

# 高知県の栄養のすがた

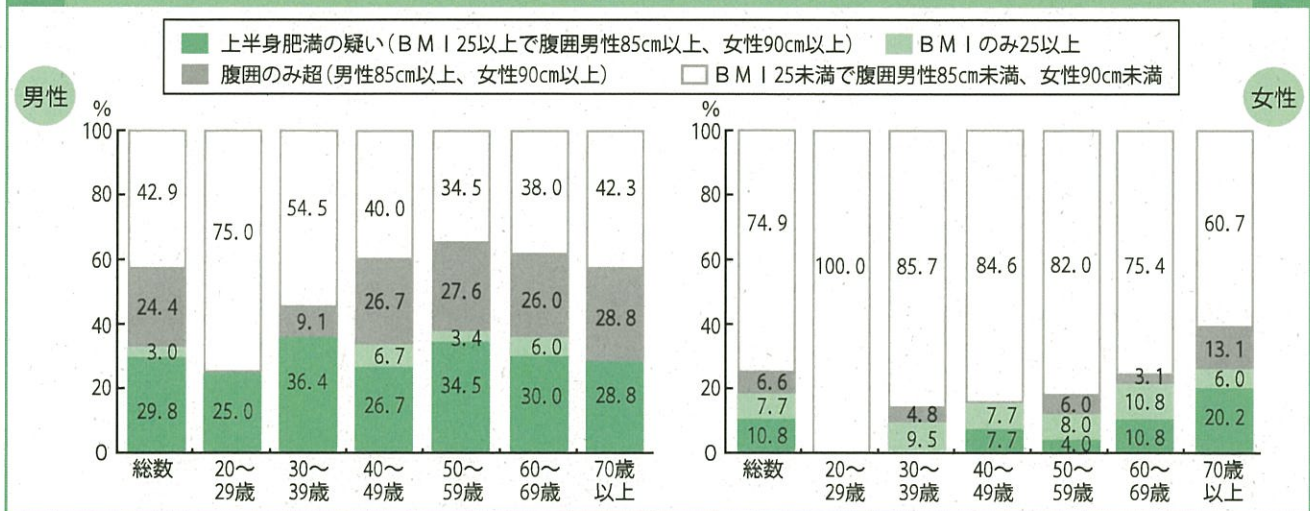
(平成18年高知県県民健康・栄養調査報告の結果から)

高知県では、県民の皆様の食事や身体の状態を把握し、今後の健康増進を進めていく基礎データとするため、平成2、8、14年度に行った県民栄養調査に引き続き、平成18年11月に健康・生活の状態も含めた県民健康・栄養調査を実施いたしました。

県域16市町村、379世帯、898人の方々にご協力をいただきました。

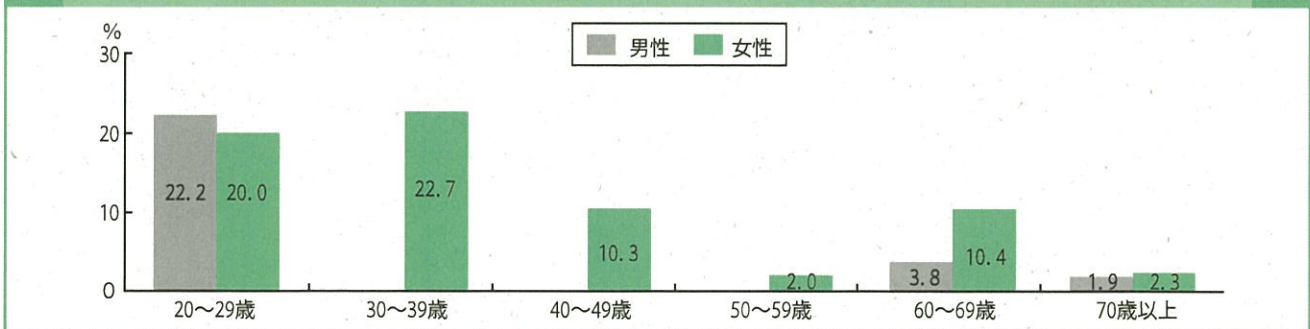
## ◇BMIと腹囲計測による肥満の状況(性・年齢階級別)

男性の約3割が上半身肥満の疑い。



## ◇やせ(低体重)の者(BMI < 18.5)の割合(性・年齢階級別)

20歳代、30歳代の女性の約2割がやせ(低体重)。



肥満の判定について：BMI (Body Mass Index 次式)を用いて判定した。

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

男女とも20歳以上BMI = 22を標準とし、今回用いた肥満の判定基準は下記のとおりとした。

判定	やせ(低体重)	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

## 高知県健康福祉部健康づくり課

このパンフレットに掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数にあわないことがあります。

# 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の状況

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の「内容を知っている」と回答したのは、男性40.1%、女性50.1%で、男性では40歳代(58.3%)、女性では50歳代(63.8%)が最も高くなっています。

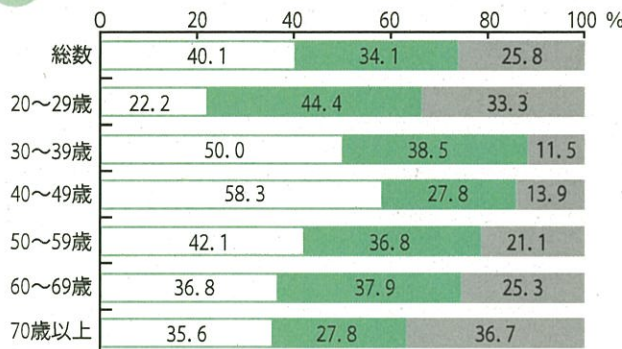
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が強く疑われる者と可能性が考えられる者を合わせた割合は、男性の40歳以上では5割を超えています。

◇内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。この内容を知っていますか。(性・年齢階級別)

□内容を知っている ■言葉を聞いたことはあるが内容は知らない ■知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

男性

女性

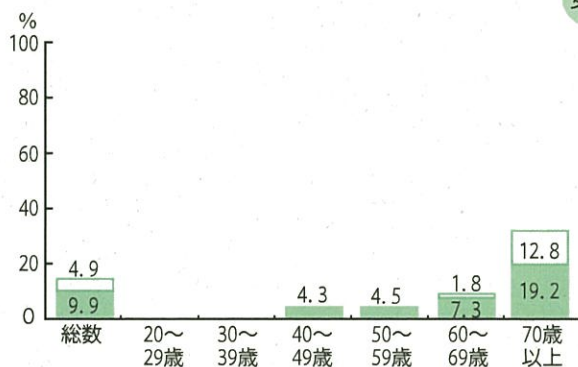
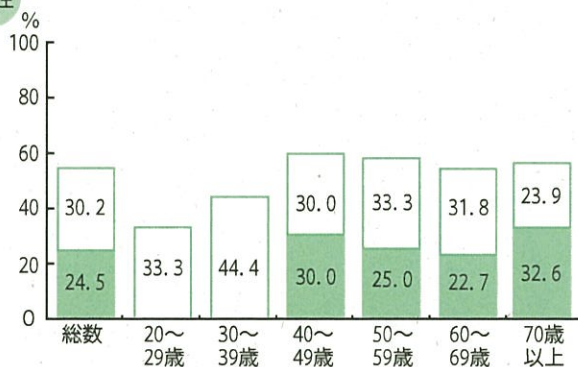


## ◇内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の状況(性・年齢階級別)

■内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が強く疑われる者 □内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予備群と考えられる者

男性

女性



### ◆内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の疑いの判定

高知県県民健康・栄養調査では、空腹時採血が困難であるため、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定することは不可能である。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が強く疑われる者	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予備群と考えられる者
腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者。	腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者。

※“項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

腹囲 腹囲(ウエスト周囲径) 男性：85cm以上 女性：90cm以上

項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	●HDL-Cコレステロール値 40mg/dl未満	●収縮期血圧値 130mmHg以上 ●拡張期血圧値 85mmHg以上	●ヘモグロビンA1c値 5.5%以上
服薬	●コレステロールを下げる服薬用	●血圧を下げる服薬用	●血糖値を下げる服薬用 ●インスリン注射使用

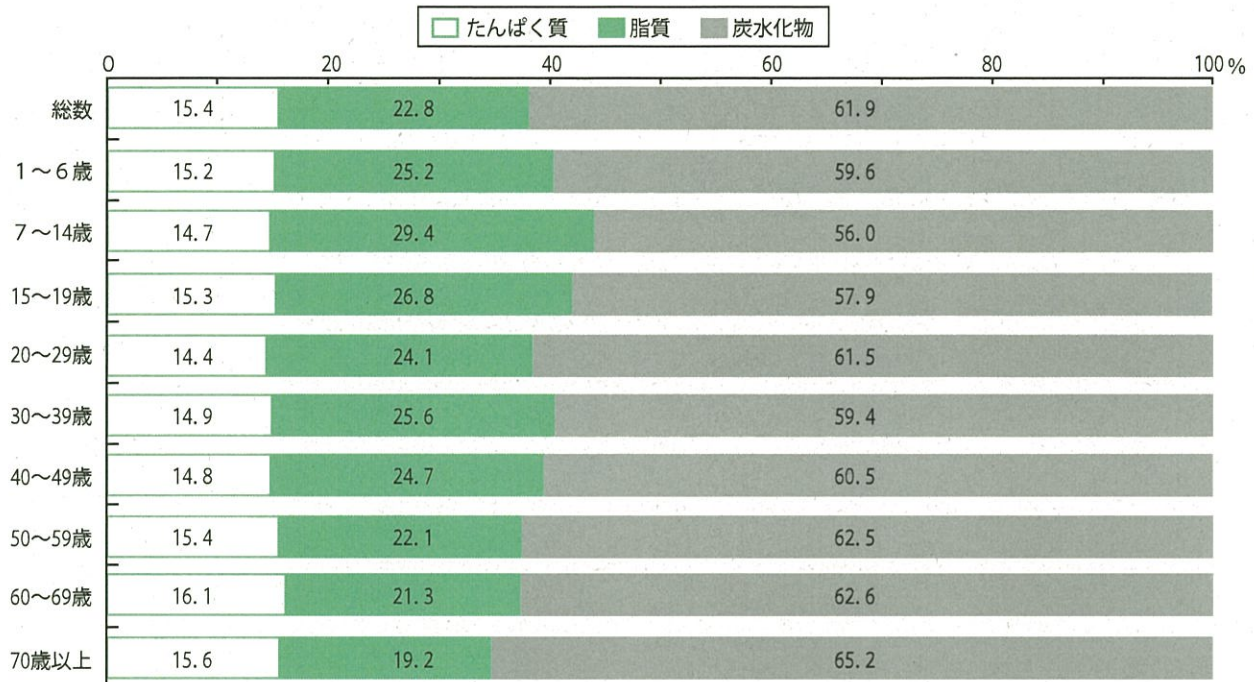
(参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月)

※老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c値5.5%以上を「要指導」としているため、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビンA1c値5.5%”とした。

# エネルギーの栄養素別・脂質の食品群別摂取構成

成人のエネルギーの栄養素別摂取構成比をみると、30歳代では脂肪エネルギー比率が目標値を超え、25.6%となっています。脂質の食品群別摂取構成比を年齢階級別にみると、摂取割合は60歳未満では肉類、60歳以上では魚介類が最も高くなっています。

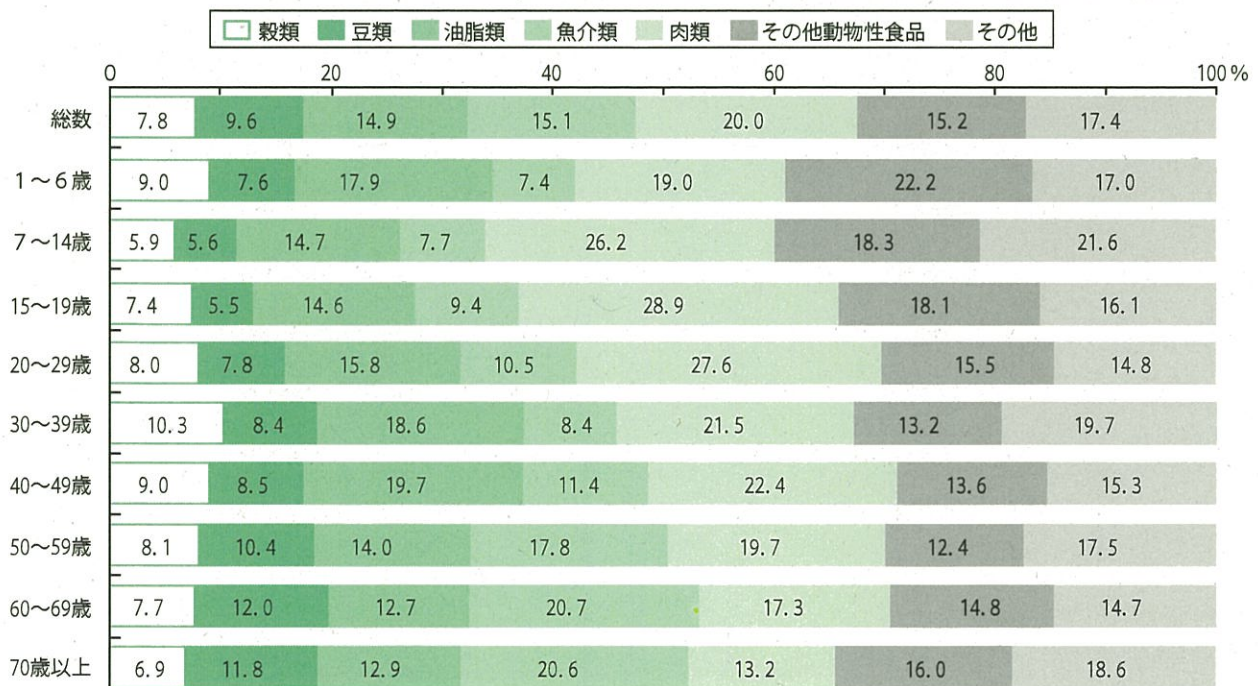
◇エネルギーの栄養素別摂取構成比(年齢階級別)



(参考)「よさこい健康プラン21」の目標値  
脂肪エネルギー比率 20～40歳代 25%以下

※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギーの摂取割合

◇脂質の食品群別摂取構成比(年齢階級別)

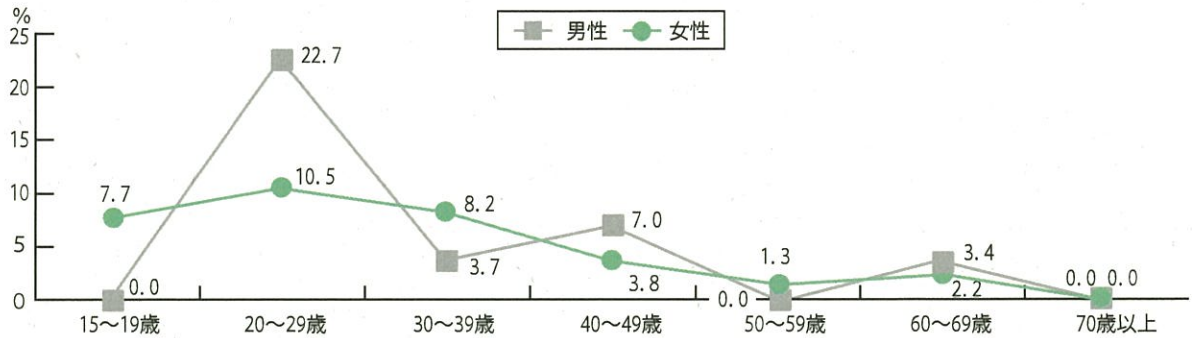


# 朝食の欠食率・睡眠の状況

朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高くなっています。ふだんの欠食状況については、20～40歳代では「毎日1食以上(週7食以上)欠食する」が1割を超えています。

睡眠の状況は、男女とも「まあまあとれている」が最も高く、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた睡眠が不足している者の割合は、男女とも15～19歳が最も高くなっています。

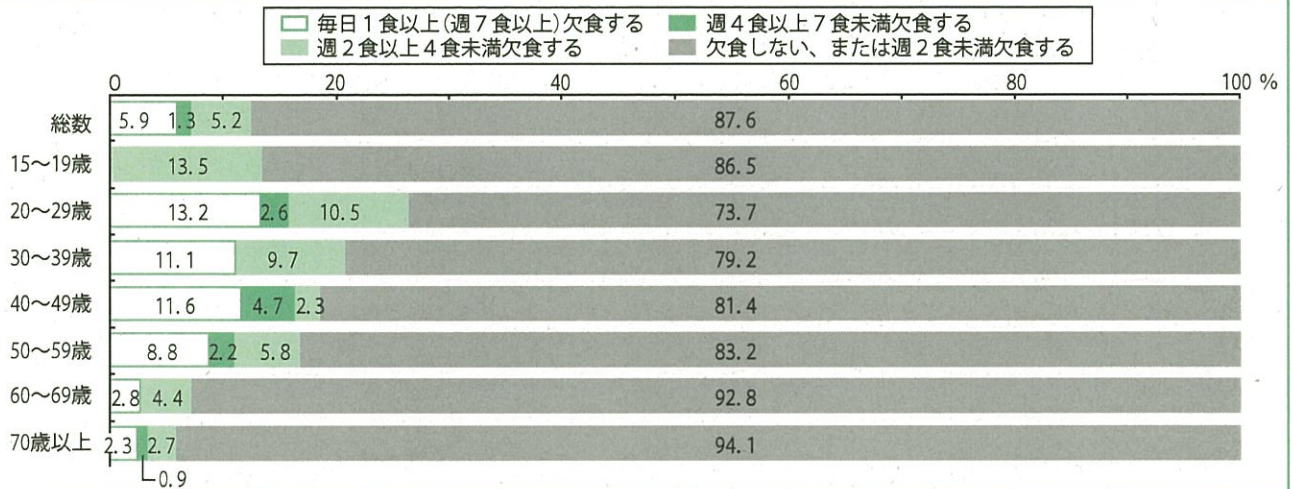
◇朝食の欠食率(性・年齢階級別)



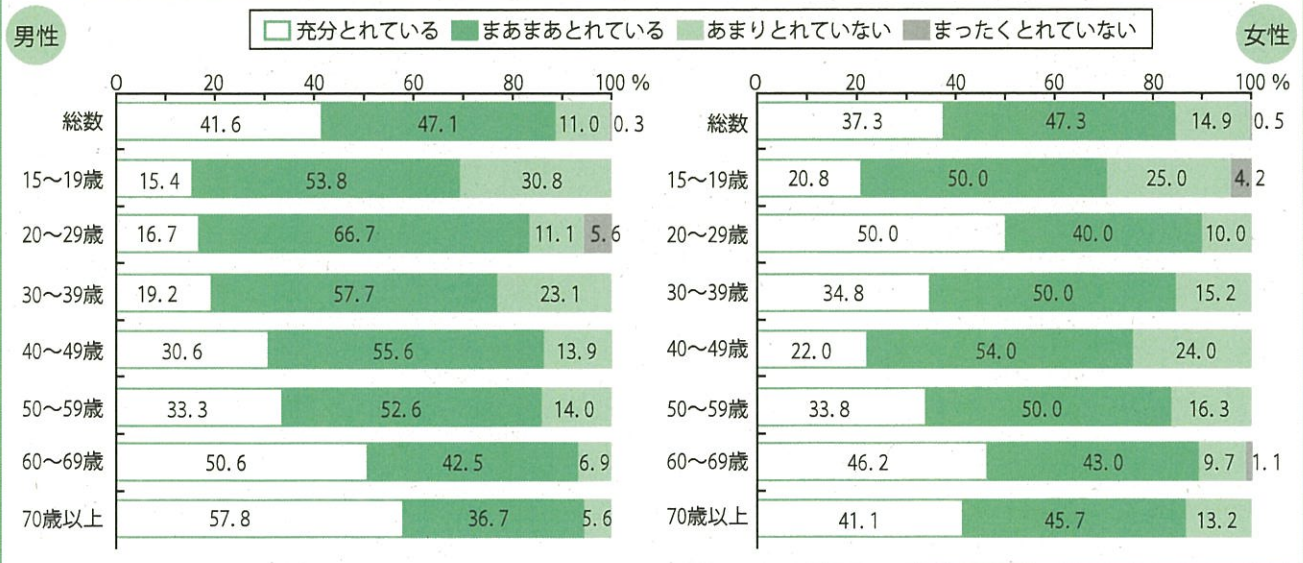
※欠食：何も食べない(食事をしなかった場合)

(参考)「よさこい健康プラン21」の目標値  
朝食欠食率 20～30歳代男性 15%以下

◇ふだん欠食する(食事を抜く)ことがありますか。(年齢階級別)



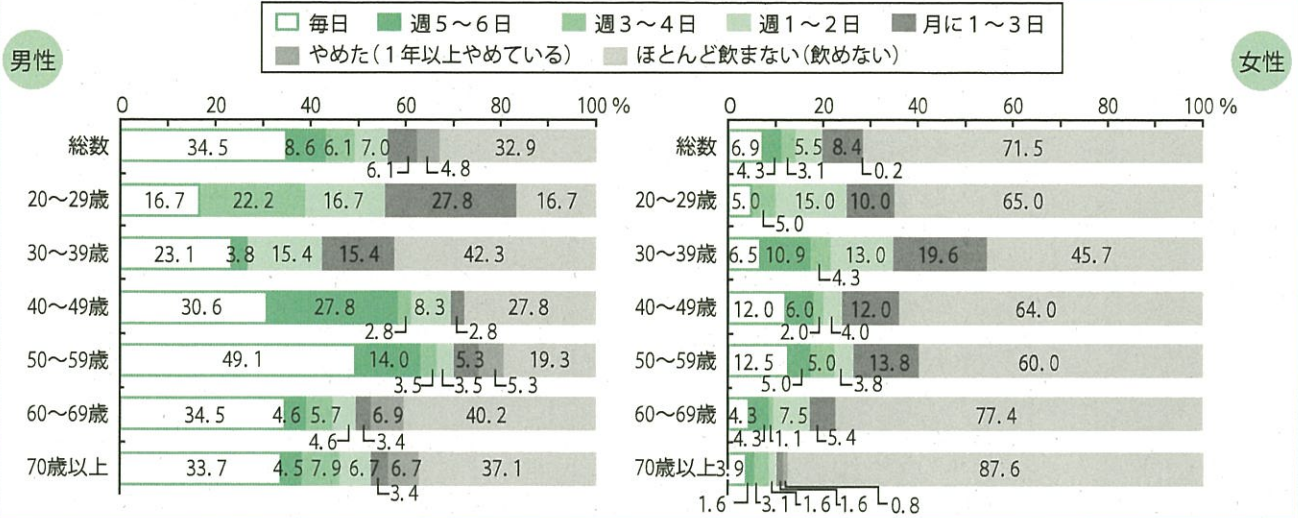
◇ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(性・年齢階級別)



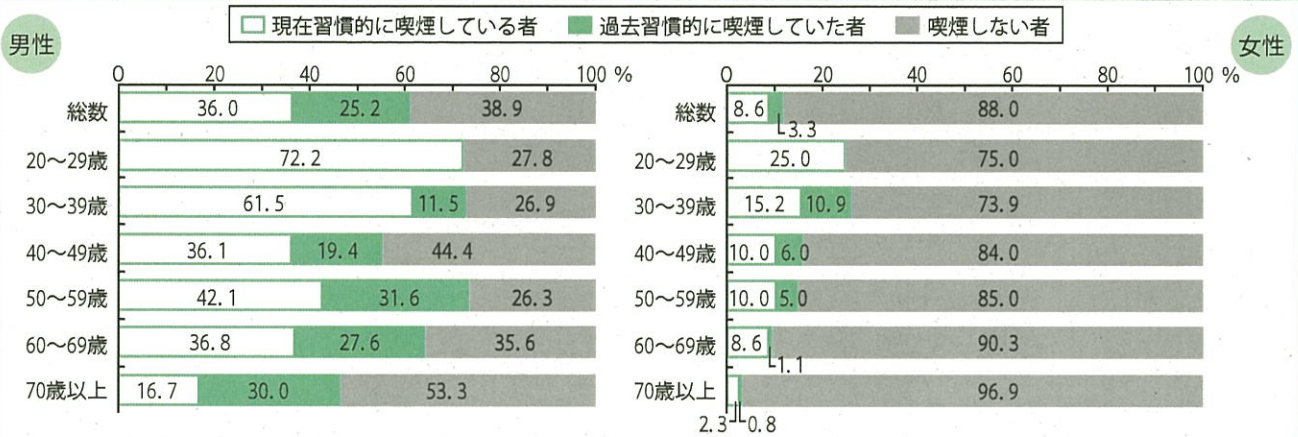
# 飲酒・喫煙・運動習慣・歩行数の状況

飲酒の状況は、男性の40～50歳代で「毎日」「週5～6日」の割合が高くなっています。喫煙の状況を年齢階級別にみると、「現在習慣的に喫煙している者」の割合は、男性では20歳代が最も高く約7割、30歳代で約6割、女性では20歳代が最も高く2割を超えています。運動習慣のある者の割合が最も高いのは、男性では70歳以上、女性では50歳代となっています。歩行数の平均値が高いのは、男性では15～19歳、女性では40歳代となっています。

## ◇週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(性・年齢階級別)

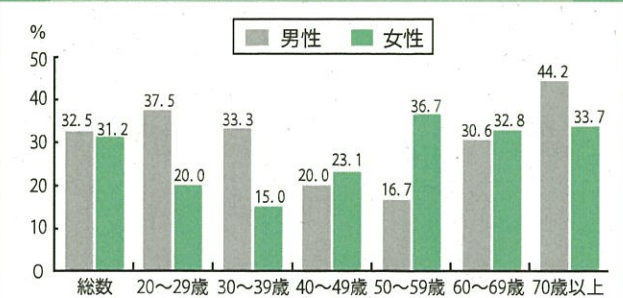


## ◇喫煙の状況(性・年齢階級別)



■現在習慣的に喫煙している者：「これまでたばこを吸ったことがありますか」の間に「合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)」と回答した者のうち、「現在(この1ヶ月間)たばこを吸っていますか」の間に「毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者  
 ■過去習慣的に喫煙していた者：「これまでたばこを吸ったことがありますか」の間に「これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)」と回答した者のうち、「現在(この1ヶ月間)たばこを吸っていますか」の間に「今は(この1ヶ月間)たばこを吸っていない」と回答した者  
 ■喫煙しない者：「これまでたばこを吸ったことがありますか」の間に「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

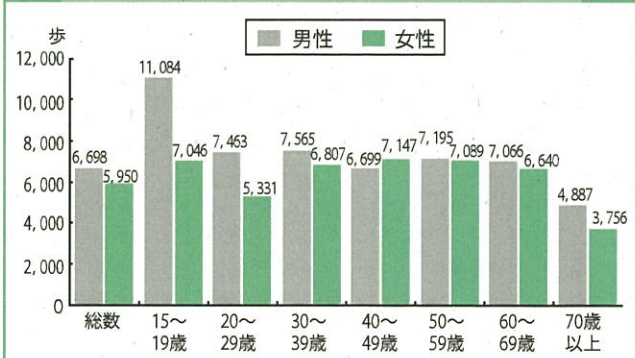
## ◇運動習慣のある者の割合(性・年齢階級別)



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

(参考)「よさこい健康プラン21」の目標値  
 運動習慣のある者の割合 成人男性 39%以上 成人女性 35%以上

## ◇歩行数の平均値(性・年齢階級別)

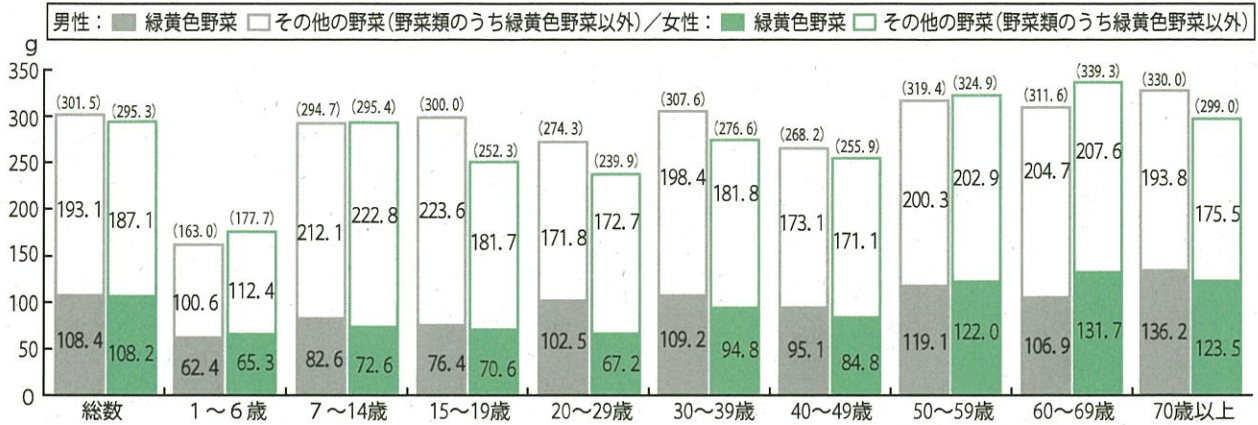


(参考)「よさこい健康プラン21」の目標値  
 日常生活における歩行数 男性 9,200歩以上 女性 8,300歩以上

# 野菜類摂取量

野菜類を最も多く摂取しているのは、男性では70歳以上(330.0g)、女性では60歳代(339.9g)となっています。野菜を使った料理を食べる頻度は、緑黄色野菜、その他の野菜のいずれも、男女とも「毎日1回」が最も高くなっています。

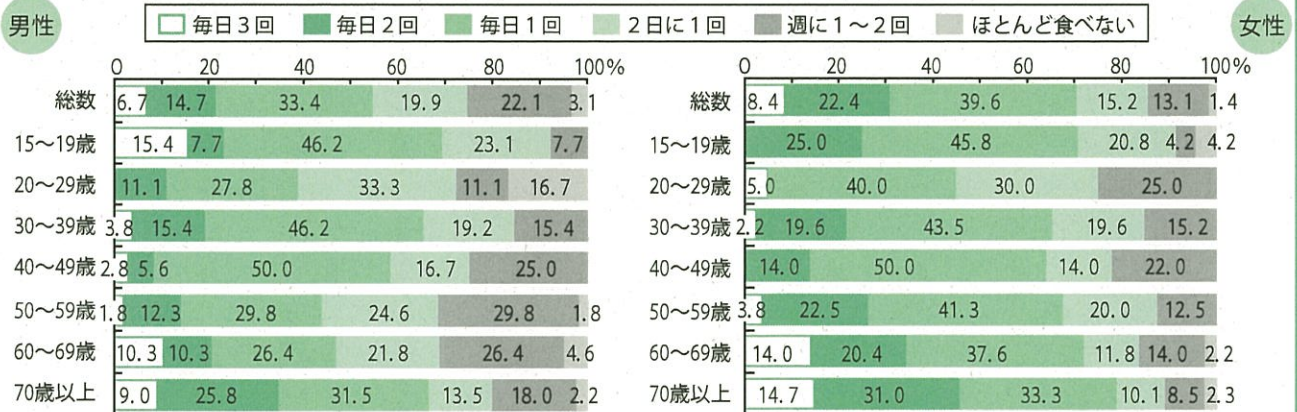
## ◇野菜類摂取量(性・年齢階級別)



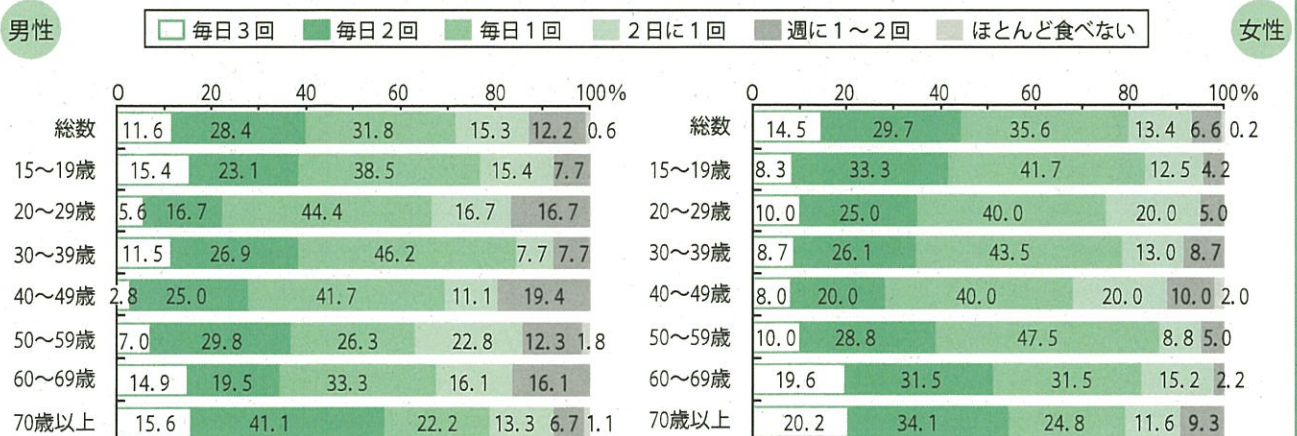
※野菜類摂取量の内訳は、緑黄色野菜、その他の野菜+野菜ジュース+漬け物。  
( )内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計。

(参考)「よさこい健康プラン21」の目標値  
1日あたりの野菜摂取量 成人 350g以上  
うち緑黄色野菜 成人 120g以上

## ◇緑黄色野菜(人参、ニラ、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草、トマト、オクラ、ブロッコリーなど)を使った料理をどれくらい食べますか。(性・年齢階級別)



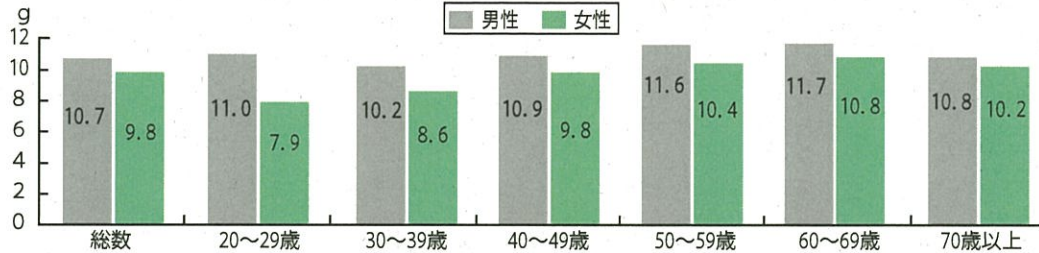
## ◇その他の野菜(なす、きゅうり、キャベツ、レタス、白菜、もやし、ごぼう、大根、たまねぎなど)を使った料理をどれくらい食べますか。(性・年齢階級別)



# 食塩・カルシウム・鉄の摂取状況

食塩摂取量について、男性は、どの年代も1日あたり10gを超えています(1日あたりの目標量は男性10g未満、女性8g未満)。食塩の食品群別摂取量は、どの年代も調味料からの摂取が多くなっています。カルシウムは、各年代で5~8割の者が不足しており、食品群別摂取量は、20歳未満では乳類、20歳以上では野菜・果実類からの摂取が多くなっています。鉄は、特に20~40歳代の女性で6~8割の者が不足しており、食品群別摂取構成比は、いずれもその他の食品からの摂取割合が高くなっています。

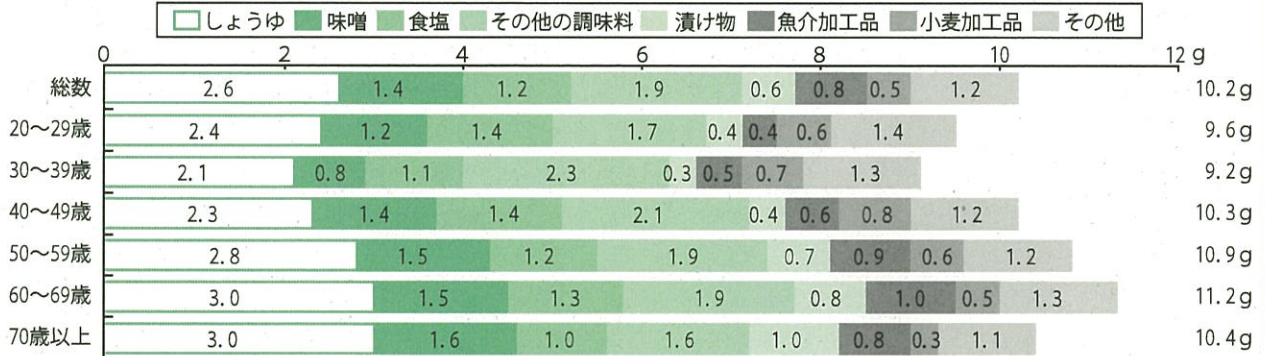
## ◇食塩摂取量(性・年齢階級別)



※食塩摂取量(g)=ナトリウム(mg)×2.54/1,000

(参考)「よさこい健康プラン2」の目標値 1日あたりの食塩摂取量 成人10g未満

## ◇食塩の食品群別摂取量(年齢階級別)

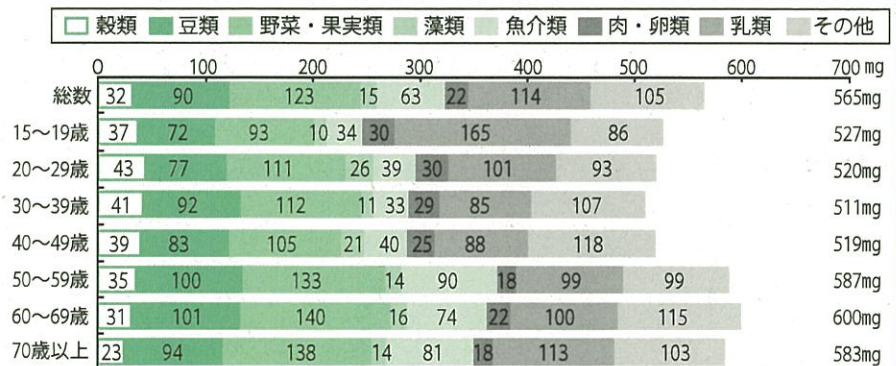


## ◇カルシウム DG(目標量)未達の者の割合

単位: %

	男性	女性
総数	60.0	88.5
15~19歳	72.7	73.7
20~29歳	74.1	61.2
30~39歳	67.4	71.2
40~49歳	57.6	64.6
50~59歳	61.8	48.4
60~69歳	58.2	53.0
70歳以上		

## ◇カルシウムの食品群別摂取量(年齢階級別)

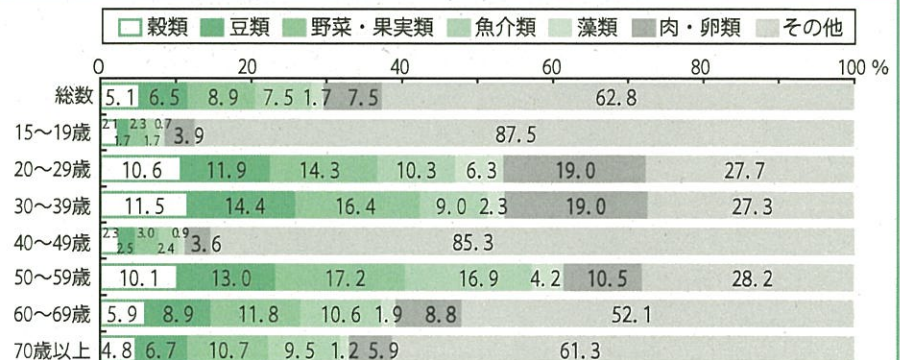


## ◇鉄 EAR(推定平均必要量)以下の者の割合

単位: %

	男性	女性
総数	40.0	80.8
15~19歳	18.2	84.2
20~29歳	22.2	65.3
30~39歳	20.9	67.3
40~49歳	11.9	13.9
50~59歳	19.1	11.8
60~69歳	13.2	17.4
70歳以上		

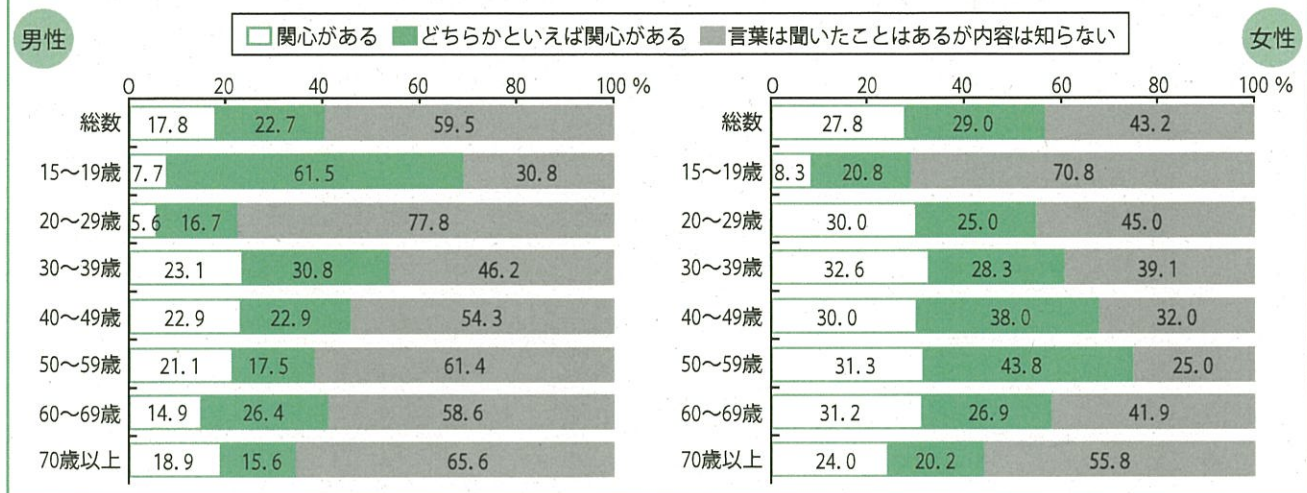
## ◇鉄の食品群別摂取構成比(年齢階級別)



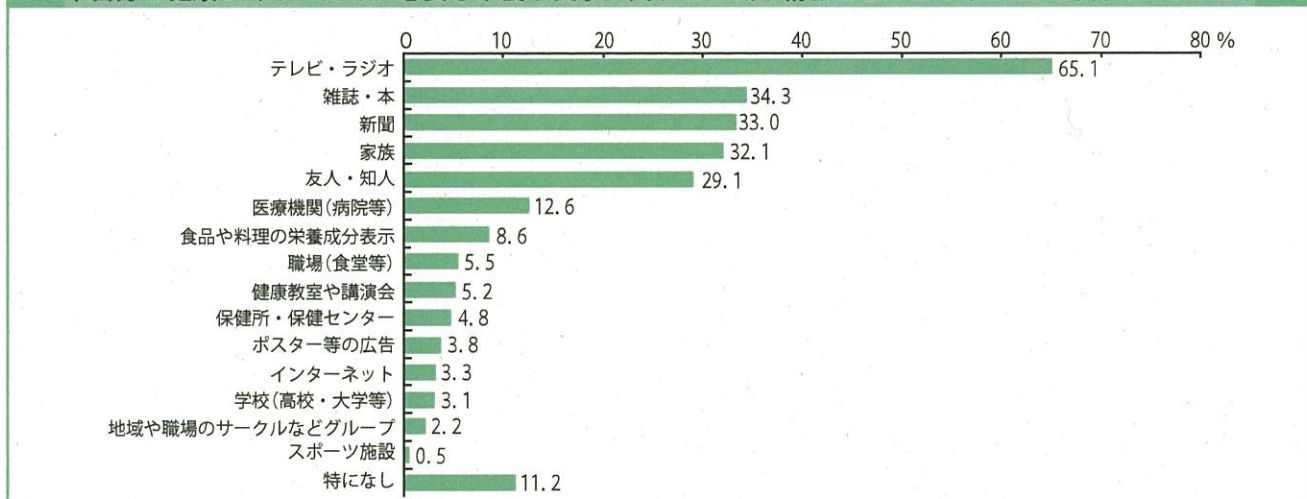
# 食とのかかわり

食育については、男女とも「言葉は聞いたことはあるが内容は知らない」が最も高く、「関心がある」と回答した者は男女とも30歳代が最も高くなっています。自分の健康づくりのために必要な栄養や食事に関する知識や情報の入手先は、「テレビ・ラジオ」が最も高く、次いで「雑誌・本」「新聞」「家族」などとなっています。飲食店等で栄養成分表示を見たことが「ある」者の割合は3割を超え、栄養成分表示を見たことがある者のうち、「いつも参考にして選ぶ」と「時々参考にして選ぶ」を合わせた栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ者の割合は約6割となっています。

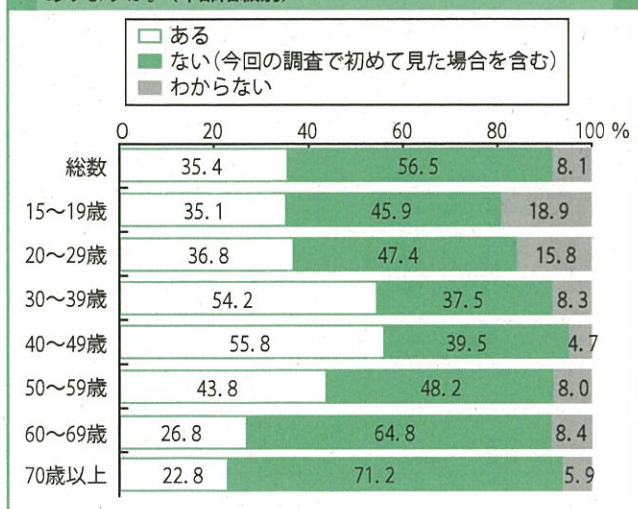
## ◇「食育」について、どう思いますか。(性・年齢階級別)



## ◇自分の健康づくりのために必要な栄養や食事に関する知識や情報をどこから(だれから)得ていますか。



## ◇飲食店、レストラン、食品売り場及び職場、学校の給食施設の食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。(年齢階級別)



## ◇飲食店や食品売り場及び食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがある場合、栄養成分を参考にしてメニューを選びますか。(年齢階級別)

