

平成 23 年 県民健康・栄養調査報告書

平成 24 年 9 月

奈 良 県

目次

I 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査対象	1
3. 調査方法と調査日	1
4. 調査項目	1
5. 結果の集計	1
6. 本書利用上の注意点	2
(1) 栄養素等摂取量の算出	2
(2) 食品群分類	2
(3) 食事内容	9
(4) 肥満の判定	9
II 結果の概要	10
1. 身体、食生活に関する状況	10
(1) 肥満およびやせの状況	10
(2) 朝食の欠食率（調査実施日の状況）	11
(3) 栄養素等の摂取状況	12
2. 運動習慣の状況	18
(1) 運動習慣者の状況	18
(2) 日常生活における歩行数	19
(3) 身体活動や運動の状況等	20
3. 生活習慣の状況	21
(1) 喫煙の状況	21
(2) 飲酒の状況	22
(3) 睡眠による休養の状況	23
(4) 糖尿病の罹患、治療状況	24
(5) 健診等の状況	25
(6) 歯の健康に関する状況	25
4. 健康に関する意識の状況	27
(1) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関して	27
(2) 健康寿命の認知状況	29
5. 地域に関する意識の状況	30
(1) 住まいの地域の状況	30
第3章 調査結果	31
1. 栄養素等摂取状況調査の結果	31
第1表の1 栄養素別摂取状況（全体、年齢階級別）	31
第1表の2 栄養素別摂取状況（全体、年齢階級別 一再掲）	32
第1表の3 栄養素別摂取状況（男性、年齢階級別）	33
第1表の4 栄養素別摂取状況（男性、年齢階級別 一再掲）	34
第1表の5 栄養素別摂取状況（女性、年齢階級別）	35
第1表の6 栄養素別摂取状況（女性、年齢階級別 一再掲）	36
第2表の1 食品群別摂取量平均値及び標準偏差（全体、年齢階級別）	37
第2表の2 食品群別摂取量平均値及び標準偏差（全体、年齢階級別 一再掲）	38
第2表の3 食品群別摂取量平均値及び標準偏差（男性、年齢階級別）	39
第2表の4 食品群別摂取量平均値及び標準偏差（男性、年齢階級別 一再掲）	40
第2表の5 食品群別摂取量平均値及び標準偏差（女性、年齢階級別）	41
第2表の6 食品群別摂取量平均値及び標準偏差（女性、年齢階級別 一再掲）	42
第3表 脂肪エネルギー比率（性、年齢階級別）	43
第4表の1 野菜摂取量の分量（性・年齢階級別）	44
第4表の2 野菜摂取量の分量（性・年齢階級別 一再掲）	45
第5表の1 果実類（ジャムを除く）摂取量の分量（性・年齢階級別）	46
第5表の2 果実類（ジャムを除く）摂取量の分量（性・年齢階級別）	47
第6表の1 1日の食事構成比【朝】（性・年齢階級別）	48
第6表の2 1日の食事構成比【朝】（性・年齢階級別 一再掲）	49
第6表の3 1日の食事構成比【昼】（性・年齢階級別）	50
第6表の4 1日の食事構成比【昼】（性・年齢階級別 一再掲）	51
第6表の5 1日の食事構成比【夕】（性・年齢階級別）	52
第6表の6 1日の食事構成比【夕】（性・年齢階級別 一再掲）	53
2. 身体状況調査の結果	54
第7表の1 BMI判定（性・年齢階級別）	54

第7表の2	BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)	54
第7表の3	BMIの分布(性・15歳以上)	55
第8表の1	歩数(性・年齢階級別)	56
第8表の2	歩数(性・年齢階級別)	57
3.	生活習慣調査の結果	58
第9表	生鮮食品の入手の有無(性・年齢階級別)	58
第10表	生鮮食品購入のために買い物に行っている頻度(性・年齢階級別)	58
第11表	スーパーマーケット、商店街、コンビニエンスストア以外の方法での生鮮食品の入手方法(性・年齢階級別)	59
第12表	この1年間に生鮮食品の入手を控えたり入手できなかった理由(性・年齢階級別)	60
第13表	健康づくりのための身体活動や運動の実践の有無(性・年齢階級別)	61
第14表	身体活動や運動を実践することで期待する効果(性・年齢階級別)	61
第15表	運動の習慣(性・年齢階級別)	62
第16表	運動日数(性・年齢階級別)	63
第17表	運動を行う日の平均運動時間(性・年齢階級別)	64
第18表	運動強度(性・年齢階級別)	65
第19表	1か月における睡眠での休養状況(性・年齢階級別)	65
第20表-1	1か月における受動喫煙の状況【家庭】(性・年齢階級別)	66
第20表-2	1か月における受動喫煙の状況【職場】(性・年齢階級別)	66
第20表-3	1か月における受動喫煙の状況【学校】(性・年齢階級別)	67
第20表-4	1か月における受動喫煙の状況【飲食店】(性・年齢階級別)	67
第20表-5	1か月における受動喫煙の状況【遊技場】(性・年齢階級別)	68
第20表-6	1か月における受動喫煙の状況【行政機関】(性・年齢階級別)	68
第20表-7	1か月における受動喫煙の状況【医療機関】(性・年齢階級別)	69
第20表-8	1か月における受動喫煙の状況【その他】(性・年齢階級別)	69
第21表	現在習慣的に喫煙をしている者(性・年齢階級別)	70
第22表	たばこを習慣的に吸った経験(性・年齢階級別)	70
第23表	現在(この1か月間)の喫煙状況(性・年齢階級別)	70
第24表	1日の喫煙本数(性・年齢階級別)	71
第25表	禁煙意志(性・年齢階級別)	71
第26表	たばこの値上げによる喫煙への影響の有無(性・年齢階級別)	72
第27表	たばこの値上げによる喫煙への影響(性・年齢階級別)	72
第28表	歯の本数(性・年齢階級別)	73
第29表	食事での入れ歯の使用状況(性・年齢階級別)	73
第30表	歯科健康診査や口腔ケアの受診状況(性・年齢階級別)	74
第31表-1	食事状況【何でもかんで食べることができる】(性・年齢階級別)	74
第31表-2	食事状況【よくかんで味わって食べている】(性・年齢階級別)	74
第32表	飲酒の頻度(性・年齢階級別)	75
第33表	飲酒日の1日あたりの飲酒量(性・年齢階級別)	76
第34表	多量飲酒の状況(性・年齢階級別)	77
第35表	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知度(性・年齢階級別)	78
第36表	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防・改善のために実施していること(性・年齢階級別)	78
第37表	健診受診の有無(性・年齢階級別)	79
第38表	生活習慣病の診断の有無(性・年齢階級別)	79
第39表	保健指導の受診の有無(性・年齢階級別)	79
第40表	糖尿病の診断の有無(性・年齢階級別)	80
第41表	糖尿病の治療の有無(性・年齢階級別)	80
第42表	糖尿病の治療を受けていない理由(性・年齢階級別)	81
第43表	健康寿命の認知度(性・年齢階級別)	82
第44表	健康寿命延伸のための取り組みの有無(性・年齢階級別)	82
第45表	健康寿命延伸のための取り組みに関する意識(性・年齢階級別)	83
第46表-1	居住地域について【お互いに助け合っている】(性・年齢階級別)	83
第46表-2	居住地域について【信頼できる】(性・年齢階級別)	84
第46表-3	居住地域について【お互いにあいさつをしている】(性・年齢階級別)	84
第46表-4	居住地域について【問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとする】(性・年齢階級別)	85
第47表	災害時の非常食の用意の有無(性・年齢階級別)	85
第48表	用意してある非常用食料(性・年齢階級別)	86
第49表	地域特性(性・年齢階級別)	87
第50表	世帯特性(性・年齢階級別)	88
第51表	住宅特性(性・年齢階級別)	89

I 調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、奈良県民の栄養素等摂取量および生活習慣の状況を明らかにするとともに、来年度、計画最終年度を迎える奈良県健康増進計画（計画期間：平成13～24年度）の評価および次期健康増進計画（計画期間：平成25～34年度）の作成のための基礎資料を得ることを目的として実施した。

2. 調査対象

調査対象は、平成22年度に国が実施した国民生活基礎調査で設定された50単位区から無作為に抽出した30単位区内の全世帯（約1,000世帯）及び当該世帯の1歳以上の世帯員（約2,500人）とした。

3. 調査方法と調査日

調査員が対象世帯へ訪問し、調査票の配布および回収を行った。

調査票は各世帯員に記入を依頼した。

調査日は平成23年10～11月中の任意の1日（日曜日や祝日は除く）。

4. 調査項目

各世帯の1歳以上の世帯員の栄養摂取等の状況（栄養摂取状況調査）と20歳以上の世帯員の生活習慣の状況（生活習慣調査）を調査した。調査項目については、今年度、国が実施した平成23年国民健康・栄養調査の調査項目とも調和を図った。

- (1) 世帯の状況
- (2) 食事状況（欠食・外食等）
- (3) 食物摂取状況（1日の食品摂取量、栄養素等摂取量）
- (4) 運動量（歩数計による1日歩行数の計測）
- (5) 生活習慣の状況（食生活、運動、休養、喫煙、歯の健康、飲酒、健診受診など）
- (6) 地域・世帯・住宅特性

5. 結果の集計

対象世帯数	952世帯	
調査票回収世帯数	427世帯	(回収率44.9%、県内18市町村)
栄養摂取状況調査有効回答者数	1,141人	(1歳以上)
生活習慣調査有効回答者数	1,005人	(20歳以上)

○ 回答者の基本属性（性別・年齢別の状況）

回答者の性別は栄養摂取状況調査で男性が 45.9%、女性が 54.1%、生活習慣調査で男性が 46.4%、女性が 53.6%であった。15～40 歳代の回収率が低いため、これら年齢層の構成割合が、実際の県の人口構成より少なくなっている。

（表 1）回答者の性別・年齢階級

単位 (人)	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20 歳 代	30 歳 代	40 歳 代	50 歳 代	60 歳 代	70 歳 以上	合計	
栄養調査	男性	14	38	25	53	44	55	68	110	119	526 (46.1%)
	女性	25	51	19	45	53	64	92	124	142	615 (53.9%)
	合計	39	89	44	98	97	119	160	261	261	1,141 (100.0%)
	割合	3.4	7.7	3.8	8.5	8.4	10.3	13.8	20.2	22.5	100.0
生活習慣調査	男性				52	46	55	74	114	125	466 (46.4%)
	女性				46	52	66	93	131	151	539 (53.6%)
	合計				98	98	121	167	245	276	1,005 (100.0%)
	割合				9.8	9.8	12.0	16.6	24.4	27.5	100.0
参考	県人口 割合 (%)	4.9	7.5	5.1	10.7	13.0	13.3	12.6	15.6	17.3	100.0
					12.9	15.8	16.2	15.2	18.9	20.9	100.0

（注）県人口は平成 23 年 10 月 1 日年齢階級市町村別人口による。

（1 歳以上人口 1,406,720 人、男性 670,779 人 [47.7%]、女性 735,941 人 [52.3%]）

20 歳以上人口 1,160,204 人、男性 544,590 人 [46.9%]、女性 615,614 人 [53.1%]）

四捨五入による端数処理のため、内訳の計は合計に一致しないことがある。

6. 本書利用上の注意点

（1）栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂増補成分表」という。）を基本とした国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ 2011」（独立行政法人国立・健康栄養研究所）を用いた。このシステムにより求められる栄養素等摂取量は、調理に伴う栄養成分や重量の変化に対応している他、国民健康・栄養調査と同等の栄養素等摂取量の算出が可能である。

（2）食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（表 1、4～9 頁）のとおりである。なお、「バター（小分類 76）」と「動物性油脂（小分類 79）」は、動物性食品として取り扱っている。「ジャム」は「果実類」に、「味噌」「マヨネーズ」は「調味料・香辛料類」に分類している。食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出する。

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食 品 名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米、半つき米、七分つき米、精白米、はいが精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、精白米めし、はいが精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、精白米全かゆ（20%がゆ）、玄米五分かゆ、半つき米五分かゆ、七分つき米五分かゆ、精白米五分かゆ、玄米おもゆ、半つき米おもゆ、七分つき米おもゆ、精白米おもゆ、陸稲玄米、陸稲半つき米、陸稲七分つき米、陸稲精白米、陸稲玄米めし、陸稲半つき米めし、陸稲七分つき米めし、陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ビーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉、学校給食用薄力粉、中力粉、強力粉、学校給食用強力粉、全粒粉強力粉、ホットケーキミックス粉、天ぷら粉
				パン類 (菓子パンを除く)	4	食パン、学校給食用食パン、コッペパン、学校給食用コッペパン、乾パン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン
				菓子パン類	5	あんパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ
				うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、学校給食用ゆでめん、干しうどん、ゆで干しうどん、乾そうめん・ひやむぎ、ゆでそうめん・ひやむぎ、乾手延そうめん・手延ひやむぎ、ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ、生中華めん、ゆで中華めん、蒸し中華めん、干し中華めん、ゆで干し中華めん、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン（油揚げ味付け）、インスタントラーメン（油揚げ）、インスタントラーメン（非油揚げ）、中華カップめん（油揚げ）、焼そばカップめん（油揚げ）、中華カップめん（非油揚げ）、和風カップめん（油揚げ）
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
		その他の穀類・加工品	3	その他の小麦加工品	9	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうぎの皮、しゅうまいの皮、ピザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉
				そば・加工品	10	そば粉（全粒粉、ひきぐるみ）、内層粉そば粉、中層粉そば粉、表層粉そば粉、そば米、生そば、ゆでそば、干しそば、ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし（玄飯）、フライ味付けジャイアントコーン、ポップコーン、コーンフレーク
		いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも
じゃがいも	14				じゃがいも、じゃがいも（蒸し・ふかし）、じゃがいも（水煮）、乾燥マッシュポテト	
その他のいも・加工品	15				きくいも、こんにやく精粉、板こんにやく、生いもこんにやく、しらたき、さといも、さといも（水煮）、さといも（冷凍）、みずいも、みずいも（水煮）、やつがしら、やつがしら（水煮）、いちよういも、ながいも、ながいも（水煮）、やまといも、じねんじょ、だいじょ	
でんぷん加工品	5			でんぷん	16	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、さつまいもでん粉、かたくり粉、コーンスターチ、くずざり（乾）、くずざり（ゆで）、タピオカパール、緑豆はるさめ、はるさめ
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖	17	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら（上ざら）糖、中ざら（賞ざら）糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒースーガー、パウダースーガー、水あめ、はちみつ、メープルシロップ
			大豆・加工品	7	大豆（全粒）加工品	18
大豆類	4	大豆・加工品	豆腐	19	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖繩豆腐、ゆし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐、豆腐よう、蒸し豆腐竹輪、焼き豆腐竹輪	
			油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき	
豆類	4	大豆・加工品	納豆	21	赤引き納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆（塩辛納豆、浜納豆）	
			その他の大豆加工品	22	おから（旧米製法）、おから（新製法）、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料・麦芽コーヒー、生湯葉、干し湯葉、金山すみそ、ひしおみそ	
大豆類	4	その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき、ゆであずき、ゆで小豆缶詰、こしあん、さらしあん、つぶしあん、乾燥いんげんまめ、ゆでいんげんまめ、うずら豆（煮豆）、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、ゆでえんどう、グリーンピース（揚げ豆）、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ゆでささげ、乾燥そらまめ、フライピーズ（揚げそら豆）、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこまめ、ゆでひよこまめ、フライ味付けひよこまめ、乾燥べにばないんげん、ゆでべにばないんげん、乾燥らいまめ、乾燥りよくとう、ゆでりよくとう、乾燥レンズまめ
				種実類	5	種実類

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト、ミニトマト、ホールトマト旬詰
				にんじん	26	葉にんじん、にんじん、にんじん(ゆで)、にんじん・皮むき、にんじん・皮むき(ゆで)、にんじん(冷凍)、さんとき(京にんじん)、さんとき(ゆで)、さんとき・皮むき、さんとき・皮むき(ゆで)、ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草、ほうれん草(ゆで)、ほうれん草(冷凍)
				ピーマン	28	青ピーマン、青ピーマン(油炒め)、赤ピーマン、赤ピーマン(油炒め)、黄ピーマン、黄ピーマン(油炒め)、トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき、あさつき(ゆで)、あしたば、あしたば(ゆで)、アスパラガス、アスパラガス(ゆで)、さやいんげん、さやいんげん(ゆで)、エンダイブ、トウモロコシ、さやえんどう、さやえんどう(ゆで)、おおさかしるな、おおさかしるな(ゆで)、おかひじき、おかひじき(ゆで)、オクラ、オクラ(ゆで)、かぶ菜、かぶ菜(ゆで)、日本かぼちゃ、日本かぼちゃ(ゆで)、西洋かぼちゃ、西洋かぼちゃ(ゆで)、西洋かぼちゃ(冷凍)、そうめんかぼちゃ、からしな、ぎょうじやんにんにく、きょうな、きょうな(ゆで)、キンサイ、キンサイ(ゆで)、クレソン、ケール、こごみ、こまつな、こまつな(ゆで)、さんとうさい、さんとうさい(ゆで)、ししとうがらし、しそ菜、しその実、じゅうろくささげ、じゅうろくささげ(ゆで)、しゅんぎく、しゅんぎく(ゆで)、じゅんさい水煮びん詰、すぐきな、せり、せり(ゆで)、タアサイ、タアサイ(ゆで)、かいわれだいこん、葉だいこん、チンゲンサイ、チンゲンサイ(ゆで)、つくし、つくし(ゆで)、つるな、つるむらさき、つるむらさき(ゆで)、葉とうがらし、葉とうがらし(油炒め)、生とうがらし、乾葉とうがらし、ゆでとんぶり、長崎はくさい、長崎はくさい(ゆで)、なずな、なばな/花らい・茎、なばな/花らい・茎(ゆで)、なばな/茎・葉、なばな/茎・葉(ゆで)、にら、にら(ゆで)、花にら、黄にら、葉にんにく、葉にんにく(ゆで)、葉ねぎ、こねぎ、野沢菜、のびる、パクチョイ、パジル、パセリ、ひのな、広島菜、ふだんそう、ふだんそう(ゆで)、ブロッコリー、ブロッコリー(ゆで)、みずかけな、切りみつば、切りみつば(ゆで)、根みつば、根みつば(ゆで)、糸みつば、糸みつば(ゆで)、芽キャベツ、芽キャベツ(ゆで)、芽たで、モロヘイヤ、モロヘイヤ(ゆで)、ようさい、ようさい(ゆで)、よめな、よもぎ、よもぎ(ゆで)、リーキ、リーキ(ゆで)、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタス、ロケットサラダ、わけぎ、わけぎ(ゆで)
				キャベツ	30	キャベツ、キャベツ(ゆで)、グリーンボール、レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根、大根(ゆで)、大根・皮むき、大根・皮むき(ゆで)、切下し大根
				たまねぎ	33	たまねぎ、たまねぎ(水さらし)、たまねぎ(ゆで)、赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい、はくさい(ゆで)
		その他の野菜	11	35	アーティチョーク、アーティチョーク(ゆで)、アスパラガス水煮びん詰・ホリトアスパラガス、うど、山うど、枝豆、枝豆(ゆで)、枝豆(冷凍)、スナップえんどう、グリーンピース、グリーンピース(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、グリーンピース水煮びん詰、かぶ、かぶ(ゆで)、かぶ・皮むき(ゆで)、カリフラワー、カリフラワー(ゆで)、かんぴょう、かんぴょう(ゆで)、菊、菊(ゆで)、菊のり、くわい、くわい(ゆで)、コールラビ、コールラビ(ゆで)、ごぼう、ごぼう(ゆで)、しかくまめ、葉しょうが、しょうが、しろうり、ずいき、ずいき(ゆで)、干しずいき、干しずいき(ゆで)、すぐきな根、ズッキーニ、セロリー、ぜんまい、ぜんまい(ゆで)、干しぜんまい、干しぜんまい(ゆで)、そらまめ、そらまめ(ゆで)、たけのこ、たけのこ(ゆで)、たけのこ(水煮びん詰)、チコリー、つわぶき、つわぶき(ゆで)、とうがん、とうがん(ゆで)、スイートコーン、スイートコーン(ゆで)、スイートコーン(冷凍ホール)、スイートコーン(冷凍カーネル・全粒)、クリームコーン詰、ホールカーネルコーン詰、ヤングコーン、トレビス、なす、なす(ゆで)、べいなす、べいなす(油揚げ)、にがうり、にがうり(油炒め)、にんにく、根深ねぎ、はつか大根、はやとうり、ビート、ビート(ゆで)、ふき、ふき(ゆで)、ふきのとう、ふきのとう(ゆで)、ふじまめ、へちま、へちま(ゆで)、ホースラディッシュ、まこも、みょうが、みょうが(ゆで)、むかご、アルファルファもやし、大豆もやし、大豆もやし(ゆで)、ブラックマツペもやし、ブラックマツペもやし(ゆで)、緑豆もやし、緑豆もやし(ゆで)、ゆり根、ゆり根(ゆで)、エシャロット、ルバーブ、ルバーブ(ゆで)、レタス、コスレタス、れんこん、れんこん(ゆで)、生わかび、生わかび、わらび(ゆで)、干しわかび	
		野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース旬詰、トマトミックスジュース旬詰、にんじんジュース旬詰
		漬物	13	葉類漬物	37	おおさかしるな・塩漬、かぶ菜・塩漬、かぶ菜・ぬかみそ漬、からしな・塩漬、きょうな・塩漬、さんとうさい・塩漬、たいさい・塩漬、たかな漬、野沢菜・塩漬、野沢菜・糠味漬、はくさい・塩漬、キムチ、ひのな・甘酢漬、広島菜・塩漬、みずかけな漬
				たくあん・その他の漬物	38	かぶ・塩漬、皮むきかぶ・塩漬、かぶ・ぬかみそ漬、皮むきかぶ・ぬかみそ漬、きゅうり・塩漬、きゅうり・しょうゆ漬、きゅうり・ぬかみそ漬、スイート型ピクルス、サワー型ピクルス、ザーサイ、しょうが・酢漬、しょうが・甘酢漬、しろうり・塩漬、しろうり・奈良漬、すぐき漬、だいこん・ぬかみそ漬、塩押しだいこん・たくあん漬、干しだいこん・たくあん漬、守口漬、だいこん・べったら漬、だいこん・みそ漬、福神漬、しならく・塩抜き塩蔵、なす・塩漬、なす・ぬかみそ漬、なす・こうじ漬、なす・からし漬、なす・しば漬、はやとうり・塩漬、やまごぼう・みそ漬、生らっきょう、らっきょう甘酢漬、わさび漬、梅漬(塩漬)、梅漬(調味漬)、梅干し、梅干し(調味漬)、梅びしお、オリーブピクルスグリーン、オリーブピクルスタイプ、オリーブピクルススタッフド

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご		
				柑橘類	40	いよかん(いよ)、早生みかん、みかん(うんしゅう)、早生みかん(内皮なし)、みかん(うんしゅう)(内皮なし)、みかん缶詰(果肉)、ネーブル、パレンシアオレンジ、スイーティー、きんかん、グレープフルーツ、グレープフルーツ缶詰、さんぼうかん、すだち(皮)、タンゴール、タンゼロ、なつみかん、なつみかん缶詰、はっさく、ひゅうがなつ、ひゅうがなつ(内皮なし)、ぶんたん、ぶんたん(ごぼん漬)、ぼんかん、ゆず(皮)、レモン全果		
				バナナ	41	バナナ、乾燥バナナ		
				りんご	42	りんご、りんご缶詰		
				その他の生果	43	あけび果肉、あけび果皮、アセロラ、アテモヤ、アボカド、あんず、干しあんず、あんず缶詰、いちじく、干しいちじく、いちじく缶詰、うめ、柿(甘柿)、洗抜き柿、干し柿、かりん、キウイフルーツ、キワノ、グアバ、グズベリー、ぐみ、ココナッツミルク、スターフルーツ、さくらんぼ、アメリカンチェリー、さくらんぼ缶詰、ざくろ、すいか、すもも、生ブルー、ドライブルー、チェリモヤ、ドリアン、なし、なし缶詰、中国なし、西洋なし、西洋なし缶詰、干しなつめ、干しなつめやし、バインアップル、バインアップル缶詰、バインアップル砂糖漬、ハスカップ、パパイア、未熟パパイア、ピタヤ、びわ、びわ缶詰、ぶどう、干しぶどう、ぶどう缶詰、ブルーベリー、ホワイトサボタ、まくわうり、マルメロ、マンゴー、マンゴスチン、温室メロン、露地メロン、もも、もも缶詰果肉、ネクタリン、やまもも、ライチ、ラズベリー、乾燥りょうがん		
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度)、あんずジャム(低糖度)、イチゴジャム(低糖度)、マーマレード(高糖度)、マーマレード(低糖度)、ぶどうジャム、ブルーベリージャム、りんごジャム		
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料、梅20%果汁入り飲料、ストレートみかんジュース(天然果汁)、濃縮還元みかんジュース、果粒入りみかんジュース、みかん50%果汁入り飲料、みかん20%果汁入り飲料、みかん缶詰(液汁)、ストレートオレンジジュース(天然果汁)、濃縮還元オレンジジュース、オレンジ50%果汁入り飲料、オレンジ30%果汁入り飲料、かばす果汁、グアバ20%果汁入り飲料(ネクター)、グアバ10%果汁入り飲料、グレープフルーツストレートジュース(天然果汁)、グレープフルーツ濃縮還元ジュース、グレープフルーツ50%果汁入り飲料、グレープフルーツ20%果汁入り飲料、シクワシャー果汁、シクワシャー10%果汁入り飲料、すだち果汁、だいたい果汁、バインアップルストレートジュース(天然果汁)、バインアップル濃縮還元ジュース、バインアップル50%果汁入り飲料、バインアップル10%果汁入り飲料、パッションフルーツ果汁、ぶどうストレートジュース(天然果汁)、ぶどう濃縮還元ジュース、ぶどう70%果汁入り飲料、ぶどう10%果汁入り飲料、もも30%果汁入り飲料(ネクター)、もも缶詰液汁、ゆず果汁、ライム果汁、りんごストレートジュース(天然果汁)、りんご濃縮還元ジュース、りんご50%果汁入り飲料、りんご30%果汁入り飲料、レモン果汁		
		きのこ類				8	きのこ類	17
		藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ、青のり、のり(干しあまのり)、焼きのり/詳細不明の「のり」、味付けのり、蒸し干しあらめ、すき干し岩のり、干しえごのり、おきうと、おごのり(塩蔵塩抜き)、干しかわのり、うみぶどう、らうすこんぶ、干しがご昆布、長こんぶ、松前こんぶ、まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ(乾燥)」、日高こんぶ、利尻こんぶ、刺み昆布、削り昆布、塩昆布、昆布つくた煮、すいぜんじのり(干し水戻し)、干してんぐさ、ところてん、干し寒天、寒天(ゼリー状)、赤とさか(塩蔵塩抜き)、青とさか(塩蔵塩抜き)、干しひじき、干しひとえぐさ、のりつくた煮、ふのり、干しまつも、わかでのり(塩蔵塩抜き)、沖繩もずく(塩蔵塩抜き)、もずく(塩蔵塩抜き)、生わかめ(原藻)、わかめ(乾燥)、わかめ(乾燥水戻し)、板わかめ、わかめ(灰干し乾燥水戻し)、カットわかめ、生わかめ、茎わかめ(塩蔵塩抜き)、生めかぶわかめ
		魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ(あじ)、まあじ(水煮)、まあじ(あじ)(焼き)、大西洋あじ、大西洋あじ(水煮)、大西洋あじ(焼き)、むろあじ、むろあじ(焼き)、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし(水煮)、まいわし(焼き)、めざし、めざし(焼き)、まさば、まさば(水煮)、まさば(焼き)、大西洋さば、大西洋さば(水煮)、大西洋さば(焼き)、さば(しめさば)、さんま、さんま(焼き)、しまあじ養殖、にしん、かずのこ
さけ、ます	49					からふとます、からふとます(焼き)、ざんざけ養殖、ざんざけ養殖(焼き)、さくらます(マス)、さくらます(焼き)、しろさけ、しろさけ(水煮)、しろさけ(焼き)、大西洋さけ養殖、大西洋さけ養殖(焼き)、にじます海面養殖、にじます海面養殖(焼き)、にじます淡水養殖、べにざけ、べにざけ(焼き)、ますのすけ、ますのすけ(焼き)		
たい、かれい類	50					あこうだい、あまだい、あまだい(水煮)、あまだい(焼き)、いしだい、いとよりだい、いとよりだい(すり身)、いぼだい、おひょう、まがれい、まがれい(水煮)、まがれい(焼き)、まごがれい、子持ちがれい、子持ちがれい(水煮)、ざんだら、きんめだい、きだい、くろだい、ちだい、まだい天然、まだい養殖、まだい養殖(水煮)、まだい養殖(焼き)、すけとうだら、すけとうだら(すり身)、たら(すきみだら)、まだら、まだら(焼き)、しらこ、ひらめ天然、ひらめ養殖、みなみだら		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、奉かつお、秋かつお、そうだかつお、かつお（なまり節：蒸しかつお）、きはだまぐろ、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・脂身、びんなが、みなみまぐろ・赤身、みなみまぐろ・脂身、めじまぐろ、めばちまぐろ		
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご（蒸し）、あまご養殖、あゆ天然、あゆ天然（焼き）、あゆ内臓、あゆ内臓（焼き）、あゆ養殖、あゆ養殖（焼き）、あゆ養殖 内臓、あゆ養殖 内臓（焼き）、アラスカめぬけ、あんこう、あんこう（きも・肝：内臓）、いかなご、いささき、いわな養殖、うぐい、うなぎ養殖、うなぎ（きも・肝：内臓）、うなぎ（白焼き）、うなぎ（かば焼）、うまづらはぎ、えい、えぞ、おいかわ、おおさが・おこぞ、かさご、かじか、かじか（水煮）、かます、かます（焼き）、かわはぎ、かんばち、さす、さちじ、さびなご、キングクリップ、ぐち（いしもち）、ぐち（いしもち）（焼き）、こい養殖、こい養殖（水煮）、こい養殖 内臓、こち、めぐち、このしろ、あぶらつのごめ、よしざりごめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら（焼き）、しいら、したぴらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう（水煮）、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、とらふぐ養殖、まふぐ、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうほう、ホキ、ほっけ、ほら、ほんもろこ、マジユランあいなめ、まながつお、むつ、むつ（水煮）、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ養殖、わかさぎ		
				貝類	53	あかがい、あげまさ、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖（水煮）、さざえ、さざえ（焼き）、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこぶし、とりがいかい、足尾、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり（水煮）、はまぐり（焼き）、ちようせんはまぐり、はたてがい、はたてがい（水煮）、はたて貝柱、ほっきがい、みるがい水管、うに		
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか（水煮）、するめいか（焼き）、ほたるいか、ほたるいか（ゆで）、やりいか、いいだこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、はや		
				えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖（ゆで）、くるまえび養殖（焼き）、蒸干し、さくらえび（ゆで）、大正えび、しほえび、ブラックタイガー養殖、がぞみ、毛がに、毛がに（ゆで）、ずわいがに、ずわいがに（ゆで）、たらばがに、たらばがに（ゆで）、おきあみ、おきあみ（ゆで）、ゆでしゃこ		
		魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	まあじ（あじ）（開き干し）、まあじ（あじ）（開き干し、焼き）、むろあじ（開き干し）、むろあじ（くさや）、うるか、いかなご（煮干し）、うるめいわし（丸干し）、かたくちいわし（煮干し）、まいわし（塩いわし）、まいわし（生干し）、まいわし（丸干し）、しらす干し、しらす干し（ちりめん）、たたみいわし、かたくちいわし（みりん干し）、まいわし（みりん干し）、うまづらはぎ（味付け開き干し）、かつお（なまり節）、かつお節、かつお削り節、かつお（削り節つくだ煮）、かつお（塩辛・内臓、酒造）、干しかれい、さびなご（調味干し）、キャビア、このしろ（甘酢漬）、塩ます、新巻ささげ、新巻ささげ（焼き）、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ（くん製）、さば節、塩さば、さば（開き干し）、さんま（開き干し）、さんま（みりん干し）、ししゃも（生干し）、ししゃも（生干し、焼き）、からふとししゃも（生干し）、からふとししゃも（生干し、焼き）、たらこ、たらこ（焼き）、辛子めんたいこ、塩だら、たら（干しだら）、たら（でんぶ）、身欠きにしん、にしん（開き干し）、にしん（くん製）、かずのこ（乾）、かずのこ（塩蔵水戻し）、はたはた（生干し）、ほっけ（塩ほっけ）、ほっけ（開き干し）、からすみ、やつめうなぎ（干し）、あわび（干し）、あわび（塩辛）、はたて貝柱（干し貝柱）、さくらえび（煮干し）、さくらえび（煮干し）、えび（干しえび）、かに（がん漬）、ほたるいか（くん製）、ほたるいか（さきいか）、いか（くん製）、いか塩辛（赤作り）、あみ（塩辛）、うに（粒うに）、うに（練りうに）、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ（このわた）、はや（塩辛）				
		魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさき水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰（ライト）、まぐろ油漬缶詰（ホワイト）、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かさくくん製油漬缶詰、トップシェル味付け缶詰、はたて貝柱水煮缶詰、もがい味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰				
		魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮）、いかなご（あめ煮）、かたくちいわし（田作り）、かじか（つくだ煮）、かつお（角煮）、はぜ（つくだ煮）、はぜ（甘露煮）、ふな（甘露煮）、わかさぎ（つくだ煮）、わかさぎ（あめ煮）、あさり（つくだ煮）、はまぐり（つくだ煮）、えび（つくだ煮）、ほたるいか（つくだ煮）、いか（切りいかあめ煮）、いか（いかあられ）、あみつくだ煮				
		魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ				
		魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ				
		肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	牛かた（和牛）、牛かた皮下脂肪なし（和牛）、牛かた赤肉（和牛）、牛かた脂身（和牛）、牛かたロース（和牛）、牛かたロース皮下脂肪なし（和牛）、牛かたロース赤肉（和牛）、牛リブロース（和牛）、牛リブロース皮下脂肪なし（和牛）、牛リブロース赤肉（和牛）、牛リブロース脂身（和牛）、牛サーロイン（和牛）、牛サーロイン皮下脂肪なし（和牛）、牛サーロイン赤肉（和牛）、半ばら（和牛）、牛もも（和牛）、牛もも皮下脂肪なし（和牛）、牛もも赤肉（和牛）、牛もも脂身（和牛）、牛せともも（和牛）、牛せともも皮下脂肪なし（和牛）、牛せともも赤肉（和牛）、牛ランプ（和牛）、牛ランプ皮下脂肪なし（和牛）、牛ランプ赤肉（和牛）、牛ヒレ（和牛）、牛かた/部位不明の牛肉、牛

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉、牛かた赤肉、牛かた脂身、牛かたロース、牛かたロース皮下脂肪なし、牛かたロース赤肉、牛リブロース、牛リブロース(焼き)、牛リブロース(ゆで)、牛リブロース皮下脂肪なし、牛リブロース赤肉、牛リブロース脂身、牛サーロイン、牛サーロイン皮下脂肪なし、牛サーロイン(赤肉)、牛ばら、牛もも、牛もも皮下脂肪なし、牛もも皮下脂肪なし(焼き)、牛もも皮下脂肪なし(ゆで)、牛もも赤肉、牛もも脂身、牛そともも、牛そともも皮下脂肪なし、牛そともも赤肉、牛ランプ、牛ランプ皮下脂肪なし、牛ランプ赤肉(和牛)、牛ヒレ、牛かた(輸入牛)、牛かた皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かた赤肉(輸入牛)、牛かた脂身(輸入牛)、牛かたロース(輸入牛)、牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かたロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース(輸入牛)、牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛リブロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース脂身(輸入牛)、牛サーロイン(輸入牛)、牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛)、牛サーロイン赤肉(輸入牛)、牛ばら(輸入牛)、牛もも(輸入牛)、牛もも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛もも赤肉(輸入牛)、牛もも脂身(輸入牛)、牛そともも(輸入牛)、牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛そともも赤肉(輸入牛)、牛ランプ(輸入牛)、牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛)、牛ランプ赤肉(輸入牛)、牛ヒレ(輸入牛)、子牛肉リブロース、子牛肉ばら、子牛肉もも、牛ひき肉、牛舌、牛腱、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛味付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン		
				豚肉	62	豚かた、豚かた皮下脂肪なし、豚かた赤肉、豚かた脂身、豚かたロース、豚かたロース皮下脂肪なし、豚かたロース赤肉、豚かたロース脂身、豚ロース、豚ロース皮下脂肪なし(焼き)、豚ロース(ゆで)、豚ロース皮下脂肪なし、豚ロース赤肉、豚ロース脂身、豚ばら、豚もも、豚もも皮下脂肪なし、豚もも皮下脂肪なし(焼き)、豚もも皮下脂肪なし(ゆで)、豚もも赤肉、豚もも脂身、豚そともも、豚そともも皮下脂肪なし、豚そともも赤肉、豚そともも脂身、豚ヒレ赤肉、豚中型かた(黒ふた)、豚中型かた皮下脂肪なし(黒ふた)、豚中型かた赤肉(黒ふた)、豚中型かた脂身(黒ふた)、豚中型かたロース(黒ふた)、豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ふた)、豚中型かたロース赤肉(黒ふた)、豚中型かたロース脂身(黒ふた)、豚中型ロース(黒ふた)、豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ふた)、豚中型ロース赤肉(黒ふた)、豚中型ロース脂身(黒ふた)、豚中型ばら(黒ふた)、豚中型もも(黒ふた)、豚中型もも皮下脂肪なし(黒ふた)、豚中型もも赤肉(黒ふた)、豚中型もも脂身(黒ふた)、豚中型そともも(黒ふた)、豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ふた)、豚中型そともも赤肉(黒ふた)、豚中型そともも脂身(黒ふた)、豚中型ヒレ赤肉(黒ふた)、豚ひき肉、豚舌、豚足ゆで、豚軟骨ゆで		
				ハム、ソーセージ類	63	骨付ハム、ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、プレスハム、混合プレスハム、チョップドハム、促成生ハム、長期熟成生ハム、ベーコン、ロースベーコン、ショルダーベーコン、ウインナーソーセージ、セミドライソーセージ、ドライソーセージ、フランクフルトソーセージ、ポロニアソーセージ、リオンソーセージ、レバーソーセージ、混合ソーセージ、生ソーセージ、焼き豚		
				その他の畜肉	64	いのしし、いのぶた、うさぎ赤肉、馬肉、しか肉、マトンロース、マトンもも、ラムかた(子羊)、ラムロース(子羊)、ラムもも(子羊)、やぎ赤肉		
		鳥肉	22	鶏肉	65	成鶏手羽、成鶏むね、成鶏むね(皮なし)、成鶏もも、成鶏もも(皮なし)、成鶏ささ身、鶏手羽、鶏むね、鶏むね(皮なし)、鶏もも、鶏もも(焼き)、鶏もも(ゆで)、鶏もも(皮なし)、鶏もも・皮なし(焼き)、鶏もも・皮なし(ゆで)、鶏ささ身、鶏ささ身(焼き)、鶏ささ身(ゆで)、鶏ひき肉、鶏皮(むね)、鶏皮(もも)、鶏軟骨、焼き鳥缶詰		
				その他の鳥肉	66	あいがら、あひる、うずら、かも皮なし、きじ皮なし、しちめんちょう皮なし、すずめ、はと皮なし、ほろほろちよう皮なし		
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓、牛肝臓、牛じん臓、牛第一胃/部位不明の牛モツ、牛第二胃、牛第三胃、牛第四胃、牛小腸、牛大腸、牛直腸、牛子宮、豚心臓、豚肝臓、豚じん臓、豚胃(ゆで)、豚小腸(ゆで)、豚大腸(ゆで)、豚子宮、レバーペースト、スモークレバー、鶏心臓、鶏肝臓、鶏軟骨、フォアグラ(ゆで)		
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉、くじらうねす、くじら本皮、くじらさらしくじら		
				その他の肉・加工品	69	いなごつくた煮、かえる、すっぱん、はちの子缶詰		
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うごっけい卵、うずら卵、うずら卵水煮缶詰、鶏卵、ゆで卵、ボーチドエッグ、鶏卵水煮缶詰、加糖全卵、乾燥全卵、卵黄、ゆで卵黄、加糖卵黄、乾燥卵黄、卵白、ゆで卵白、乾燥卵白、たまご豆腐、厚焼きたまご(砂糖入り)、だし巻きたまご、ピータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳、ホルスタイン種生乳、普通牛乳、濃厚加工乳、低脂肪加工乳、脱脂乳液状乳
						チーズ	72	エダムチーズ、エメンタルチーズ、カテージチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズ、ゴータチーズ、チェダーチーズ、粉チーズ、ブルーチーズ、プロセスチーズ、チーズブレッド(ぬるチーズ)
						発酵乳・乳酸菌飲料	73	プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト)、加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト)、ヨーグルトドリンク、乳酸菌飲料・乳製品、乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ、非乳製品乳酸菌飲料
				その他の乳製品	74	コーヒー乳飲料、フルーツ乳飲料、全粉乳、脱脂粉乳、調整粉乳、無糖練乳、加糖練乳、クリーム(乳脂肪)、クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、クリーム(植物性脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、ホイップクリーム(植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪)、アイスクリーム・高脂肪、アイスクリーム・普通脂肪、アイスマルク、ラクトアイス・普通脂肪、ラクトアイス・低脂肪、ソフトクリーム、シャーベット、チーズホエイパウダー		
その他の乳類	27	その他の乳類	75	母乳、やぎ乳				

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、菜油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、ひまわり油、綿実油、落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット）、ラード（豚脂）
				その他の油脂	80	パーム油、パーム核油、やし油、ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき）、甘納豆（いんげんまめ）、甘納豆（えんどう）、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく餅、きんつば、草もち、くし団子（あん）、くし団子（しょうゆ）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずぎら、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、半かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、炭酸せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、しおがま、中巻風クッキー、ひなあられ（関東風）、ひなあられ（関西風）、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、塩せんべい、衛生ポーク、そばポーク、松風、三島豆、八つ橋、らくがん、菱らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	ジュークリーム（エクレア）、スポンジケーキ、ショートケーキ、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース、オイルスプレークラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、パフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル、錠菓・果汁系、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマーブル、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル・いり落花生入り、マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、パバロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、菓衣ガム、風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、木醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
		その他の嗜好飲料	31	洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、35度しょうちゅう（甲類）、25度しょうちゅう（乙類）、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、麥味酒、キウワソー、スイートワイン、ペパーミント、ベルモット甘口タイプ、ベルモット辛口タイプ
				茶	89	玉露茶葉、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶茶葉、せん茶（浸出液）、かまいたち茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶茶葉、紅茶（浸出液）
				コーヒー・ココア	90	コーヒー（ドリップ式、浸出液）、インスタントコーヒー（粉末）、コーヒー飲料、ビュアココア（粉末）、ミルクココア（粉末）
その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色（無果汁）、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）				
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、卵黄型マヨネーズ
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	味噌
その他の調味料	97					本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインビネガー、りんご果実酢、かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、しいたけだし、煮干しだし、鳥がらだし、中巻だし、洋風だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース（かき油）、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料
ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、粉からし、練りからし、マスタード（練り・フレンチマスタード）、マスタード（粒入り・荒挽きマスタード）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、混合こしょう、さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし、ナツメグ、ガーリックパウダー、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、からし粉入り粉わさび、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー						

(3) 食事内容

次の区分により集計した。

①外食

飲食店で食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに、食べる場所も家庭ではない場合。

そば、うどん類	各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等
すし類	にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等
丼もの	かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等
カレーライス類	カレーライス、オムライス、チャーハン等
パスタ類	グラタン、ラザニア、スパゲティー、マカロニ等
パン類	トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等
その他の和食	和定食、幕の内弁当、おにぎり等
その他の洋食	洋定食、洋風弁当等
その他の中華	中華定食、中華弁当等

②調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合（食事内容は「①外食」と同じ）。

③給食

- ・保育所・幼稚園給食（教職員は、職場給食）
- ・学校給食（教職員は、職場給食）
- ・職場給食

④家庭食

- ・家庭で作った食事や弁当を食べた場合

⑤その他

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・食事をしなかった場合（欠食）

(4) 肥満の判定

BMI（Body Mass Index、次式）を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$$

男女とも 20 歳以上 BMI=22 を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	やせ	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上25.0 未満	25.0 以上

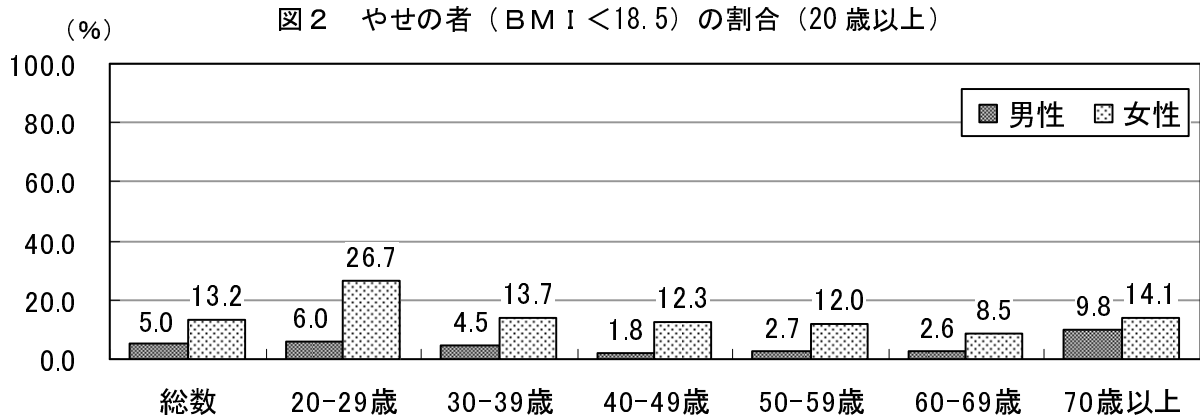
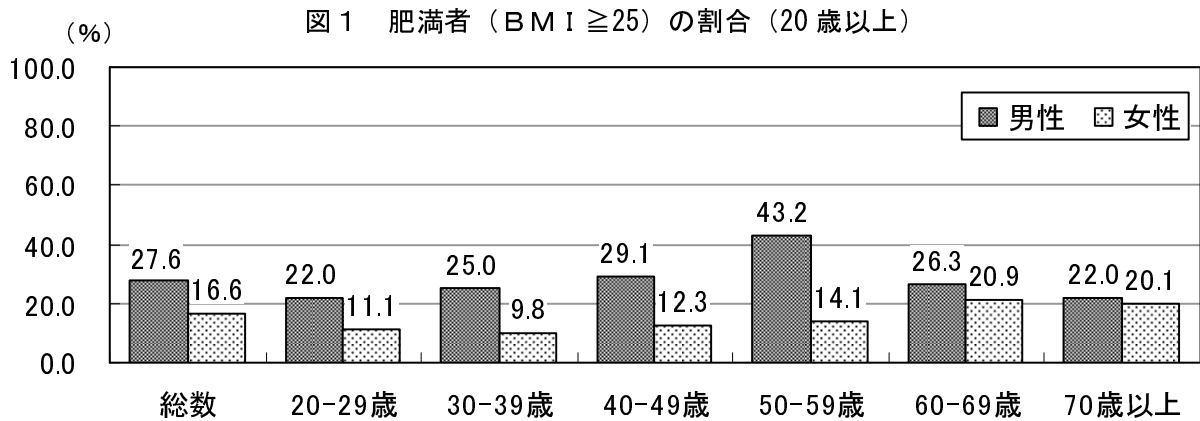
（「日本肥満学会（2000 年）による肥満の判定基準」より）

II 結果の概要

1. 身体、食生活に関する状況

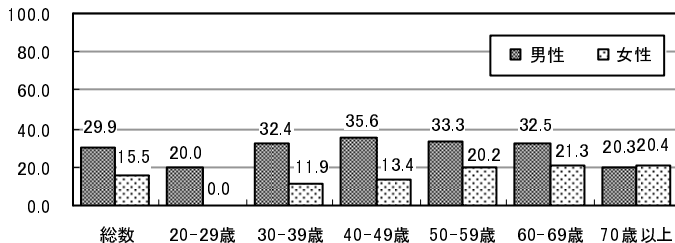
(1) 肥満およびやせの状況

■すべての年代において男性の肥満者の割合は女性よりも高くなっており、なかでも50歳代は43.2%と最も高い。一方、女性は20歳代の26.7%がやせ。



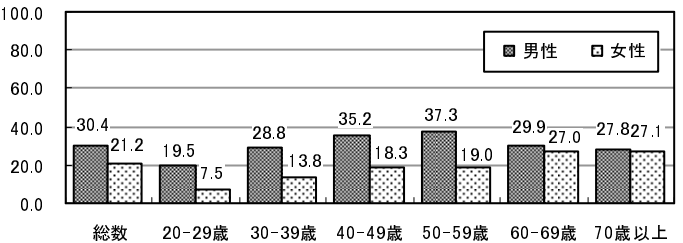
【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果

～肥満者 (BMI ≥ 25) の割合 (20歳以上)～

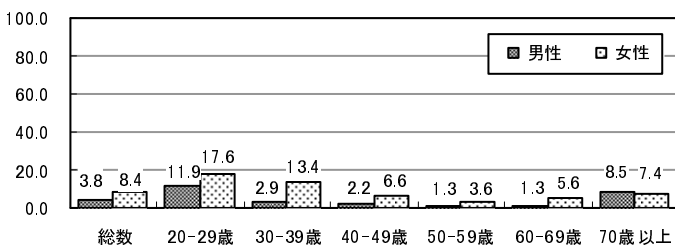


【参考】平成22年 国民健康・栄養調査の結果

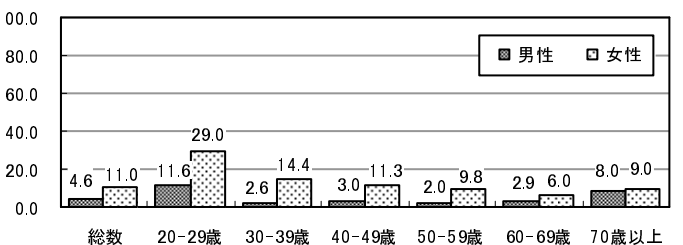
～肥満者 (BMI ≥ 25) の割合 (20歳以上)～



～やせの者 (BMI < 18.5) の割合 (20歳以上)～



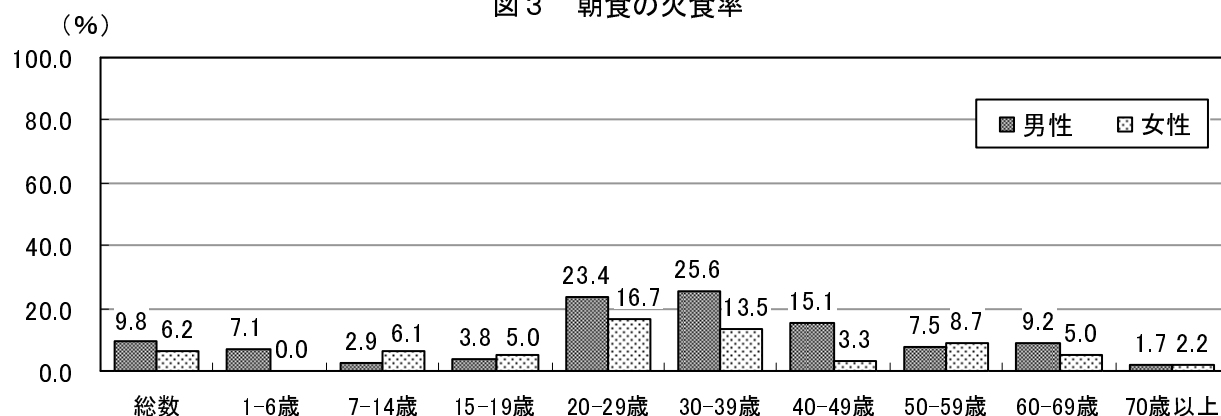
～やせの者 (BMI < 18.5) の割合 (20歳以上)～



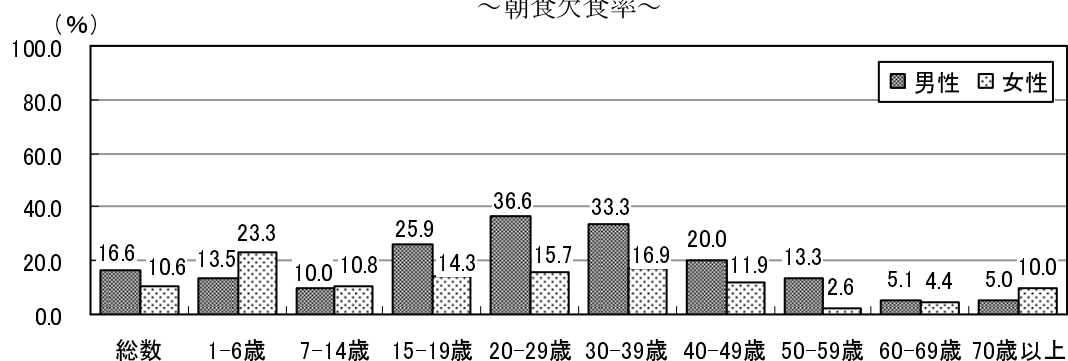
(2) 朝食の欠食率（調査実施日の状況）

- 朝食の欠食率は、男性 9.8%、女性 6.2%であり、前回調査と比較して男女ともに減少している。
- また、男性では30歳代が25.6%、女性では20歳代が16.7%で最も高い。

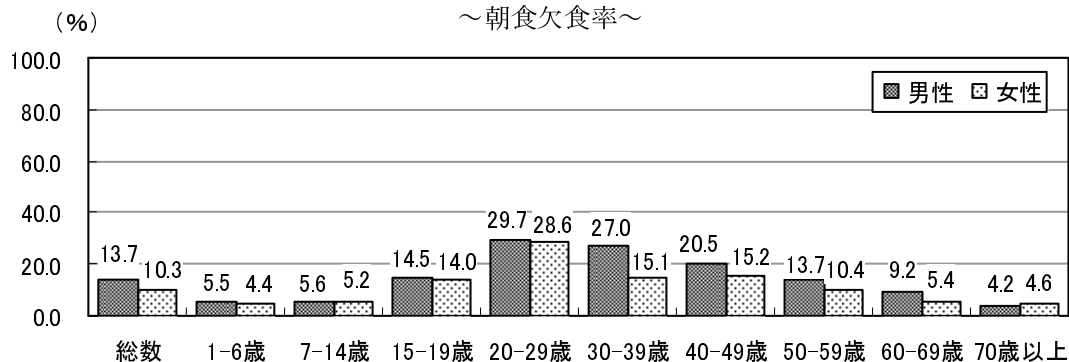
図3 朝食の欠食率



【参考】 前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果
～朝食欠食率～



【参考】 平成22年 国民健康・栄養調査の結果
～朝食欠食率～



本調査の「欠食」は以下の3つの場合の合計である

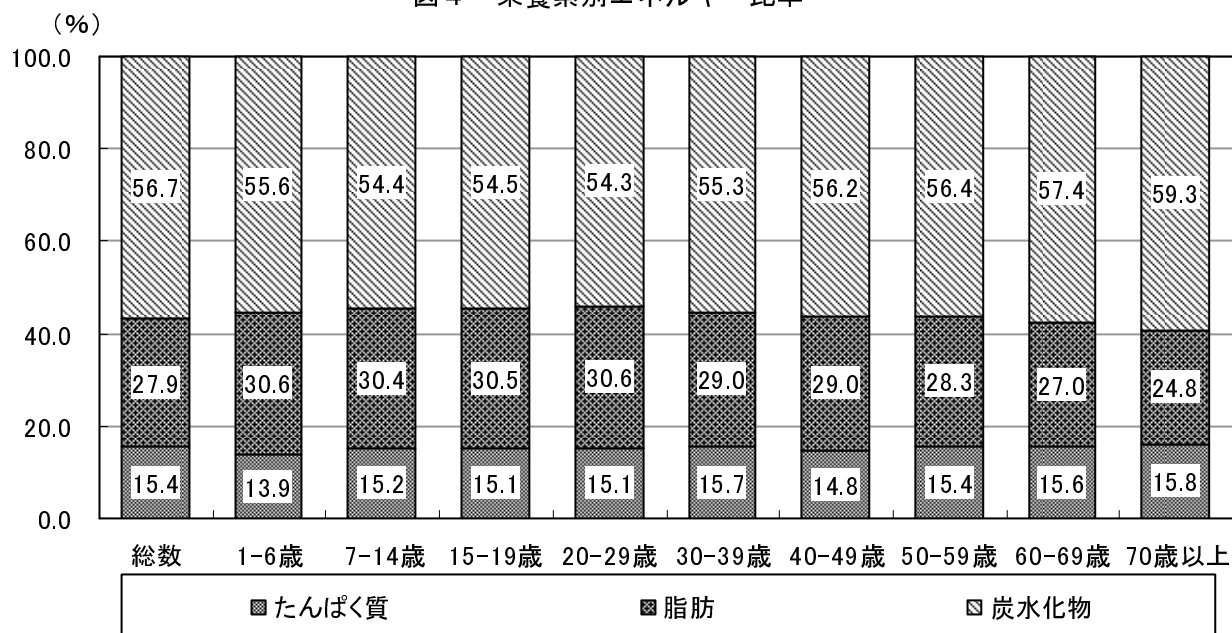
- ①何も食べない（食事をしなかった）場合
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤、カプセル、顆粒状のビタミン、ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

(3) 栄養素等の摂取状況

① 栄養素別エネルギー比率

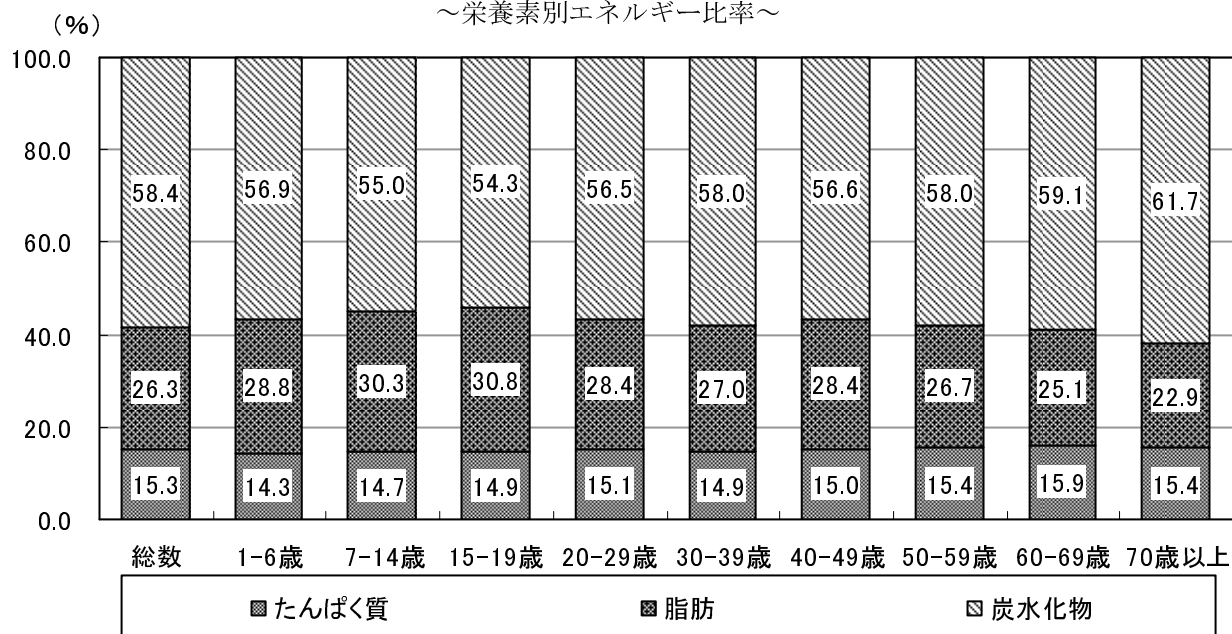
■ 脂肪から摂取するエネルギーの割合は、全ての年代で食事摂取基準を超えており、また前回調査よりも増えている。

図4 栄養素別エネルギー比率



【参考】 前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果

～栄養素別エネルギー比率～



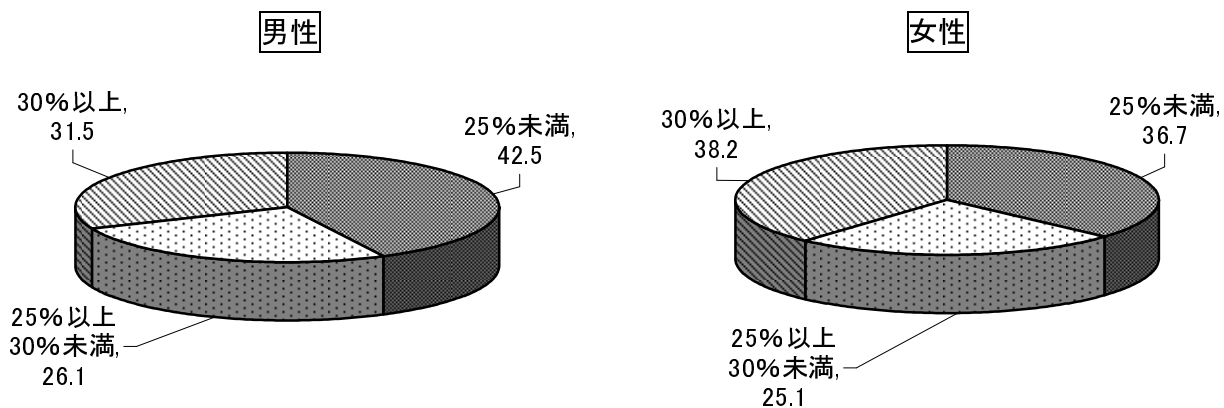
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

脂肪エネルギー比率 1～29歳：20%以上30%未満 30歳以上：20%以上25%未満

②脂肪エネルギー比率

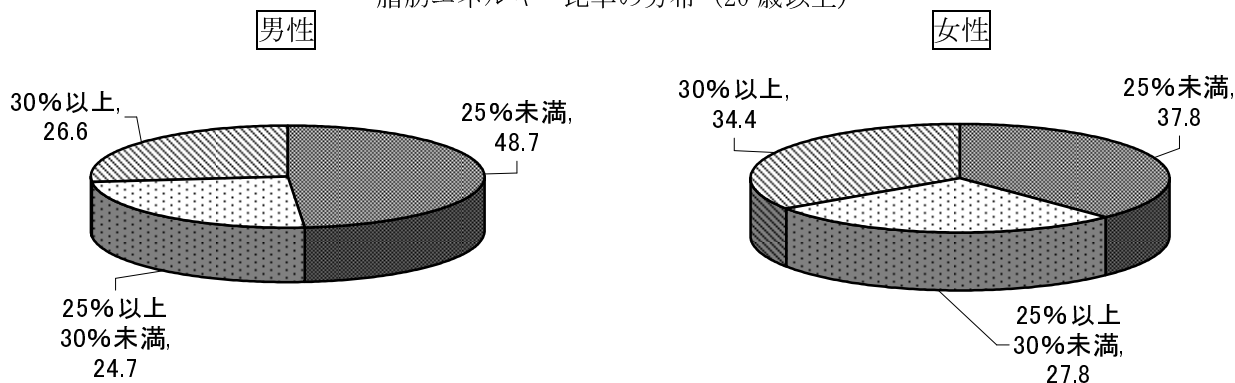
■脂肪からのエネルギー摂取が30%以上の割合は、男性が31.5%、女性が38.2%となっており、男女ともに前回調査より増加している。

図5 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）



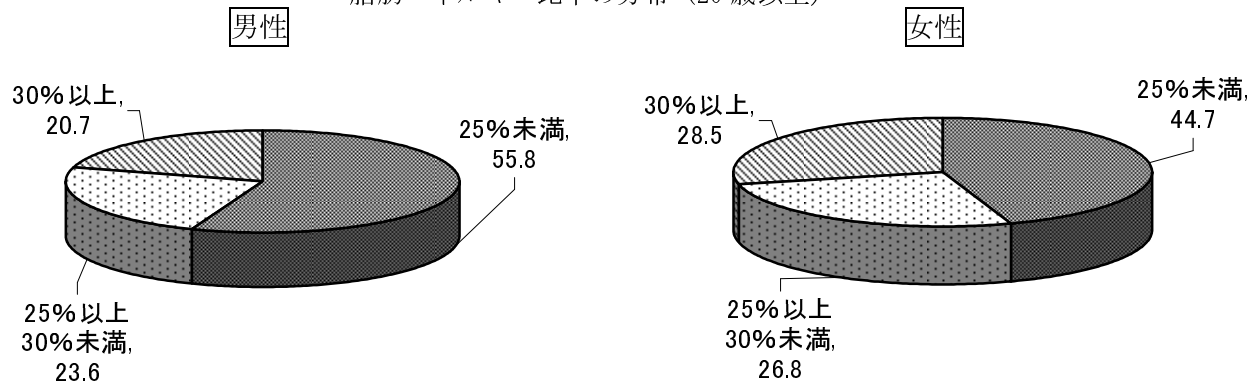
【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果

～脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）～



【参考】平成22年 国民健康・栄養調査の結果

～脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）～

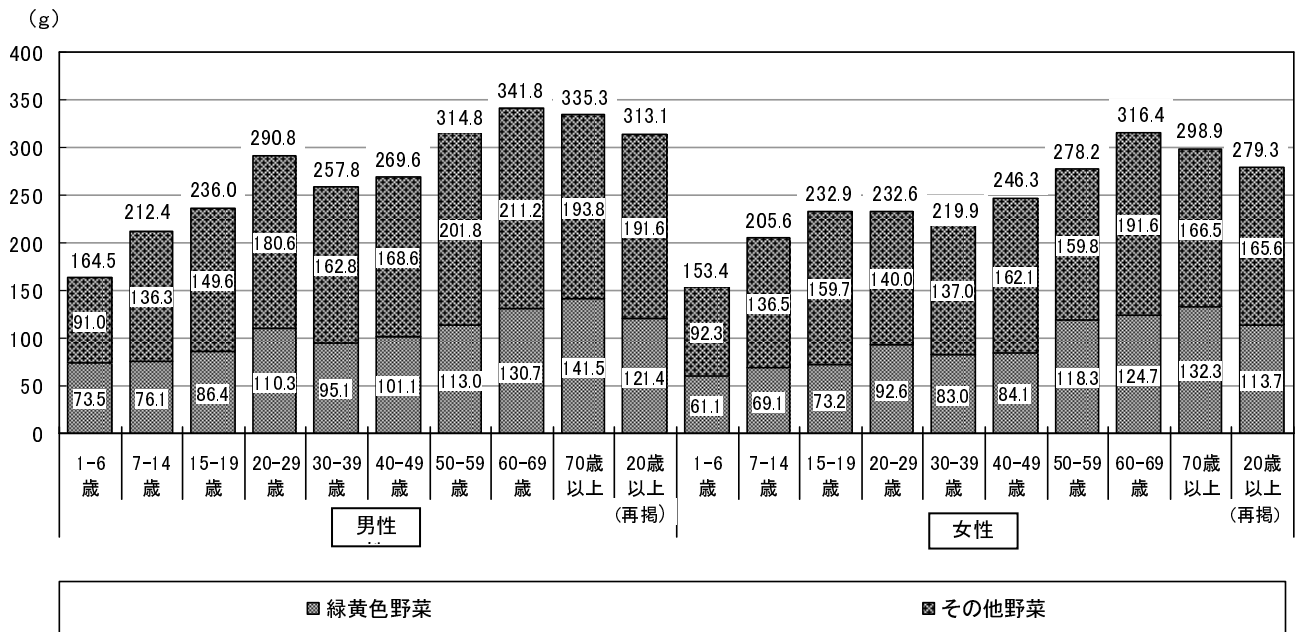


「奈良県健康増進計画」の目標
脂肪エネルギー比率の減少 目標値：20～40歳代 25%以下

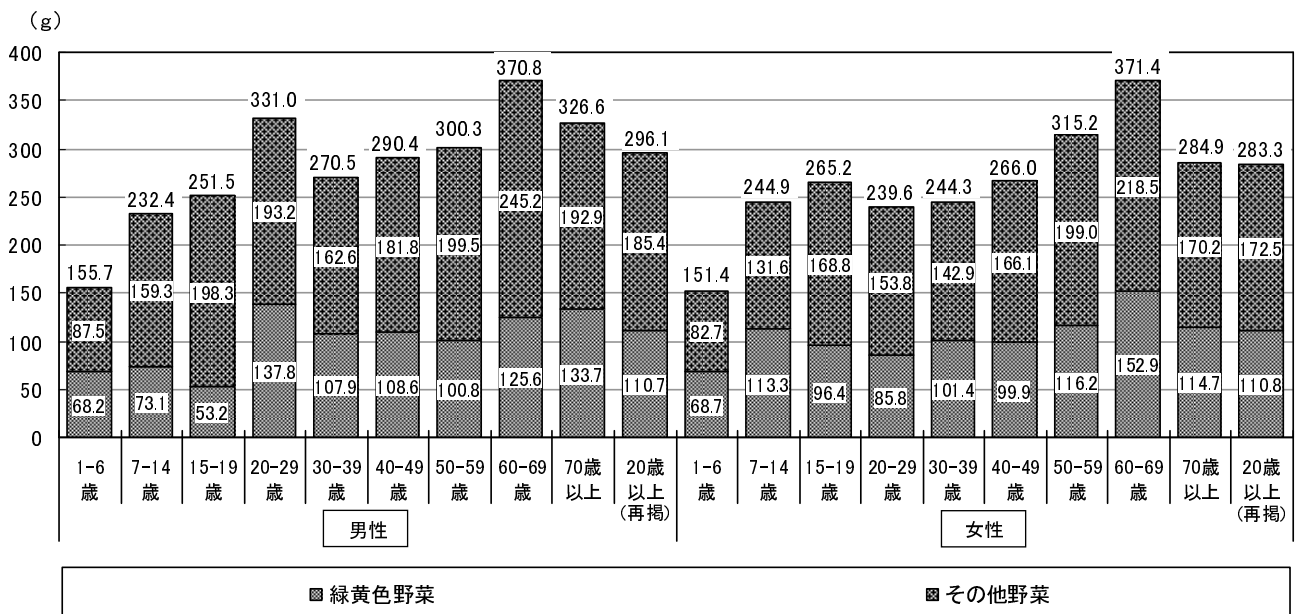
③野菜の摂取量

- 野菜の摂取量はすべての年代において、350gを下回っており、成人では女性30歳代の摂取量が最も少ない。
- 野菜の摂取量は、男性（20歳以上）が313.1g、女性（20歳以上）が279.3gとなっており、前回調査と比較すると女性は横ばいである。

図6 野菜摂取量



【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果
～野菜摂取量～

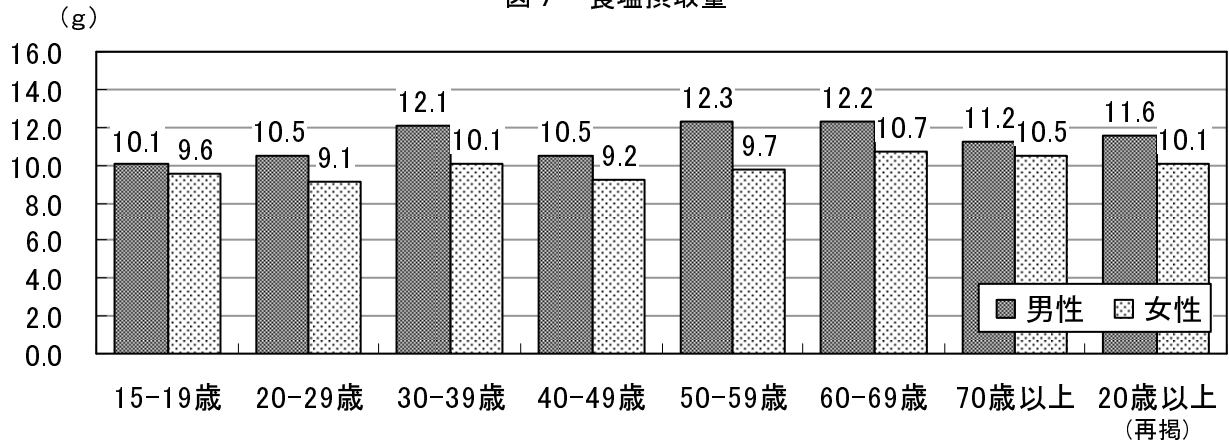


「奈良県健康増進計画」の目標 野菜摂取量の増加 目標値：1日あたりの平均摂取量 350g以上

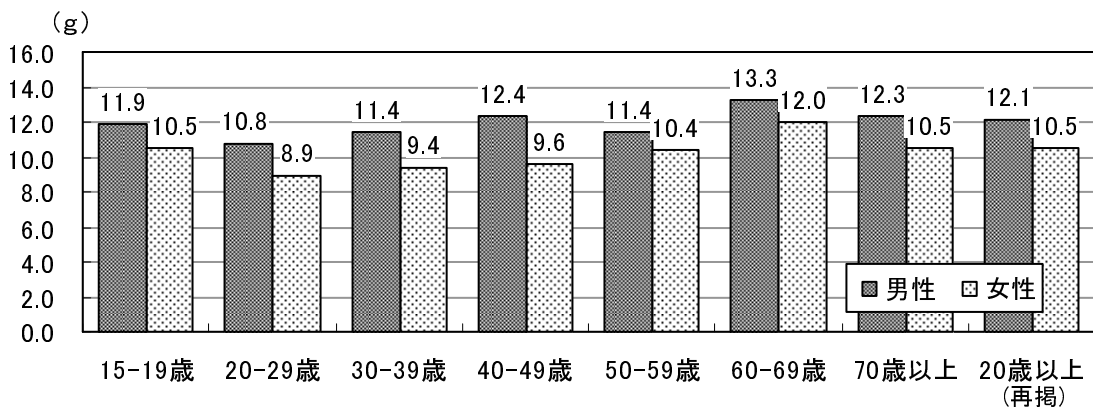
④食塩摂取量

■食塩の摂取量は、男性（20歳以上）が11.6g、女性が（20歳以上）10.1gであり、すべての年代において食事摂取基準を上回っているが、前回調査と比較すると男女とも減少している。

図7 食塩摂取量

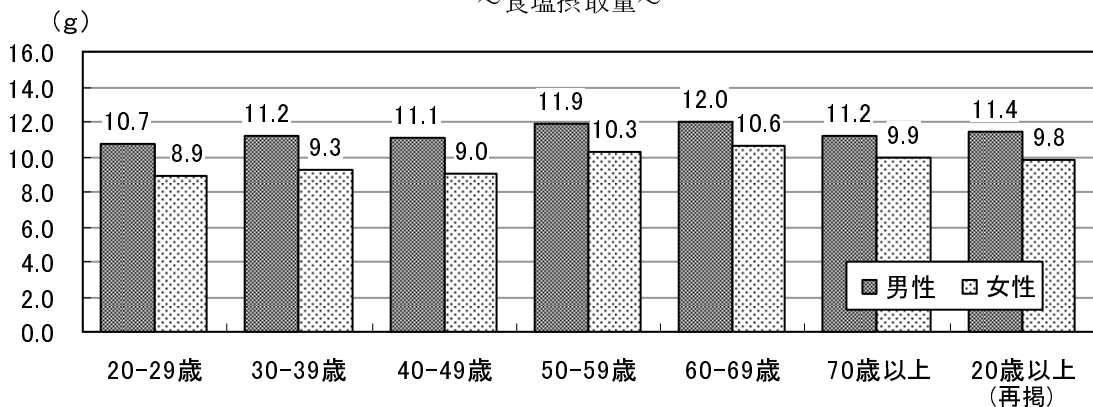


【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果



【参考】平成22年 国民健康・栄養調査の結果

～食塩摂取量～

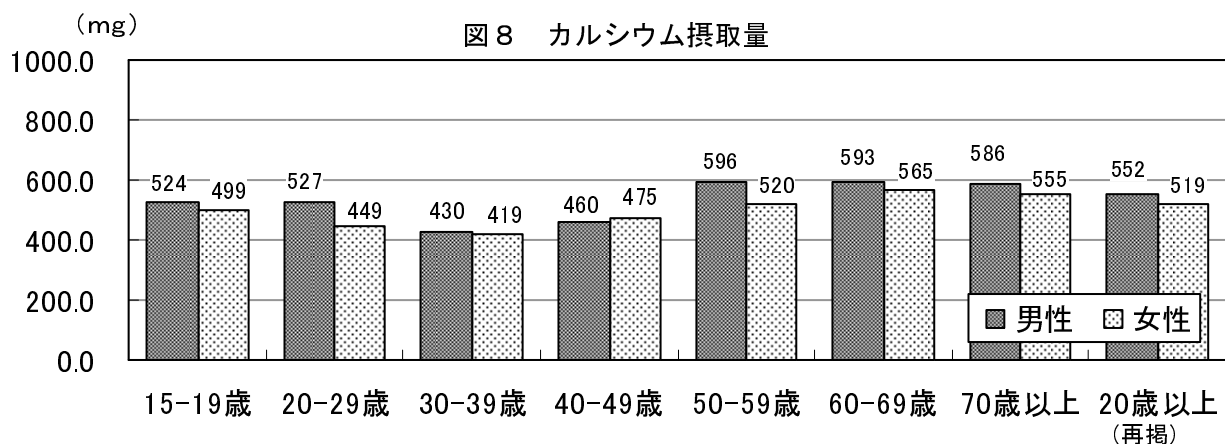


食塩摂取の目標量

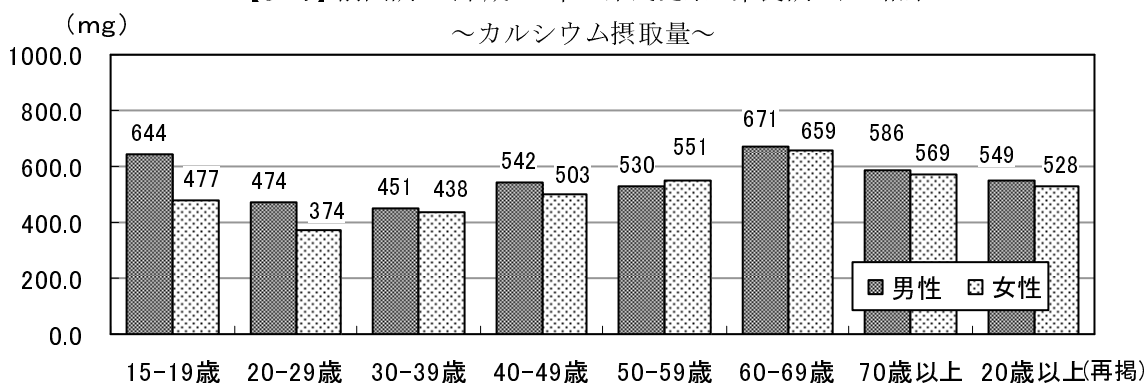
「日本人の食事摂取基準」(2010年版) 成人男性9.0g 成人女性7.5g

⑤カルシウム摂取量

- カルシウムの摂取量は、男性（20歳以上）が552mg、女性（20歳以上）が519mgとなっており、前回調査と大きな違いはみられない。
- 男女ともに、すべての年代において600mgを下回っている。



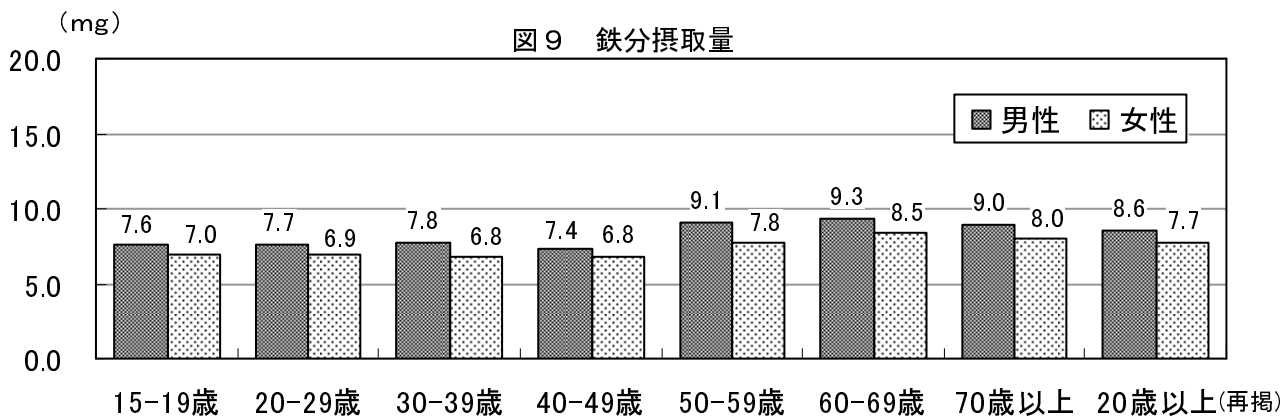
【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果



カルシウム摂取の推奨量 「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
 男性 15～29歳 800mg 30～49歳 650mg 50歳以上 700mg 女性 15歳以上 650mg

⑥鉄分摂取量

- 鉄分の摂取量は、男性では15～19歳、女性では月経のある年代が食事摂取基準を下回っている。



鉄分摂取の推奨量 「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
 男性 15～17歳 9.5mg 18～29歳・70歳以上 7.0mg 30～69歳 7.5mg
 女性 15～29歳 10.5mg 30歳以上(月経あり) 11.0mg (月経なし) 6.5mg

⑦栄養素等摂取量

表 1 栄養素等摂取状況（20歳以上）

栄養素等別	総数			男性			女性		
	今回	前回	全国	今回	前回	全国	今回	前回	全国
エネルギー kcal	1884	1935	1859	2107	2133	2084	1692	1775	1667
総たんぱく質 g	71.8	73.7	68.1	78.3	79.3	74.5	66.3	68.6	62.6
動物性たんぱく質 g	39.3	40.7	35.8	43.0	44.2	39.7	36.1	37.5	32.5
総脂質 g	57.5	56.7	52.7	62.9	59.7	56.9	52.8	53.9	49.1
動物性脂質 g	29.3	28.8	26.1	32.5	30.8	28.9	26.6	26.9	23.7
炭水化物 g	254.0	264.5	259.8	282.8	286.1	288.2	229.2	245.0	235.5
カリウム mg	2366	2416	2260	2506	2497	2350	2246	2342	2182
カルシウム mg	534	538	502	552	549	503	519	528	501
マグネシウム mg	252	260	245	271	275	260	235	246	232
リン mg	1007	1033	963	1088	1099	1037	938	973	900
鉄 mg	8.1	8.3	7.9	8.6	8.8	8.3	7.7	7.9	7.6
亜鉛 mg	8.4	8.7	7.9	9.4	9.4	8.8	7.6	8.0	7.2
銅 mg	1.1	1.2	1.2	1.2	1.3	1.3	1.0	1.1	1.1
ビタミンA μ gRE	645	619	534	682	650	550	613	591	520
ビタミンD μ g	8.1	8.4	7.7	8.3	8.8	8.4	8.0	8.0	7.2
ビタミンE mg	9.4	9.9	8.3	8.9	10.3	8.3	9.8	9.5	8.3
ビタミンK μ g	260	250	240	277	265	246	246	237	235
ビタミンB1 mg	1.6	1.8	1.6	1.7	2.1	1.5	1.6	1.6	1.7
ビタミンB2 mg	1.7	1.4	1.5	1.9	1.5	1.5	1.6	1.3	1.6
ナイアシン mgNE	15.4	16.2	14.8	16.9	17.8	16.6	14.2	14.7	13.3
ビタミンB6 mg	2.1	1.9	1.8	2.2	2.2	1.8	2.0	1.6	1.9
ビタミンB12 μ g	7.3	6.7	6.3	8.0	7.4	7.1	6.7	6.1	5.6
葉酸 μ g	306	332	297	322	345	305	293	320	289
パントテン酸 mg	5.4	5.7	5.2	5.9	5.9	5.6	5.0	5.4	4.9
ビタミンC mg	110	125	115	110	114	109	111	129	121
コレステロール mg	339	362	307	366	391	331	316	336	285
総食物繊維 g	15.0	14.5	14.6	15.7	14.7	14.9	14.4	14.4	14.3
食塩相当量 g	10.8	11.3	10.6	11.6	12.1	11.4	10.1	10.6	9.8
脂肪エネルギー比 %	27.4	26.3	25.2	26.8	25.4	24.3	27.9	27.1	26.1
炭水化物エネルギー比 %	57.1	53.5	60.0	58.1	59.5	61.3	56.2	57.4	58.8

今回：平成 23 年県民健康・栄養調査

前回：平成 19 年県民健康・栄養調査

全国：平成 22 年国民健康・栄養調査

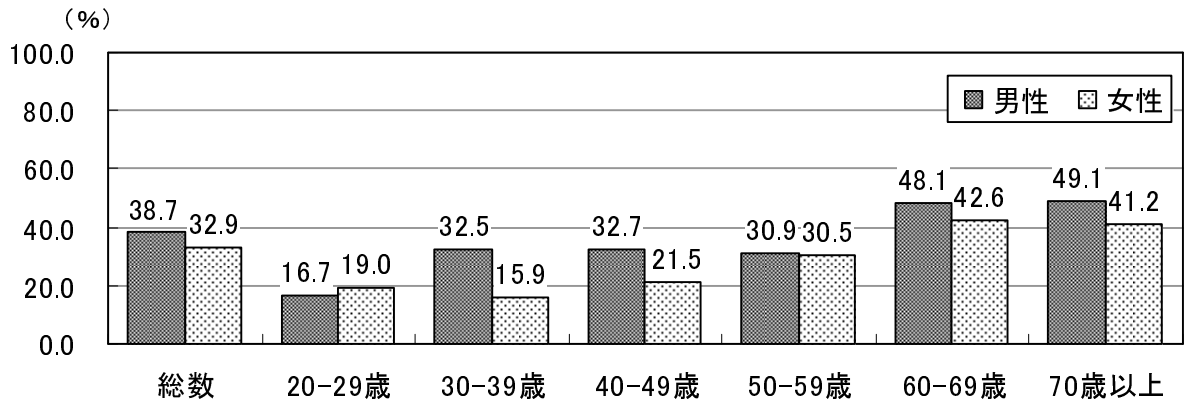
2. 運動習慣の状況

(1) 運動習慣者の状況

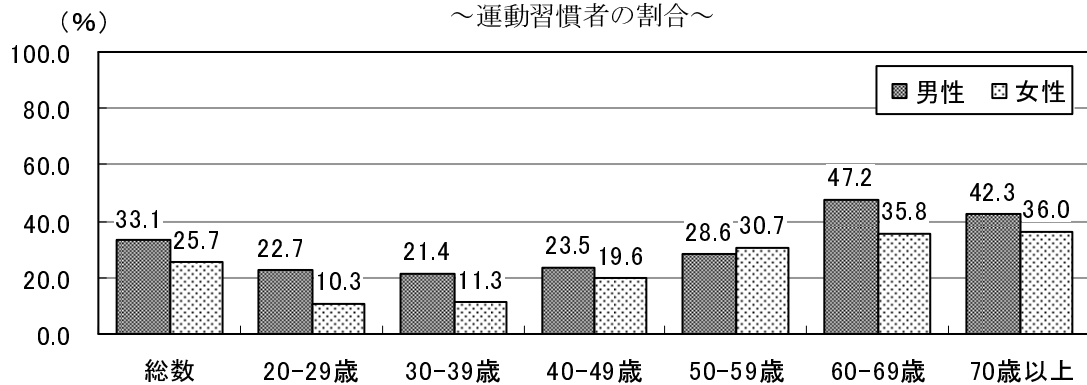
- 運動習慣者の割合は、男性（20歳以上）38.7%、女性（20歳以上）32.9%となっており、前回調査よりも男女ともに増加している。
- 年齢別でみると、男性は20歳代が16.7%、女性は30歳代が15.9%と最も低い。

※運動習慣のある者：1日30分の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

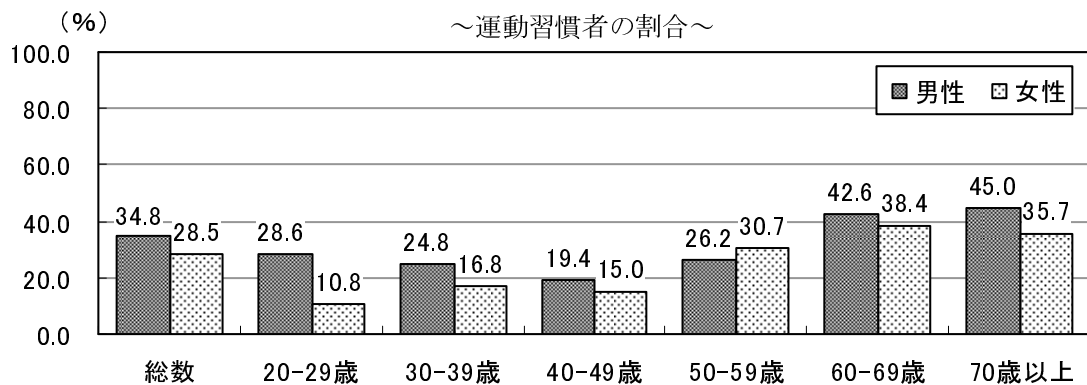
図10 運動習慣者の割合



【参考】 前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果
～運動習慣者の割合～



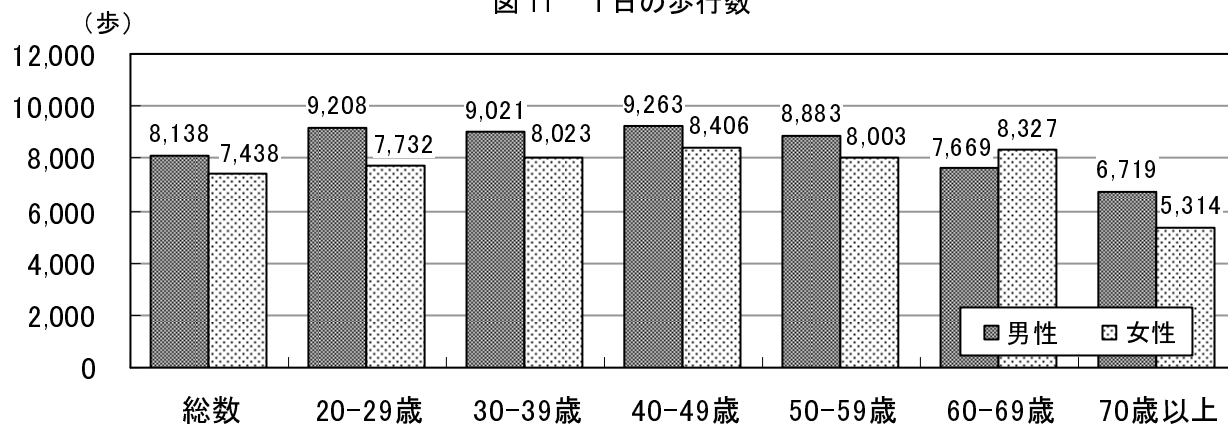
【参考】 平成22年 国民健康・栄養調査の結果
～運動習慣者の割合～



(2) 日常生活における歩行数

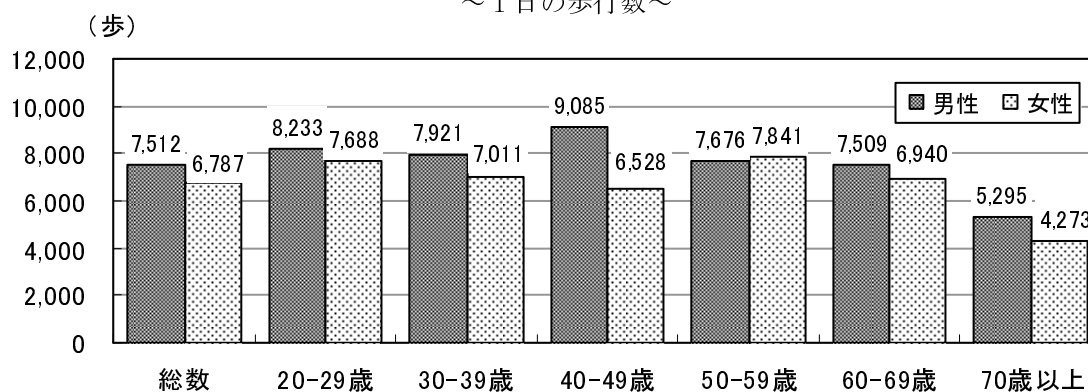
- 日常における歩数は、男性（20歳以上）が8,138歩、女性（20歳以上）が7,438歩となっており、前回調査よりも男女ともに増加している。
- また、男女ともに歩数は40歳代が最も多い。

図11 1日の歩行数



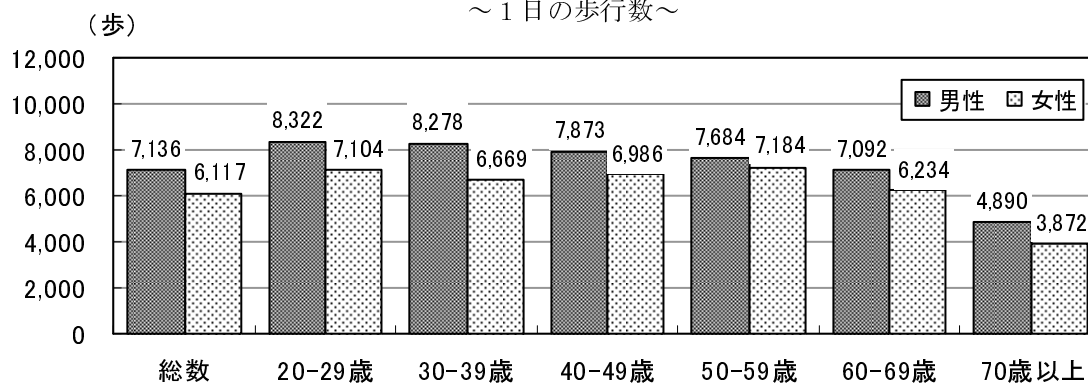
【参考】 前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果

～1日の歩行数～



【参考】 平成22年 国民健康・栄養調査の結果

～1日の歩行数～

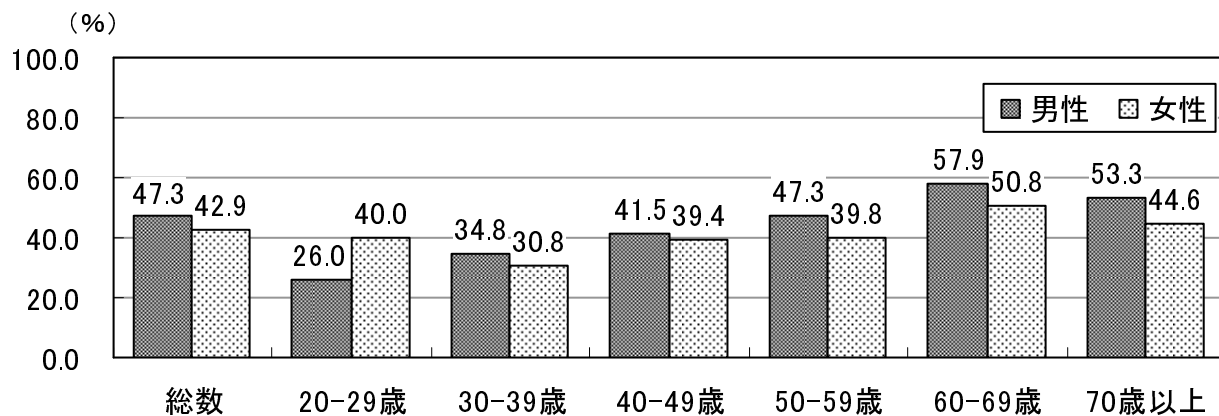


(3) 身体活動や運動の状況等

①身体活動や運動の実践状況

■身体活動や運動を実践している者の割合は、男女ともに60歳代が5割を超え最も高い。

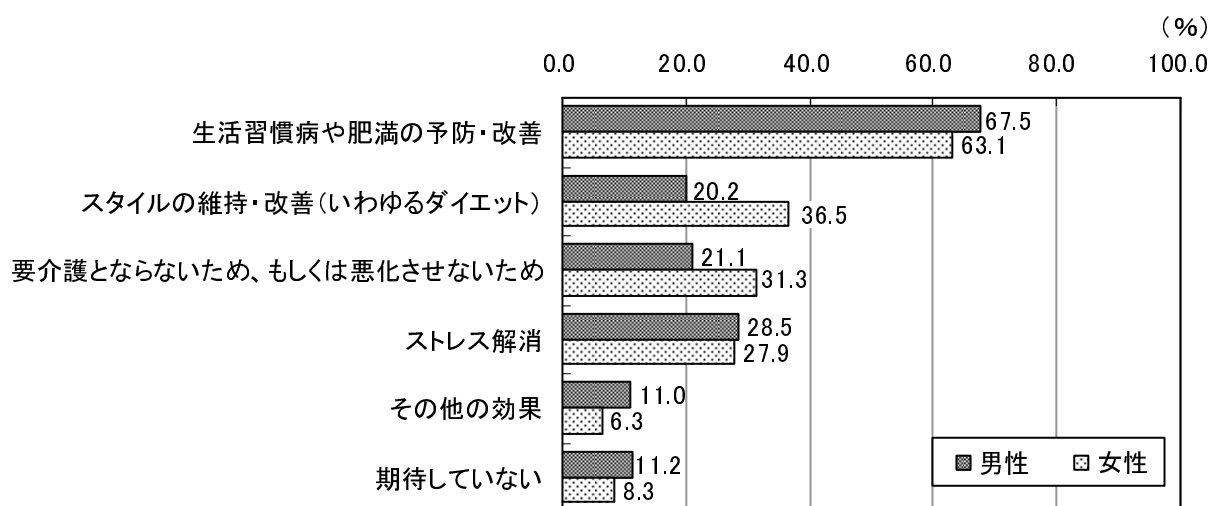
図12 身体活動や運動を実践している者の割合



②身体活動や運動に期待する効果

■身体活動や運動に期待する効果では、男女ともに生活習慣病や肥満の予防・改善が最も高い。

図13 身体活動や運動に期待する効果（複数回答）



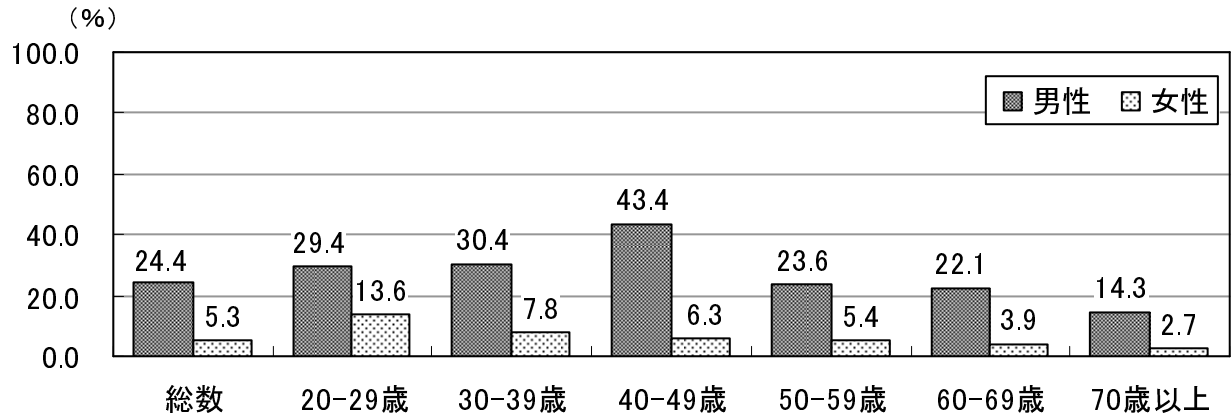
3. 生活習慣の状況

(1) 喫煙の状況

①喫煙の状況（現在習慣的に喫煙をしている人の割合）

■喫煙する者の割合は、男性では40歳代が43.4%、女性では20歳代が13.6%と最も高い。

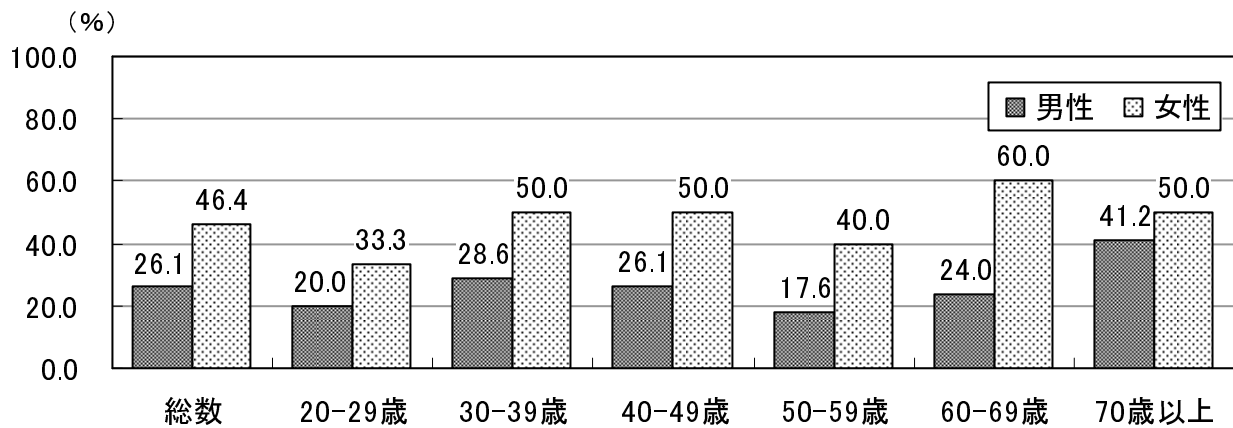
図14 喫煙の状況



②禁煙意志の有無

■禁煙を希望する者は、男性50歳代が17.6%と最も低く、女性は各年代で男性よりも高い。

図15 禁煙意志（喫煙している者のうち禁煙を希望する者）

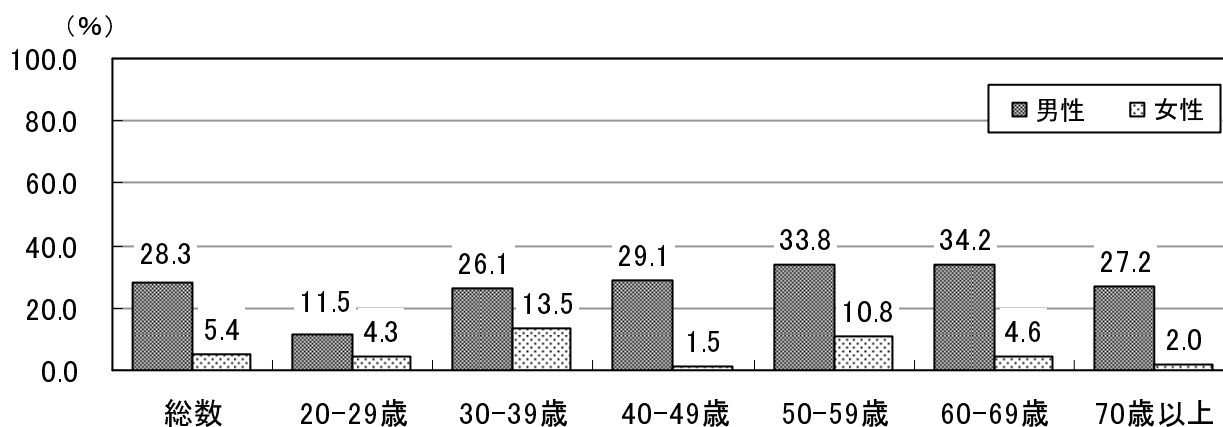


(2) 飲酒の状況

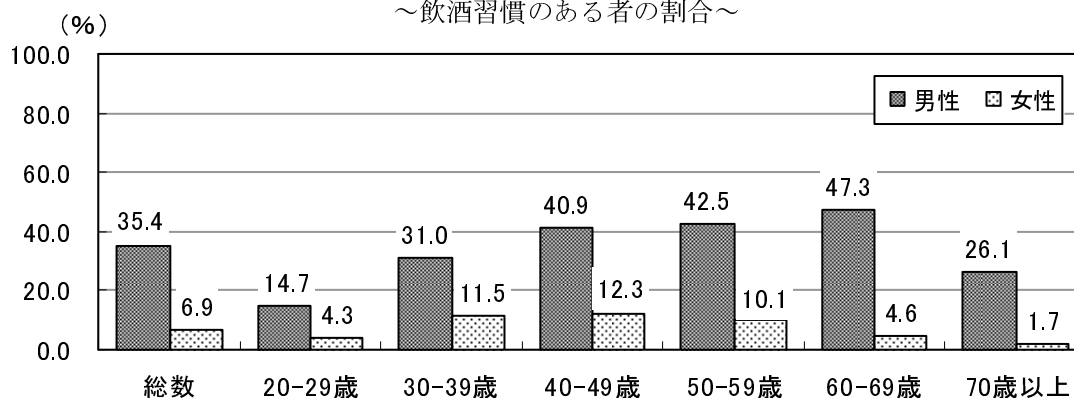
■ 飲酒習慣のある者の割合は、男性は 11.5%、女性は 4.3%となっており、男性では 60 歳代、女性では 30 歳代が最も高い。

※飲酒習慣のある者：週に 3 日以上飲酒し、飲酒日 1 日あたり 1 合（日本酒換算）以上を飲酒する者

図 16 飲酒習慣のある者の割合

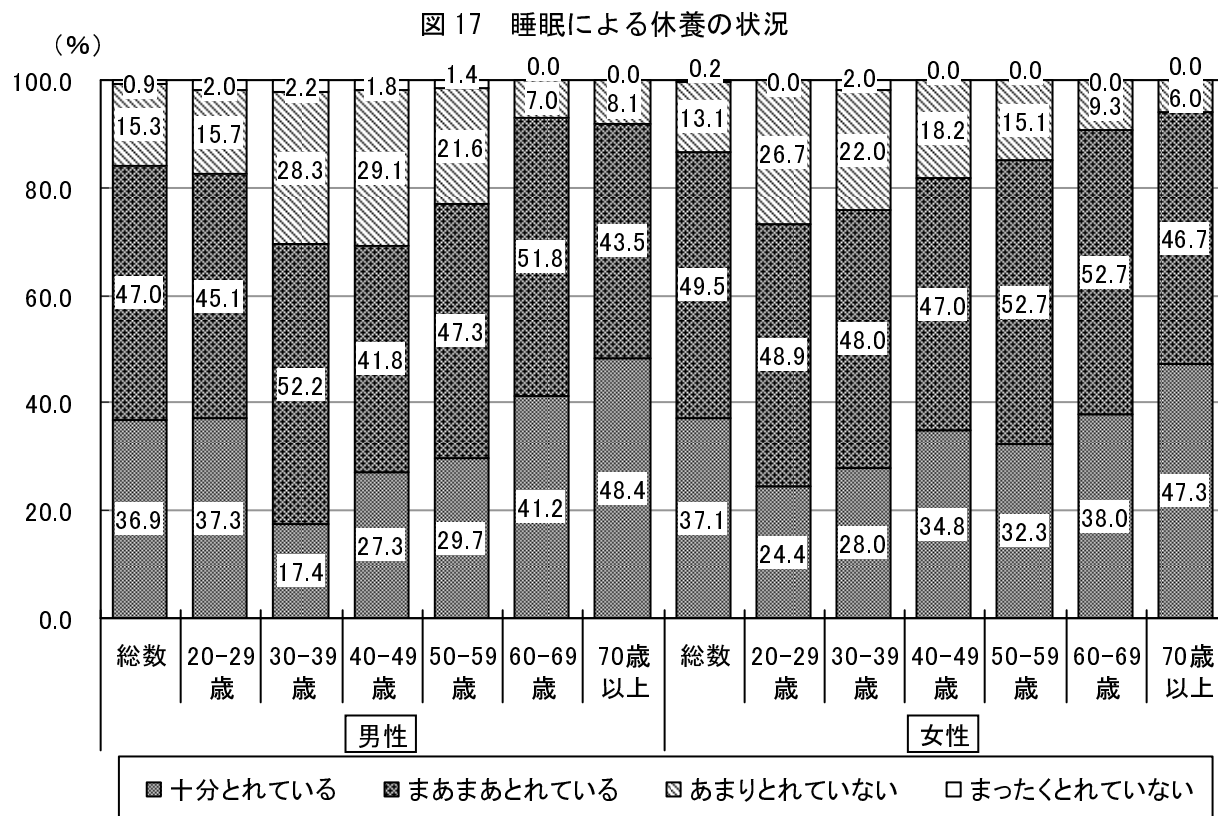


【参考】平成 22 年 国民健康・栄養調査の結果
～飲酒習慣のある者の割合～



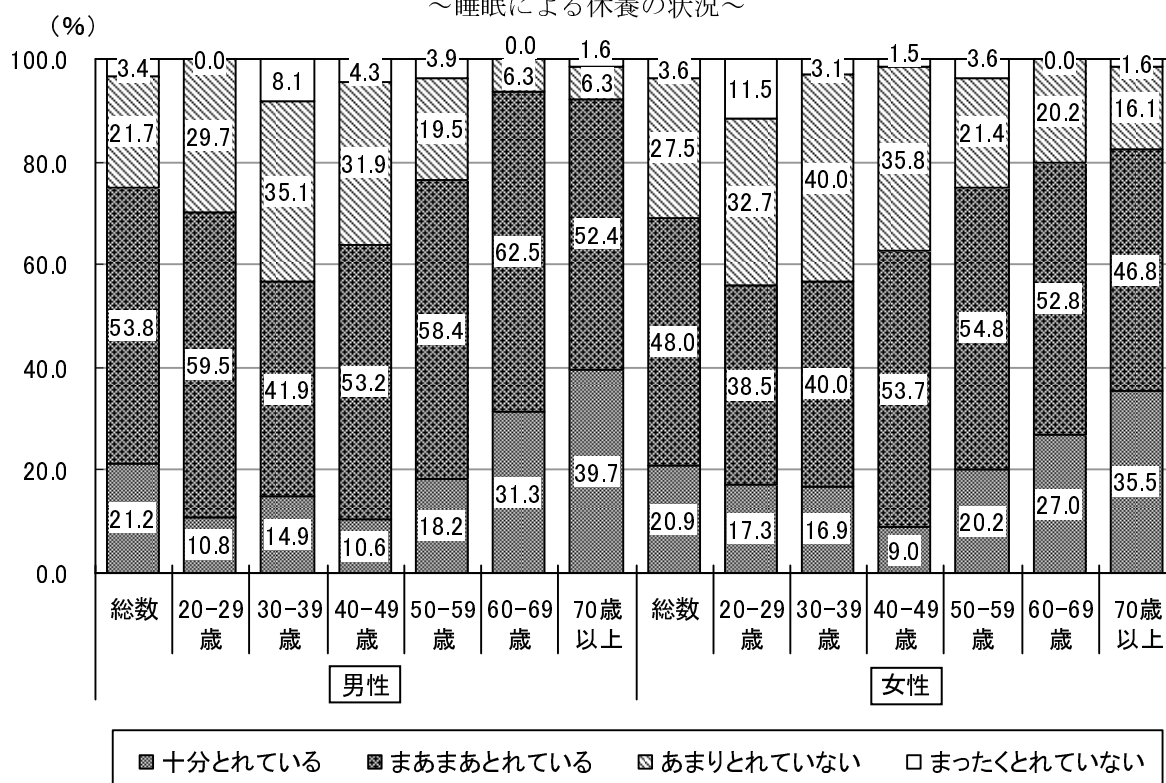
(3) 睡眠による休養の状況

- 睡眠で休養がとれていると感じる者（「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計）は男性が83.9%、女性が86.6%であり、前回より高くなっている。
- 男性30歳代40歳代は睡眠で休養が取れていない（「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計）と感じる者は30%を超えている。



【参考】前回調査(平成19年 県民健康・栄養調査)の結果

～睡眠による休養の状況～



(4) 糖尿病の罹患、治療状況

■医療機関や健診で「糖尿病」といわれたことがある者の割合は、男性は60歳代が30.1%と最も高くなっている。

■糖尿病といわれたことがある者のうち、過去から現在にかけて継続的に治療を受けている者の割合は、男女ともに70歳以上で70%を超え最も高い。

図18 糖尿病といわれたことがある者の割合

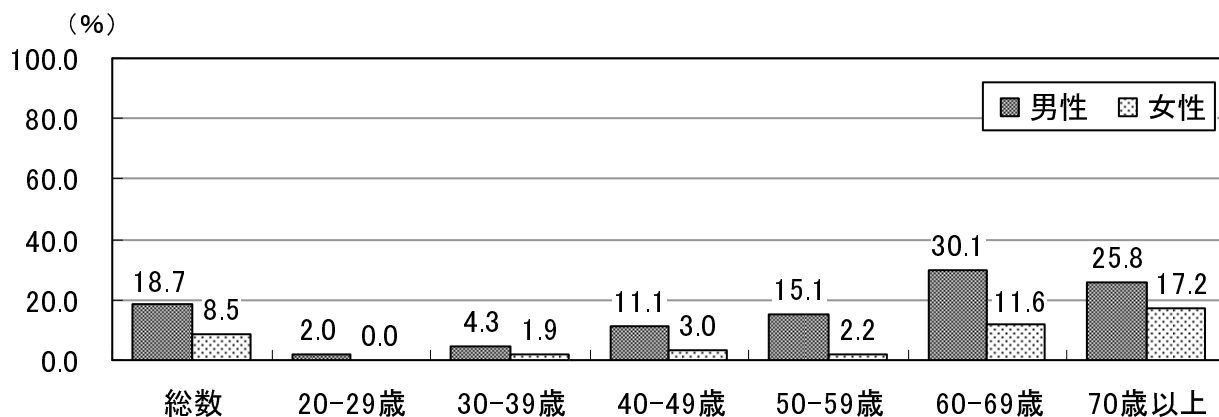
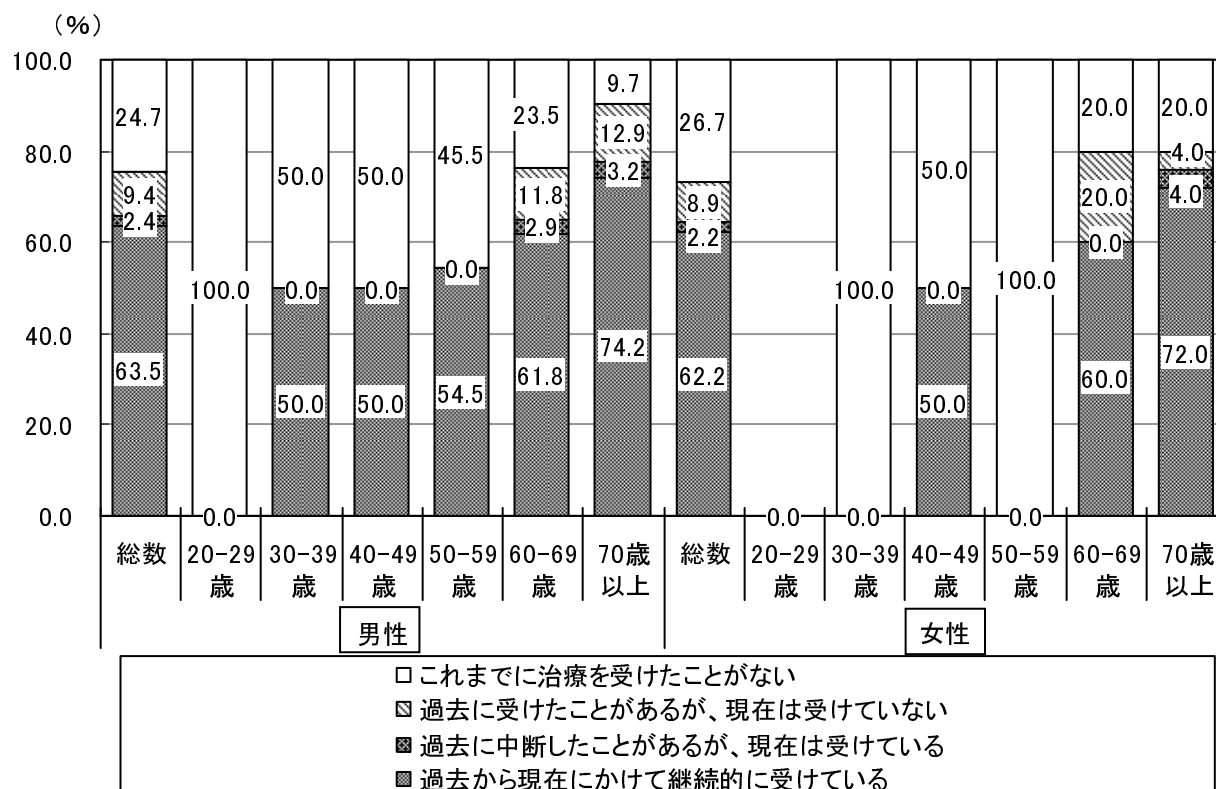


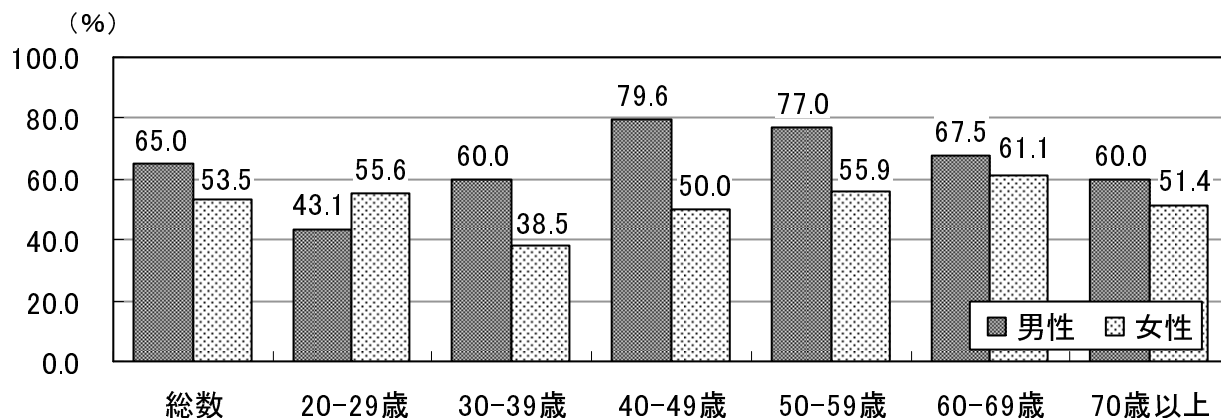
図19 糖尿病といわれたことがある者における治療状況



(5) 健診等の状況

■過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがある者は、男性では40歳代、女性では60歳代が最も高い。

図20 健診や人間ドックを受けたことがある者の割合

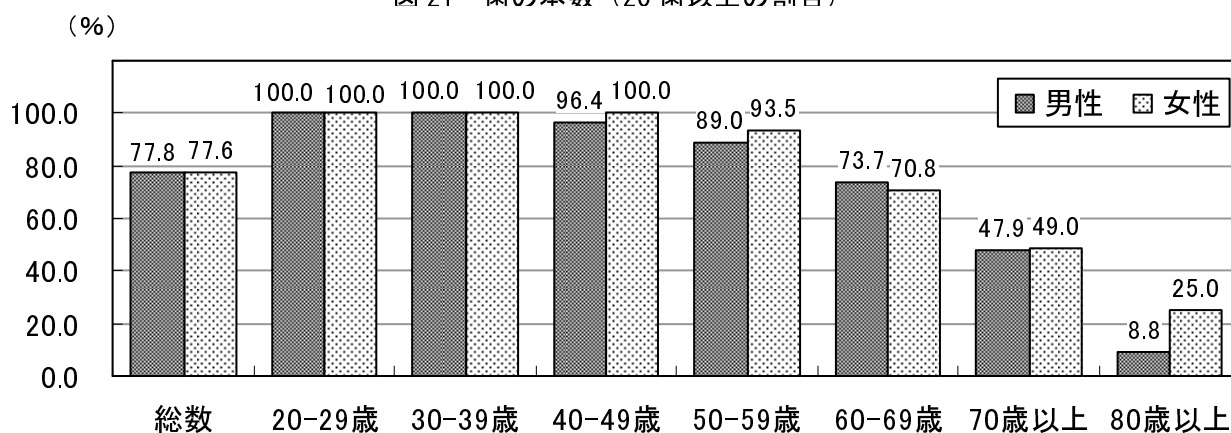


(6) 歯の健康に関する状況

① 歯の本数

■自分の歯を20歯以上有する者の割合は、年齢が高くなるとともに減少し、80歳以上では、男性が8.8%、女性が25.0%となっている。

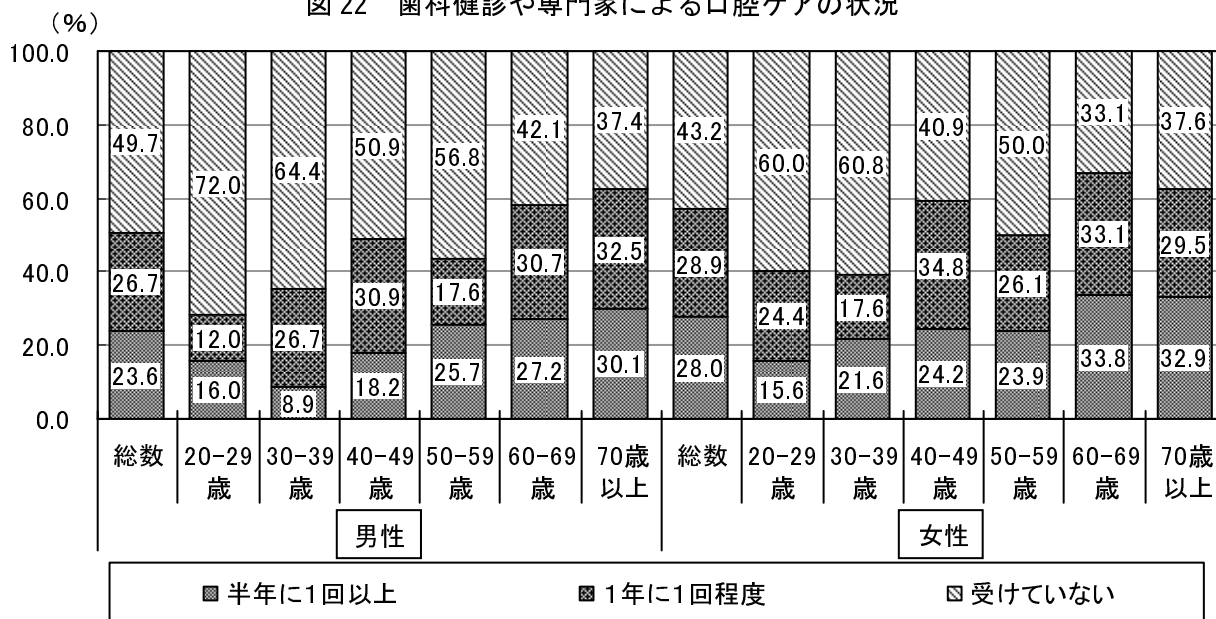
図21 歯の本数（20歯以上の割合）



② 歯科健診や専門家による口腔ケアの状況

■ 1年間に歯科健診や専門家による口腔ケアを受けていない者の割合は、男性では20歳代が72.0%、女性では30歳代が60.8%で最も高い。

図 22 歯科健診や専門家による口腔ケアの状況



③ 食べるときの状況

■ 何でもかんで食べることができる者の割合は、男女ともにすべての年代で80%を超えているが、よくかんで味わって食べている者の割合では40歳代以下の男性は70%を下回っている。

図 23 何でもかんで食べることができる者の割合

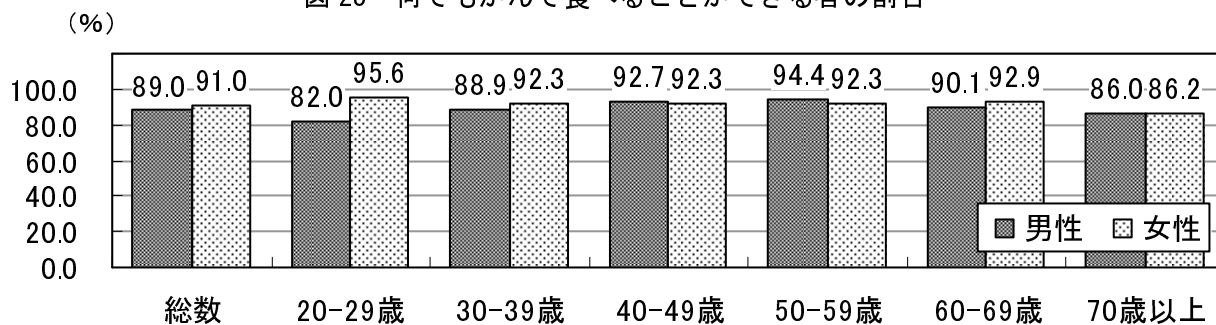
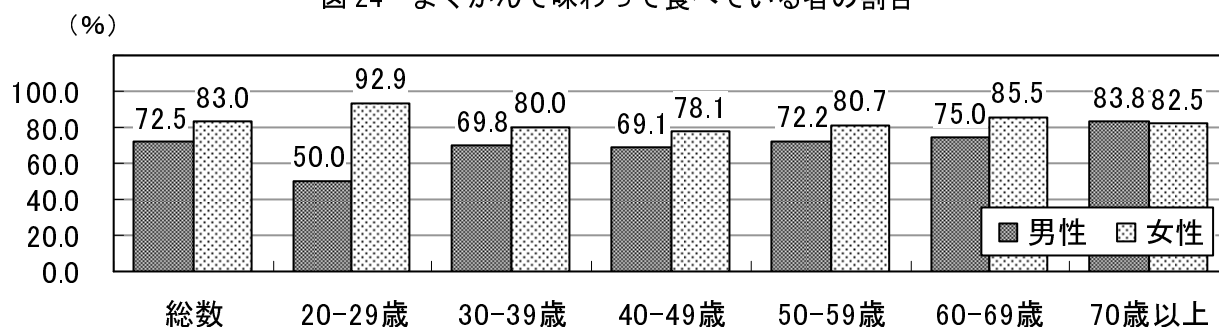


図 24 よくかんで味わって食べている者の割合



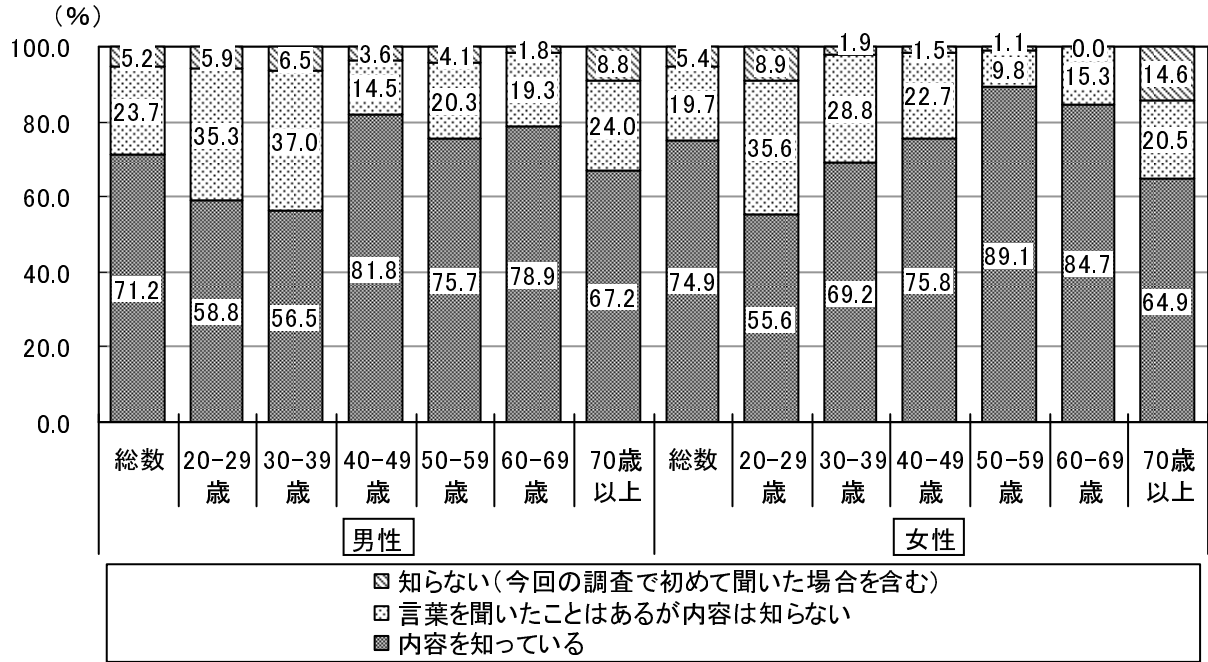
4. 健康に関する意識の状況

(1) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関して

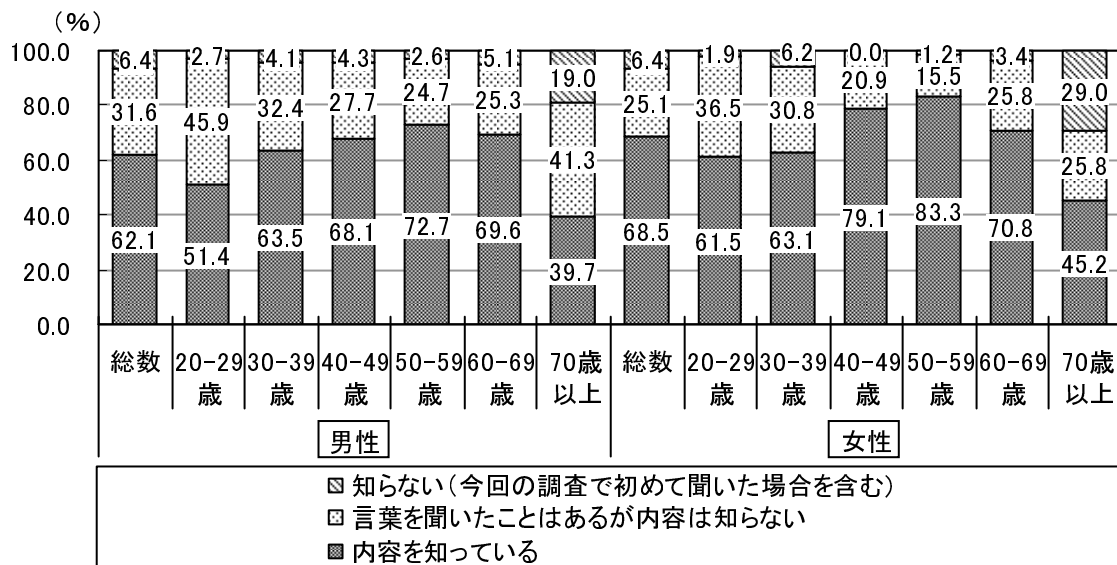
①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度

■メタボリックシンドロームの内容を知っている者は、男女とも70%を超えており、前回調査よりも高い。

図 25 メタボリックシンドロームの言葉や内容を知っている者の割合



【参考】 前回調査(平成 19 年 県民健康・栄養調査)の結果
 ～メタボリックシンドロームの言葉や内容を知っている者の割合～



②メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防、改善の取組状況

- メタボリックシンドロームの予防、改善に取り組んでいる者の割合は、男女ともに60歳代において80%を超え最も高い。一方、男性の20歳代は56.0%と最も低い。
- メタボリックシンドロームの予防、改善に取り組んでいる内容は、「適切な食事」が男女ともに最も多い。次いで、男性は「定期的な運動」、女性は「週に複数回の体重測定」となっている。

図 26 内臓脂肪症候群の予防、改善に取り組んでいる者の割合

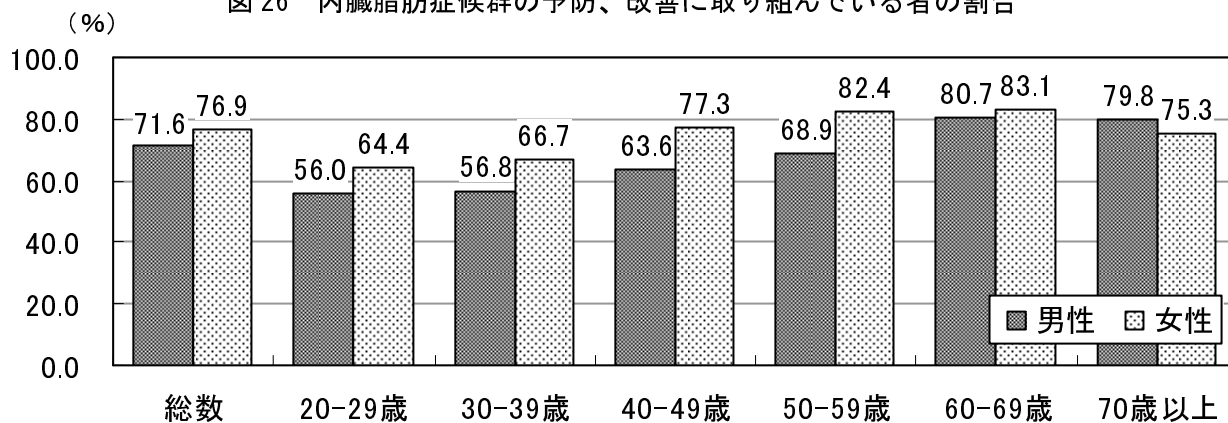
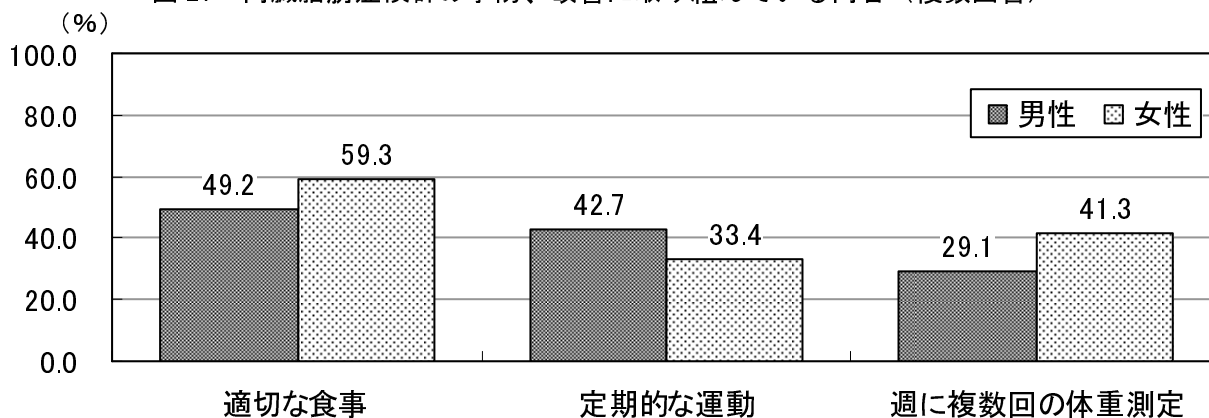
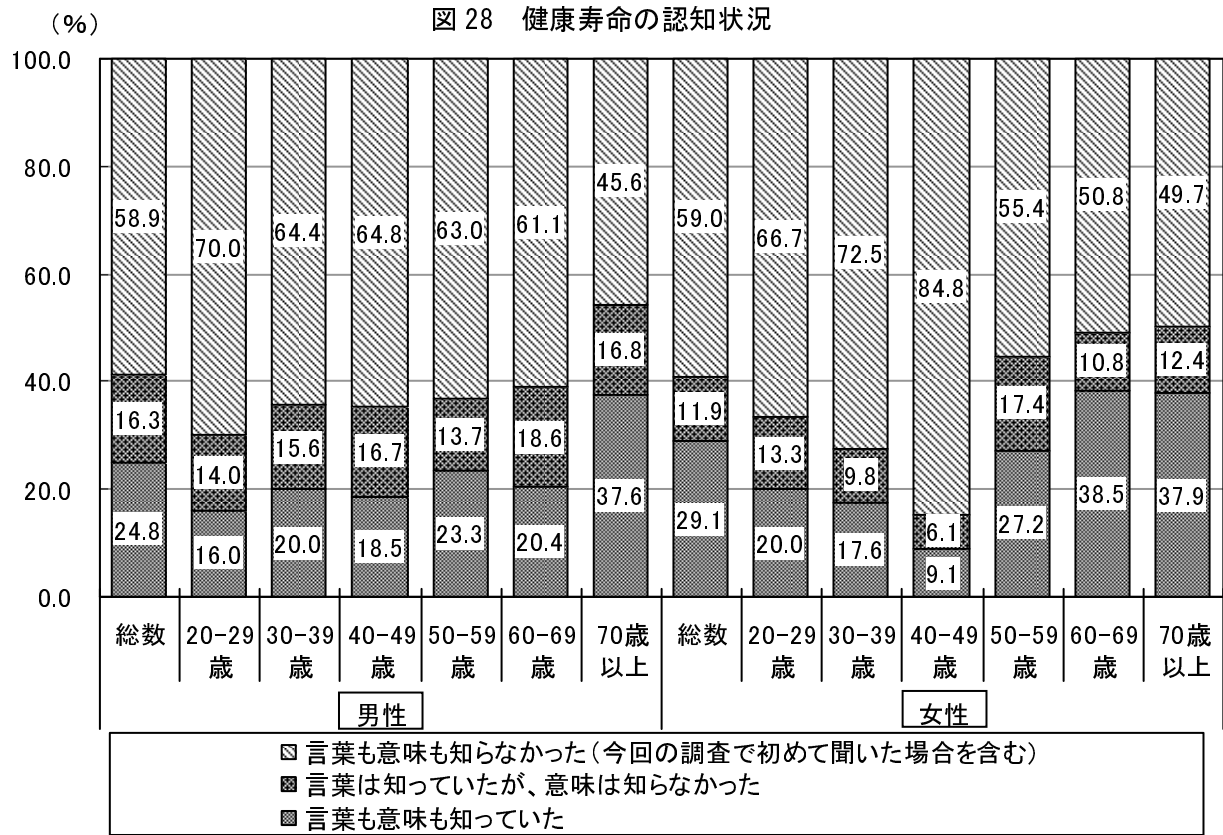


図 27 内臓脂肪症候群の予防、改善に取り組んでいる内容（複数回答）

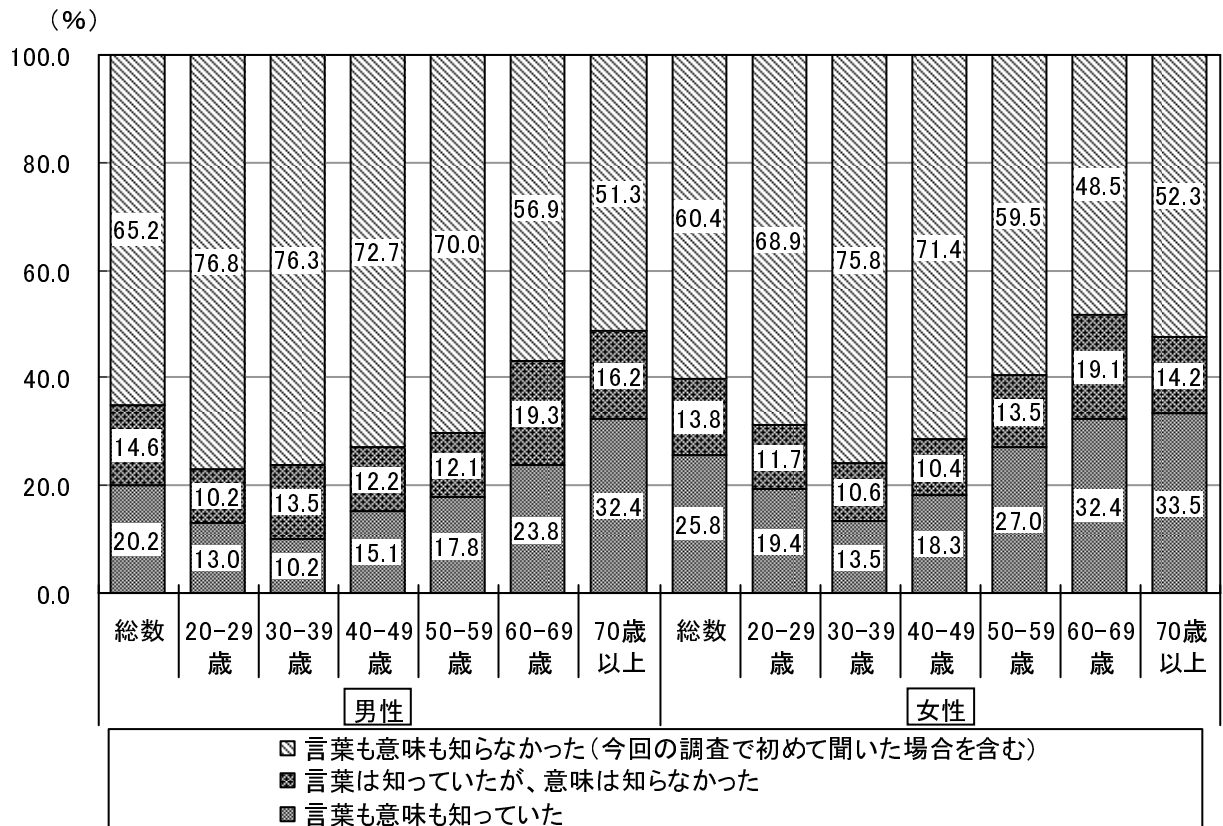


(2) 健康寿命の認知状況

■「健康寿命」という言葉も意味も知っている者の割合は、男性が24.8%、女性が29.1%である。



【参考】平成22年 国民健康・栄養調査の結果
 ～健康寿命の認知状況～



5. 地域に関する意識の状況

(1) 住まいの地域の状況

■住まいの地域の状況で『強くそう思う』を選択した者は、男性・女性ともに「地域の人々は、お互いにあいさつをしている」が最も高い。

図 29 住まいの地域の状況

