

資料5 栄養素等の摂取状況について

■ 集計方法について

平成 24 年、平成 26 年、平成 27 年および平成 28 年に実施した「国民健康・栄養調査」のデータをもとに集計したものです。

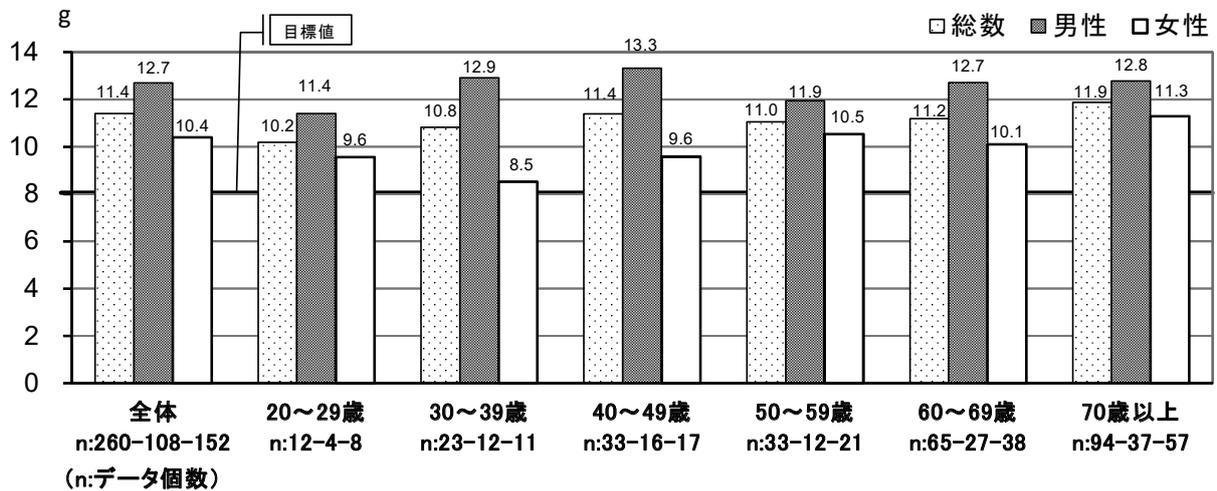
食塩摂取量、野菜摂取量および果物摂取量は、国民健康・栄養調査で使用している栄養計算ソフト「食事しらべ」に入力し、「日本食品標準成分表 2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」により算出した。

1 食塩摂取量について

食塩摂取量の平均は 11.4 g であり、全ての年代、性別において目標量である 8 g 未満を上回っています。

最も摂取量が多いのは、男性は 40 歳代で 13.3 g、女性は 70 歳以上で 11.3 g となっています。

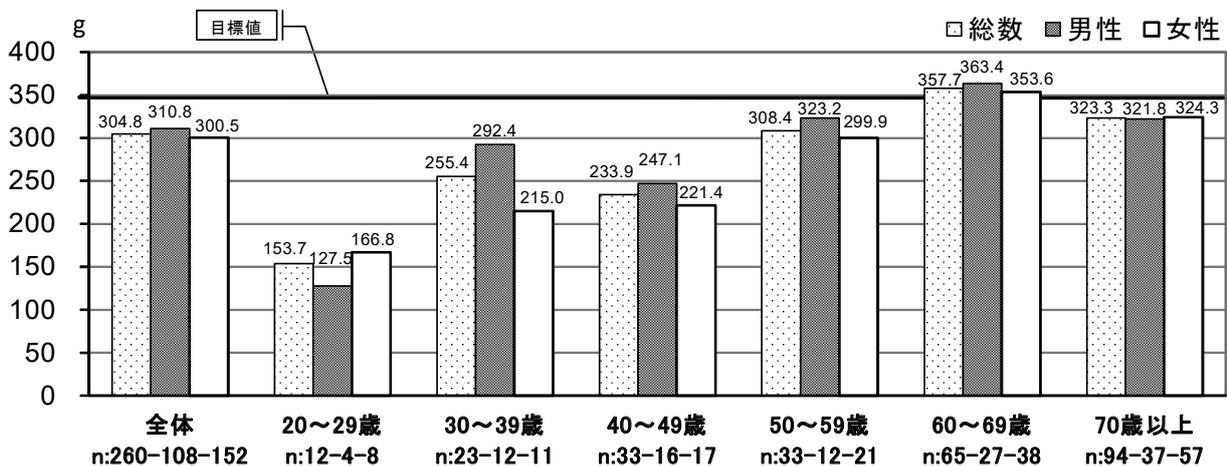
食塩摂取量（20歳以上、性別・年齢階級別）



2 野菜の摂取量について

野菜摂取量の平均は 304.8 g であり、目標量である 350 g 以上を下回っています。男女とも 20 歳代から 40 歳代が特に不足し、そのうち 20 歳代は目標量の半分以下で、最も不足しています。

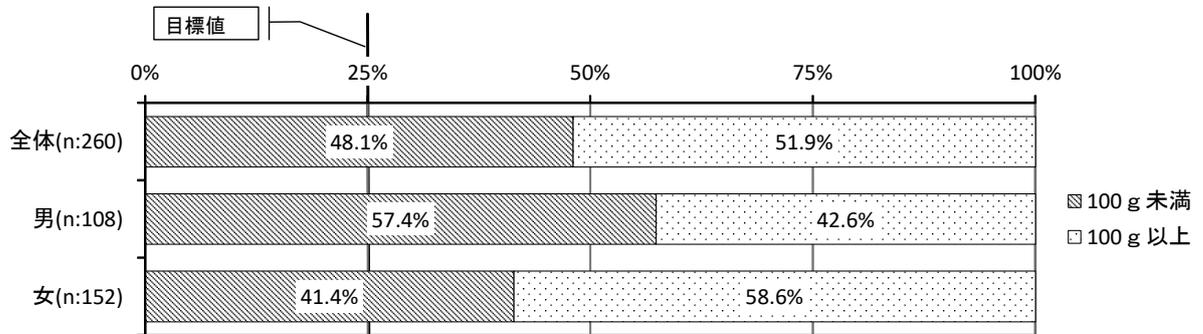
野菜摂取量（20歳以上、性別・年齢階級別）



3 果物摂取量について

果物摂取量が1日100g未満の人の割合は、目標値25%未満に対して48.1%となっています。性別で見ると、男性では57.4%、女性では41.4%で、男性の摂取量が特に不足しています。

果物摂取量1日100g未満および100g以上の人の割合(20歳以上、性別)



4 歩数について

20~64歳の平均歩数は6,229歩、65歳以上は5,163歩となっています。性別・年齢階級別にみると、20~64歳の目標値である8,000歩を超えているのは、60~64歳の男性となっています。また、65歳以上の目標値である6,000歩を超えているのは、65~69歳の男女、70~79歳の男性となっています。

歩数の状況(性別・年齢階級別)

