているか	69
(7) 薄味を心がけているか	71
(8) スーパー等のサラダやカット野菜の利用	73
(9) スーパー等の惣菜の利用	75
(10) 外食やコンビニのお弁当の利用	77
(11) 時間をかけてよく噛んで食べているか	79
(12) 1日合計30分以上の運動、スポーツをする頻度	81
II-2 調査の結果（小学生）	83
1. 回答者の基本属性	83
2. 心身の状況	84
(1) 健康状態	84
(2) 肥満度	85
3. 食事摂取状況	86
(1) 野菜の摂取状況	86
(2) 食塩の摂取状況	87
(3) エネルギー摂取量	88
(4) 果物の摂取状況	89
4. 各栄養素の摂取状況	89
5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率	93
6. サービング（つ）数	96
7. 食習慣・生活習慣	101
II-3 調査の結果（3歳児）	111
1. 回答者の基本属性	111
2. 心身の状況	111
(1) 健康状態	111
(2) 肥満度	112
3. 食事摂取状況	113
(1) 野菜の摂取状況	113
(2) エネルギー摂取量	113
(3) 果物の摂取状況	114
4. 各栄養素の摂取状況	115
5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率	117
6. サービング（つ）数	118
7. 食習慣・生活習慣	121
III 日本人の食事摂取基準（2015年度）	127
IV 調査票	133

I 調査の実施概要

1. 調査の目的

- (1) 食生活に関する市町村ごとの課題を明らかにし、課題に応じた市町村の取り組みを支援するため、市町村ごとの野菜摂取量・食塩摂取量・エネルギー量・食習慣等の実態を把握し分析を行うことを目的とします。
- (2) 生涯に渡り健康的な食週間を継続するためには、子どもの頃からの正しい食習慣の獲得が大きく影響することから、子どもの食習慣の実態を把握し、市町村及び教育委員会と連携・協働し、今後の施策を検討するための基礎資料とします。
- (3) 奈良県の野菜摂取量の全国順位が著しく低いこと、第2期奈良県食育推進計画の指標である野菜摂取量 350g/日の目標を達成するため、市町村及び関係団体と連携・協働し、県民運動として野菜摂取を推進するための基礎資料とします。

2. 調査の実施要領

○調査地域：県内全市町村

○調査対象：

(1) 成人

平成28年9月1日現在で県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した10,250人

(2) 小学生

県内公立小学校201校から無作為に抽出した20校に通学する1年生959人と5年生990人

(3) 三歳児の保護者

調査期間中に市町村が実施する三歳児健康診査の対象となった三歳児の保護者940人

○調査期間：成人…平成28年10月26日～平成28年11月30日

○調査方法：

(1) 成人

郵送配布・郵送回収。調査期間中に礼状兼督促状を1回送付

(2) 小学生

学校を經由し配布・学校にて回収

(3) 三歳児

① 市町村を經由し保護者に配布・郵送回収

② 市町村を經由し保護者に郵送・市町村にて回収

③ 市町村を經由し保護者に郵送・郵送回収

○調査項目（調査票）

(1) BDHQ（簡易式自記式食事歴法）質問票

過去1ヶ月間の乳類、魚類、肉類、野菜・果物類、菓子類、麺類等の食物摂取頻度

(2) 生活習慣に関する質問票

主観的健康観・生活習慣・食習慣等

3. 結果の見方の留意点

- (1) 本調査における栄養摂取状況の結果は、BDHQにより算出された推定量であり、実際に摂取した忠実な摂取量を示すものではありません。
しかし、調査は、市町村別の人口、性別、年齢を考慮して抽出し、かつ同一条件で調査を実施していますので、成人の結果において、各市町村間および集団内でのランク付けという点においては有効なデータであるといえます。
- (2) 算出されたエネルギー量、栄養素の摂取量は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を基準に比較しています。
コレステロールについては、厚生労働省が「コレステロール摂取の上限値を算定するのに、十分な科学的根拠が得られなかった」という理由により、2010年版の食事摂取基準に示されていた目標量を「日本人の食事摂取基準（2015年版）」からは削除しています。そのため、本調査結果においても、摂取量の集計のみ行っています。
- (3) たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を基準に比較しています。
- (4) 食事バランスガイドの「不足」「現状維持」「摂りすぎ」の区分は、回答者の性・年齢に該当する食事バランスガイドの「摂取の目安」サービング数（SV（つ））の平均を上限値と下限値として比較しています。

4. 調査票の配布・回収の状況

調査対象	配布数	回収数	回収率（%）	有効回収数	有効回収率（%）
成人	10,250	5,179	50.5	4,997	48.8
小学1年生	959	826	86.1	777	81.0
小学5年生	990	860	86.9	817	82.5
3歳児	940	493	52.4	477	50.7

※「回収率」は配布数に対する割合を表し、「有効回収率」は回収数から白票など無効票を除外し配布数に対する割合を表している

5. 集計方法、数値の取り扱いについて

- 数値は百分率（%）によるもので、集計結果は小数第2位を四捨五入して小数第1位までを表記しています。
- 単数回答の選択肢の構成比の合計は、端数処理の関係で100.0%にならない場合があります。
- 複数回答の選択肢の構成比の合計は100.0%を超える場合があります。
- 図表のうち、年代別や市町村別に結果を表示しているものは、無回答を除いて記載していますが、「全体」には無回答も含んだ結果を示しています。

Ⅱ 調査の結果

Ⅱ－１ 調査の結果（成人）

1. 回答者の基本属性

（1）性別・年齢

回答者の性別は、「男性」が 43.6%、「女性」が 56.4%となっています。県の年代別人口構成比に比べて 20～59 歳の回答者の割合が低くなっており、高齢者の割合が高くなっています。

表Ⅱ-1-1-1 性別・年齢

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上	無回答	合計	
											人数（人）	構成比
男性（人）	145	157	250	285	224	360	221	310	229	0	2,181	43.6%
女性（人）	188	252	409	416	272	456	248	344	230	1	2,816	56.4%
合計（人）	333	409	659	701	496	816	469	654	459	1	4,997	100.0%
年齢構成比	6.7%	8.2%	13.2%	14.0%	9.9%	16.3%	9.4%	13.1%	9.2%	-	100.0%	
（参考） 県人口構成比	11.4%	13.3%	17.1%	14.9%	8.5%	10.2%	8.4%	6.5%	9.7%	-	100.0%	

（2）居住地域

回答者の居住地域別は以下のとおりです。

表Ⅱ-1-1-2 居住地域

	回答数	構成比		回答数	構成比
奈良市	617	12.3%	御杖村	100	2.0%
大和高田市	135	2.7%	高取町	107	2.1%
大和郡山市	167	3.3%	明日香村	113	2.3%
天理市	149	3.0%	上牧町	96	1.9%
橿原市	244	4.9%	王寺町	102	2.0%
桜井市	151	3.0%	広陵町	109	2.2%
五條市	109	2.2%	河合町	106	2.1%
御所市	107	2.1%	吉野町	106	2.1%
生駒市	249	5.0%	大淀町	100	2.0%
香芝市	156	3.1%	下市町	106	2.1%
葛城市	97	1.9%	黒滝村	78	1.6%
宇陀市	128	2.6%	天川村	97	1.9%
山添村	110	2.2%	野迫川村	47	0.9%
平群町	108	2.2%	十津川村	95	1.9%
三郷町	106	2.1%	下北山村	82	1.6%
斑鳩町	102	2.0%	上北山村	59	1.2%
安堵町	79	1.6%	川上村	85	1.7%
川西町	97	1.9%	東吉野村	95	1.9%
三宅町	98	2.0%	不明	78	1.6%
田原本町	116	2.3%	合計	4,997	100.0%
曽爾村	111	2.2%			

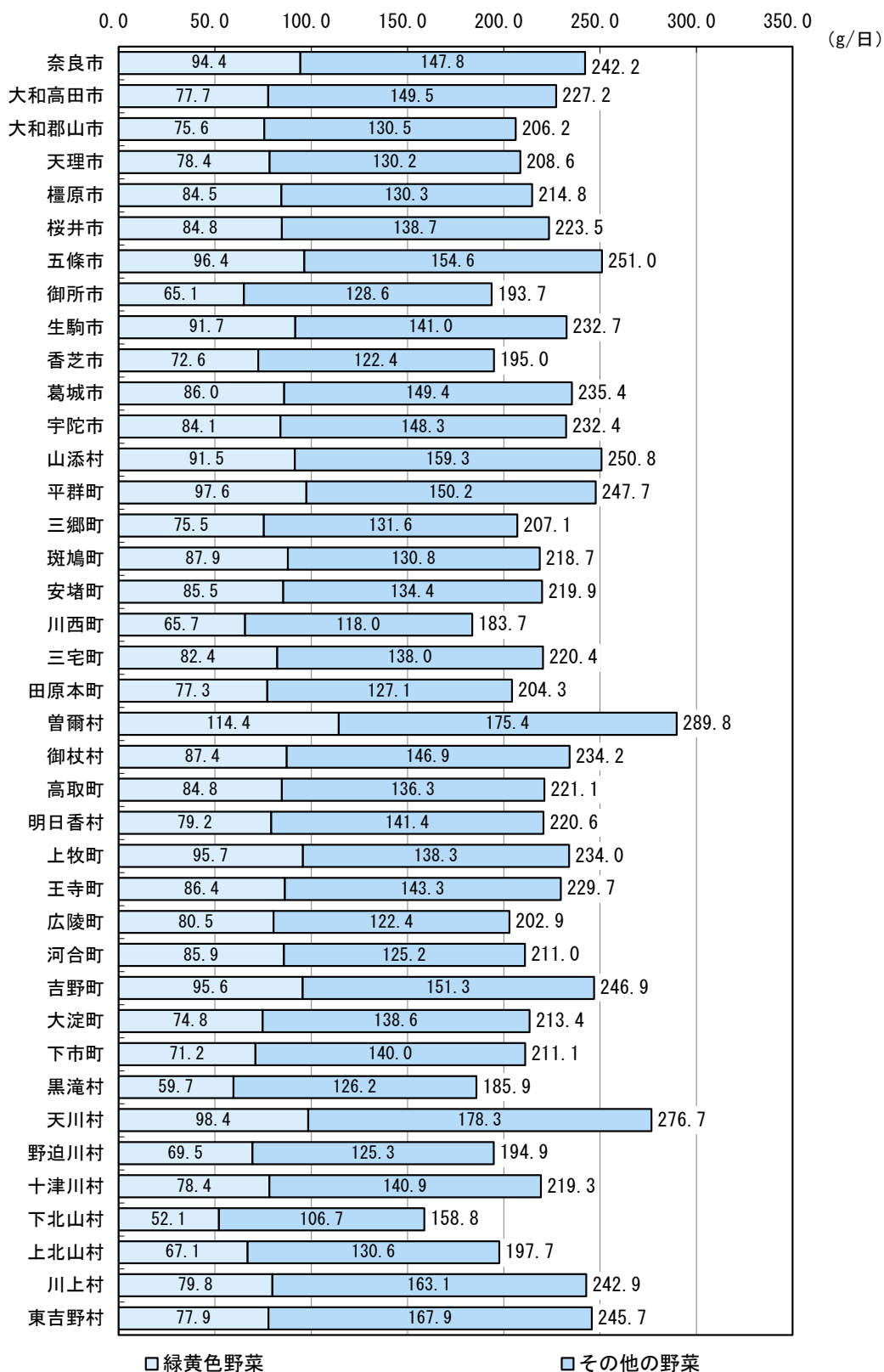
2. 市町村別状況

(1) 野菜の摂取状況

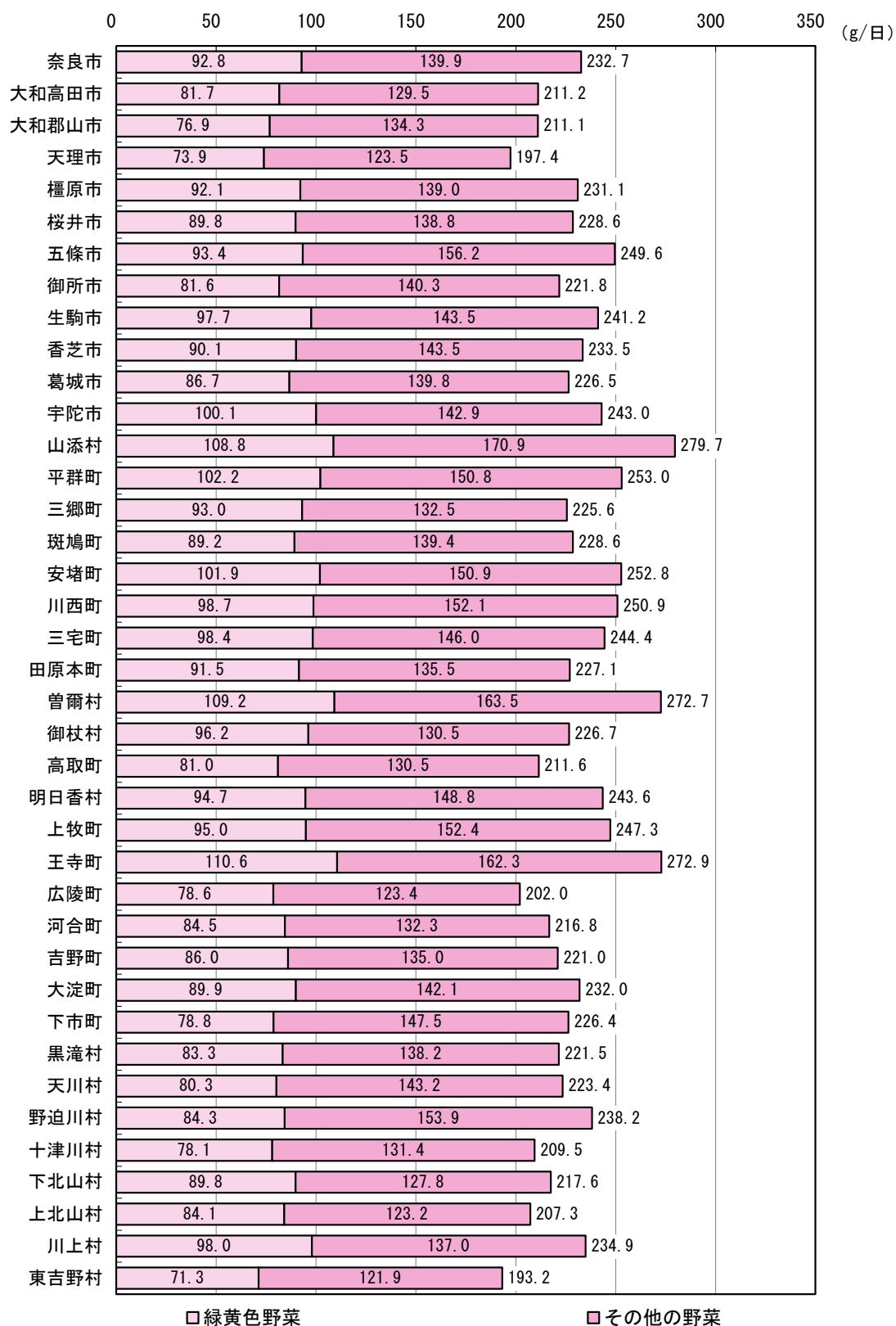
男女別に野菜の摂取量が200gを下回っている市町村をみると、男性は御所市、香芝市、川西町、野迫川村、下北山村、上北山村となっています。

女性は、天理市、東吉野村となっています。

図Ⅱ-1-2-1 野菜の摂取量（男性市町村別）



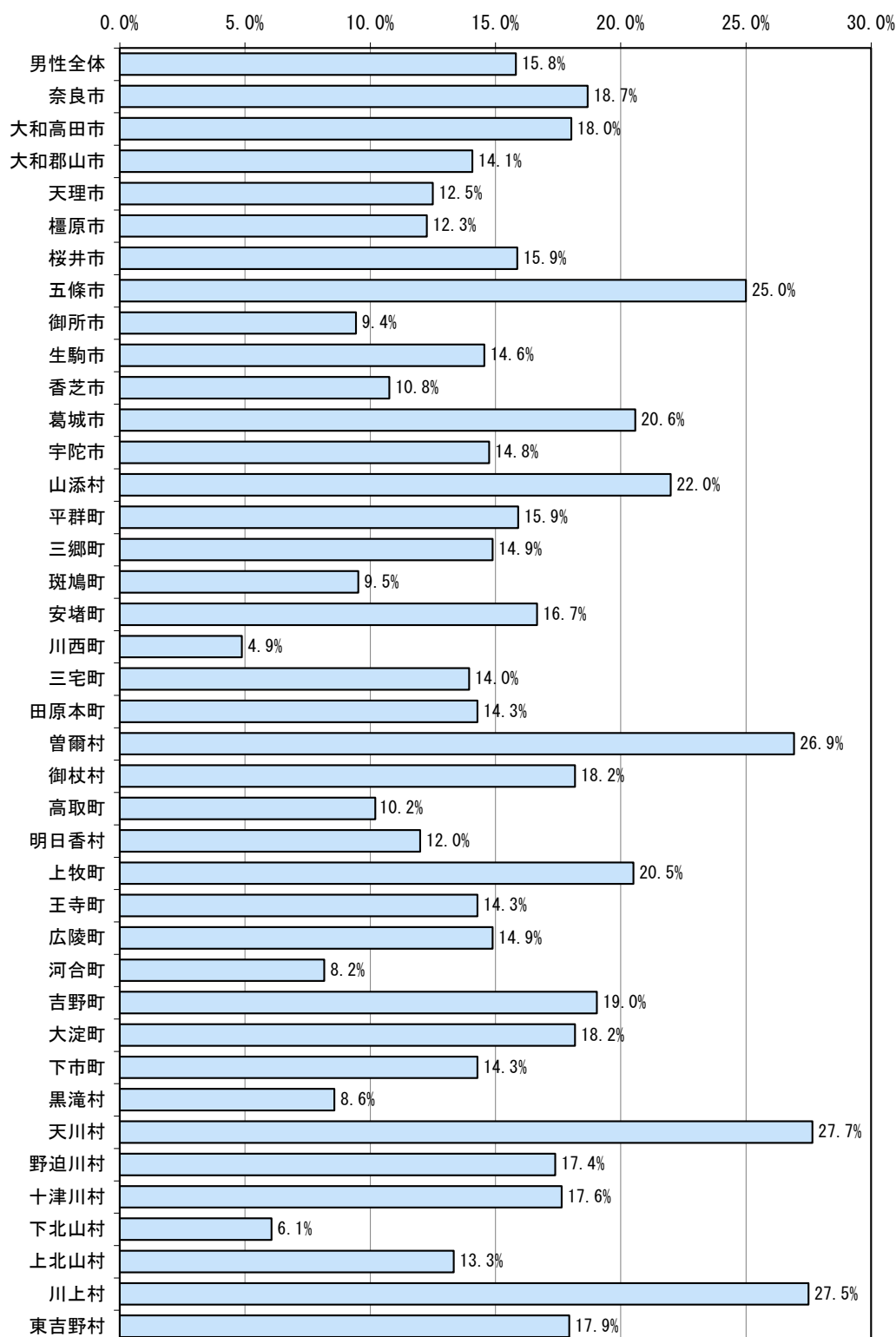
図Ⅱ-1-2-2 野菜の摂取量（女性市町村別）



(2) 野菜を1日350g/日摂取している人の割合

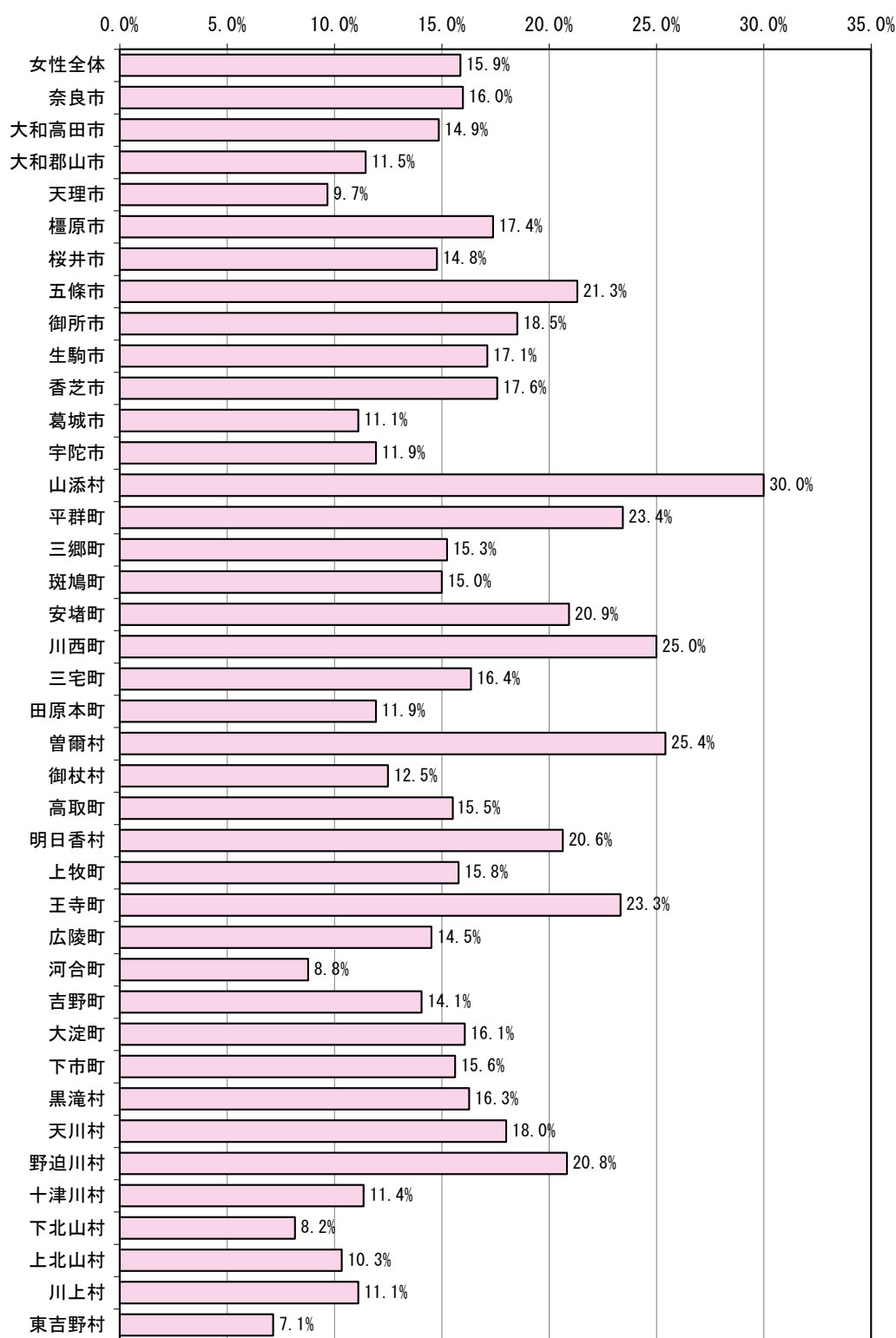
男性の野菜を1日350g/日摂取している人の割合をみると、摂取量が多いのは、天川村の27.7%、川上村の27.5%となっています。

図Ⅱ-1-2-3 野菜を1日350g/日摂取している人の割合（男性市町村別）



女性の野菜を1日350g/日摂取している人の割合をみると、摂取量が多いのは、山添村の30.0%、曾爾村の25.4%となっています。

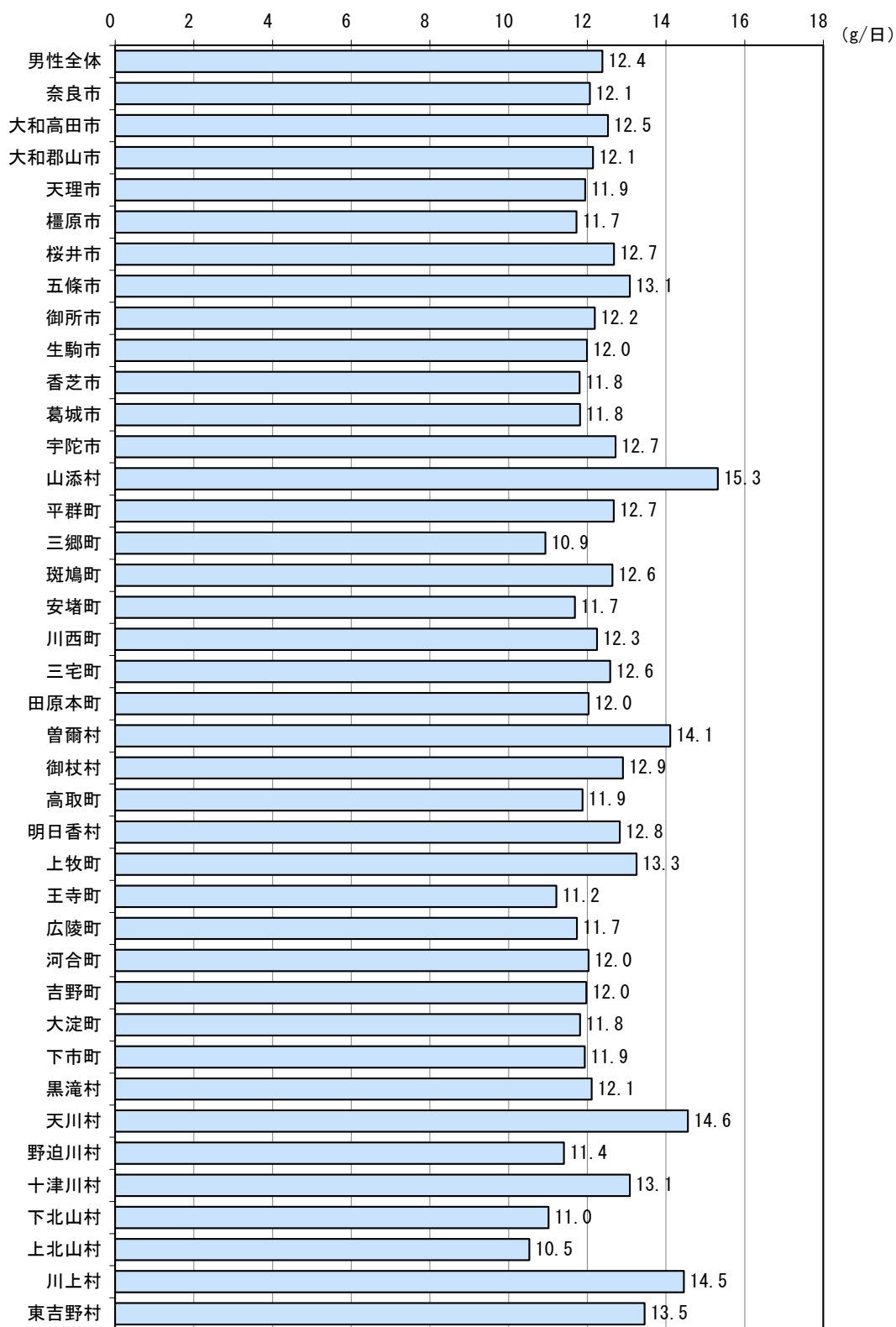
図Ⅱ-1-2-4 野菜を1日350g/日摂取している人の割合（女性市町村別）



(3) 食塩の摂取状況

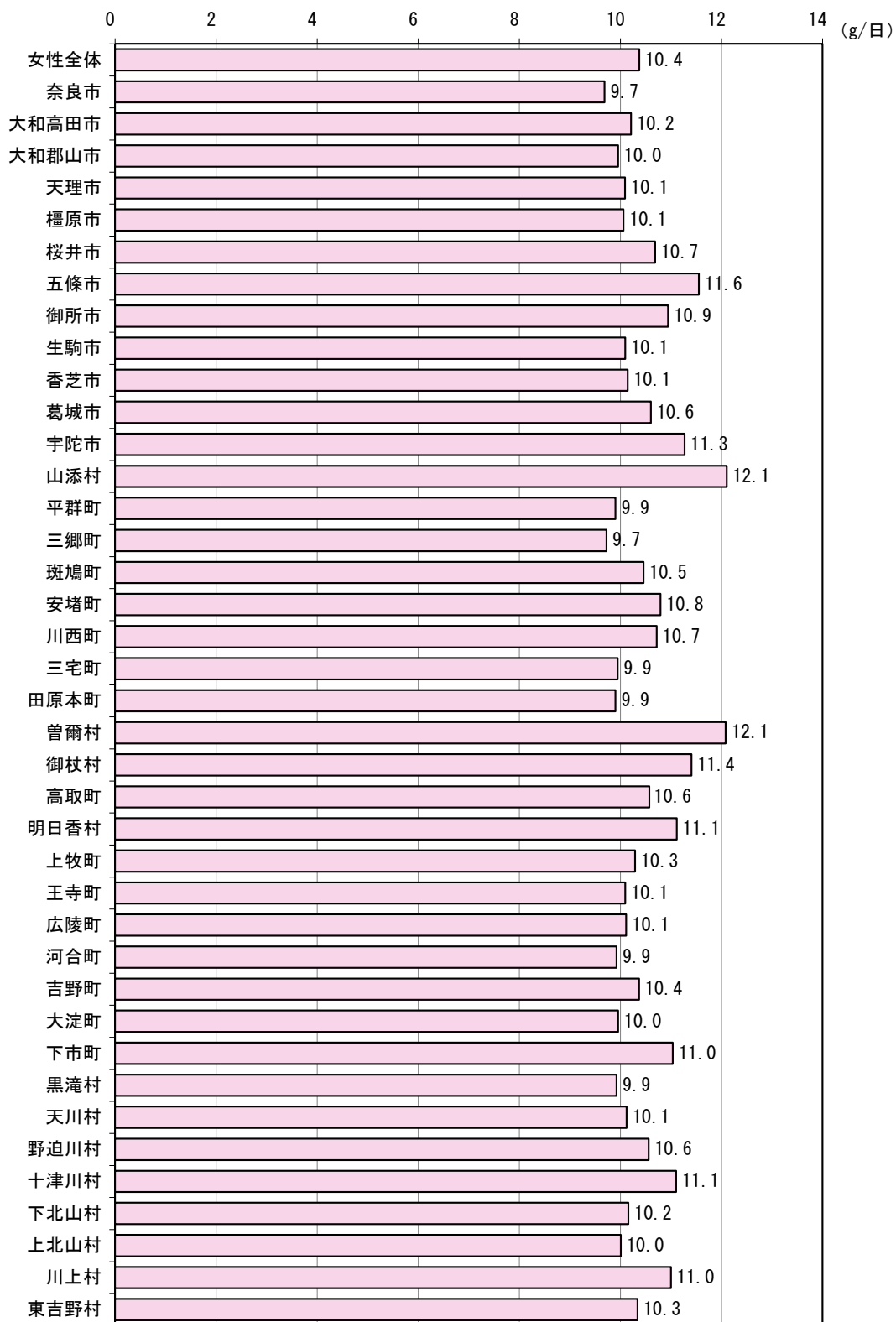
男性の食塩相当量の摂取状況を市町村別にみると、山添村が15.3g/日と最も多く、次いで天川村が14.6g/日、川上村が14.5g/日となっています。

図Ⅱ-1-2-5 食塩相当量の摂取状況（男性市町村別）



女性の食塩相当量の摂取状況を市町村別にみると、山添村と曾爾村が 12.1g/日と最も多く、次いで五條市が 11.6g/日、御杖村が 11.4g/日となっています。

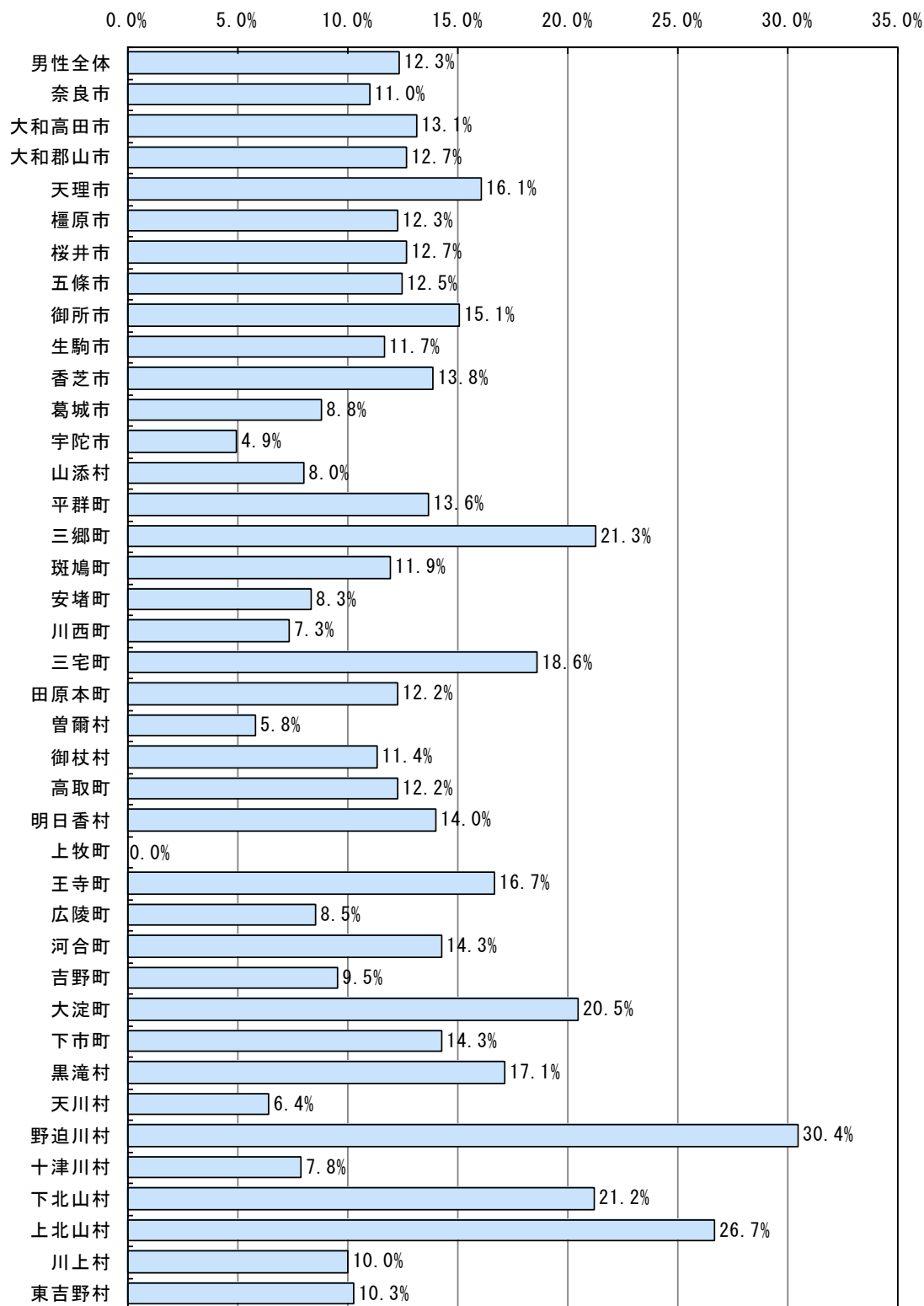
図Ⅱ-1-2-6 食塩相当量の摂取状況（女性市町村別）



(4) 食塩を1日8g/日以下の人の割合

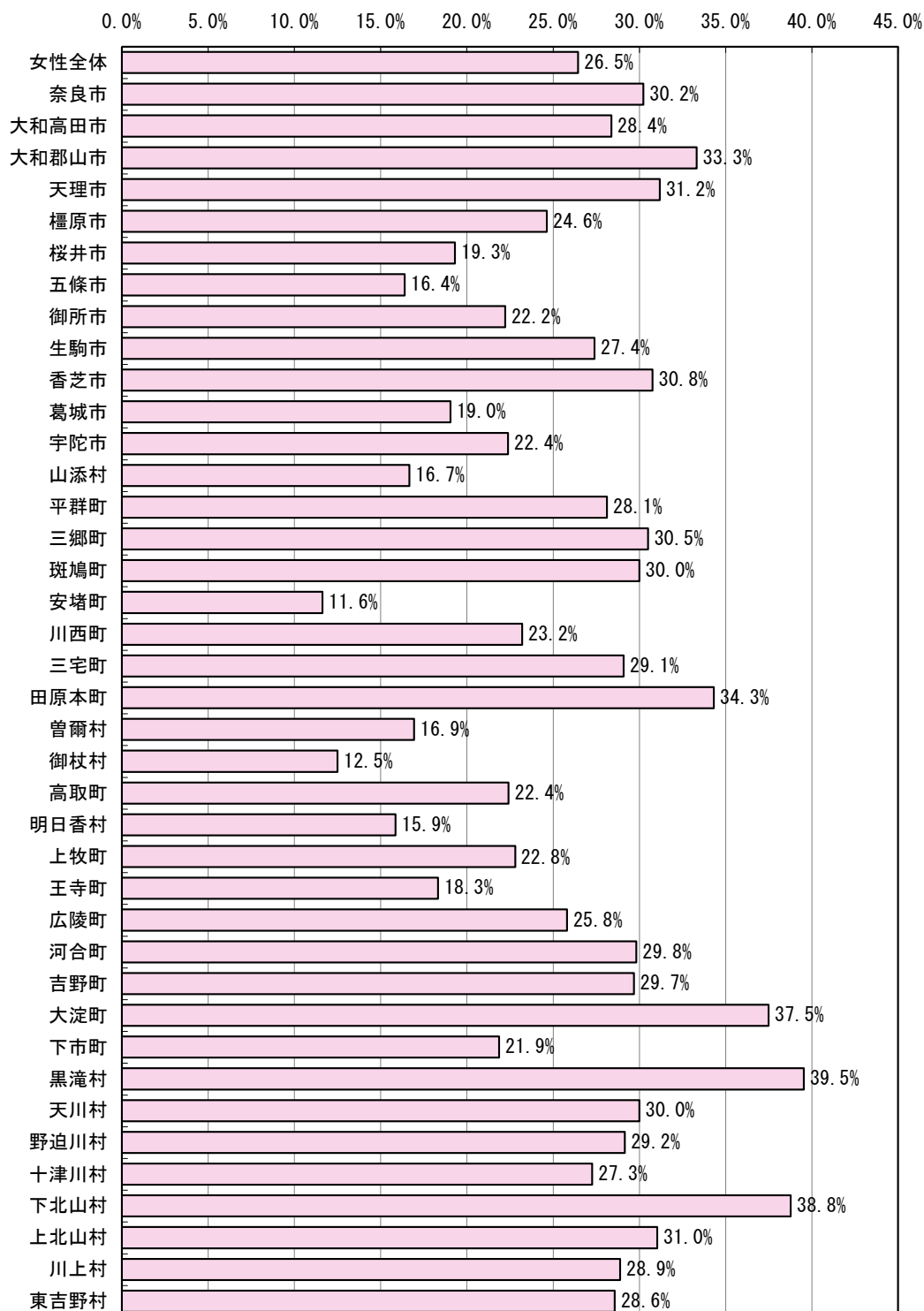
男性の食塩を1日8g/日以下の人の割合が多いのは、野迫川村 30.4%、上北山村 26.7%となっています。

図Ⅱ-1-2-7 食塩を1日8g/日以下の人の割合（男性市町村別）



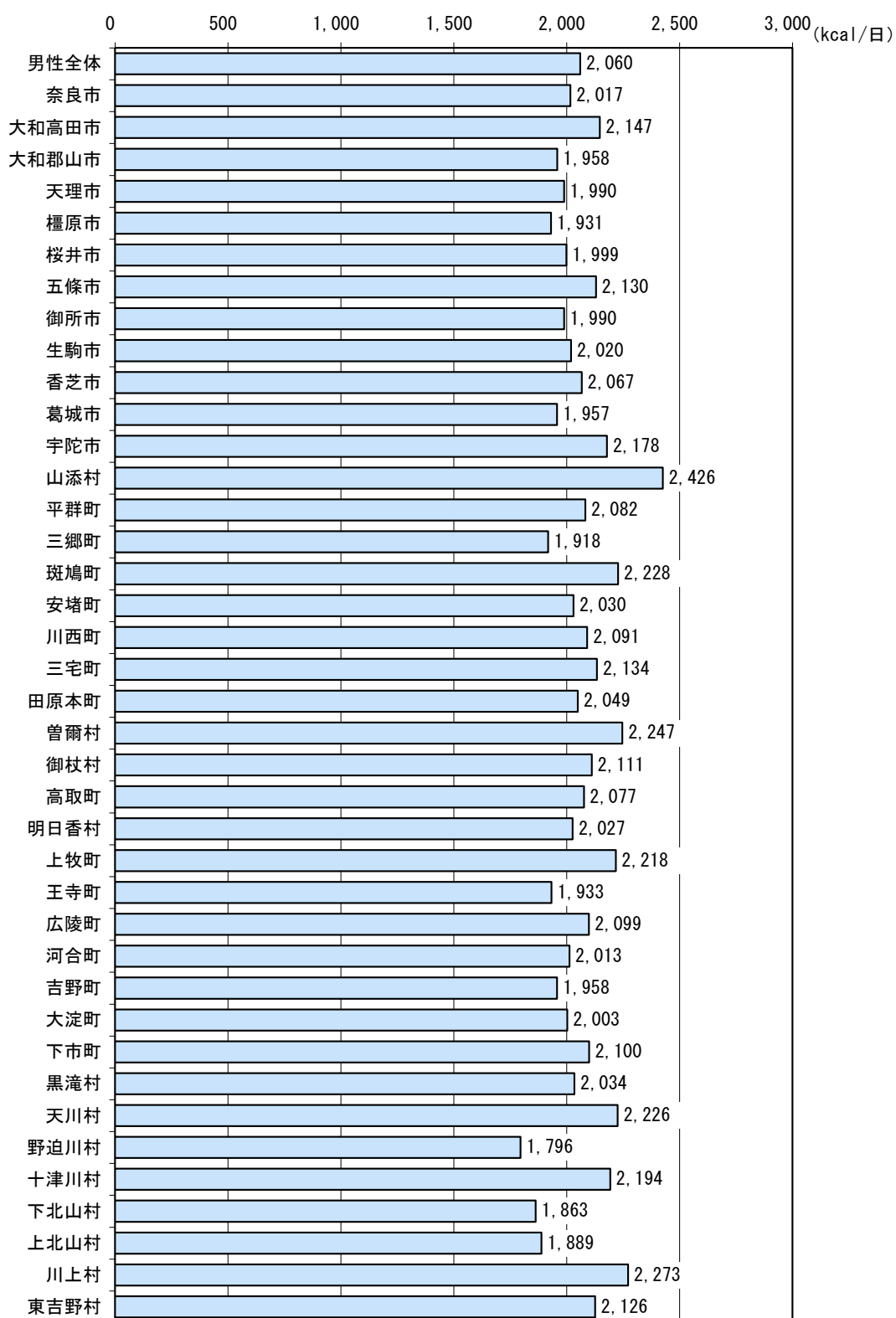
女性の食塩を1日8g/日以下の人の割合が多いのは、黒滝村 39.5%、下北山村 38.8%、大淀町 37.5%となっています。

図Ⅱ-1-2-8 食塩を1日8g/日以下の人の割合（女性市町村別）

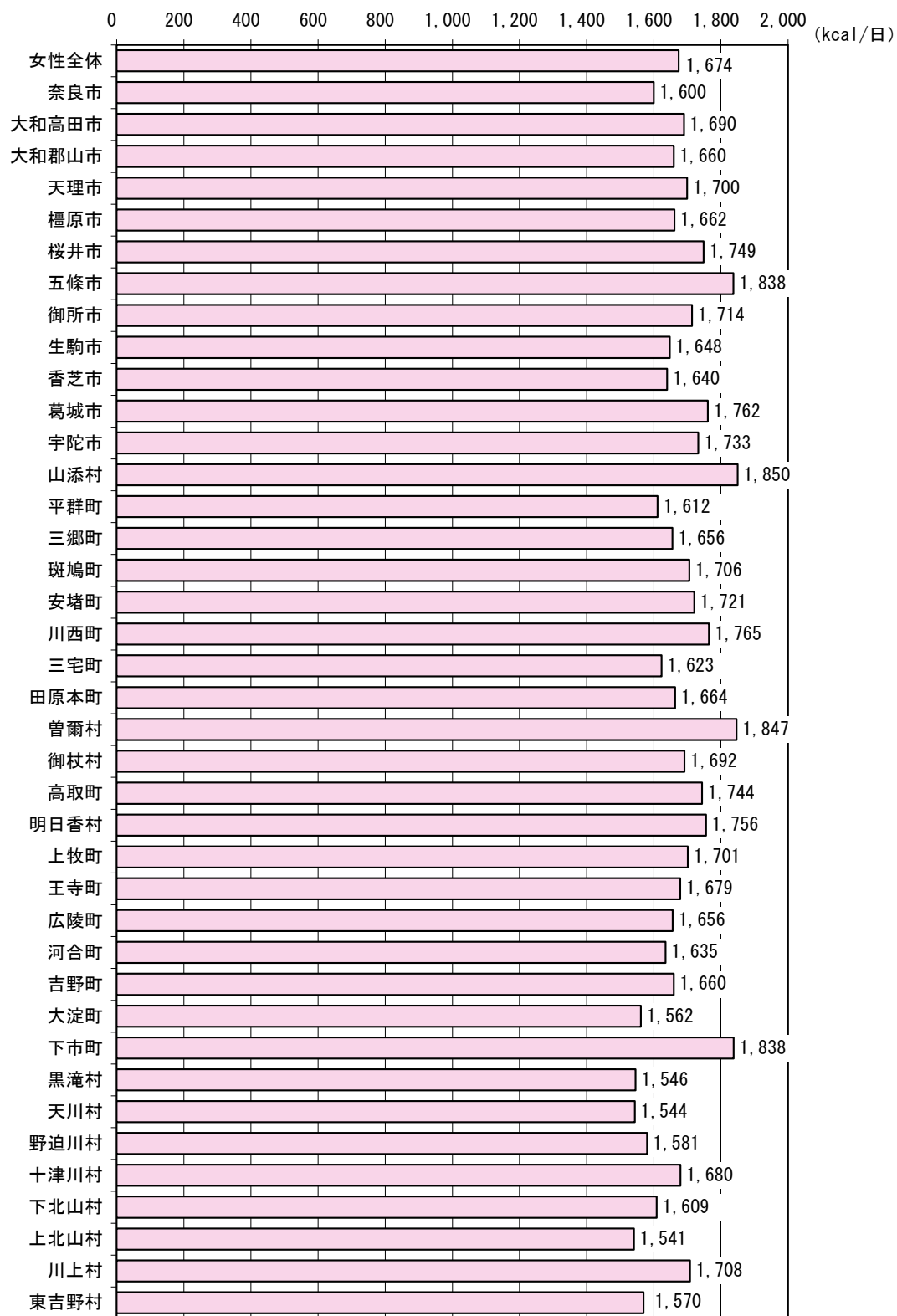


(5) エネルギー量

図Ⅱ-1-2-9 エネルギー摂取量（男性市町村別）



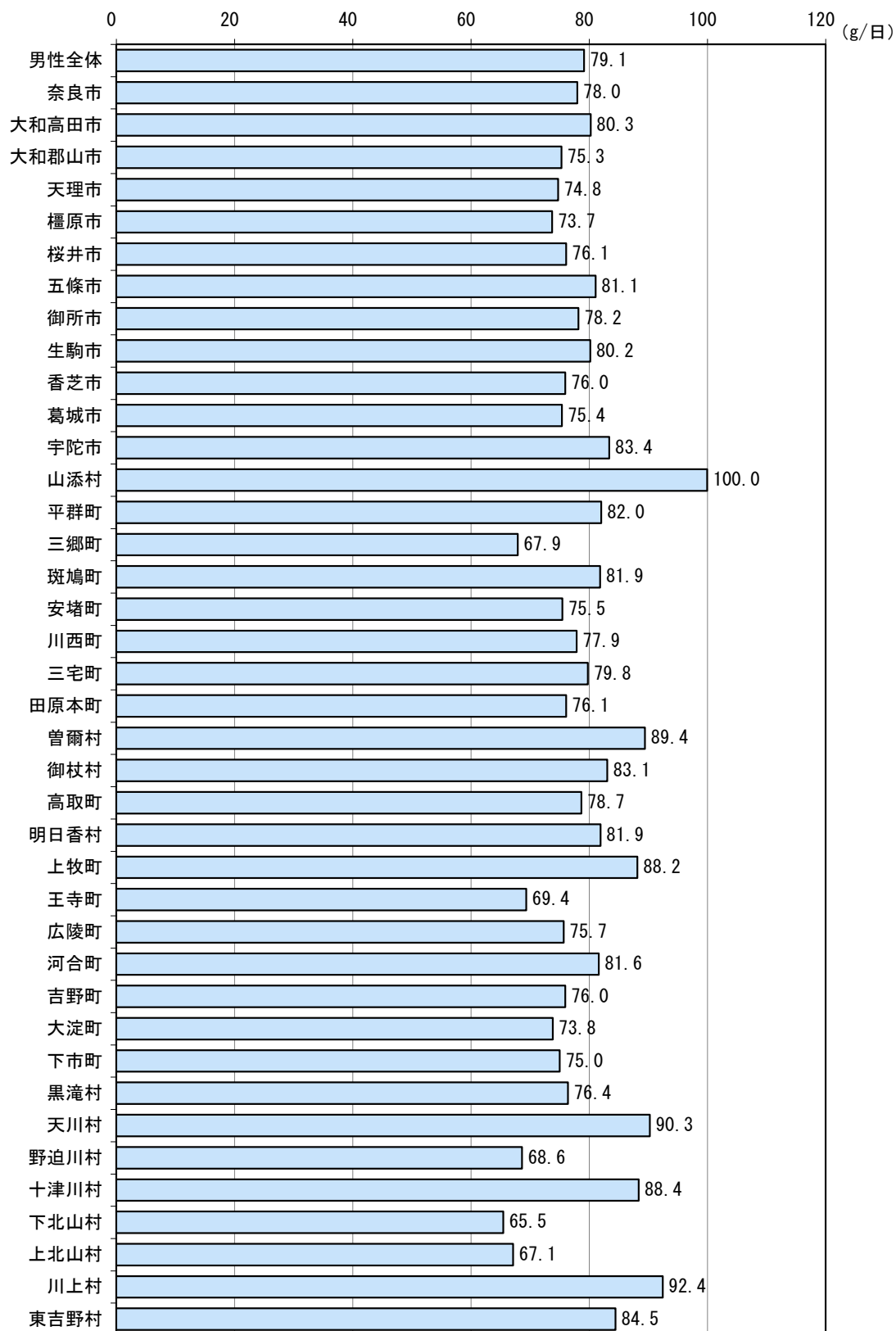
図Ⅱ-1-2-10 エネルギー摂取量（女性市町村別）



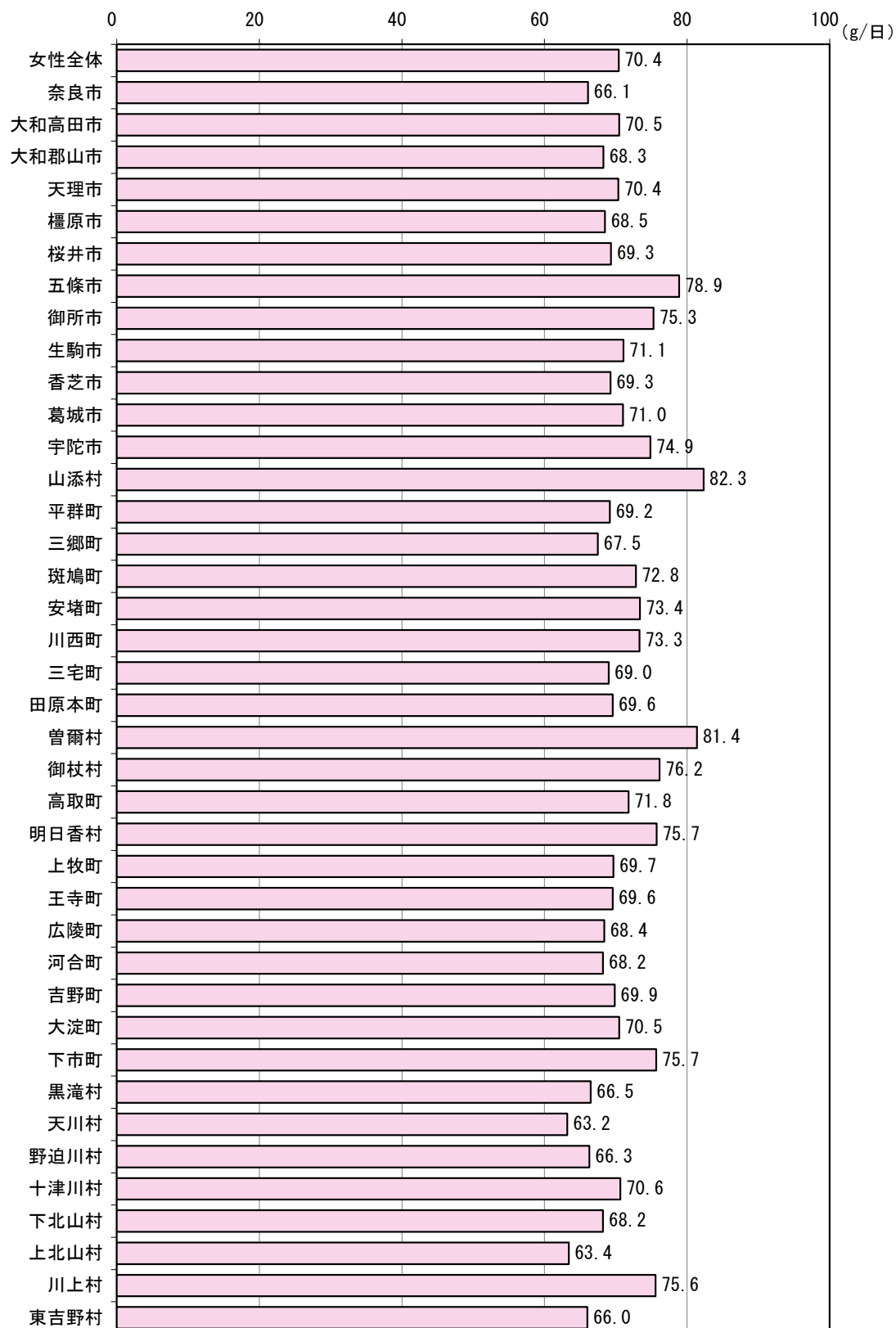
(6) たんぱく質の摂取状況

市町村別にたんぱく質の摂取量をみると、男性は山添村が 100.0g/日と多くなっています。女性は、山添村 82.3g/日、曾爾村 81.4g/日と多くなっています。

図Ⅱ-1-2-11 たんぱく質の摂取状況（男性市町村別）



図Ⅱ-1-2-12 たんぱく質の摂取状況（女性市町村別）



3. 心身の状況

(1) 健康状態

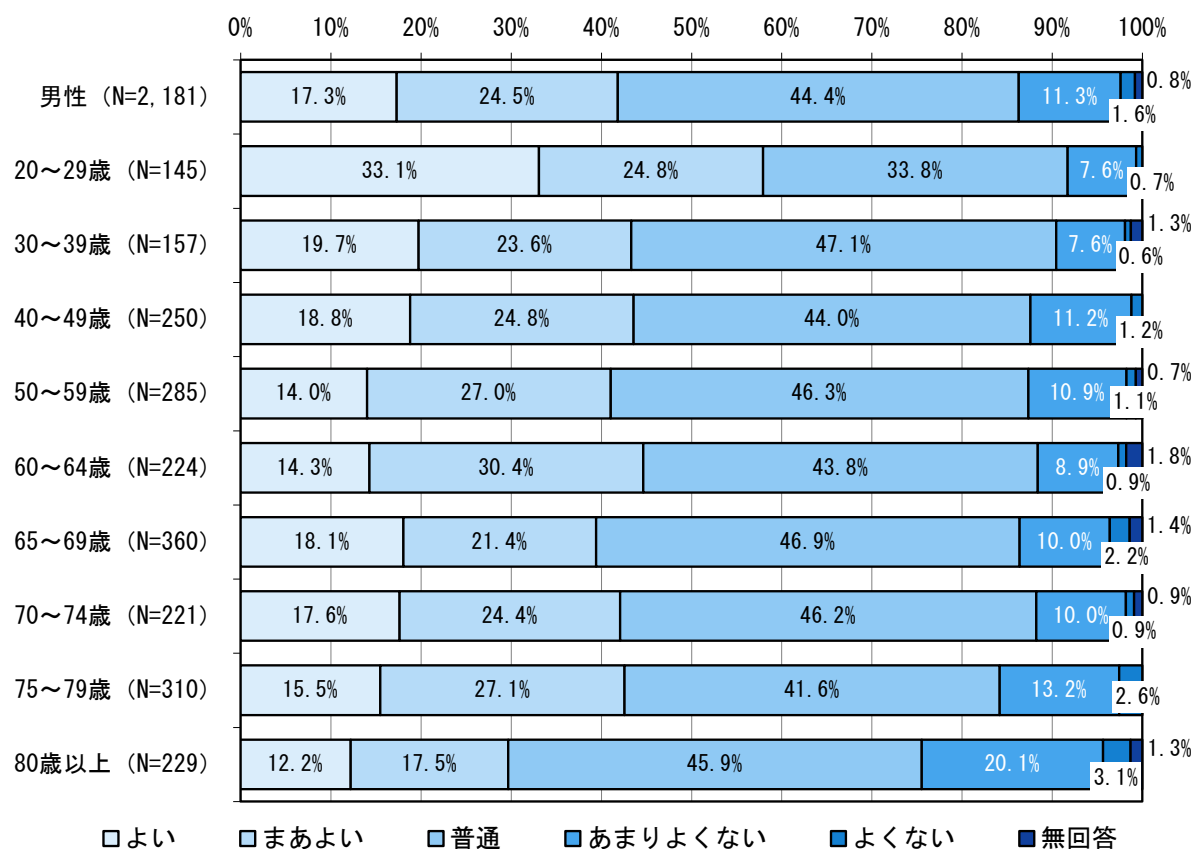
問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)

現在の健康状態について「よい」と「まあよい」の合計を性別にみると、男性 41.8%、女性 40.7%でほぼ同じ割合となっています。

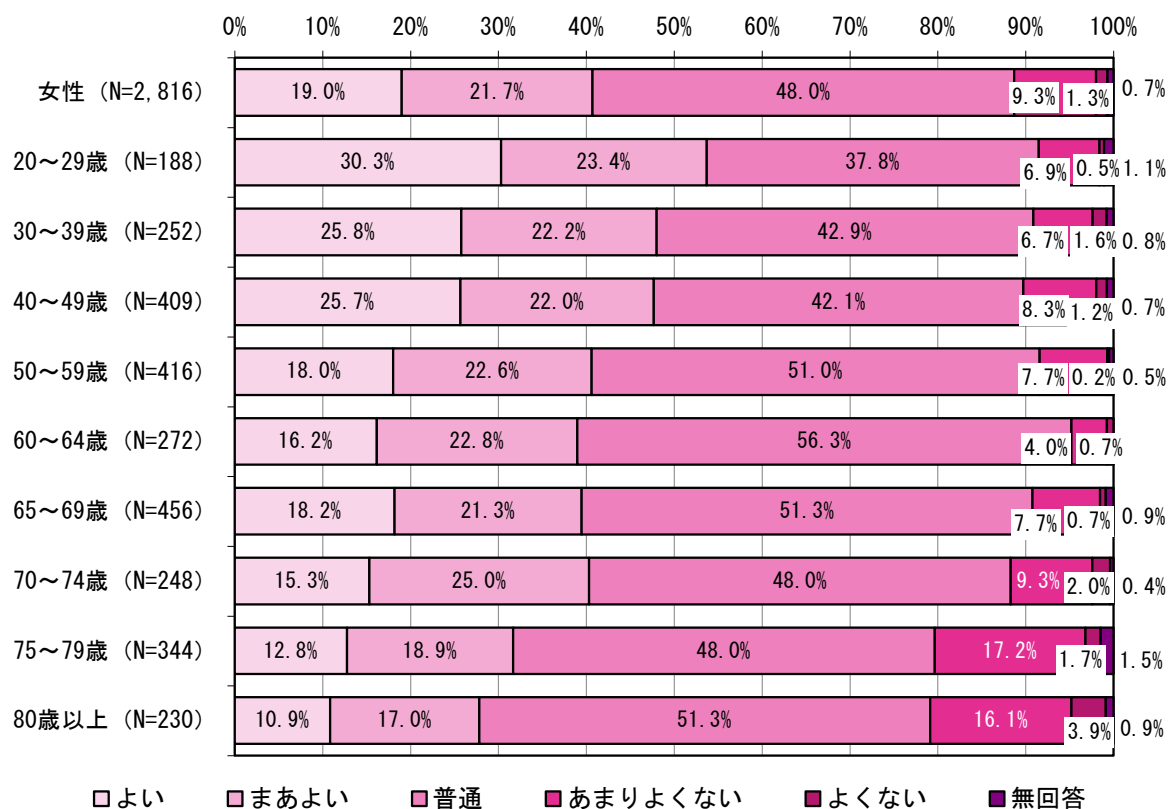
年代別にみると、男性の「よい」と「まあよい」を合計した割合は 20～29 歳が 57.9%と最も高くなっており、30 歳以上になると「普通」の割合が「よい」と「まあよい」の合計を上回っています。

女性の「よい」と「まあよい」を合計した割合は 20～29 歳が 53.7%と最も高くなっており、50 歳以上になると「普通」の割合が「よい」と「まあよい」の合計を上回っています。

図Ⅱ-1-3-1 現在の健康状態（男性年代別）



図Ⅱ-1-3-2 現在の健康状態（女性年代別）



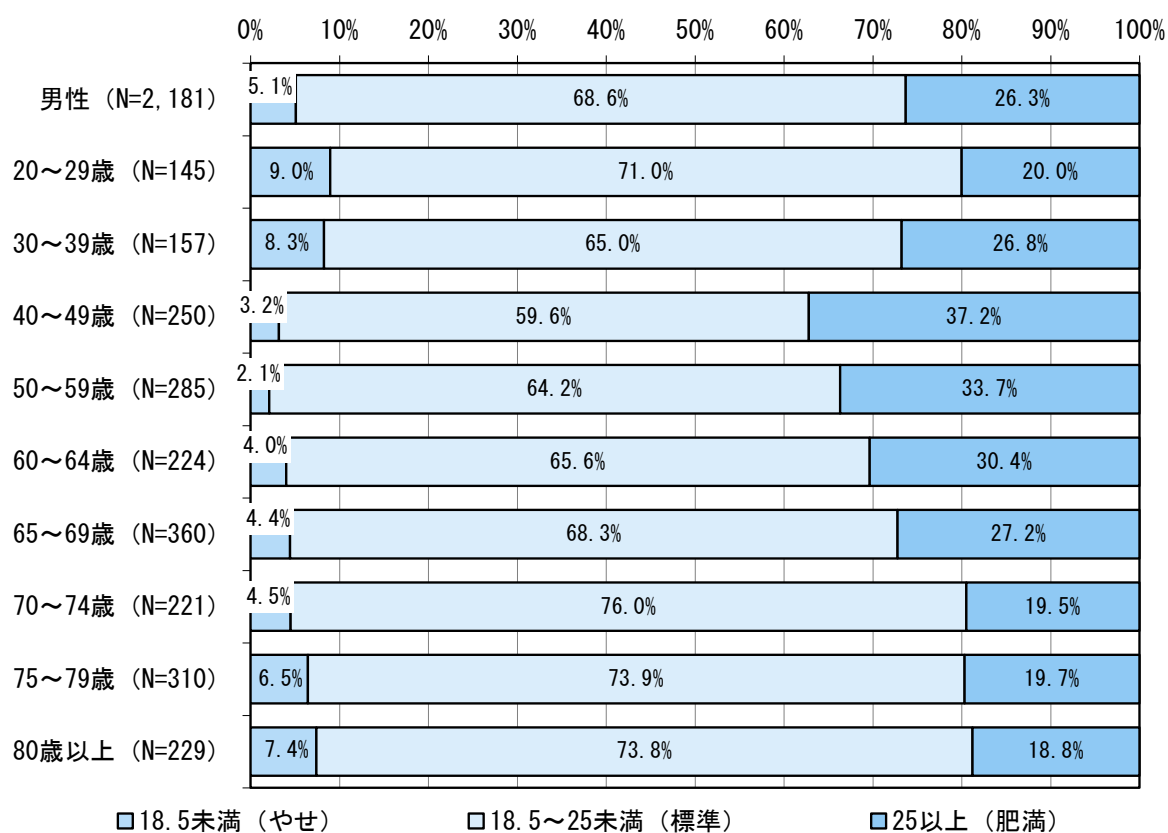
(2) 肥満 (BMI)

身長と体重からBMIを算出すると、「25以上(肥満)」は男性が26.3%、女性が16.5%であり、男性が女性より9.8ポイントの差があり、男性の方が多くなっています。また「18.5未満(やせ)」は男性が5.1%、女性が12.4%であり、7.3ポイントの差があり、女性の方が多くなっています。

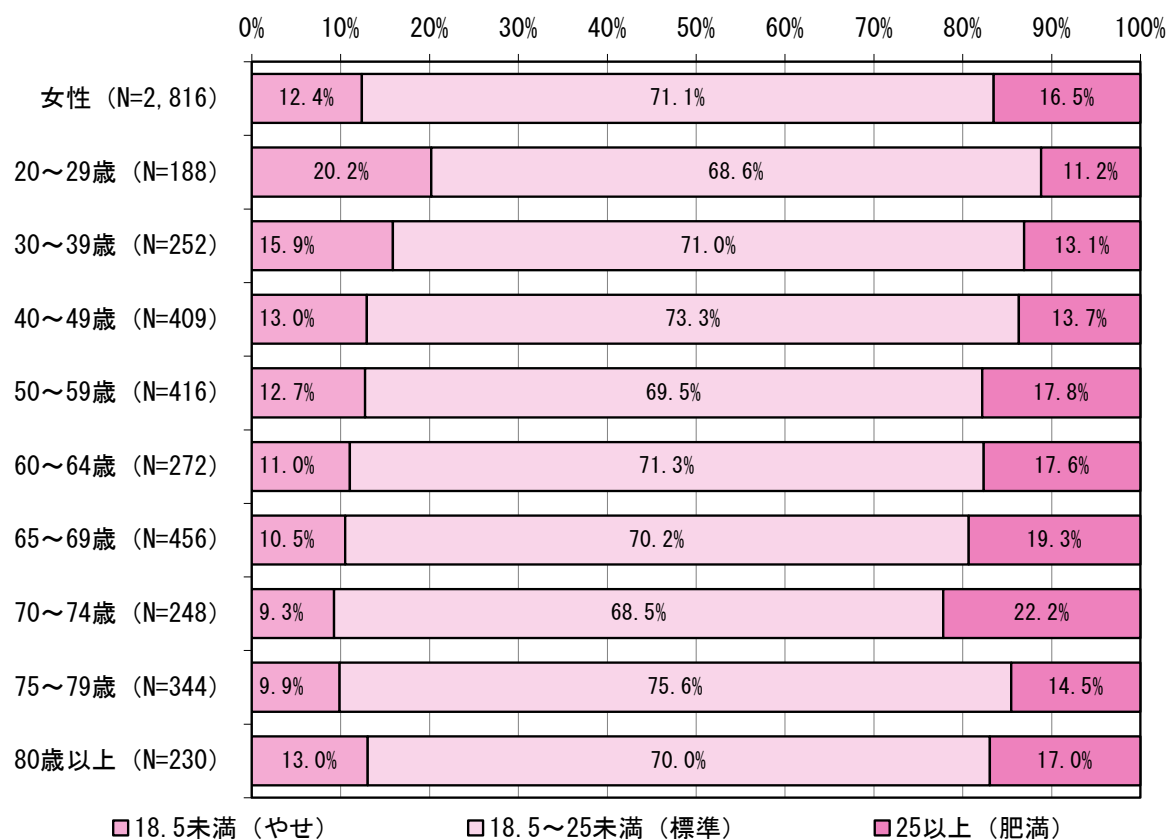
年代別にBMIをみると、男性は、40～64歳で「25以上(肥満)」が3割を超えており、40～49歳では、37.2%となっています。

女性は、20～29歳で「18.5未満(やせ)」の割合が最も高く、20.2%となっています。70～74歳は「25以上(肥満)」の割合が最も高く、22.2%となっています。

図Ⅱ-1-3-3 BMI (男性年代別)



図Ⅱ-1-3-4 BMI（女性年代別）



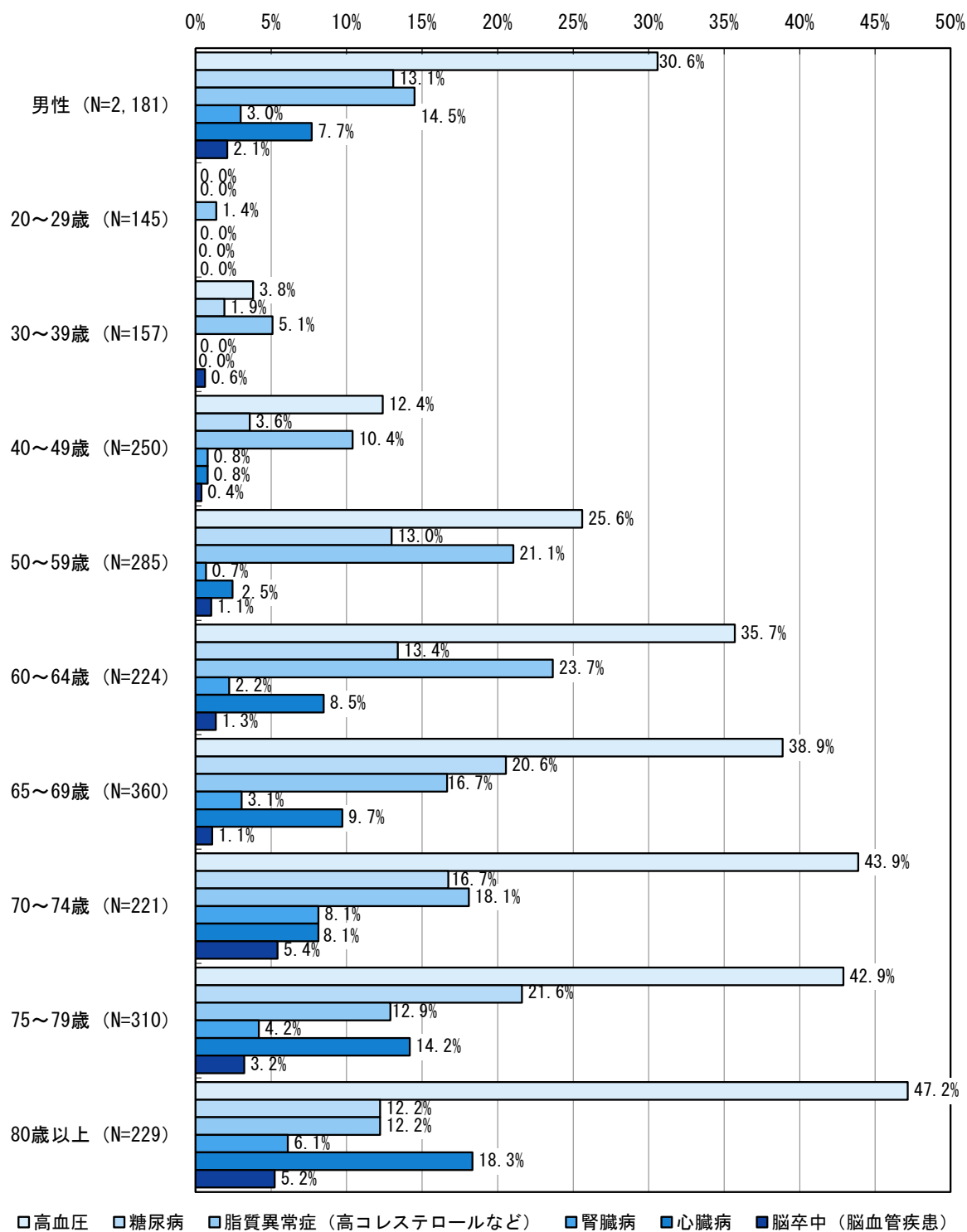
（3）罹患中または治療中の病気

問15 あなたは、現在、医師から次の病気にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。（複数回答）

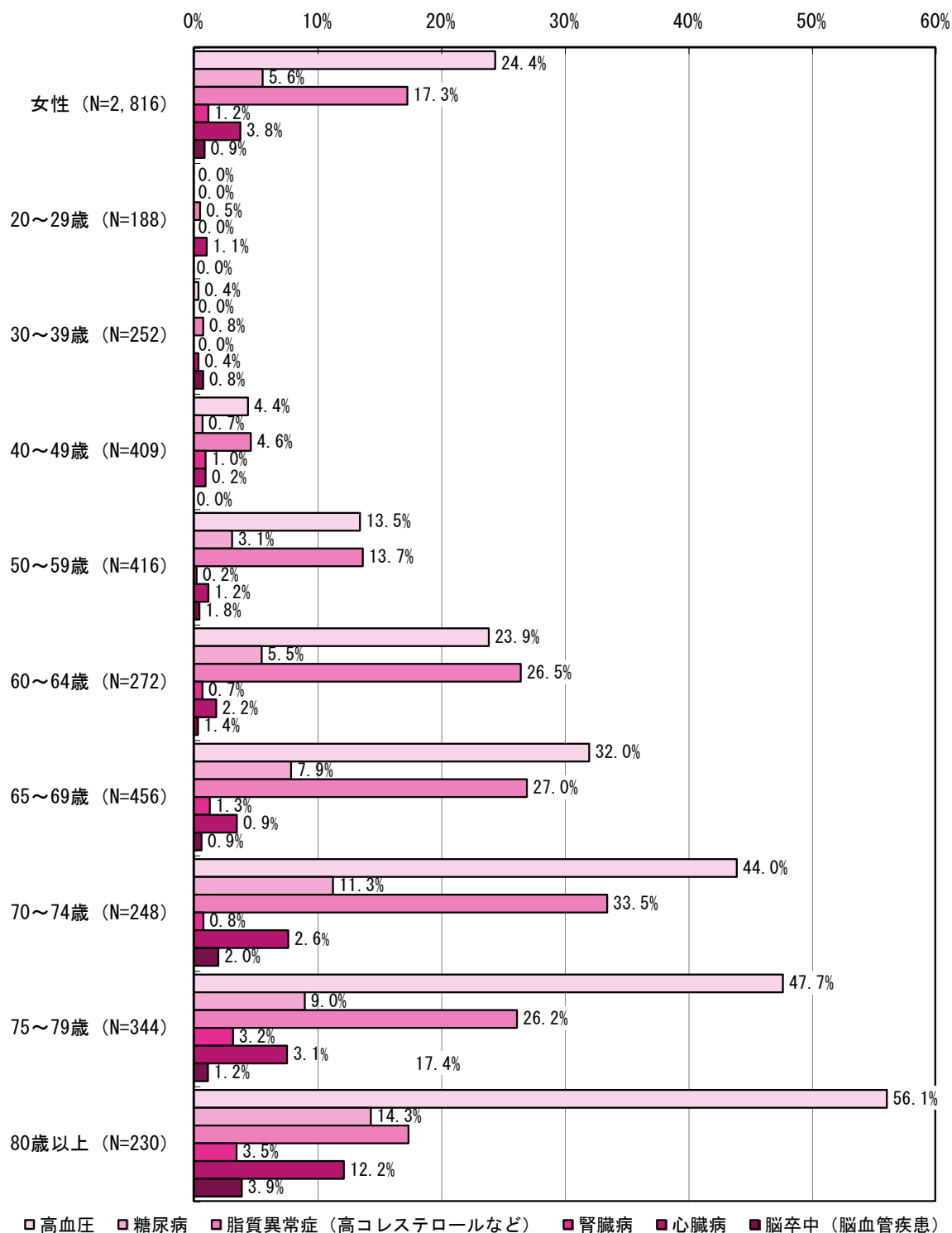
現在の罹患中または治療中の病気を男女別にみると、「高血圧」は男性 30.6%、女性 24.4% となっており、6.2 ポイントの差があります。また、「糖尿病」は男性 13.1%、女性 5.6% となっており、7.5 ポイントの差があります。

年代別に、現在の罹患中または治療中の病気を男女別にみると、80歳未満のいずれの年代も「糖尿病」の割合は男性が女性を上回っています。また、60歳以上のいずれの年代も「脂質異常症（高コレステロールなど）」の割合は、女性が男性を上回っています。

図 II-1-3-5 罹患中または治療中の病気（男性年代別）



図Ⅱ-1-3-6 罹患中または治療中の病気（女性年代別）



4. 食事摂取状況

(1) 野菜の摂取状況

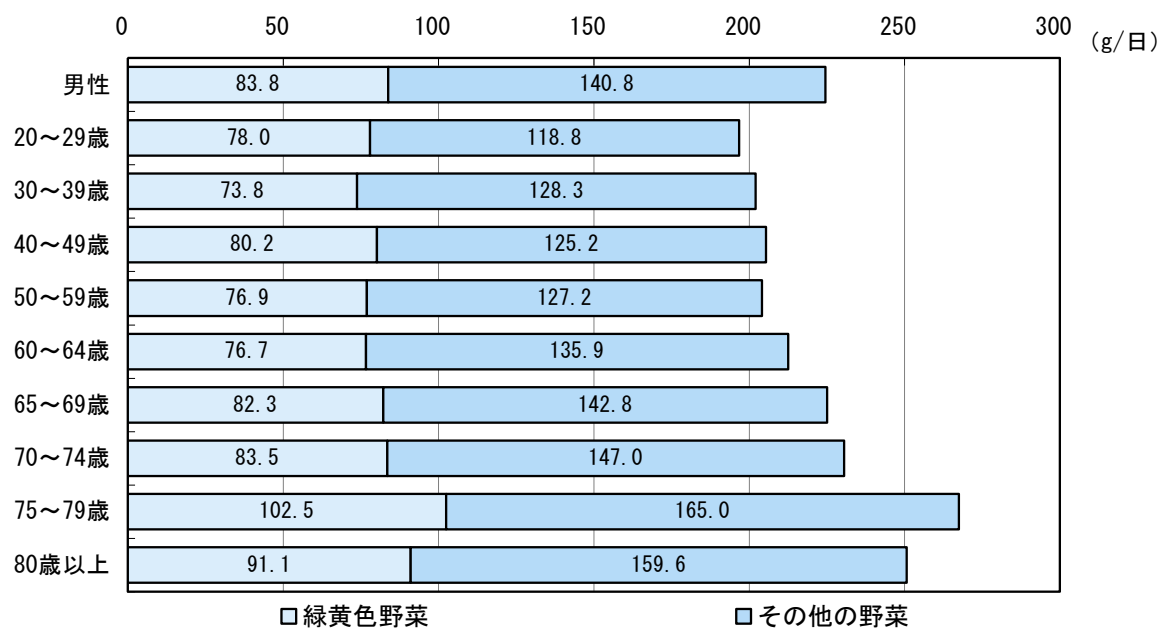
1日当たりの野菜の摂取量をみると、男性 224.5g/日、女性 230.2g/日となっています。

「なら健康長寿基本計画」では野菜の摂取量の目標値を 350g/日としています。

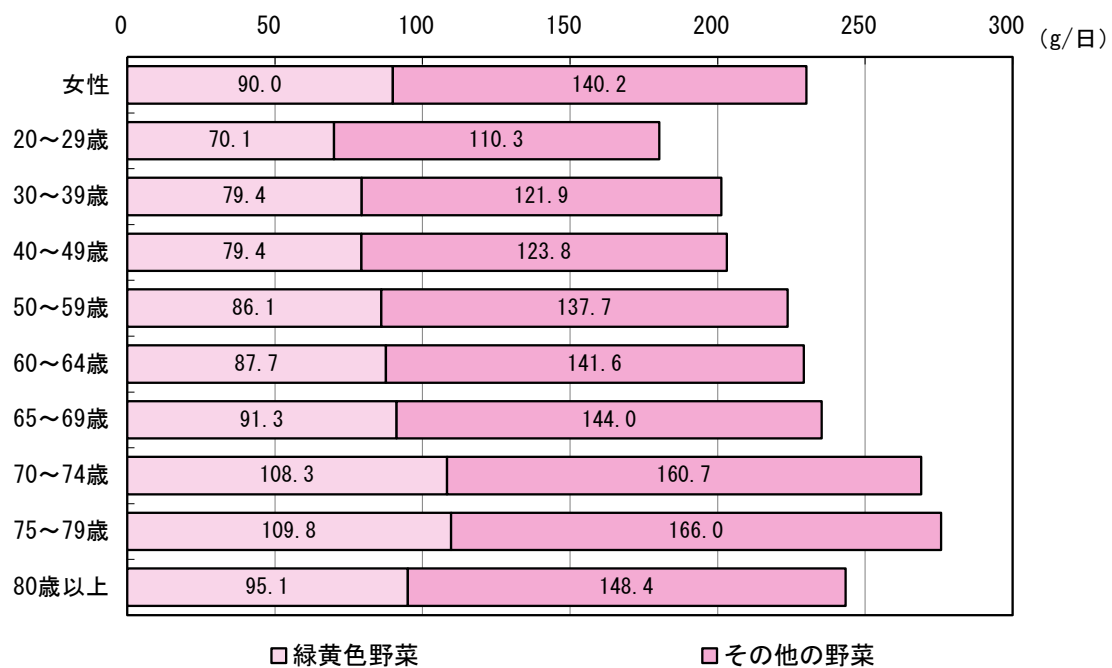
男女とも 20～29 歳で 200g/日未満と最も少なく、最も多い年代は、75～79 歳で、男性 267.5g/日、女性 275g/日となっています。

80 歳未満では、男性は 50～59 歳でわずかに減少しますが、男女ともに年代が上がるにつれて摂取量が多くなっています。

図Ⅱ-1-4-1 野菜の摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-4-2 野菜の摂取状況（女性年代別）

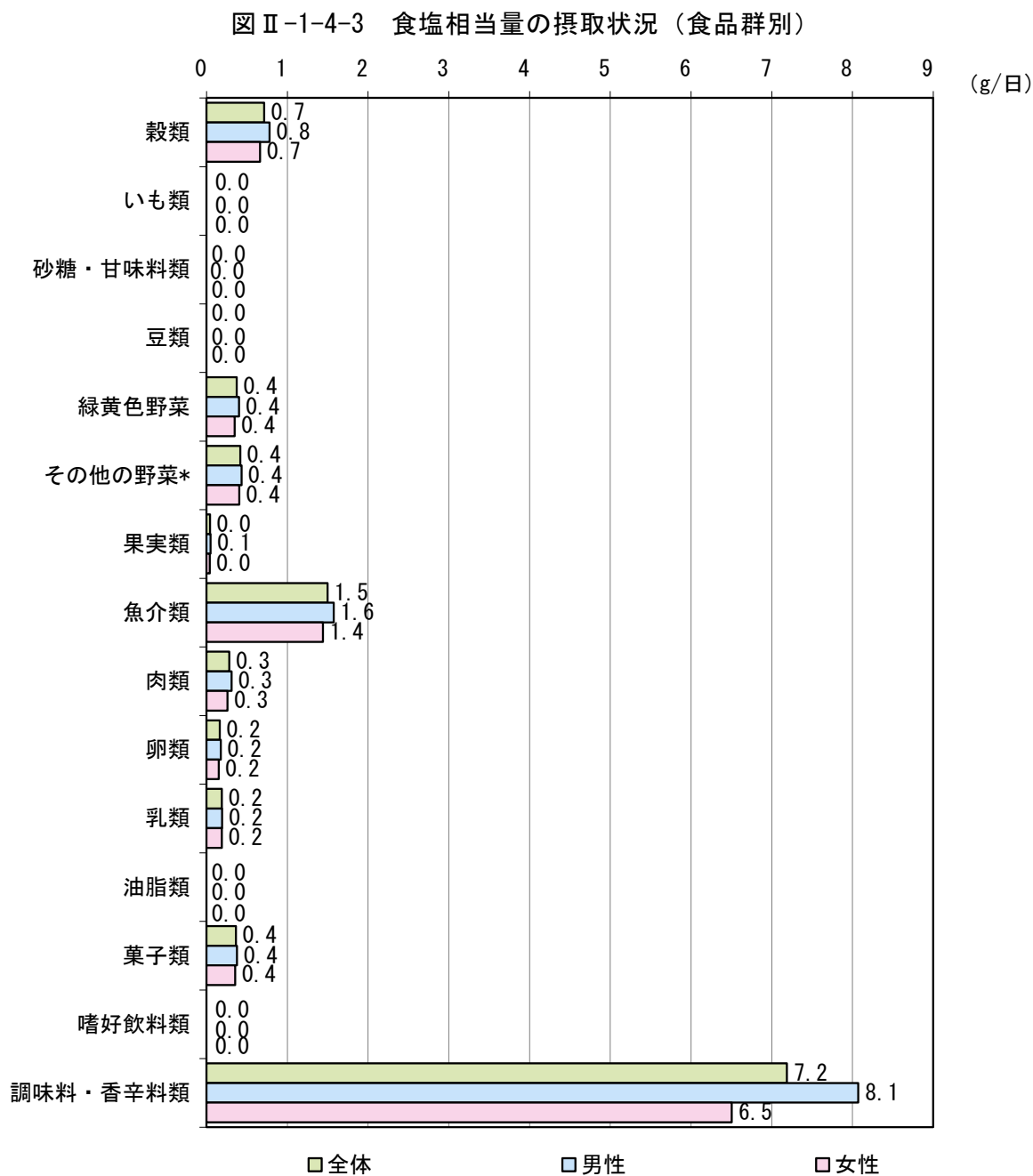


(2) 食塩の摂取状況

食塩相当量の摂取状況をみると、男性 12.4g/日、女性 10.4g/日となっており、男女ともいずれの年代も、目標値を上回っています。

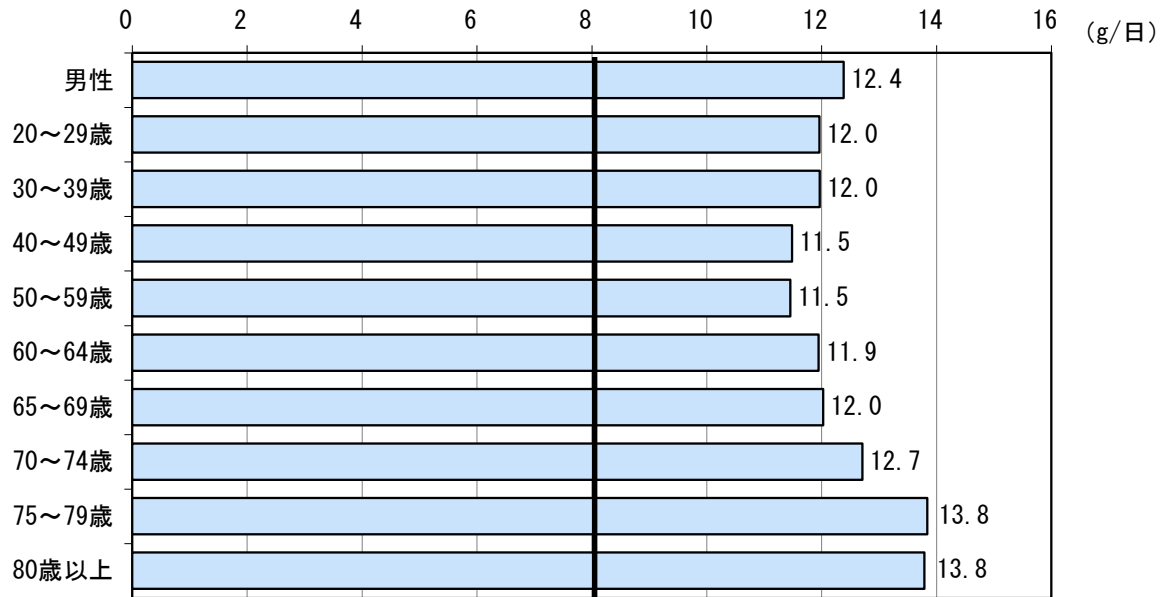
「なら健康長寿基本計画」では、食塩摂取量（成人）の目標値を男女とも8g/日としています。

食品群別に食塩相当量の摂取状況をみると、調味料・香辛料類からの摂取が7.2g/日と最も多く、男性は8.1g/日、女性は6.5g/日となっています。

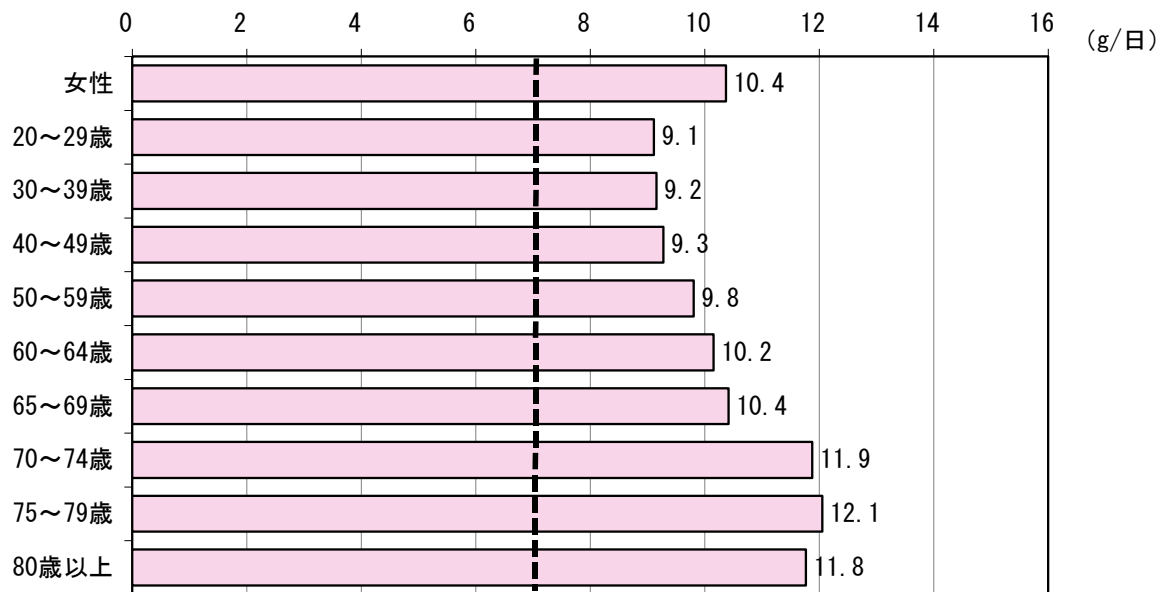


* その他の野菜：漬物（緑葉野菜以外）、生（レタス・キャベツ）、キャベツ、だいこん・かぶ、根菜

図Ⅱ-1-4-4 食塩相当量の摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-4-5 食塩相当量の摂取状況（女性年代別）



— …男性の食塩相当量の摂取基準、 - - - - - …女性の食塩相当量の摂取基準

(3) 果物の摂取状況

1日当たりの果物の摂取量をみると、男性 104.0g/日、女性 117.6g/日となっています。
年代別にみると、80歳未満では、男女ともに年代が上がるにつれて摂取量が多くなっています。

図 II-1-4-6 果物の摂取状況（年代別）

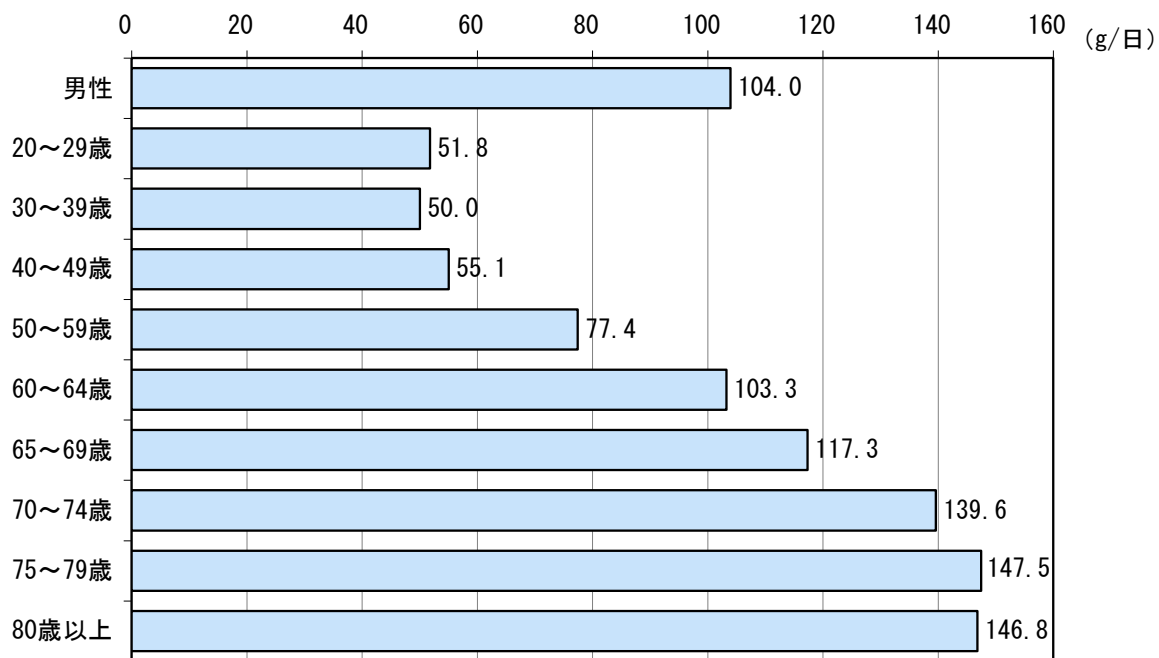
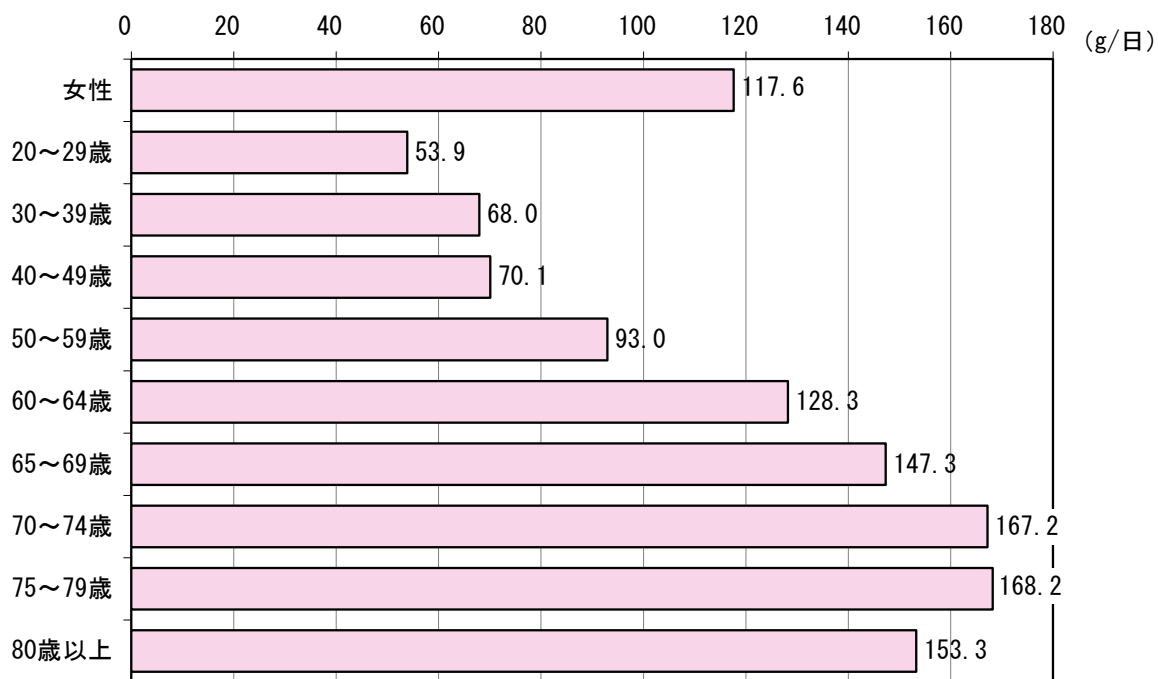


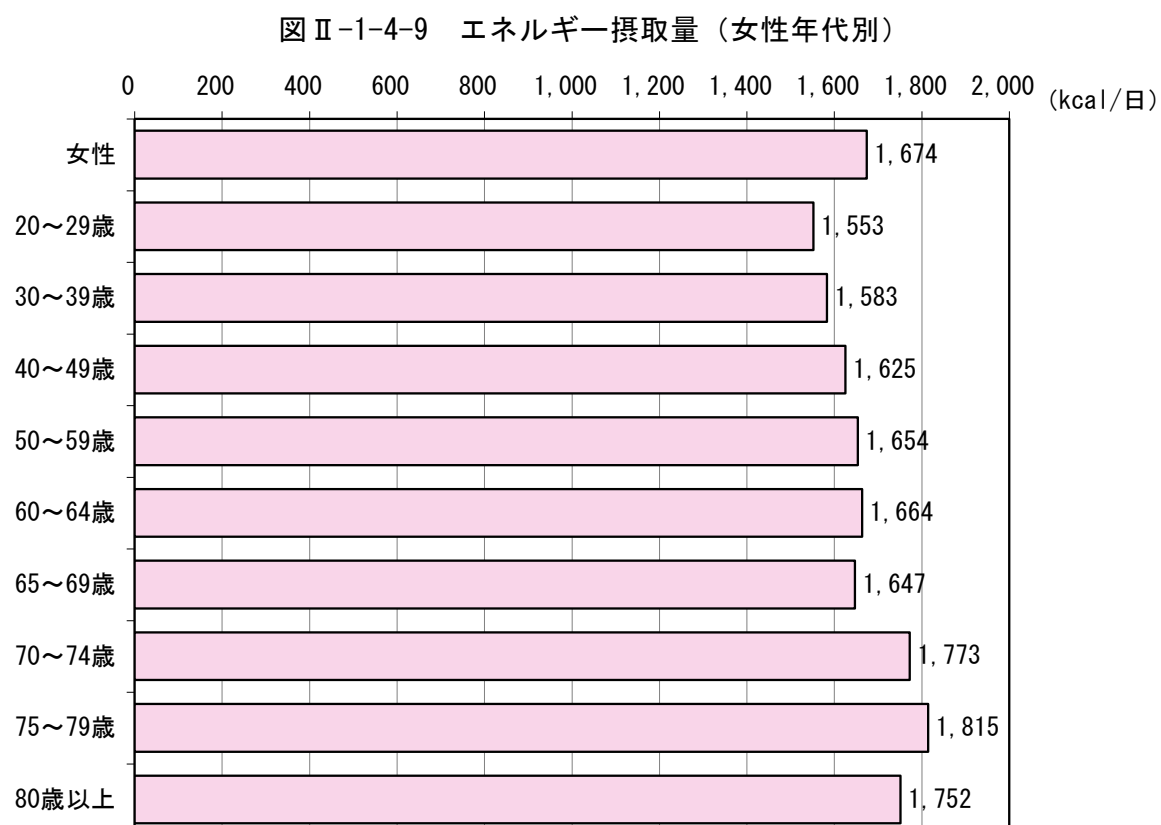
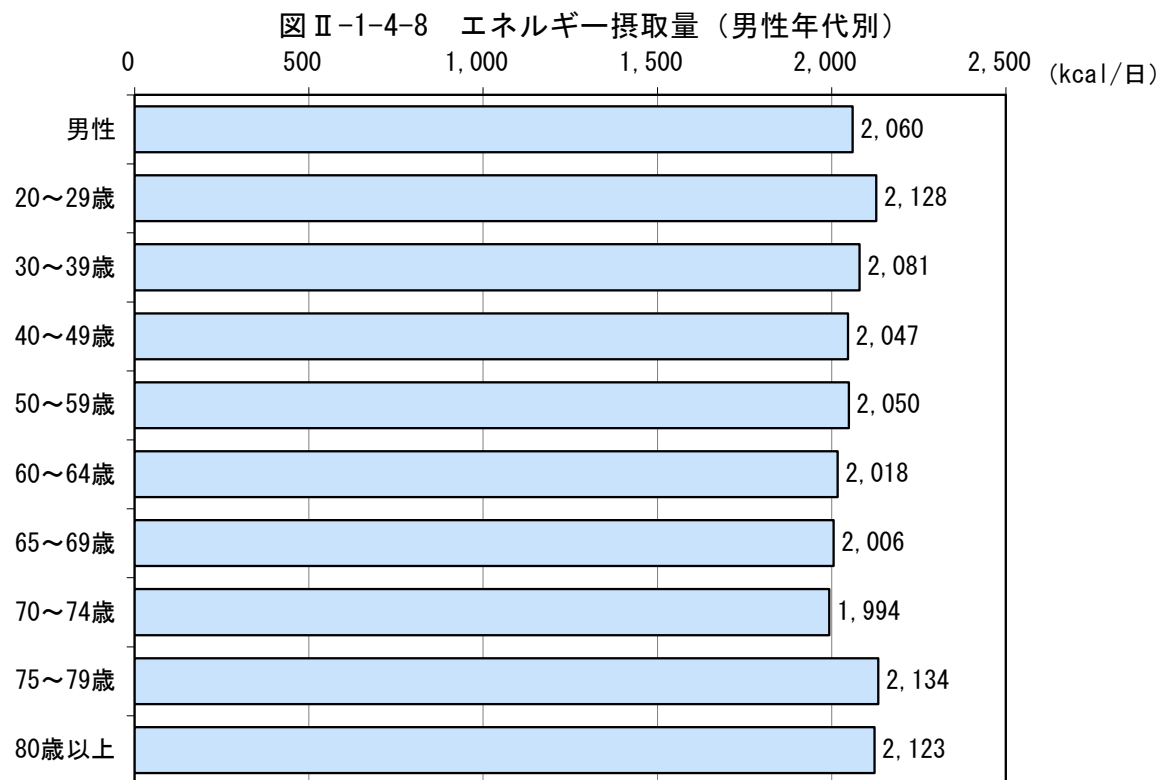
図 II-1-4-7 果物の摂取状況（女性年代別）



(4) エネルギー摂取量

エネルギー摂取量の平均は、男性 2,060kcal/日、女性 1,674kcal/日となっています。

日本人の食事摂取基準（2015年版）をもとに、身体活動レベルをⅡ（ふつう）とした場合の推定エネルギー必要量（kcal/日）とBDHQによるエネルギー摂取量を比較すると、男性はいずれの年代も必要量を満たしていません。女性は70歳以上では必要量を満たしていますが、70歳未満では必要量を満たしていません。



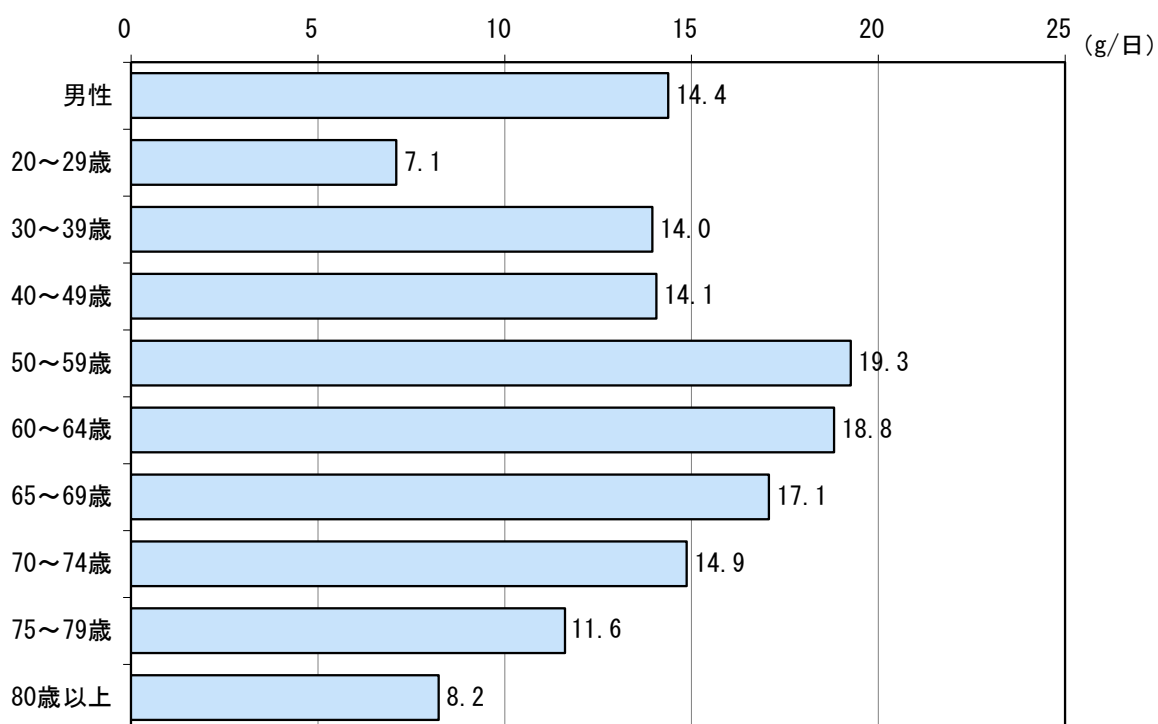
(5) アルコールの摂取状況

アルコールの摂取量を男女別にみると、男性は 14.4g/日、女性は 3.1g/日となっています。「健康日本 21」(厚生労働省)では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで約 20g 程度と定めています。また、なら健康長寿基本計画では、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g、女性 20g 以上)をしている人の割合を減少させることを目標としています。

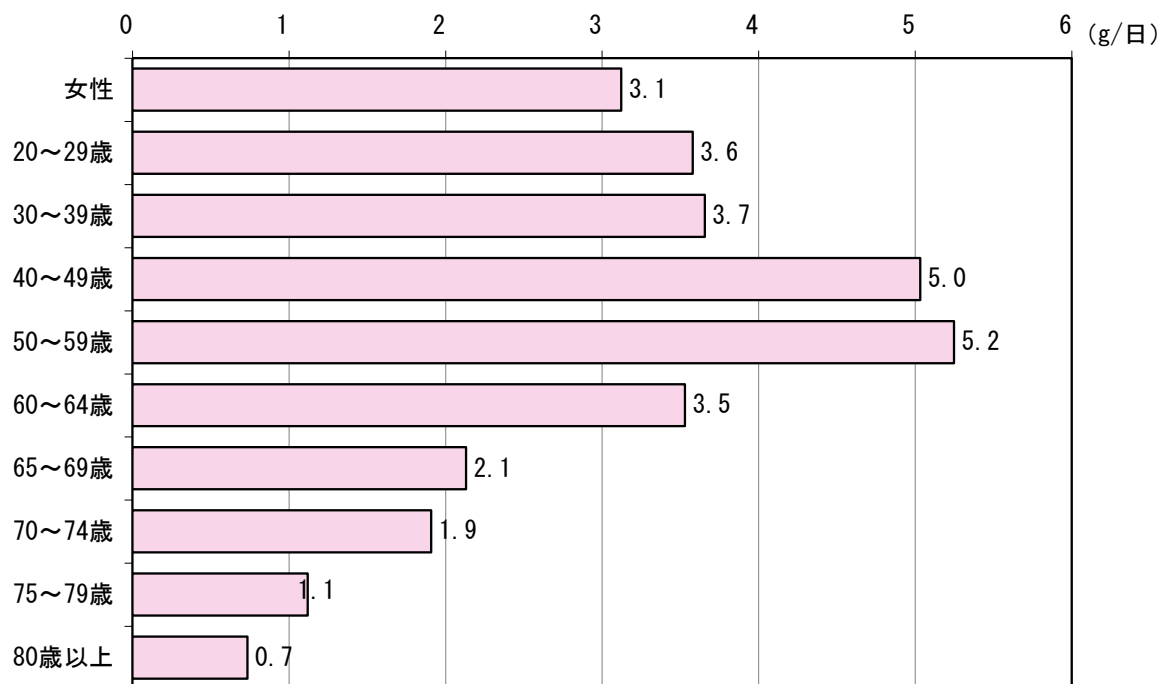
アルコールの摂取量を年代別にみると、男性は各年代 20g/日未満ですが、50～59 歳は 19.3g/日、60～64 歳は 18.8g/日と他の年代に比べ高くなっています。

女性は各年代とも 20g/日未満です。

図Ⅱ-1-4-10 アルコールの摂取量(男性年代別)



図Ⅱ-1-4-11 アルコールの摂取量（女性年代別）



5. 各栄養素の摂取状況

各栄養素の摂取状況の判定は、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」に基づいています。

①たんぱく質の摂取状況

たんぱく質の摂取状況を見ると、男女ともに「現状維持」の割合が最も高く、男性 98.8%、女性 98.6%となっています。

年代別にみると、男性は、いずれの年代も「現状維持」の割合が9割以上であり、40歳代は100.0%となっています。

女性は、いずれの年代も「現状維持」が9割以上を占めています。

図Ⅱ-1-5-1 たんぱく質の摂取状況（男性年代別）

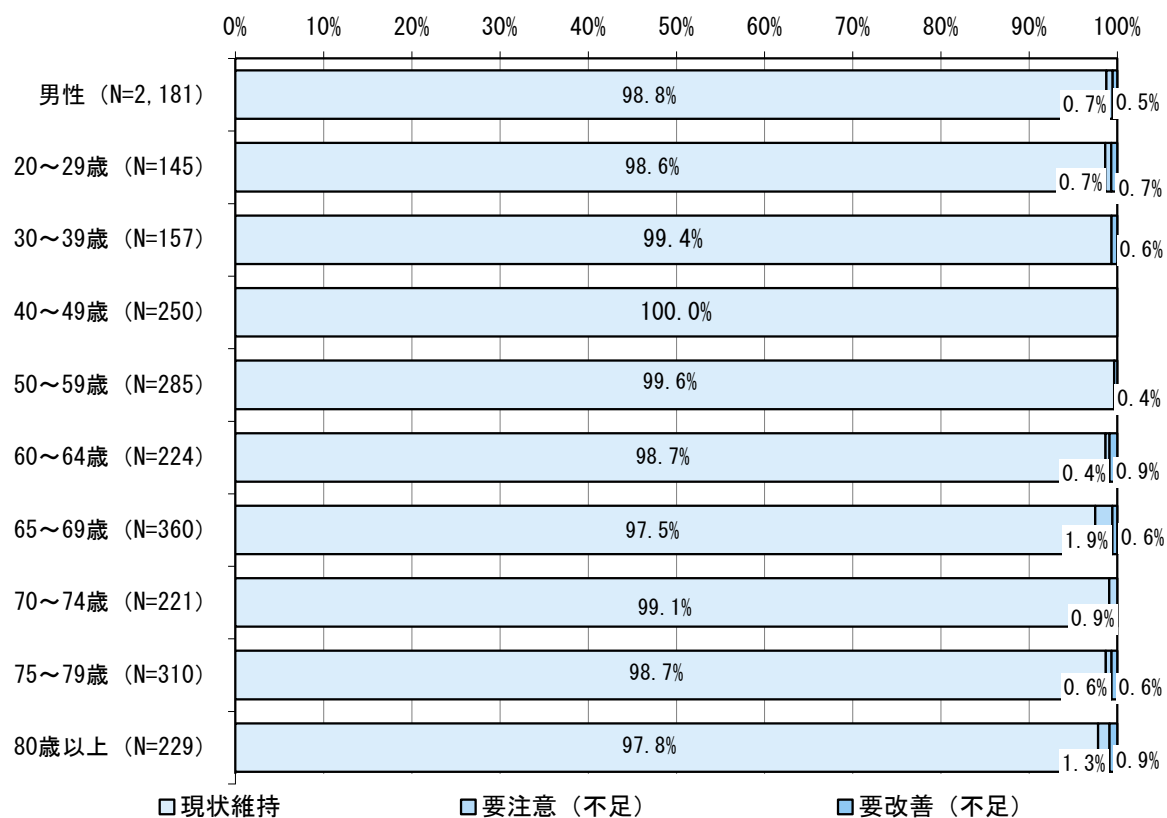
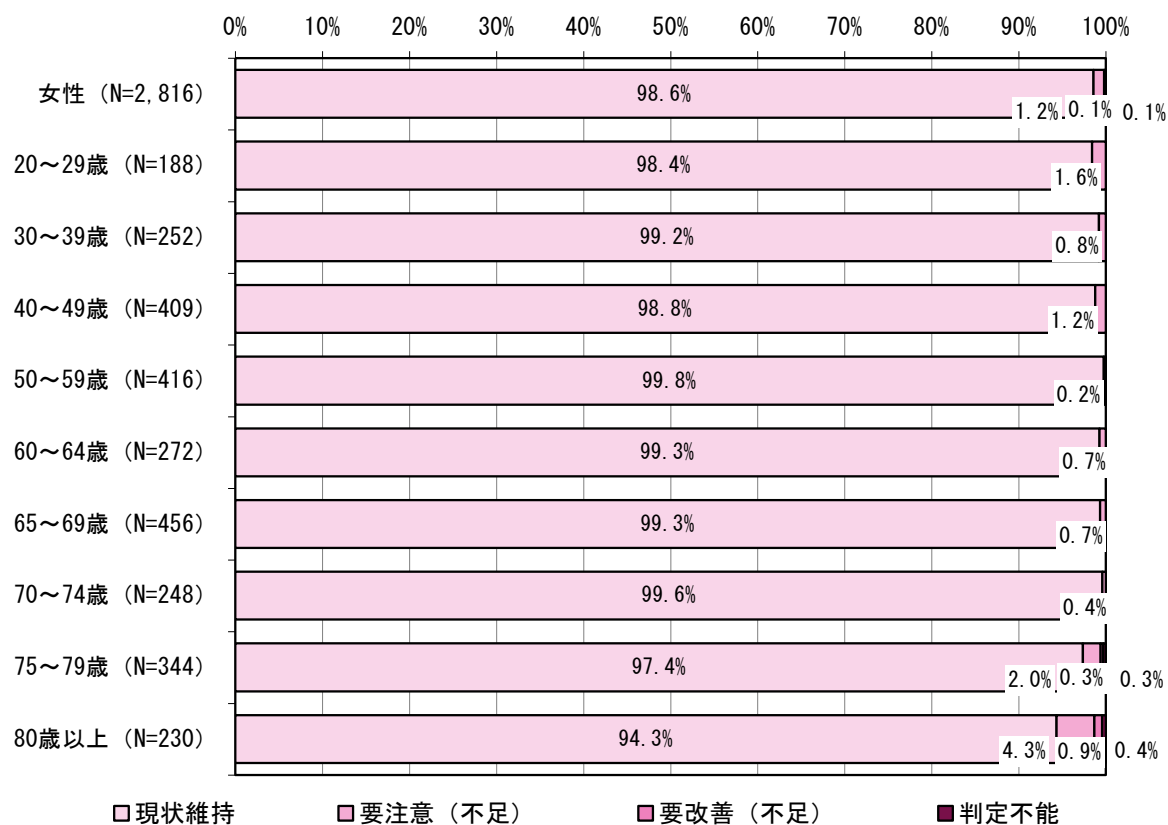


図 II-1-5-2 たんぱく質の摂取状況（女性年代別）



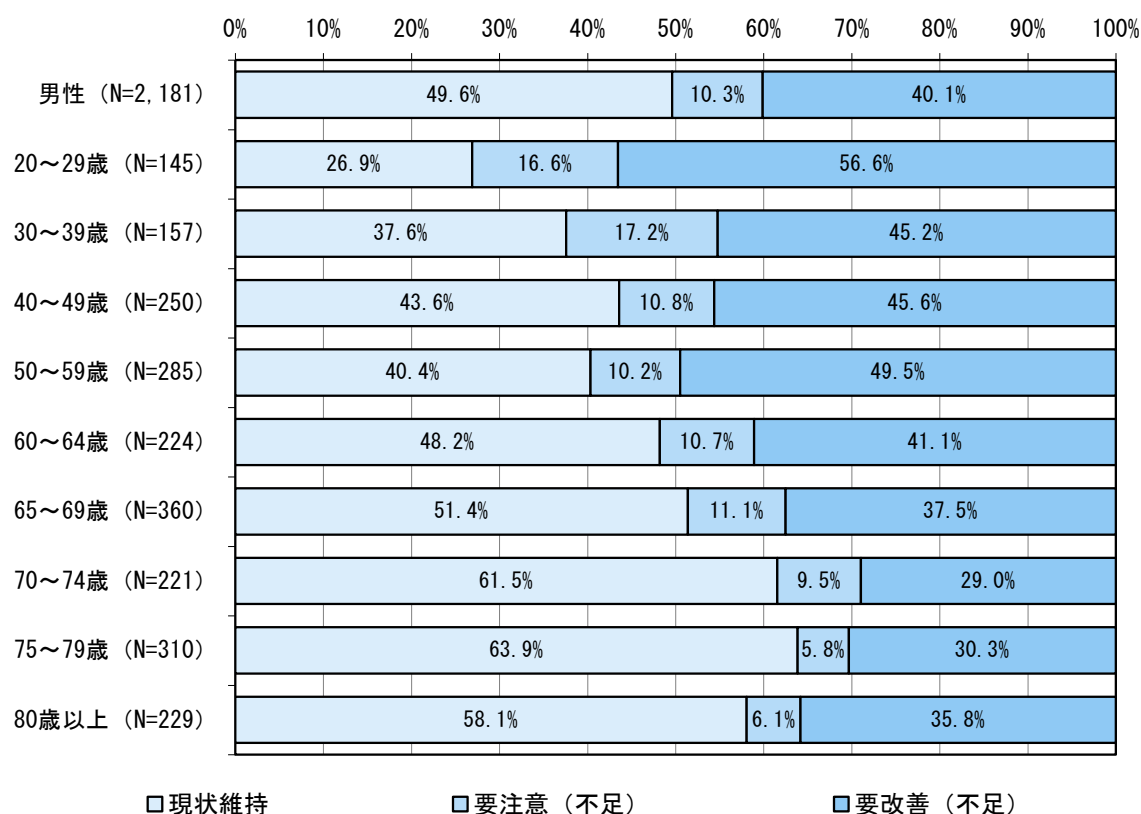
②カルシウムの摂取状況

カルシウムの摂取状況を見ると、「現状維持」の割合は、男性 49.6%、女性 53.2%となっています。「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合は、男性 50.4%、女性 46.7%となっています。

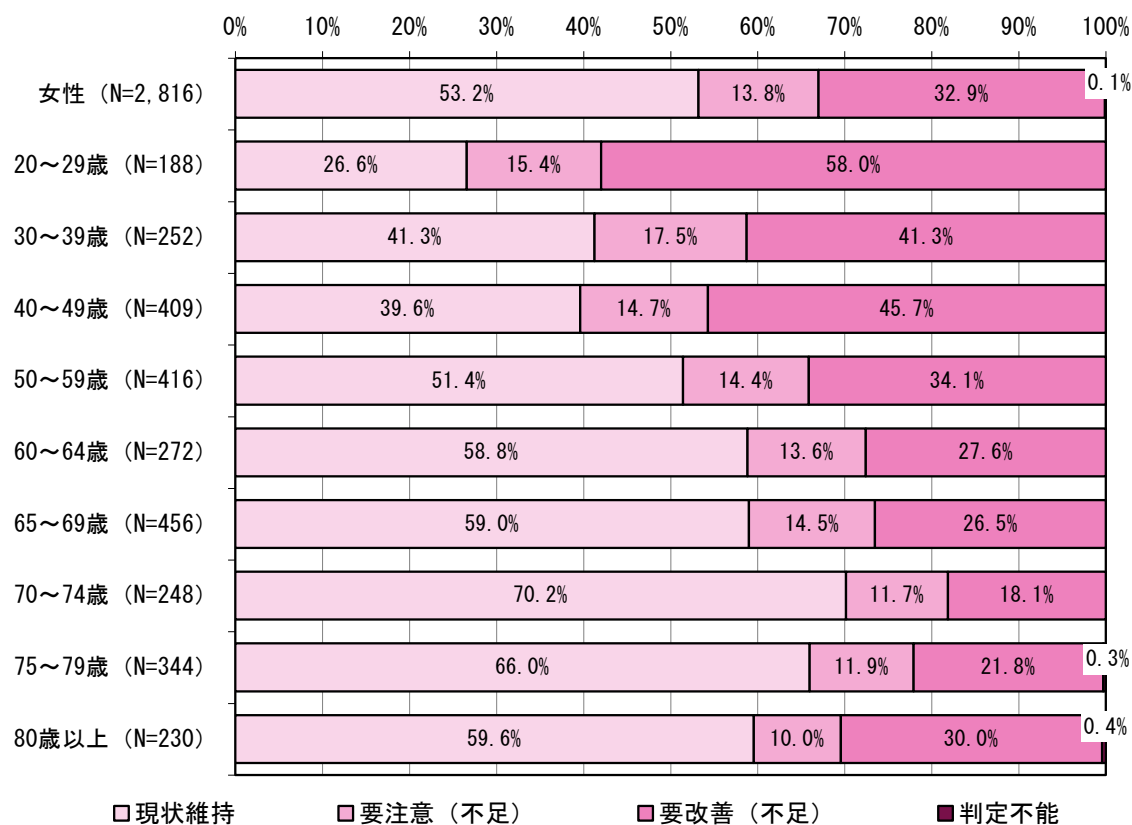
男性は、65歳未満で「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合が、50%を超えています。年代が下がるにつれ、その割合は高くなる傾向があります。

女性も、男性と同様、年代が下がるにつれ「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合が、高くなっています。

図Ⅱ-1-5-3 カルシウムの摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-5-4 カルシウムの摂取状況（女性年代別）

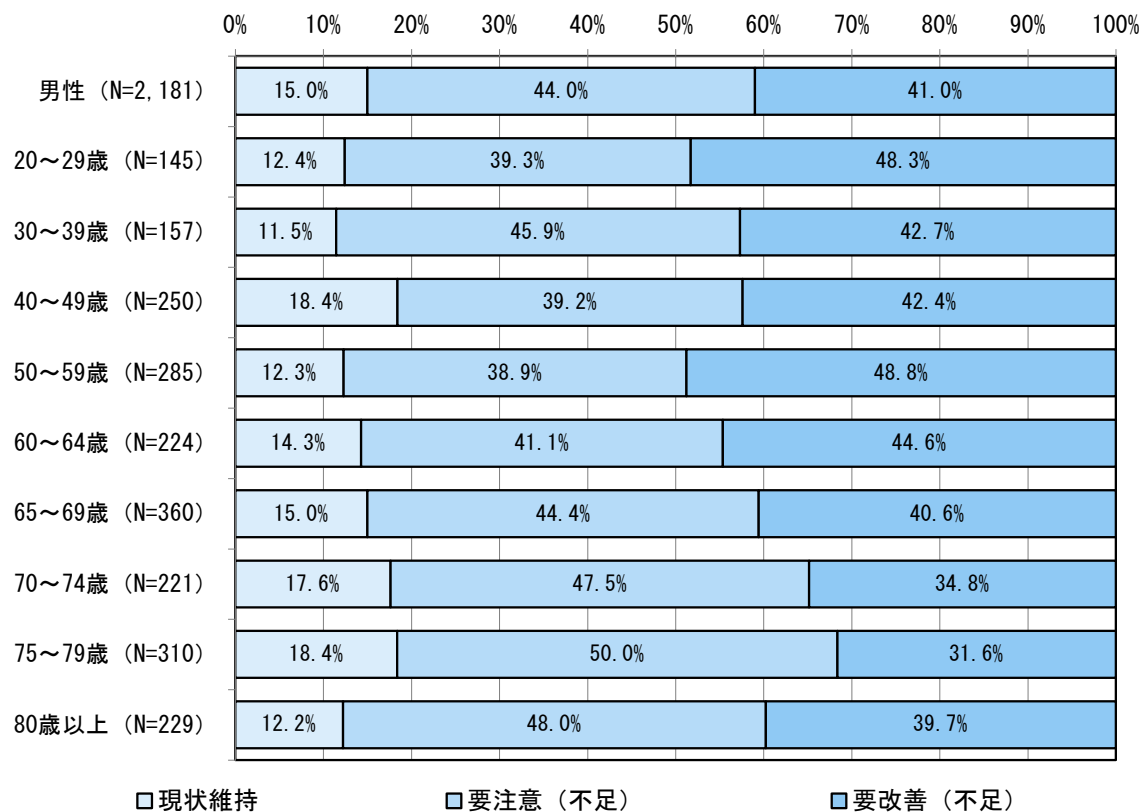


③食物繊維の摂取状況

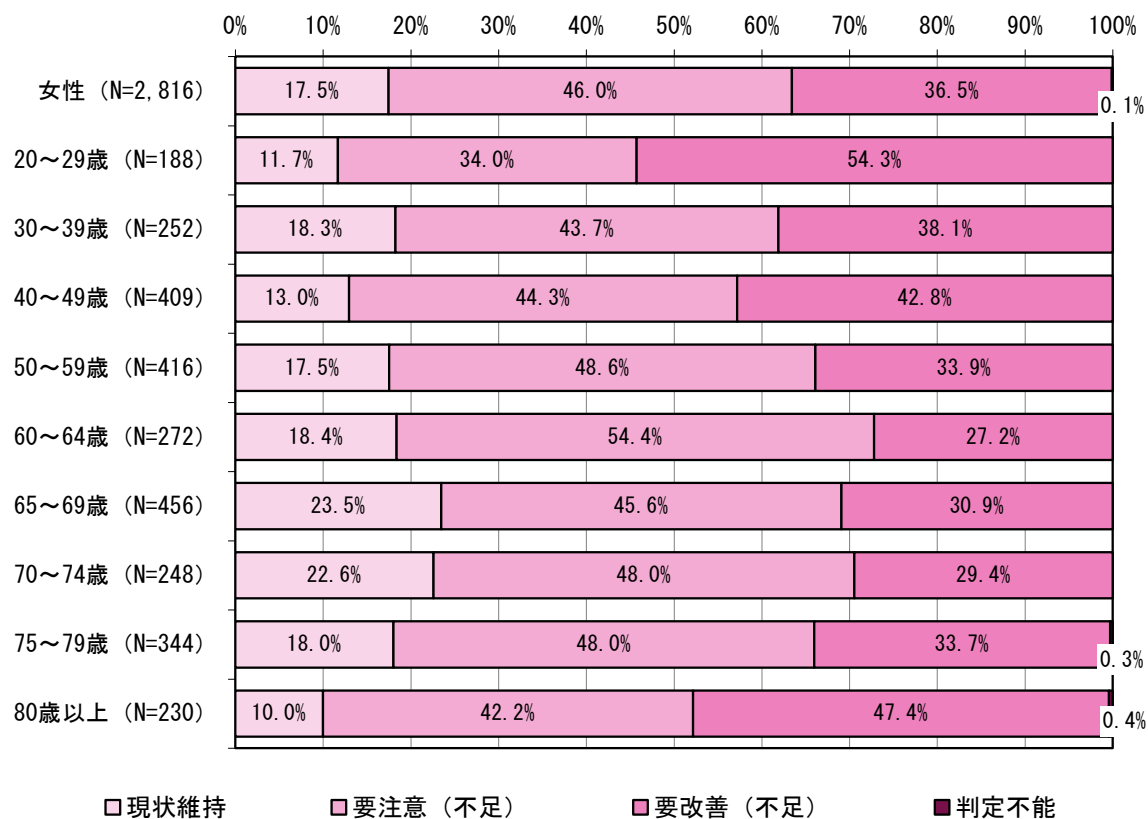
食物繊維の摂取状況を見ると、「現状維持」は男性 15.0%、女性 17.5%となっています。「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合は、男性 85.0%、女性 82.5%となっています。

年代別にみると、いずれの年代も男女ともに、「現状維持」は1～2割程度であり、「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合が高くなっています。

図 II-1-5-5 食物繊維の摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-5-6 食物繊維の摂取状況（女性年代別）



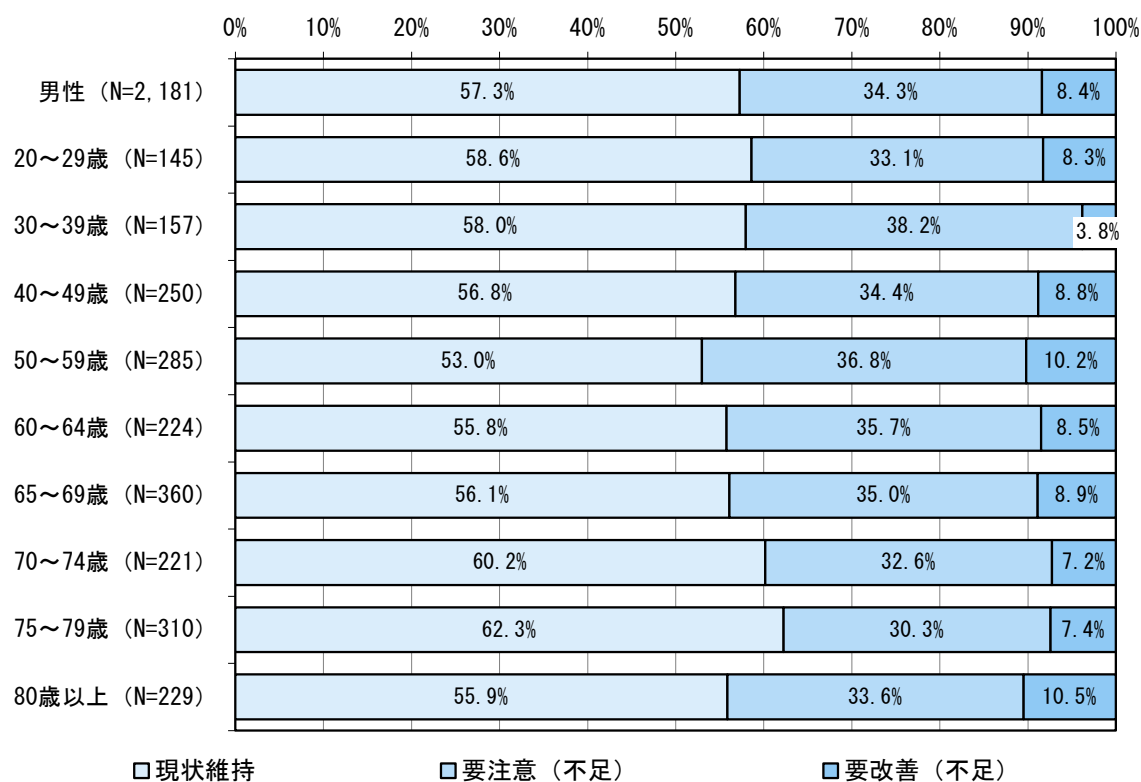
④カリウムの摂取状況

カリウムの摂取状況を見ると、「現状維持」の割合は男性 57.3%、女性 48.3%となっています。

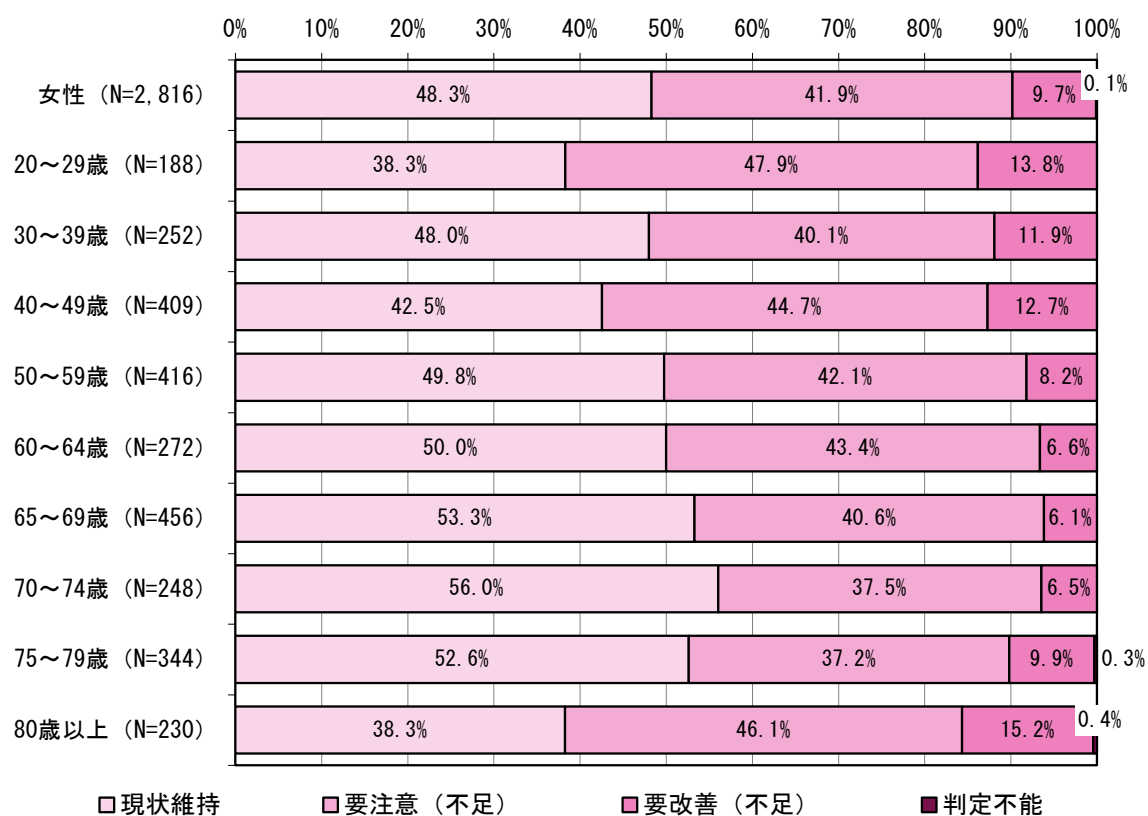
年代別にみると、男性はいずれの年代も「現状維持」の割合が、5割以上となっています。70～74歳は60.2%、75～79歳は62.3%と高くなっています。

女性は、「現状維持」より「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合が高く、20～29歳61.7%、80歳以上61.3%となっています。

図Ⅱ-1-5-7 カリウムの摂取状況（男性年代別）



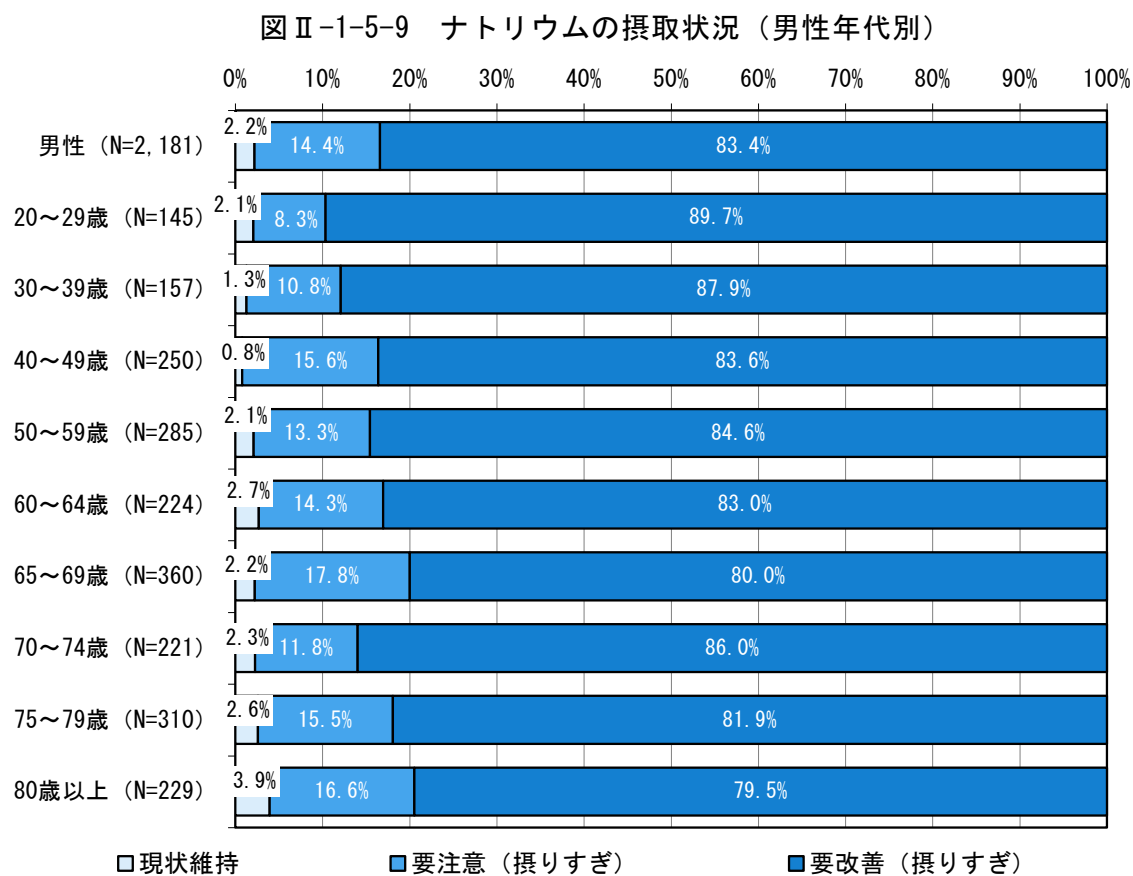
図Ⅱ-1-5-8 カリウムの摂取状況（女性年代別）



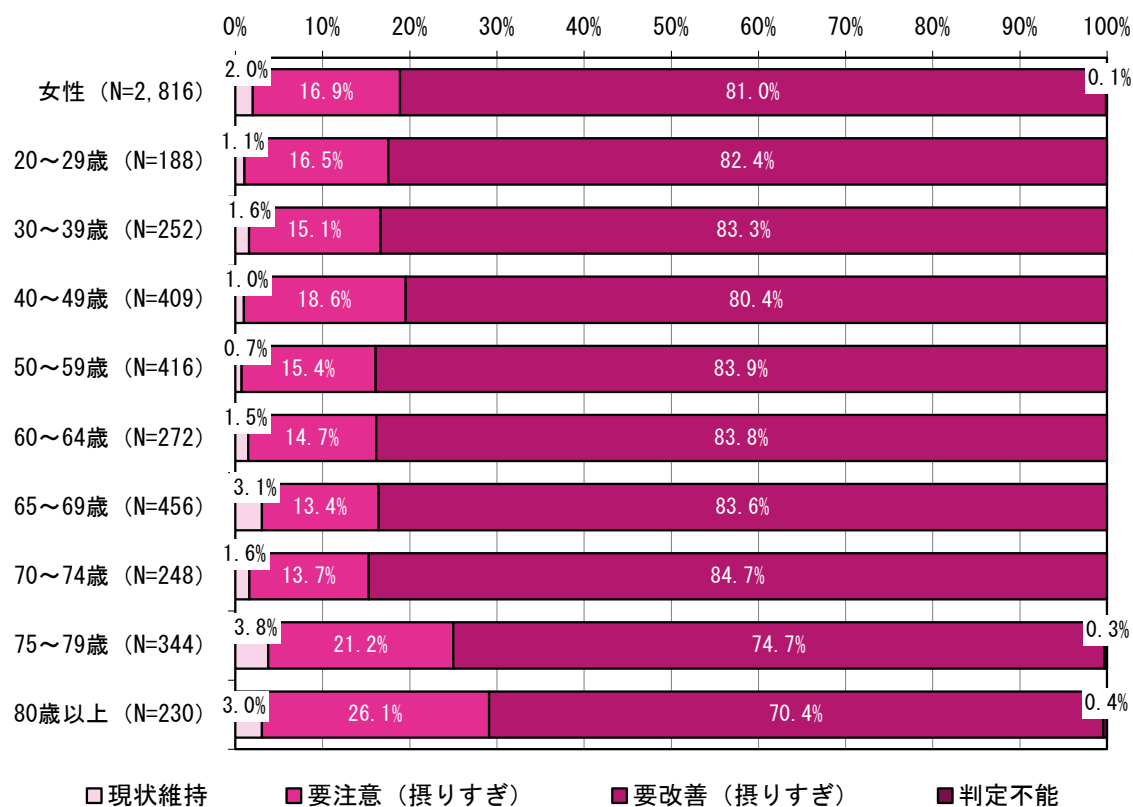
⑤ナトリウムの摂取状況

ナトリウムの摂取状況を見ると、男女ともに「要改善（摂りすぎ）」が80%以上となっています。

年代別にみると、男女とも、いずれの年代も「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は100%に近い状況です。



図Ⅱ-1-5-10 ナトリウム（食塩）の摂取状況（女性年代別）



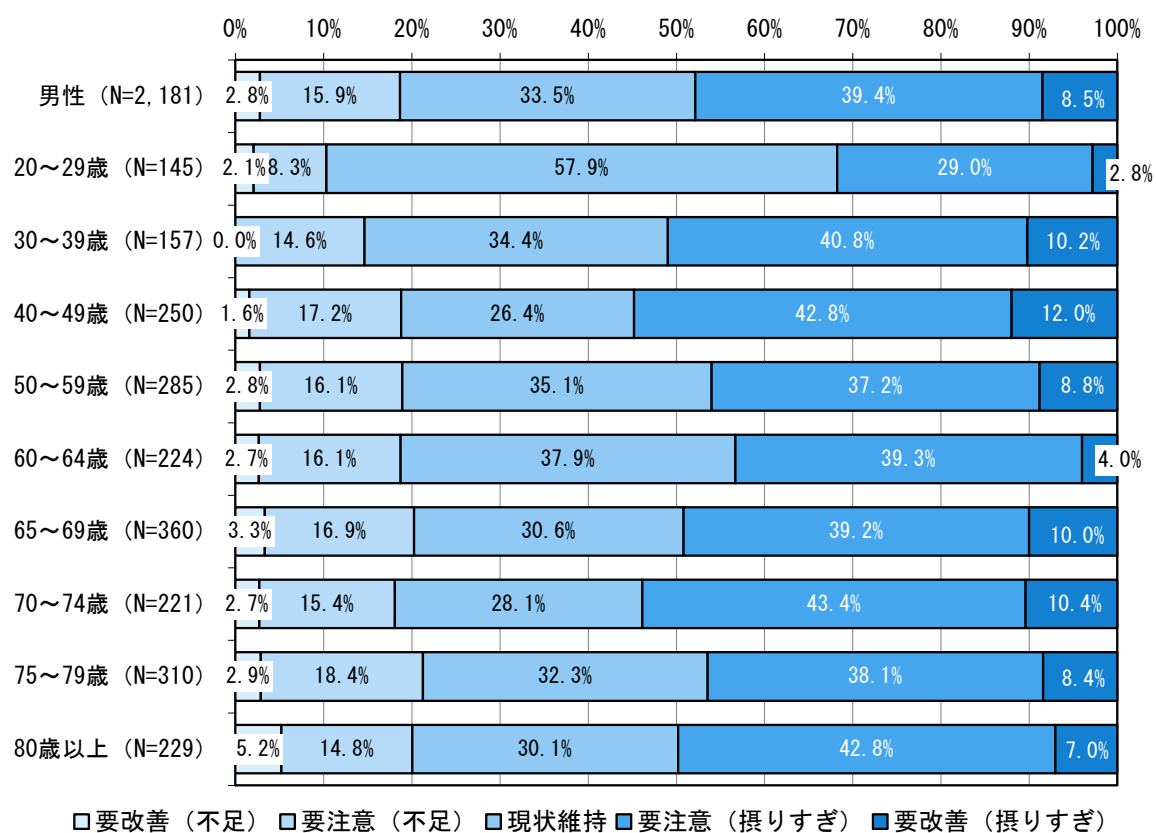
⑥脂質の摂取状況

脂質の摂取状況をみると、「現状維持」の割合は男性 33.5%、女性 25.8%となっています。「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は、男性 47.9%、女性 64.9%で17ポイントの差があります。

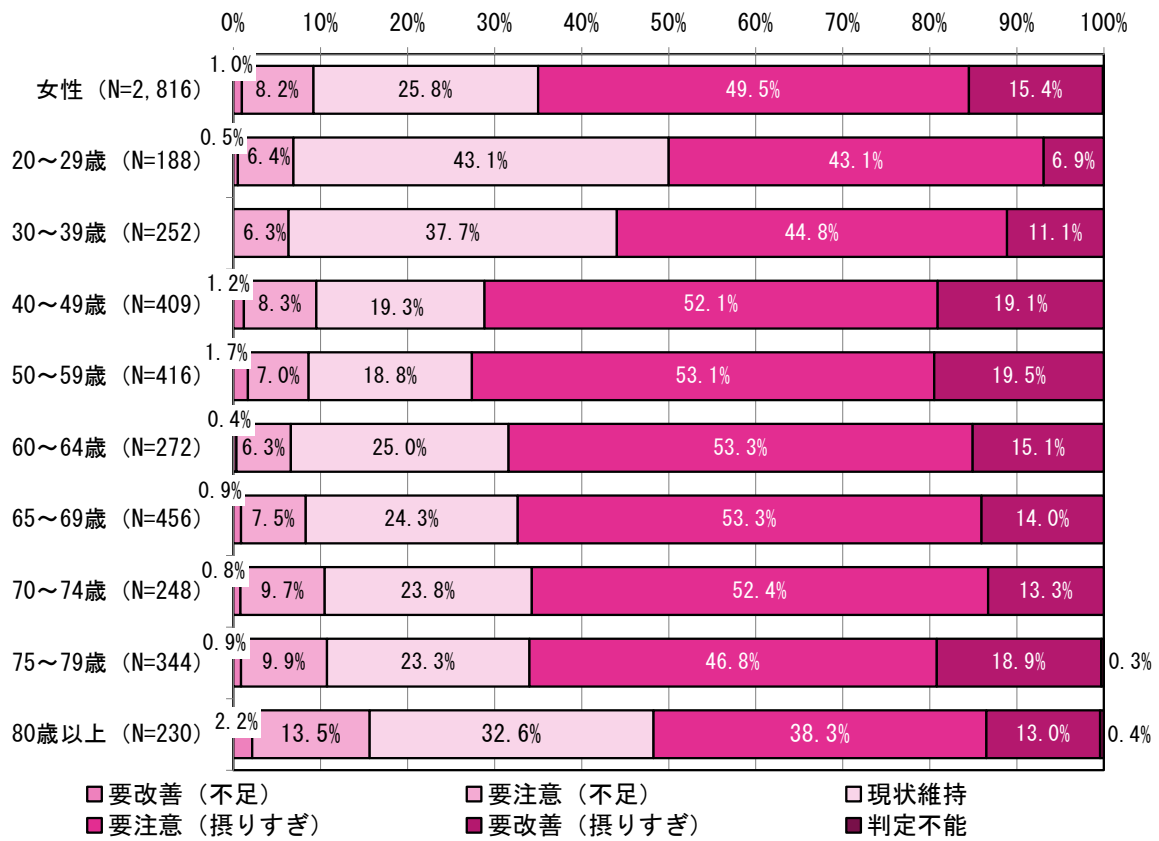
「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合は、男性 18.7%、女性 9.2%です。

年代別にみると、男女とも「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合が高くなっている一方で、「要注意（不足）」と「要改善（不足）」を合計した割合は、男性で10～20%、女性で5～15%みられます。

図Ⅱ-1-5-11 脂質の摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-5-12 脂質の摂取状況（女性年代別）



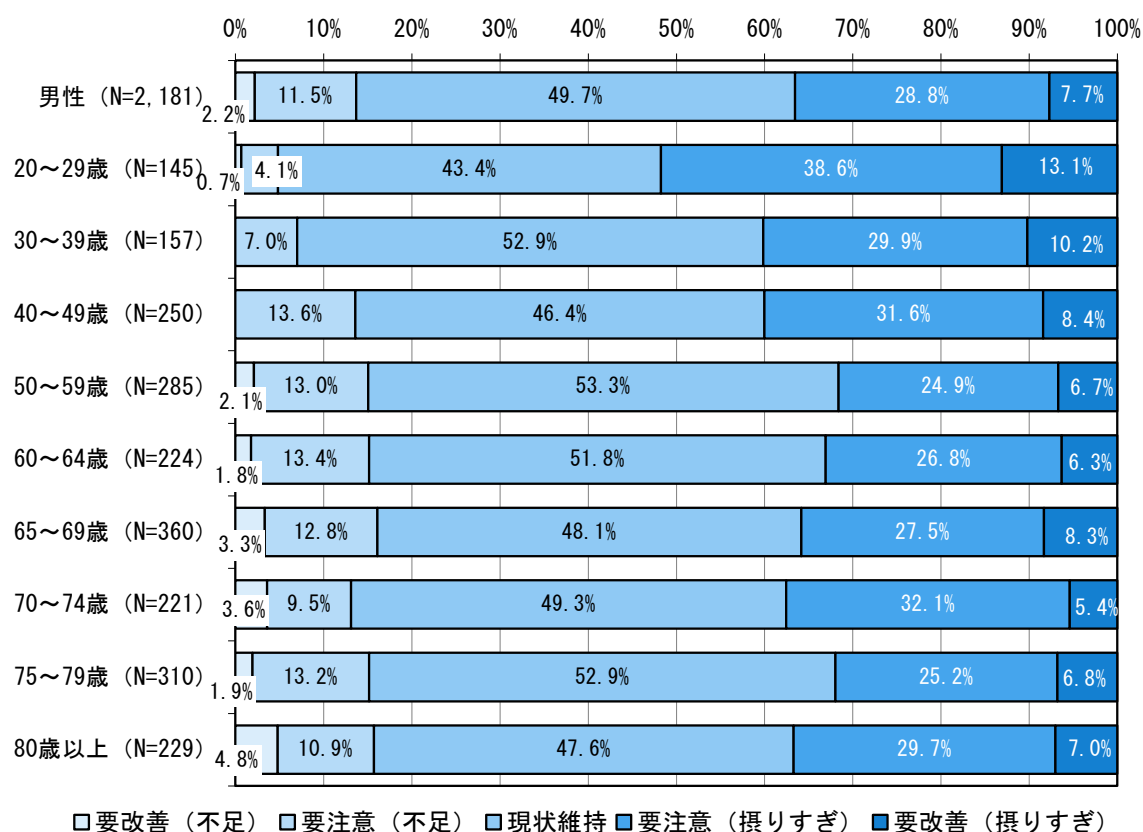
⑦飽和脂肪酸の摂取状況

「要改善（摂りすぎ）」の割合は、男性7.7%、女性15.4%となっています。「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は、男性36.5%、女性56.2%となっており、19.7ポイントの差があります。

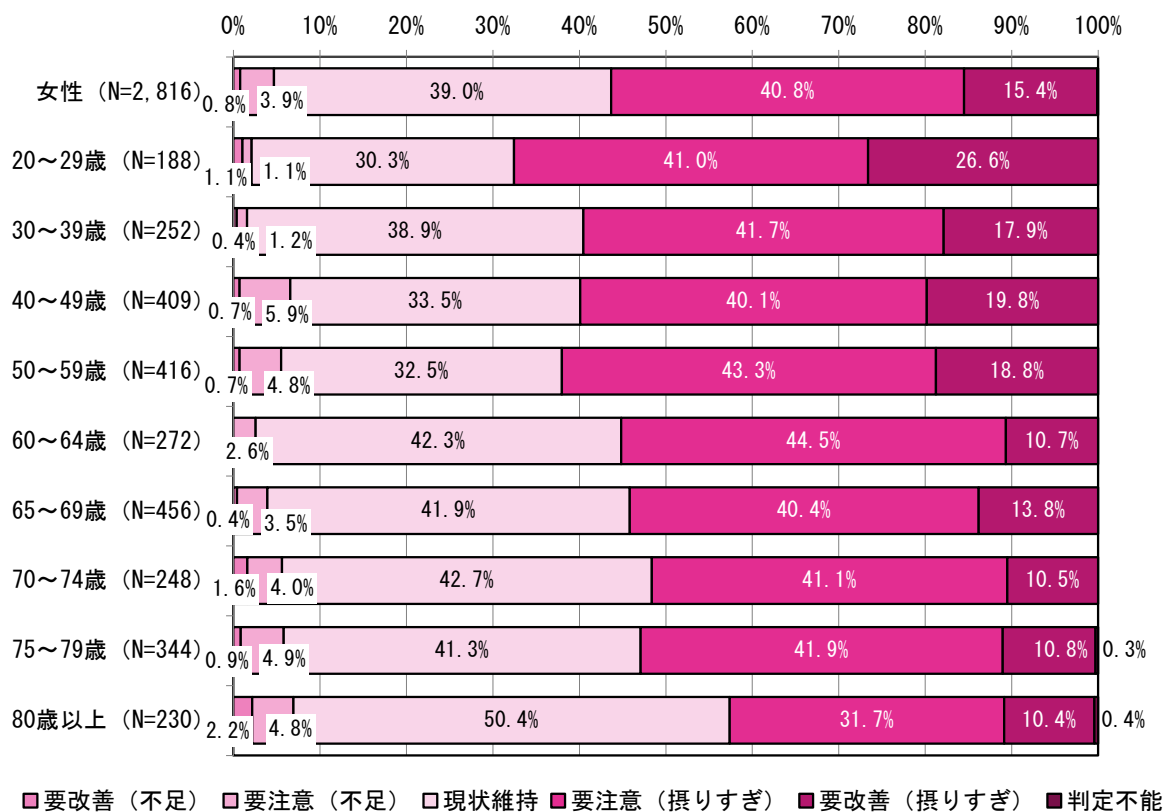
年代別にみると、男性は20～29歳で「要改善（摂りすぎ）」の割合が13.1%となっており、他の年代と比べ、最も高くなっています。「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合においても、20～29歳が最も高くなっています。

女性は、60歳未満で「要改善（摂りすぎ）」の割合が高くなっており、20～29歳は26.6%と最も高くなっています。

図Ⅱ-1-5-13 飽和脂肪酸の摂取状況（男性年代別）



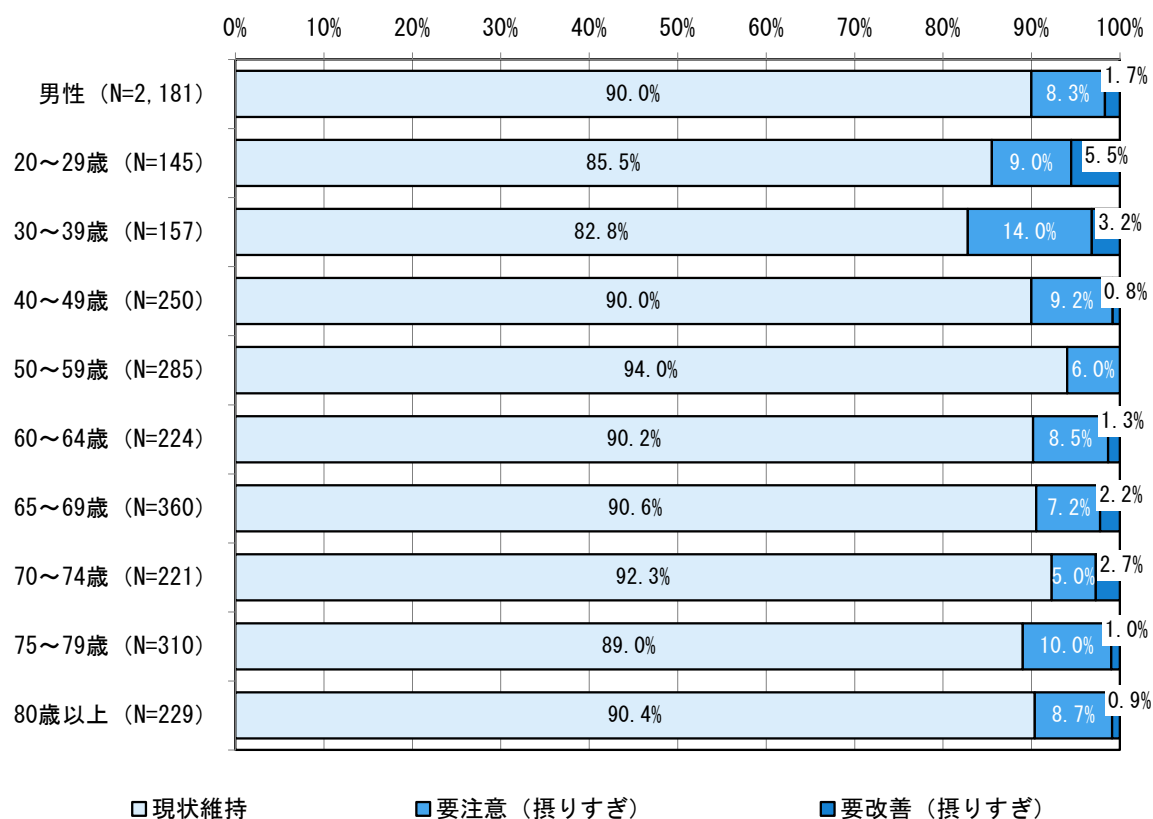
図Ⅱ-1-5-14 飽和脂肪酸の摂取状況（女性年代別）



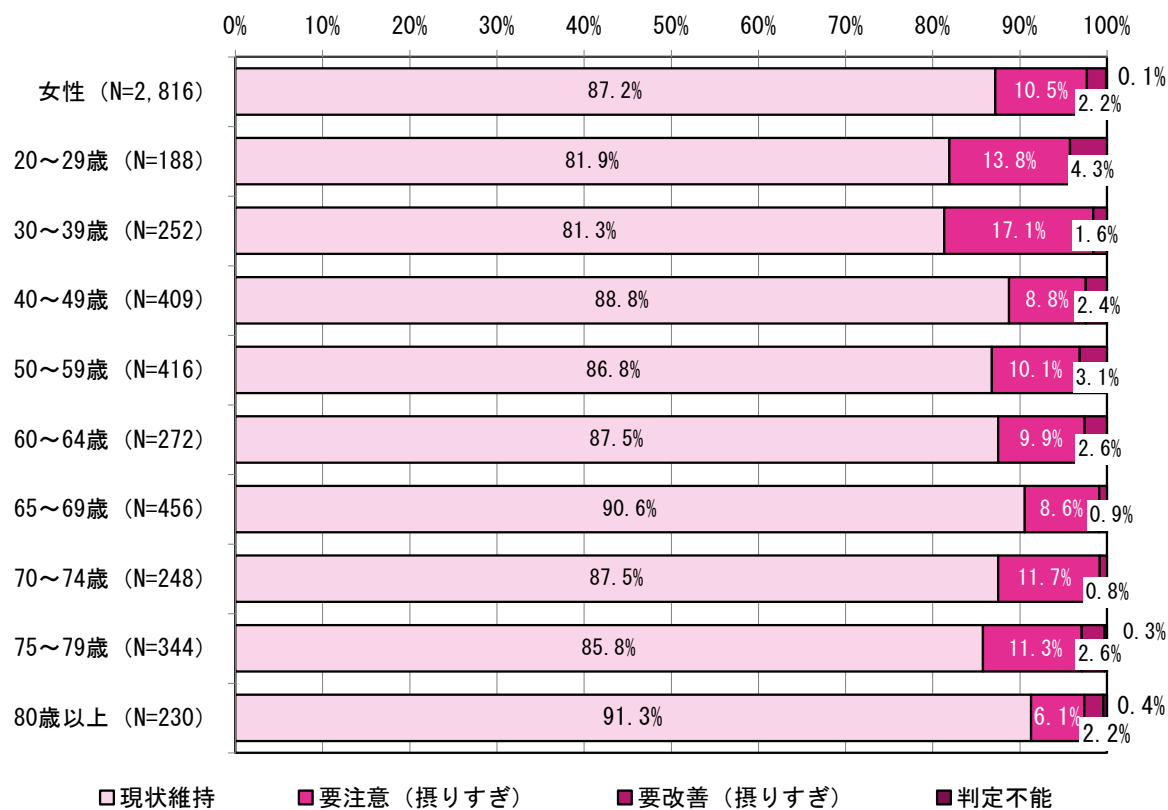
⑧コレステロールの摂取状況

コレステロールの摂取状況をみると、「現状維持」は男性 90.0%、女性 87.2%となっています。
 年代別にみると、男性は、30～39 歳で「要注意（摂りすぎ）」「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合が 17.2%となっており、他の年代に比べて高くなっています。女性は 30～39 歳で 18.7%、20～29 歳で 18.1%と高くなっています。

図Ⅱ-1-5-15 コレステロールの摂取状況（男性年代別）



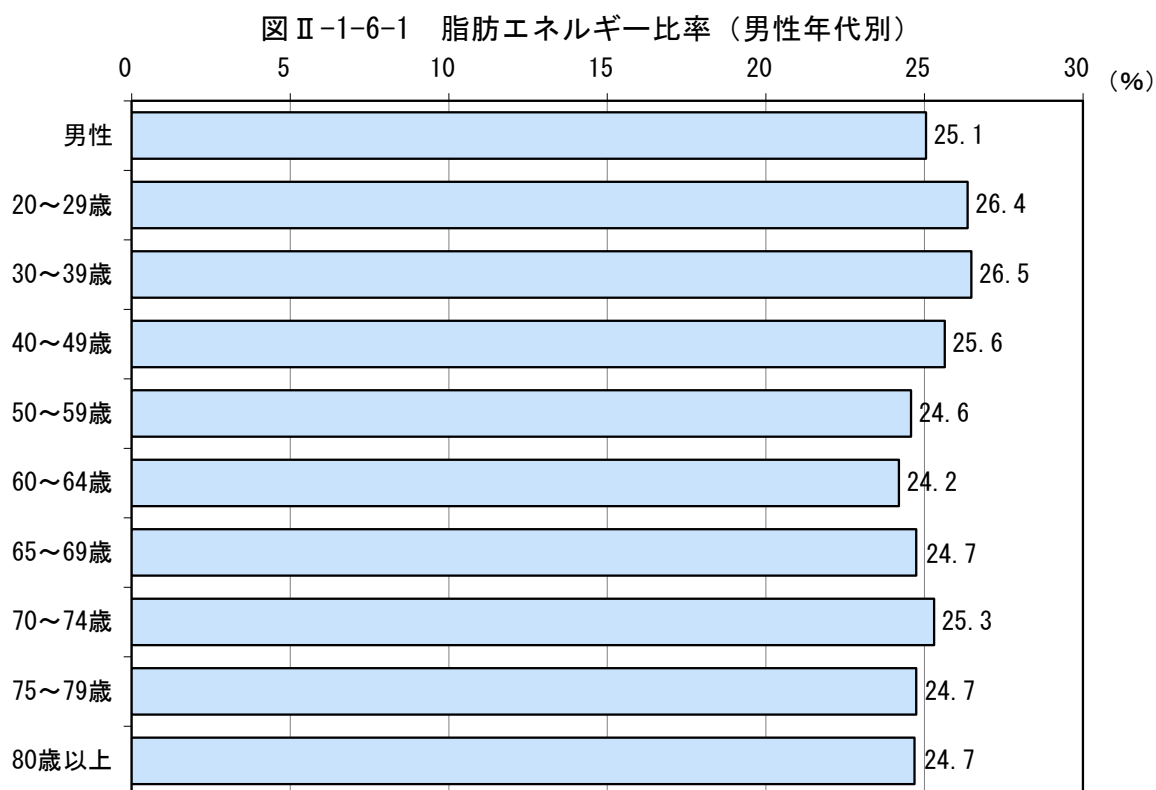
図Ⅱ-1-5-16 コレステロールの摂取状況（女性年代別）



6. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率

①脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率をみると、各年代、男女とも目標量の範囲内です。



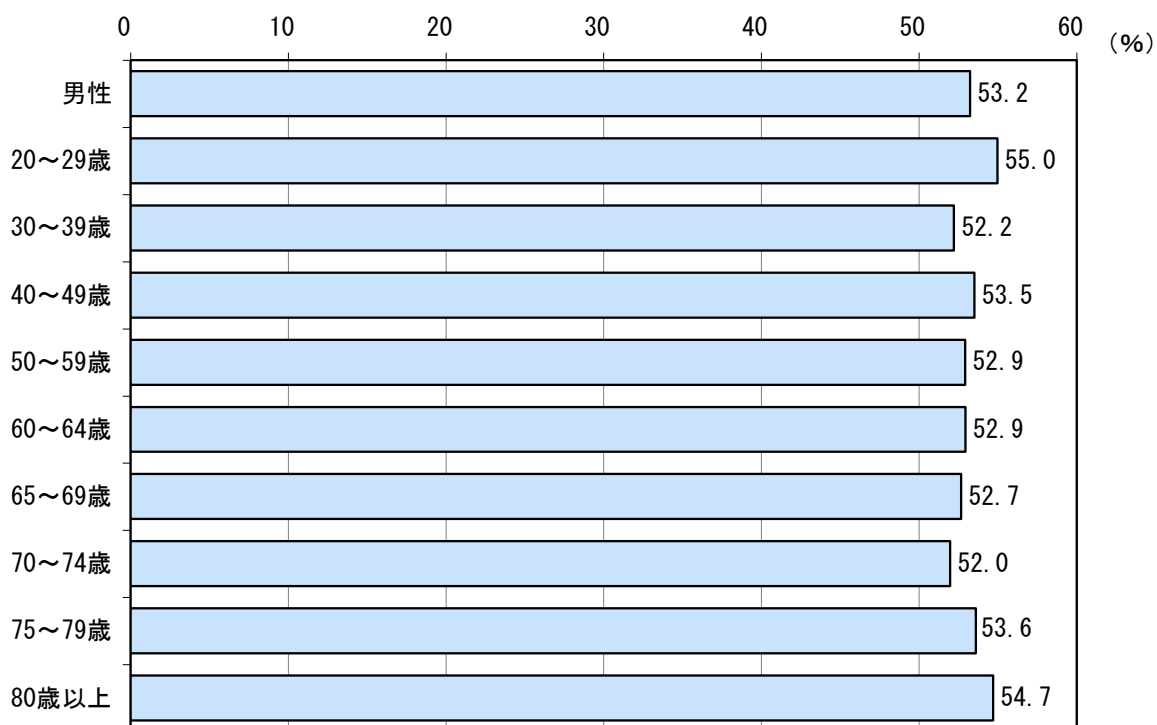
※脂肪エネルギー比率 (%) = ((総脂質 (g) × 9 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※20歳以上の各年代の脂肪エネルギー比率目標量は男女ともに20~30% (日本人の食事摂取基準(2015年版))

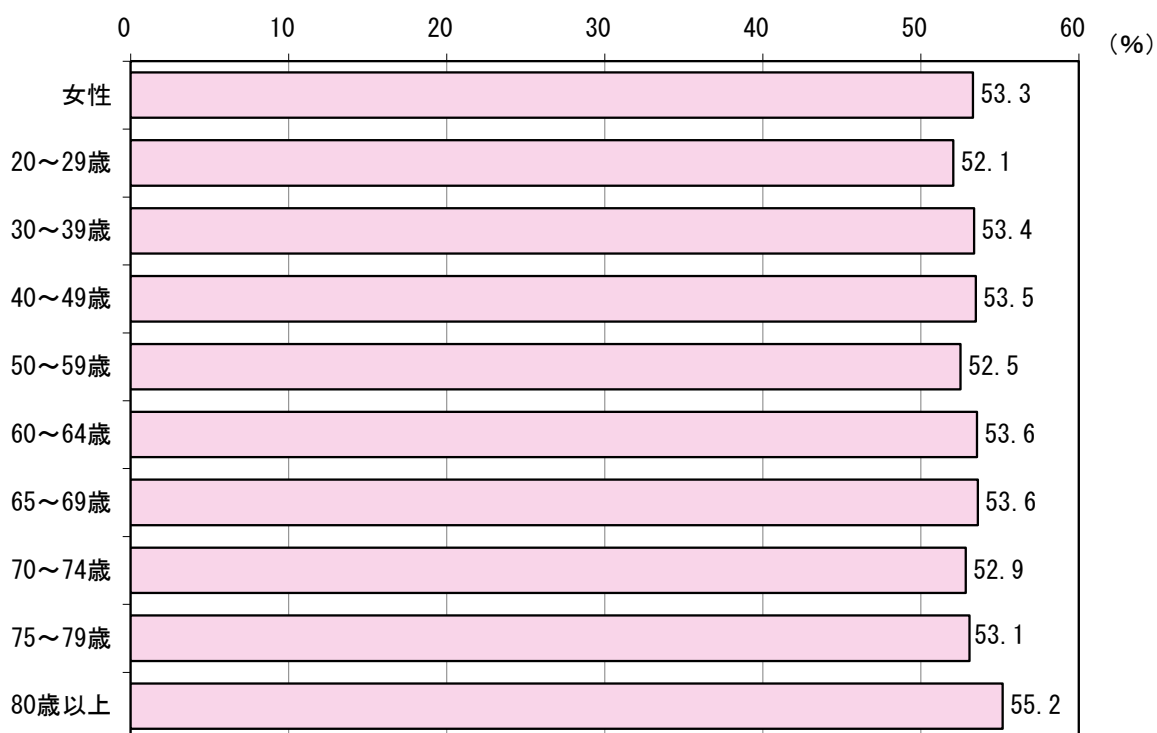
②炭水化物エネルギー比率

炭水化物のエネルギー比率は、各年代、男女とも、目標量の50～65%の範囲内です。

図Ⅱ-1-6-3 炭水化物エネルギー比率（男性年代別）



図Ⅱ-1-6-4 炭水化物エネルギー比率（女性年代別）

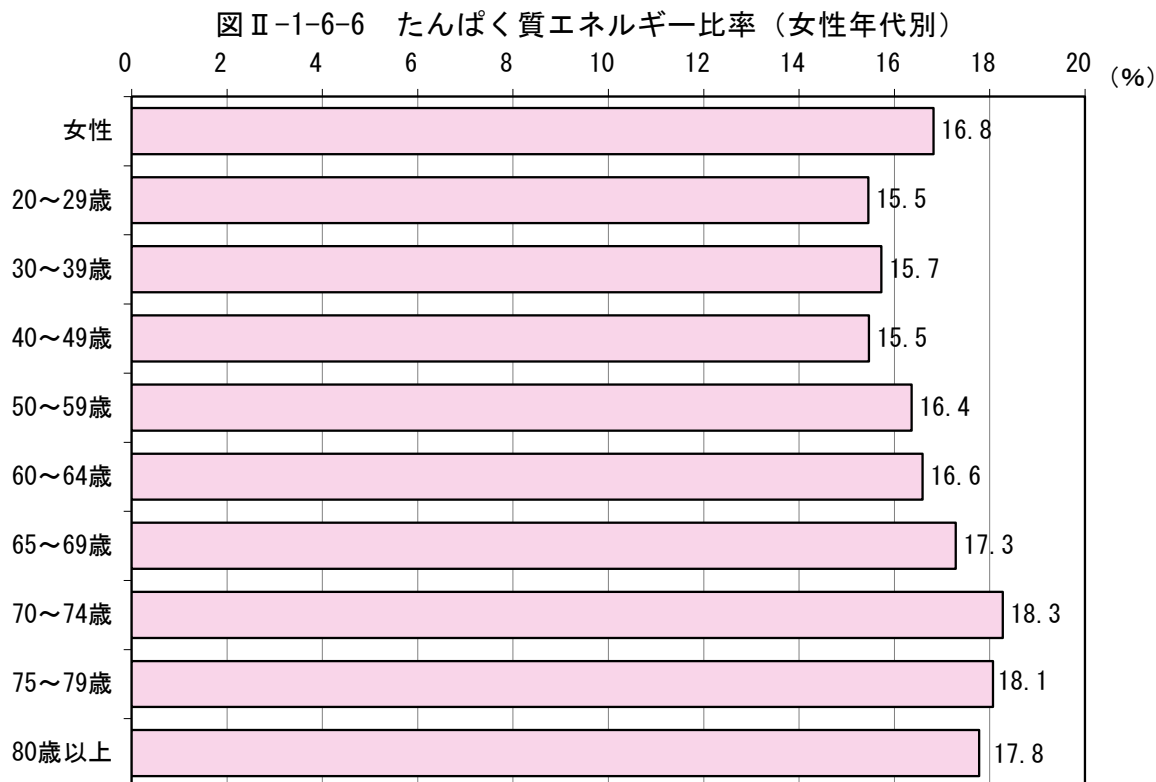
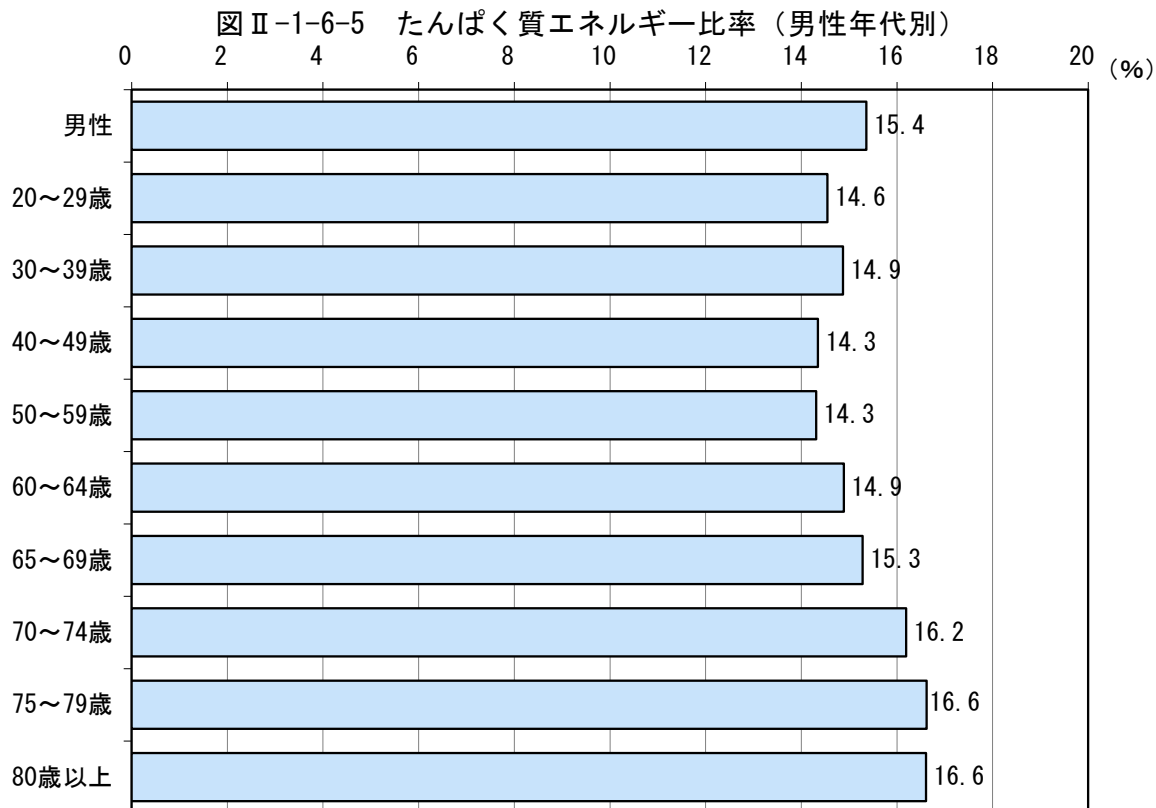


※炭水化物のエネルギー比率 (%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※20歳以上の各年代の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に50～65%（日本人の食事摂取基準（2015年版））

③たんぱく質エネルギー比率

たんぱく質のエネルギー比率は男性 14～16%台、女性 15～17%台となっており、各年代男女とも目標量の 13～20%の範囲内です。



※たんぱく質のエネルギー比率 (%) = ((たんぱく質 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100
 ※20歳以上の各年代のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女ともに 13～20%
 (日本人の食事摂取基準 (2015年版))

7. サービング（つ）数

※サービング（つ）数の上限値と下限値は、回答者の性・年齢から算出した目安量の平均の上限値と下限値を表しています。食事バランスガイドに定められた摂取基準とは異なります。

①主食の摂取状況

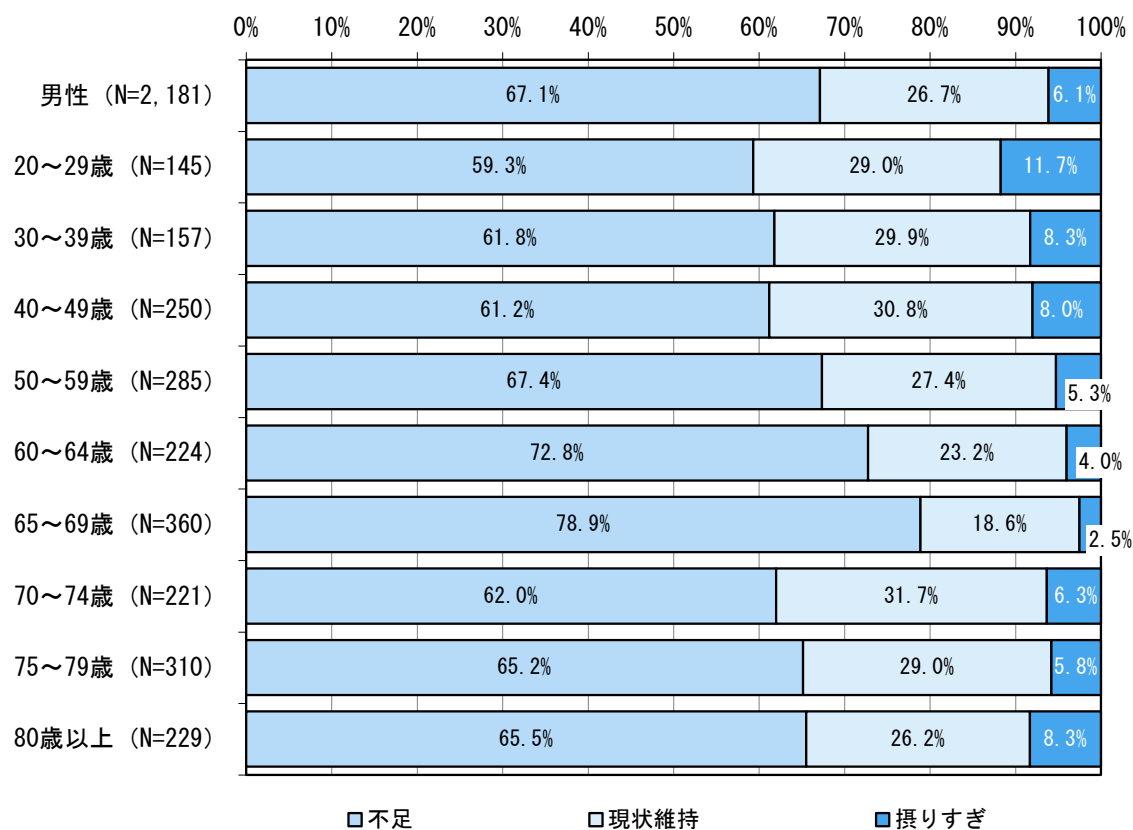
主食の摂取状況を見ると、「不足」の割合は、男性 67.1%、女性 84.8%となっており、17.7ポイントの差があります。

●年代別

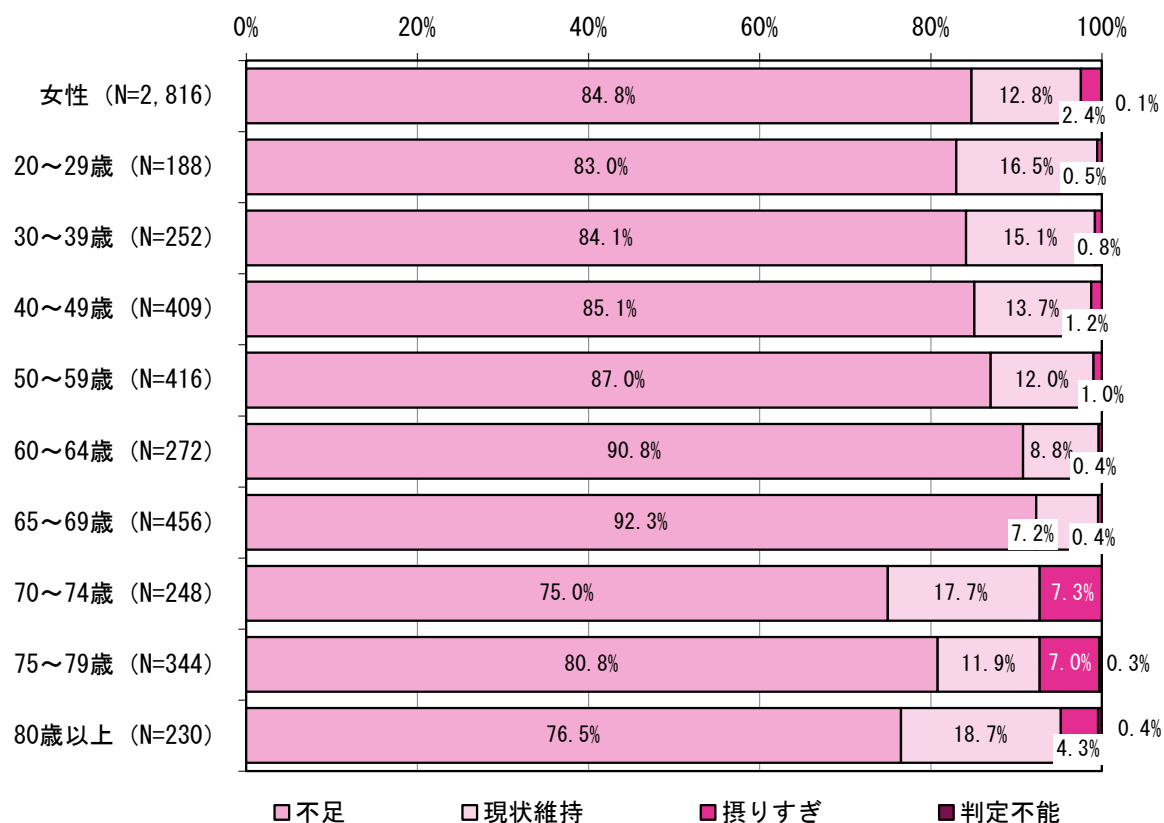
男性の主食の摂取状況を見ると、いずれの年代も「不足」の割合が高く、65～69歳で78.9%と最も高くなっています。

女性は、70歳未満において、年代が上がるにつれ「不足」の割合が高くなっており、65～69歳は92.3%と最も高くなっています。

図Ⅱ-1-7-1 主食の摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-7-2 主食の摂取状況（女性年代別）



表Ⅱ-1-7-1 主食サービング（つ）数（年代別）

単位：つ（SV）

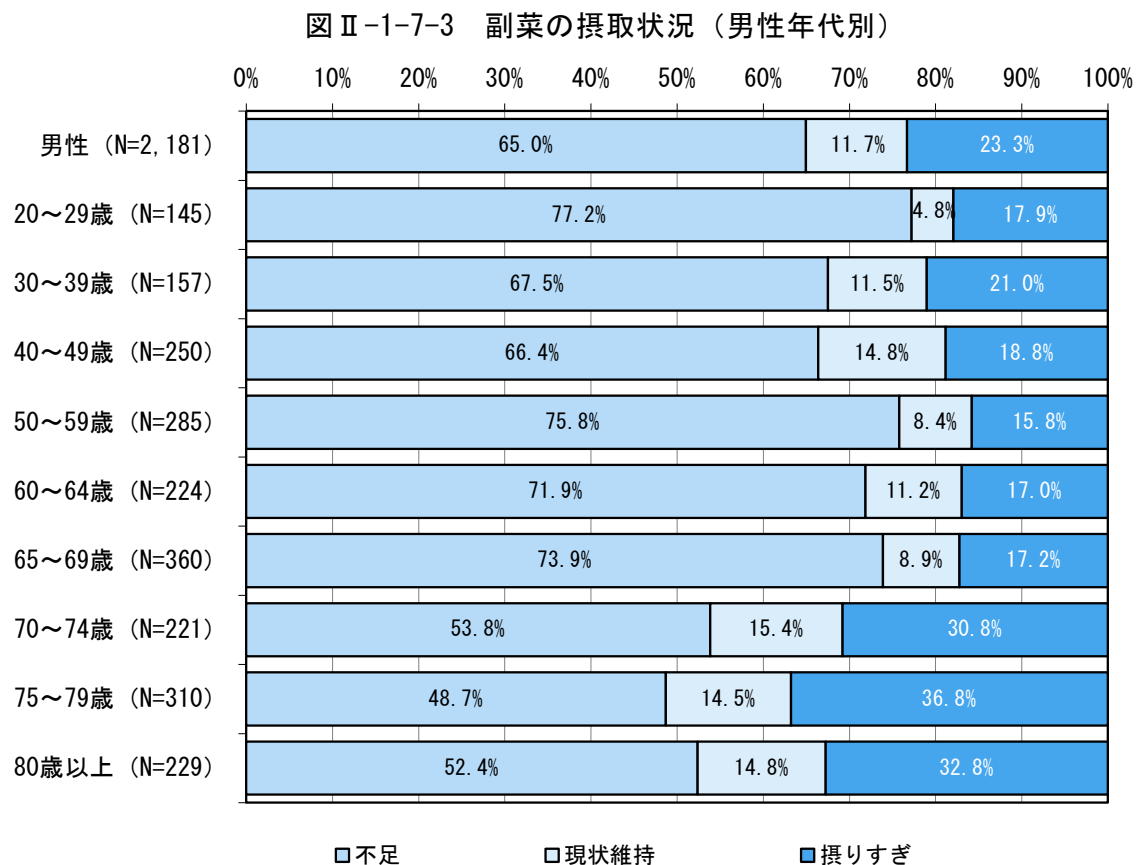
		主食			
		摂取量 (平均値)	目安量		
			下限値	上限値	
成人全体		4	5	7	
性別	男性	5	6	8	
	女性	4	5	6	
年代	20～29歳	男性	6	6	8
		女性	4	5	7
	30～39歳	男性	6	6	8
		女性	4	5	7
	40～49歳	男性	6	6	8
		女性	4	5	7
	50～59歳	男性	5	6	8
		女性	4	5	7
	60～64歳	男性	5	6	8
		女性	4	5	7
	65～69歳	男性	5	6	8
		女性	3	5	7
	70～74歳	男性	5	5	7
		女性	3	4	5
	75～79歳	男性	5	5	7
		女性	3	4	5
80歳以上	男性	4	5	7	
	女性	3	4	5	

②副菜の摂取状況

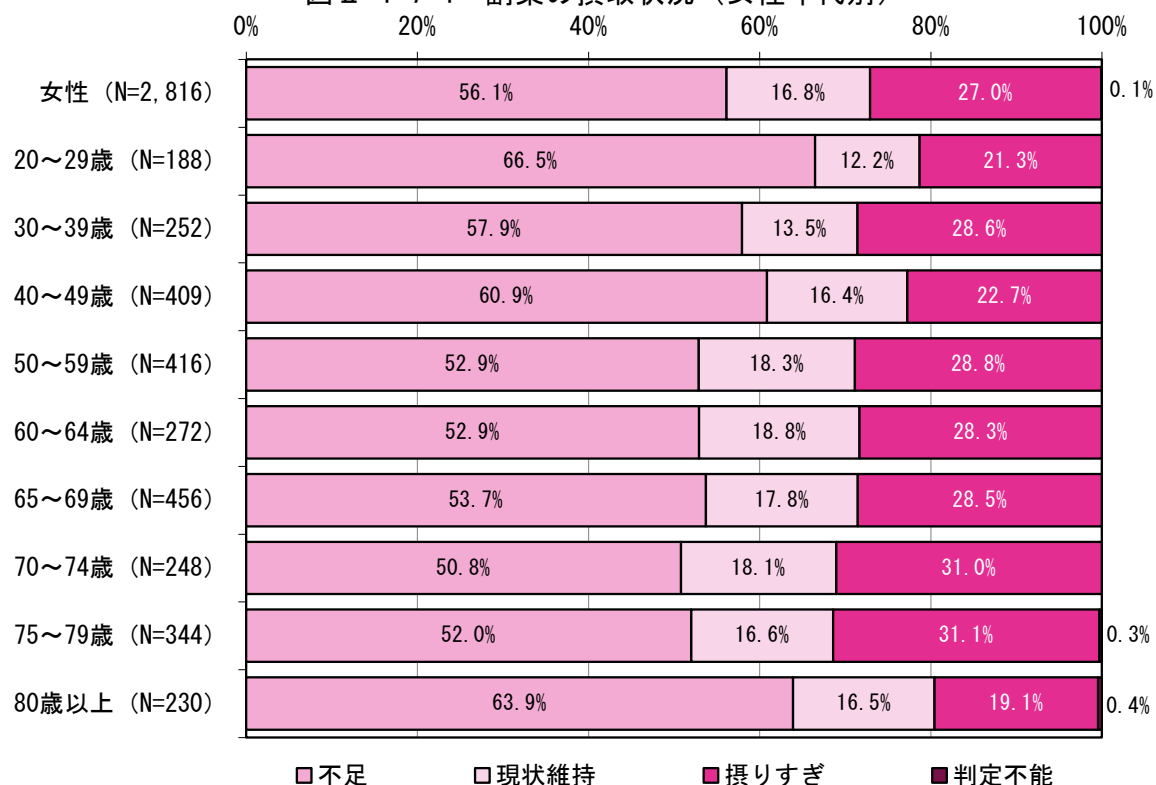
副菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は男性 65.0%、女性 56.1%となっています。

男性の副菜の摂取状況をみると、70歳未満は、「不足」の割合が高く、20～29歳は77.2%と最も高くなっています。70歳以上でも約5割が「不足」となっています。

女性の「不足」の割合は、20～29歳、40～49歳、80歳以上で6割を超えています。



図Ⅱ-1-7-4 副菜の摂取状況（女性年代別）



表Ⅱ-1-7-2 副菜サービング（つ）数

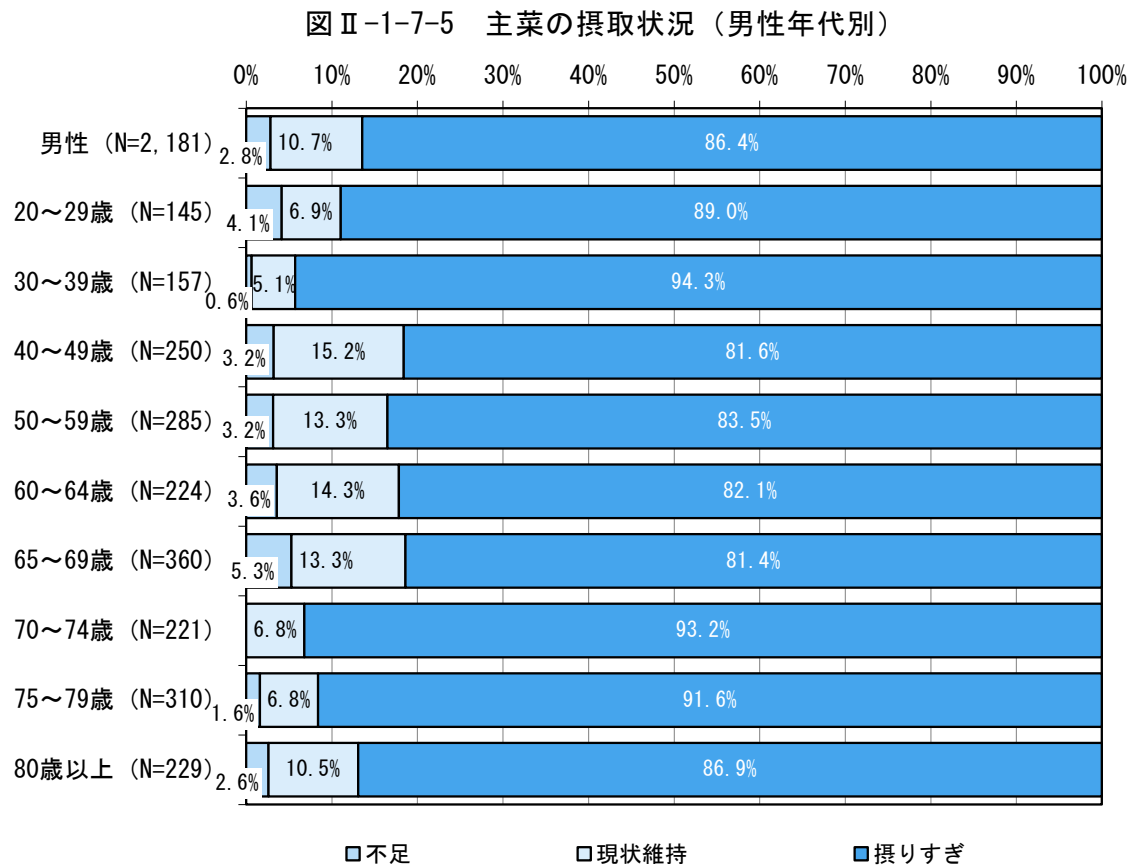
単位：つ（S V）

		副菜			
		摂取量 (平均値)	目安量		
			下限値	上限値	
成人全体		5	5	6	
性別	男性	5	6	7	
	女性	5	5	6	
年代	20～29歳	男性	5	6	7
		女性	5	5	6
	30～39歳	男性	5	6	7
		女性	5	5	6
	40～49歳	男性	5	6	7
		女性	5	5	6
	50～59歳	男性	5	6	7
		女性	5	5	6
	60～64歳	男性	5	6	7
		女性	5	5	6
	65～69歳	男性	5	6	7
		女性	5	5	6
	70～74歳	男性	5	5	6
		女性	5	5	6
	75～79歳	男性	5	5	6
		女性	5	5	6
80歳以上	男性	5	5	6	
	女性	5	5	6	

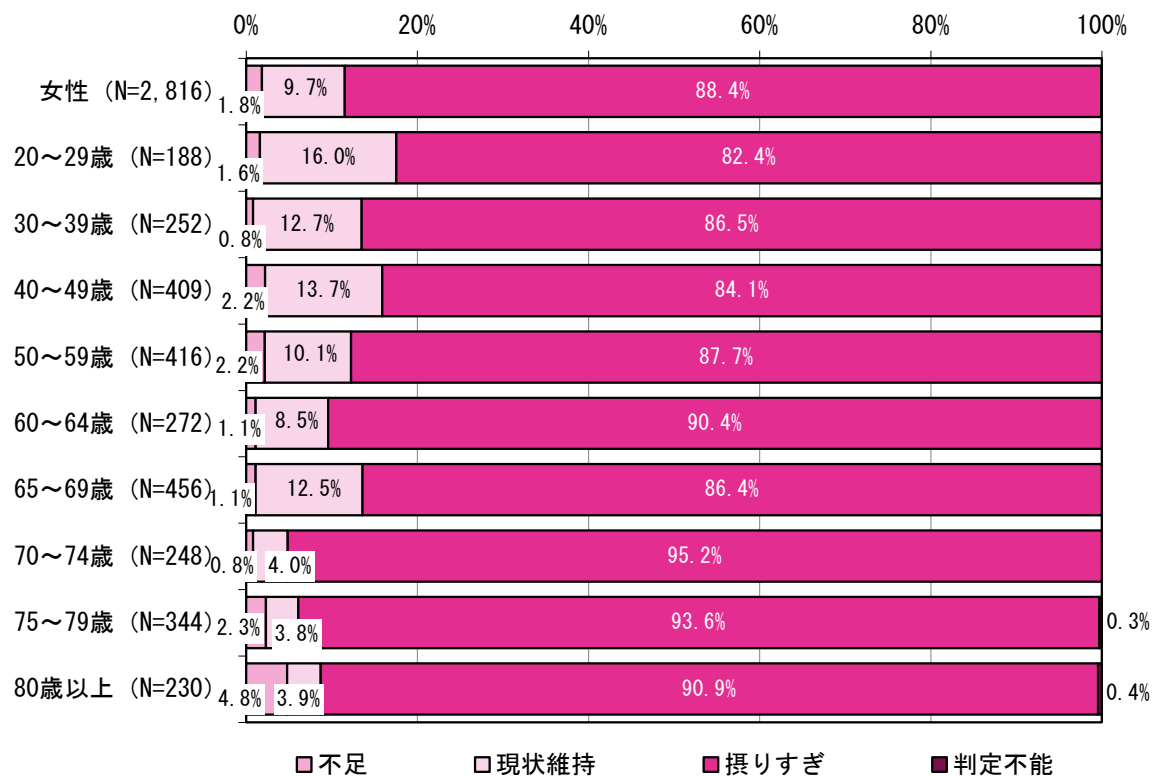
③主菜の摂取状況

主菜の摂取状況をみると、「摂りすぎ」の割合は男性 86.4%、女性 88.4%となっています。

男女ともすべての年代で「摂りすぎ」の割合が高くなっており、男性 30～39 歳、70～74 歳、75～79 歳で、女性は 60～64 歳、70 歳以上で 9 割を超えています。



図Ⅱ-1-7-6 主菜の摂取状況（女性年代別）



表Ⅱ-1-7-3 主菜サービング（つ）数

単位：つ（S V）

		主菜			
		摂取量 (平均値)	目安量		
			下限値	上限値	
成人全体		8	3	5	
性別	男性	9	4	6	
	女性	8	3	5	
年代	20～29歳	男性	10	4	6
		女性	8	3	5
	30～39歳	男性	10	4	6
		女性	8	3	5
	40～49歳	男性	9	4	6
		女性	7	3	5
	50～59歳	男性	9	4	6
		女性	8	3	5
	60～64歳	男性	9	4	6
		女性	8	3	5
	65～69歳	男性	9	4	6
		女性	8	3	5
	70～74歳	男性	9	3	5
		女性	9	3	4
	75～79歳	男性	9	3	5
		女性	8	3	4
80歳以上	男性	9	3	5	
	女性	7	3	4	

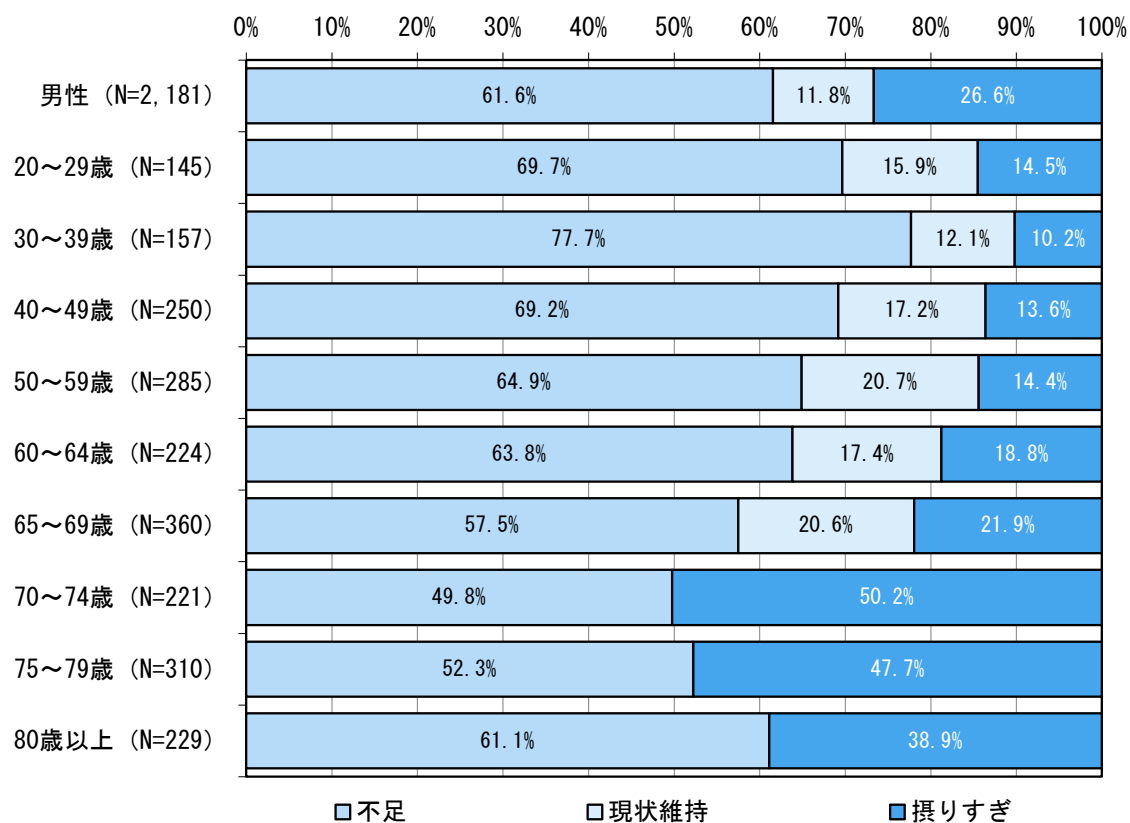
④牛乳・乳製品の摂取状況

牛乳・乳製品の摂取状況を見ると、男性は「不足」の割合が61.6%となっています。女性は「不足」と「摂りすぎ」に二分されており、「不足」が64.7%、「摂りすぎ」が35.2%となっています。

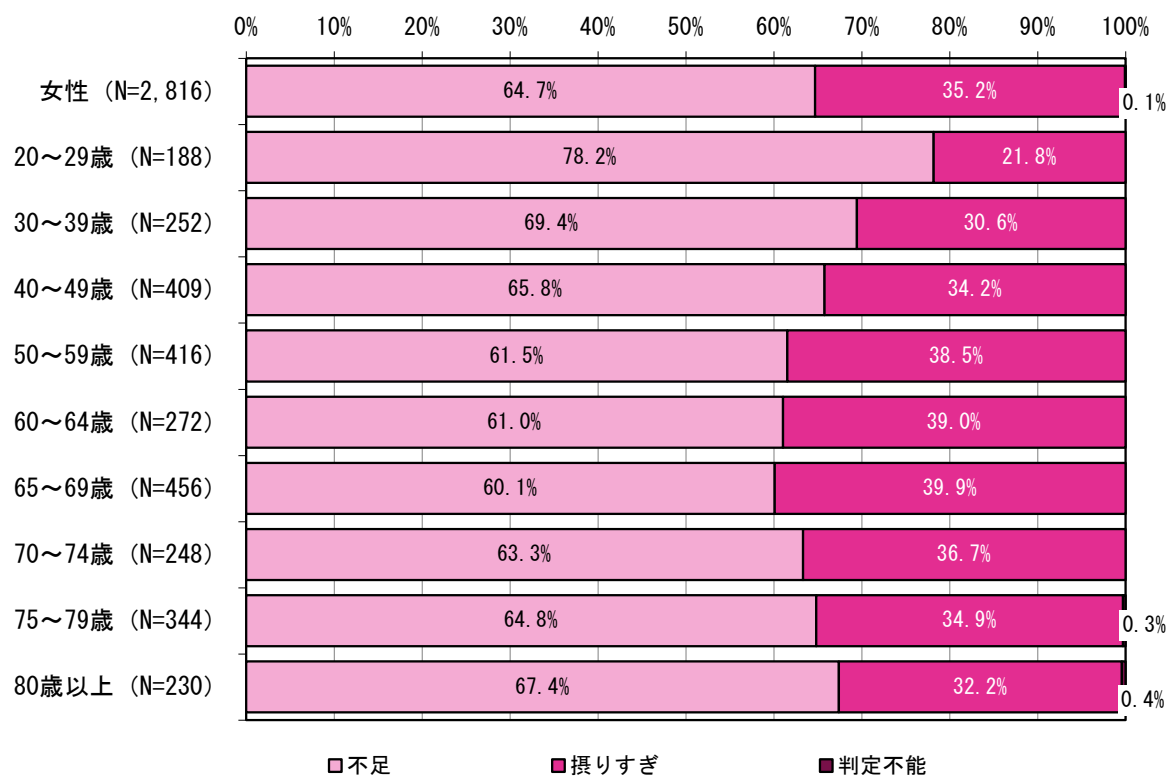
男性の牛乳・乳製品の摂取状況を見ると、65歳未満と80歳以上では「不足」の割合が6割を超えています。30～39歳は77.7%で最も高くなっています。また、70歳以上の各年代では「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。

女性は、すべての年代で「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。いずれの年代も「不足」の割合が6割を超えており、20～29歳は78.2%と最も高くなっています。

図Ⅱ-1-7-7 牛乳・乳製品の摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-7-8 牛乳・乳製品の摂取状況（女性年代別）



表Ⅱ-1-7-4 牛乳・乳製品サービング（つ）数

単位：つ（S.V）

		牛乳・乳製品			
		摂取量 (平均値)	目安量		
			下限値	上限値	
成人全体		2	2	3	
性別	男性	2	2	3	
	女性	2	2	3	
年代	20～29歳	男性	1	2	3
		女性	1	2	3
	30～39歳	男性	1	2	3
		女性	2	2	3
	40～49歳	男性	1	2	3
		女性	2	2	3
	50～59歳	男性	2	2	3
		女性	2	2	3
	60～64歳	男性	2	2	3
		女性	2	2	3
	65～69歳	男性	2	2	3
		女性	2	2	3
	70～74歳	男性	2	2	3
		女性	2	2	3
	75～79歳	男性	2	2	3
		女性	2	2	3
80歳以上	男性	2	2	3	
	女性	2	2	3	

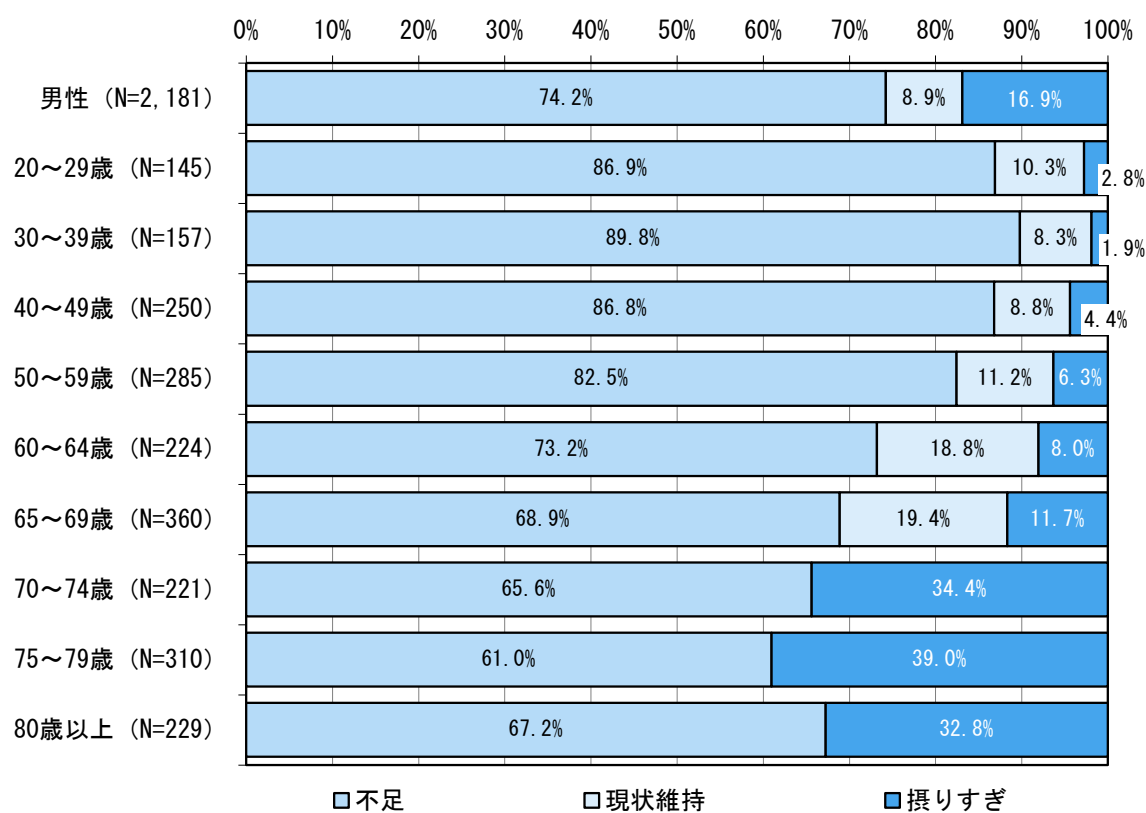
⑤果物の摂取状況

果物の摂取状況を見ると、男性は「不足」の割合が74.2%となっています。女性は「不足」または「摂りすぎ」に二分されており、「不足」が74.3%となっています。

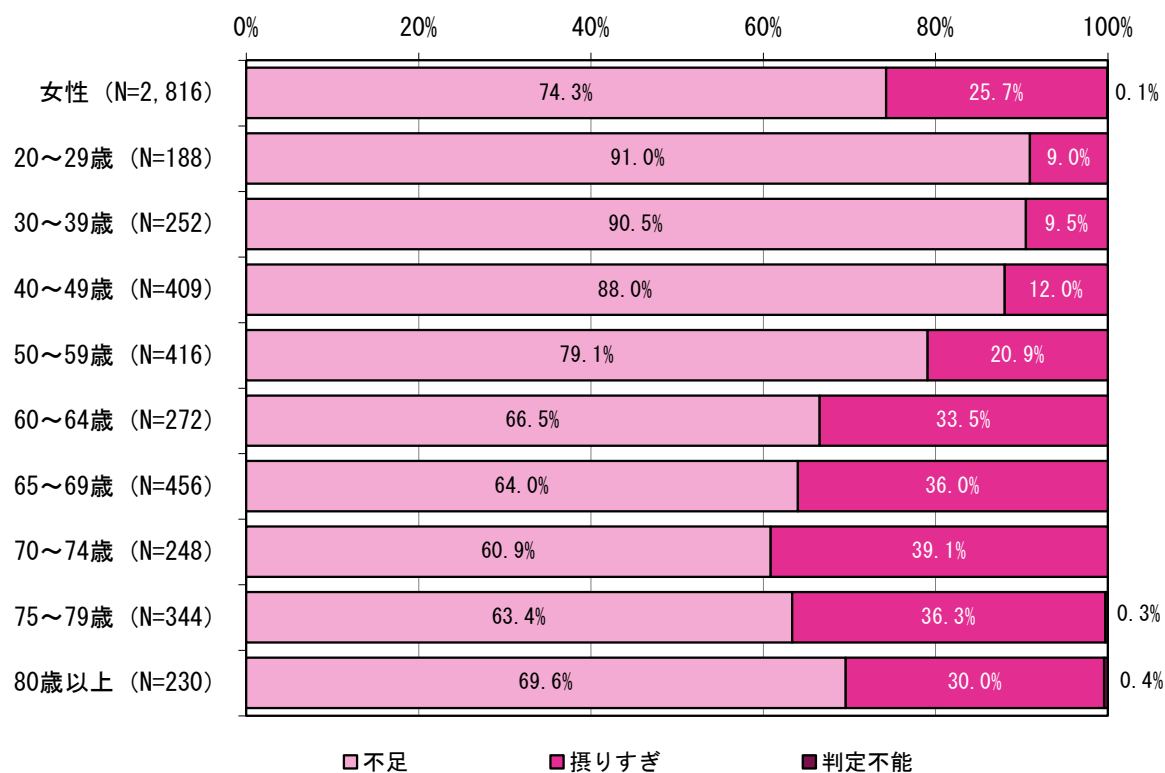
男性の果物の摂取状況を見ると、30～79歳で年代が下がるにつれ「不足」の割合が高くなっており、30～39歳では89.8%で最も高くなっています。70歳以上は「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。

女性は、75歳未満で年代が下がるにつれ「不足」の割合が高くなっており、20～29歳は91.0%と最も高くなっています。すべての年代で「不足」または「摂りすぎ」に二分されており、60歳以上の年代では「摂りすぎ」が3割を超えています。

図Ⅱ-1-7-9 果物の摂取状況（男性年代別）



図Ⅱ-1-7-10 果物の摂取状況（女性年代別）



表Ⅱ-1-7-5 果物サービング（つ）数

単位：つ（S V）

		果物			
		摂取量 (平均値)	目安量		
			下限値	上限値	
成人全体		1	2		
性別	男性	1	2	3	
	女性	1	2		
年代	20～29歳	男性	1	2	3
		女性	1	2	
	30～39歳	男性	1	2	3
		女性	1	2	
	40～49歳	男性	1	2	3
		女性	1	2	
	50～59歳	男性	1	2	3
		女性	1	2	
	60～64歳	男性	1	2	3
		女性	2	2	
	65～69歳	男性	2	2	3
		女性	2	2	
	70～74歳	男性	2	2	
		女性	2	2	
	75～79歳	男性	2	2	
		女性	2	2	
80歳以上	男性	2	2		
	女性	2	2		

8. 食習慣・生活習慣

(1) 夕食後の間食

問2 あなたの食事のとり方についてお聞かせください。

①主に誰と夕食を食べることが多いですか。(単数回答)

②この1週間で、あなたは外食でどのくらい食事をしましたか。(回答欄に数字を記入)

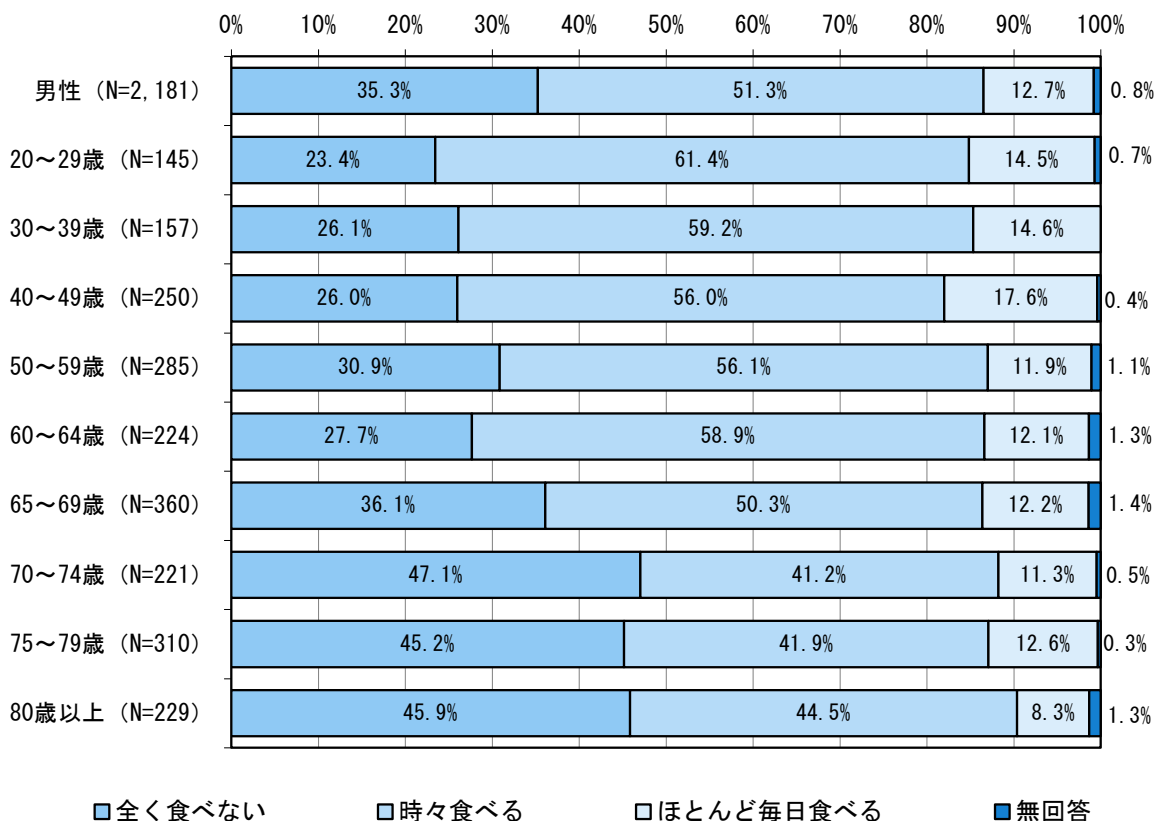
③夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。(単数回答)

※①及び②は結果の掲載を省略

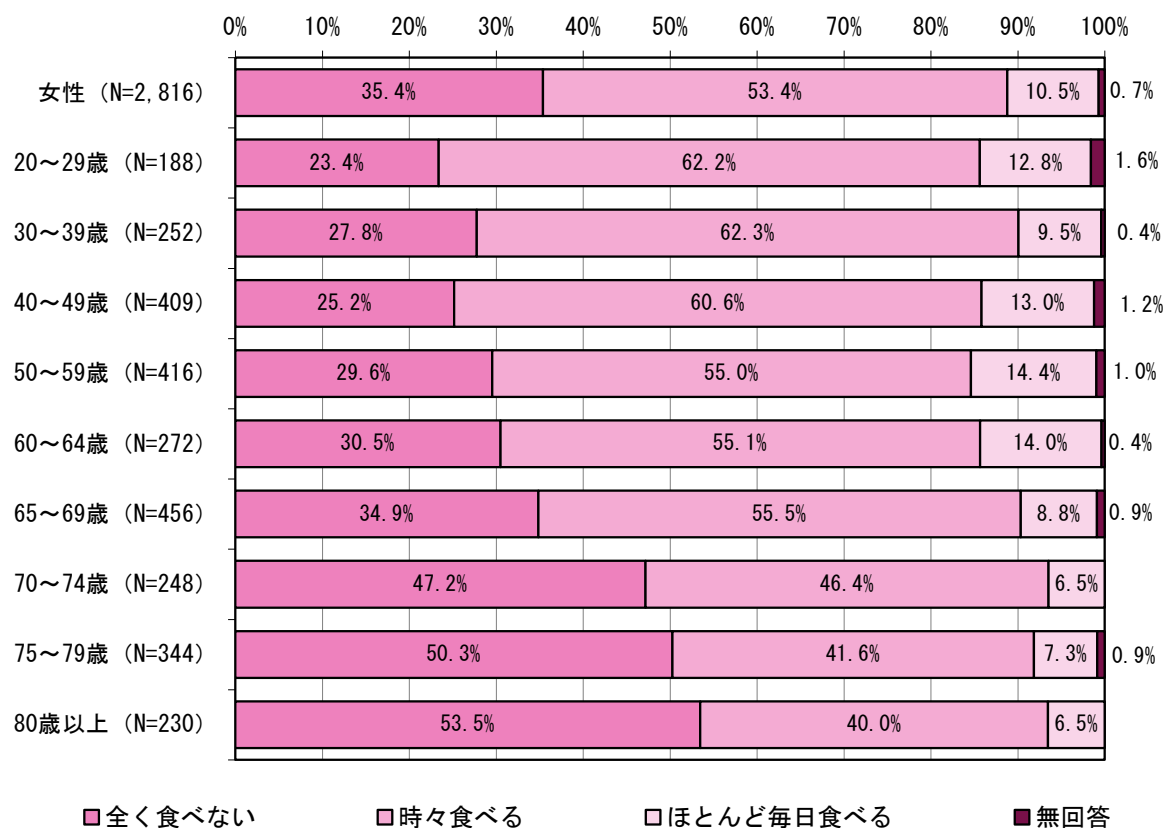
③夕食後の間食の状況を年代別にみると、男性は、80歳未満はいずれの年齢も「ほとんど毎日食べる」の割合が1割以上であり、40～49歳は17.6%と最も高くなっています。

女性は、65歳未満はいずれの年齢も「ほとんど毎日食べる」の割合が1割以上であり、50～59歳は14.4%、60～64歳は14.0%となっています。

図Ⅱ-1-8-1 夕食後の間食（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-2 夕食後の間食（女性年代別）



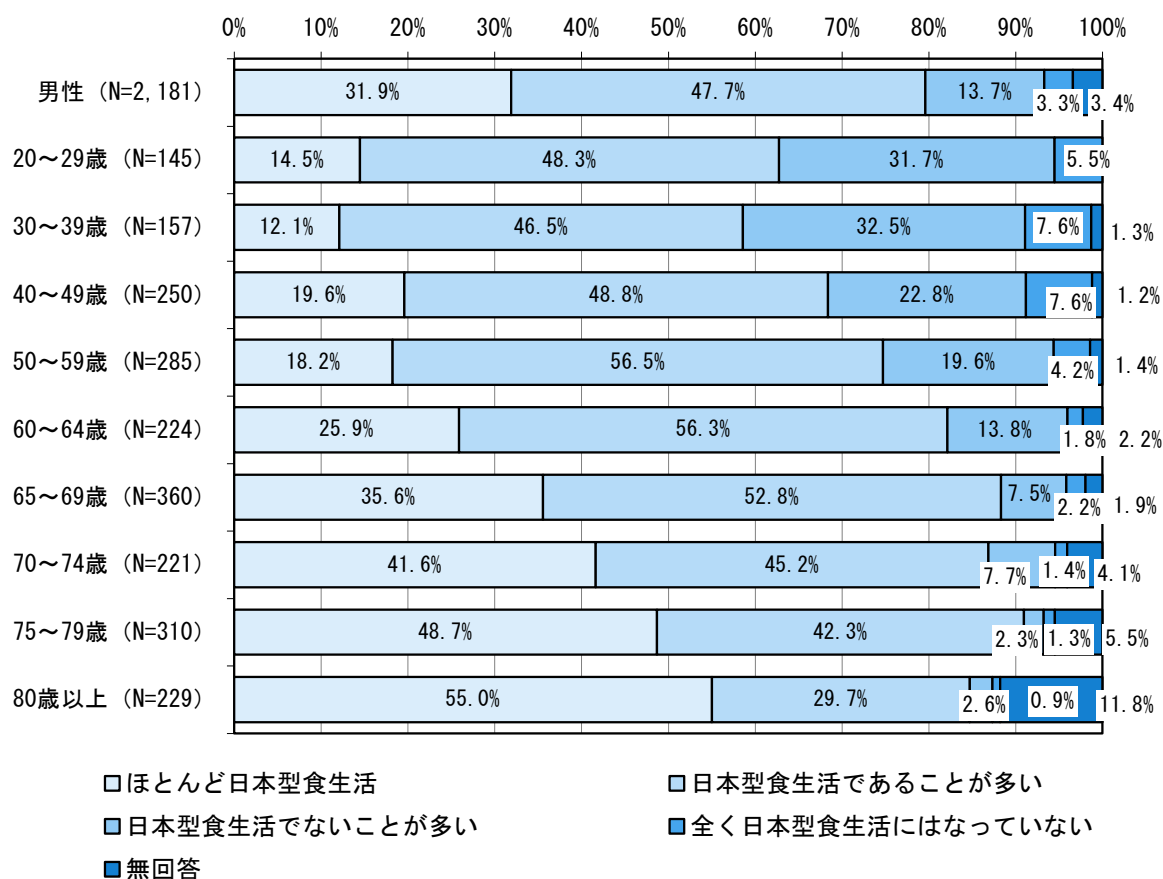
(2) 「日本型食生活」の実践

問11 あなたの食事はどの程度「日本型食生活」となっていますか。(単数回答)

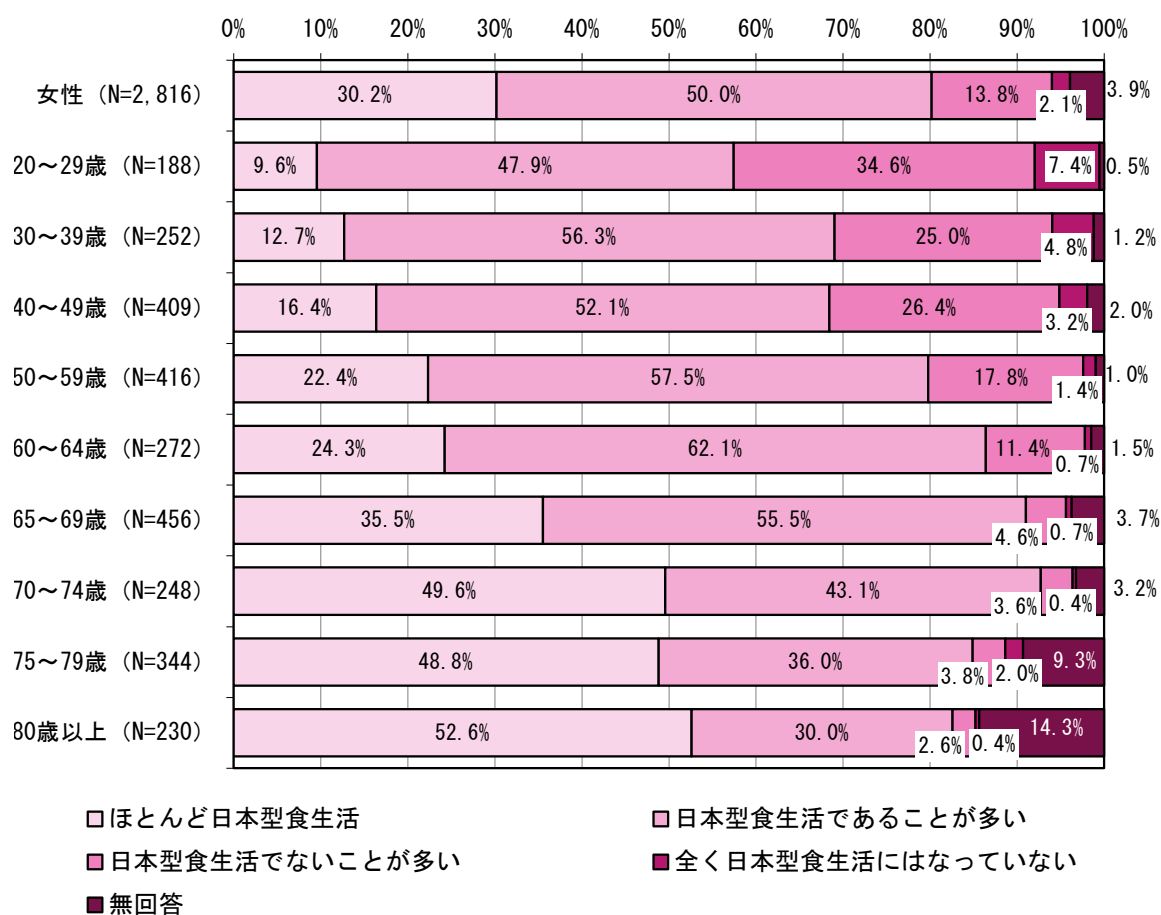
どの程度「日本型食生活」となっているかをみると、「ほとんど日本型食生活」と「日本型食生活であることが多い」を合計した割合を男女別にみると、男性 79.6%、女性 80.2%でほぼ同じ割合となっています。

男女とも、年代が上がるにつれて、「ほとんど日本型食生活」の割合は高くなっています。

図Ⅱ-1-8-3 「日本型食生活」の実践（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-4 「日本型食生活」の実践（女性年代別）



(3) 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み

問10 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組みがありますか。(複数回答)

健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組みを男女別にみると、「食事は腹八分目にしている」と「アルコール休肝日をつくっている」以外は、いずれの項目も男性に比べ、女性の方が取り組んでいる割合が高くなっています。

「濃い味付けを控えるようにしている」、「毎日牛乳または乳製品をとっている」、「就寝前2時間以内に食事をしないようにしている」、「油の多い料理を控えている」は女性と男性で10ポイント以上差があります。

男性は、年代により取り組みにばらつきがありますが、「濃い味付けを控えるようにしている」「毎日牛乳または乳製品をとっている」は、いずれの年代も高い割合となっています。

女性は、いずれの年代も「濃い味付けを控えるようにしている」、「毎日牛乳または乳製品をとっている」「就寝前2時間以内に食事をしないようにしている」の割合が高くなっており、60歳以上では6割を超えています。

表Ⅱ-1-8-1 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み（男性年代別）

上段：実数、下段：構成比

	食事は腹八分目にしている	食事は10分以上かかっている	毎日果物を食べている	毎日牛乳または乳製品をとっている	1日5皿以上の野菜料理を食べている	濃い味付けを控えるようにしている	油の多い料理を控えている	外食をしないようにしている	アルコール休肝日をつくっている	就寝前2時間以内に食事をしないようにしている	有効回答数
20～29歳	29 20.0%	44 30.3%	13 9.0%	41 28.3%	3 2.1%	38 26.2%	27 18.6%	22 15.2%	40 27.6%	43 29.7%	145 100.0%
30～39歳	38 24.2%	42 26.8%	12 7.6%	42 26.8%	5 3.2%	38 24.2%	28 17.8%	27 17.2%	40 25.5%	30 19.1%	157 100.0%
40～49歳	67 26.8%	69 27.6%	40 16.0%	78 31.2%	7 2.8%	98 39.2%	52 20.8%	45 18.0%	75 30.0%	62 24.8%	250 100.0%
50～59歳	95 33.3%	77 27.0%	46 16.1%	101 35.4%	6 2.1%	125 43.9%	77 27.0%	57 20.0%	70 24.6%	78 27.4%	285 100.0%
60～64歳	89 39.7%	82 36.6%	66 29.5%	103 46.0%	12 5.4%	90 40.2%	72 32.1%	57 25.4%	54 24.1%	86 38.4%	224 100.0%
65～69歳	183 50.8%	159 44.2%	121 33.6%	170 47.2%	23 6.4%	163 45.3%	133 36.9%	88 24.4%	60 16.7%	181 50.3%	360 100.0%
70～74歳	122 55.2%	121 54.8%	91 41.2%	118 53.4%	22 10.0%	124 56.1%	100 45.2%	76 34.4%	53 24.0%	135 61.1%	221 100.0%
75～79歳	183 59.0%	190 61.3%	151 48.7%	179 57.7%	34 11.0%	185 59.7%	150 48.4%	118 38.1%	81 26.1%	189 61.0%	310 100.0%
80歳以上	146 63.8%	133 58.1%	117 51.1%	127 55.5%	25 10.9%	136 59.4%	114 49.8%	94 41.0%	40 17.5%	127 55.5%	229 100.0%
合計	952 43.6%	917 42.0%	657 30.1%	959 44.0%	137 6.3%	997 45.7%	753 34.5%	584 26.8%	513 23.5%	931 42.7%	2,181 100.0%

※ 各年代の上位3項目に色を付けています。

表Ⅱ-1-8-2 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組み（女性年代別）

上段：実数、下段：構成比

	食事は腹八分目している	食事は10分以上かかっている	毎日果物を食べている	毎日牛乳または乳製品をとっている	1日5皿以上の野菜料理を食べている	濃い味付けを控えているようにしている	油の多い料理を控えている	外食をしないようにしている	アルコール休肝日をつくらせている	就寝前2時間以内に食事をしないようにしている	有効回答数
20～29歳	56 29.8%	77 41.0%	24 12.8%	65 34.6%	7 3.7%	73 38.8%	52 27.7%	19 10.1%	49 26.1%	52 27.7%	188 100.0%
30～39歳	69 27.4%	103 40.9%	38 15.1%	108 42.9%	11 4.4%	127 50.4%	76 30.2%	49 19.4%	43 17.1%	84 33.3%	252 100.0%
40～49歳	129 31.5%	142 34.7%	81 19.8%	190 46.5%	31 7.6%	234 57.2%	152 37.2%	80 19.6%	83 20.3%	151 36.9%	409 100.0%
50～59歳	160 38.5%	152 36.5%	104 25.0%	219 52.6%	27 6.5%	270 64.9%	190 45.7%	101 24.3%	75 18.0%	202 48.6%	416 100.0%
60～64歳	107 39.3%	134 49.3%	112 41.2%	171 62.9%	20 7.4%	191 70.2%	156 57.4%	68 25.0%	45 16.5%	163 59.9%	272 100.0%
65～69歳	207 45.4%	221 48.5%	220 48.2%	279 61.2%	51 11.2%	327 71.7%	264 57.9%	133 29.2%	58 12.7%	311 68.2%	456 100.0%
70～74歳	117 47.2%	123 49.6%	148 59.7%	151 60.9%	30 12.1%	176 71.0%	153 61.7%	97 39.1%	34 13.7%	184 74.2%	248 100.0%
75～79歳	184 53.5%	222 64.5%	216 62.8%	233 67.7%	51 14.8%	255 74.1%	223 64.8%	164 47.7%	44 12.8%	252 73.3%	344 100.0%
80歳以上	123 53.5%	142 61.7%	128 55.7%	155 67.4%	29 12.6%	156 67.8%	147 63.9%	99 43.0%	18 7.8%	160 69.6%	230 100.0%
合計	1,152 40.9%	1,316 46.7%	1,071 38.0%	1,572 55.8%	258 9.2%	1,809 64.2%	1,414 50.2%	810 28.8%	449 15.9%	1,559 55.4%	2,816 100.0%

※ 各年代の上位3項目に色を付けています。

(4) 1日の理想の野菜摂取量の認知

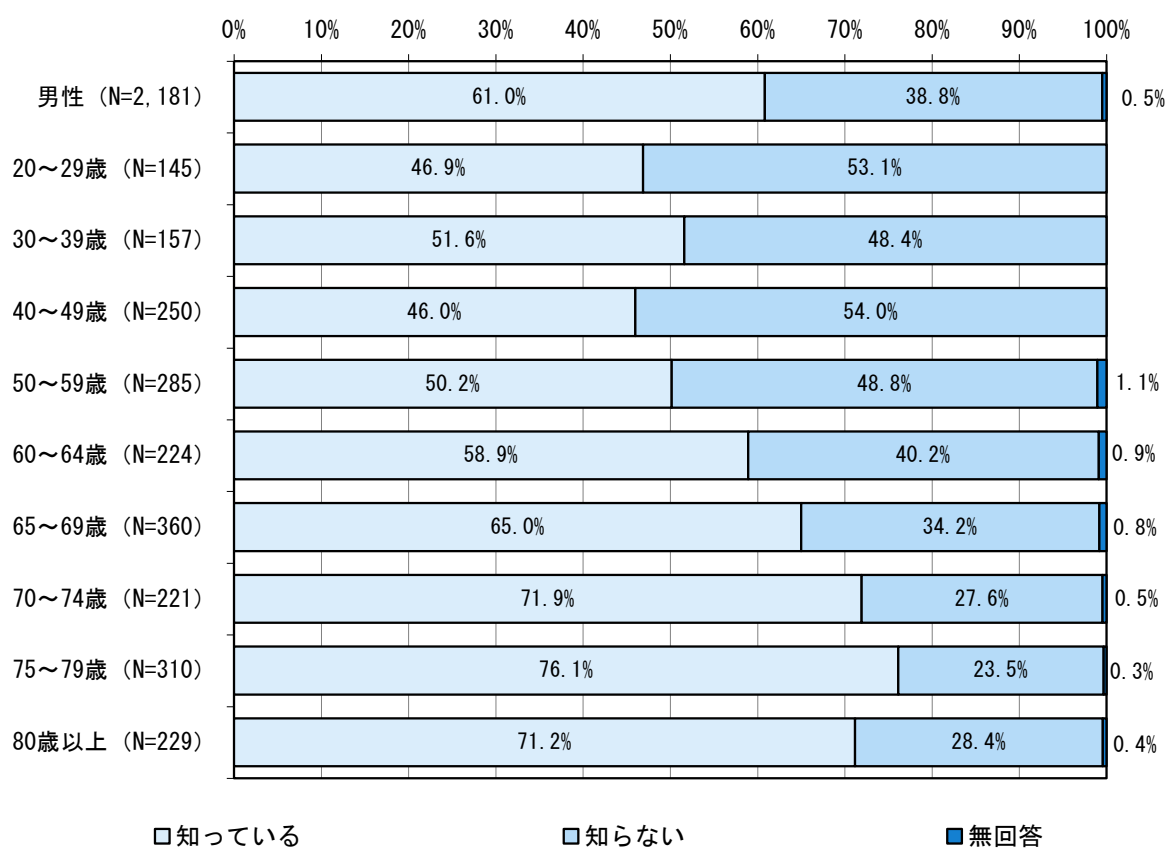
問3 健康を保つため、野菜を1日350グラム食べることが、望ましいといわれていることを知っていますか。(単数回答)

健康を保つため、野菜を1日350グラム食べることが望ましいといわれていることについて、「知っている」の割合を男女別にみると、男性61.0%、女性74.0%となっており、13ポイントの差があります。

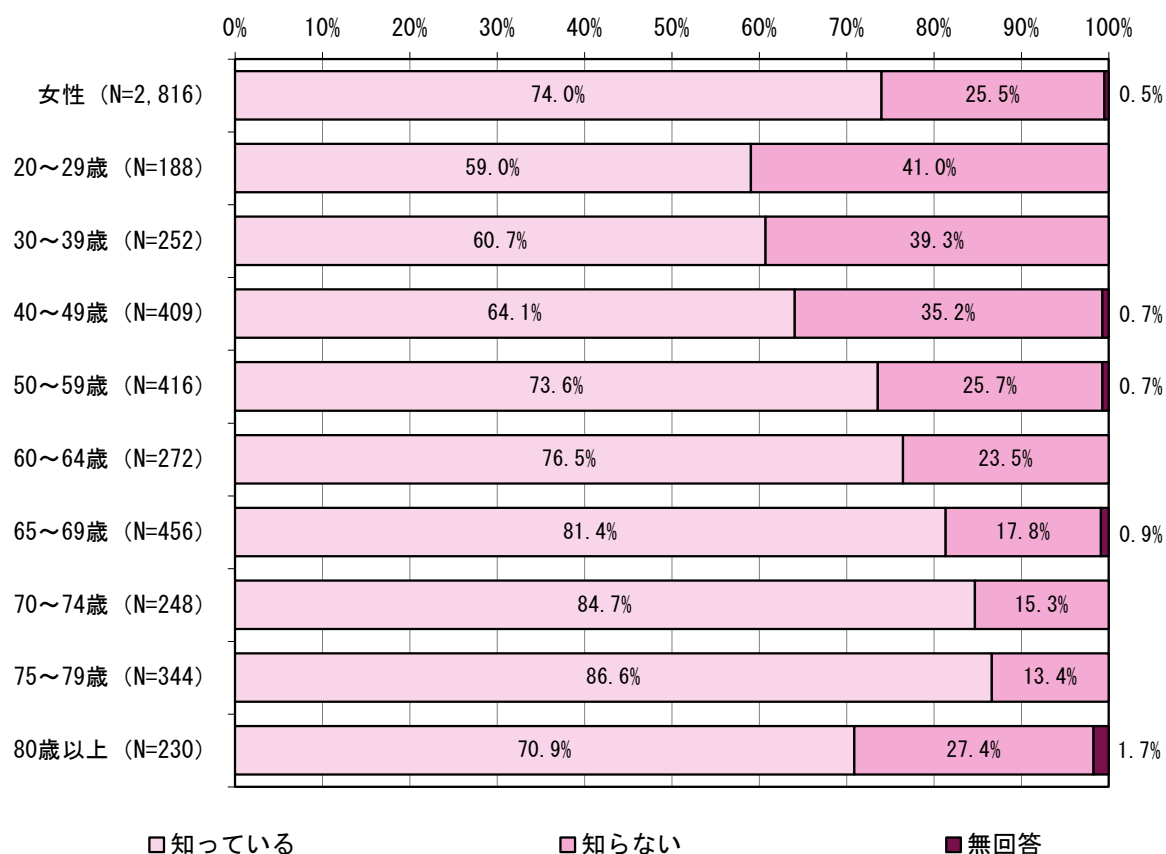
男性は、60歳未満の各年代で「知らない」の割合が概ね5割を占め、40～49歳では54.0%と最も高くなっています。

女性は、80歳未満では年齢が下がるにつれて「知らない」の割合が高く、50歳未満は3割を超えており、20～29歳は41.0%と最も高くなっています。

図Ⅱ-1-8-5 1日の理想の野菜摂取量の認知（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-6 1日の理想の野菜摂取量の認知（女性年代別）



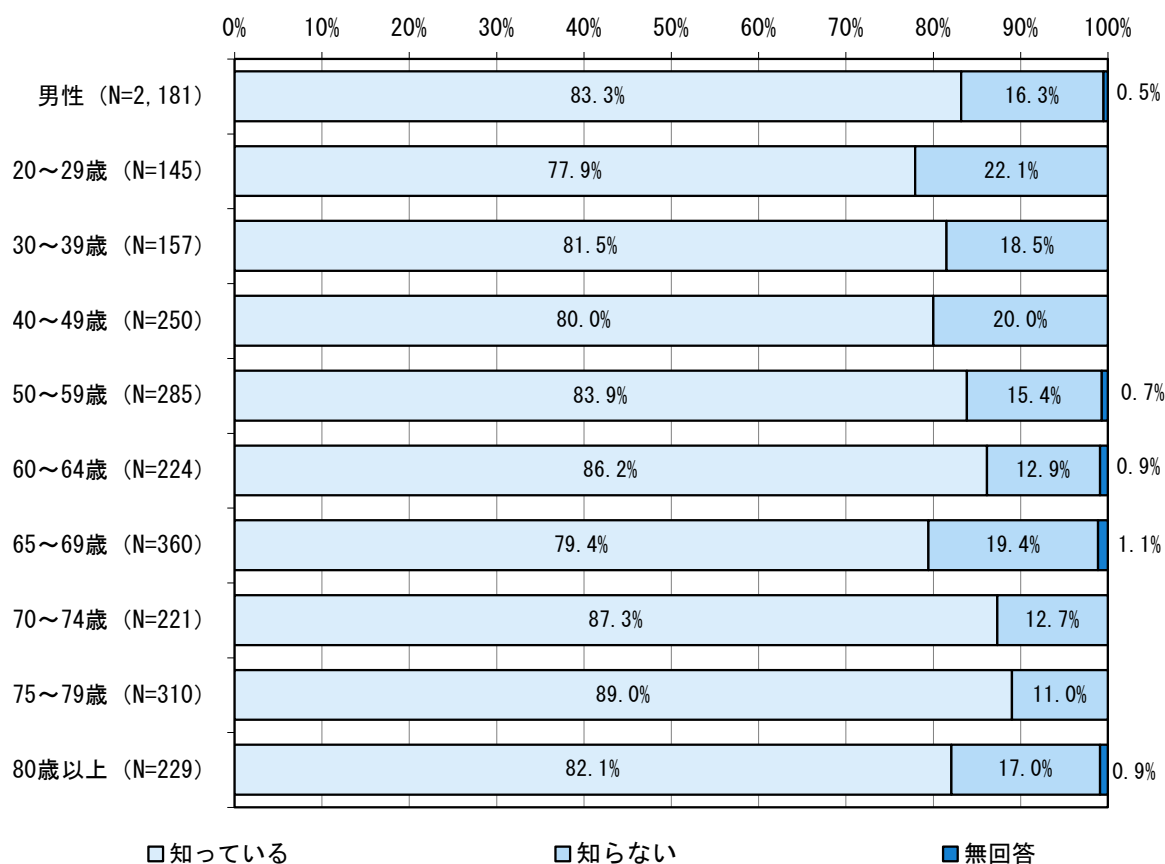
(5) 野菜不足による生活習慣病リスクの認知

問4 野菜が不足することで、生活習慣病などにかかる確率が高くなるといわれていることを知っていますか。(単数回答)

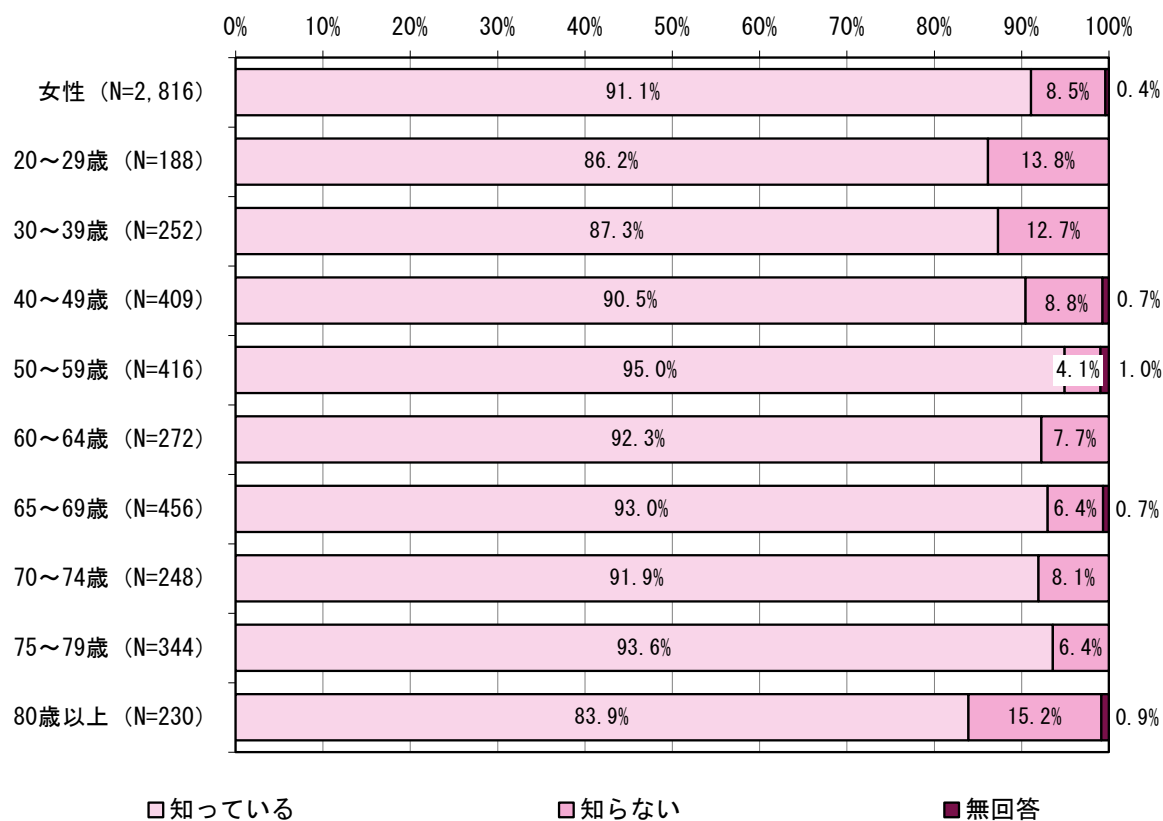
野菜が不足することで、生活習慣病などにかかる確率が高くなるといわれていることについて、「知っている」の割合を男女別にみると、男性 83.3%、女性 91.1%であり、7.8ポイントの差があります。

野菜不足による生活習慣病のリスクの認知を男女別にみると、いずれの年代も男性に比べ、女性の方が「知っている」の割合が高くなっています。

図Ⅱ-1-8-7 野菜不足による生活習慣病リスクの認知（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-8 野菜不足による生活習慣病リスクの認知（女性年代別）



(6) 野菜摂取を心がけているか

問5 普段の食生活で、野菜をたくさん食べるよう、心がけていますか。(単数回答)

普段の食生活で野菜をたくさん食べるよう心がけているかをみると、「いつも心がけている」と「時々心がけている」を合計した割合を男女別にみると、男性81.1%、女性91.2%となっており、10.2ポイントの差があります。

野菜摂取を心がけているかを、男女別にみると、いずれの年代も男性と比べ、女性の方が「いつも心がけている」の割合が高くなっています。

図Ⅱ-1-8-9 野菜摂取を心がけているか（男性年代別）

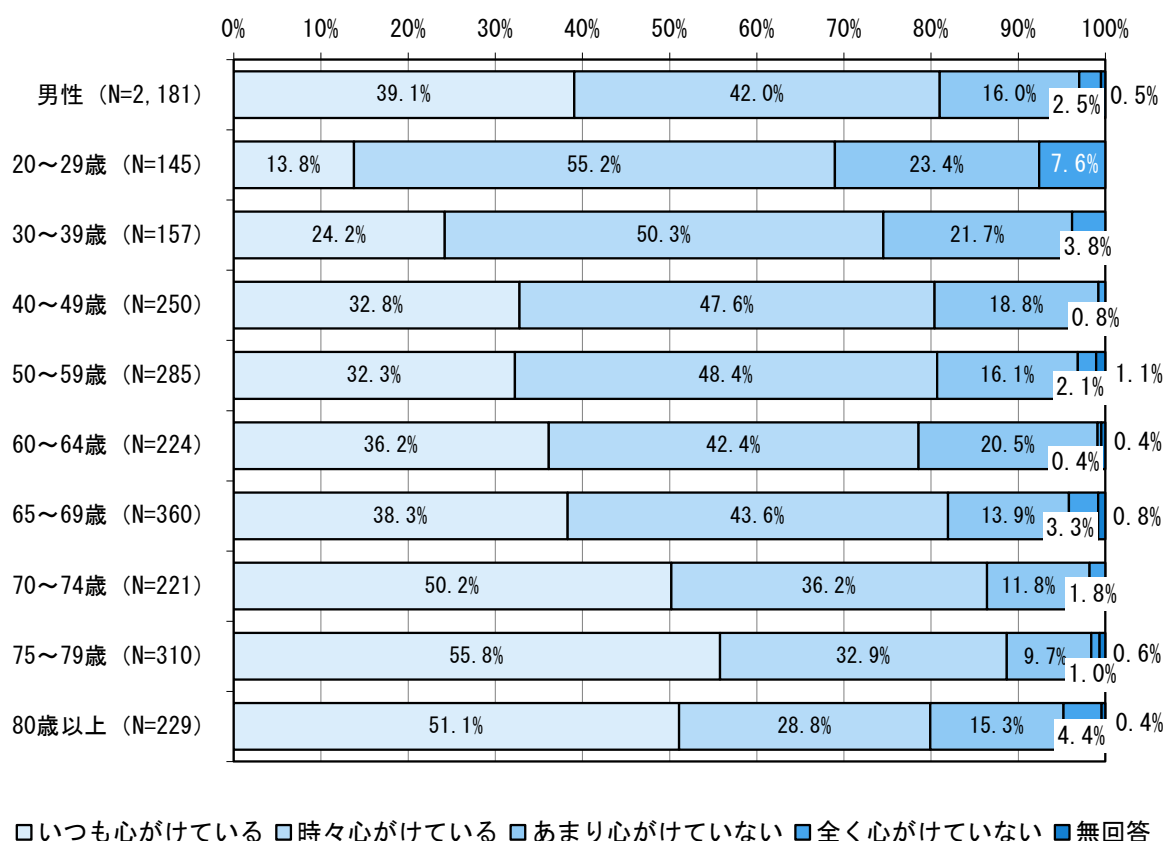
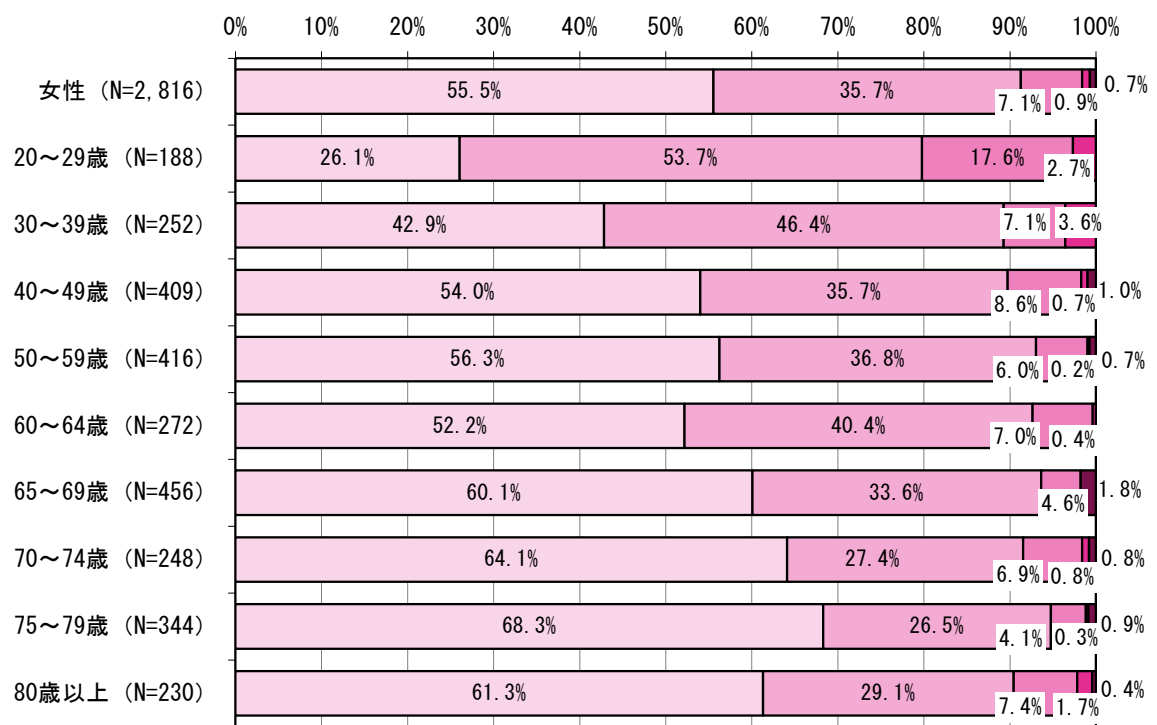


図 II-1-8-10 野菜摂取を心がけているか（女性年代別）



□いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない ■無回答

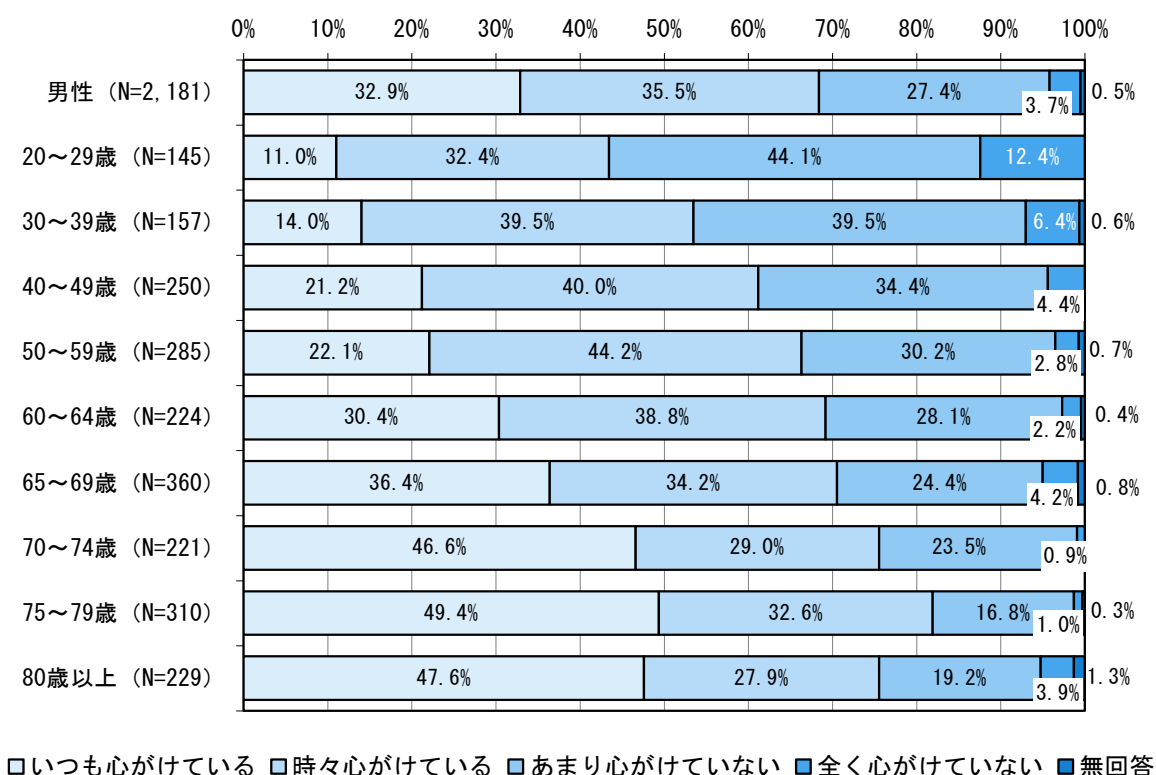
(7) 薄味を心がけているか

問6 普段の食生活で、薄味にするよう、心がけていますか。(単数回答)

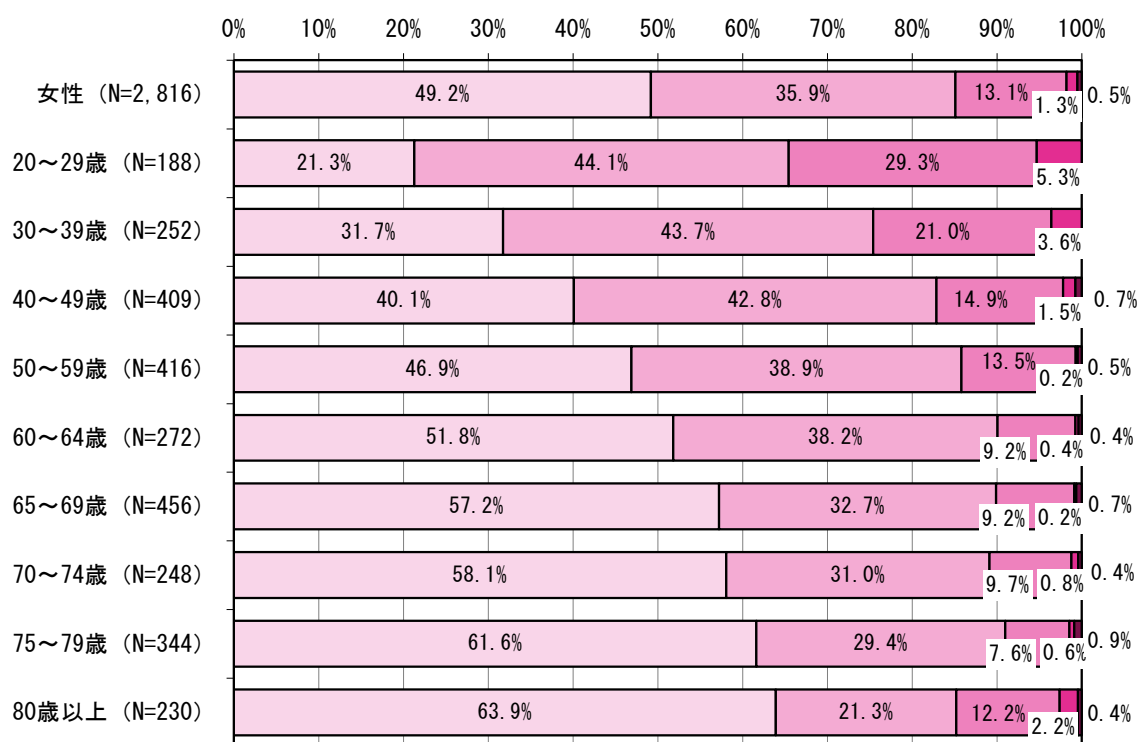
普段の食生活で薄味にするよう心がけているかをみると、「いつも心がけている」と「時々心がけている」を合計した割合は、男性 68.4%、女性 85.0%となっており、16.6ポイントの差があります。

薄味を心がけているかを男女別にみると、いずれの年代も男性に比べ、女性の方が「いつも心がけている」の割合は高くなっています。

図Ⅱ-1-8-11 薄味を心がけているか（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-12 薄味を心がけているか（女性年代別）



□いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない □全く心がけていない ■無回答

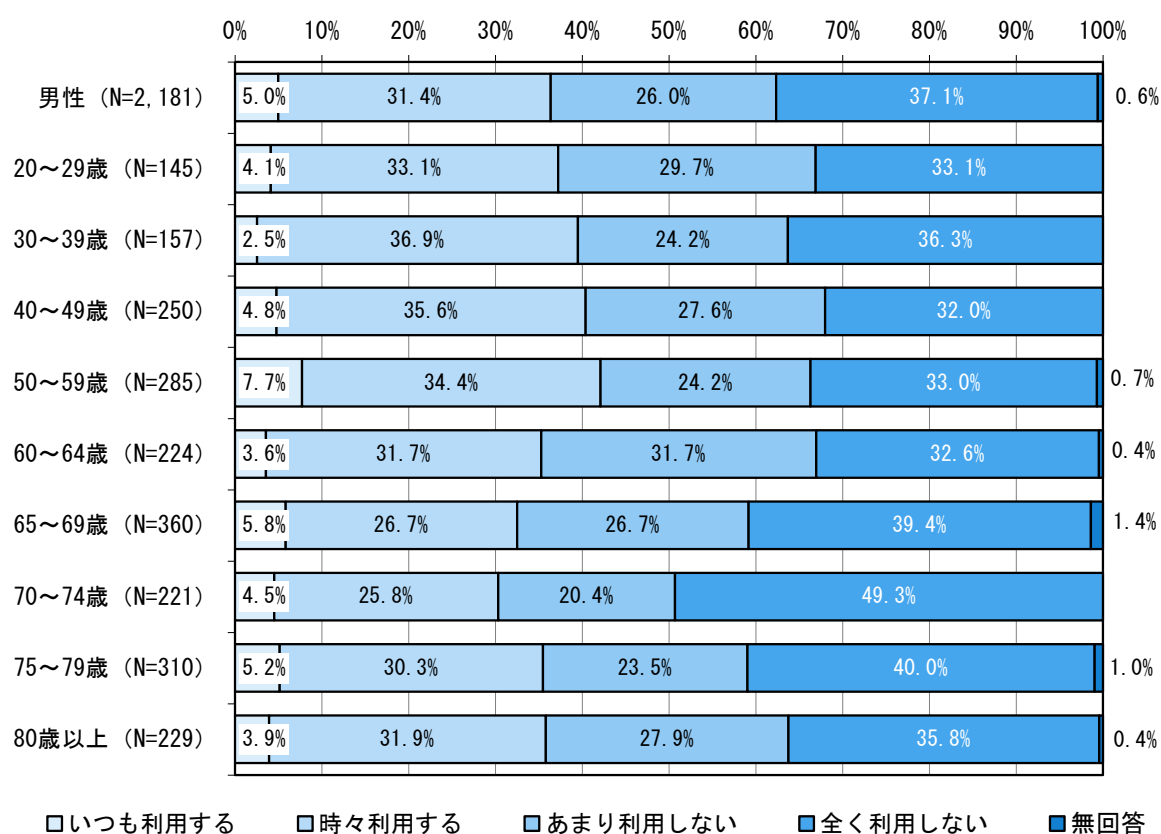
(8) スーパー等のサラダやカット野菜の利用

問7 普段の食生活で、スーパーやコンビニのサラダやカット野菜などを利用しますか。(単数回答)

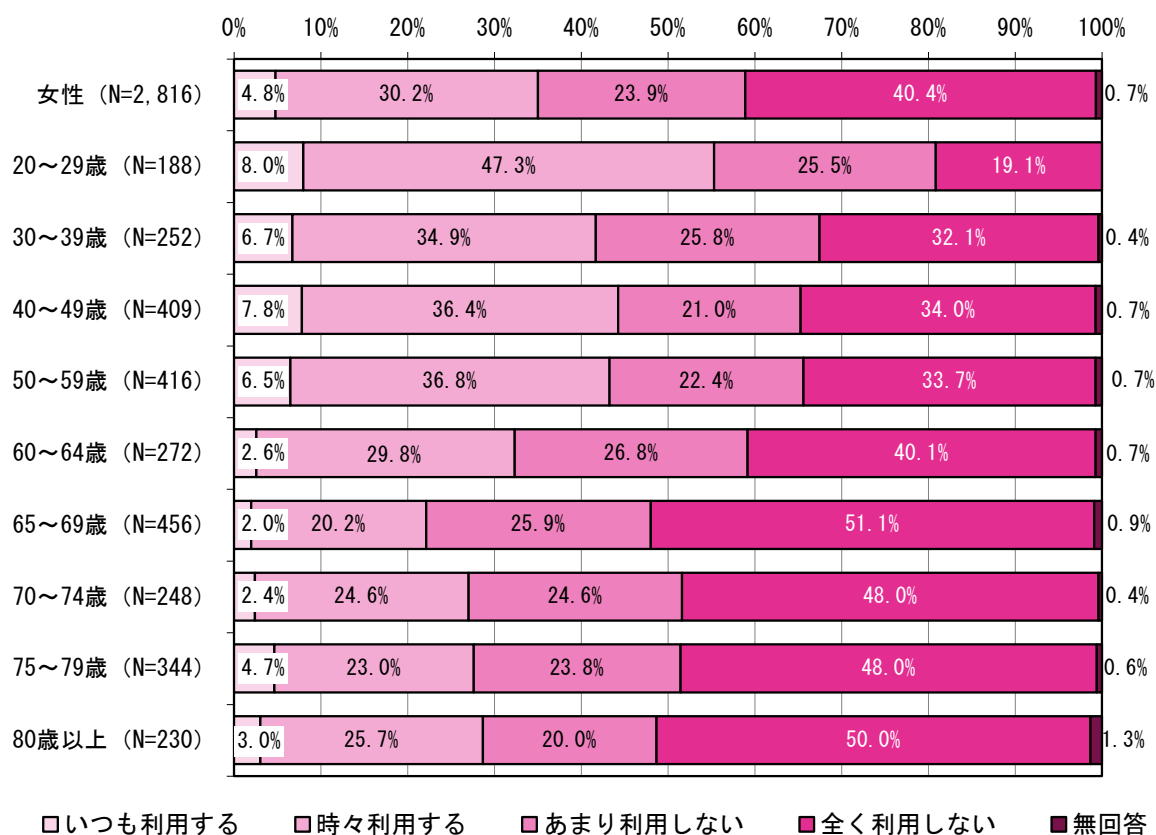
スーパーやコンビニのサラダやカット野菜などの利用について、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合を男女別にみると、男性 36.4%、女性 35.0%でほぼ同じ割合となっています。

スーパー等のサラダやカット野菜の利用を、男女別にみると、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は、60歳未満では男性に比べ、女性が高くなっていますが、60歳以上では、男性の方が高くなっています。また最も高い割合は、20～29歳の女性で55.3%となっています。

図Ⅱ-1-8-13 スーパー等のサラダやカット野菜の利用（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-14 スーパー等のサラダやカット野菜の利用（女性年代別）



(9) スーパー等の惣菜の利用

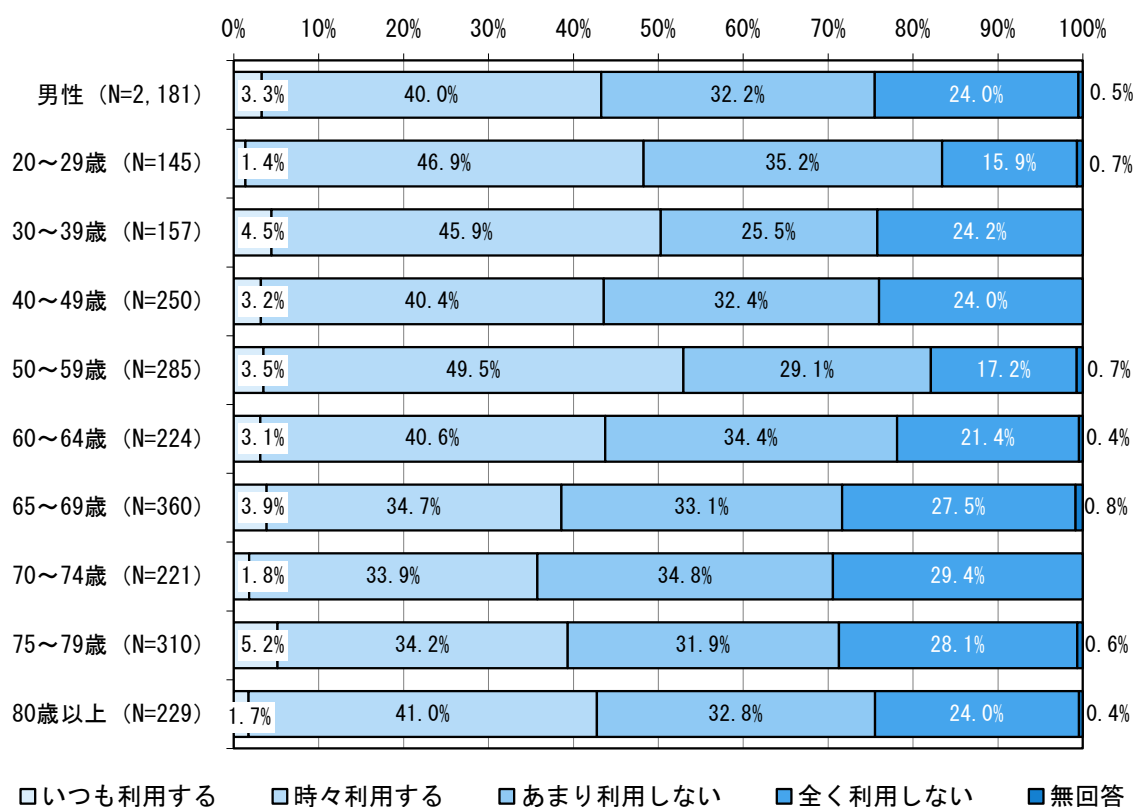
問8 普段の食生活で、スーパーやコンビニのお惣菜を利用しますか。(単数回答)

スーパーやコンビニの惣菜の利用について、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合を男女別にみると、男性43.3%、女性41.7%でほぼ同じ割合となっています。

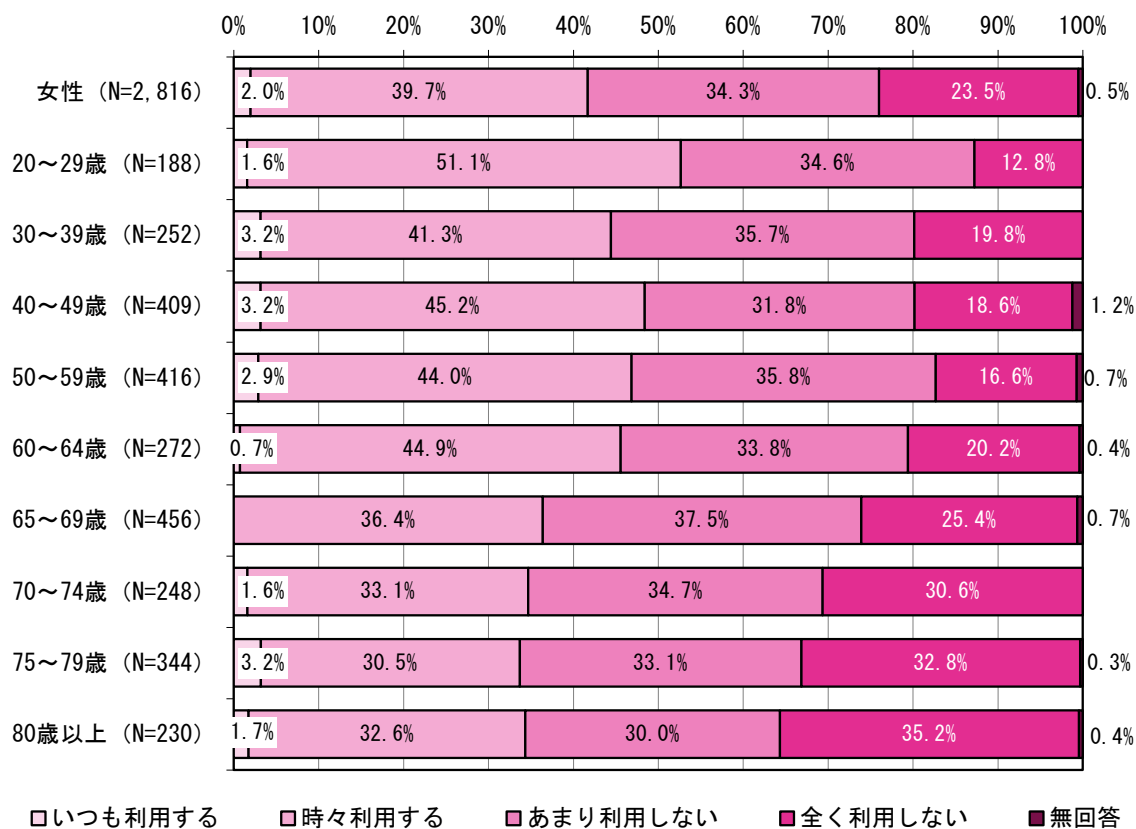
男性は、30歳～39歳と50～59歳で「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は5割を超えています。

女性は、65歳未満で4割を超え、20～29歳は52.7%で最も高くなっています。

図Ⅱ-1-8-15 スーパー等の惣菜の利用（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-16 スーパー等の惣菜の利用（女性年代別）



(10) 外食やコンビニのお弁当の利用

問9 普段の食生活で、外食やコンビニのお弁当を利用しますか。(単数回答)

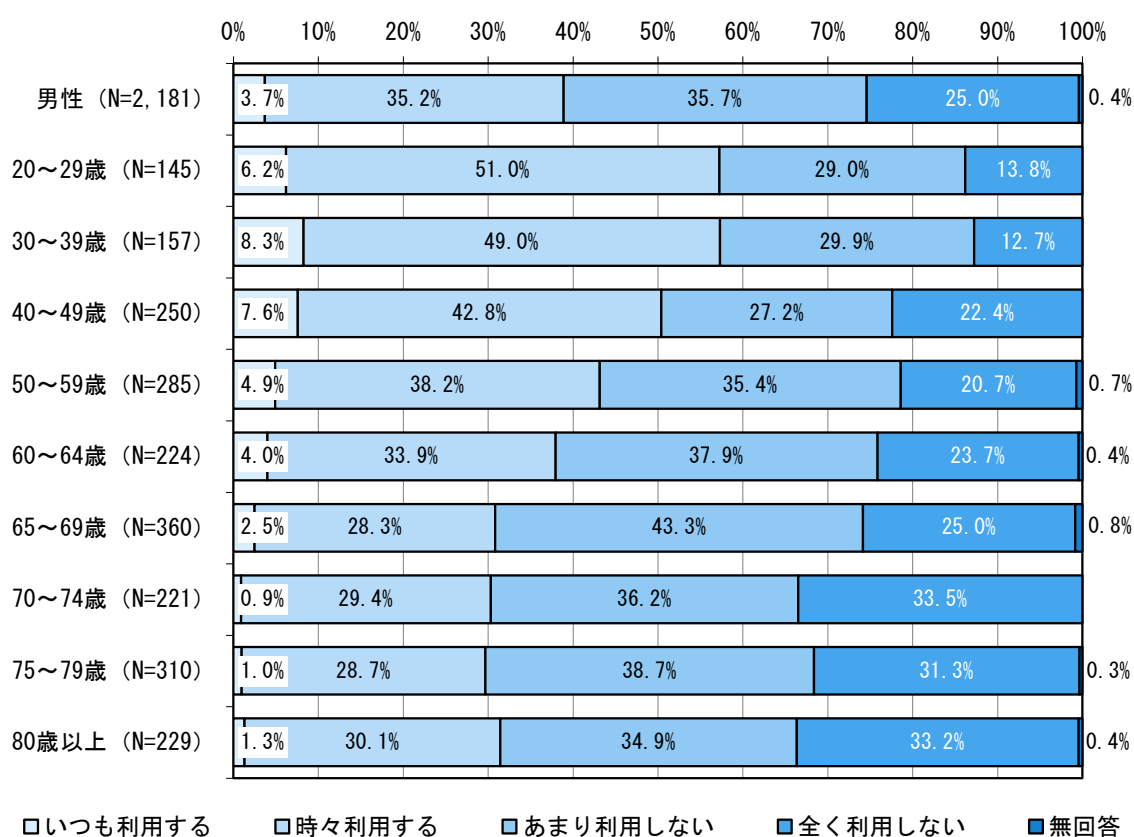
外食やコンビニのお弁当の利用について、「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合を男女別にみると、男性 38.9%、女性 26.6%となっており、12.3ポイントの差があります。

男性の「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は、50歳未満が5割を超えており、20～29歳は57.2%、30～39歳は57.3%となっています。

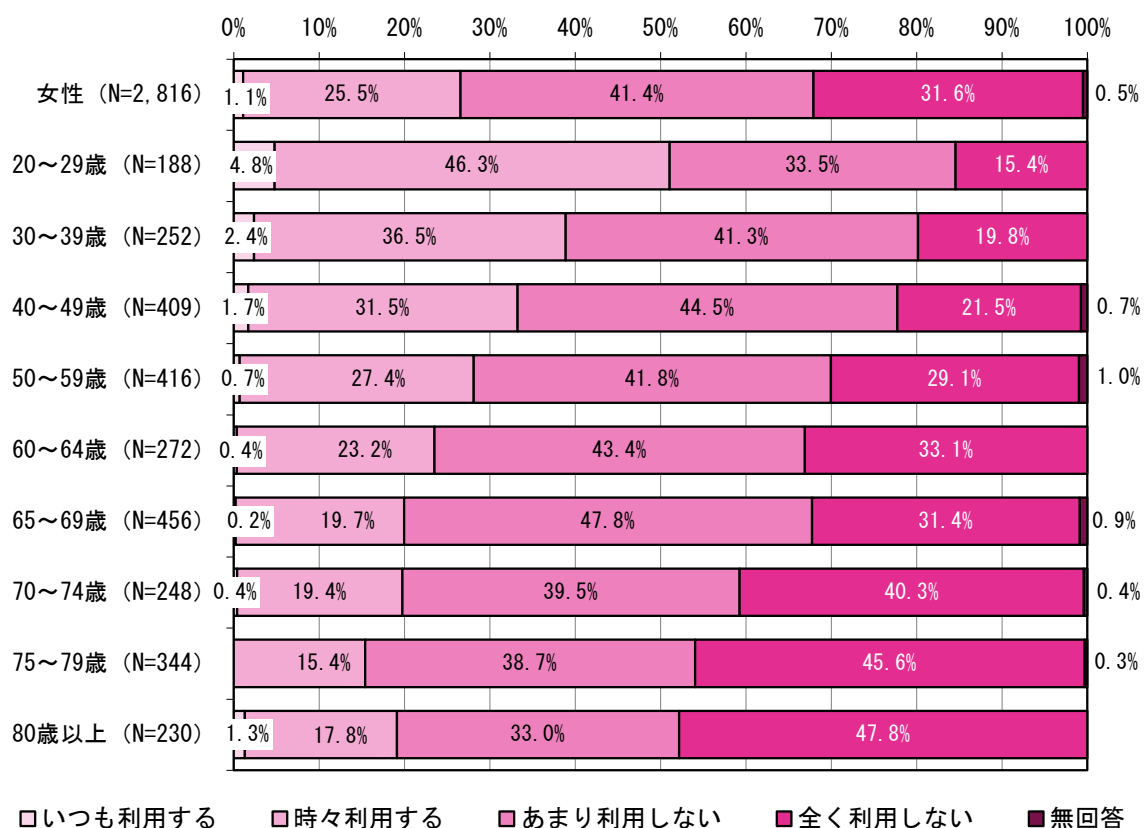
女性は、20～29歳で最も高く、5割を超えており、80歳以上を除き年代が上がるにつれ低くなっています。

いずれの年代も女性に比べ、男性の方が「いつも利用する」と「時々利用する」を合計した割合は高くなっています。

図Ⅱ-1-8-17 外食やコンビニのお弁当の利用（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-18 外食やコンビニの弁当の利用（女性年代別）

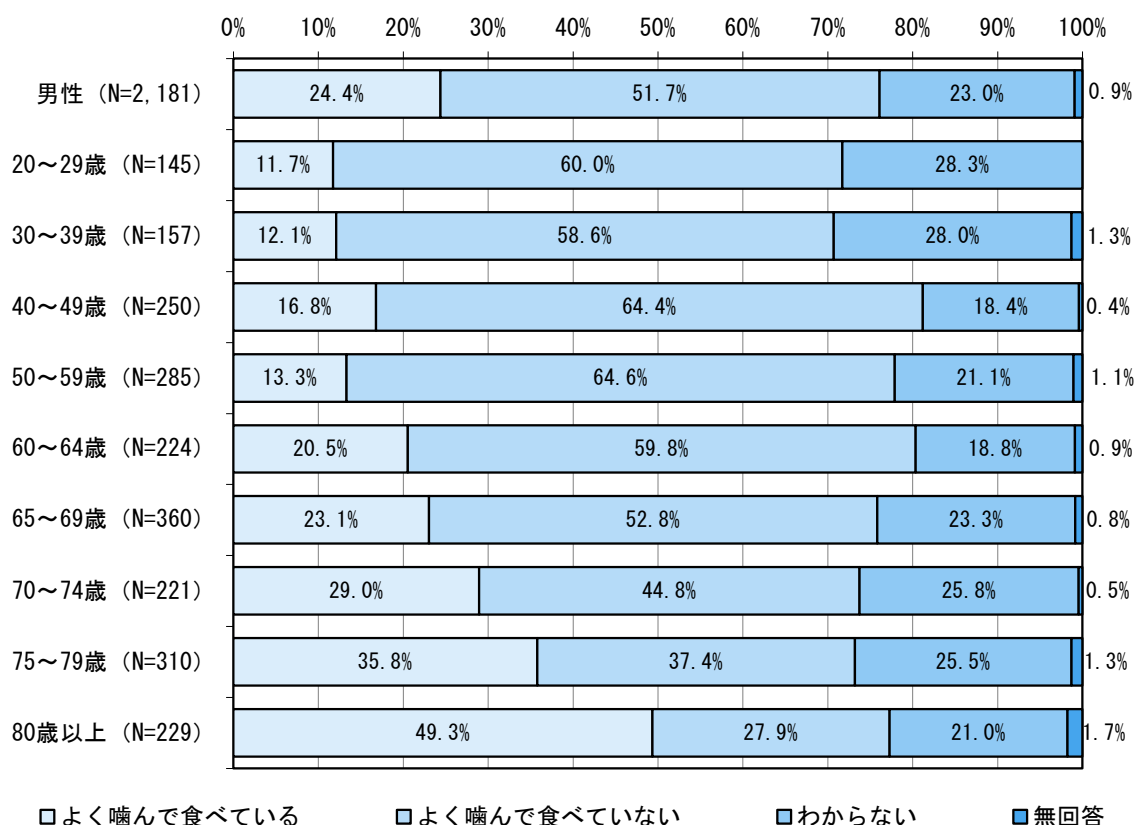


(11) 時間をかけてよく噛んで食べているか

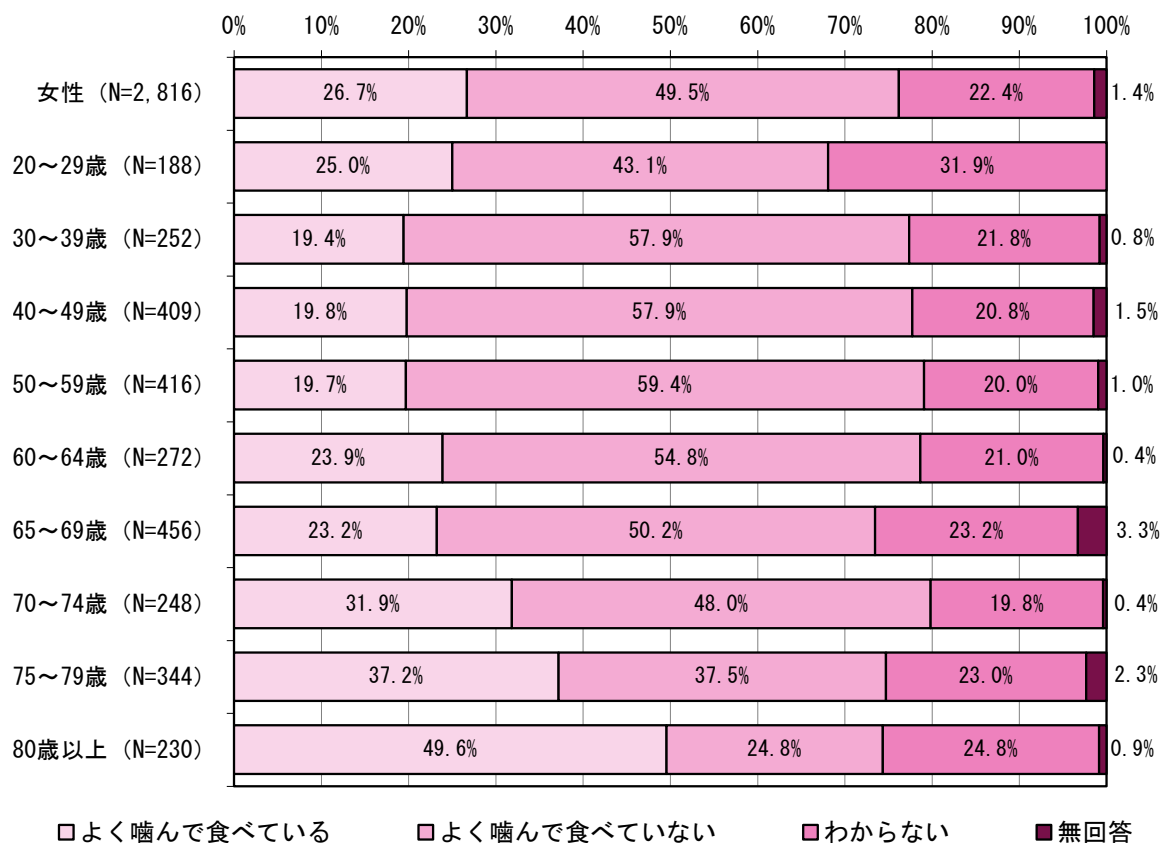
問12 あなたは、時間をかけてよく噛んで（ひとくち20回～30回）食べていますか。（単数回答）

時間をかけてよく噛んで食べているかをみると、「よく噛んで食べている」の割合は、男女とも年代が上がるにつれ、高くなる傾向にあります。80歳未満は、男女ともいずれの年代も「よく噛んで食べていない」の割合が「よく噛んで食べている」を上回っています。

図Ⅱ-1-8-19 時間をかけてよく噛んで食べているか（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-20 時間をかけてよく噛んで食べているか（女性年代別）



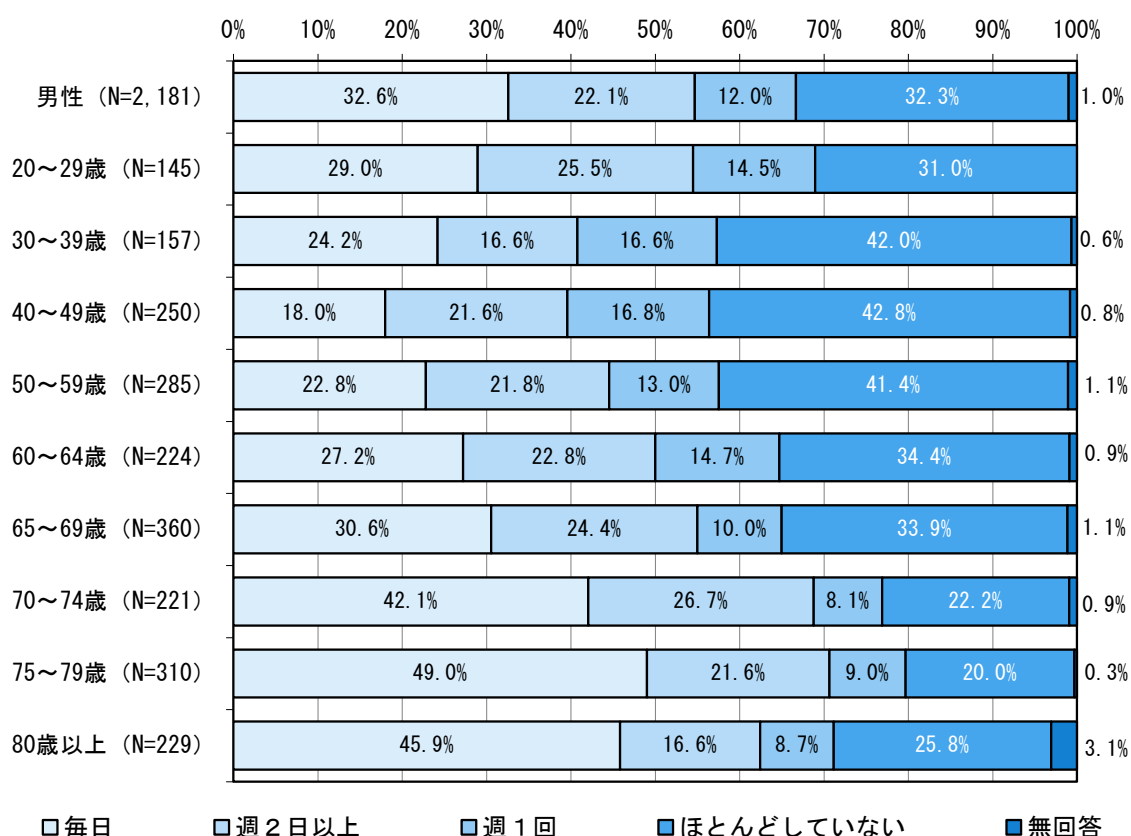
(12) 1日合計30分以上の運動、スポーツをする頻度

問13 あなたは、1日合計30分以上の運動、スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。

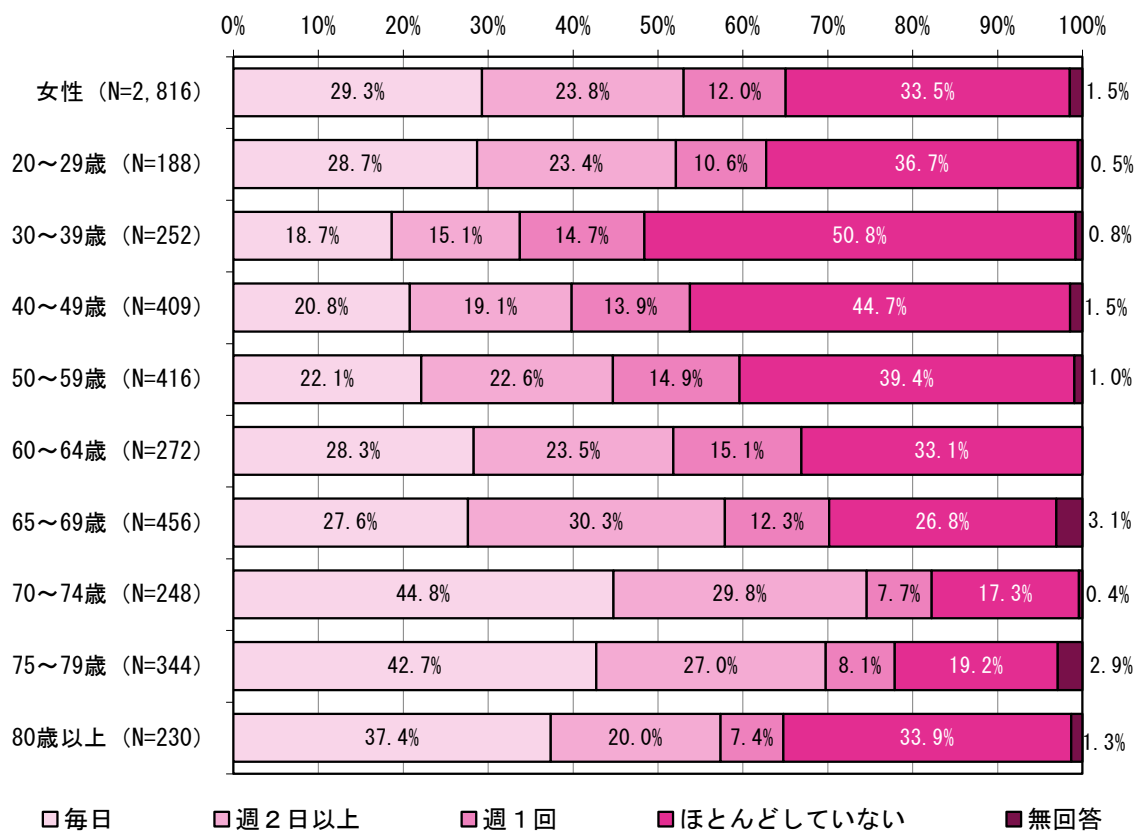
1日合計30分以上の運動、スポーツの頻度について、「毎日」と「週2日以上」を合計した割合を男女別にみると、男性54.7%、女性53.1%とほぼ同じ割合となっています。

男女とも「毎日」と「週2日以上」を合計した割合は、20～29歳及び60歳以上で5割を超えています。最も割合が高いのは、男性75～79歳で70.6%、女性70～74歳で74.6%、最も低いのは、男性40～49歳で39.6%、女性30～39歳で33.8%となっています。

図Ⅱ-1-8-21 1日合計30分以上の運動、スポーツをする頻度（男性年代別）



図Ⅱ-1-8-22 1日合計30分以上の運動、スポーツをする頻度（女性年代別）



Ⅱ－２ 調査の結果（小学生）

1. 回答者の基本属性

小学1年生の回答者は、男子 54.4%、女子 45.6%であり、男子が多くなっています。

小学5年生の回答者は、男子 49.3%、女子 50.7%であり、男女ほぼ同数となっています。

表Ⅱ-2-1-1 学年・性別

	1年生	5年生
男子	423	403
	54.4%	49.3%
女子	354	414
	45.6%	50.7%
合計	777	817
	100.0%	100.0%

2. 心身の状況

(1) 健康状態

問1 現在の健康状態はいかがですか。(単数回答)

● 1年生

1年生は、「よい」が68.1%、「まあよい」が17.8%となっており、合計した割合は85.9%となっています。

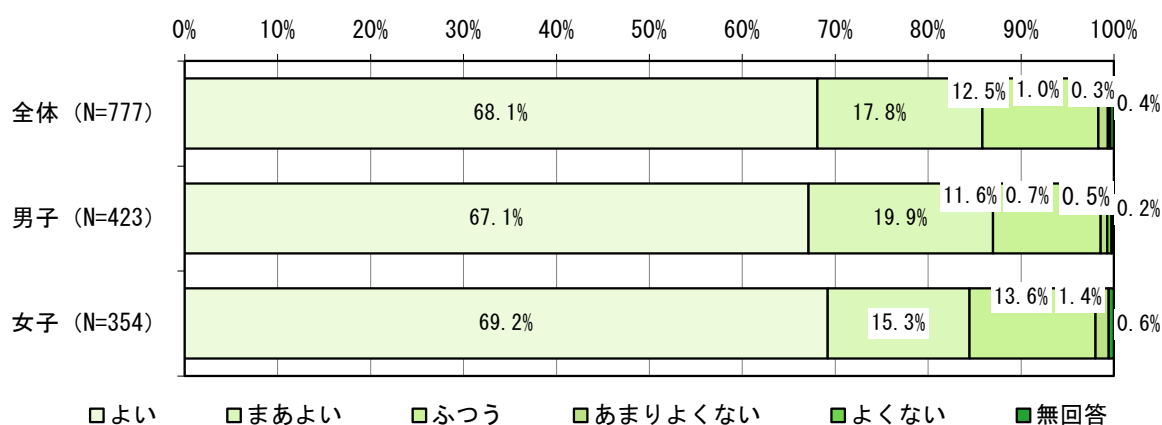
男女別にみると、「よい」と「まあよい」を合計した割合は男子87.0%、女子84.5%となっています。

● 5年生

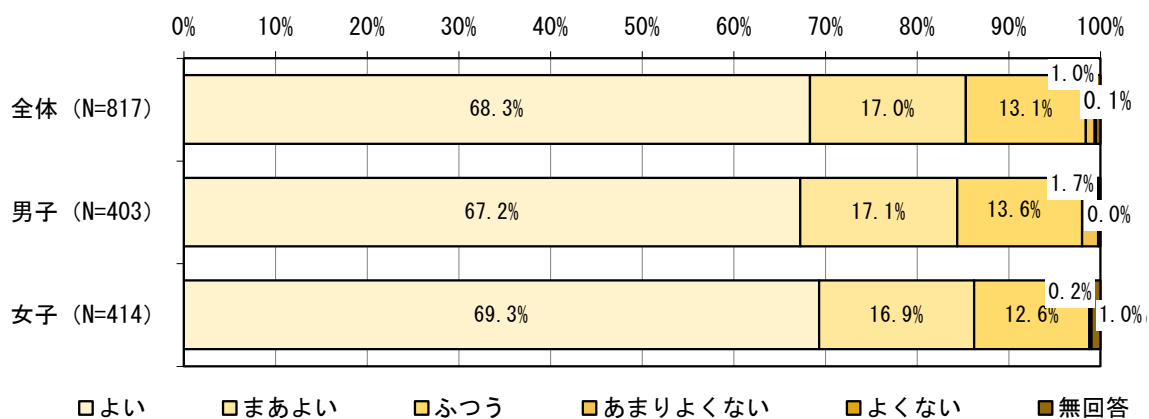
5年生は、「よい」が68.3%、「まあよい」が17.0%となっており、合計した割合は85.3%となっています。

男女別にみると、「よい」と「まあよい」を合計した割合は男子84.3%、女子86.2%となっています。

図Ⅱ-2-2-1 現在の健康状態（1年生）



図Ⅱ-2-2-2 現在の健康状態（5年生）



(2) 肥満度

小学生の身長と体重から標準体重に対する肥満度を算出しました。標準体重に対する肥満度の判定基準は表のとおりです。

● 1年生

1年生は男女ともに9割以上が「普通」となっています。

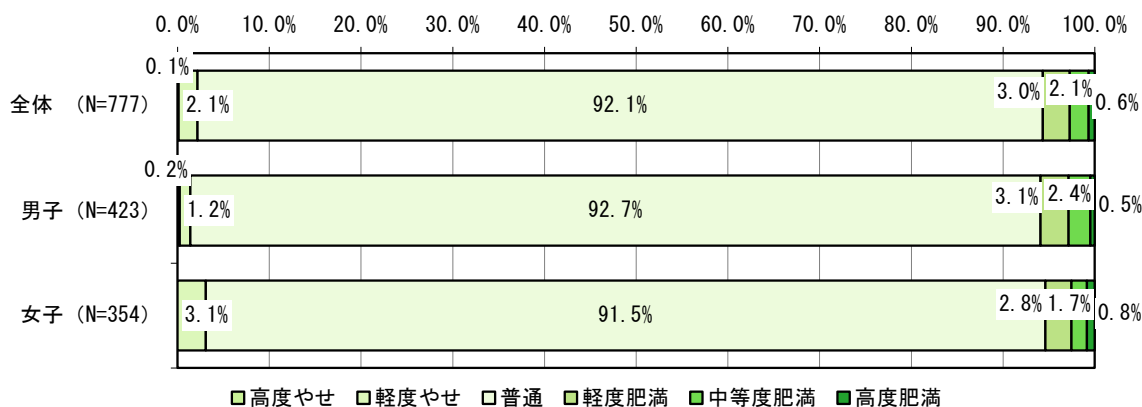
● 5年生

5年生は「普通」の割合は男子が80.9%、「軽度肥満」が6.9%、「中等度肥満」が8.7%となっています。女子は「普通」が87.4%となっています。

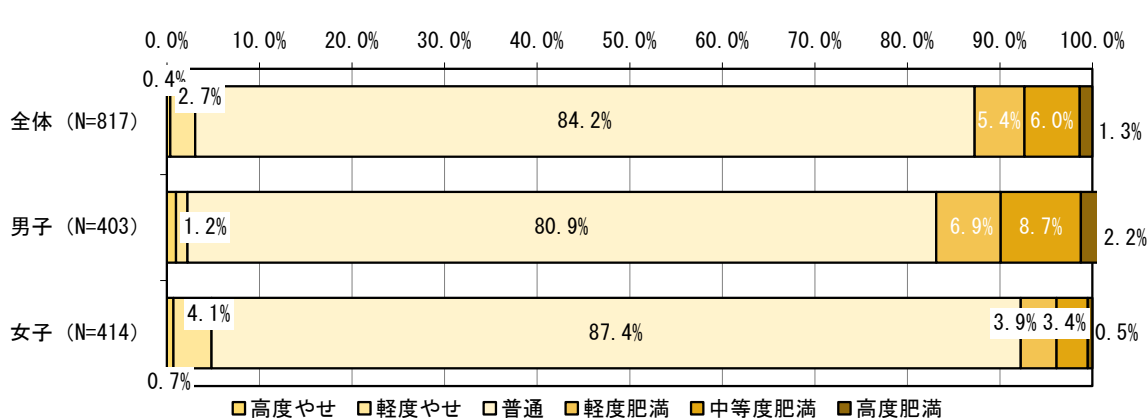
表Ⅱ-2-2-1 肥満度区分

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超 +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

図Ⅱ-2-2-3 肥満度（1年生）



図Ⅱ-2-2-4 肥満度（5年生）



※日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会制作の体格指数計算ファイルを基に算出

3. 食事摂取状況

(1) 野菜の摂取状況

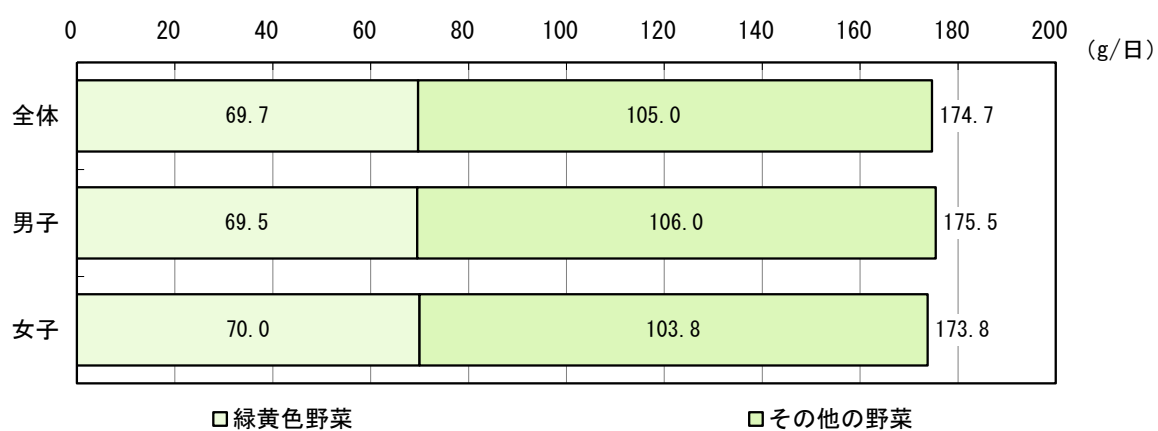
● 1年生

1日当たりの野菜の平均摂取量をみると、1年生は、男子175.5g/日、女子173.8g/日となっています。男女ともに不足値は上回っていますが、合計摂取量を満たしていません。

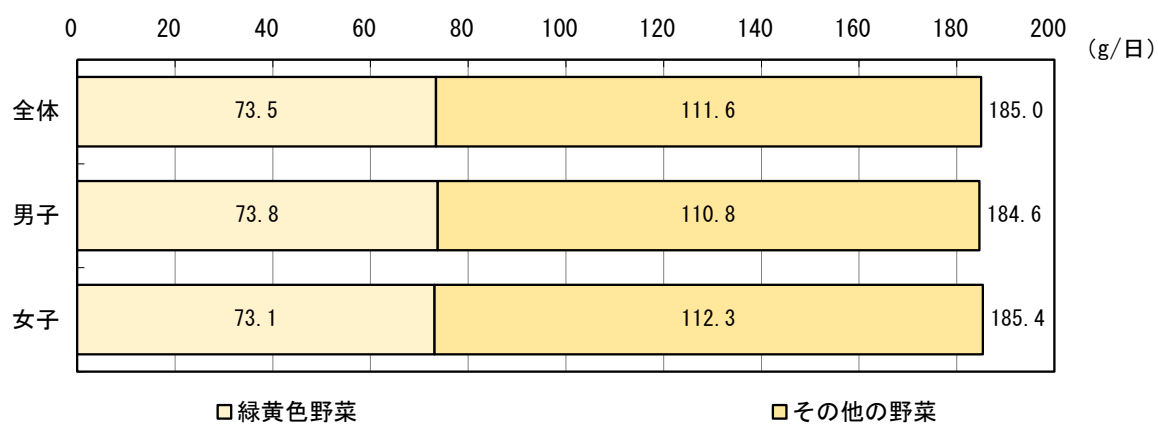
● 5年生

5年生は、男子184.6g/日、女子185.4g/日です。男女ともに不足値は上回っていますが、合計摂取量を満たしていません。

図Ⅱ-2-3-1 野菜の摂取量（1年生）



図Ⅱ-2-3-2 野菜の摂取量（5年生）



(2) 食塩の摂取状況

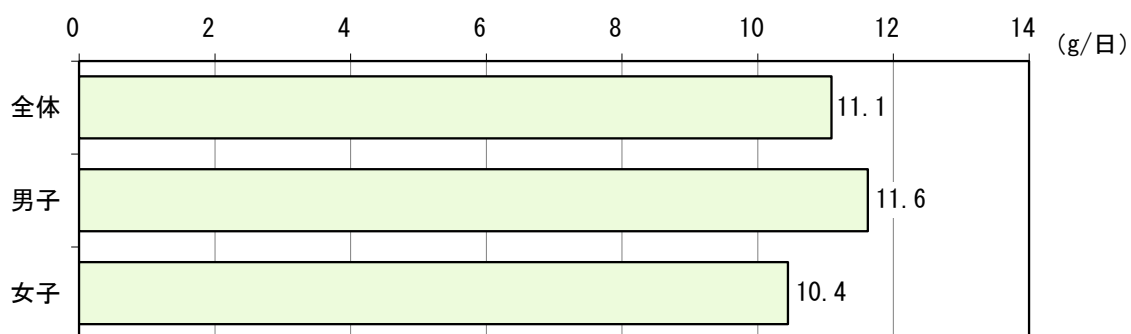
● 1年生

食塩相当量の摂取状況をみると、男子 11.6g/日、女子 10.4g/日となっています。男子 5.0g/日未満、女子 5.5g/日未満とされており、男女ともに食塩相当量の目標量を上回っています。

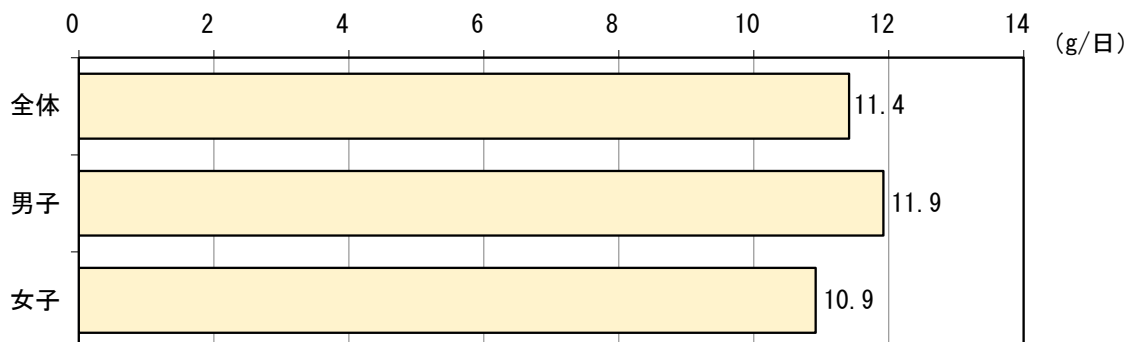
● 5年生

男子 11.9g/日、女子 10.9g/日となっています。男女ともに食塩相当量の目標量を上回っています。

図Ⅱ-2-3-3 食塩相当量の摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-3-4 食塩相当量の摂取状況（5年生）



(3) エネルギー摂取量

● 1年生

1年生は男子2,066kcal、女子1,838kcalとなっています。

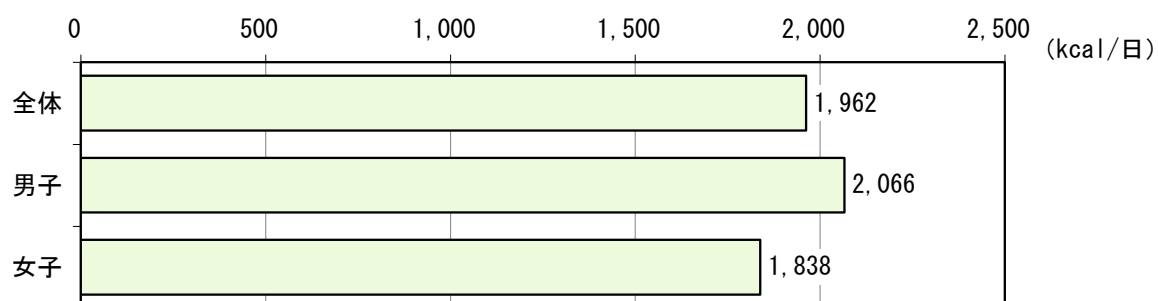
日本人の食事摂取基準(2015年版)をもとに、身体活動レベルをⅡ(ふつう)とした場合の小学生の推定エネルギー必要量とBDHQによるエネルギー摂取量を比較すると、男女とも推定エネルギー必要量を上回っています。

● 5年生

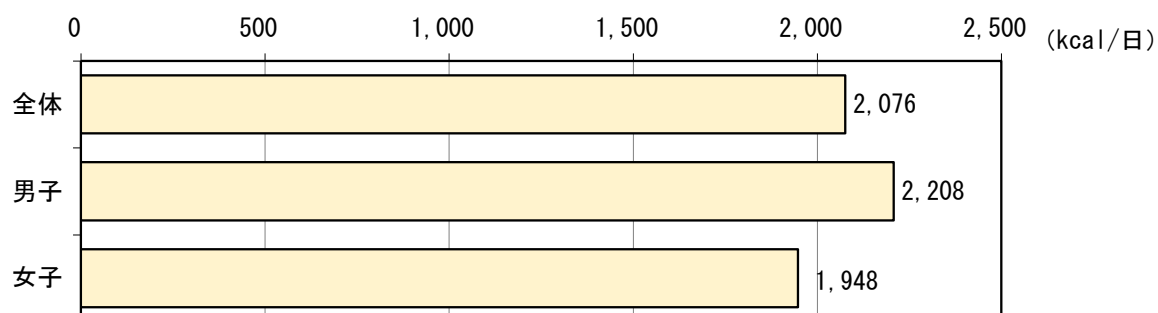
5年生は、男子2,208kcal、女子1,948kcalとなっています。

男女とも推定エネルギー必要量を下回っています。

図Ⅱ-2-3-5 エネルギー摂取量(1年生)



図Ⅱ-2-3-6 エネルギー摂取量(5年生)



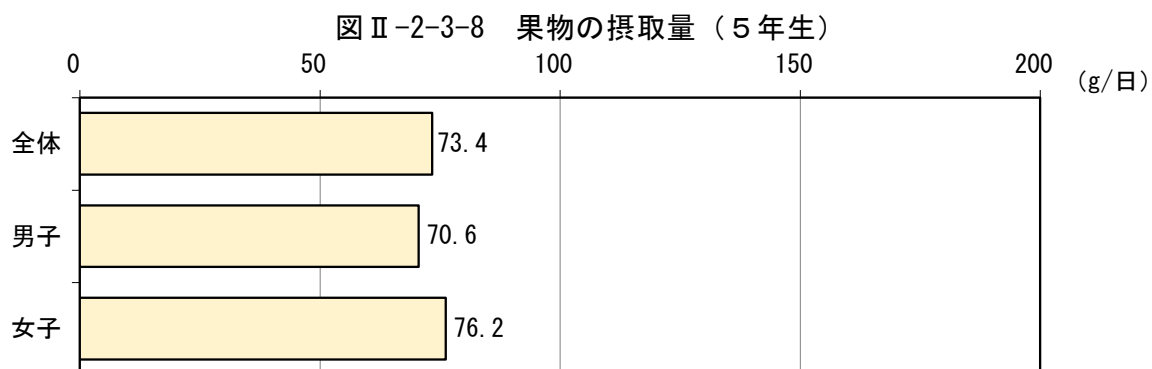
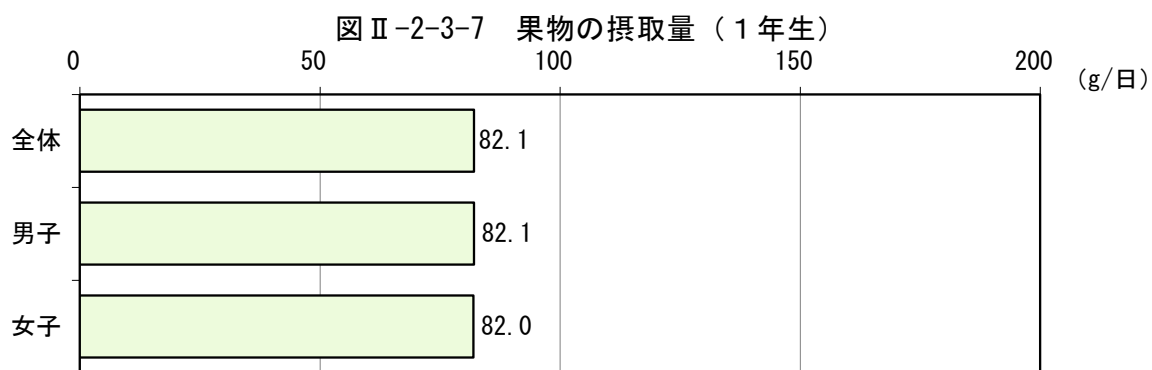
(4) 果物の摂取状況

● 1年生

1日当たりの果物の摂取量をみると、1年生は男子82.1g/日、女子82.0g/日となっています。

● 5年生

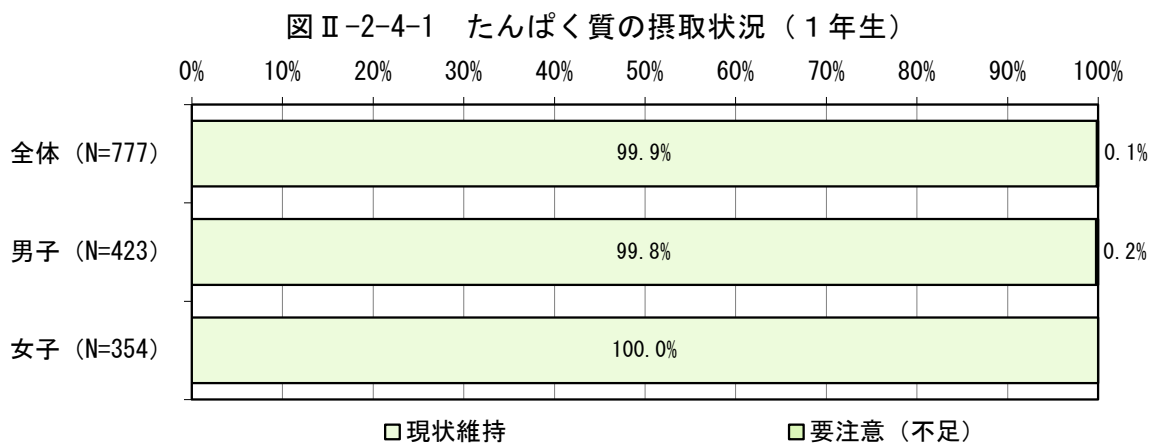
5年生は、男子70.6g/日、女子76.2g/日となっています。



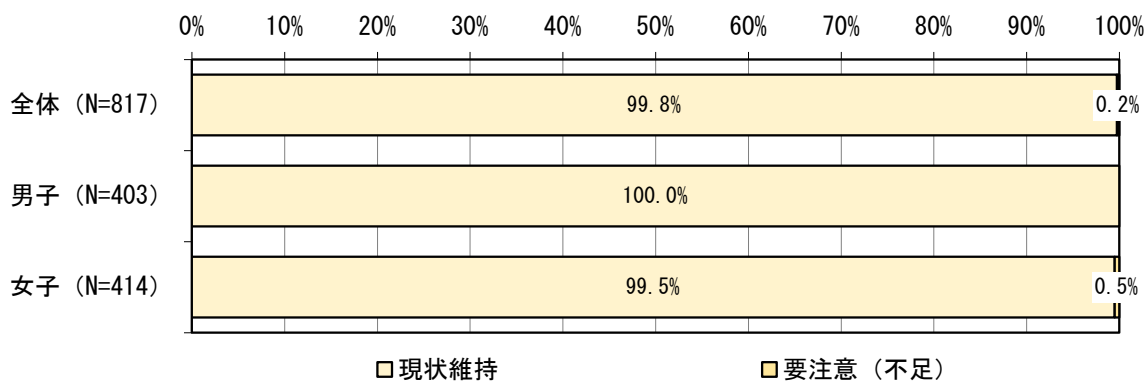
4. 各栄養素の摂取状況

① たんぱく質の摂取状況

たんぱく質の摂取状況をみると、1年生、5年生とも「現状維持」の割合がほぼ100%です。



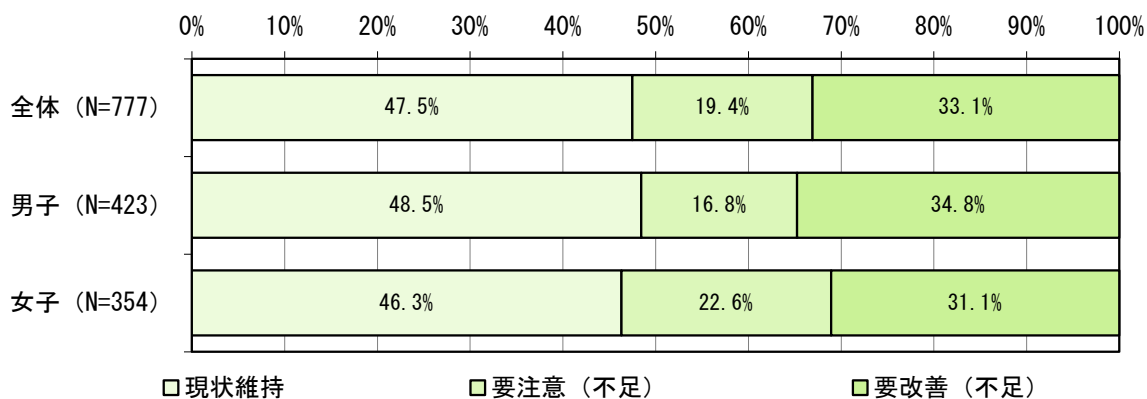
図Ⅱ-2-4-2 たんぱく質の摂取状況（5年生）



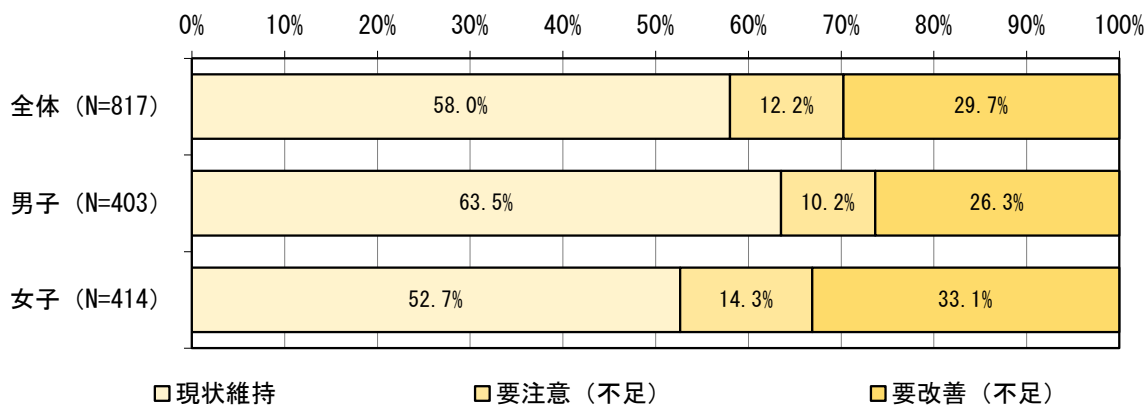
②カルシウムの摂取状況

カルシウムの摂取状況を見ると、「要注意 (不足)」と「要改善 (不足)」を合計した割合は、1年生は男子 51.6%、女子 53.7%です。5年生は、男子 36.5%、女子 47.4%となっています。

図Ⅱ-2-4-3 カルシウムの摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-4-4 カルシウムの摂取状況（5年生）



③ナトリウム（食塩）の摂取状況

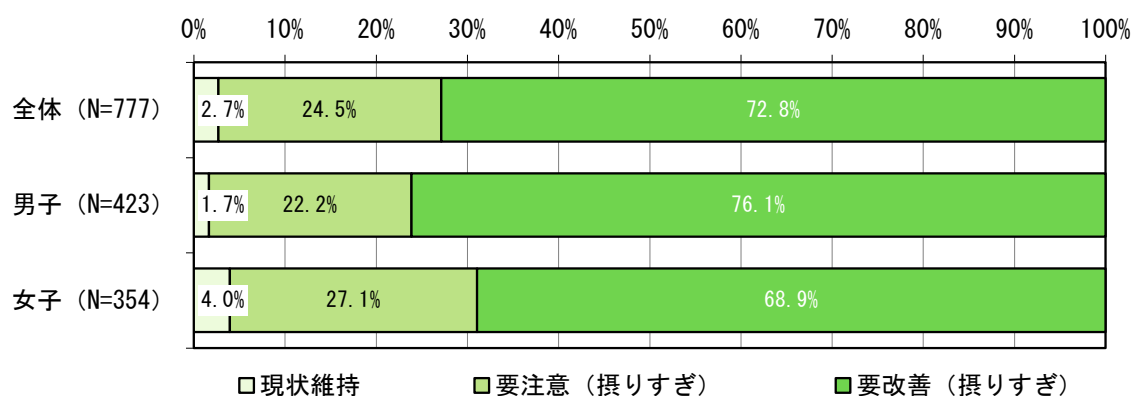
●1年生

1年生の「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は、男子98.3%、女子96.0%となっています。

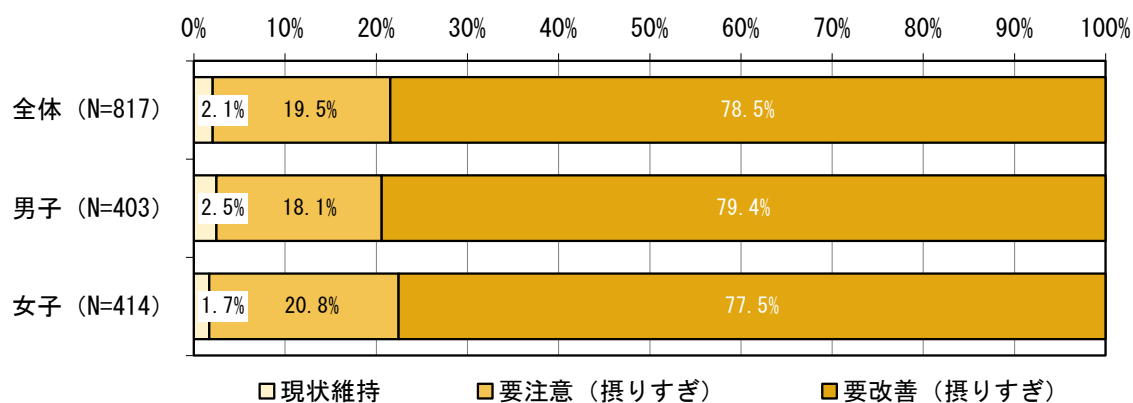
●5年生

5年生の「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は、男子97.5%、女子98.3%となっています。

図Ⅱ-2-4-5 ナトリウム（食塩）の摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-4-6 ナトリウム（食塩）の摂取状況（5年生）



④脂質の摂取状況

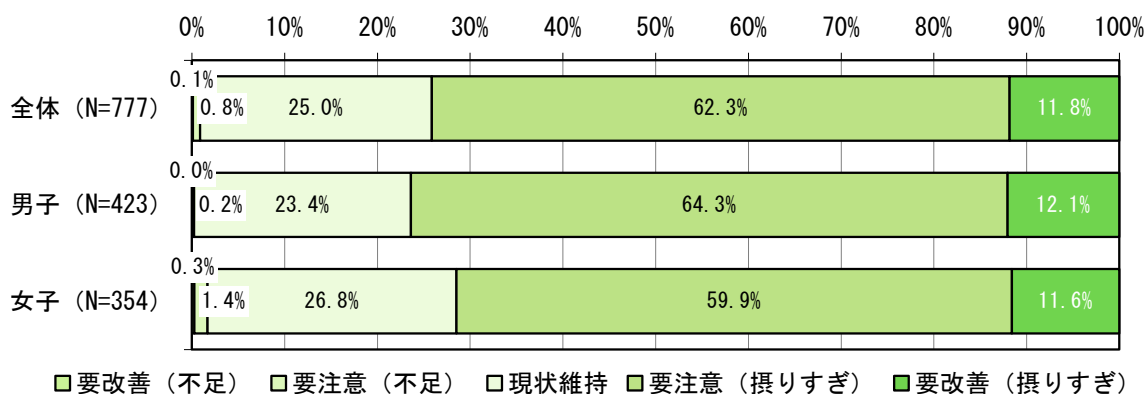
● 1年生

1年生の脂質の摂取状況をみると、「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は、男子 76.4%、女子 71.5%です。

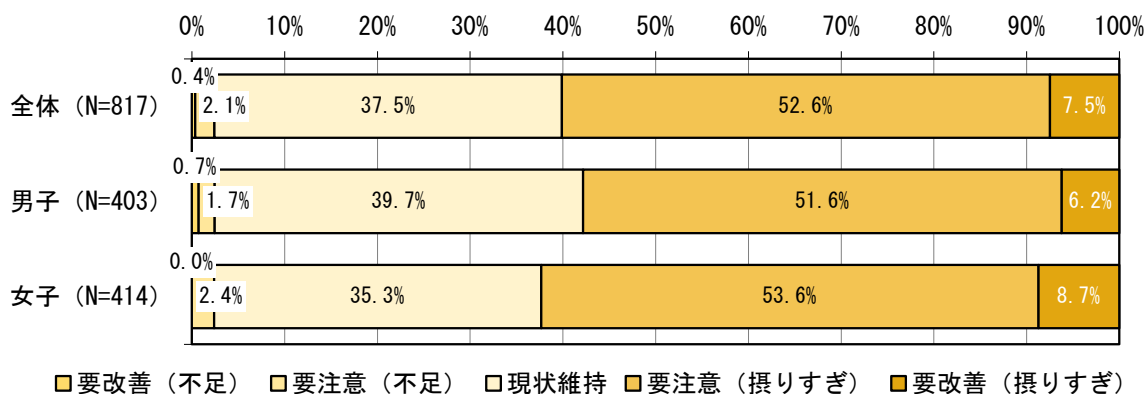
● 5年生

5年生の「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は、男子 57.8%、女子 62.3%となっています。

図Ⅱ-2-4-7 脂質の摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-4-8 脂質の摂取状況（5年生）



5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率

①脂肪エネルギー比率

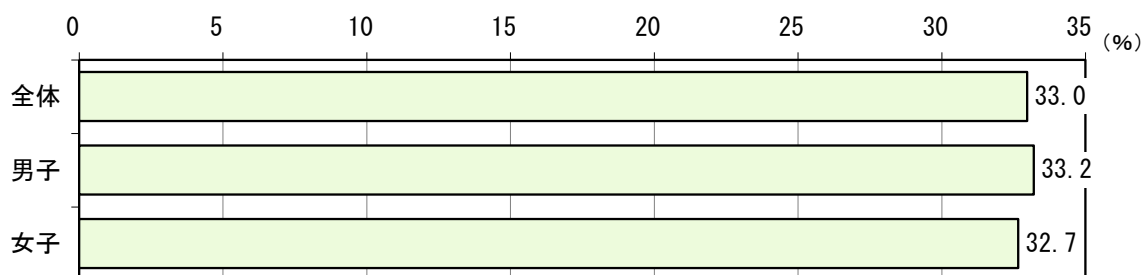
● 1年生

1年生の脂肪エネルギー比率は、男子 33.2%、女子 32.7%であり、目標量を上回っています。

● 5年生

5年生の脂肪エネルギー比率は、男子 30.4%、女子 31.9%であり、目標量を上回っています。

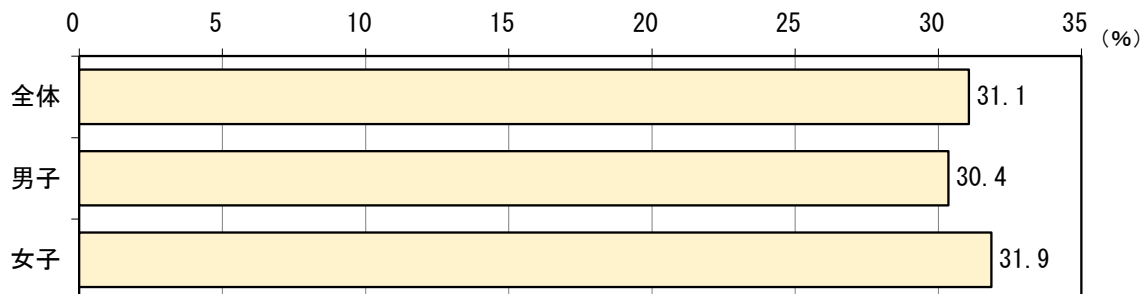
図Ⅱ-2-5-1 脂肪エネルギー比率（1年生）



※脂肪エネルギー比率 (%) = ((脂質 (g) × 9 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※6～7歳の脂肪エネルギー比率の目標量は男女共に20～30%（日本人の食事摂取基準（2015年版））

図Ⅱ-2-5-2 脂肪エネルギー比率（5年生）



※10～11歳の脂肪エネルギー比率の目標量は男女共に20～30%（日本人の食事摂取基準（2015年版））

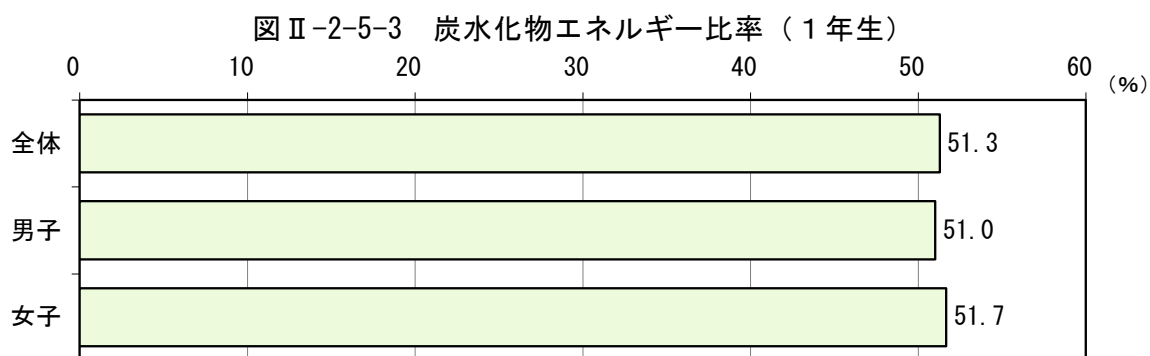
②炭水化物エネルギー比率

● 1年生

1年生の炭水化物のエネルギー比率は男子 51.0%、女子 51.7%であり、男女ともに目標量の範囲内となっています。

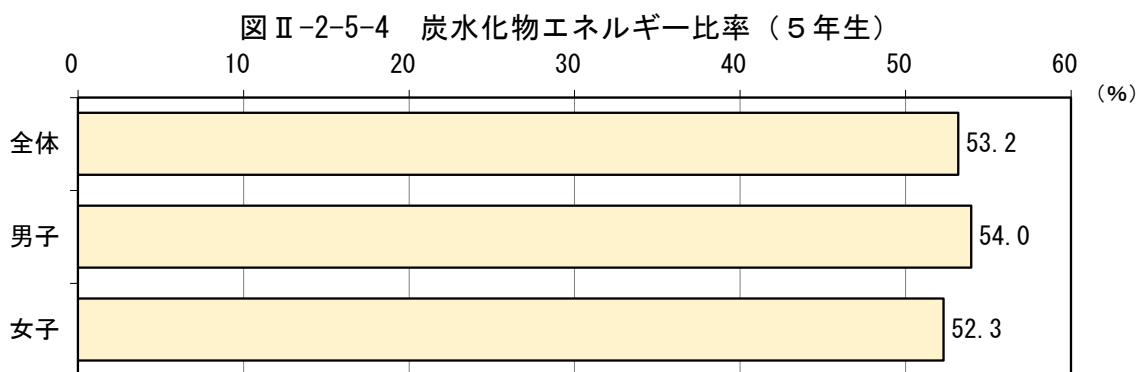
● 5年生

5年生の炭水化物のエネルギー比率は男子 54.0%、女子 52.3%であり、男女ともに目標量の範囲内となっています。



※炭水化物のエネルギー比率 (%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※6～7歳の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に50～65% (日本人の食事摂取基準(2015年版))



※炭水化物のエネルギー比率 (%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※10～11歳の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に50～65% (日本人の食事摂取基準(2015年版))

③たんぱく質エネルギー比率

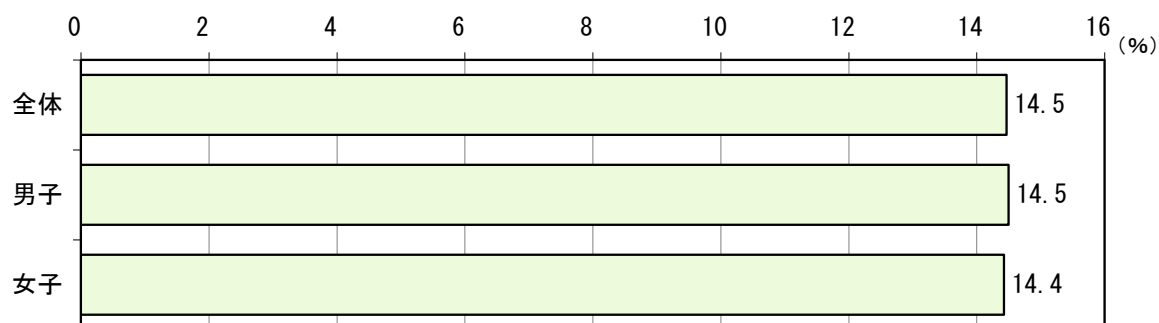
●1年生

1年生のたんぱく質のエネルギー比率は男子14.5%、女子14.4%であり、男女ともに目標量の範囲内となっています。

●5年生

5年生のたんぱく質のエネルギー比率は男子14.1%、女子14.5%であり、男女ともに目標量の範囲内となっています。

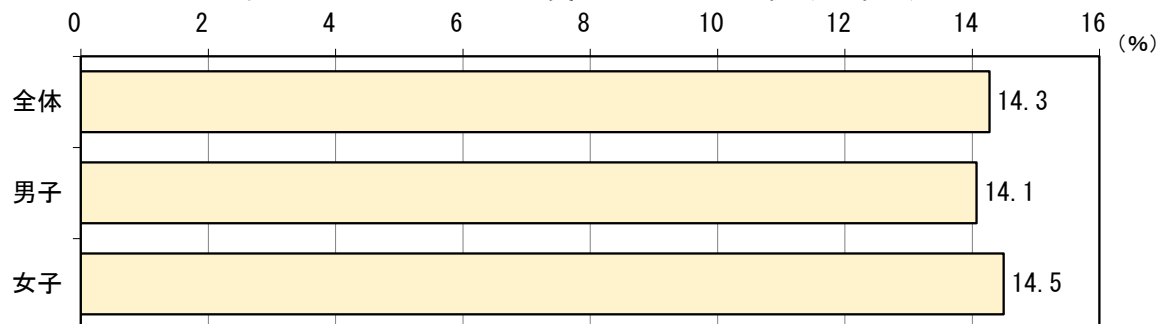
図Ⅱ-2-5-5 たんぱく質エネルギー比率（1年生）



※たんぱく質のエネルギー比率 (%) = ((たんぱく質 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※6～7歳のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女共に13～20% (日本人の食事摂取基準(2015年版))

図Ⅱ-2-5-6 たんぱく質エネルギー比率（5年生）



※たんぱく質のエネルギー比率 (%) = ((たんぱく質 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※10～11歳のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女共に13～20% (日本人の食事摂取基準(2015年版))

6. サービング（つ）数

※サービング（つ）数の上限値と下限値は、回答者の性・年齢に該当する食事バランスガイドの摂取目安サービング数の平均の上限値と下限値を表しています。

①主食の摂取状況

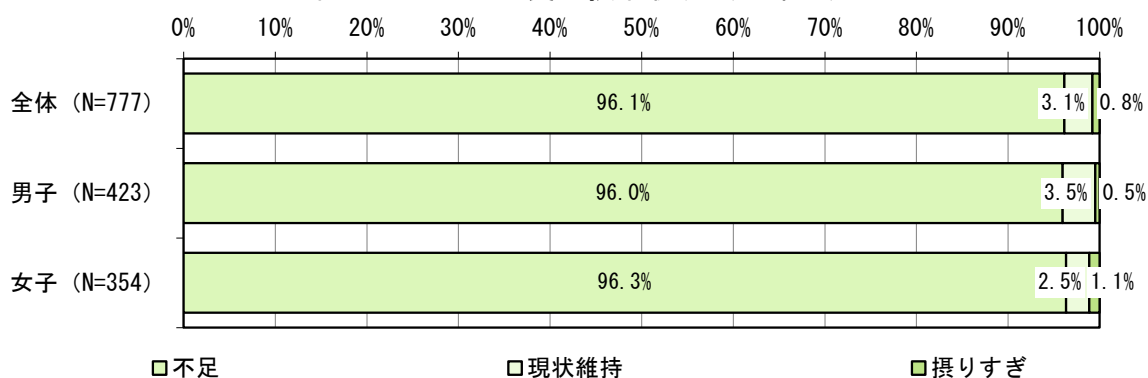
●1年生

主食の摂取状況をみると、「不足」の割合は男子 96.0%、女子 96.3%となっています。

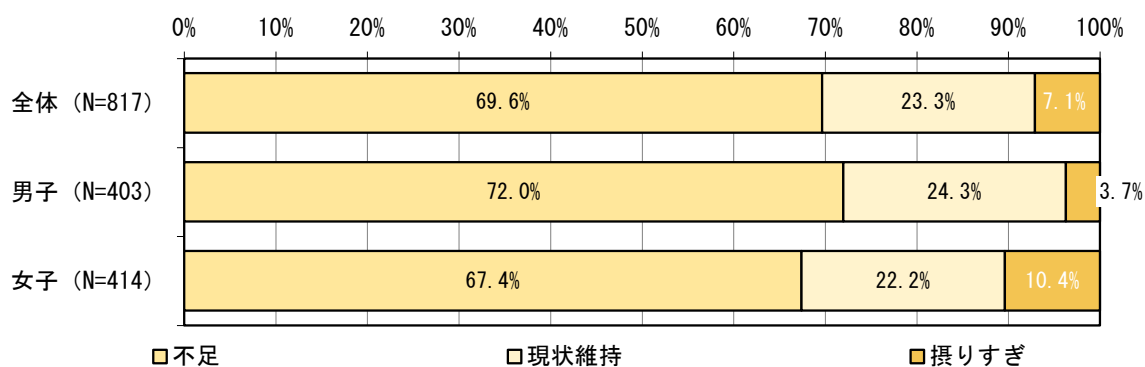
●5年生

「不足」の割合は男子 72.0%、女子 67.4%となっています。また女子は 10.4%が「摂りすぎ」となっています。

図Ⅱ-2-6-1 主食の摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-6-2 主食の摂取状況（5年生）



表Ⅱ-2-6-1 主食サービング（つ）数

単位：つ（SV）

		主食			
		摂取量 (平均値)	目安量 下限値	目安量 上限値	
全体		3	4	6	
学年	1年生	2	4	5	
	5年生	4	4	6	
性別	全体	男子	3	4	6
		女子	3	4	5
	1年生	男子	3	4	5
		女子	2	4	5
	5年生	男子	4	5	7
		女子	4	4	5

②副菜の摂取状況

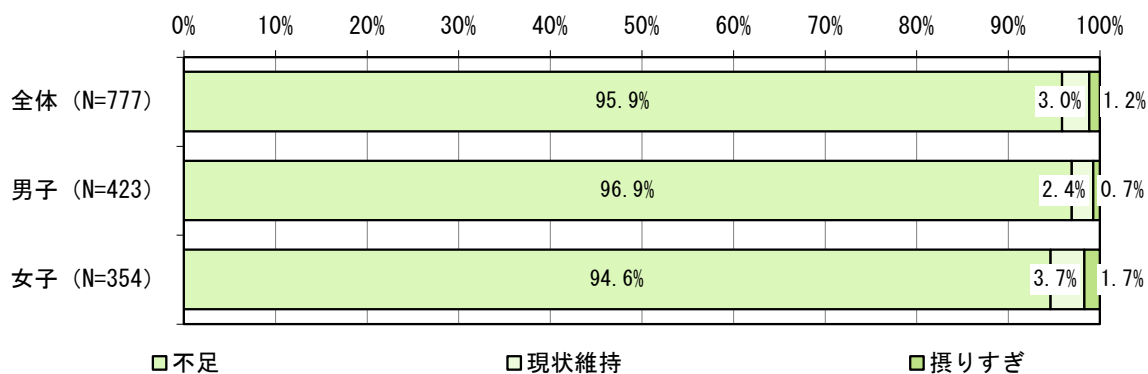
● 1年生

副菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は男子 96.9%、女子 94.6%となっています。

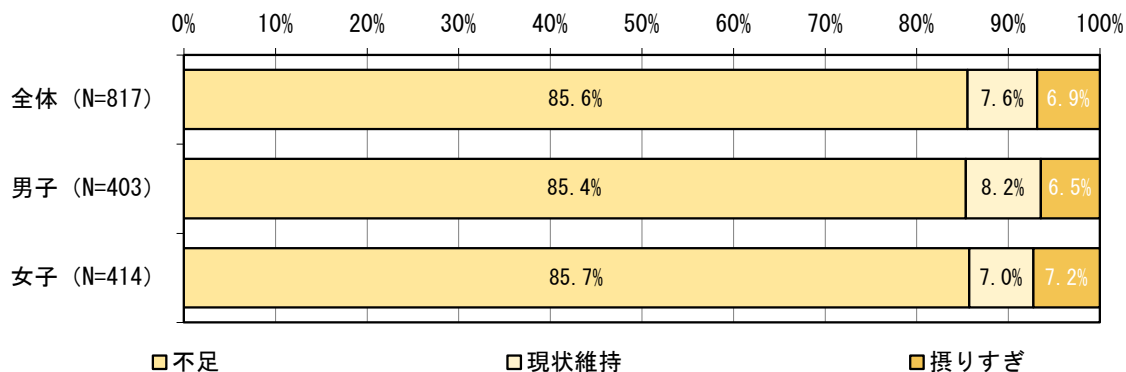
● 5年生

「不足」の割合は男子 85.4%、女子 85.7%となっています。

図Ⅱ-2-6-3 副菜の摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-6-4 副菜の摂取状況（5年生）



表Ⅱ-2-6-2 副菜サービング（つ）数

単位：つ（SV）

		副菜			
		摂取量 (平均値)	目安量		
			下限値	上限値	
全体		3	5	6	
学年	1年生	3	5	6	
	5年生	4	5	6	
性別	全体	男子	3	5	6
		女子	3	5	6
	1年生	男子	3	5	6
		女子	3	5	6
	5年生	男子	4	5	6
		女子	4	5	6

③主菜の摂取状況

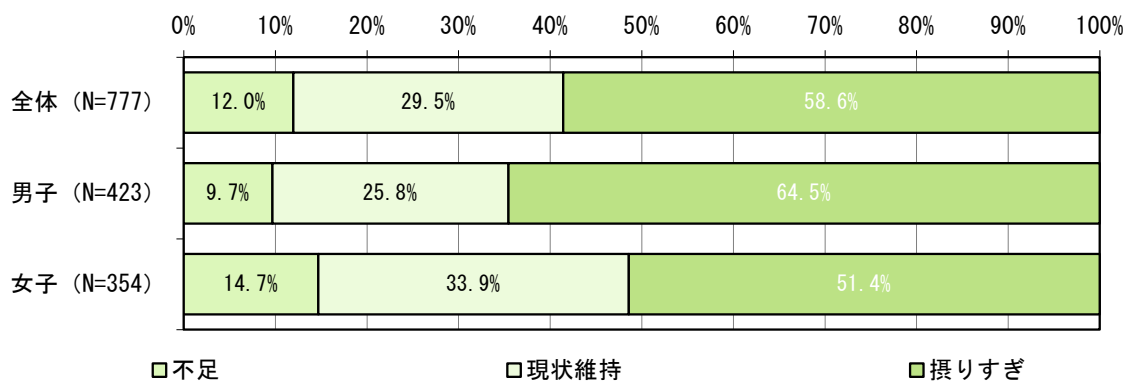
● 1年生

主菜の摂取状況をみると、「摂りすぎ」は男子 64.5%、女子 51.4%となっています。

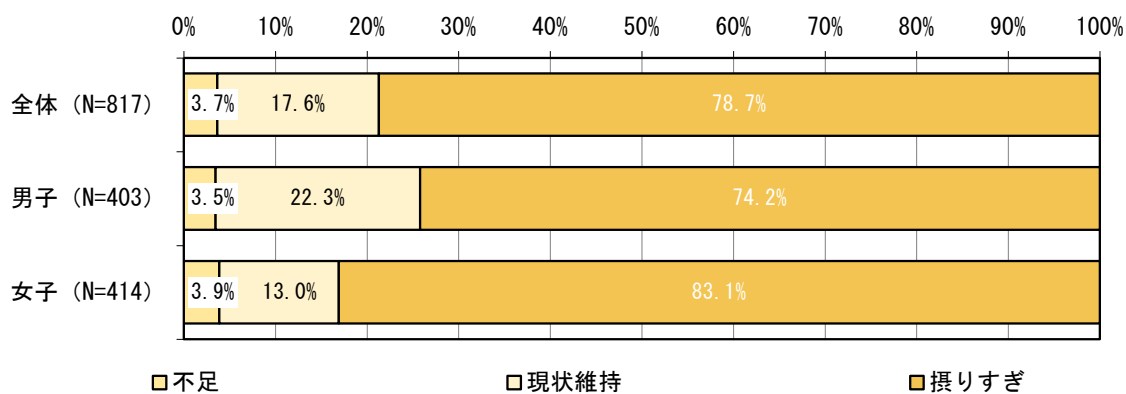
● 5年生

「摂りすぎ」は男子 74.2%、女子 83.1%となっています。

図Ⅱ-2-6-5 主菜の摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-6-6 主菜の摂取状況（5年生）



表Ⅱ-2-6-3 主菜サービング（つ）数

単位：つ（SV）

		主菜			
		摂取量 (平均値)	目安量		
			下限値	上限値	
全体		5	3	4	
学年	1年生	4	3	4	
	5年生	6	3	4	
性別	全体	男子	5	3	4
		女子	5	3	4
	1年生	男子	5	3	4
		女子	4	3	4
	5年生	男子	6	3	5
		女子	6	3	4

④牛乳・乳製品の摂取状況

牛乳・乳製品の摂取状況を見ると、1年生、5年生とも「不足」または「摂りすぎ」に二分されています。

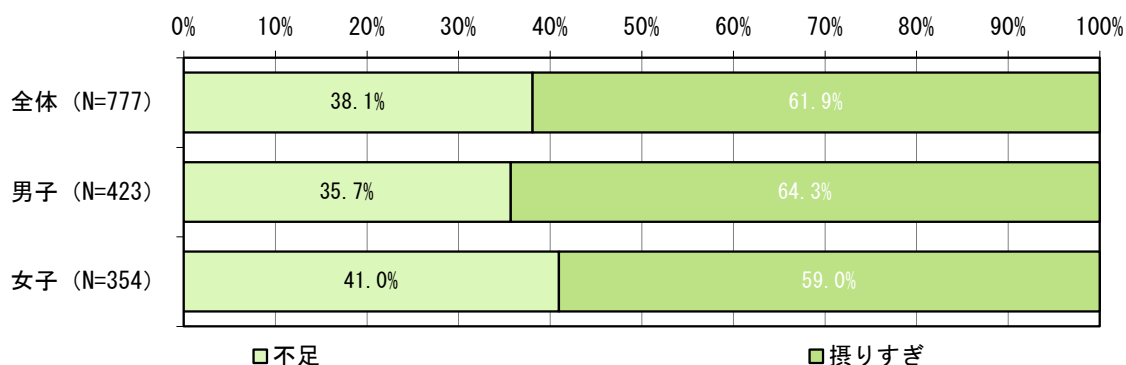
●1年生

「不足」の割合は、男子 35.7%、女子 41.0%となっています。

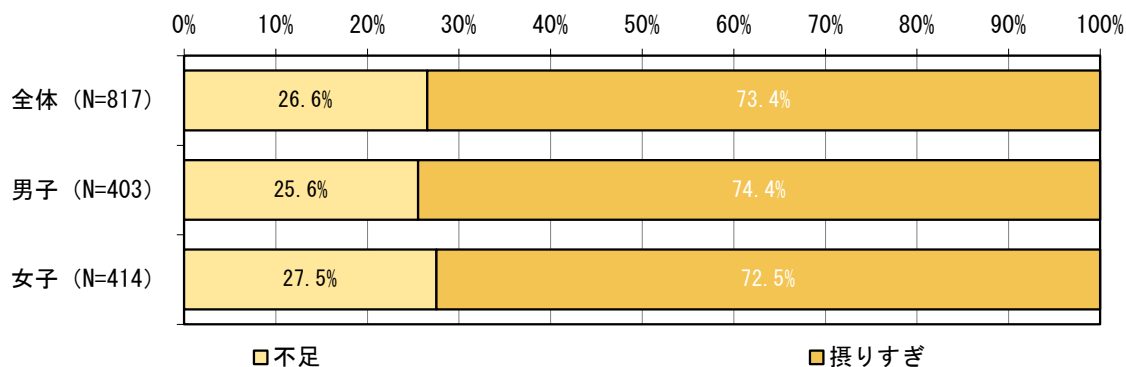
●5年生

「不足」の割合は、男子 25.6%、女子 27.5%となっています。

図Ⅱ-2-6-7 牛乳・乳製品の摂取状況（1年生）



図Ⅱ-2-6-8 牛乳・乳製品の摂取状況（5年生）



表Ⅱ-2-6-4 牛乳・乳製品サービング（つ）数

単位：つ（SV）

		牛乳・乳製品		
		摂取量 (平均値)	目安量	
			下限値	上限値
全体		3	2	
学年	1年生	3	2	
	5年生	4	2	
性別	全体	男子	3	2
		女子	3	2
	1年生	男子	3	2
		女子	3	2
	5年生	男子	4	2
		女子	3	2

⑤果物の摂取状況

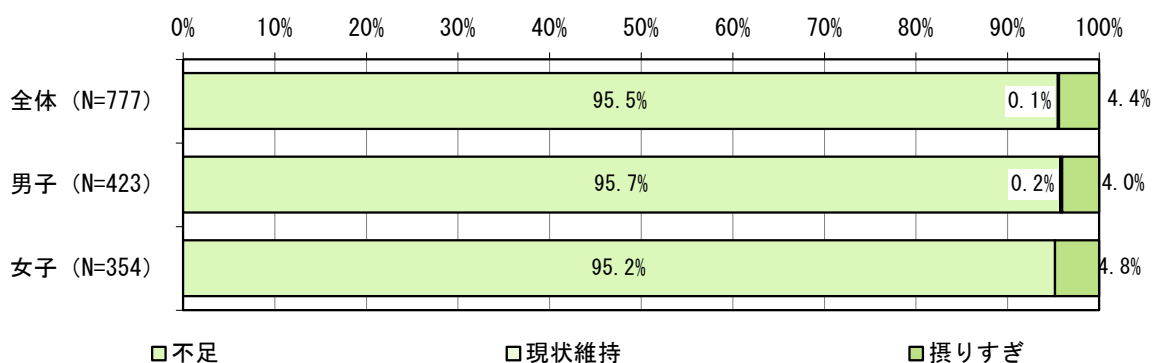
● 1年生

果物の摂取状況をみると、「不足」の割合が男子 95.7%、女子 95.2%となっています。

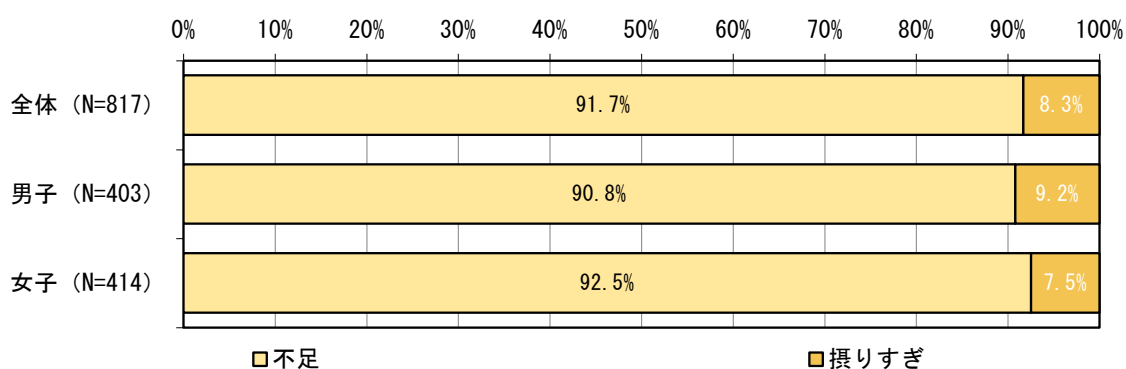
● 5年生

「不足」の割合は男子 90.8%、女子 92.5%となっています。サービング (つ) 数をみると、男女ともに目安量を満たしていません。

図Ⅱ-2-6-9 果物の摂取状況 (1年生)



図Ⅱ-2-6-10 果物の摂取状況 (5年生)



表Ⅱ-2-6-5 果物サービング (つ) 数

単位：つ (S V)

		果物		
		摂取量 (平均値)	目安量	
			下限値	上限値
全体		1	2	
学年	1年生	1	2	
	5年生	1	2	
	全体			
性別	全体	男子	1	2
		女子	1	2
	1年生	男子	1	2
		女子	1	2
	5年生	男子	1	2
		女子	1	2

7. 食習慣・生活習慣

問2 睡眠のとり方についてお聞かせください。

①就寝時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

②起床時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

①就寝時刻

●1年生

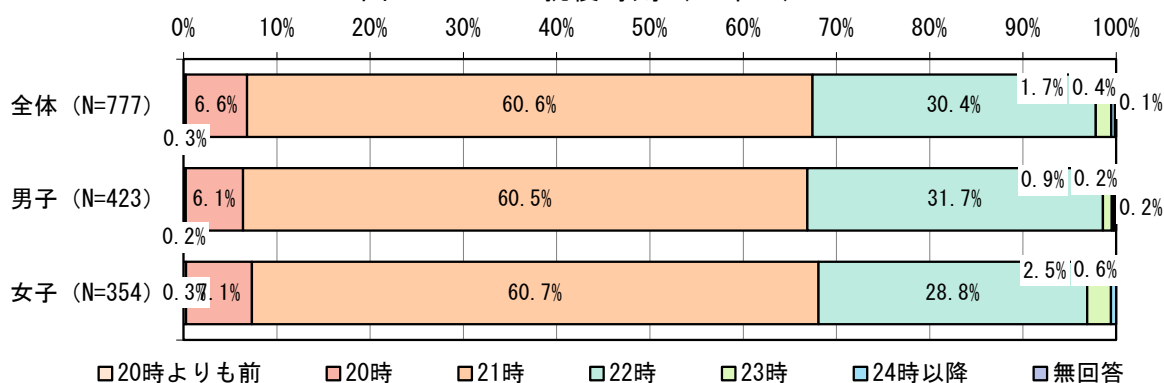
1年生は、「21時」の割合が60.6%と最も高く、次いで「22時」が30.4%となっています。男女別にみると、男女とも「21時」が最も高く、男子60.5%、女子60.7%となっています。

●5年生

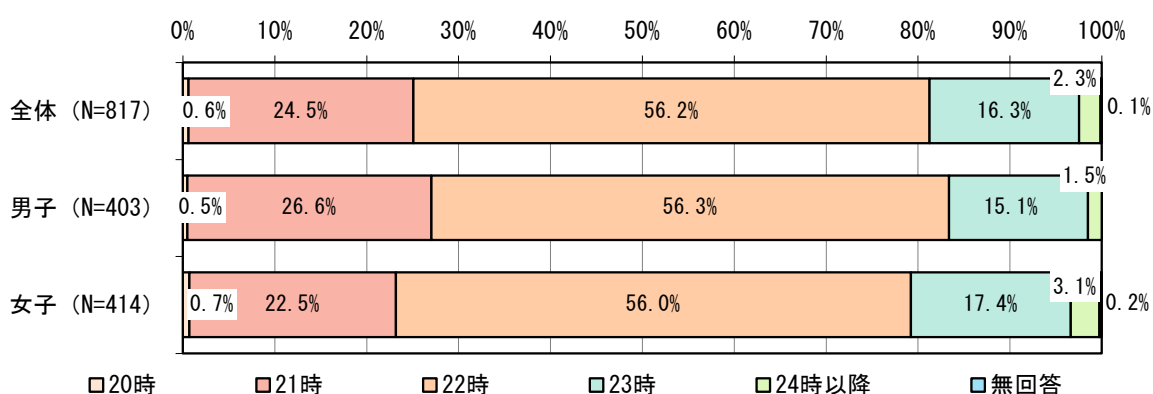
5年生は、「22時」の割合が56.2%と最も高く、次いで「21時」が24.5%、「23時」が16.3%となっています。また、23時以降は18.6%となっています。

男女別にみると、男女とも「22時」が最も高く、男子56.3%、女子56.0%となっています。

図Ⅱ-2-7-1 就寝時刻（1年生）



図Ⅱ-2-7-2 就寝時刻（5年生）



②起床時刻

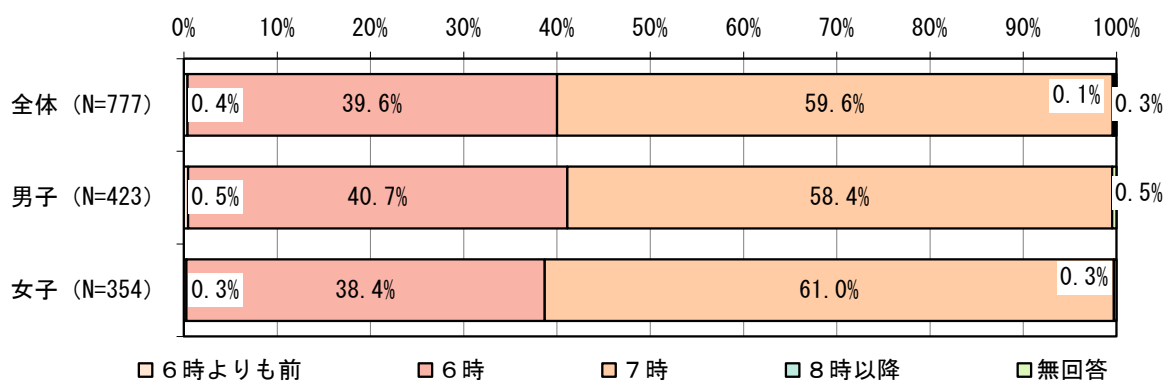
● 1年生

1年生は、「7時」の割合が59.6%と最も高く、次いで「6時」が39.6%となっています。
男女別にみると、「7時」は男子58.4%、女子61.0%となっており、「6時」は男子40.7%、女子38.4%となっています。

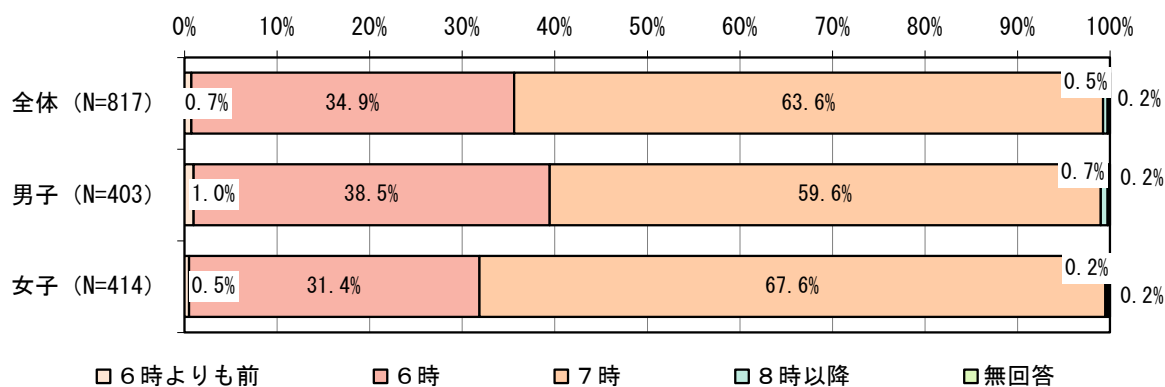
● 5年生

5年生は、「7時」の割合が63.6%と最も高く、「6時」が34.9%となっています。
男女別にみると「7時」は男子59.6%、女子67.6%となっており、「6時」は男子38.5%、女子31.4%となっています。

図Ⅱ-2-7-3 起床時刻（1年生）



図Ⅱ-2-7-4 起床時刻（5年生）



【平均睡眠時間】

● 1年生

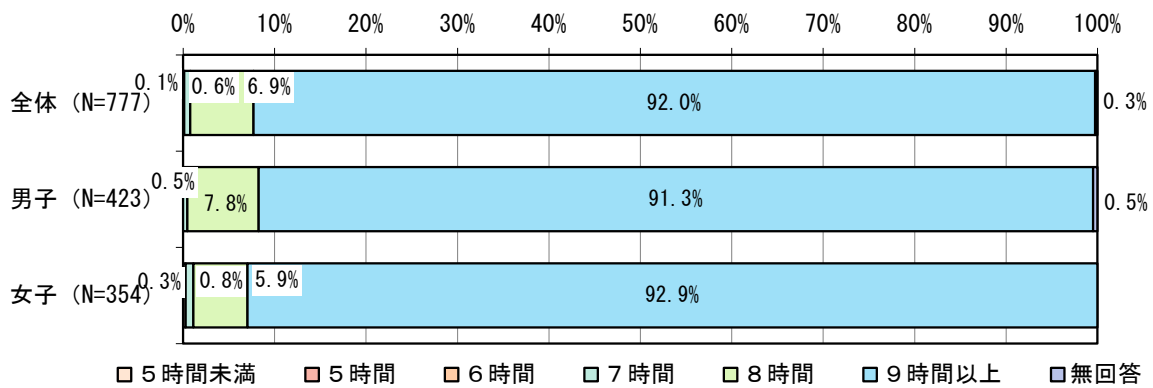
1年生は、「9時間以上」の割合が92.0%と最も高くなっています。
男女別にみると、「9時間以上」は男子91.3%、女子92.9%となっています。

● 5年生

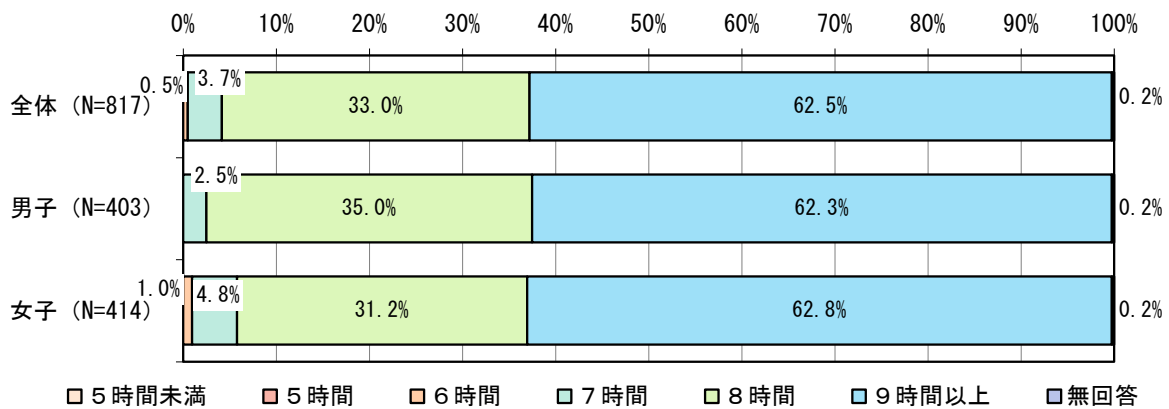
5年生は、「9時間以上」の割合が62.5%と最も高く、次いで「8時間」が33.0%となっています。

男女別にみると、「9時間以上」は男子62.3%、女子62.8%となっており、「8時間」は男子35.0%、女子31.2%となっています。

図Ⅱ-2-7-5 平均睡眠時間（1年生）



図Ⅱ-2-7-6 平均睡眠時間（5年生）



問3 食事のとり方についてお聞かせください。

- ①主に誰と朝食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ②主に誰と夕食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ③夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。(単数回答)
- ④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。(単数回答)
- ⑤夕食の時間は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

①主に誰と朝食を食べることが多いか

● 1年生

1年生は、「家族の誰かと」の割合が92.9%となっています。

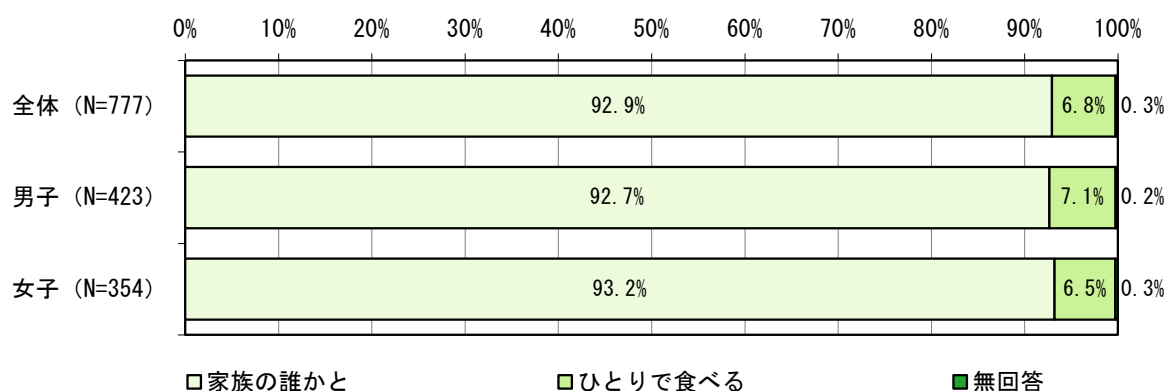
男女別にみると、「家族の誰かと」は男子92.7%、女子93.2%となっています。

● 5年生

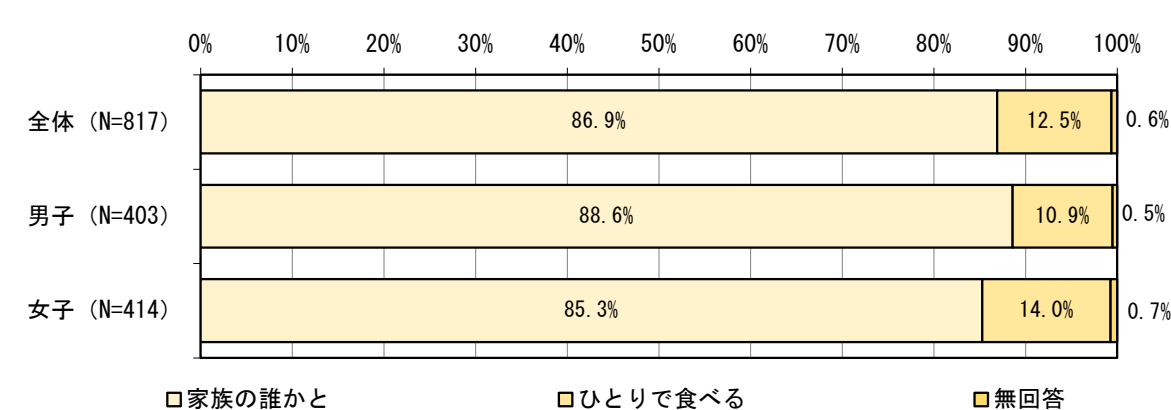
5年生は、「家族の誰かと」の割合が86.9%となっており、「ひとりで食べる」が12.5%となっています。

男女別にみると、「家族の誰かと」は男子88.6%、女子85.3%となっています。

図Ⅱ-2-7-7 朝食を誰と食べているか（1年生）



図Ⅱ-2-7-8 朝食を誰と食べているか（5年生）



②主に誰と夕食を食べることが多いか

● 1年生

1年生は、「家族の誰かと」の割合が99.7%となっています。

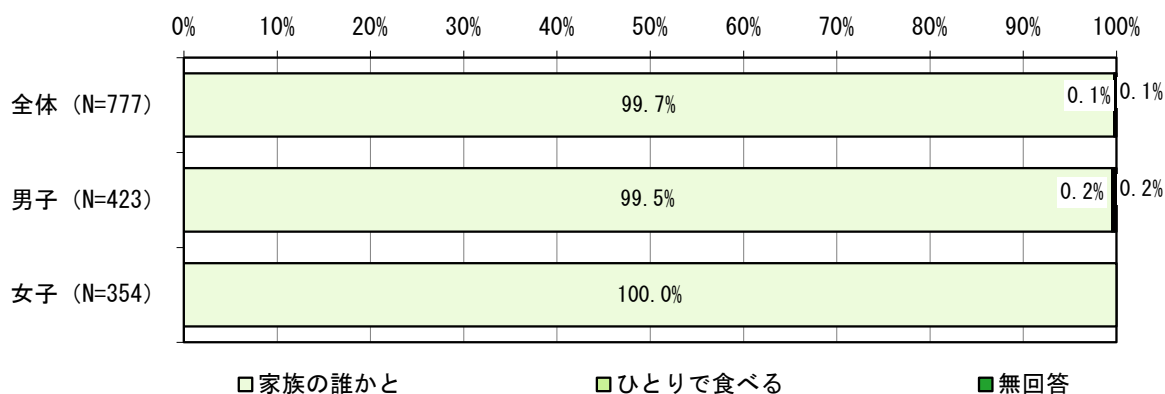
男女別にみると、「家族の誰かと」は男子99.5%、女子100.0%となっています。

● 5年生

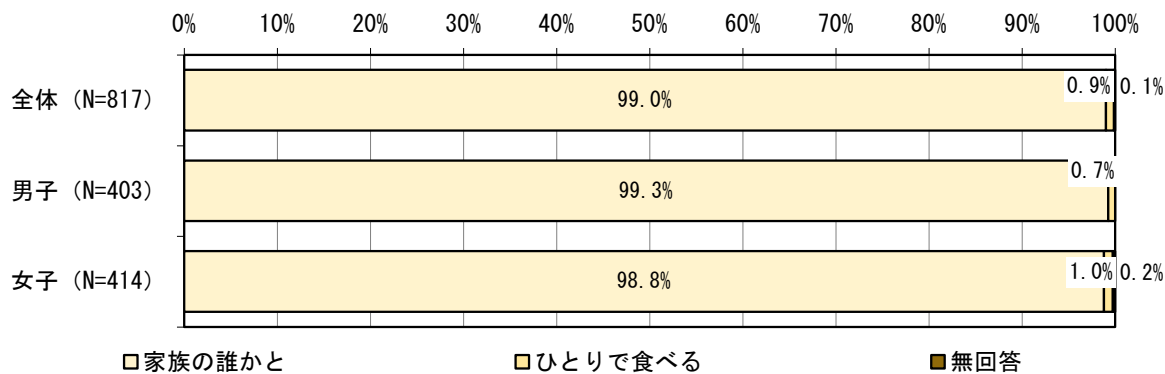
5年生は、「家族の誰かと」の割合が99.0%となっています。

男女別にみると、「家族の誰かと」は男子99.3%、女子98.8%となっています。

図Ⅱ-2-7-9 夕食を誰と食べているか（1年生）



図Ⅱ-2-7-10 夕食を誰と食べているか（5年生）



③夕食後、寝るまでの食事（間食）

● 1年生

1年生は、「時々食べる」の割合が59.8%と最も高く、次いで「全く食べない」が27.5%、「ほとんど毎日食べる」が12.2%となっています。

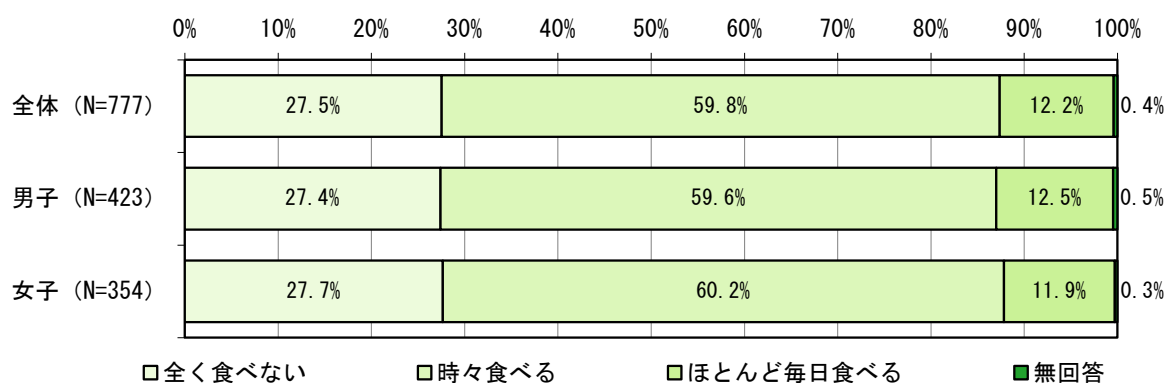
男女別にみると、「時々食べる」は男子59.6%、女子60.2%、「ほとんど毎日食べる」は男子12.5%、女子11.9%となっています。

● 5年生

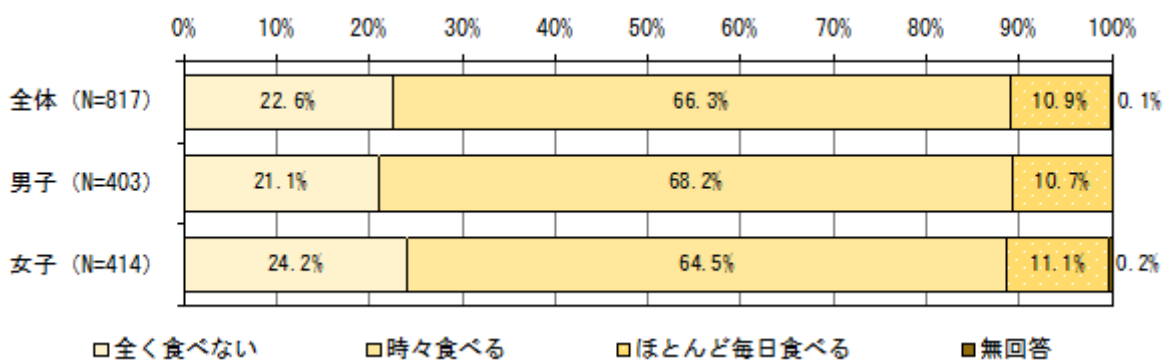
5年生は、「時々食べる」の割合が66.3%と最も高く、次いで、「全く食べない」が22.6%、「ほとんど毎日食べる」が10.9%となっています。

男女別にみると、「時々食べる」は男子68.2%、女子64.5%、「ほとんど毎日食べる」は男子10.7%、女子11.1%となっています。

図Ⅱ-2-7-11 夕食後の間食（1年生）



図Ⅱ-2-7-12 夕食後の間食（5年生）



④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながらの食事

● 1年生

1年生は、「ある」と「時々ある」を合計した割合は12.8%となっています。

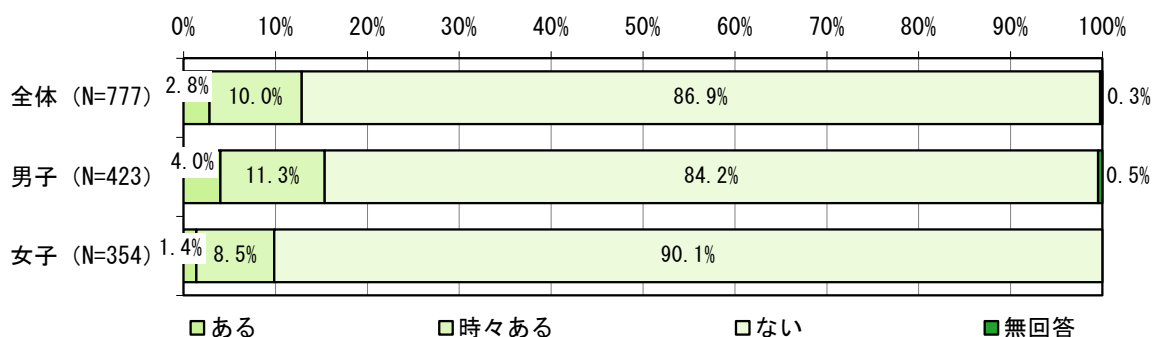
男女別にみると、「ある」と「時々ある」を合計した割合は男子15.3%、女子9.9%となっており、5.4ポイントの差があります。

● 5年生

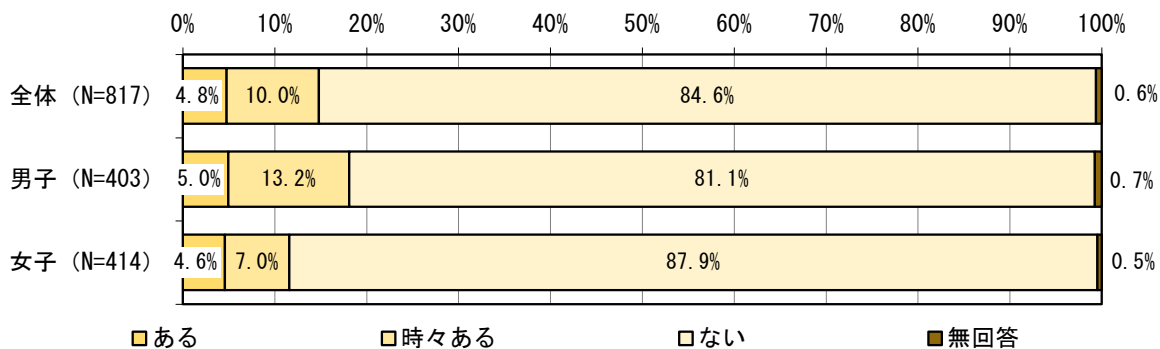
5年生は、「ある」と「時々ある」を合計した割合は14.8%となっています。

男女別にみると、「ある」と「時々ある」を合計した割合は男子18.2%、女子11.6%となっており、6.6ポイントの差があります。

図Ⅱ-2-7-13 スマートフォン等を見ながらの食事（1年生）



図Ⅱ-2-7-14 スマートフォン等を見ながらの食事（5年生）



⑤夕食の時間

●1年生

1年生は、「19時」の割合が55.6%と最も高く、次いで「18時」35.6%「20時」6.0%、「21時以降」0.5%となっています。

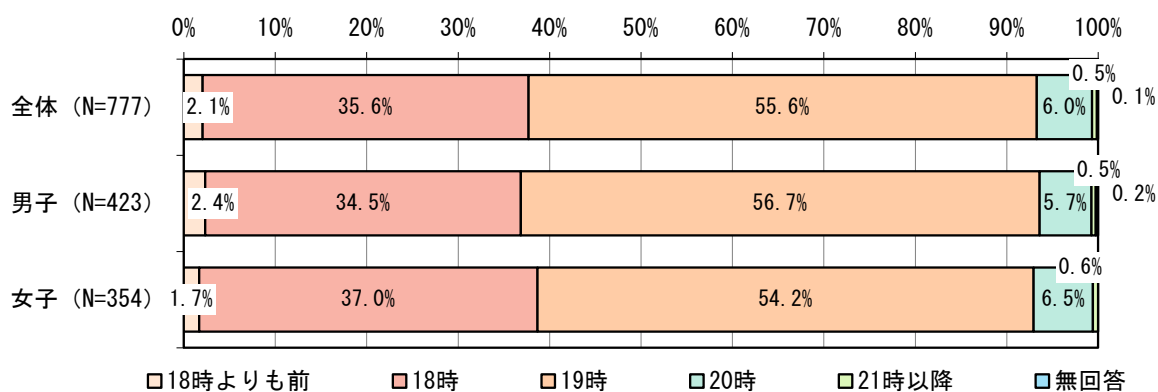
男女別で差異はみられません。

●5年生

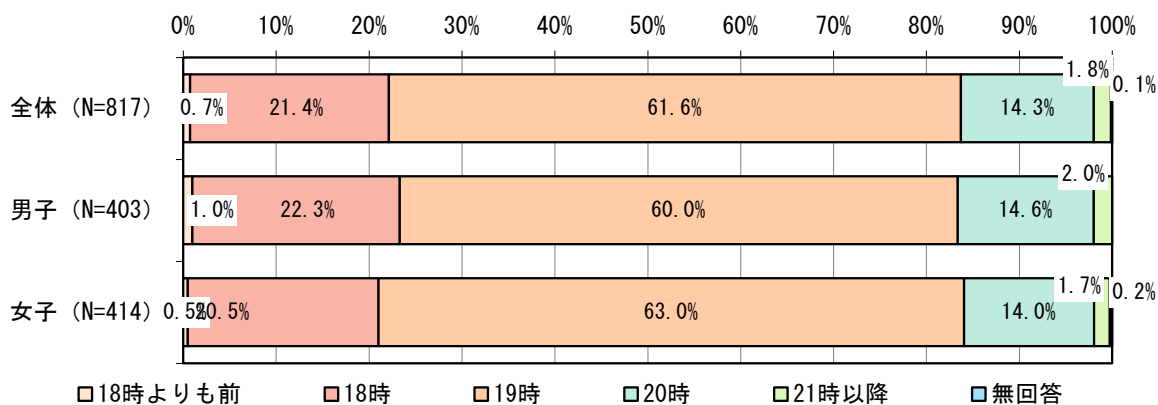
5年生は、「19時」の割合が61.6%と最も高く、次いで「18時」21.4%、「20時」14.3%、「21時以降」1.8%となっています。

男女別で差異はみられません。

図Ⅱ-2-7-15 夕食の時間（1年生）



図Ⅱ-2-7-16 夕食の時間（5年生）



問4 自分からすすんで食事の準備や手伝いをしますか。(単数回答)

● 1年生

1年生は、「はい」の割合が43.5%となっています。

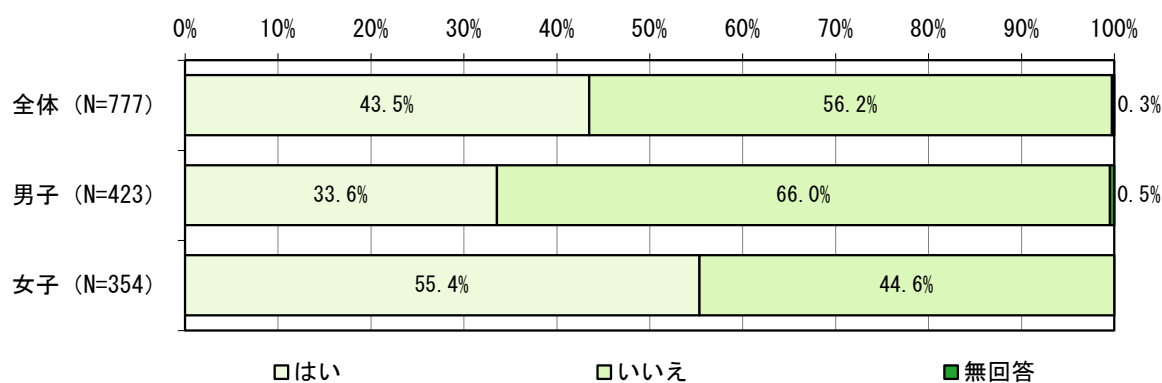
男女別にみると、「はい」の割合は男子33.6%、女子55.4%となっており、21.8ポイントの差があります。

● 5年生

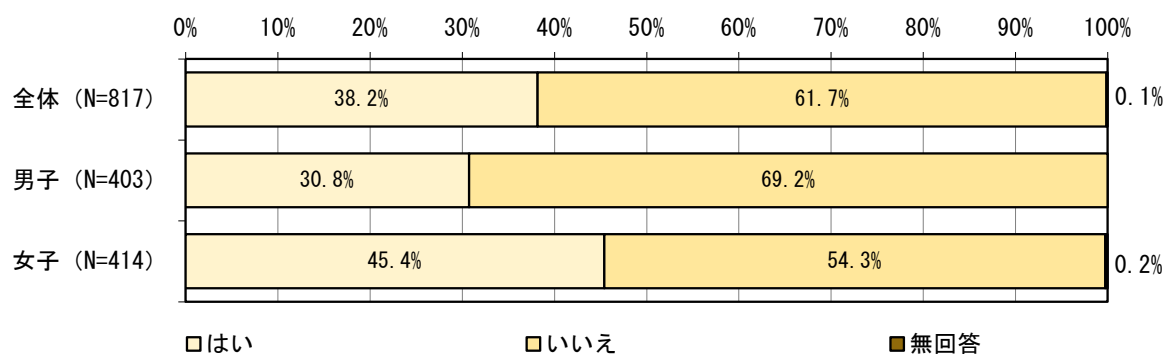
5年生は、「はい」の割合が38.2%となっています。

男女別にみると「はい」の割合は男子30.8%、女子45.4%となっており、14.6ポイントの差があります。

図Ⅱ-2-7-17 食事の準備や手伝いをしているか(1年生)



図Ⅱ-2-7-18 食事の準備や手伝いをしているか(5年生)



問5 コンピューターゲーム（携帯電話やスマホ、タブレット、ゲーム機など）を1日どのくらいの時間しますか。（回答欄に数字を記入）

● 1年生

1年生は「1時間」の割合が37.6%と最も高く、次いで「やらない」が33.2%、「2時間」が14.2%となっています。また3時間以上（「3時間」「4時間」「5時間以上」）の割合は6.8%となっています。

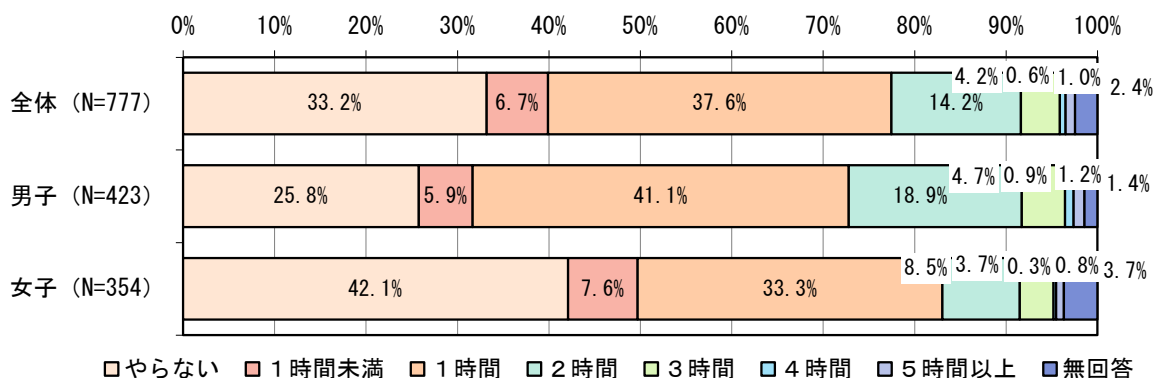
男女別にみると、「やらない」の割合は、男子25.8%、女子42.1%で16.3ポイントの差があります。

● 5年生

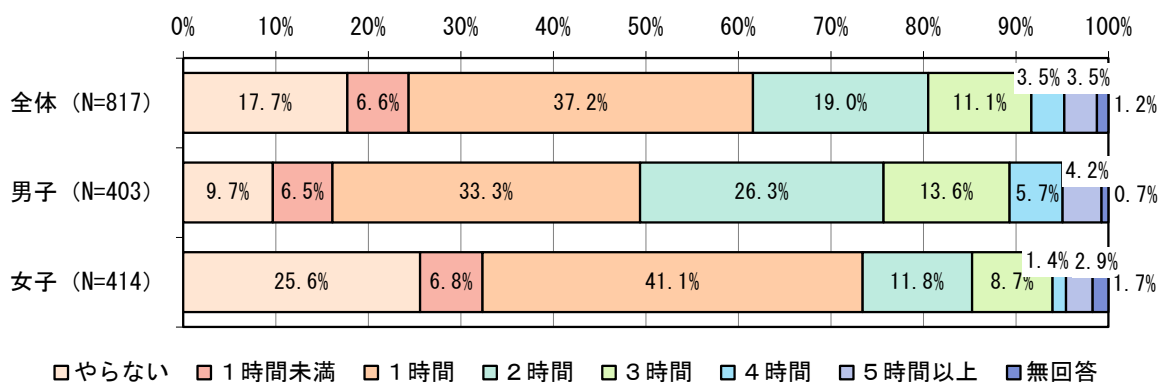
5年生は「1時間」の割合が37.2%と最も高く、次いで「2時間」が19.0%、「やらない」が17.7%となっています。また3時間以上（「3時間」「4時間」「5時間以上」）の割合は18.1%となっています。

男女別にみると、「やらない」の割合は、男子9.7%、女性25.6%で15.9ポイントの差、3時間以上の割合は、男子23.5%、女子13.0%で10.5ポイントの差があります。

図Ⅱ-2-7-19 コンピューターゲームをする時間（1年生）



図Ⅱ-2-7-20 コンピューターゲームをする時間（5年生）



Ⅱ－3 調査の結果（3歳児）

1. 回答者の基本属性

（1）性別

男子が54.1%、女子が45.9%となっており、男子の回答がやや多くなっています。

表Ⅱ-3-1-1 性別

	回答数	構成比
男子	258	54.1%
女子	219	45.9%
合計	477	100.0%

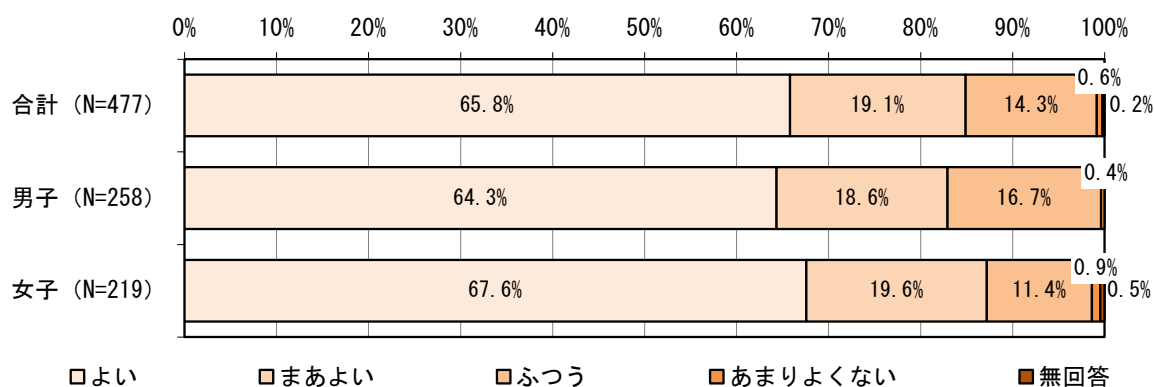
2. 心身の状況

（1）健康状態

問1 現在の健康状態はいかがですか。（単数回答）

現在の健康状態について、「よい」の割合が65.8%、「まあよい」が19.1%となっており、合わせて84.9%となっています。「よい」と「まあよい」を合計した割合は男子82.9%、女子87.2%となっています。

図Ⅱ-3-2-1 現在の健康状態



(2) 肥満度

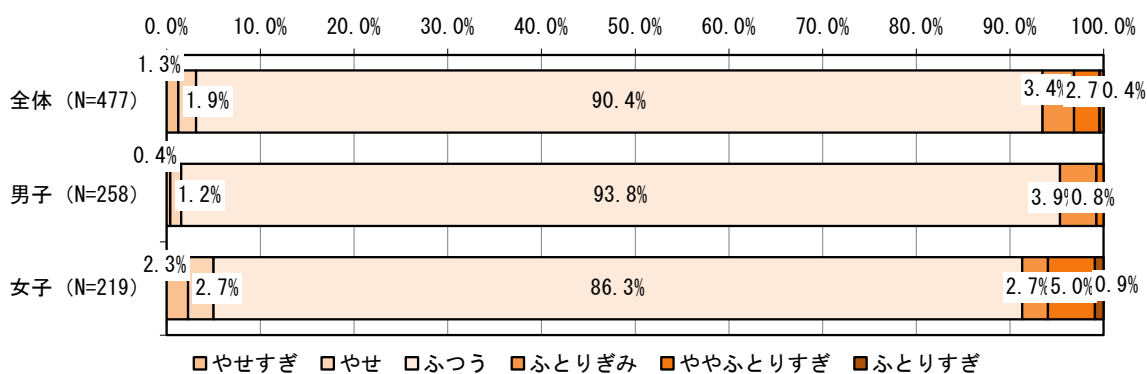
3歳児の身長と体重から標準体重に対する肥満度を算出しました。標準体重に対する肥満度の判定基準は表のとおりです。

「ふつう」の割合は男子 93.8%、女子 86.3%となっています。

表 II-3-2-1 肥満度区分

肥満度	判定
+30%以上	ふとりすぎ
+20%以上+30%未満	ややふとりすぎ
+15%以上+20%未満	ふとりぎみ
-15%超+15%未満	ふつう
-20%超-15%以下	やせ
-20%以下	やせすぎ

図 II-3-2-2 肥満度

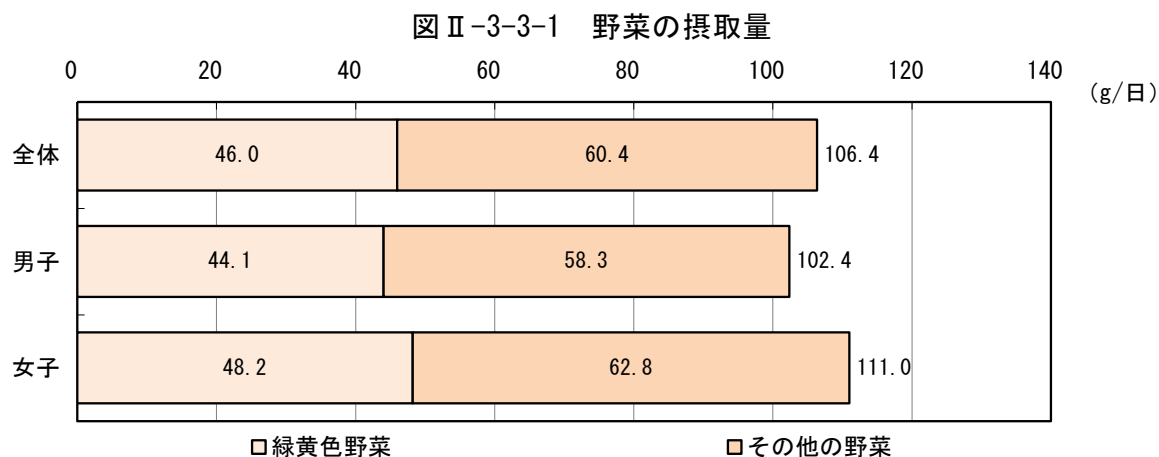


※日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会制作の体格指数計算ファイルを基に算出

3. 食事摂取状況

(1) 野菜の摂取状況

1日当たりの野菜の摂取量をみると、男子102.4g/日、女子111.0g/日となっています。男女ともに不足値は上回っていますが、合計摂取量を満たしていません。



表Ⅱ-3-3-1 子どもの野菜摂取基準 (g/日)

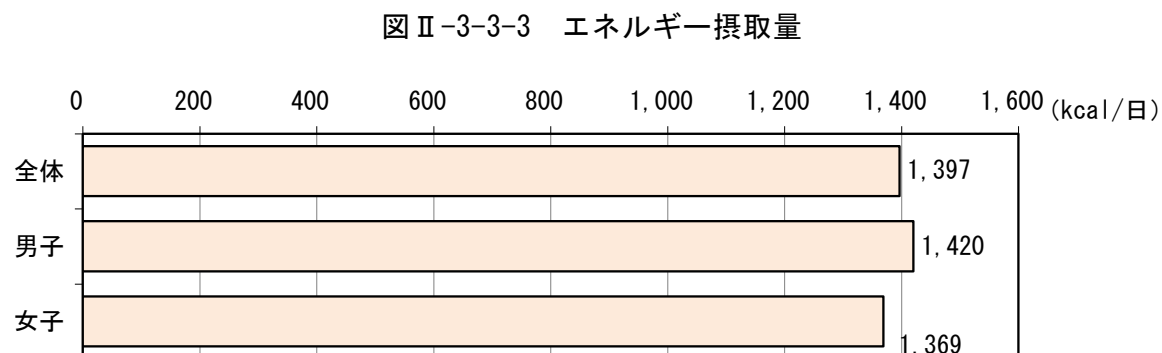
年齢	合計摂取量	摂取目安	不足値
3～5歳	142.6	240	97.4

資料：第6次 日本人の栄養所要量の活用編

(2) エネルギー摂取量

エネルギー摂取量をみると、男子1420kcal/日、女子1469kcal/日となっています。

日本人の食事摂取基準（2015年版）をもとに、3歳児の推定エネルギー必要量とBDHQによるエネルギー摂取量を比較すると、男女とも推定エネルギー必要量を上回っています。



(3) 果物の摂取状況

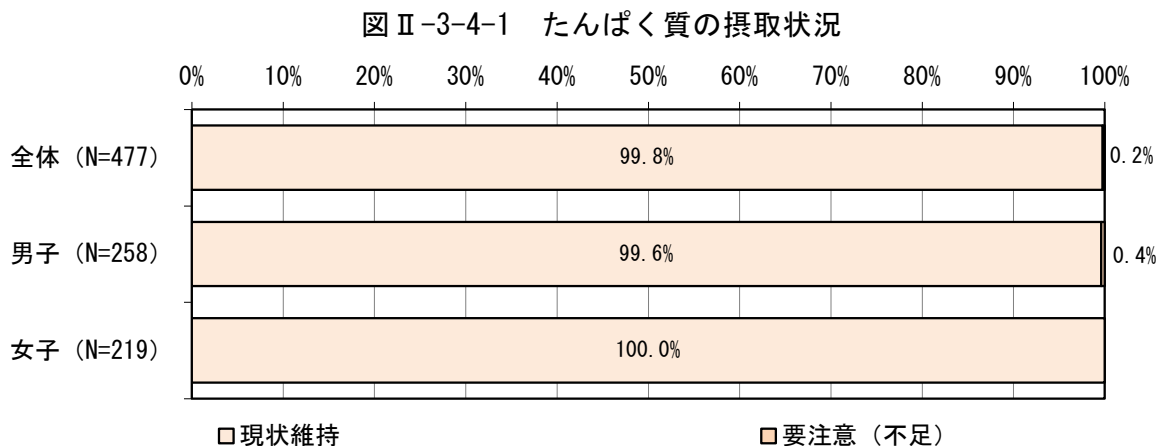
1日当たりの果物の摂取量をみると、男子 61.4g/日、女子 62.6g/日となっています。



4. 各栄養素の摂取状況

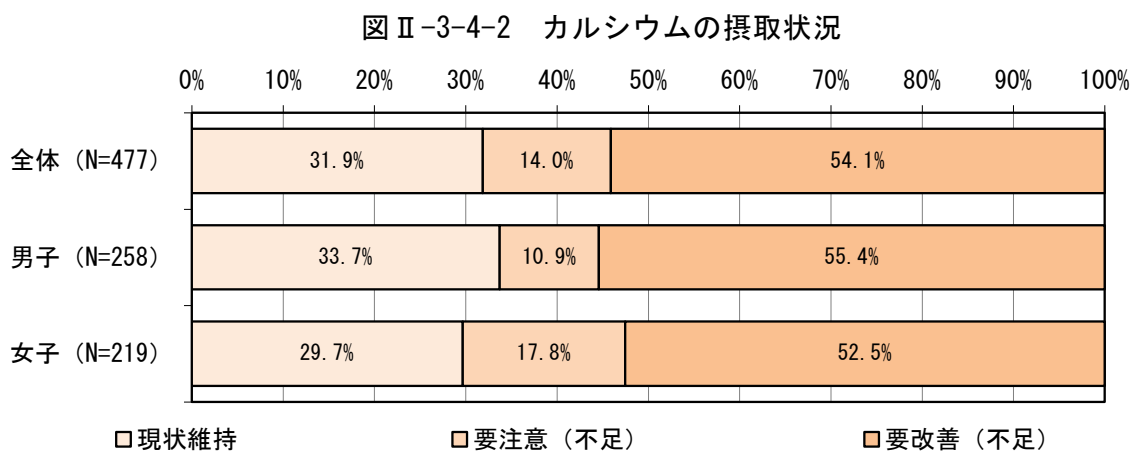
①たんぱく質の摂取状況

たんぱく質の摂取状況をみると、「現状維持」の割合は男子 99.6%、女子 100.0%となっています。



②カルシウムの摂取状況

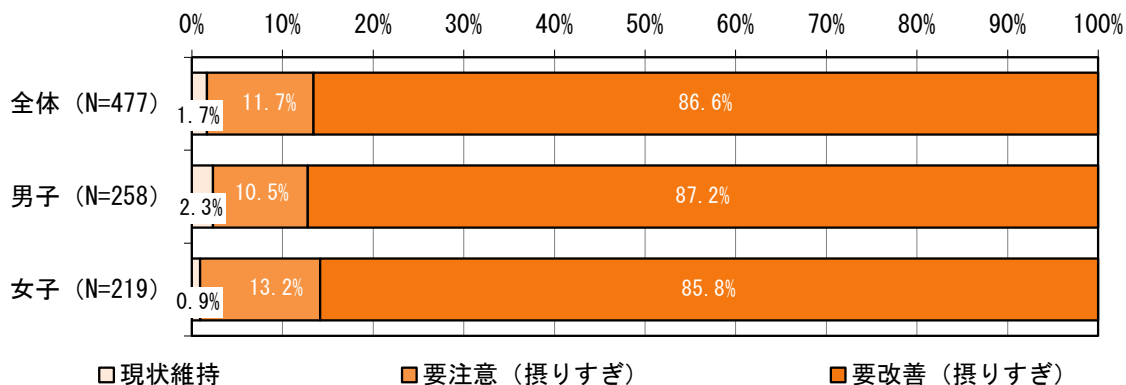
カルシウムの摂取状況をみると、「要改善 (不足)」の割合が 54.1%と最も高く、男子 55.4%、女子 52.5%となっています。



③ナトリウム（食塩）の摂取状況

ナトリウムをみると「要改善（摂りすぎ）」の割合は、86.6%であり、男子 87.2%、女子 85.8%となっています。「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」の合計は、男女ともほぼ 100% 近くなっています。

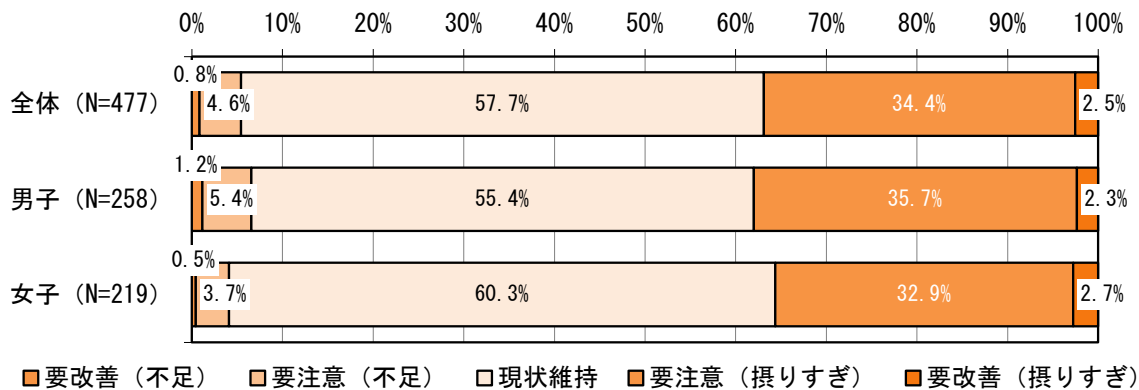
図Ⅱ-3-4-3 ナトリウム（食塩）の摂取状況



④脂質の摂取状況

脂質の摂取状況をみると、「要注意（摂りすぎ）」と「要改善（摂りすぎ）」を合計した割合は、男子 38.0%、女子 35.6%となっています。

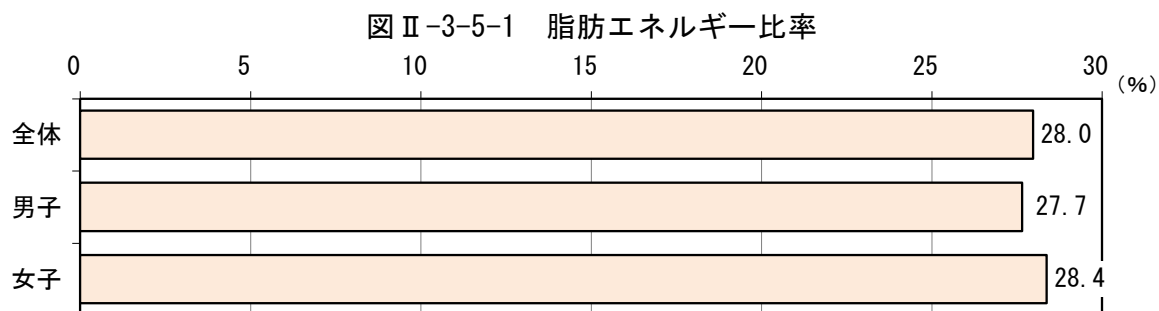
図Ⅱ-3-4-4 脂質の摂取状況



5. 脂肪・炭水化物・たんぱく質のエネルギー比率

①脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率は男子 27.7%、女子 28.4%となっており、男女ともに目標量の範囲内です。

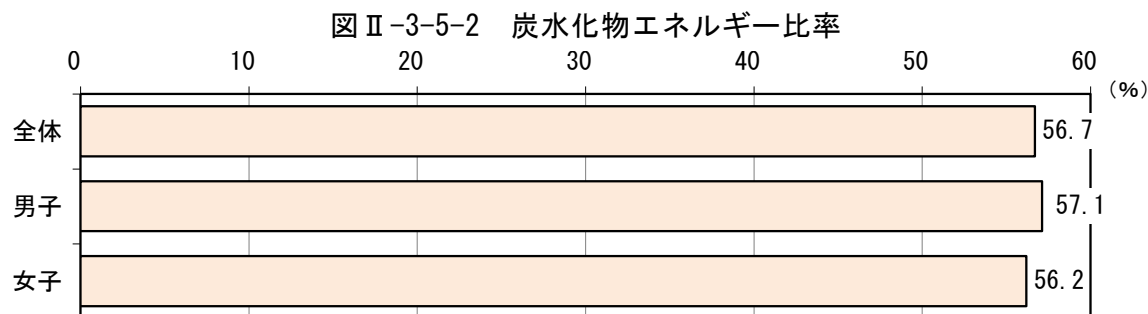


※脂肪エネルギー比率 (%) = ((脂質 (g) × 9 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※ 3～5歳の脂肪エネルギー比率の目標量は男女共に 20～30% (日本人の食事摂取基準 (2015年版))

②炭水化物エネルギー比率

炭水化物のエネルギー比率は男子 57.1%、女子 56.2%であり、男女ともに目標量の範囲内です。

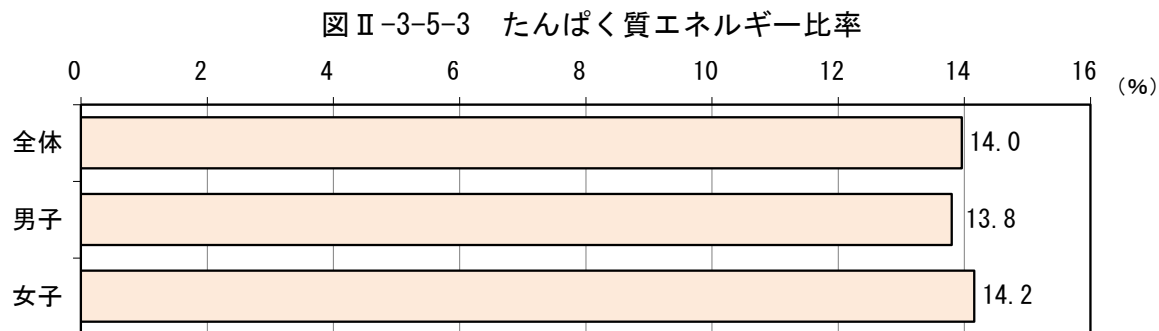


※炭水化物のエネルギー比率 (%) = ((炭水化物 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※ 3～5歳の炭水化物のエネルギー比率目標量は男女共に 50～65% (日本人の食事摂取基準 (2015年版))

③たんぱく質エネルギー比率

たんぱく質のエネルギー比率は男子 13.8%、女子 14.2%であり、男女ともに目標量の範囲内です。



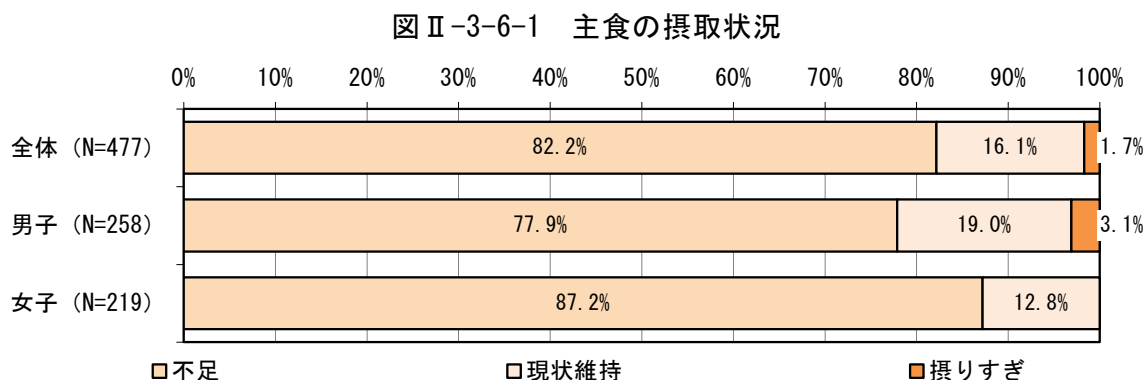
※たんぱく質のエネルギー比率 (%) = ((たんぱく質 (g) × 4 (kcal)) ÷ 総エネルギー) × 100

※ 3～5歳のたんぱく質のエネルギー比率目標量は男女共に 13～20% (日本人の食事摂取基準 (2015年版))

6. サービング（つ）数

①主食の摂取状況

主食の摂取状況をみると、「不足」の割合は男子 77.9%、女子 87.2%となっています。



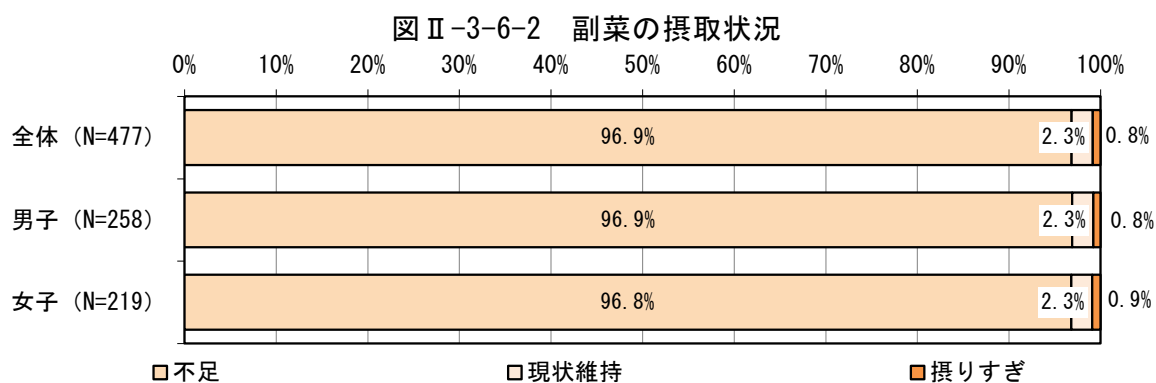
表Ⅱ-3-6-1 主食サービング（つ）数

単位：つ（SV）

		主食		
		摂取量 (平均値)	目安量	
			下限値	上限値
全体		2	3	4
性別	男子	3		
	女子	2		

②副菜の摂取状況

副菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は男女ともに 96.9%となっています。



表Ⅱ-3-6-2 副菜サービング（つ）数

単位：つ（SV）

		副菜		
		摂取量 (平均値)	目安量	
			下限値	上限値
全体		2	4	
性別	男子	2		
	女子	2		

③主菜の摂取状況

主菜の摂取状況をみると、「不足」の割合は、男子 37.6%、女子 40.6%となっています。また、「摂りすぎ」の割合は男子 27.1%、女子 23.7%となっています。

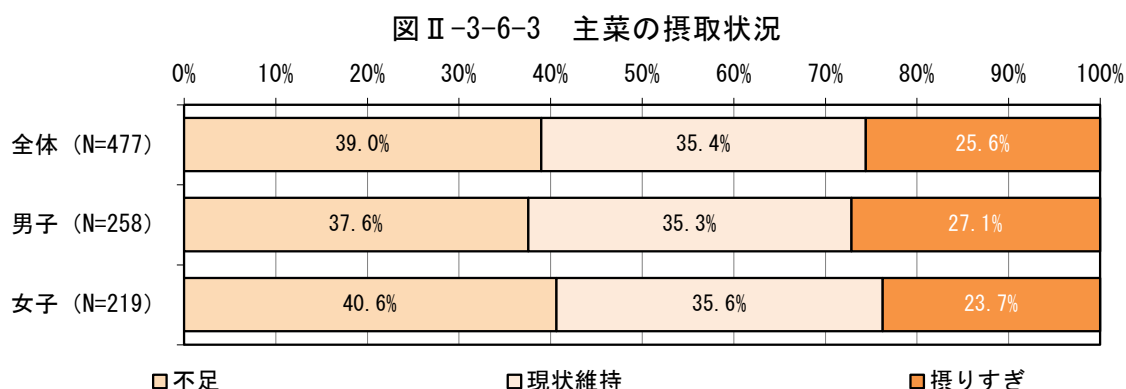


表 II-3-6-3 主菜サービング (つ) 数

単位：つ (SV)

		主菜	
		摂取量 (平均値)	目安量 下限値 上限値
全体		3	3
性別	男子	3	
	女子	3	

④牛乳・乳製品の摂取状況

牛乳・乳製品の摂取状況をみると、「不足」の割合は、男子 45.3%、女子 47.5%となっています。また、「摂りすぎ」の割合は男子 32.2%、女子 24.2%となっています。

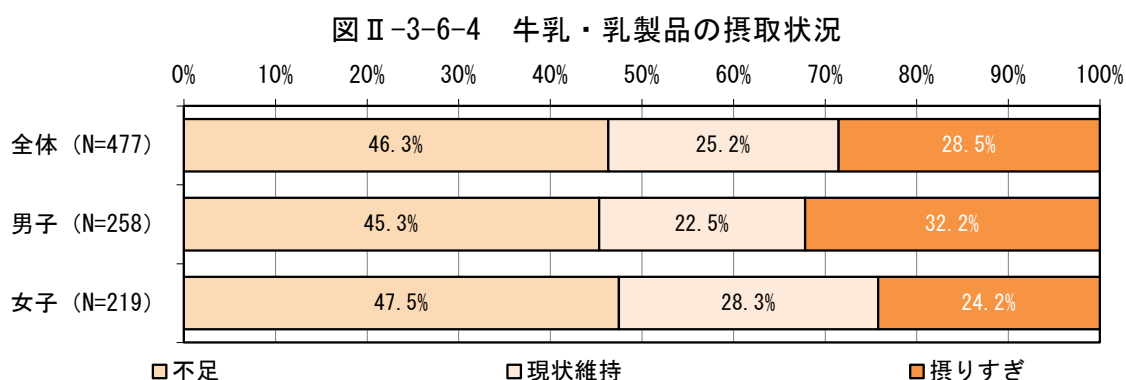


表 II-3-6-4 牛乳・乳製品サービング (つ) 数

単位：つ (SV)

		牛乳・乳製品	
		摂取量 (平均値)	目安量 下限値 上限値
全体		2	2
性別	男子	2	
	女子	2	

⑤果物の摂取状況

果物の摂取状況を見ると、「不足」の割合は、男子 84.1%、女子 84.5%となっています。

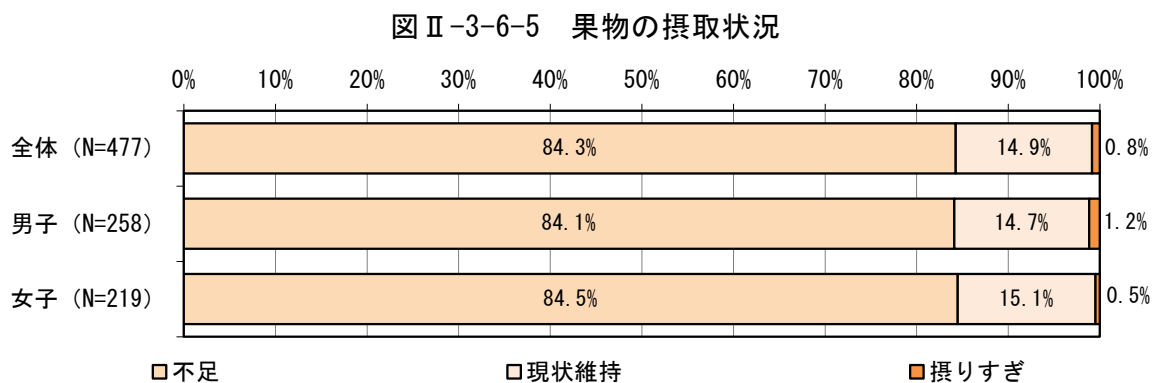


表 II-3-6-5 果物サービング (つ) 数

単位：つ (SV)

		果物		
		摂取量 (平均値)	目安量	
			下限値	上限値
全体		1	1	2
性別	男子	1		
	女子	1		

7. 食習慣・生活習慣

問2 睡眠のとり方についてお聞かせください。

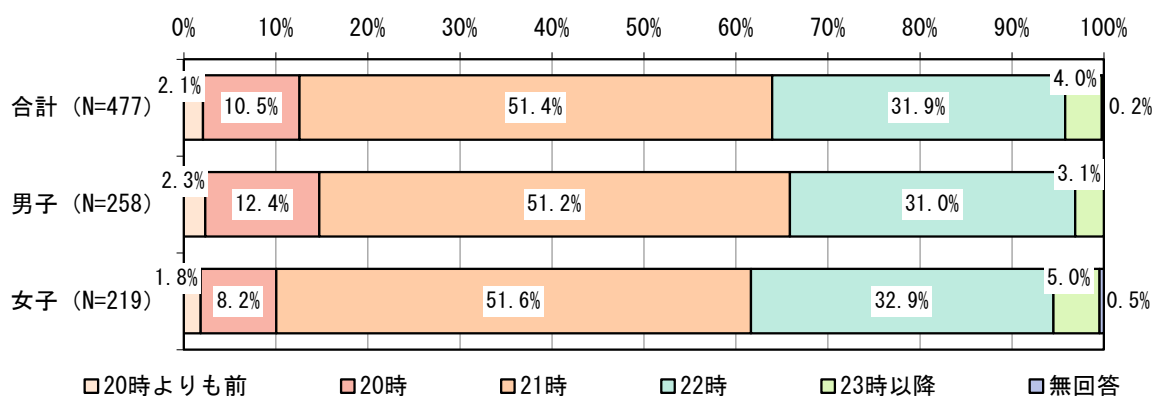
①就寝時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

②起床時刻は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

①就寝時刻

就寝時刻をみると、「21時」の割合が51.4%と最も高く、次いで「22時」が31.9%となっています。

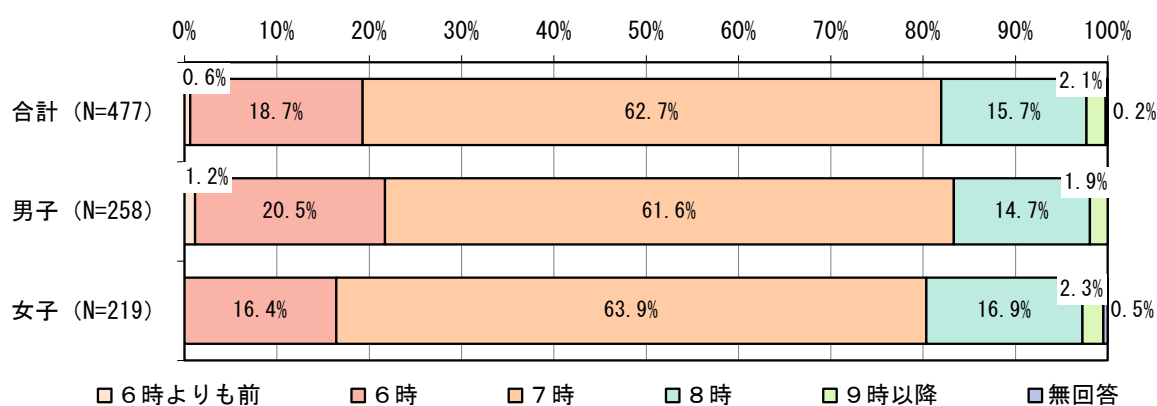
図Ⅱ-3-7-1 就寝時刻



②起床時刻

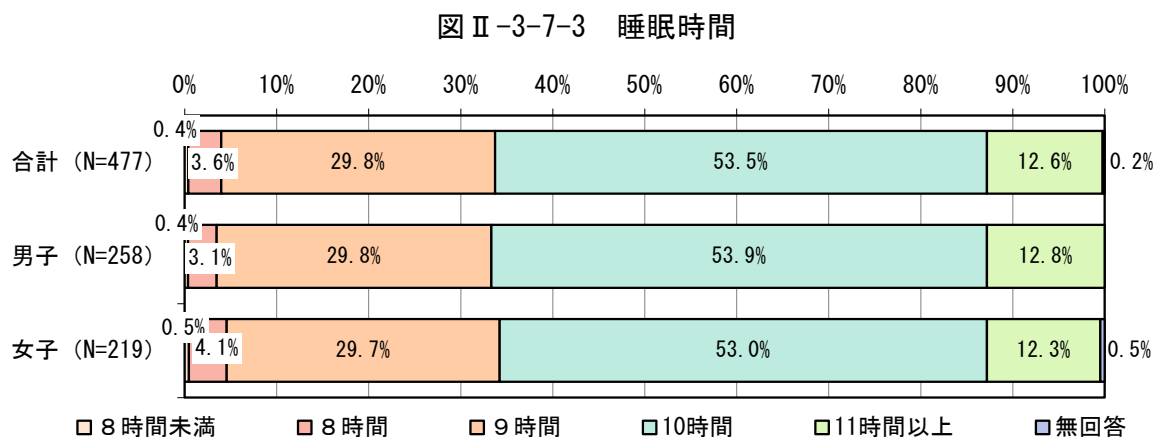
起床時刻をみると、「7時」の割合が62.7%と最も高く、次いで「6時」が18.7%、「8時」が15.7%となっています。

図Ⅱ-3-7-2 起床時刻



【睡眠時間】

睡眠時間をみると、「10時間」の割合が53.5%と最も高く、次いで「9時間」が29.8%、「11時間以上」が12.6%となっています。



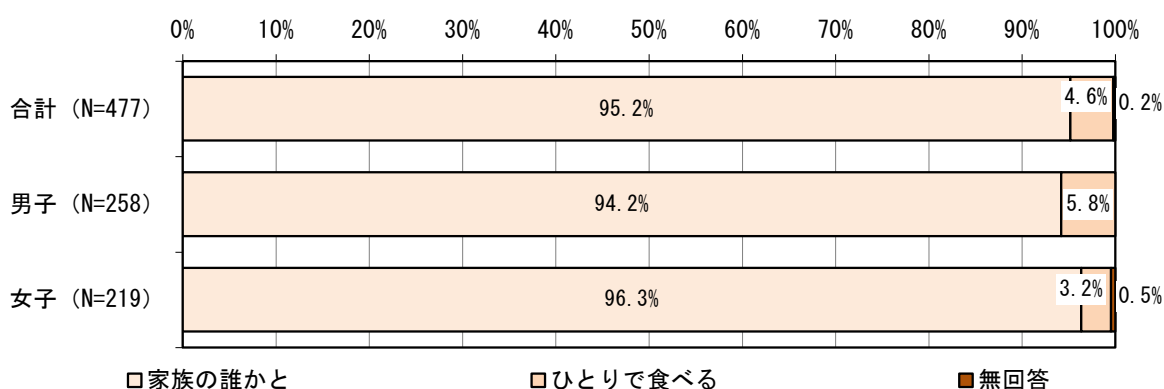
問3 食事のとり方についてお聞かせください。

- ①主に誰と朝食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ②主に誰と夕食を食べることが多いですか。(単数回答)
- ③夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。(単数回答)
- ④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。(単数回答)
- ⑤夕食の時間は何時頃ですか。24時間単位でお答えください。(回答欄に数字を記入)

①主に誰と朝食を食べることが多いか

主に誰と朝食を食べることが多いかをみると、「家族の誰かと」の割合が95.2%、「ひとりで食べる」が4.6%となっています。

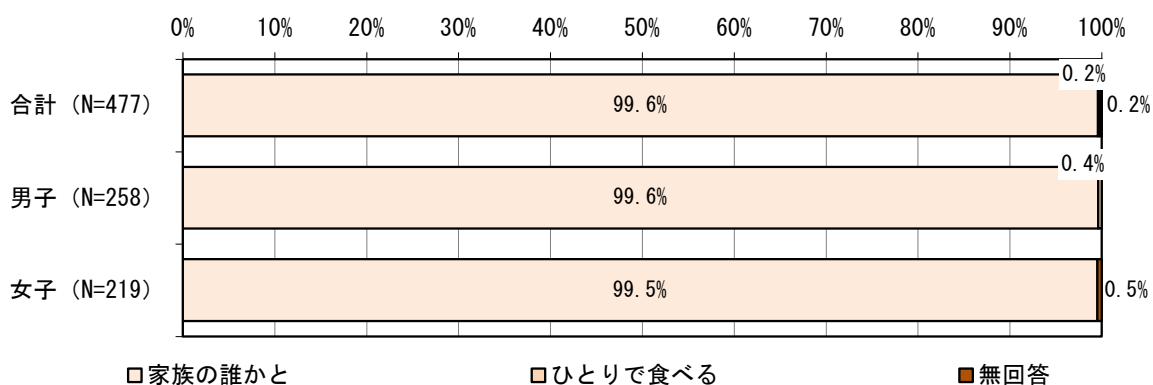
図Ⅱ-3-7-4 朝食を誰と食べているか



②主に誰と夕食を食べることが多いか

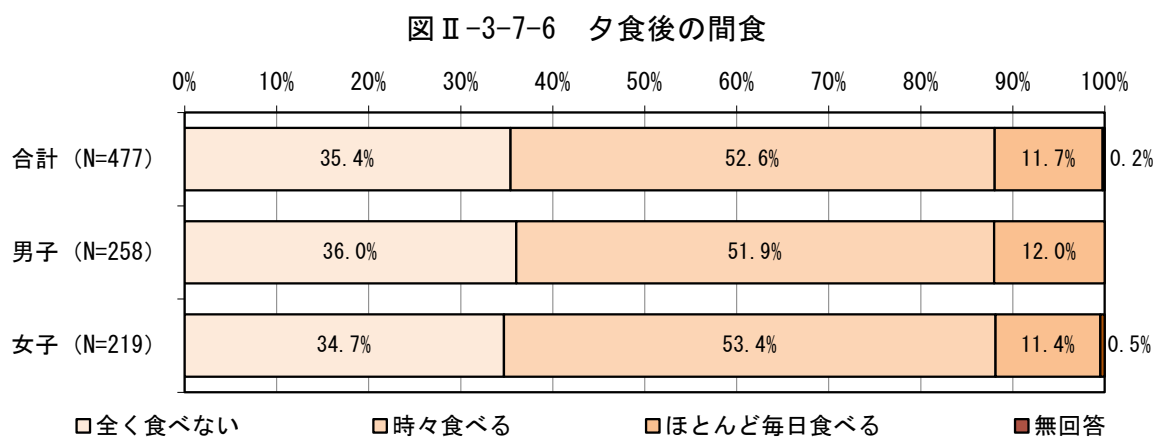
主に誰と夕食を食べることが多いかをみると、「家族の誰かと」の割合が99.6%となっています。

図Ⅱ-3-7-5 夕食を誰と食べているか



③夕食後、寝るまでの食事（間食）

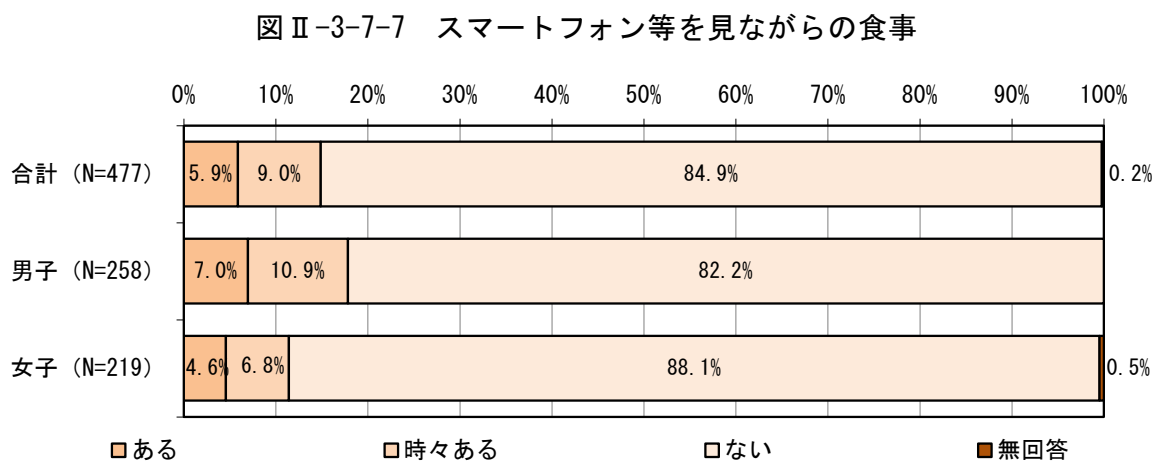
夕食後、寝るまでの食事（間食）について、「時々食べる」の割合が 52.6%と最も高く、次いで「全く食べない」が 35.4%、「ほとんど毎日食べる」が 11.7%となっています。



④携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながらの食事

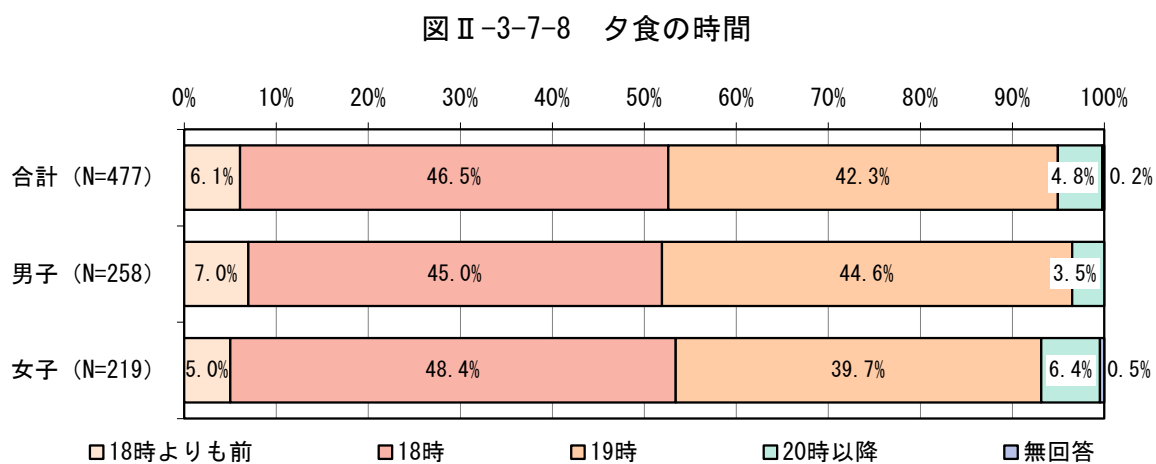
携帯電話やスマホを見たり、ゲームをしながらの食事について、「ない」の割合が 84.9%と最も高く、次いで「時々ある」が 9.0%、「ある」が 5.9%となっています。「時々ある」と「ある」を合計した割合は、14.9%となっています。

「ある」と「時々ある」を合計した割合を男女別にみると、男子 17.9%、女子 11.4%となっており、6.5ポイントの差があります。



⑤夕食の時間

夕食の時間をみると、「18時」の割合が46.5%と最も高く、次いで「19時」が42.3%となっています。

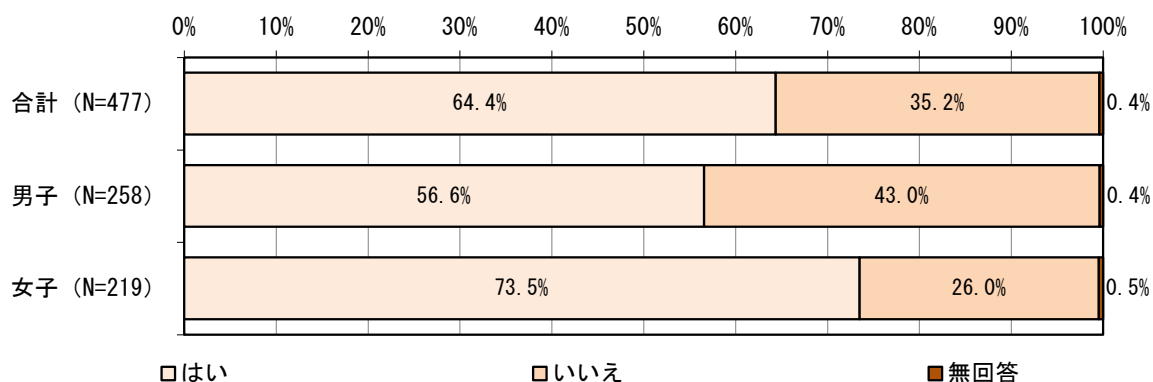


問4 自分からすすんで食事の準備や手伝いをしますか。(単数回答)

食事の準備や手伝いをしているかをみると、「はい」の割合が64.4%、「いいえ」が35.2%となっています。

男女別にみると、「はい」の割合は、男子56.6%、女子73.5%となっており、16.9ポイントの差があります。

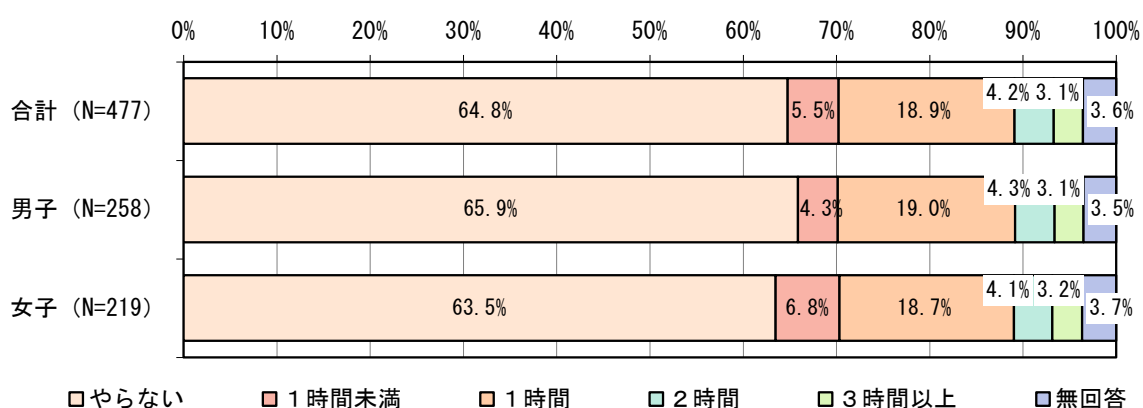
図Ⅱ-3-7-9 食事の準備や手伝いをしているか



問5 コンピューターゲーム（携帯電話やスマホ、タブレット、ゲーム機など）を1日どのくらいの時間しますか。(回答欄に数字を記入)

コンピューターゲームをする時間をみると、「やらない」の割合が64.8%となっています。「1時間」、「2時間」、「3時間以上」を合計した割合は、26.2%となっています。

図Ⅱ-3-7-10 コンピューターゲームをする時間



Ⅲ 日本人の食事摂取基準（2015年度）

表Ⅲ-1 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
	I（低い）	II（ふつう）	III（高い）	I（低い）	II（ふつう）	III（高い）
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上（歳）	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦（付加量） 初期 中期 後期	/			+50	+50	+50
				+250	+250	+250
	/			+450	+450	+450
授乳婦（付加量）				350	350	350

1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

2 主として70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

表Ⅲ-2 たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量（中央値）：%エネルギー)

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20 (16.5)	15	20	—	13～20 (16.5)
3～5 (歳)	20	25	—	13～20 (16.5)	20	25	—	13～20 (16.5)
6～7 (歳)	25	35	—	13～20 (16.5)	25	30	—	13～20 (16.5)
8～9 (歳)	35	40	—	13～20 (16.5)	30	40	—	13～20 (16.5)
10～11 (歳)	40	50	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
12～14 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
15～17 (歳)	50	65	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
18～29 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
30～49 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
50～69 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
70以上 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
妊婦(付加量) 初期 中期 後期	/				+0	+0	—	—
					+5	+10	—	—
授乳婦(付加量)	/				+20	+25	—	—
					15	20	—	—

* 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

表Ⅲ-3 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11(月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2 (歳)	350	450	—	—	350	400	—	—
3～5 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9 (歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11(歳)	600	700	—	—	600	750	—	—
12～14(歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17(歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29(歳)	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49(歳)	550	650	—	2,500	550	650	—	2,500
50～69(歳)	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500
70以上(歳)	600	700	—	2,500	500	650	—	2,500
妊婦					—	—	—	—
授乳婦					—	—	—	—

表Ⅲ-4 食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—
6～11(月)	—	—
1～2 (歳)	—	—
3～5 (歳)	—	—
6～7 (歳)	11以上	10以上
8～9 (歳)	12以上	12以上
10～11(歳)	13以上	13以上
12～14(歳)	17以上	16以上
15～17(歳)	19以上	17以上
18～29(歳)	20以上	18以上
30～49(歳)	20以上	18以上
50～69(歳)	20以上	18以上
70以上(歳)	19以上	17以上
妊婦	/	—
授乳婦		—

表Ⅲ-5 カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性		女性	
年齢等	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5 (月)	400	—	400	—
6～11(月)	700	—	700	—
1～2 (歳)	900	—	800	—
3～5 (歳)	1,100	—	1,000	—
6～7 (歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上
8～9 (歳)	1,600	2,000以上	1,500	2,000以上
10～11(歳)	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上
12～14(歳)	2,400	2,600以上	2,200	2,400以上
15～17(歳)	2,800	3,000以上	2,100	2,600以上
18～29(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
30～49(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
50～69(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
70以上(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊婦	/		2,000	—
授乳婦			2,200	—

表Ⅲ-6 ナトリウムの食事摂取基準（mg/日、（ ）は食塩相当量[g/日]）

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5（月）	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—
6～11(月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1～2（歳）	—	—	(3.0未満)	—	—	(3.5未満)
3～5（歳）	—	—	(4.0未満)	—	—	(4.5未満)
6～7（歳）	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.5未満)
8～9（歳）	—	—	(5.5未満)	—	—	(6.0未満)
10～11(歳)	—	—	(6.5未満)	—	—	(7.0未満)
12～14(歳)	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.0未満)
15～17(歳)	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.0未満)
18～29(歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
30～49(歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
50～69(歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
70以上(歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
妊婦				—	—	—
授乳婦				—	—	—

IV 調査票

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物などをくらの頻度で食べていましたか？
 ちっともあてはまる回答をひとつ選んで、V を記入してください。

肉類のゆかにある3骨をのみで	鶏肉	豚肉	魚類	鶏肉(生肉・手羽)	ハム・ソーセージ、ソーセージ	レバー
<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

肉類のゆかにある3骨をのみで	鶏肉	豚肉	魚類	鶏肉(生肉・手羽)	ハム・ソーセージ、ソーセージ	レバー
<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

肉類のゆかにある3骨をのみで	鶏肉	豚肉	魚類	鶏肉(生肉・手羽)	ハム・ソーセージ、ソーセージ	レバー
<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

肉類のゆかにある3骨をのみで	鶏肉	豚肉	魚類	鶏肉(生肉・手羽)	ハム・ソーセージ、ソーセージ	レバー
<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

肉類のゆかにある3骨をのみで	鶏肉	豚肉	魚類	鶏肉(生肉・手羽)	ハム・ソーセージ、ソーセージ	レバー
<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

肉類のゆかにある3骨をのみで	鶏肉	豚肉	魚類	鶏肉(生肉・手羽)	ハム・ソーセージ、ソーセージ	レバー
<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上	<input type="checkbox"/> 毎日3回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満	<input type="checkbox"/> 週0回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

1

あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月の食習慣について、お答え下さい



たくさん質問がありますが、あまり答え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとと、いっしょに考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立っていただけたらと思います。簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】をご希望の方にお返しいたします。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関係を探るのに使われ、
 だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
 失礼の場合、結果はたくさんの方のひびきとあわせてのまとめとして公表されます。
 あなた個人情報がわかるような形で公表されることはありません。

【記入の仕方】

- 太い線の枠線で記入ください。
- この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にからないように丁寧に記入ください。
- 数字は右ついでに記入ください。

数字の記入例
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

V の記入例

- 枠線の中にある3点を結んでください。
- まわりの枠線に觸られないように記入ください。

良い例 悪い例

任意中・母乳中の方は下記該当に記録(もしくはチェック)下さい。

妊娠 産後 授乳中

＜女性ののみ＞

お住まいの市町村名 _____ 市・町・村

姓(漢字) (V を記入) 生年月日(年号はV を記入)

男性 女性 大正 _____ 昭和 _____ 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

身長 _____ cm 体重 _____ Kg

今日(この質問に答える日)の母乳 _____ 日 _____ 月 _____ 年 _____ 平成 _____

担当者記入欄

問10 健康的な食習慣のために半年以上継続している取り組みがありますか。(あてはまるものすべて)

食事は腹八分目している 食事は10分以上かけている

毎日果物を食べている 毎日牛乳または乳製品をとっている

1日5皿以上の野菜料理を食べている 濃い味付けを控えるようにしている

油の多い料理を控えている 外食をしないようにしている

アルコール休日日をつくっている 就寝前2時間以内に食事をしないようにしている

問7 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

よい まあよい ふつう まあよくない よくない

問2 あなたの食事のとり方についてお聞かせください。

① 主に誰と夕食を食べることが多いですか。

家族や友人や同僚など、誰かと一緒に ひどりで食べることが多い

② この1週間で、あなたは外食でどのくらいの食事をしましたか。

朝 皿 昼 皿 夜 皿 回

③ 夕食後、寝るまでに何かを食べることがありますか。

全く食べない 時々食べる ほどんど毎日食べる

問11 あなたの食事ほどの程度「日本型食生活」となっていますか。(日本型食生活とは、ごはんを「主食」としながら、「主菜(魚・肉・卵・大豆)」、「副菜(野菜・きのこ・海藻)」に、「乳製品」、「果物」が加わったバランスのとれた食事のことです。)

ほどんど日本型食生活 日本型食生活であることが多い

日本型食生活でないことが多い 全く日本型食生活にはなっていない

問3 健康を保つため、野菜を1日350グラム食べることが、望ましいといわれていますか。知っていますか。

知っている 知らない

問4 野菜が不足することで生活習慣病などにかかる確率が高くなるといわれていますか。知っていますか。

知っている 知らない

問12 あなたは、時間をかけてよく噛んで(ひとくち20回～30回)食べていますか。

よく噛んで食べている よく噛んで食べていない わからない

問5 普段の食生活で、野菜をたくさん食べるよう、心がけていますか。

いつも心がけている 時々心がけている あまり心がけていない 全く心がけていない

問13 あなたは、1日合計30分以上の運動、スポーツをどれくらいの頻度で行っていますか。(ここでいう運動は、日常生活の中で意識して行う「歩行」「階段の利用」「徒歩・自転車通勤」など、身体を動かすこと全般を含みます。)

毎日 週2日以上 週1回 ほとんどしていない

問6 普段の食生活で、薄味にするよう、心がけていますか。

いつも心がけている 時々心がけている あまり心がけていない 全く心がけていない

問14 あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。

分

問7 普段の食生活で、スーパーやコンビニのサラダやカット野菜などを利用しますか。

いつも利用する 時々利用する あまり利用しない 全く利用しない

問15 あなたは、現在、医師から次の病気になるかかっているといわれたり、治療を受けていますか。(あてはまるものすべて)

高血圧 糖尿病 脂質異常症(高コレステロールなど)

腎臓病 心臓病 脳卒中(脳血管疾患)

問8 普段の食生活で、スーパーやコンビニのお惣菜を利用しますか。

いつも利用する 時々利用する あまり利用しない 全く利用しない

問9 普段の食生活で、外食やコンビニのお弁当を利用しますか。

いつも利用する 時々利用する あまり利用しない 全く利用しない

問9 ご協力いただきましてありがとうございました。

あまり考えこまずに、だいたい考えてください。

Table with columns for food categories like 'いかにこい えび貝', '青こと食べる魚', 'ツナ缶', '魚の干物', '鶏がら', '鶏のすり製品', '肉が少なかめ肉', '魚のすり製品', '肉が少なかめ肉'.

担当者記入欄

小学生のための食事質問票

あなただけの 最近1か月の間の食べ方 をおしえてください。
かみならす、お母さん、お父さん、おばあさん、おじいさんなど、
食事をもももするごとの多いひとといっしょに考えてください。
すべての質問にお答えください。簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を
ご希望の方に送ります。



【書き方】太い黒のえんぴつを使ってください。
選ぶ質問
性別は 男 女
年齢 平成 年 月 日
およその身長は cm

では、スタート！

このらんの質問
この質問票におもに答えるひと(以外)は、
あなたの食事・栄養の特徴を
計算するために必要です。
ご協力をお願いします。

あまり考えこまずに、だいたい考えてください。

Table with columns for food categories like 'アイスクリーム', 'ヨーグルト', 'チーズ', '肉', '魚', '野菜', '果物', '豆', '卵', '牛乳', 'バター', '油', '調味料', '飲み物', 'その他'.

食べなかったり、数回食べた場合は、ここに V を記入してください。

菓物		糖類	
みかんなどの柑橘類(かんきつ類)	毎日2回以上	砂糖	毎日2回以上
かきいも、芋、さつまいも	毎日1回	とろろ芋、芋、さつまいも	毎日1回
その他すべての菓物(ジャム、ゼリー、アイス)	毎日2回以上	その他	毎日2回以上
毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
毎日1回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週4~6回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週2~3回	週1回	週1回	週1回
週1回	週1回未満	週1回未満	週1回未満
週1回未満	食べなかった	食べなかった	食べなかった

パン		菓子	
おからパン、菓子パン(あんぱん)	毎日2回以上	マヨネーズをかける	毎日2回以上
毎日2回以上	毎日1回	ケチャップをかける	毎日1回
毎日1回	週4~6回	ジャム	週4~6回
週4~6回	週2~3回	マーガリン	週2~3回
週2~3回	週1回		週1回
週1回	週1回未満		週1回未満
週1回未満	食べなかった		食べなかった

家で使っているお茶類の種類		牛乳	
白米	8杯以上	全乳	毎日4杯以上
玄米	7杯程度	調子	毎日2~3杯
雑穀米	6杯程度	調子	週4~6杯
その他(お茶)	5杯程度	調子	週2~3杯
	4杯程度	調子	週1~2杯
	3杯程度	調子	週1杯
	2杯程度	調子	週1杯未満
	1杯程度	調子	飲まなかった
	飲まなかった	調子	飲まなかった

飲み物		お茶	
牛乳	毎日4杯以上	抹茶	毎日4杯以上
ヨーグルト	毎日3~4杯	煎茶	毎日3~4杯
乳酸菌飲料(ヤクルトなど)	毎日1杯	ほうじ茶	毎日1杯
	週4~6杯	烏龍茶	週4~6杯
	週2~3杯	花茶	週2~3杯
	週1杯	その他	週1杯
	週1杯未満	その他	週1杯未満
	飲まなかった	その他	飲まなかった

あまり考えこまずに、最後までお答えください。

肉類		魚類	
鶏肉(ステーキ、唐揚げ)	毎日2回以上	魚(生魚、刺身)	毎日2回以上
毎日2回以上	毎日1回	毎日1回	毎日1回
毎日1回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週4~6回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週2~3回	週1回	週1回	週1回
週1回	週1回未満	週1回未満	週1回未満
週1回未満	食べなかった	食べなかった	食べなかった

卵		豆類	
卵	毎日2回以上	大豆(納豆、味噌)	毎日2回以上
毎日2回以上	毎日1回	毎日1回	毎日1回
毎日1回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週4~6回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週2~3回	週1回	週1回	週1回
週1回	週1回未満	週1回未満	週1回未満
週1回未満	食べなかった	食べなかった	食べなかった

野菜		果物	
野菜	毎日2回以上	果物	毎日2回以上
毎日2回以上	毎日1回	毎日1回	毎日1回
毎日1回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週4~6回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週2~3回	週1回	週1回	週1回
週1回	週1回未満	週1回未満	週1回未満
週1回未満	食べなかった	食べなかった	食べなかった

海藻類		その他	
海藻類	毎日2回以上	その他	毎日2回以上
毎日2回以上	毎日1回	毎日1回	毎日1回
毎日1回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週4~6回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週2~3回	週1回	週1回	週1回
週1回	週1回未満	週1回未満	週1回未満
週1回未満	食べなかった	食べなかった	食べなかった



01

担当者記入欄

普段の様子についてお聞かせください。

問1 現在の健康状態はいかがですか。
 よい まあよい ふつう あまりよくない よくない

問2 睡眠のとり方についてお聞かせください。
① 就寝時刻は何時頃ですか。24 時間単位でお答え下さい。
例) 午後9時→「21時」と記入
 時頃

② 起床時刻は何時頃ですか。24 時間単位でお答え下さい。
例) 午前6時→「6時」と記入
 時頃

問3 食事のとり方についてお聞かせください。

- ① 主に誰と朝食を食べることが多いですか。
 家族の誰かと ひとりで食べる
- ② 主に誰と夕食を食べることが多いですか。
 家族の誰かと ひとりで食べる
- ③ 夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。
 全く食べない 時々食べる ほとんど毎日食べる
- ④ 携帯電話やスマホを眺めたり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。
 ある 時々ある ない
- ⑤ 夕食の時間は何時ごろですか。24 時間単位でお答え下さい。
例) 午後7時→「19時」と記入
 時頃

問4 自分からすすんで食事の準備や手伝いをしますか。
 はい いいえ

問5 コンピューターゲーム（携帯電話やスマホ、タブレット、ゲーム機など）を1日どのくらい使いますか。
 時間くらい

ご協力いただきましてありがとうございました。

担当者記入欄 01

当院のお子さんの様子についてお聞かせください。

問1 お子さんの現在の健康状態はいかがですか。
 よい まあよい ふつう あまりよくない よくない

問2 お子さんの睡眠のとり方についてお聞かせください。

① 就寝時刻は何時間ですか。24 時間単位でお答え下さい。
例) 午後9時—「21時」と記入
 時頃

② 起床時刻は何時間ですか。24 時間単位でお答え下さい。
例) 午前6時—「6時」と記入
 時頃

問3 お子さんの食事のとり方についてお聞かせください。

① お子さんは主に誰と朝食を食べることが多いですか。

家族の誰かと ひとりで食べる

② お子さんは主に誰と夕食を食べることが多いですか。

家族の誰かと ひとりで食べる

③ お子さんは夕食後、寝るまでに何か食べることがありますか。

全く食べない 時々食べる ほとんど毎日食べる

④ お子さんは、携帯電話やスマホを充電したり、ゲームをしながら食事をすることがありますか。

ある 時々ある ない

⑤ お子さんの夕食の時間は何時ごろですか。24 時間単位でお答え下さい。

例) 午後7時—「19時」と記入
 時頃

問4 お子さんは、食事の手伝いしますか。

はい いいえ

問5 お子さんは、コンピュータゲーム（携帯電話やスマホ、タブレット、ゲーム機など）を1日のくらの時間しますか。

時間くらい

ご協力いただきましてありがとうございます。

平成28年度奈良県県民・健康食生活実態調査

報告書概要版

平成29年3月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

電話 0742-27-8662