

## 第2章 食を巡る現状

### 1 食生活

#### ○ 朝食の欠食

- 本県の20歳代・30歳代男性の4分の1は、朝食を欠食している。
- 全国的に見ると、欠食している人は、男女とも20歳代が一番多い。小学校高学年における朝食の欠食率は、国が4%のところ、県は2.1%となっている。

20歳代男性における朝食の欠食率は、国が34.2%のところ、県25.0%、30歳代男性においても、国が25.9%のところ、県25.0%と、本県の朝食の欠食状況は、年代別に違いはあるものの全国と同様の状況を示しており、特に20歳代・30歳代の男性の4分の1が朝食を欠食している。

\* 小学生調査での朝食の欠食・・・

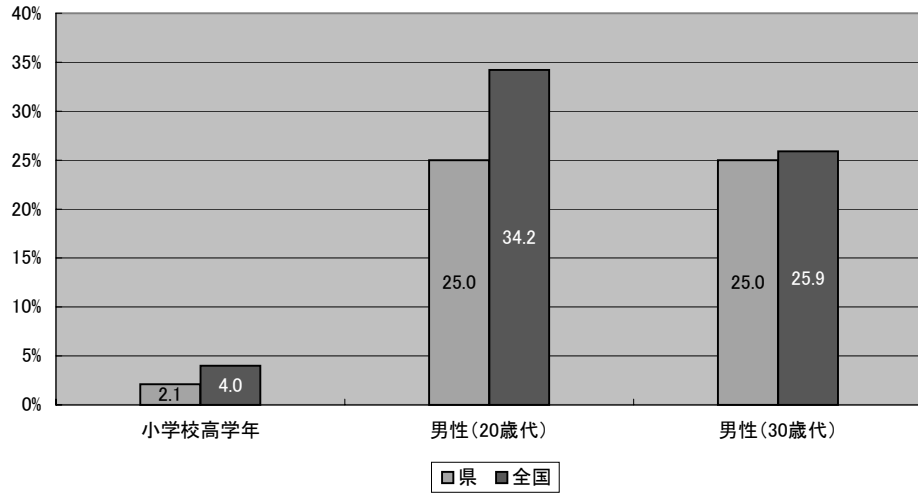
ほとんど毎日食べないと回答した者

\* 年代別調査での朝食の欠食は、以下の3つの場合の合計

- 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・嗜好飲料等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

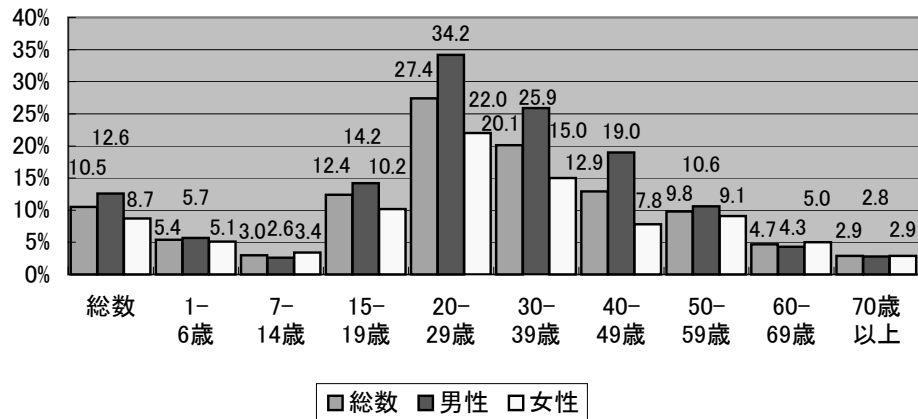


### 朝食の欠食率（本県・全国）



小学校高学年（全国） ・ ・ 平成12年度児童生徒の食生活等実態調査  
 男性（20歳代・30歳代）（全国） ・ ・ 平成16年国民健康・栄養調査  
 本県のデータ ・ ・ 平成16年度県民栄養調査

### 年代別の朝食欠食率（全国）



平成16年国民健康・栄養調査

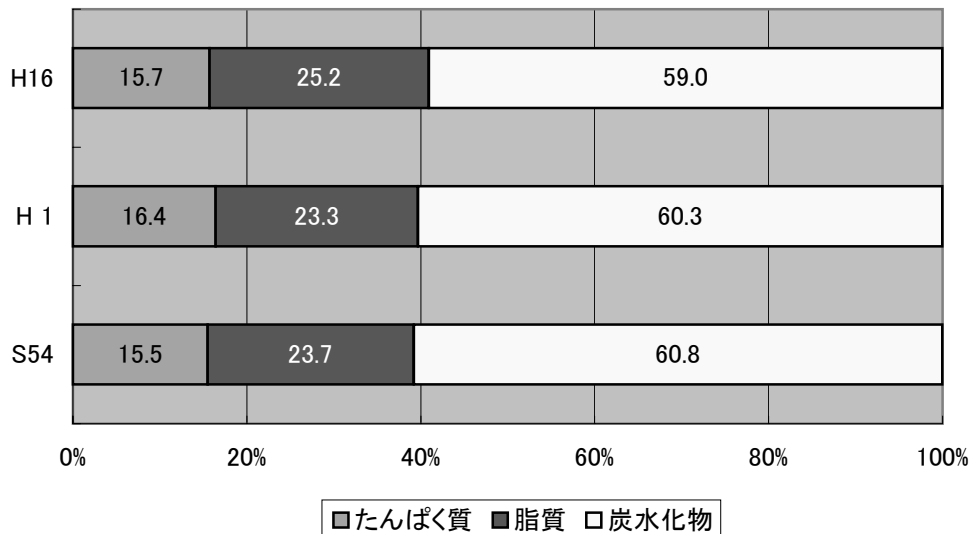
○ エネルギーの栄養素別構成比（PFCバランス）の推移

○ 炭水化物の比率が減少し、脂質が増加してきている。

たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率（摂取エネルギーに占める割合）を見ると、炭水化物が減少し、脂質が増加してきている。

\* 適正比率 P（たんぱく質） 12～15%  
F（脂質） 20～25%  
C（炭水化物） 60～68%

PFCバランスの推移（本県）



平成16年度県民栄養調査

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

**1日分**

**料理例**

**5-7 主食** (ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

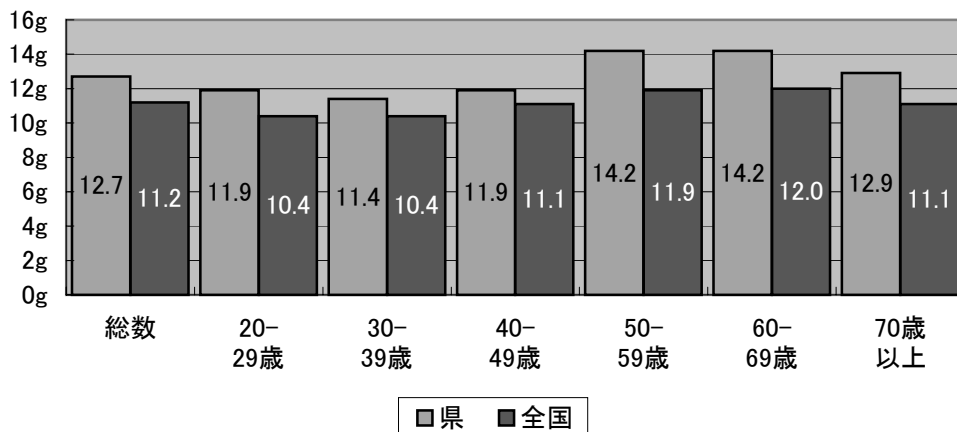
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

○ 食塩摂取量

○ どの年代においても、全国に比較して食塩の摂取量が多い。

年代別の食塩の摂取量を、全国と比較すると、どの年代においても本県の方が多く摂取しており、特に50歳代以上では12g以上（目標摂取量10g未満）も摂取している。

年代別「食塩」の摂取量（本県・全国）

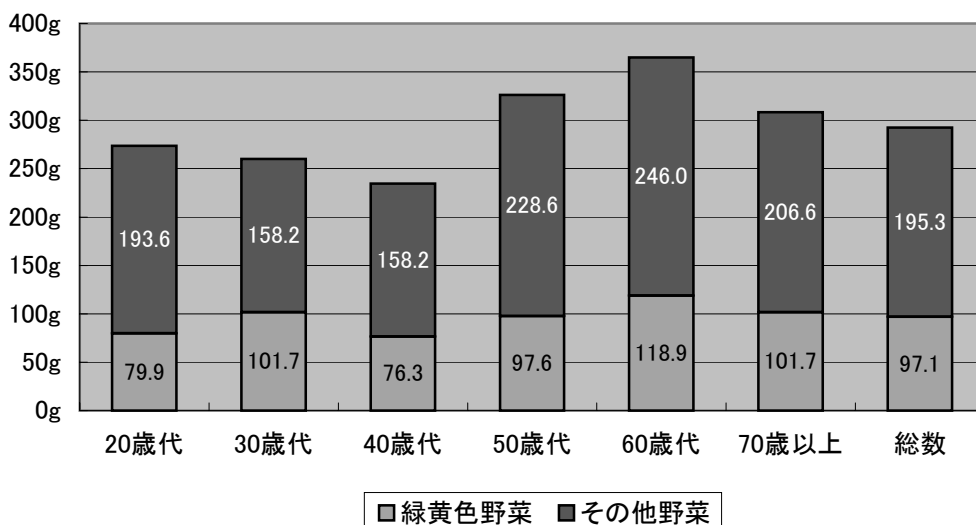


平成16年度県民栄養調査  
平成16年国民健康・栄養調査

○ 野菜摂取量

○ 野菜の摂取量は、最も多い60歳代において、目標とする一日の摂取量350gを上回っているが、20歳代～40歳代では約100gも不足するなど、その他の年代では摂取不足の状況にある。

年代別「野菜」の摂取量（本県）



平成16年度県民栄養調査

○ 肥満（BMI 25以上）と「やせ」（BMI 18.5未満）

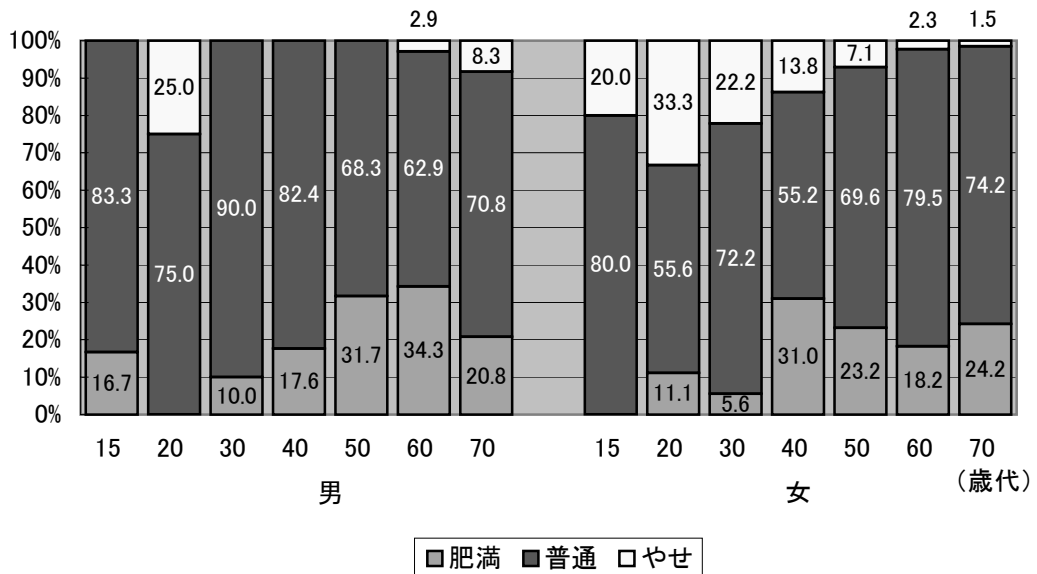
- 男性の40歳代で「肥満」が17.6%であり、50歳代・60歳代と多くなる傾向がある。
- 女性の「やせ」が30歳代まで高率である。

体型の認識では「太っている」と思う人の割合が男女ともに高い。

BMIが25以上の肥満者は、30歳代男性で10%に対して、「太っている」としている人は44.4%である。

また、BMIが18.5未満の「やせ」は、20歳代女性で、33.3%に対して、「やせている」としている人が26.4%と「やせ」を認識していない人が多い。

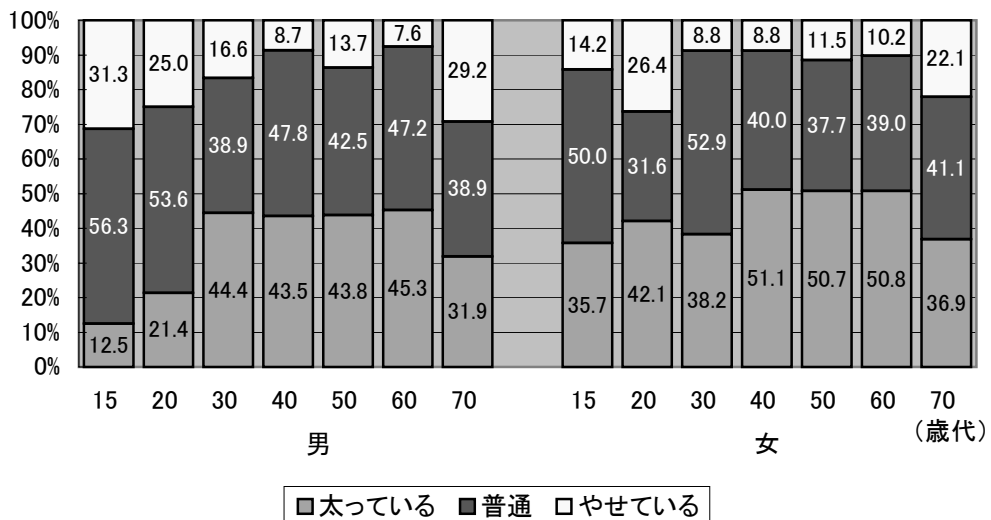
BMIによる体格の状況（本県）



注) BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により算出

平成16年度県民栄養調査

あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。（本県）

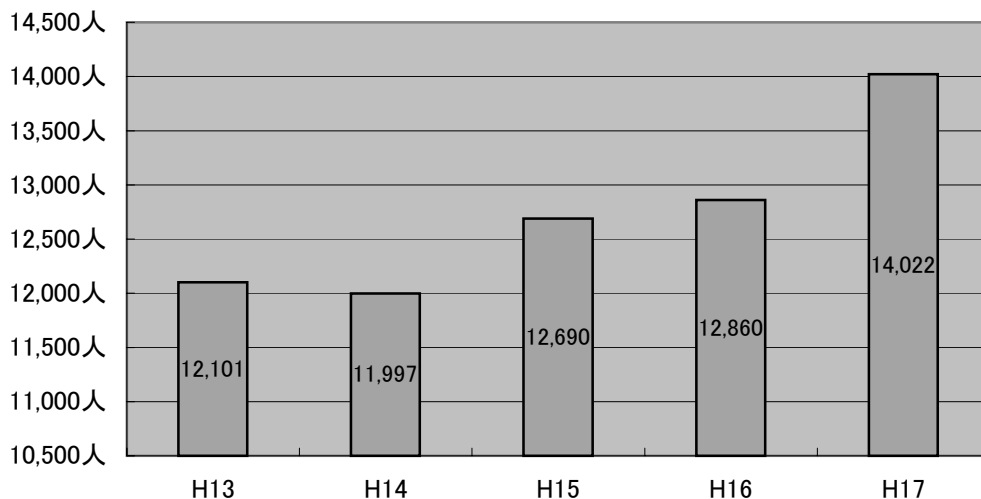


平成16年度県民栄養調査

○ 糖尿病の状況

○ 本県の国民健康保険加入者の糖尿病有病者は、平成13年に比べて、平成17年には、約16%、1,921人増加している。

国民健康保険加入者の糖尿病有病者数（本県）

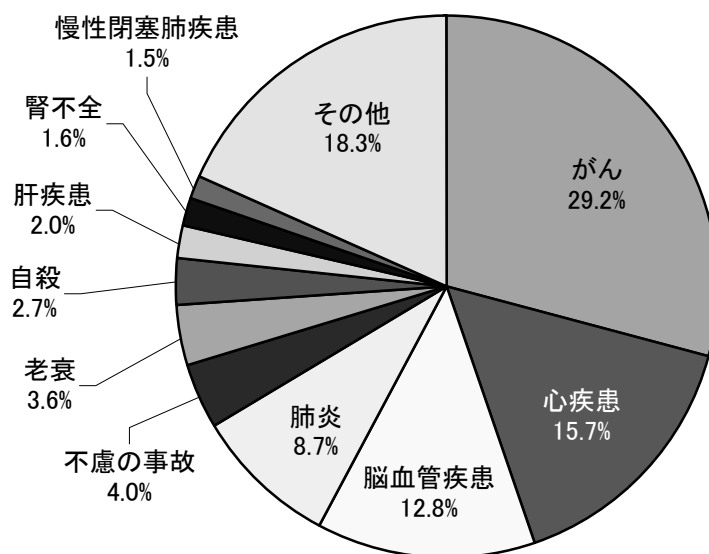


[各年度]国民健康保険疾病分類統計

○ 生活習慣病による死亡の状況

○ 本県における死亡要因の上位は、生活習慣病（がん・心疾患・脳血管疾患）で占められており、生活習慣病による死亡は全体の約6割となっている。

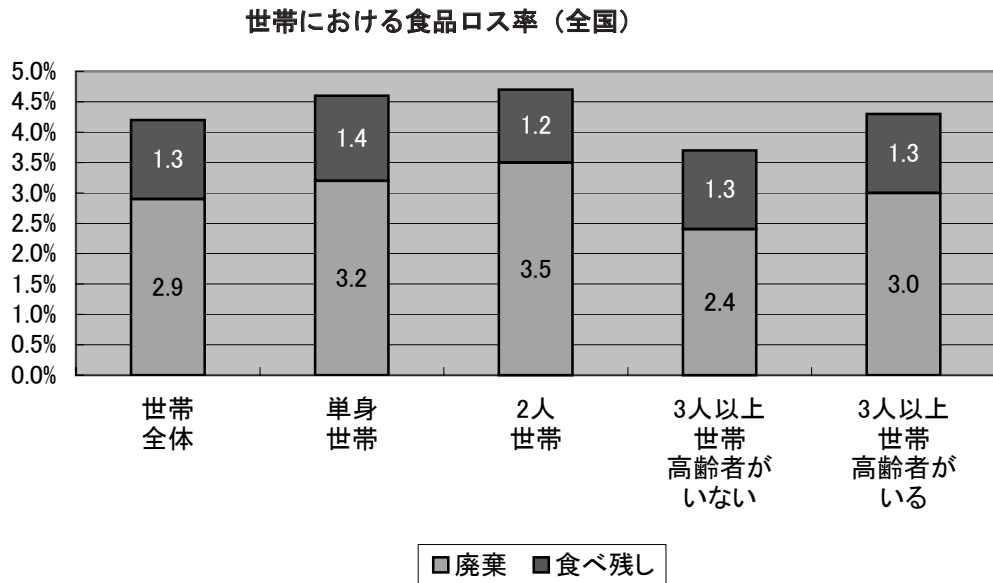
生活習慣病による死亡の状況（本県）



平成16年人口動態統計

○ 世帯における食品ロス率

○ 農林水産省の平成16年度調査によると、家庭での食べ残し・廃棄などの、食品ロス率は4.2%となっている。



注) 食品ロス率は、(食べ残し重量+過剰除去重量+直接廃棄重量)÷食品使用量×100により算出  
農林水産省「平成16年度食品ロス統計調査」