

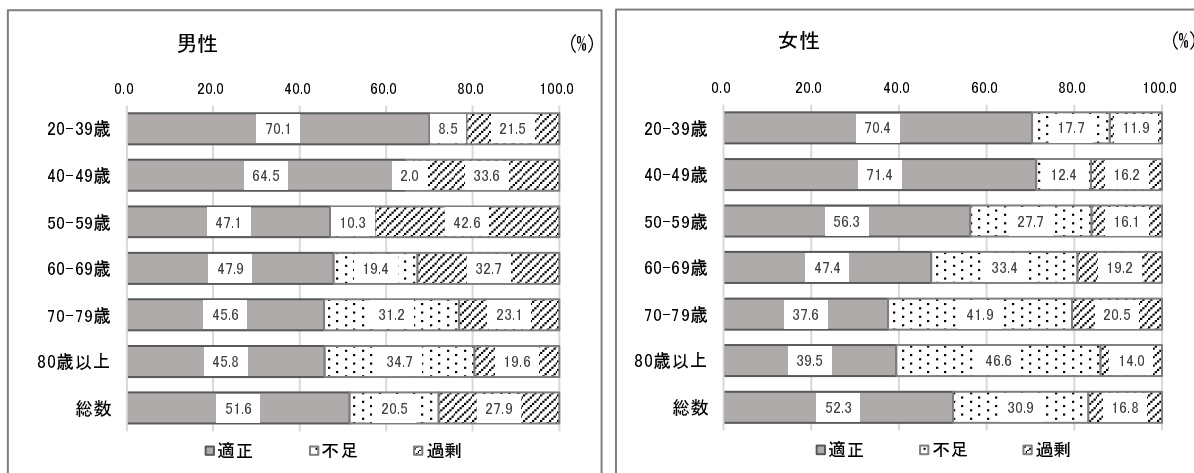
4 エネルギー摂取量

(1) 県の状況

エネルギー摂取が「適正」と判定された人は、男性が51.6%、女性が52.3%であった。エネルギー摂取が「不足」と判定された人は、男性が20.5%、女性が30.9%であり、女性の70歳以上では40%を超えた。エネルギー摂取が「過剰」と判定された人は、男性が27.9%、女性が16.8%であり、男性の50歳代で40%を超えた。

また、低栄養傾向にある人の割合は、男性が16.1%、女性が24.5%であった。

図表 50：エネルギー摂取の過不足の評価（性、年齢階級別）



図表 51：エネルギー摂取の過不足の評価の前回調査との比較（性、年齢階級別）

性別 (%)	R3			H28			
	対象者(人)	適正	不足	過剰	適正	不足	過剰
20-39歳	331	70.1	8.5	21.5	68.0	8.4	23.6
40-49歳	256	64.5	2.0	33.6	59.5	3.2	37.2
50-59歳	340	47.1	10.3	42.6	56.4	9.6	34.0
60-69歳	443	47.9	19.4	32.7	52.0	19.6	28.4
70-79歳	653	45.6	31.2	23.1	50.0	30.3	19.7
80歳以上	404	45.8	34.7	19.6	41.5	39.7	18.8

性別 (%)	R3			H28			
	対象者(人)	適正	不足	過剰	適正	不足	過剰
20-39歳	446	70.4	17.7	11.9	69.7	17.9	12.4
40-49歳	370	71.4	12.4	16.2	73.3	13.0	13.7
50-59歳	535	56.3	27.7	16.1	54.5	28.0	17.5
60-69歳	536	47.4	33.4	19.2	43.1	38.2	18.7
70-79歳	663	37.6	41.9	20.5	38.5	44.0	17.5
80歳以上	365	39.5	46.6	14.0	29.3	53.6	17.1

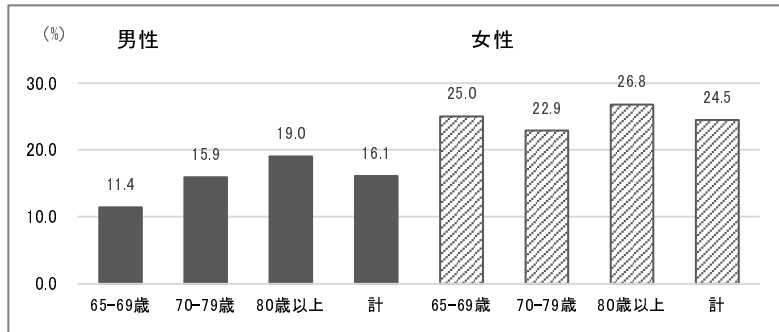
(参考)

年齢	目標とする BMI (kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

(注) BDHQ 調査票に記載された身長、体重により算出。未記入者は対象者から除外した。

<評価の根拠> 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」において、エネルギーについては、エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギーの収支バランス）の維持を示す指標として BMI が採用されている。そこで、「目標とする BMI の範囲」内の人をエネルギー摂取適正、「目標とする BMI の範囲」を下回る人をエネルギー摂取不足、「目標とする BMI の範囲」を上回る人をエネルギー過剰摂取と判定した。また、低栄養傾向にある人については、「健康日本 21（第 2 次）」において、BMI20 以下(65 歳以上)とされている。

図表 52：低栄養傾向にある人の割合



	男性			女性		
	対象者数 (人)	BMI20以下 の人の数 (人)	BMI20以下 の人の割合 (%)	対象者数 (人)	BMI20以下 の人の数 (人)	BMI20以下 の人の割合 (%)
65-69歳	237	27	11.4	283	71	25.0
70-79歳	653	104	15.9	663	152	22.9
80歳以上	404	77	19.0	365	98	26.8
計	1294	208	16.1	1311	321	24.5

(2) 市町村の状況

(男性) エネルギー摂取が「適正」と判定された人の割合が、県全体と比較して少ない市町村は19カ所であった。エネルギー摂取が「不足」と判定された人の割合が35%を超える市町村は3カ所、エネルギー摂取が「過剰」と判定された人の割合が35%を超える市町村は9カ所であった。

図表 53 : 市町村別エネルギー摂取の過不足の評価 (男性)

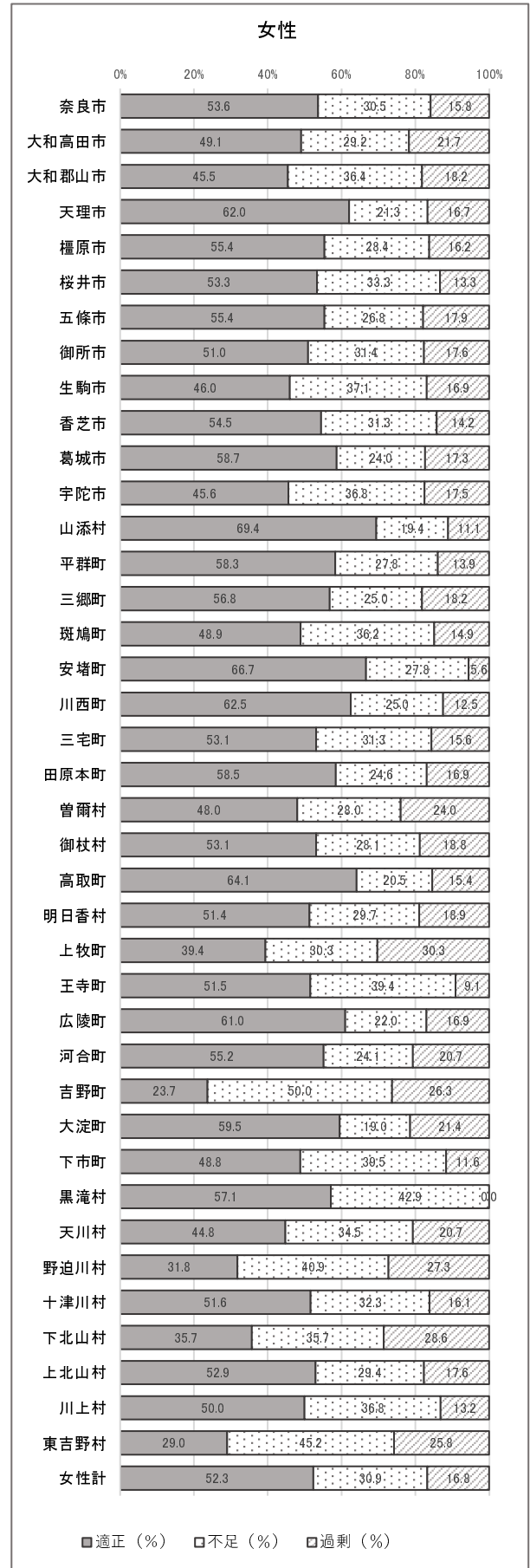
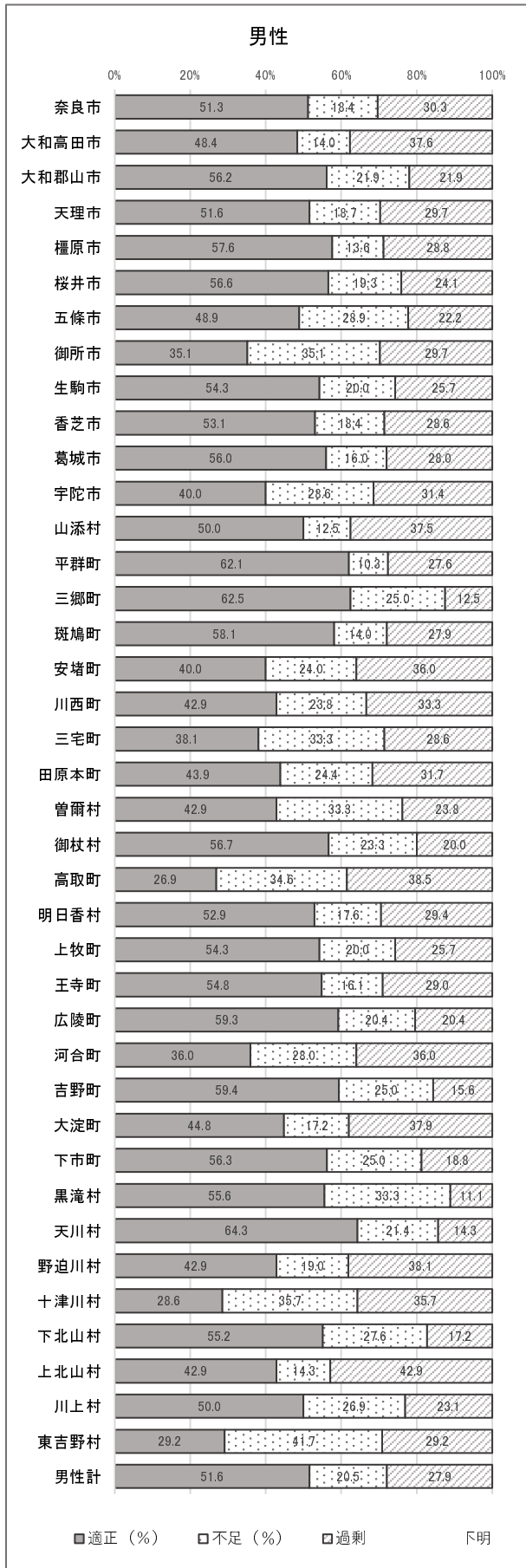
市町村	R3				H28			
	対象者数 (人)	適正 (%)	不足 (%)	過剰 (%)	対象者数 (人)	適正 (%)	不足 (%)	過剰 (%)
奈良市	591	51.3	18.4	30.3	270	54.4	24.4	21.1
大和高田市	93	48.4	14.0	37.6	59	59.3	10.2	30.5
大和郡山市	146	56.2	21.9	21.9	70	54.3	11.4	34.3
天理市	91	51.6	18.7	29.7	55	56.4	9.1	34.5
橿原市	177	57.6	13.6	28.8	105	58.1	17.1	24.8
桜井市	83	56.6	19.3	24.1	63	55.6	15.9	28.6
五條市	45	48.9	28.9	22.2	48	54.2	25.0	20.8
御所市	37	35.1	35.1	29.7	51	45.1	27.5	27.5
生駒市	175	54.3	20.0	25.7	101	67.3	9.9	22.8
香芝市	98	53.1	18.4	28.6	64	50.0	20.3	29.7
葛城市	50	56.0	16.0	28.0	34	61.8	20.6	17.6
宇陀市	35	40.0	28.6	31.4	59	54.2	22.0	23.7
山添村	32	50.0	12.5	37.5	46	50.0	15.2	34.8
平群町	29	62.1	10.3	27.6	44	47.7	27.3	25.0
三郷町	32	62.5	25.0	12.5	47	53.2	10.6	36.2
斑鳩町	43	58.1	14.0	27.9	41	51.2	14.6	34.1
安堵町	25	40.0	24.0	36.0	36	44.4	16.7	38.9
川西町	21	42.9	23.8	33.3	41	51.2	9.8	39.0
三宅町	21	38.1	33.3	28.6	42	54.8	19.0	26.2
田原本町	41	43.9	24.4	31.7	49	46.9	16.3	36.7
曾爾村	21	42.9	33.3	23.8	50	48.0	26.0	26.0
御杖村	30	56.7	23.3	20.0	44	52.3	27.3	20.5
高取町	26	26.9	34.6	38.5	49	69.4	8.2	22.4
明日香村	34	52.9	17.6	29.4	49	53.1	18.4	28.6
上牧町	35	54.3	20.0	25.7	38	55.3	21.1	23.7
王寺町	31	54.8	16.1	29.0	42	57.1	19.0	23.8
広陵町	54	59.3	20.4	20.4	47	68.1	6.4	25.5
河合町	25	36.0	28.0	36.0	49	53.1	22.4	24.5
吉野町	32	59.4	25.0	15.6	42	45.2	28.6	26.2
大淀町	29	44.8	17.2	37.9	44	56.8	20.5	22.7
下市町	32	56.3	25.0	18.8	41	46.3	29.3	24.4
黒滝村	27	55.6	33.3	11.1	34	55.9	23.5	20.6
天川村	28	64.3	21.4	14.3	47	55.3	25.5	19.1
野迫川村	21	42.9	19.0	38.1	23	43.5	26.1	30.4
十津川村	28	28.6	35.7	35.7	51	54.9	33.3	11.8
下北山村	29	55.2	27.6	17.2	33	51.5	27.3	21.2
上北山村	21	42.9	14.3	42.9	29	51.7	6.9	41.4
川上村	26	50.0	26.9	23.1	38	47.4	28.9	23.7
東吉野村	24	29.2	41.7	29.2	38	36.8	23.7	39.5

(女性) エネルギー摂取が「適正」と判定された人の割合が、県全体と比較して少ない市町村は18カ所であった。エネルギー摂取が「不足」と判定された人の割合が35%を超える市町村は12カ所、エネルギー摂取が「過剰」と判定された人の割合が30%を超える市町村は1カ所であった。

図表 54：市町村別エネルギー摂取の過不足の評価（女性）

市町村	R3				H28			
	対象者数 (人)	適正 (%)	不足 (%)	過剰 (%)	対象者数 (人)	適正 (%)	不足 (%)	過剰 (%)
奈良市	632	53.6	30.5	15.8	341	54.5	30.5	15.0
大和高田市	106	49.1	29.2	21.7	71	46.5	36.6	16.9
大和郡山市	176	45.5	36.4	18.2	95	54.7	29.5	15.8
天理市	108	62.0	21.3	16.7	93	48.4	36.6	15.1
橿原市	222	55.4	28.4	16.2	138	53.6	30.4	15.9
桜井市	105	53.3	33.3	13.3	88	51.1	30.7	18.2
五條市	56	55.4	26.8	17.9	60	45.0	35.0	20.0
御所市	51	51.0	31.4	17.6	54	53.7	29.6	16.7
生駒市	213	46.0	37.1	16.9	145	52.4	33.8	13.8
香芝市	134	54.5	31.3	14.2	90	54.4	30.0	15.6
葛城市	75	58.7	24.0	17.3	63	63.5	23.8	12.7
宇陀市	57	45.6	36.8	17.5	67	50.7	25.4	23.9
山添村	36	69.4	19.4	11.1	59	50.8	33.9	15.3
平群町	36	58.3	27.8	13.9	63	54.0	31.7	14.3
三郷町	44	56.8	25.0	18.2	58	62.1	24.1	13.8
斑鳩町	47	48.9	36.2	14.9	60	48.3	23.3	28.3
安堵町	36	66.7	27.8	5.6	43	41.9	44.2	14.0
川西町	40	62.5	25.0	12.5	56	57.1	30.4	12.5
三宅町	32	53.1	31.3	15.6	54	64.8	27.8	7.4
田原本町	65	58.5	24.6	16.9	66	57.6	19.7	22.7
曾爾村	25	48.0	28.0	24.0	57	54.4	33.3	12.3
御杖村	32	53.1	28.1	18.8	55	41.8	40.0	18.2
高取町	39	64.1	20.5	15.4	58	67.2	24.1	8.6
明日香村	37	51.4	29.7	18.9	62	40.3	33.9	25.8
上牧町	33	39.4	30.3	30.3	57	43.9	47.4	8.8
王寺町	33	51.5	39.4	9.1	60	55.0	31.7	13.3
広陵町	59	61.0	22.0	16.9	60	61.7	20.0	18.3
河合町	29	55.2	24.1	20.7	57	49.1	29.8	21.1
吉野町	38	23.7	50.0	26.3	63	39.7	42.9	17.5
大淀町	42	59.5	19.0	21.4	53	43.4	37.7	18.9
下市町	43	48.8	39.5	11.6	62	48.4	37.1	14.5
黒滝村	21	57.1	42.9	0.0	43	48.8	41.9	9.3
天川村	29	44.8	34.5	20.7	50	52.0	40.0	8.0
野迫川村	22	31.8	40.9	27.3	24	54.2	8.3	37.5
十津川村	31	51.6	32.3	16.1	43	37.2	51.2	11.6
下北山村	28	35.7	35.7	28.6	49	36.7	36.7	26.5
上北山村	17	52.9	29.4	17.6	28	53.6	21.4	25.0
川上村	38	50.0	36.8	13.2	44	47.7	31.8	20.5
東吉野村	31	29.0	45.2	25.8	54	35.2	46.3	18.5

図表 55：市町村別エネルギー摂取の過不足の評価（性別）



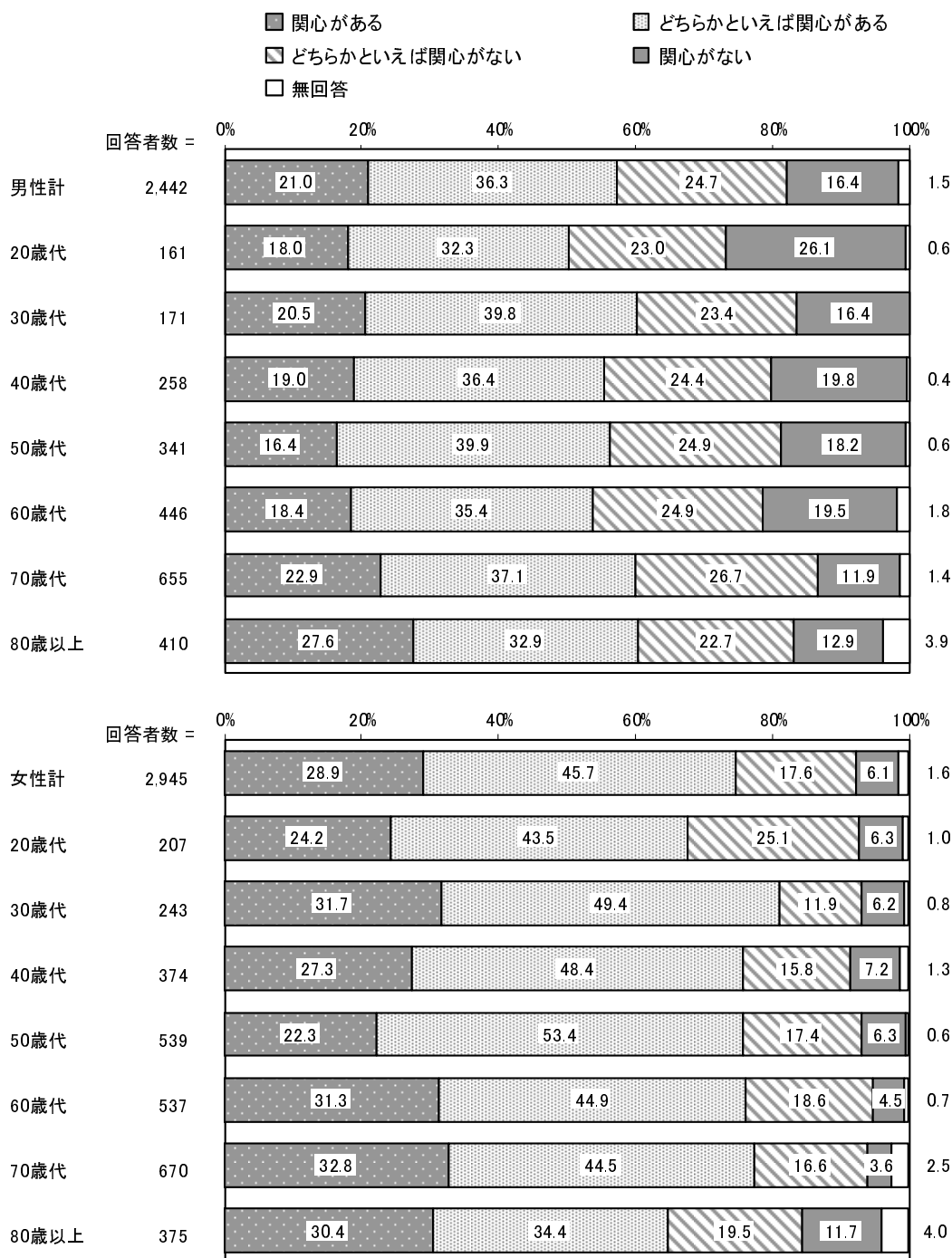
5 食生活習慣調査の結果

(1) 食育の関心度

問1 あなたは「食育」に関心がありますか

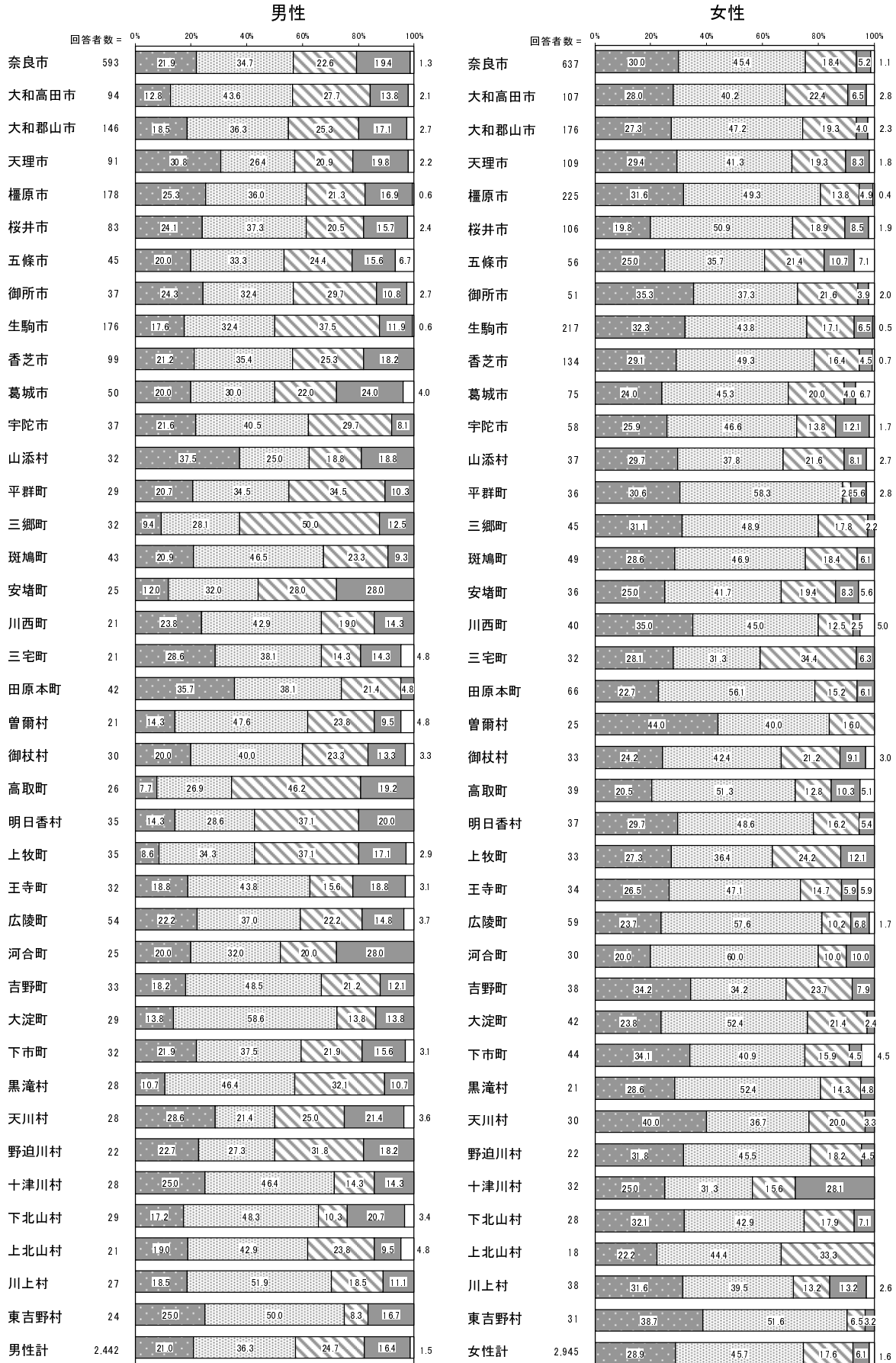
食育に関心があるか、それとも関心がないかについて、『関心がある』と回答した人の割合（「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」）が、男性で57.3%、女性で74.6%であり、『関心がない』と回答した人の割合（「どちらかといえば関心がない」+「関心がない」）よりも高い。また、すべての年齢階級において、『関心がある』と回答した人の割合は、男性よりも女性で高い。

図表 56：食育の関心度（性、年齢階級別）



図表 57：食育の関心度（性、市町村別）

関心がある
 どちらかといえば関心がない
 無回答
 どちらかといえば関心がある
 関心がない

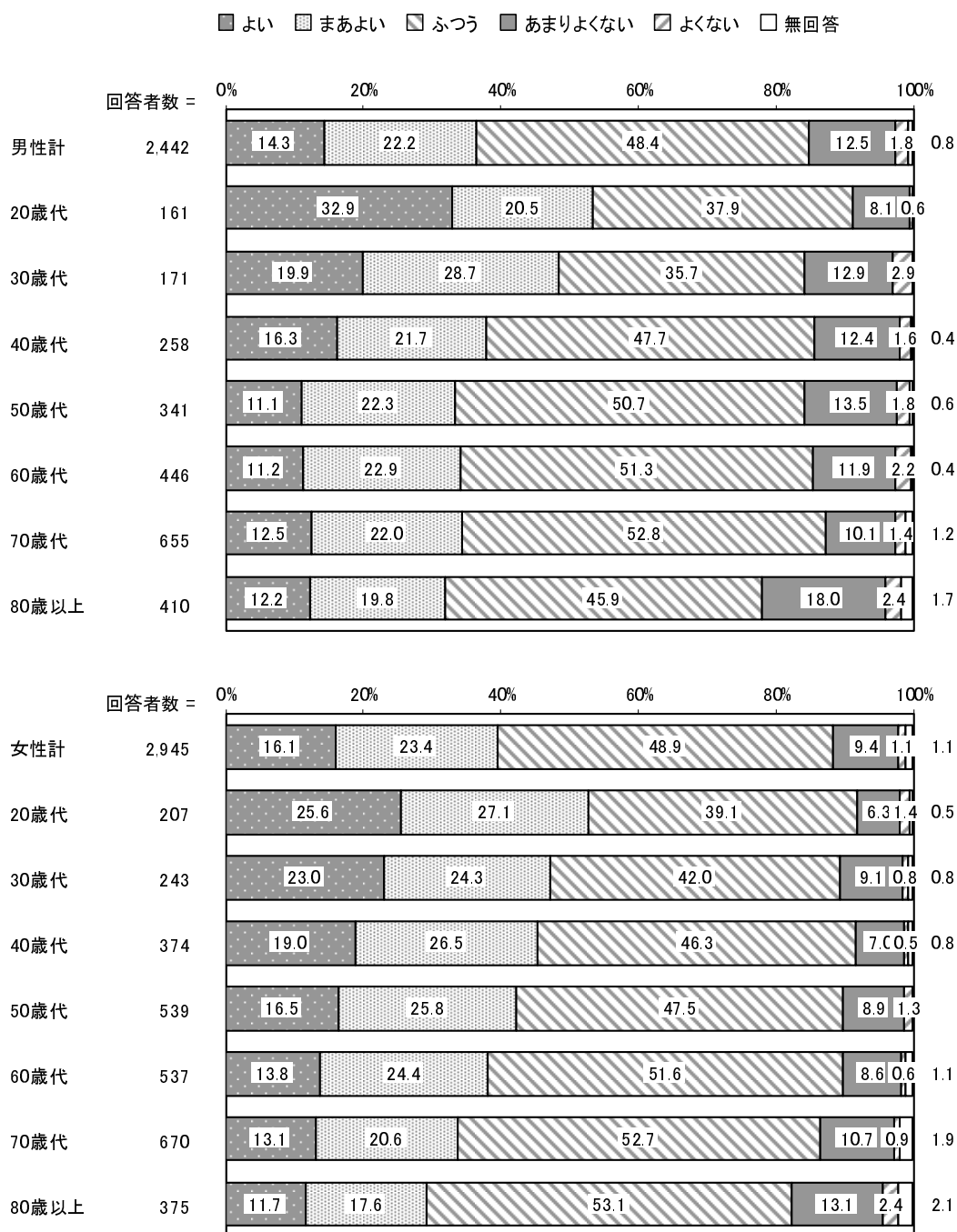


(2) 健康状態について

問2 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

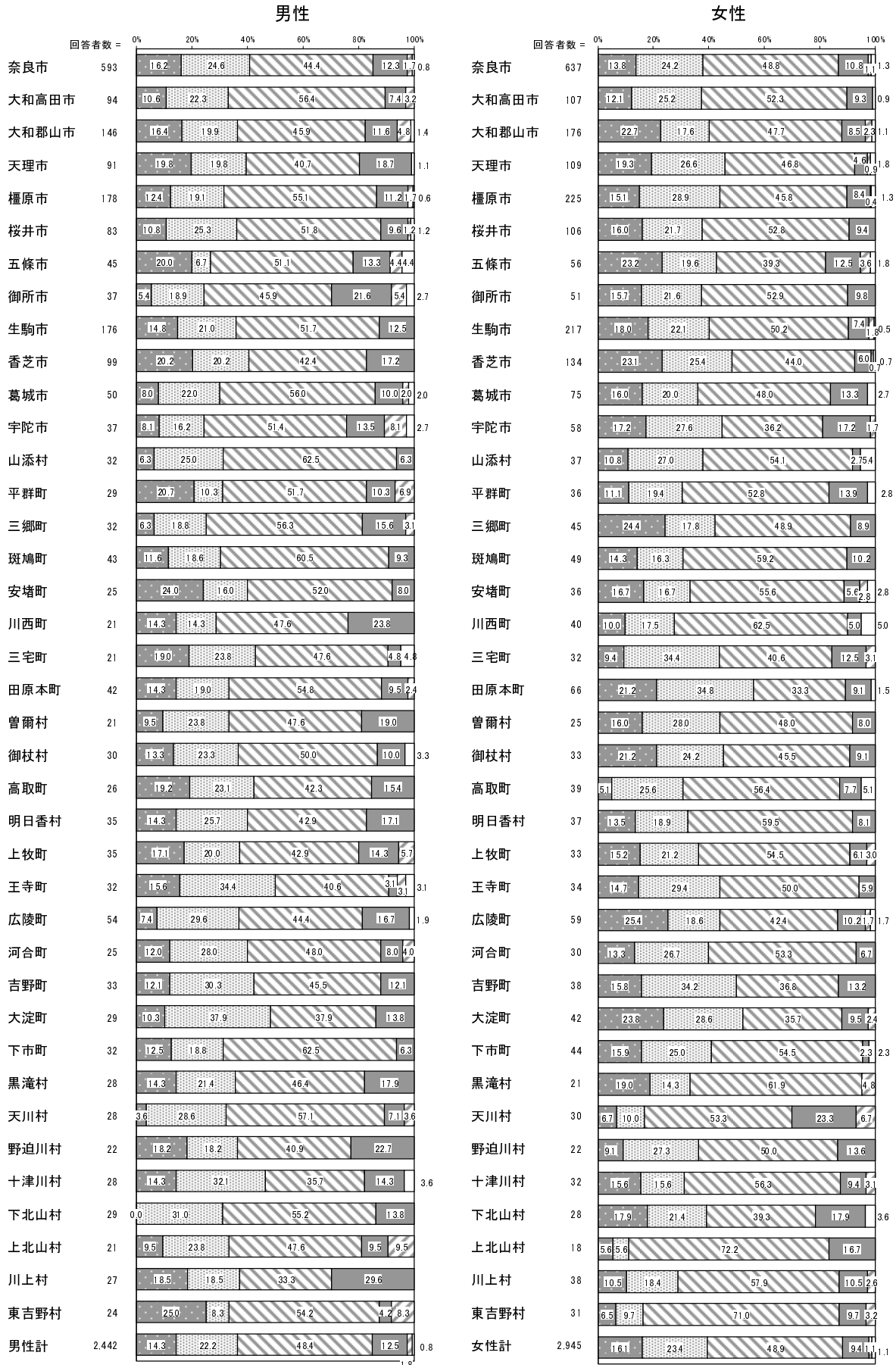
現在の健康状態について、「よい」「まあよい」と回答した人の割合は、男性で36.5%、女性で39.5%であった。また、男女とも、年齢階級が高い層ほど、「よい」「まあよい」と回答した人の割合は低い。

図表 58 : 健康状態について (性、年齢階級別)



図表 59：健康状態について（性、市町村別）

■ よい □ まあよい ▨ ふつう ■ あまりよくない ▩ よくない □ 無回答

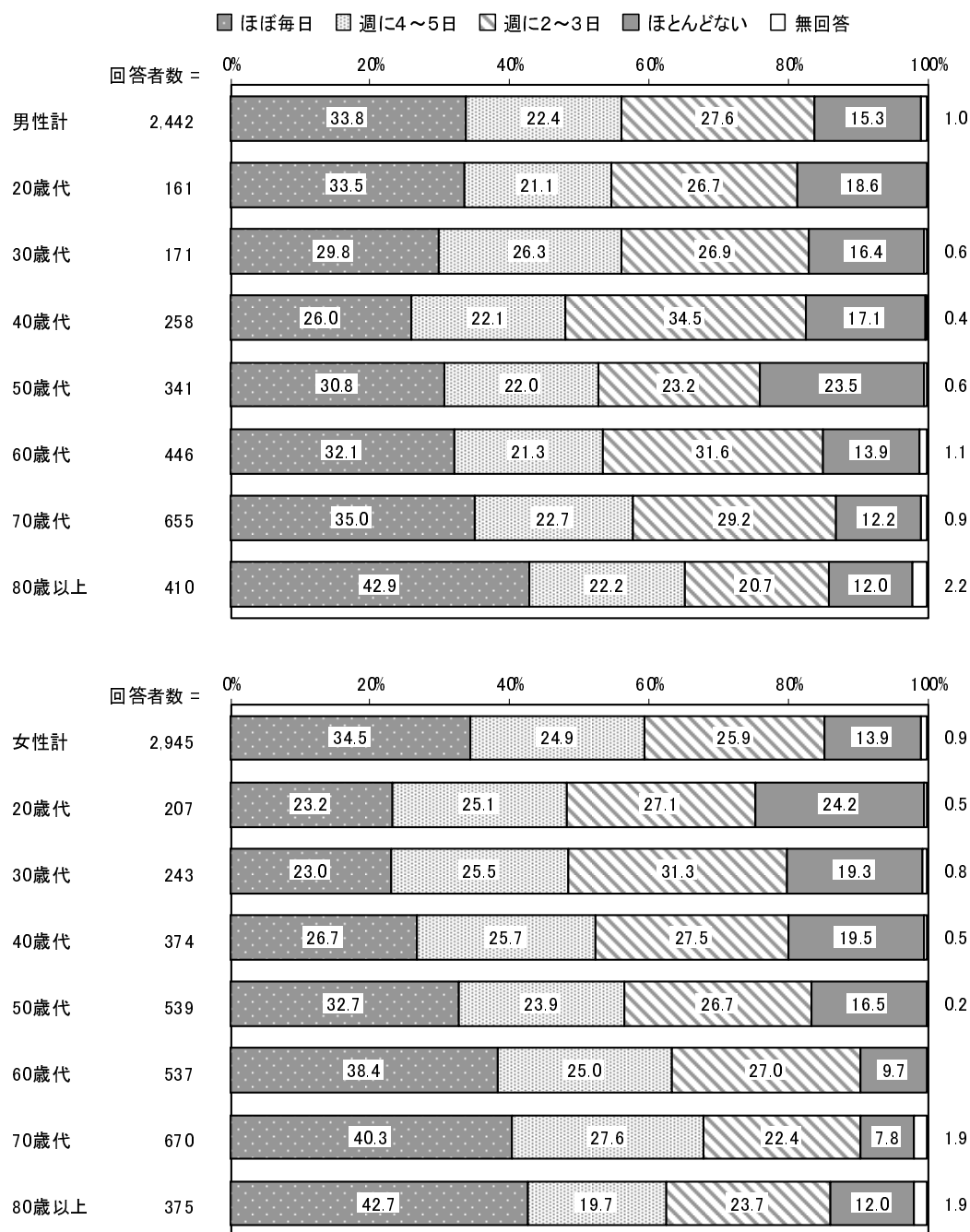


(3) 食事のバランスについて

問3 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が男性で33.8%、女性で34.5%であった。また、「ほとんどない」と回答した人の割合が高いのは、男性では50歳代、女性では20歳代であり、それぞれ23.5%、24.2%であった。

図表 60：食事のバランスについて（性、年齢階級別）

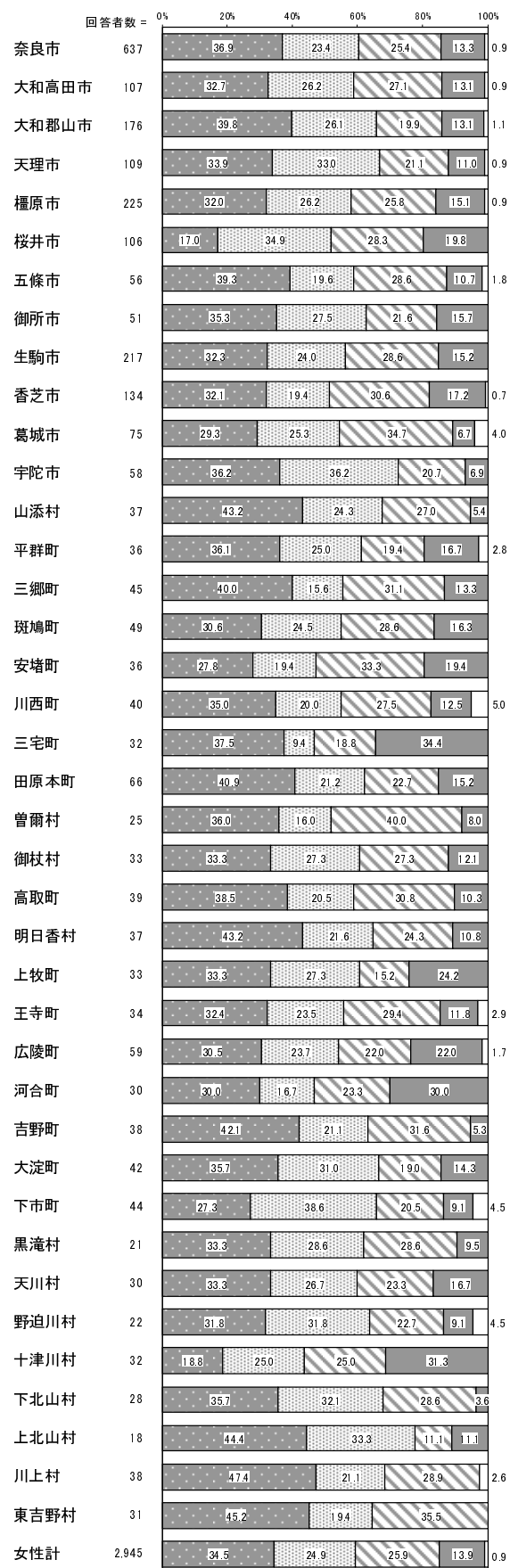
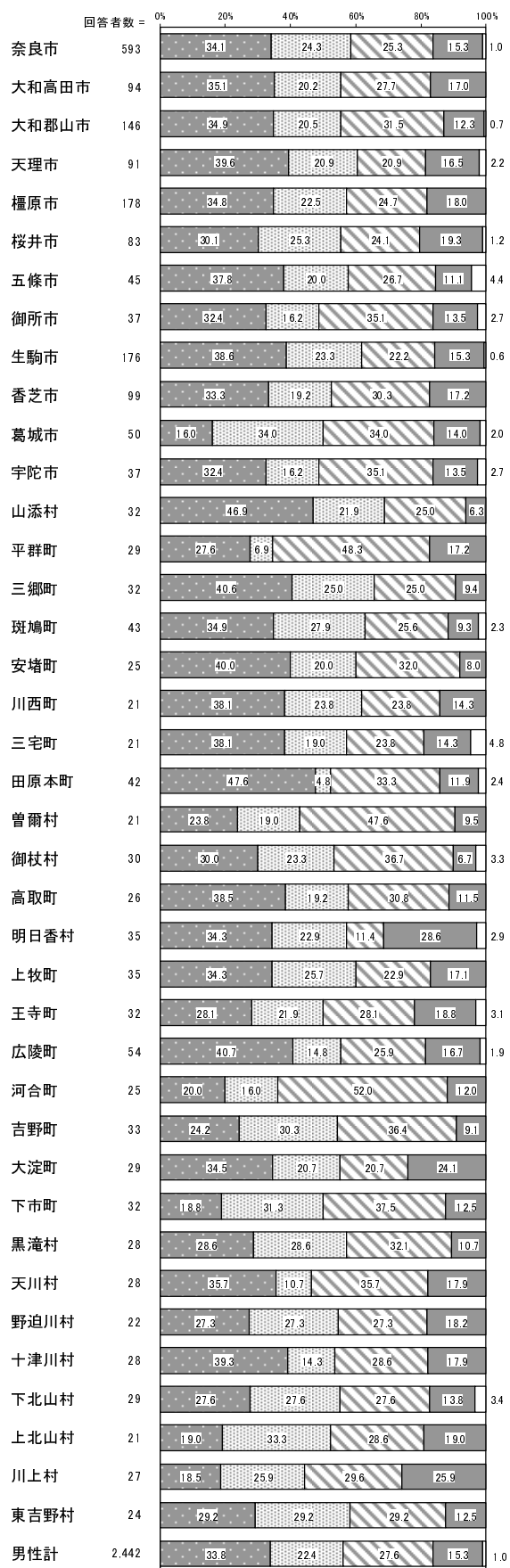


図表 61：食事のバランスについて（性、市町村別）

■ ほぼ毎日 ■ 週に4~5日 ■ 週に2~3日 ■ ほとんどない □ 無回答

男性

女性

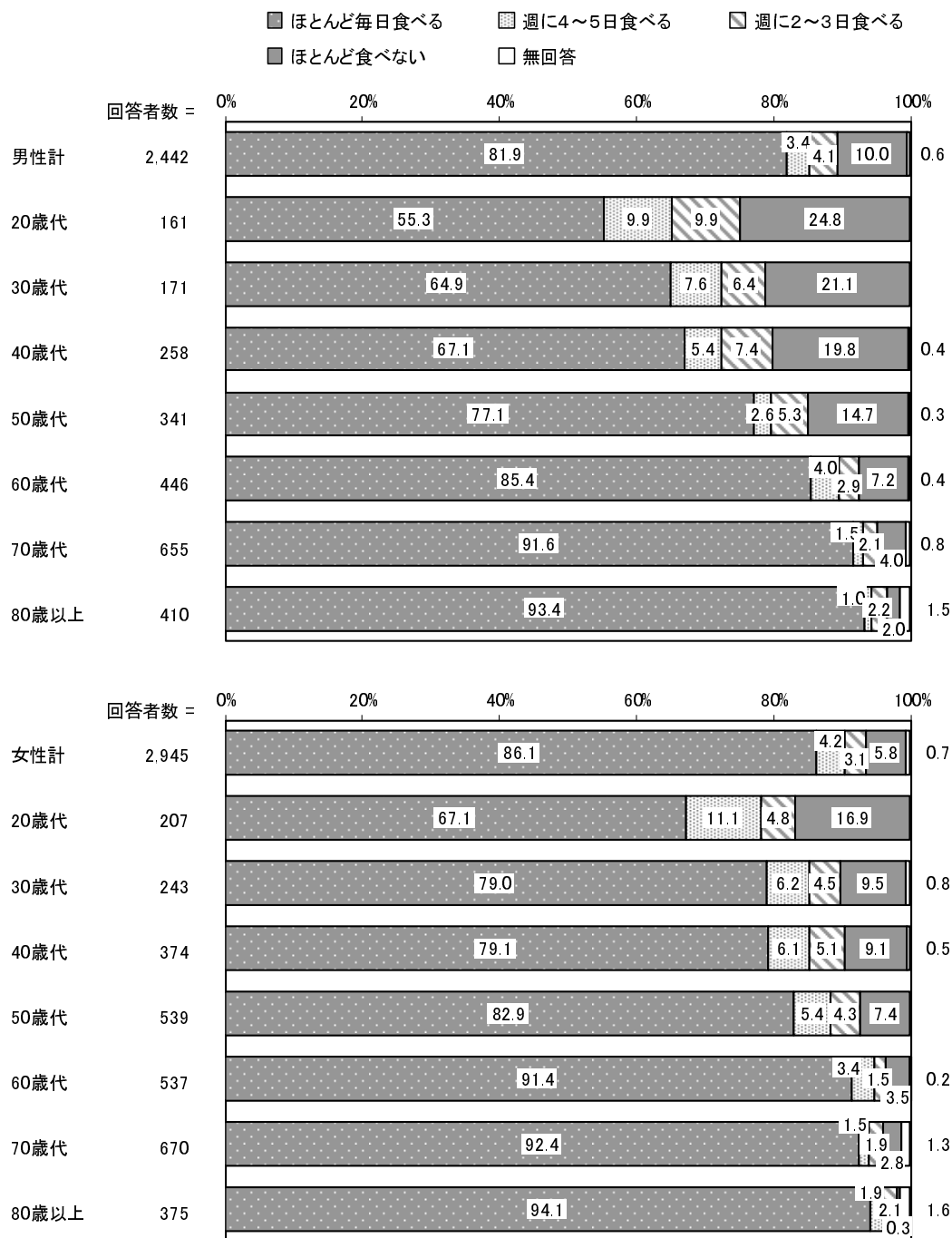


(4) 朝食について

問4 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

朝食を食べる頻度について、「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は 男性で81.9%、女性で86.1%であった。また、「ほとんど食べない」と回答した人の割合は、男性で10.0%、女性で5.8%であった。年齢階級別では「ほとんど食べない」と回答した人の割合が高いのは、男女ともに20歳代で、男性で24.8%、女性で16.9%であった。

図表 62：朝食について（性、年齢階級別）

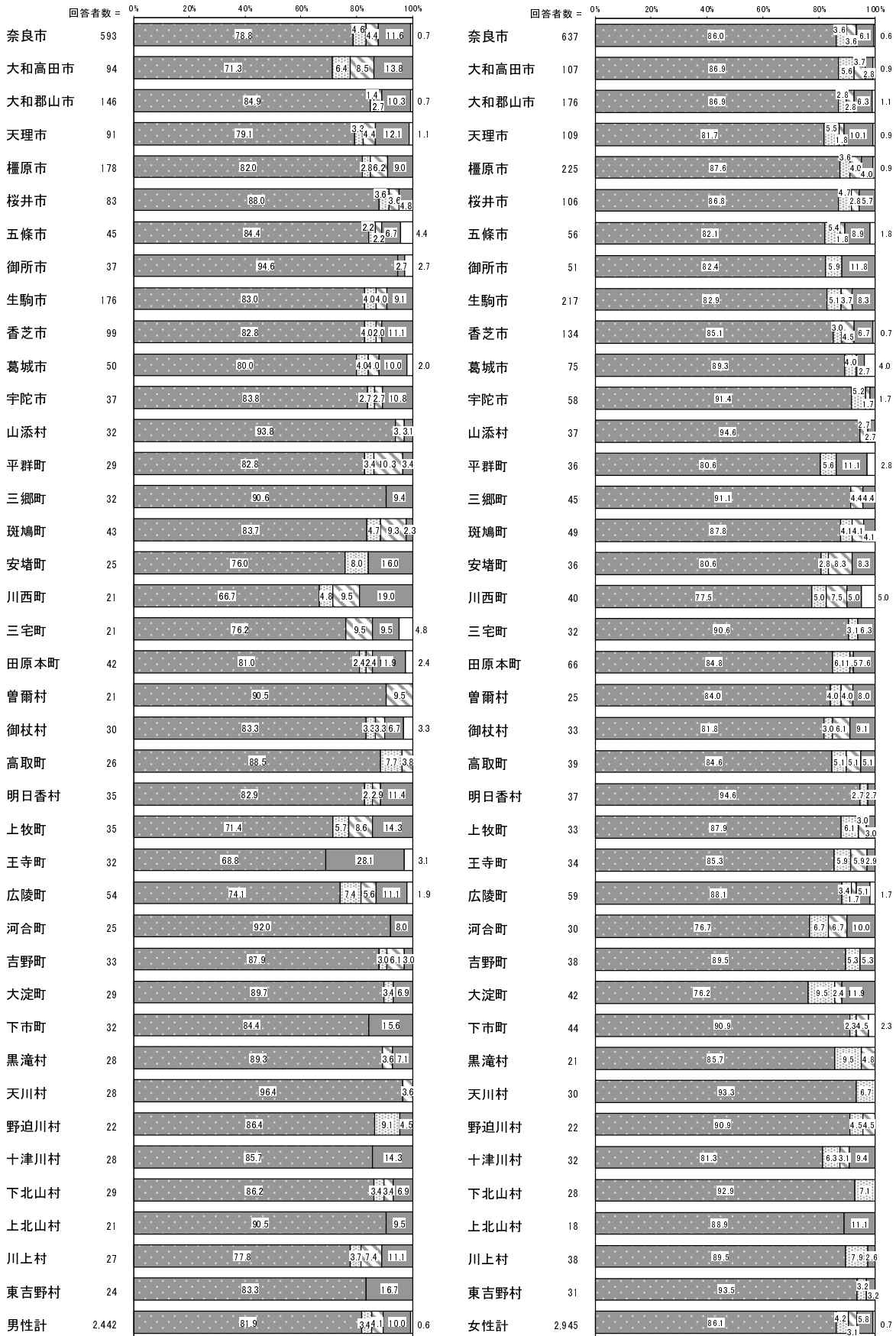


図表 63 : 朝食について (性、市町村別)

ほとんど毎日食べる
 週に4~5日食べる
 週に2~3日食べる
 ほとんど食べない
 無回答

男性

女性

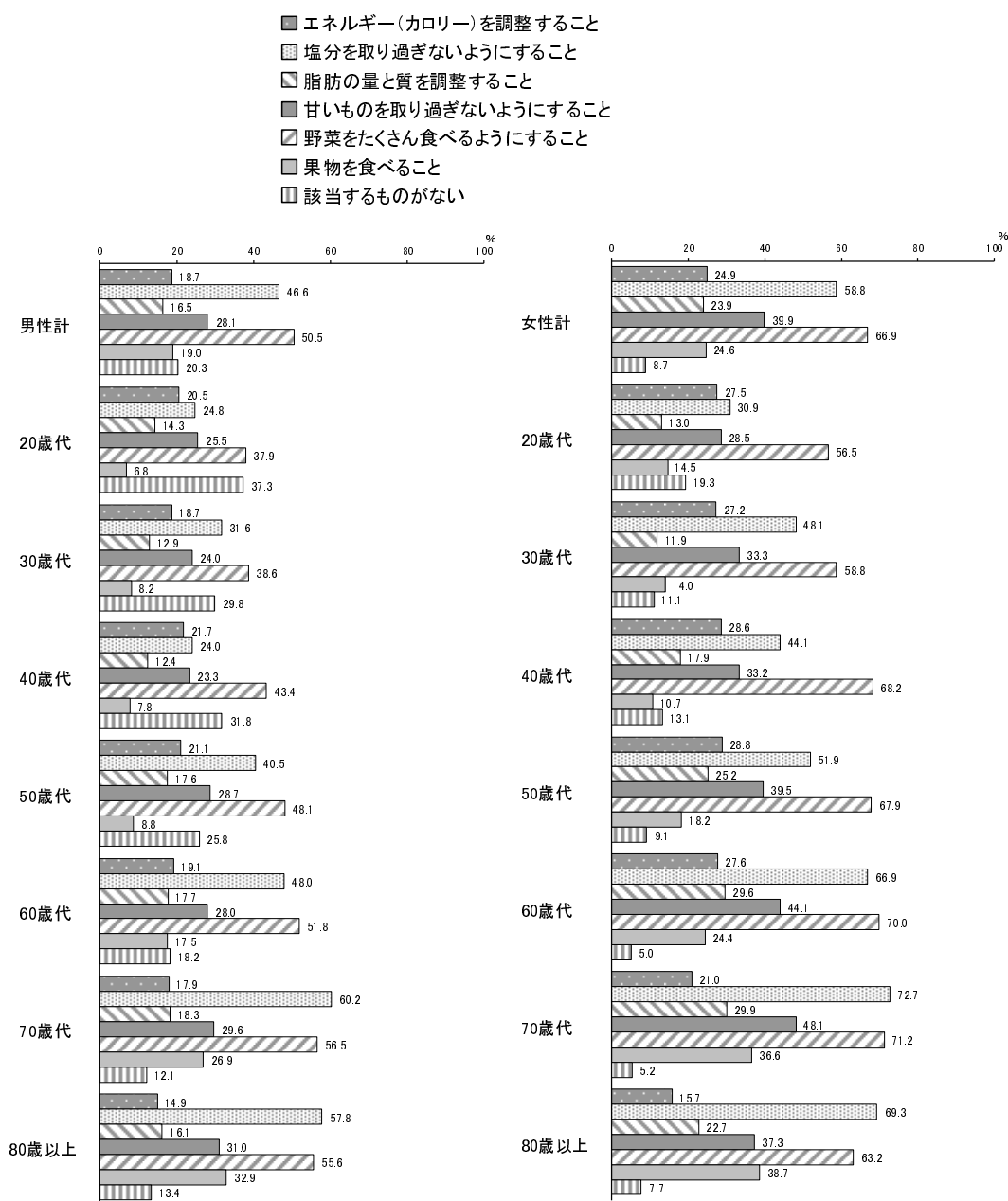


(5) 食生活で気をつけていることについて

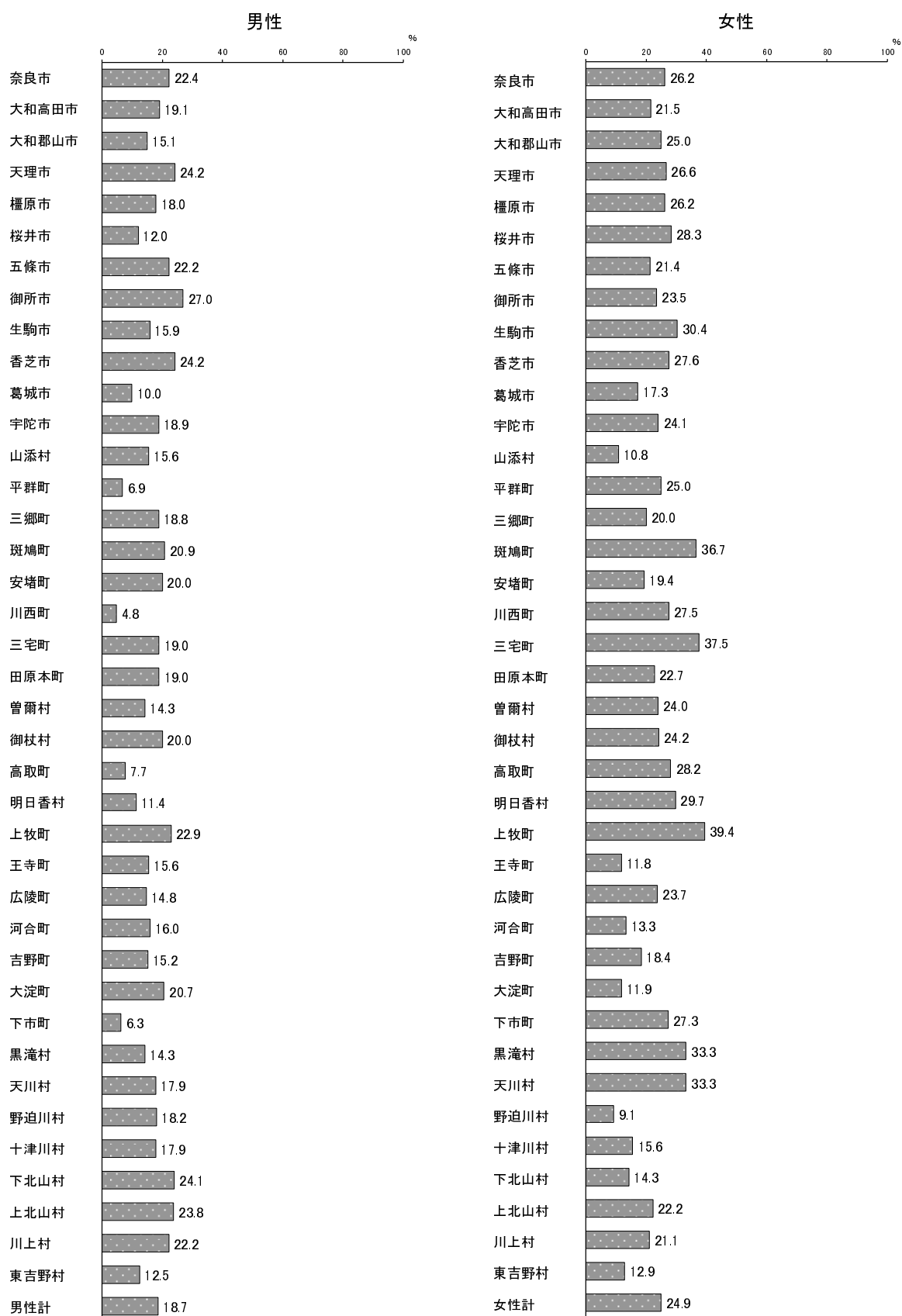
問5 あなたは、食事をする時に気をつけていることがありますか。(複数回答)

食事をするときに気をつけていることについて、男女ともに、「野菜をたくさん食べるようにすること」と回答した人の割合が最も高く、次いで「塩分を取り過ぎないようにすること」であった。その割合について、「野菜をたくさん食べるようにすること」は、男性で50.5%、女性で66.9%、「塩分を取り過ぎないようにすること」は、男性で46.6%、女性で58.8%であった。

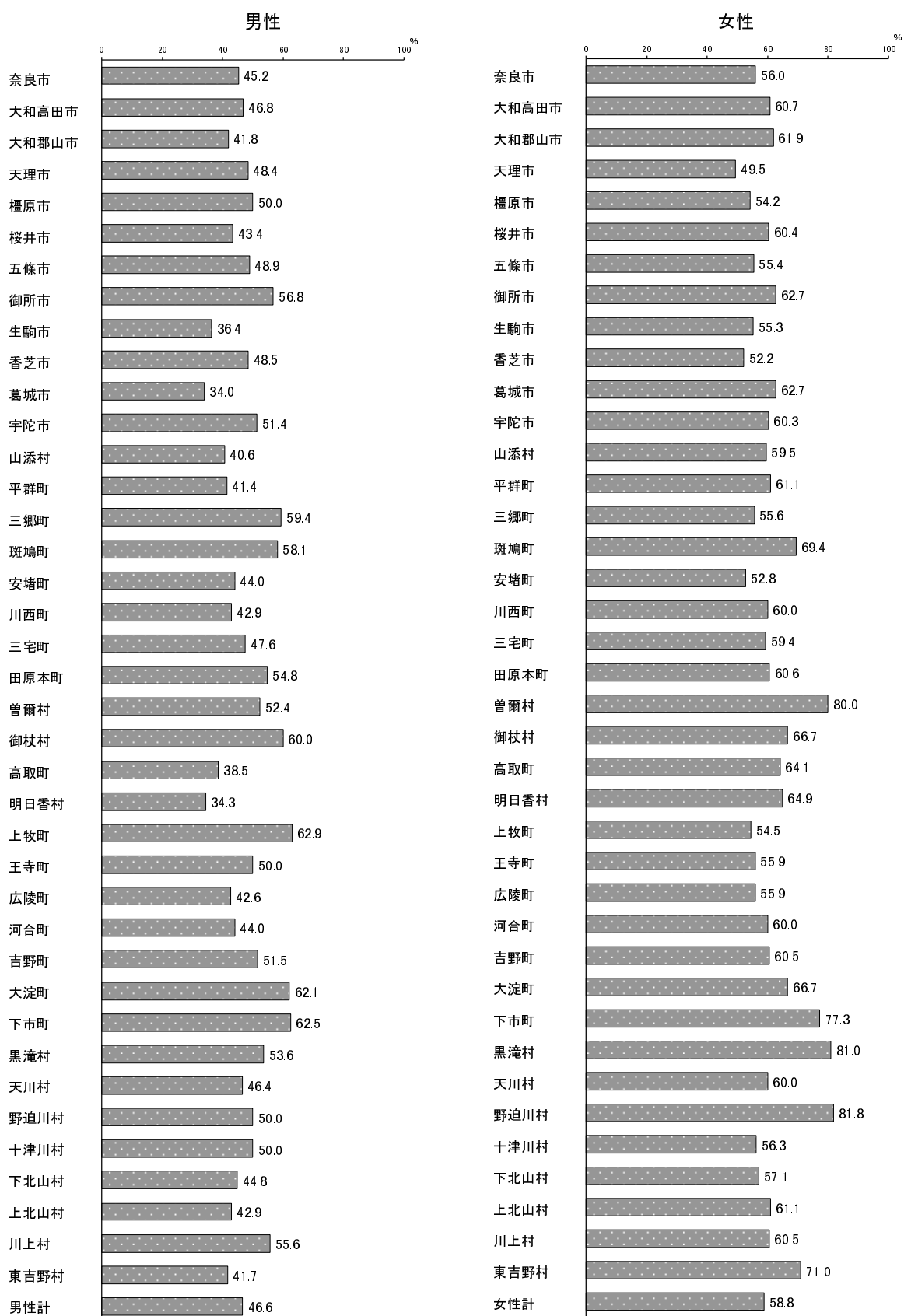
図表 64：食生活で気をつけていることについて（性、年齢階級別）



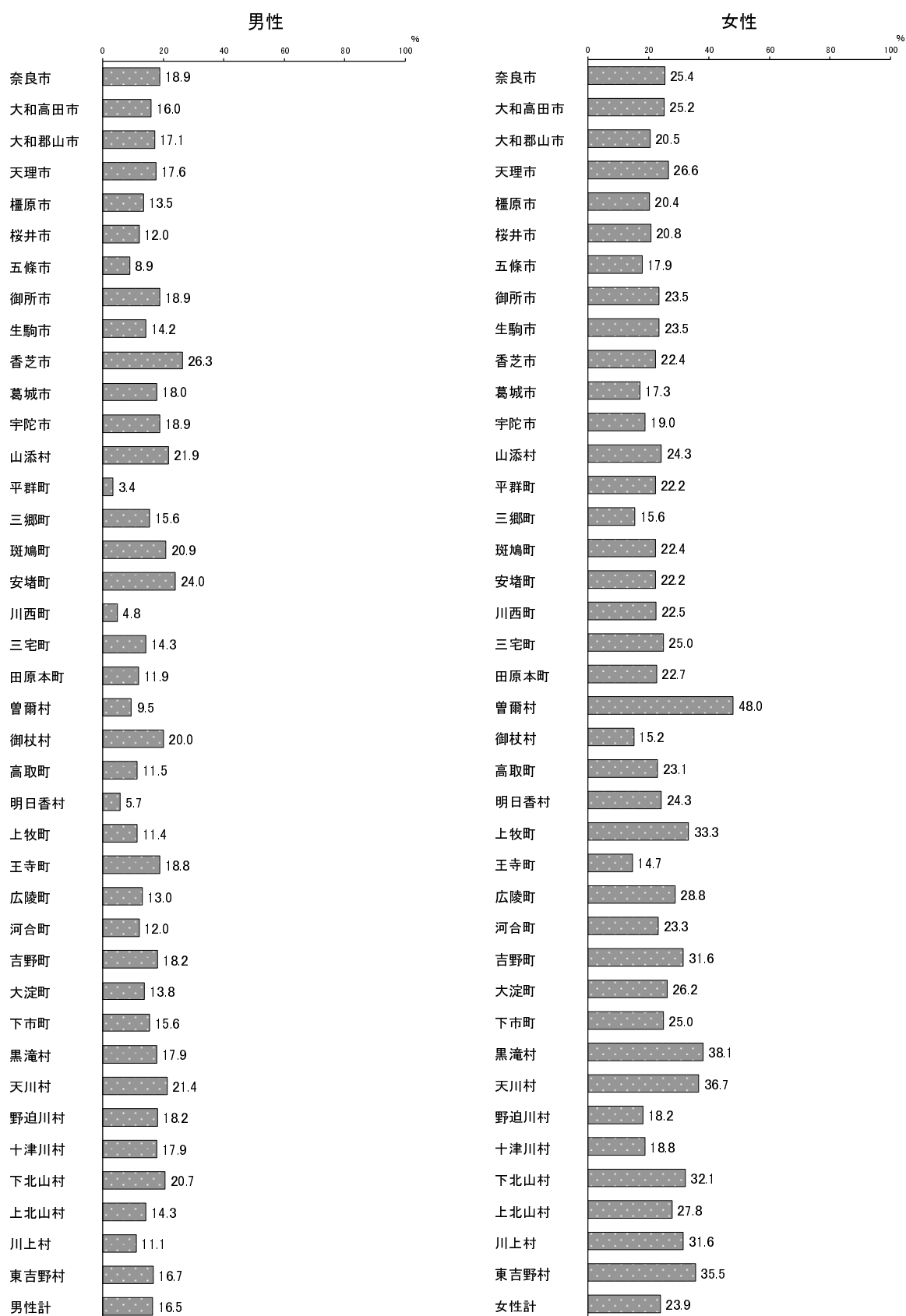
図表 65 : エネルギー（カロリー）を調整すること（性、市町村別）



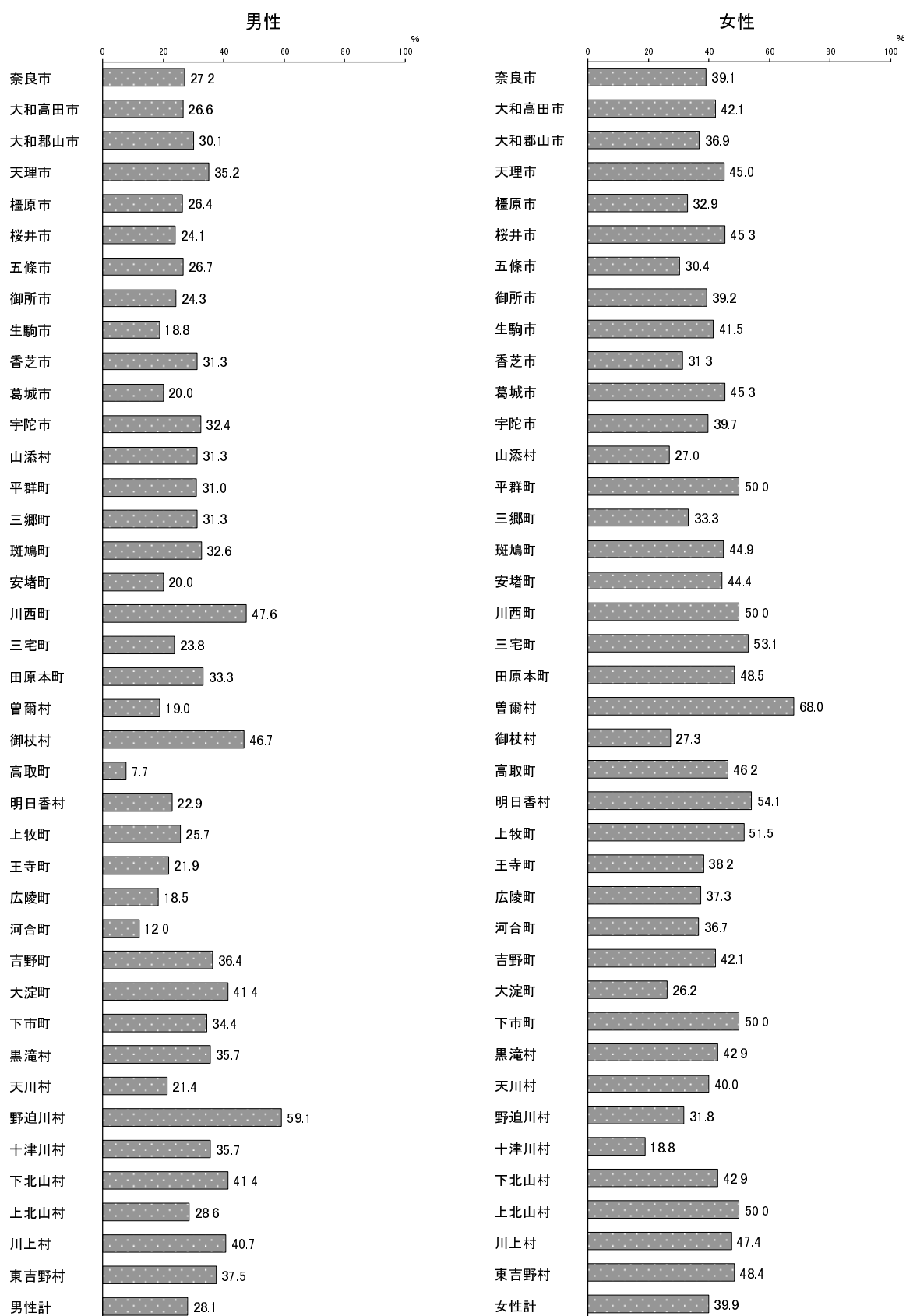
図表 66：塩分を取り過ぎないようにすること（性、市町村別）



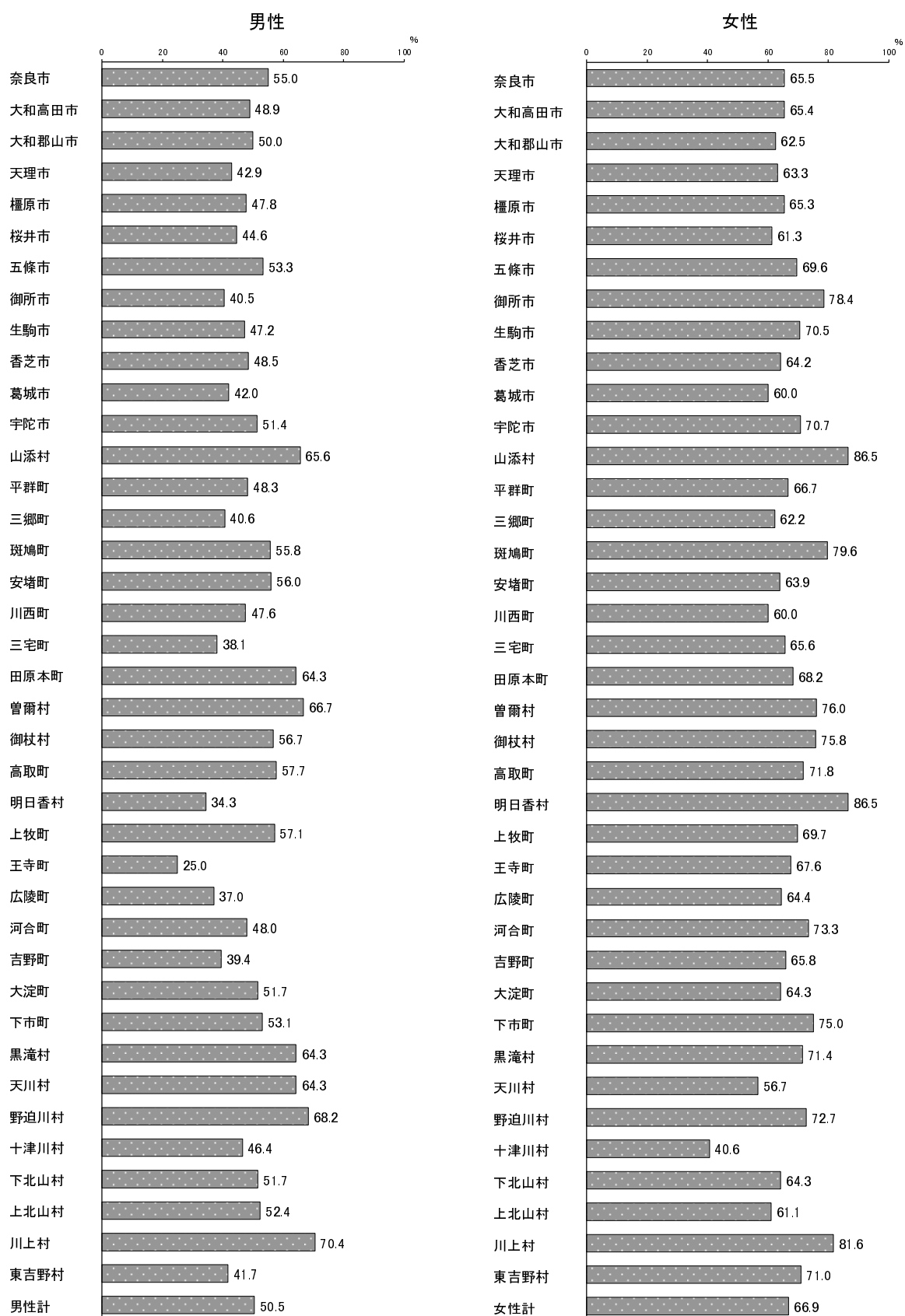
図表 67：脂肪の質と量を調整すること（性、市町村別）



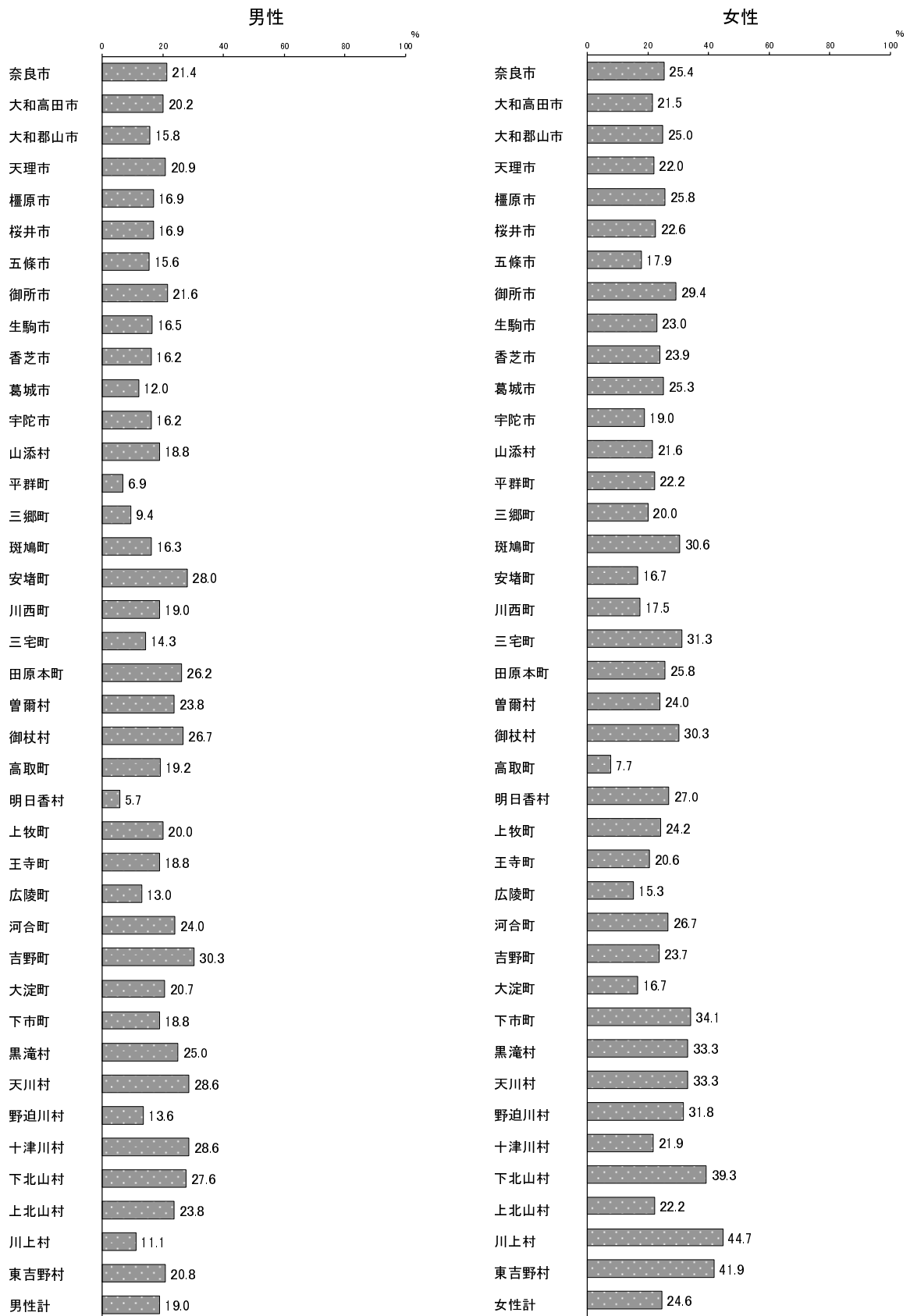
図表 68：甘いものを取り過ぎないようにすること（性、市町村別）



図表 69：野菜をたくさん食べるようにすること（性、市町村別）



図表 70 : 果物を食べること (性、市町村別)

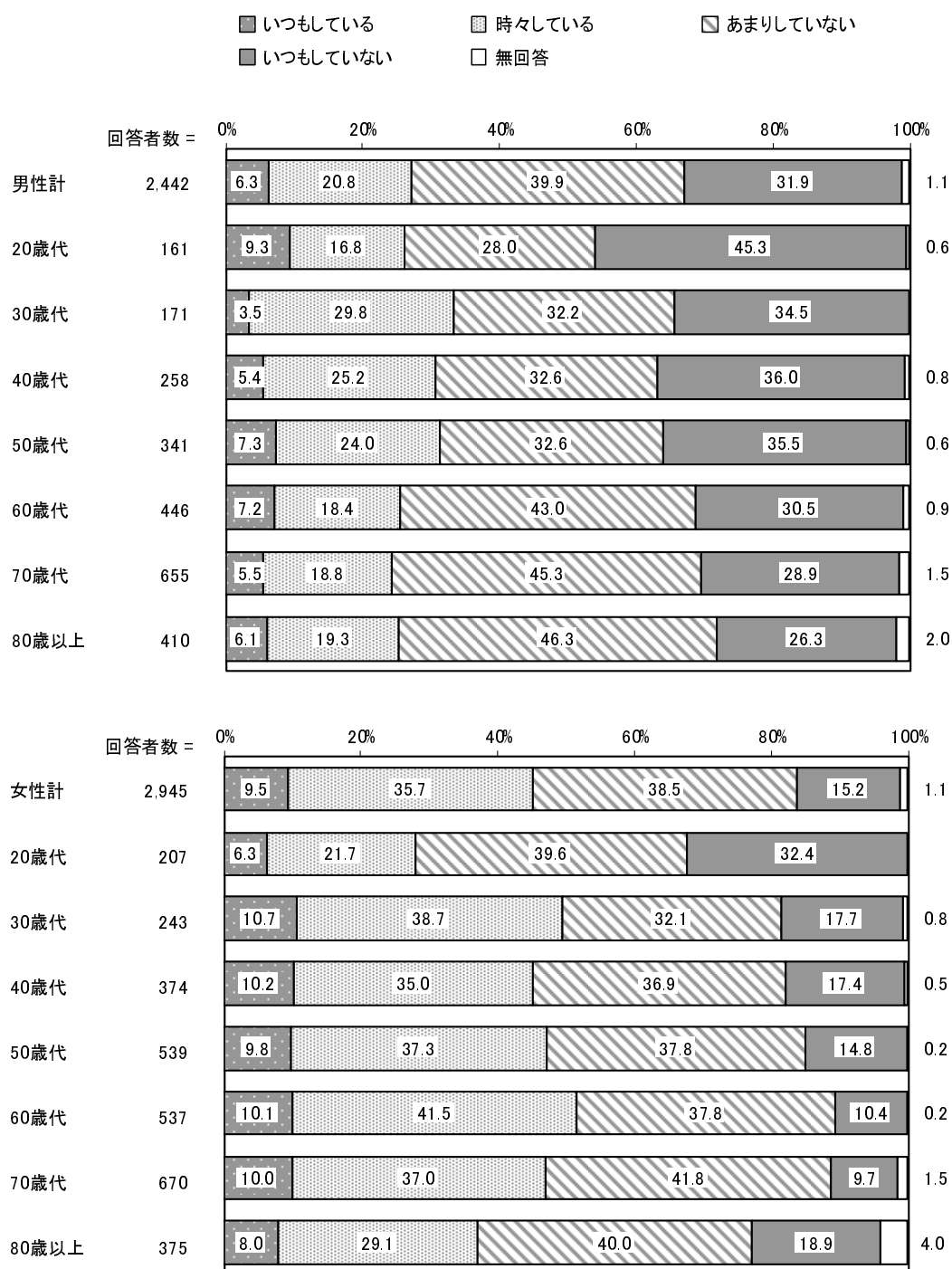


(6) 栄養成分表示について

問6 あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

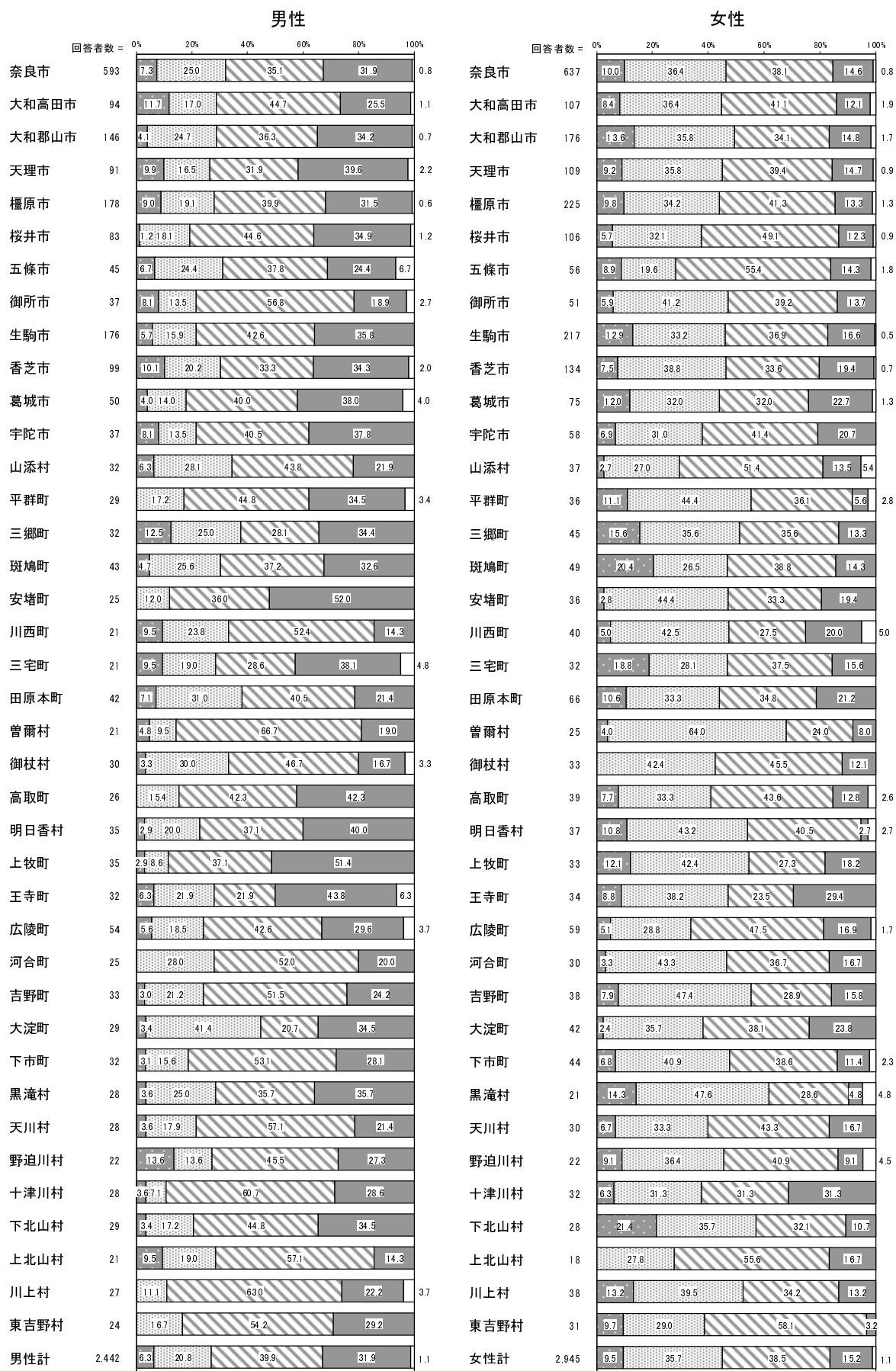
食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしているかについて、「いつもしている」「時々している」と回答した人の割合は、男性で27.1%、女性で45.2%であり、すべての年齢階級において男性より女性の割合が高い。また、「いつもしていない」と回答した人の割合は、男性で31.9%、女性で15.2%であり、年齢階級別でその割合が高いのは、男女ともに20歳代で、男性で45.3%、女性で32.4%であった。

図表 71：栄養成分表示を参考にするかについて（性、年齢階級別）



図表 72：栄養成分表示を参考にするかについて（性、市町村別）

■ いつもしている ▨ 時々している ▩ あまりしていない
 ■ いつもしていない □ 無回答

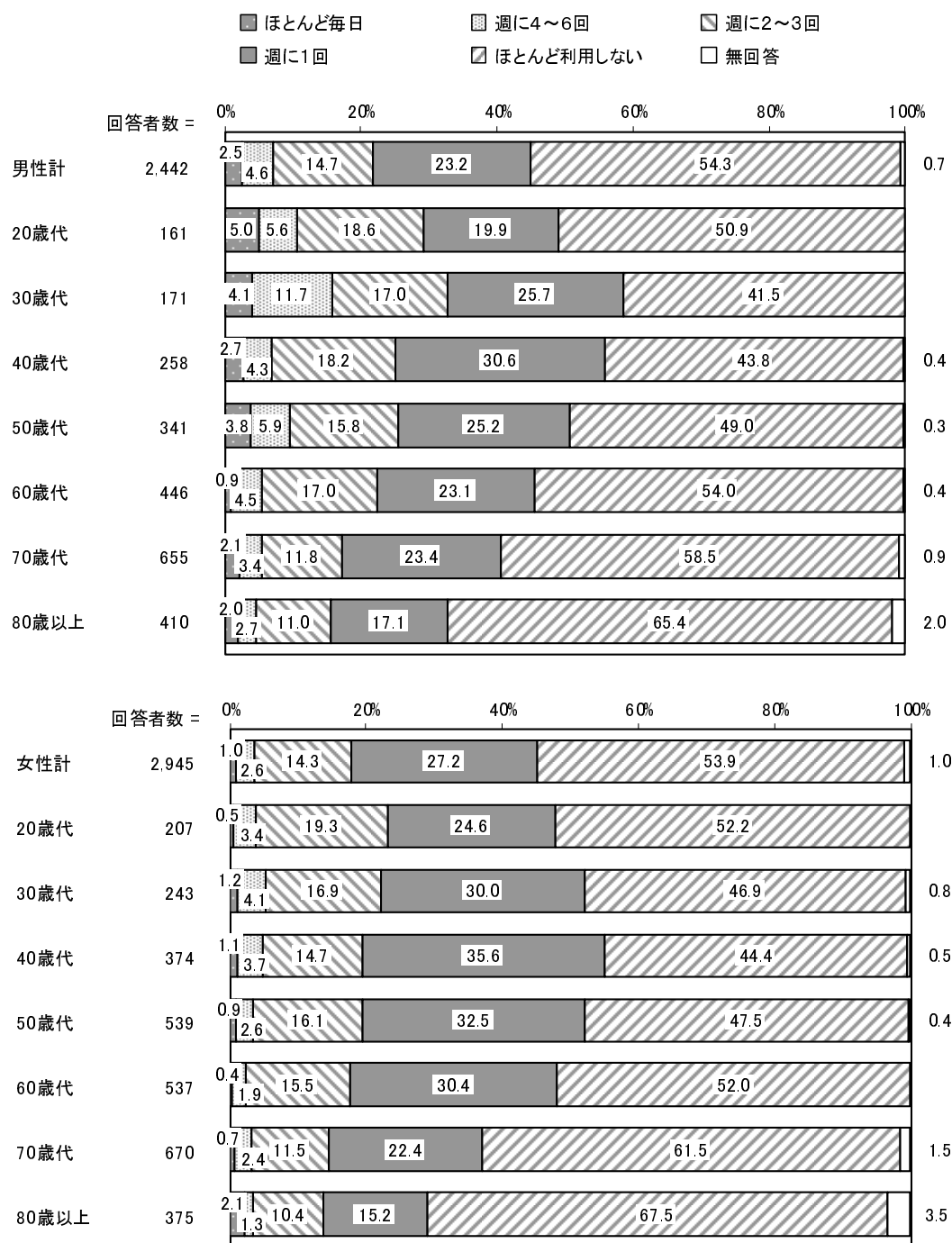


(7) 持ち帰りの弁当や総菜の利用について

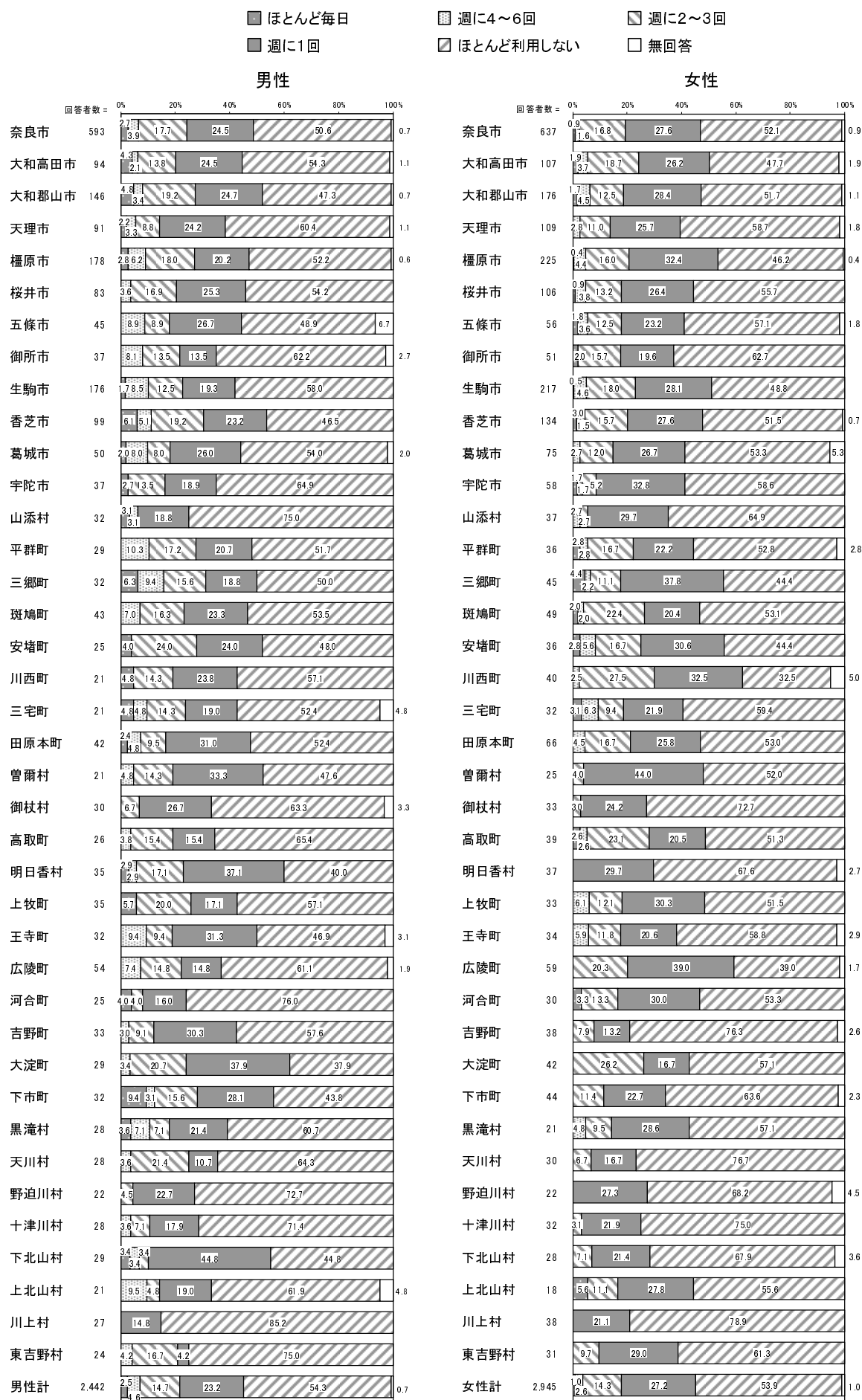
問7 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度について、男女ともすべての年齢階級において「ほとんど利用しない」と回答した人の割合が高い。「ほとんど毎日利用している」と回答した人は、男性の20歳代で5.0%、男性の30歳代で4.1%であった。

図表 73：持ち帰りの弁当や惣菜の利用について（性、年齢階級別）



図表 74：持ち帰りの弁当や惣菜の利用について（性、市町村別）

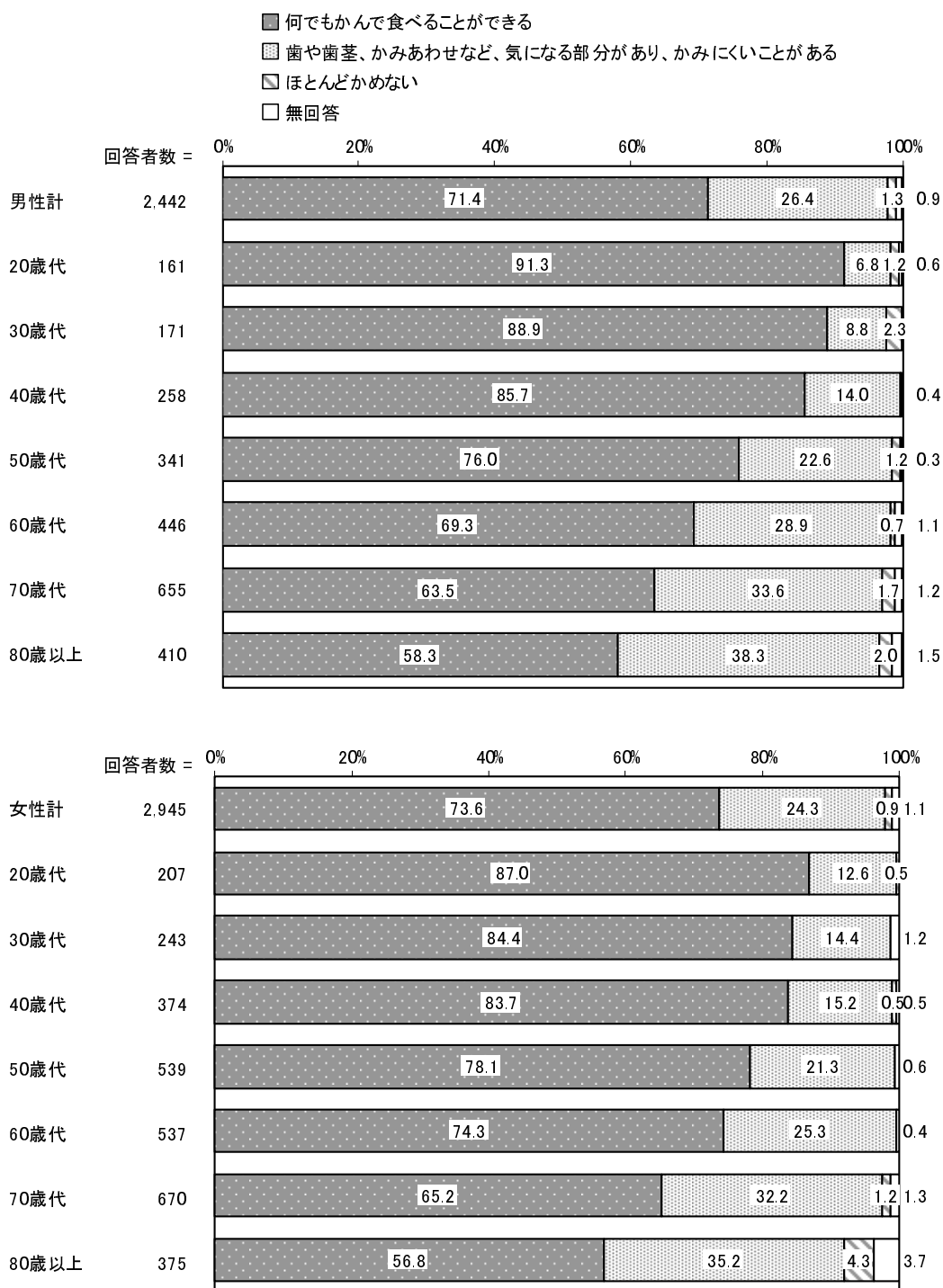


(8) 歯と口腔の状態について

問8 あなたが食事をかんで食べる時の状態はいかがですか。

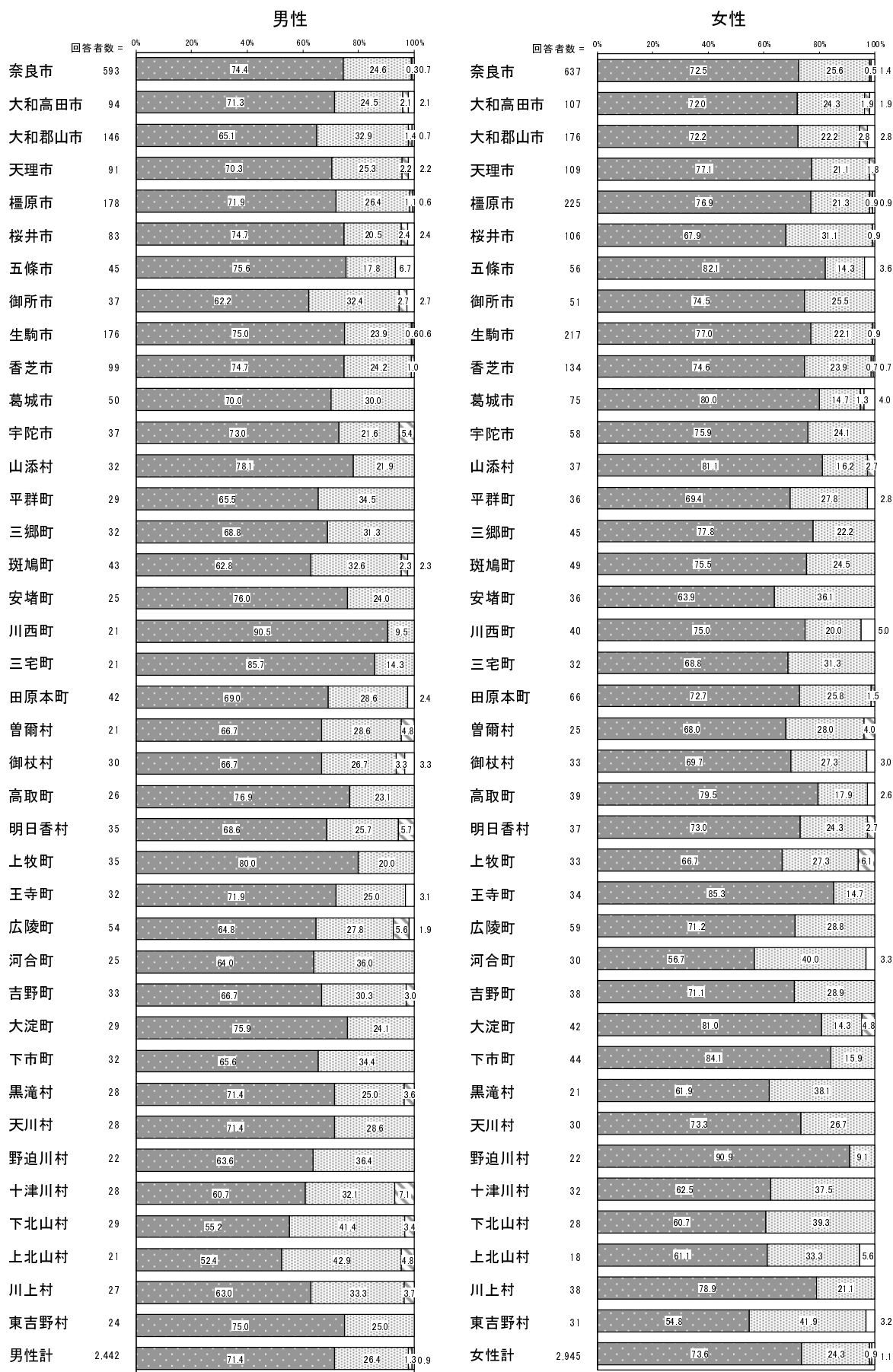
食事をかんで食べる時の状態について、「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合は、男性で71.4%、女性で73.6%であり、年齢階級が高くなるほど、その割合は減少する。

図表 75：歯と口腔の状態について（性、年齢階級別）



図表 76：歯と口腔の状態について（性、市町村別）

■ 何でもかんで食べることができる □ 歯や歯茎、かみあわせなど、気になる部分があり、かみにくいことがある □ ほとんどかめない □ 無回答

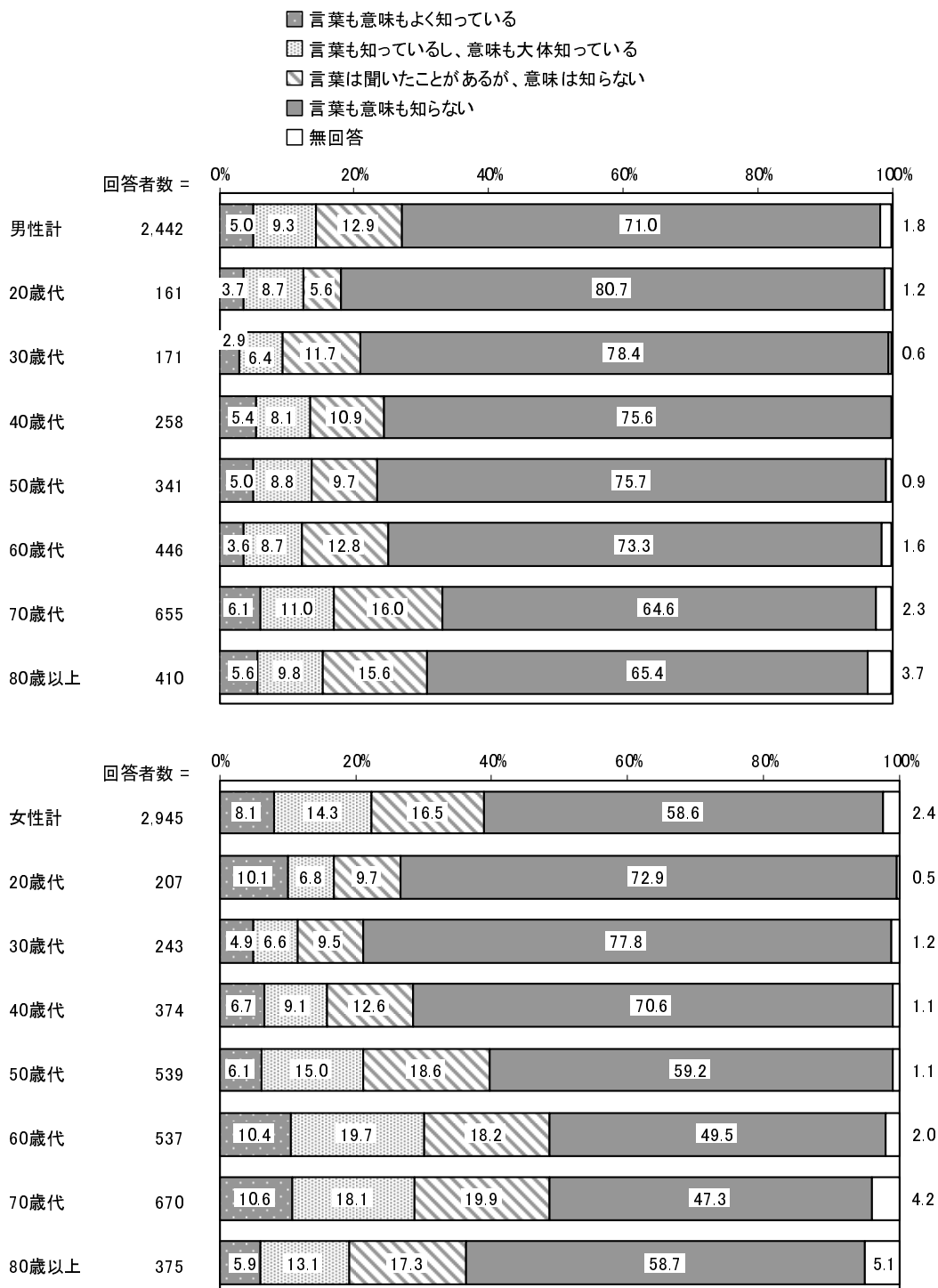


(9) 「フレイル」の認知について

問9 あなたは、フレイルという言葉やその意味を知っていますか。

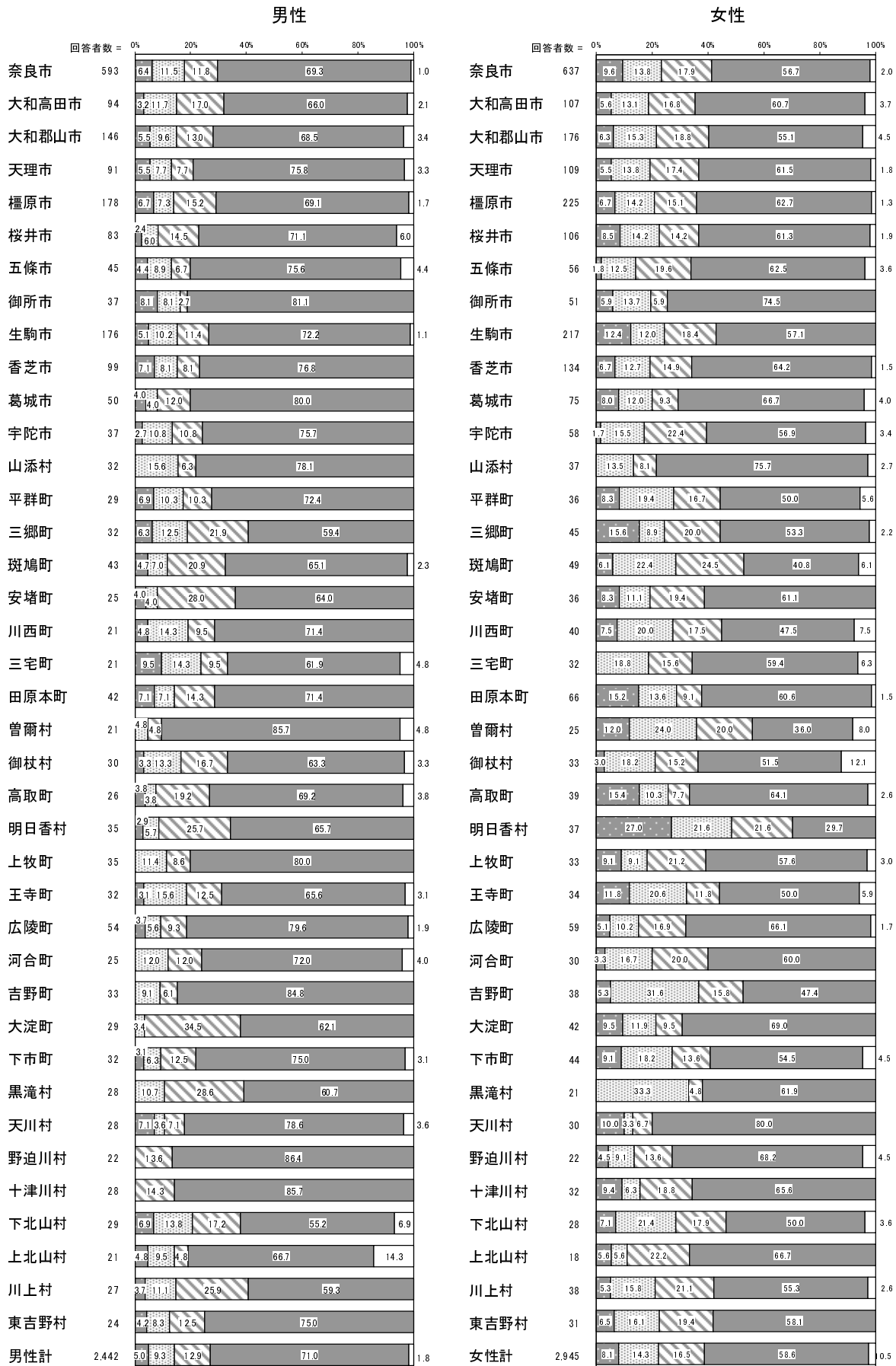
フレイルについて、「言葉や意味を知らない」と回答した人の割合は、男性で71.0%、女性で58.6%であった。性、年齢階級別では、女性の60歳代、70歳代で「言葉や意味を知っている」または「言葉を知っているし、意味も大体知っている」と回答した人の割合が高く、それぞれ30.1%、28.7%であった。

図表 77 : 「フレイル」の認知度について (性、年齢階級別)



図表 78 : 「フレイル」の認知度について (性、市町村別)

- 言葉も意味もよく知っている
- ▨ 言葉は知っているし、意味も大体知っている
- ▩ 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 言葉も意味も知らない
- 無回答

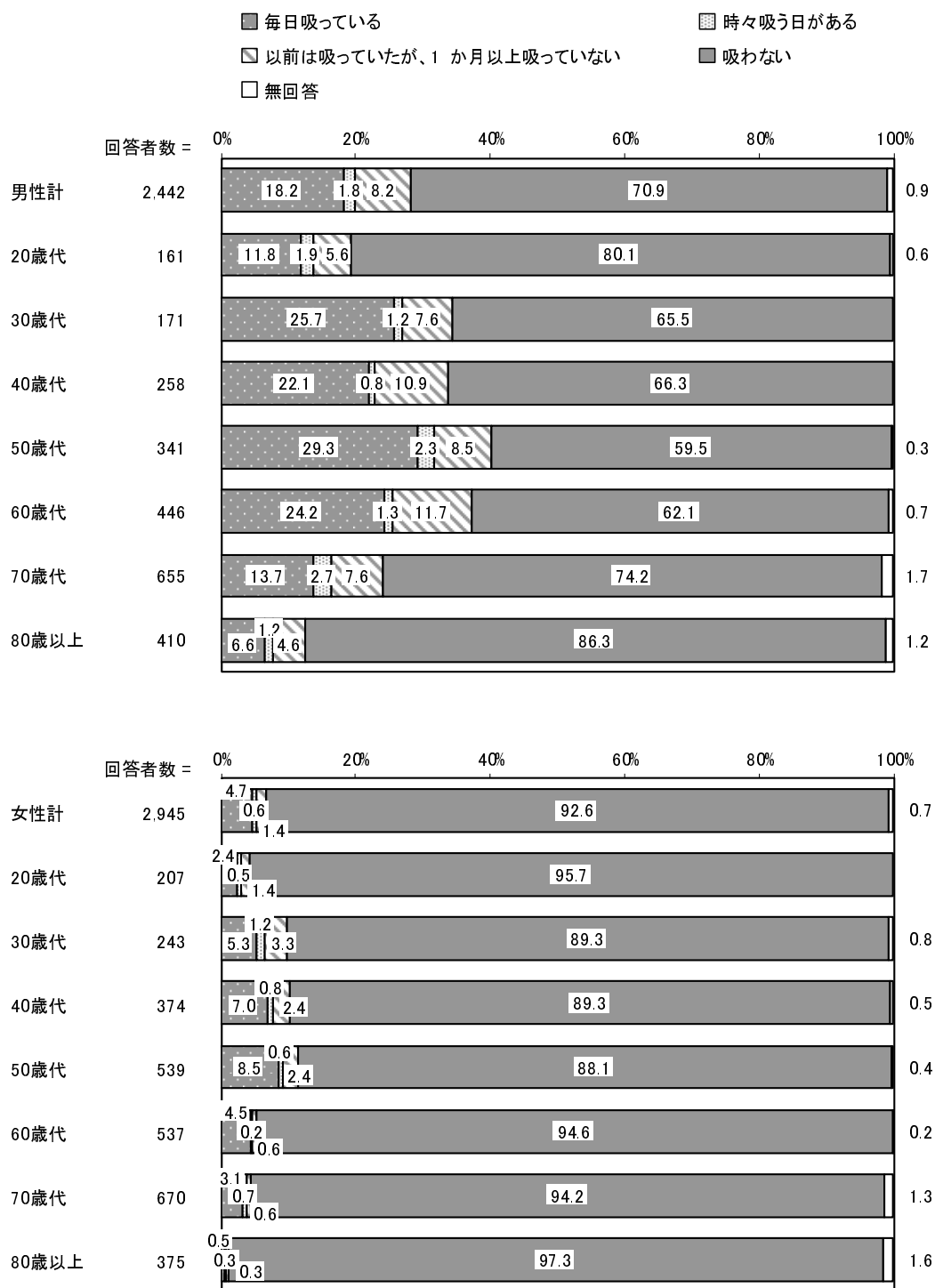


(10) 喫煙の状況について

問10 あなたは、たばこを吸っていますか。

喫煙の状況について、「毎日吸っている」と回答した人の割合は、男性で18.2%、女性で4.7%であった。性、年齢階級別では、男性の30歳代、40歳代、50歳代、60歳代で「毎日吸っている」と回答した人の割合が高く、それぞれ、25.7%、22.1%、29.3%、24.2%であった。

図表 79：喫煙の状況について（性、年齢階級別）

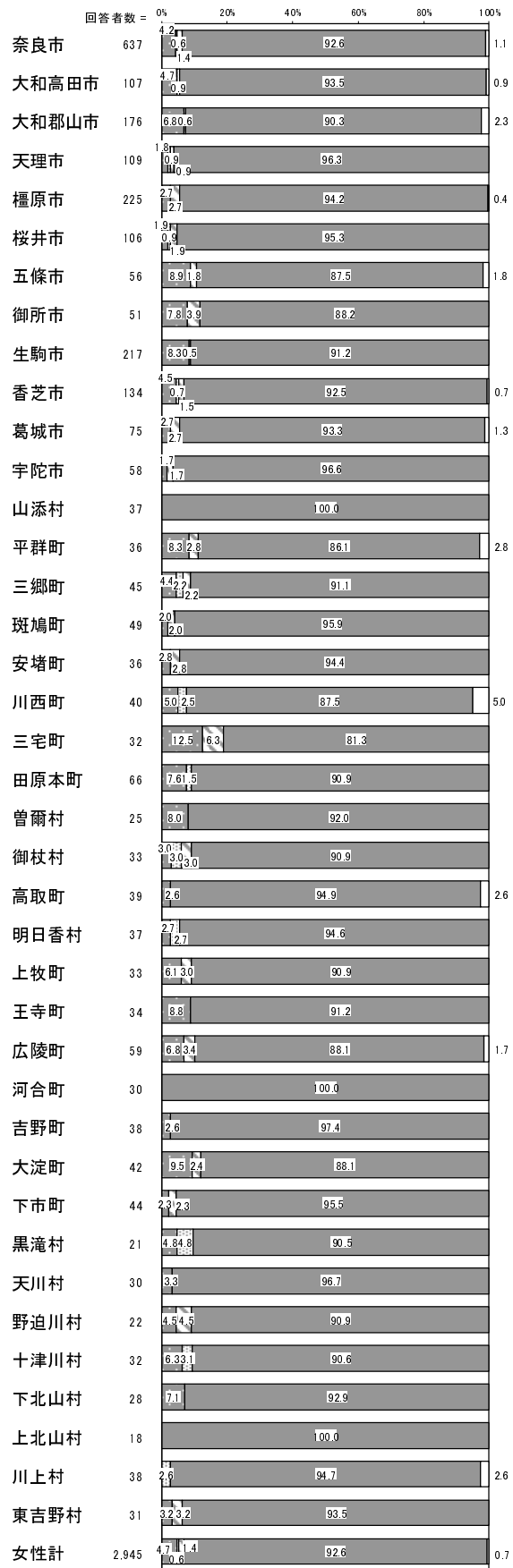


図表 80：喫煙の状況について（性、市町村別）

■ 毎日吸っている ■ 時々吸う日がある
 ■ 以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない ■ 吸わない
 □ 無回答

男性

女性

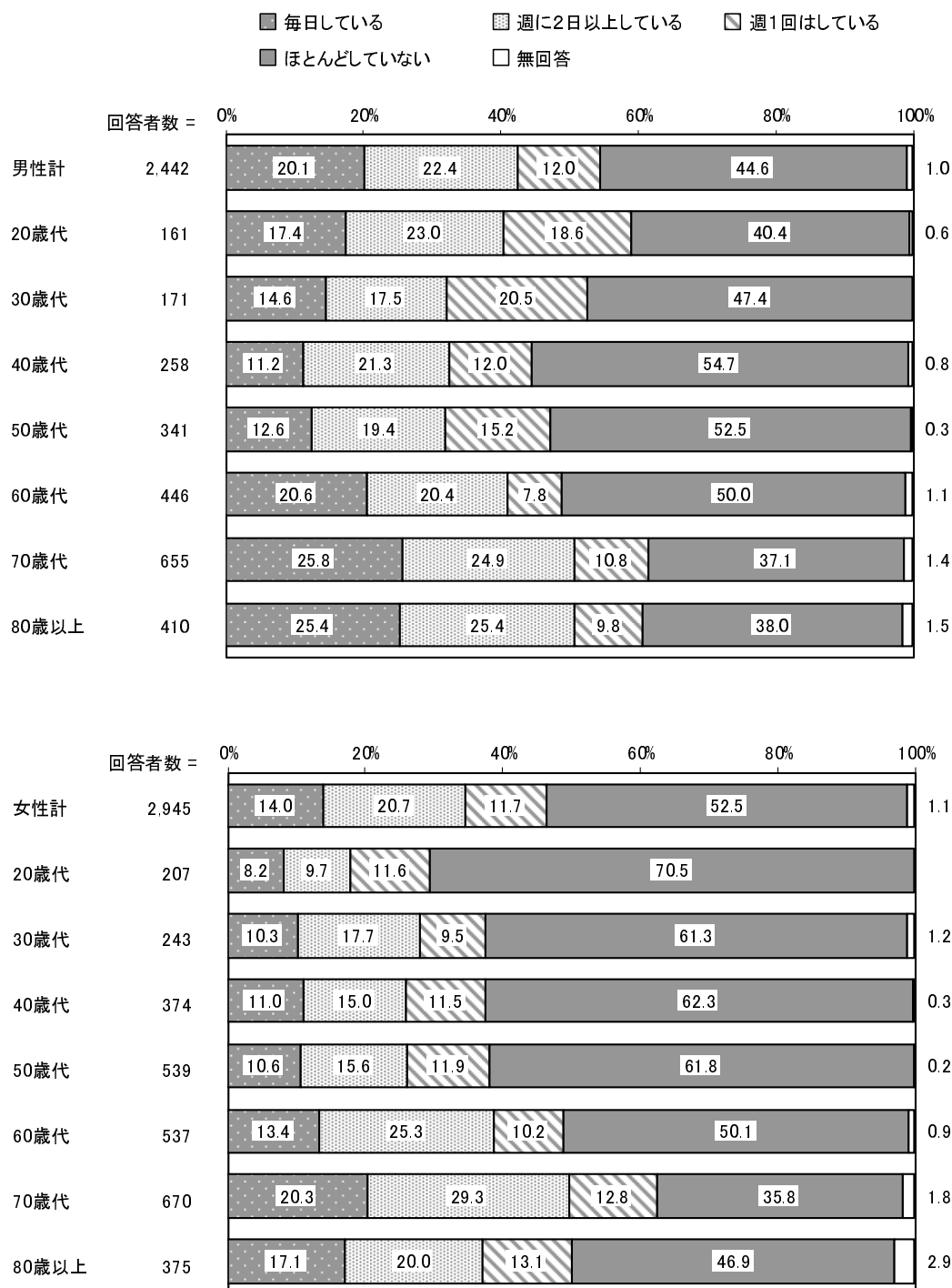


(11) 運動習慣について

問11 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。

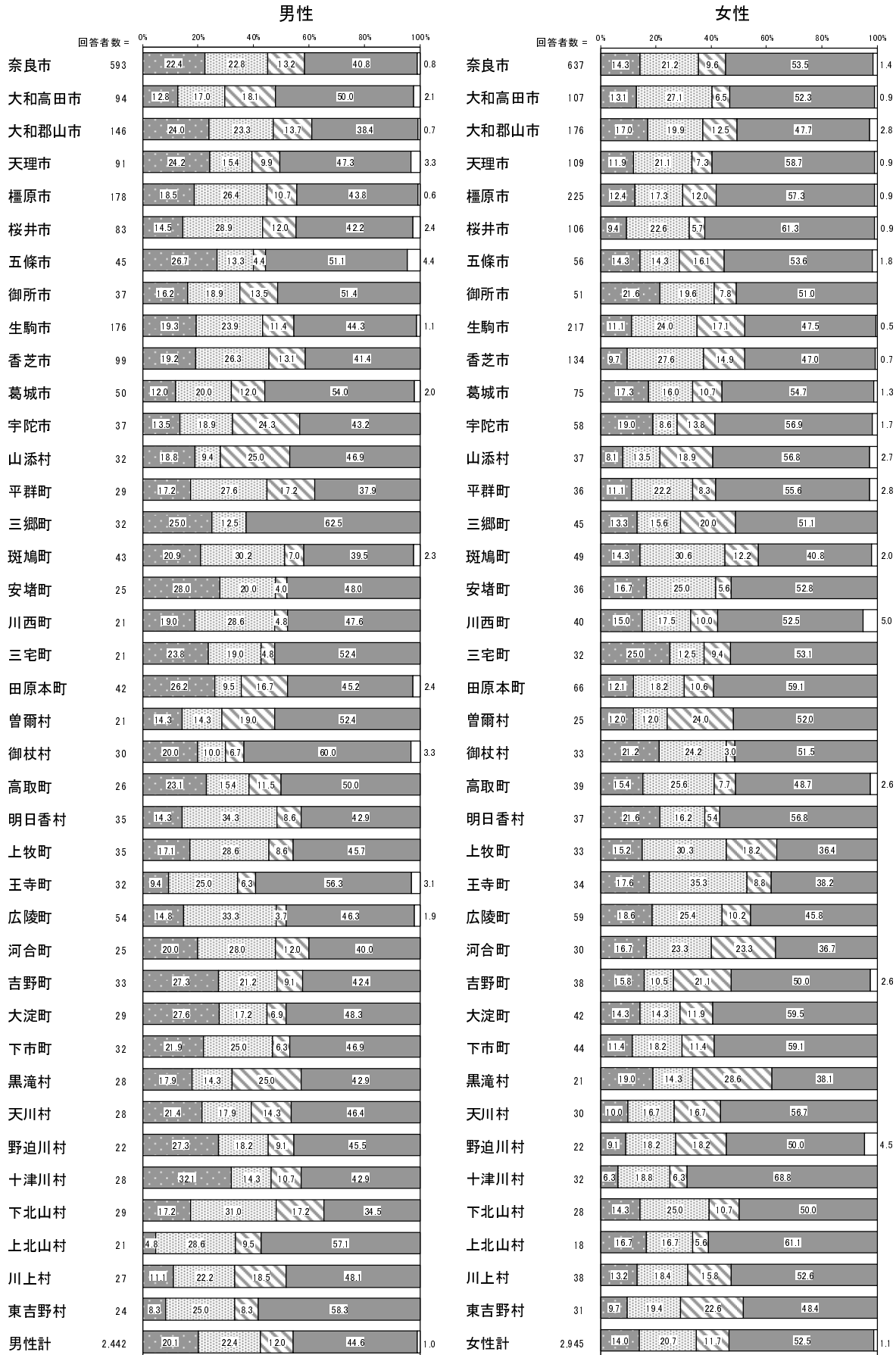
運動習慣について、「週に2回以上している」と回答した人の割合（「毎日している」「週に2回以上している」）は、男性で42.5%、女性で34.7%であった。また、女性の20歳代では「ほとんどしていない」と回答した人の割合は70.5%であった。

図表 81：運動習慣について（性、年齢階級別）



図表 82 : 運動習慣について (性、市町村別)

■ 毎日している ▨ 週に2日以上している ▩ 週1回はしている
 ■ ほとんどしていない □ 無回答

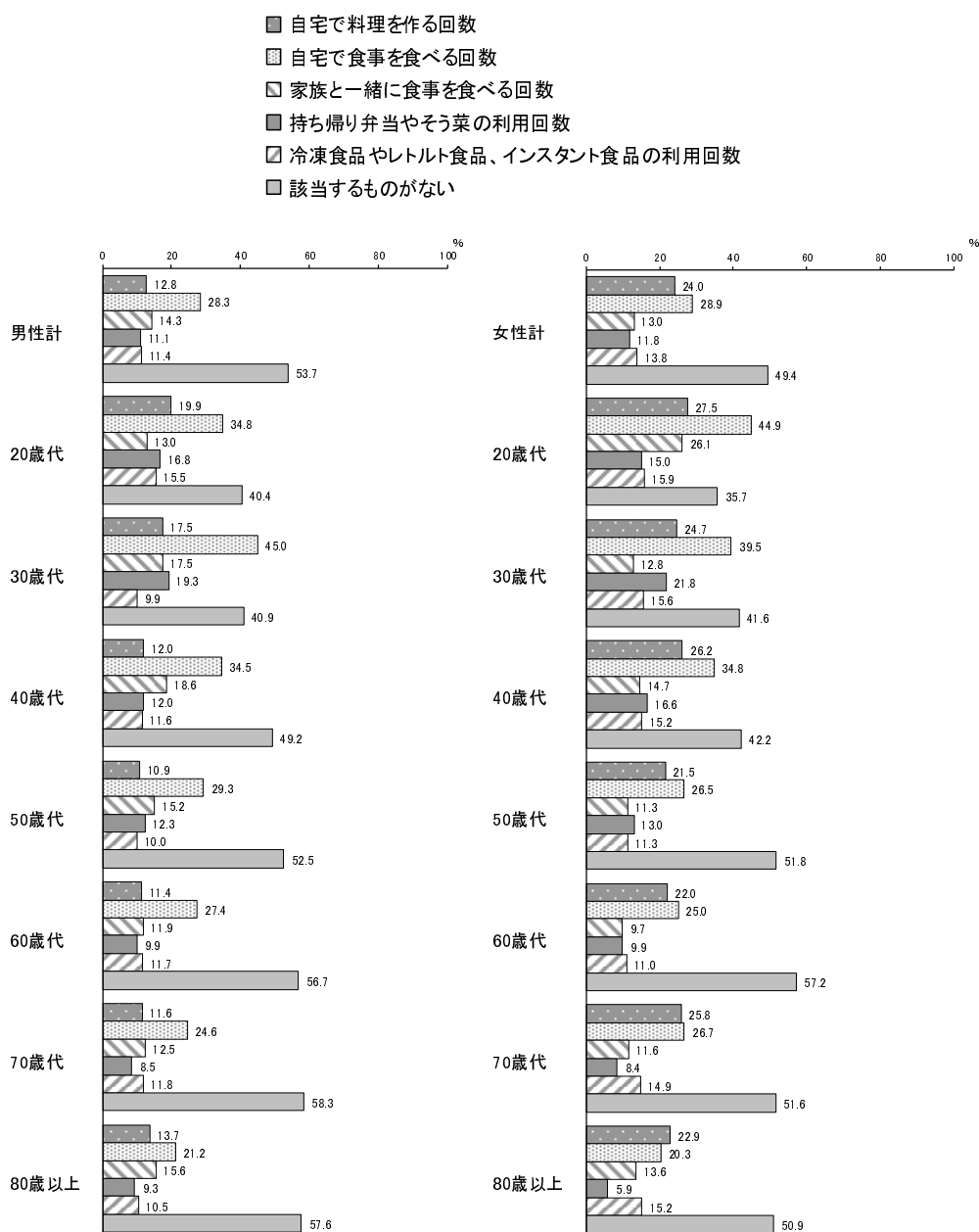


(12) 新型コロナウイルス感染症による食生活の変化について

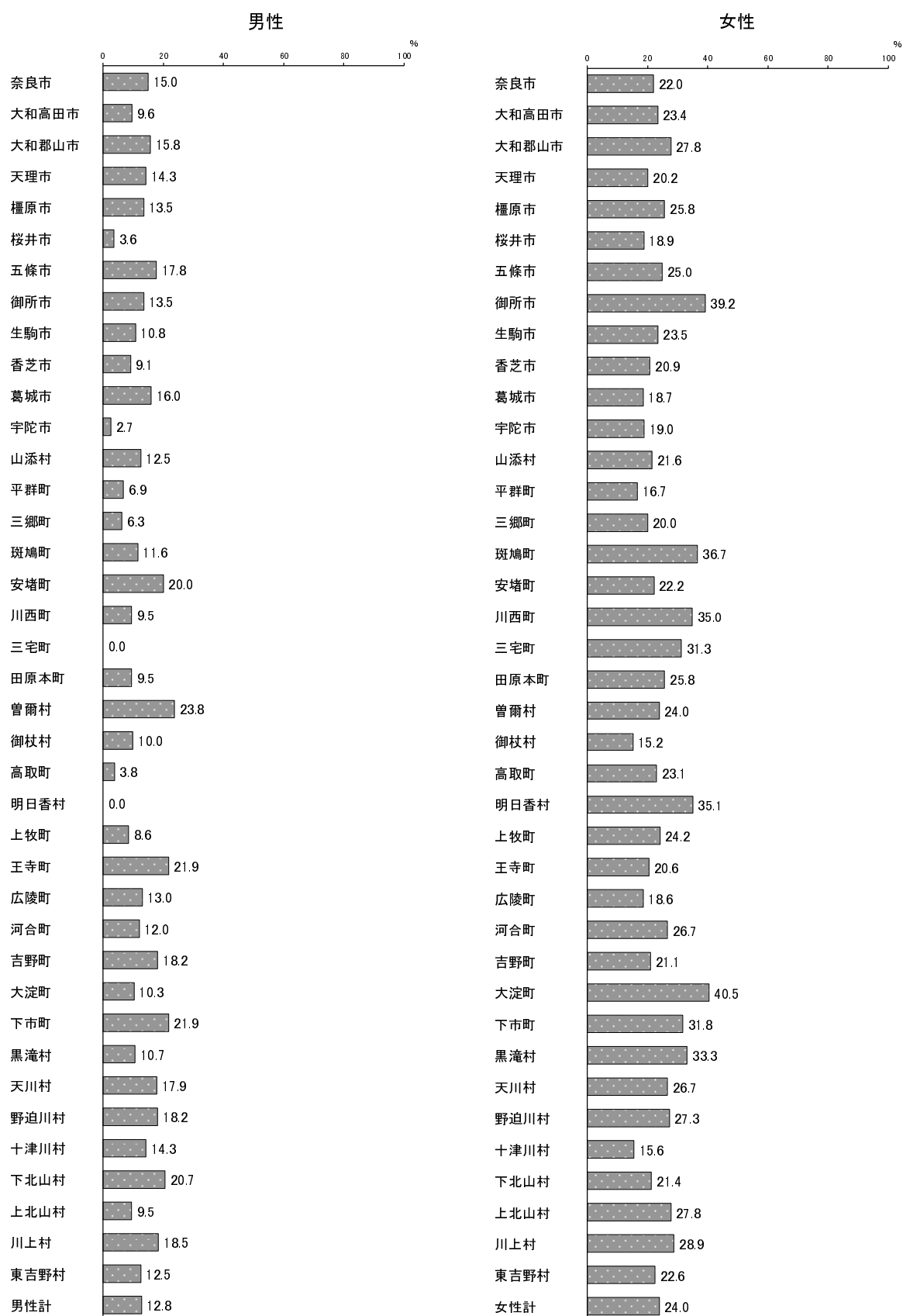
問12 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて、増えた食事形態等がありますか（複数回答）

新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて増えた食事形態について、男女ともに、「自宅で食事を食べる回数」と回答した人の割合が最も高く、男性で28.3%、女性で28.9%であった。「持ち帰り弁当や惣菜の利用回数」と回答した人の割合は、男女ともに30歳代で最も高く、それぞれ19.3%、21.8%であった。

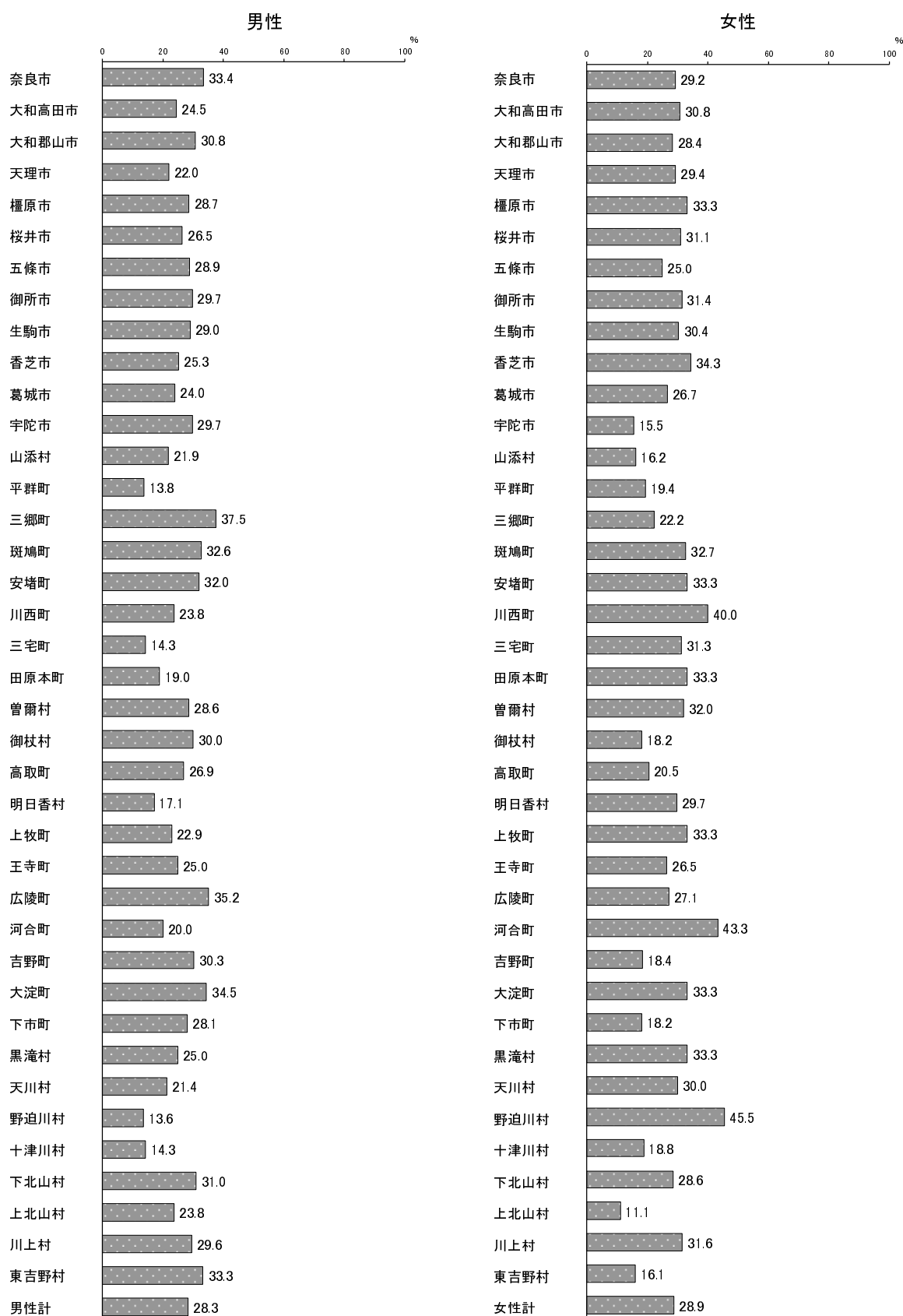
図表 83：新型コロナウイルス感染症による食生活の変化について（性、年齢階級別）



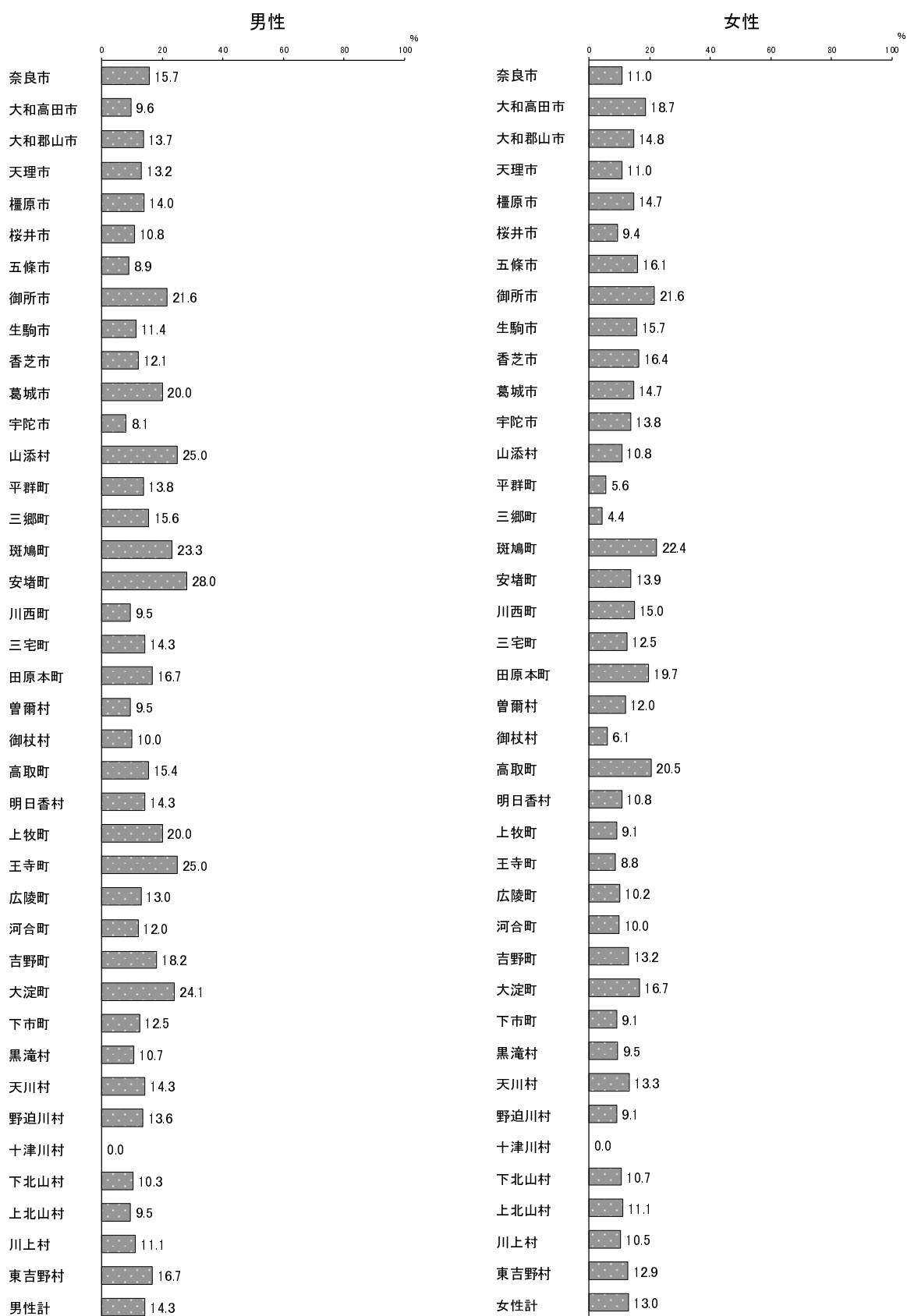
図表 84 : 自宅で料理を作る回数 (性、市町村別)



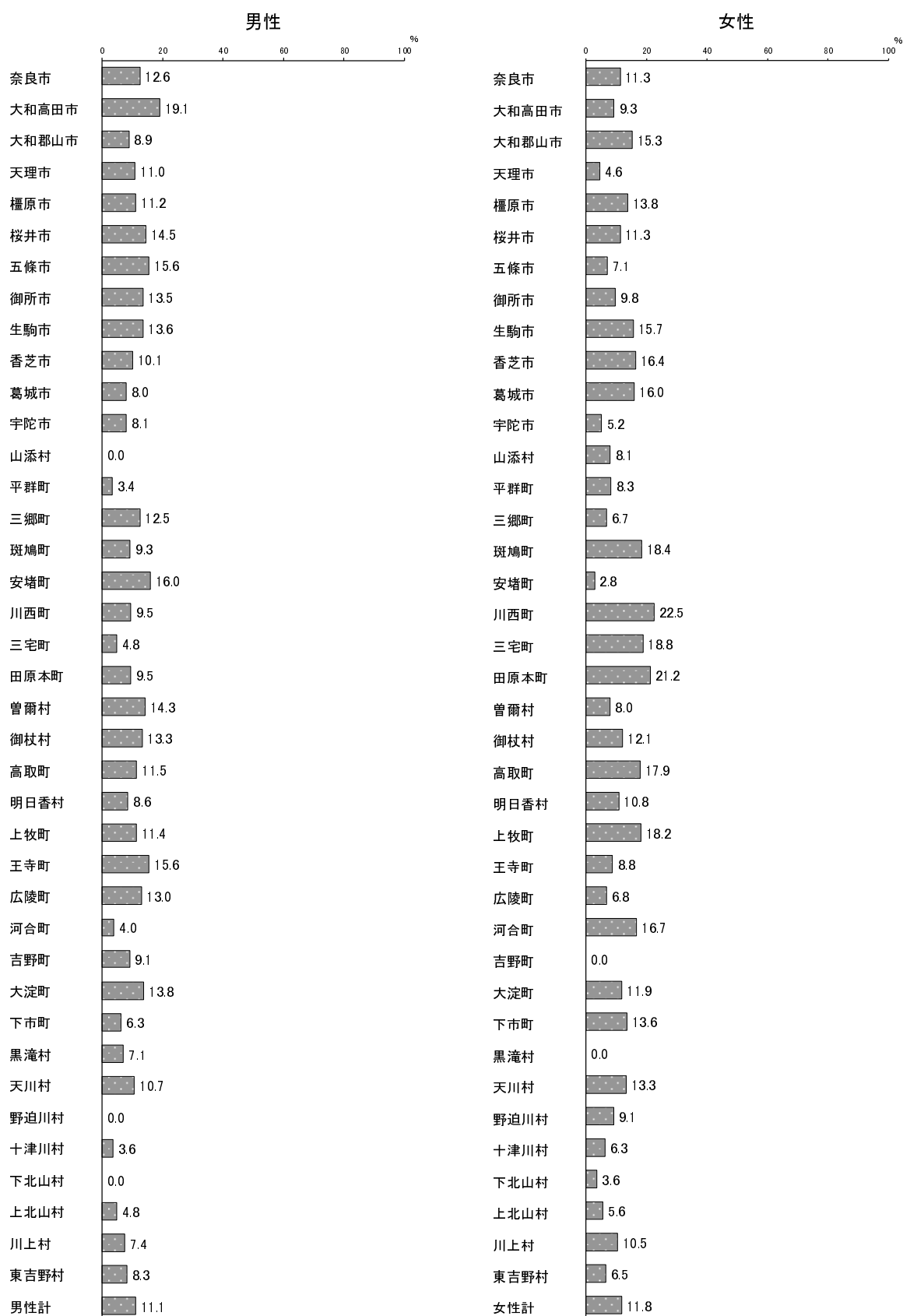
図表 85 : 自宅で食事を食べる回数 (性、市町村別)



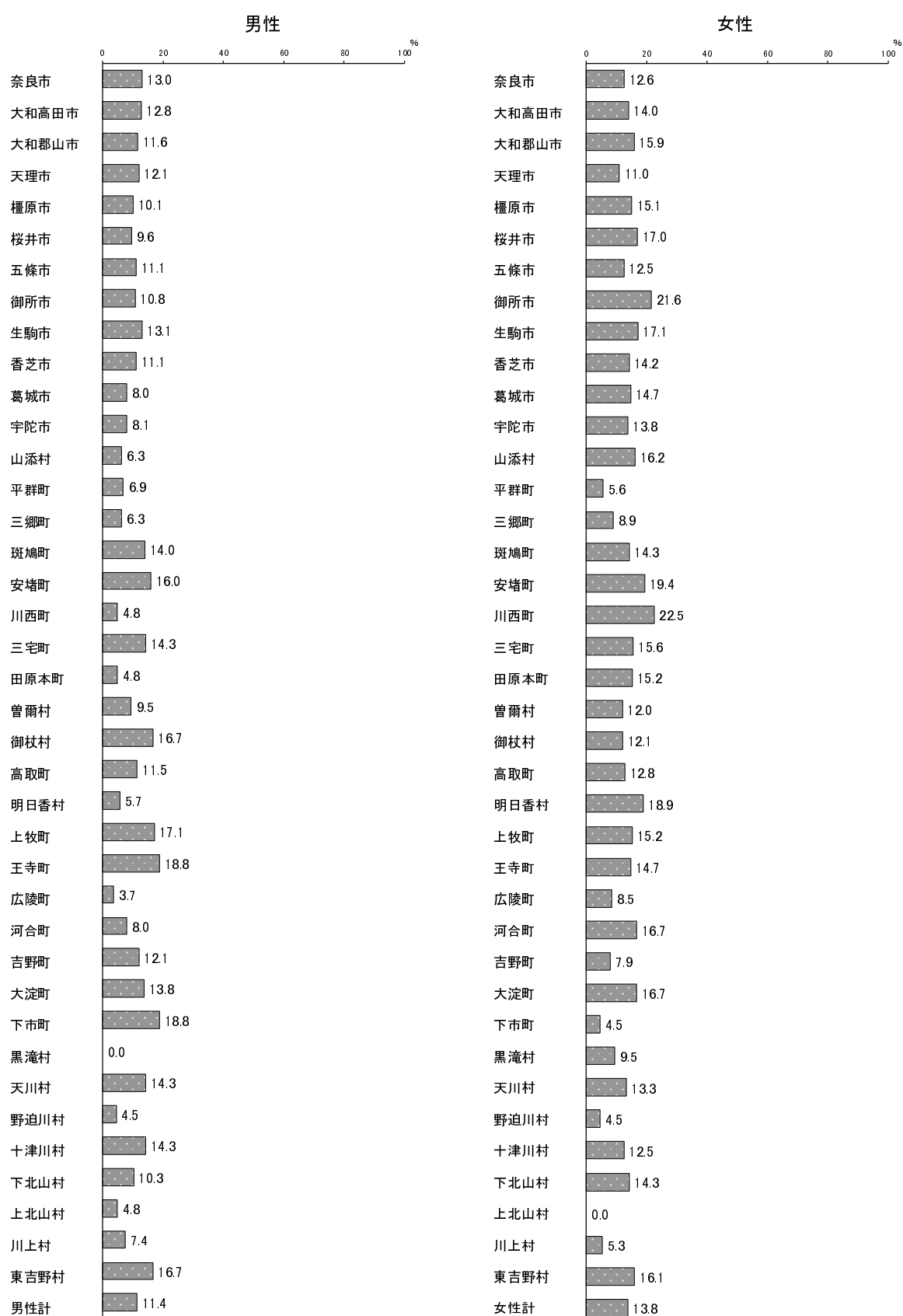
図表 86：家族一緒に食事を食べる回数（性、市町村別）



図表 87：持ち帰り弁当やそう菜の利用回数（性、市町村別）



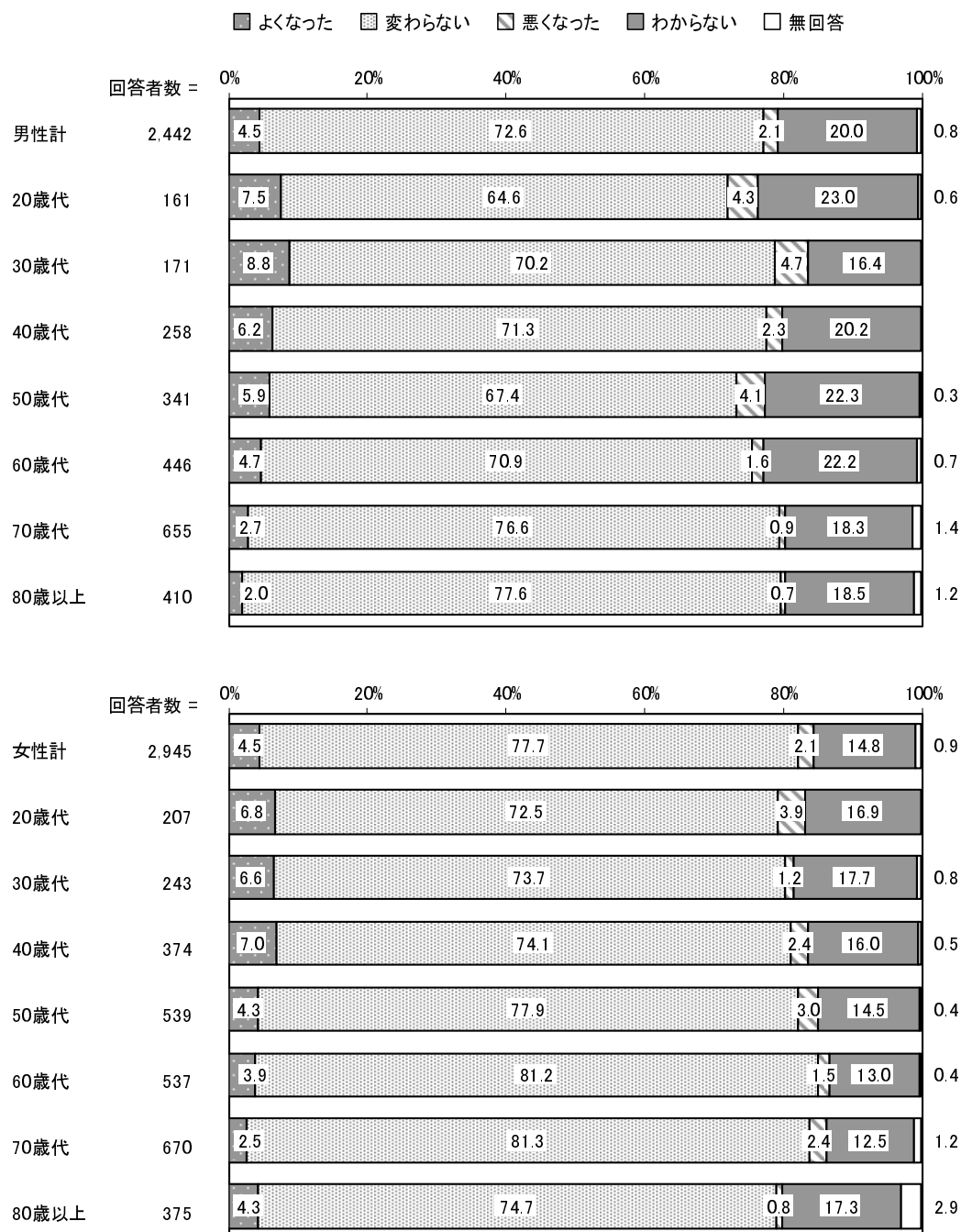
図表 88：冷凍食品やレトルト食品、インスタント食品の利用回数（性、市町村別）



問13 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて、食事の栄養バランスは変化しましたか。

新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて、食事の栄養バランスに変化があったかどうかについて、「変わらない」と回答した人の割合が最も高く、男性は72.6%。女性は77.7%であった。また、「よくなった」と回答した人の割合が「悪くなった」と回答した人の割合よりも高かった。

図表 89：新型コロナウイルス感染症による栄養バランスの変化について（性、年齢階級別）



図表 90：新型コロナウイルス感染症による栄養バランスの変化について（性、市町村別）

■ よくなった □ 変わらない ▨ 悪くなった ■ わからない □ 無回答

