

# 結果の概要

※二重線の枠内で特に記載のないときは富山県の令和3年のことを述べている。

※食品群別摂取量及び栄養素摂取量の結果について、本報告書ではBDHQ質問票の集計結果の粗値で表している。そのため、結果を解釈する際は申告誤差があること等に十分留意すること。

## 結果の概要

### 第1章 栄養素等の摂取状況

#### 1 栄養素等の摂取状況

##### (1) 栄養素等の摂取状況の推移

##### ① エネルギー

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、男女ともほぼ同様の比率である。(図1-1)  
 エネルギー摂取量の平均は、男性 1986kcal、女性 1708kcal であった。(図1-2)

図1-1 エネルギーの栄養素別摂取構成比率(20歳以上、性・年齢階級別)

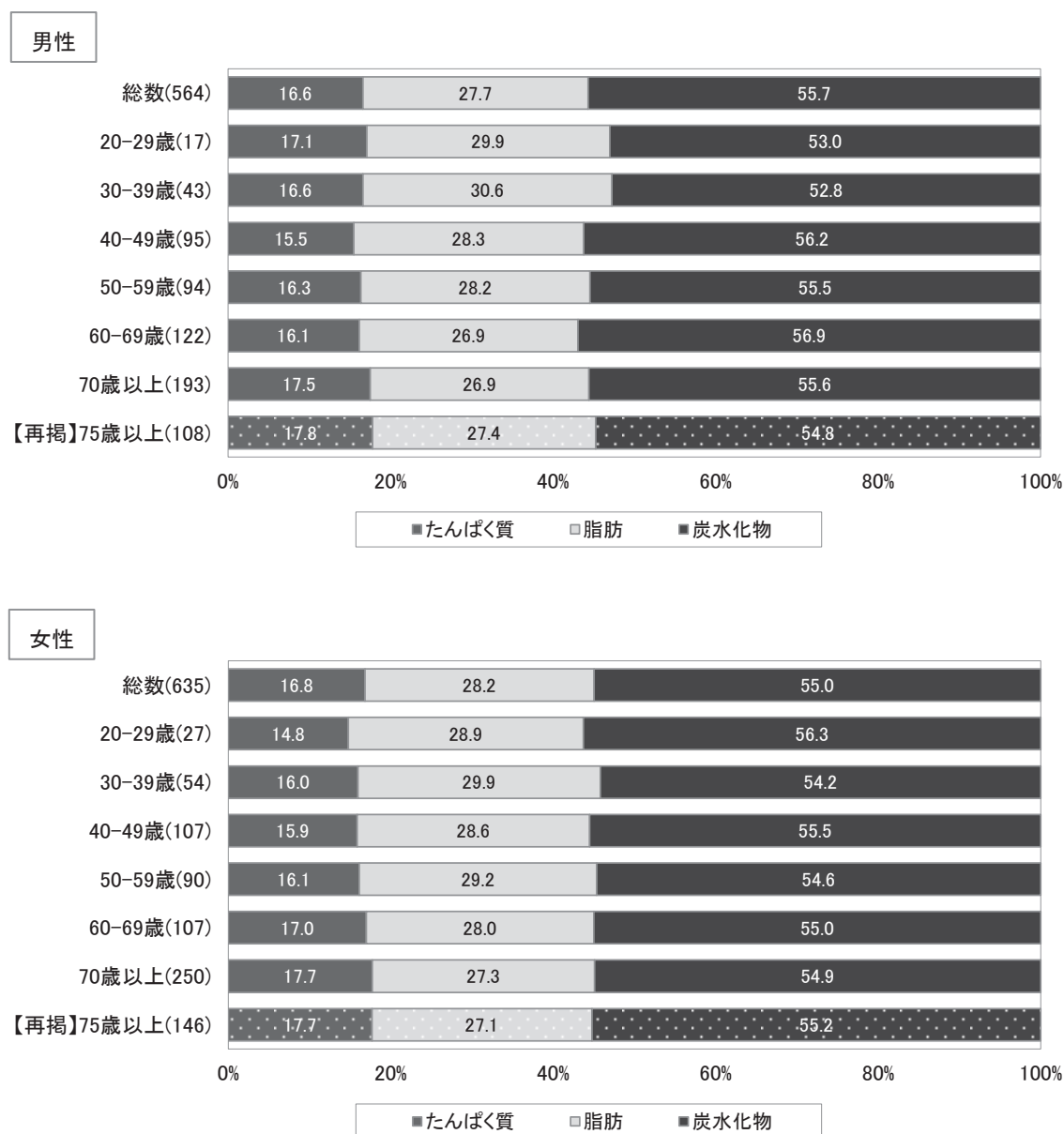
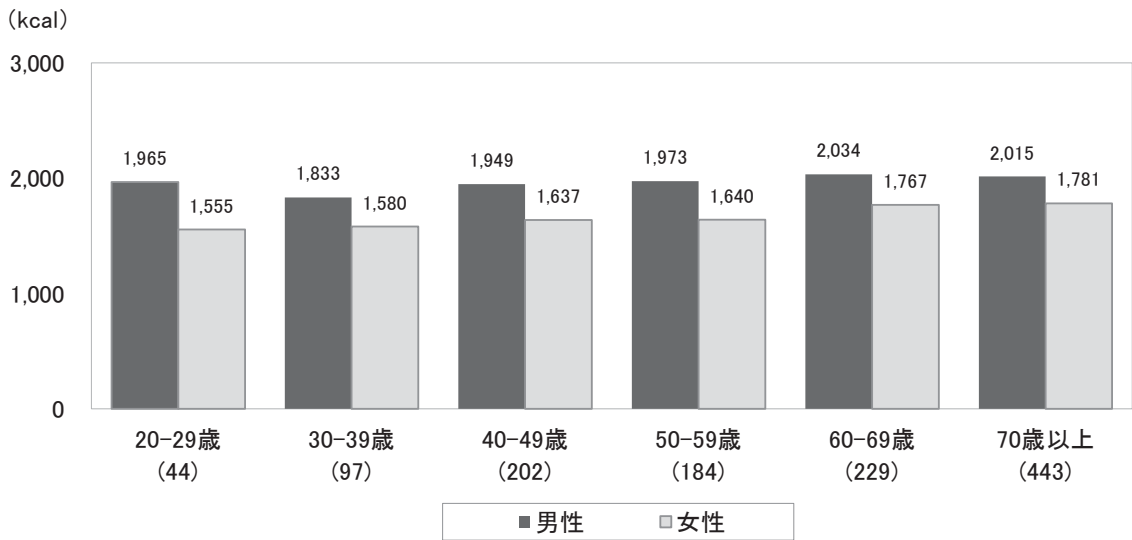
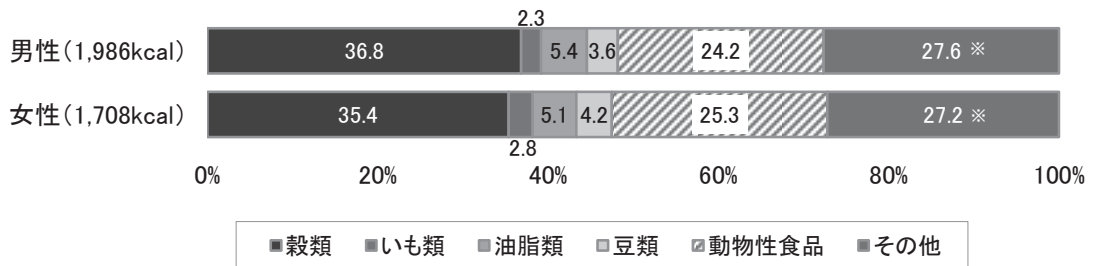


図 1-2 エネルギー摂取量 (20 歳以上、性・年齢階級別)



エネルギーの食品群別構成比率は、穀類の割合が最も多く男性 36.8%、女性 35.4%である。次いで動物性食品の割合が男性 24.2%、女性 25.3%である。(図1-3)

図 1-3 エネルギーの食品群別構成比率 (20 歳以上)



\* 動物性食品: 魚介類、肉類、卵類、乳類

(動物性食品に含まれる一部の油脂類(バター、動物性油脂)は油脂類として計上し、動物性食品から除いている)

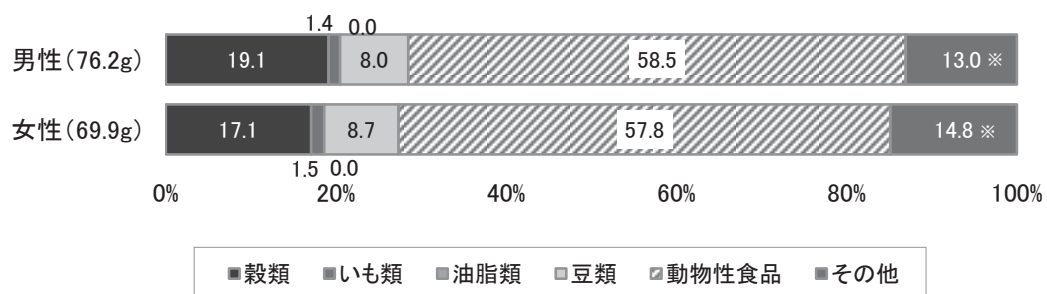
※その他の内訳

男性: 嗜好飲料類 9.2%、菓子類 8.2%、野菜類 3.4%、果実類 2.9%、調味料・香辛料類 2.9%、砂糖・甘味料類 0.9%  
 女性: 菓子類 11.5%、野菜類 4.3%、果実類 3.9%、嗜好飲料類 3.6%、調味料・香辛料類 3.0%、砂糖・甘味料類 1.0%

## ②たんぱく質

たんぱく質の食品群別構成比率は、動物性食品が最も多く男性 58.5%、女性 57.8%で男女ともに約 6 割を占めている。次いで穀類が男性 19.1%、女性 17.1%である。(図1-4)

図1-4 たんぱく質の食品群別構成比率(20歳以上)



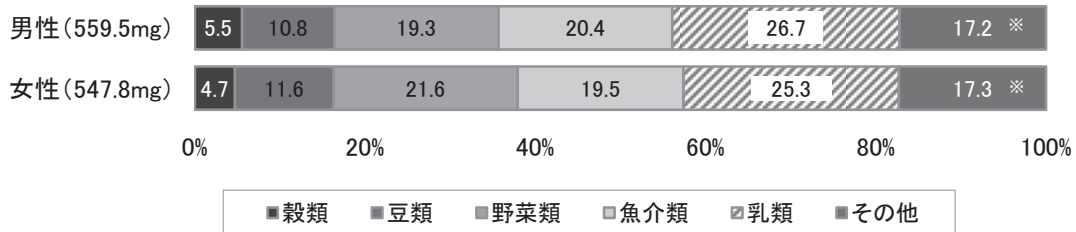
※その他の内訳

男性：菓子類 4.2%、野菜類 4.2%、調味料・香辛料類 1.8%、嗜好飲料類 1.8%、果実類 1.0%  
 女性：菓子類 5.5%、野菜類 5.0%、調味料・香辛料類 1.7%、嗜好飲料類 1.3%、果実類 1.3%

### ③カルシウム

カルシウムの食品群別構成比率は、乳類が最も多く男性 26.7%、女性 25.3%である。次いで男性では魚介類が 20.4%、女性では野菜類が 21.6%である。(図1-5)

図1-5 カルシウムの食品群別構成比率 (20歳以上)



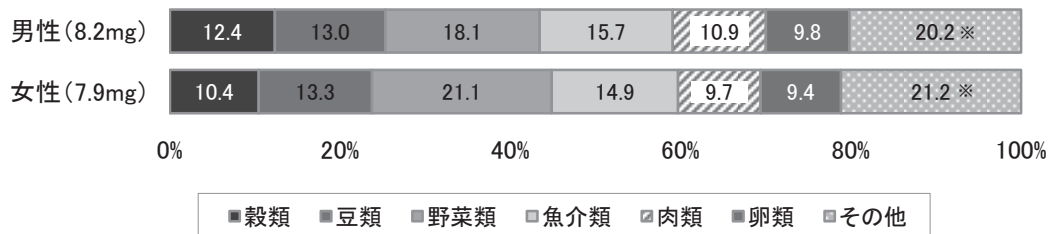
※その他の内訳

男性：卵類 4.1%、菓子類 3.3%、嗜好飲料類 3.0%、調味料・香辛料類 2.9%、果実類 2.3%、いも類 1.0%、肉類 0.7%  
 女性：菓子類 4.3%、卵類 3.9%、果実類 2.8%、調味料・香辛料類 2.5%、嗜好飲料類 2.2%、いも類 1.0%、肉類 0.6%

### ④鉄

鉄の食品群別構成比率は、野菜類の割合が最も多く男性 18.1%、女性 21.1%である。次いで魚介類が男性 15.7%、女性 14.9%である。(図1-6)

図1-6 鉄の食品群別構成比率 (20歳以上)



※その他の内訳

男性：調味料・香辛料類 5.4%、菓子類 4.5%、嗜好飲料類 4.2%、いも類 3.2%、果実類 2.2%、乳類 0.7%  
 女性：菓子類 5.7%、調味料・香辛料類 4.8%、嗜好飲料類 4.2%、いも類 3.4%、果実類 2.5%、乳類 0.5%

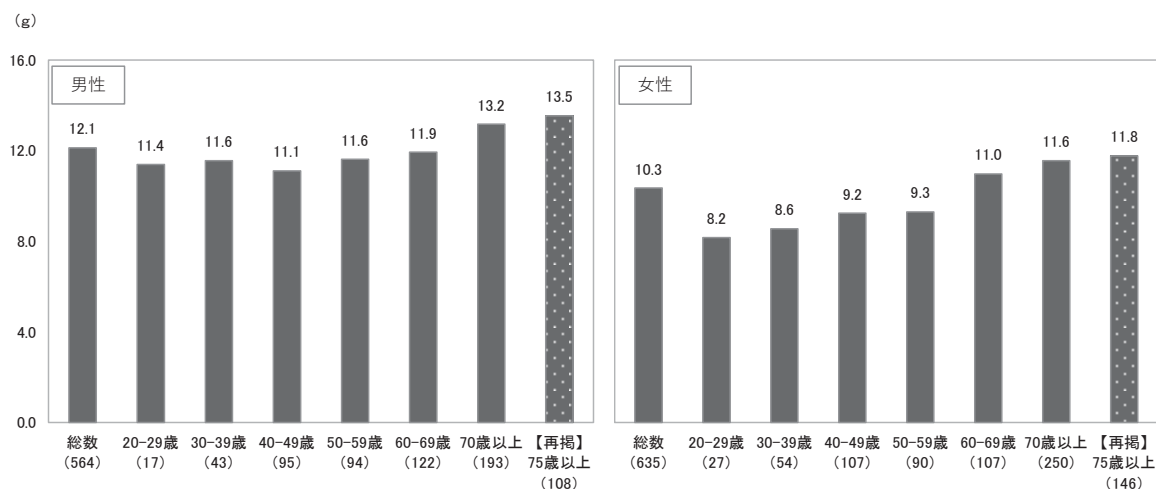
⑤食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、成人で1人あたり男性 12.1 g、女性 10.3 gである。男女とも70歳以上の摂取量が最も多く、男性 13.2 g、女性 11.6 gである(図1-7)

食塩摂取量の分布では、男性は 11-12 g 未満、女性は 9-10 g 未満が最も多い。(図1-8)

食品群別食塩摂取割合は、調味料・香辛料類が 67.0%と最も多く、次いで魚介類が 10.9%である。(図1-9)

図1-7 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



〔参考〕「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
 食塩の目標量 (g/日)  
 男性(18歳以上) 7.5g/日未満  
 女性(18歳以上) 6.5g/日未満

図 1-8 食塩摂取量の分布 (20 歳以上、男女別)

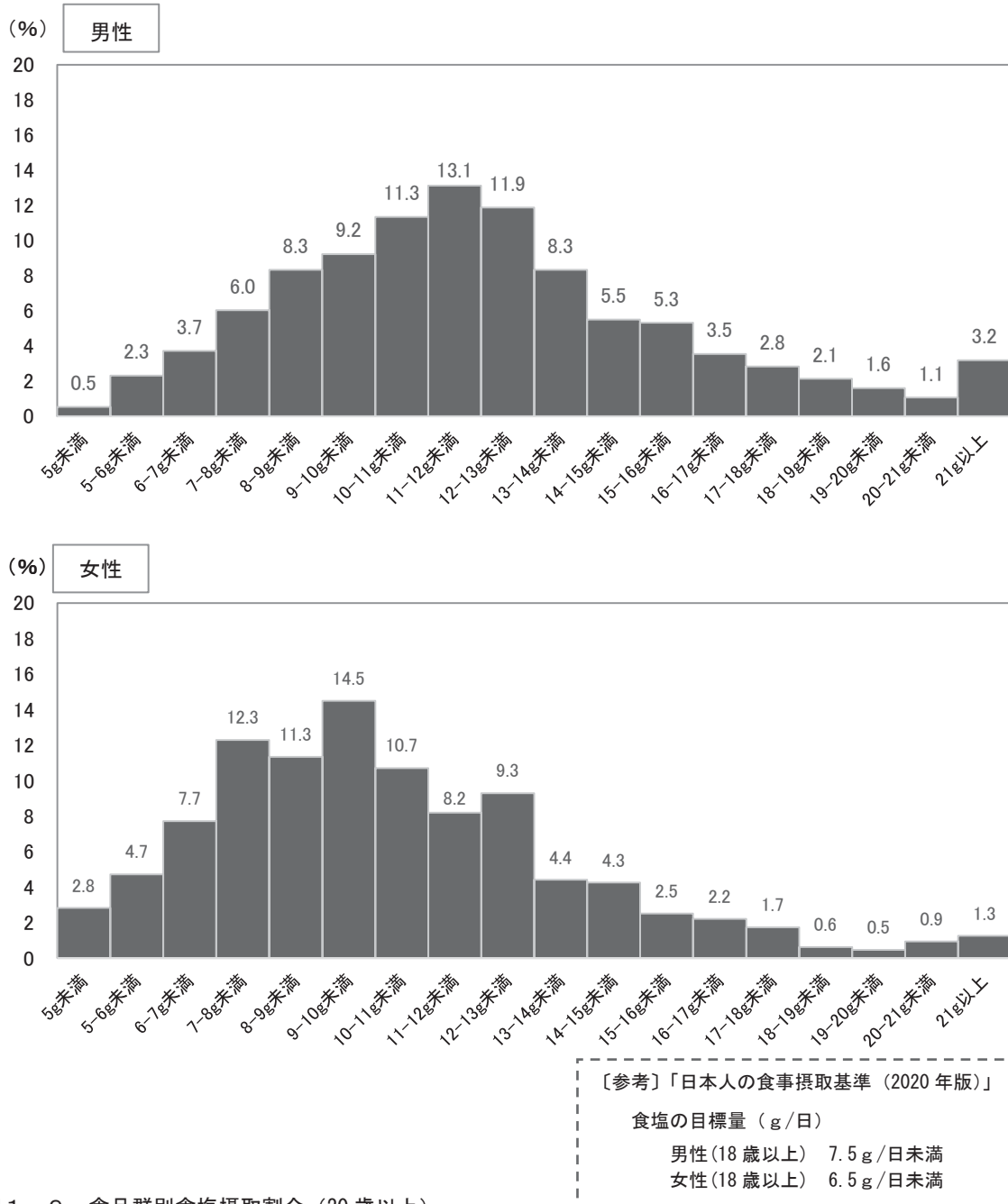
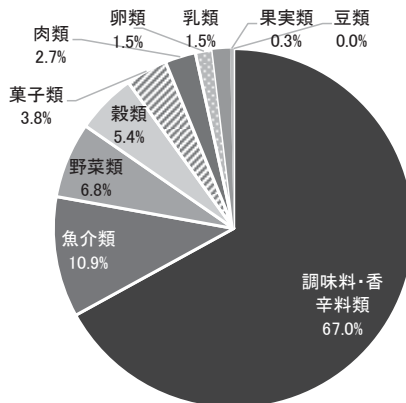


図 1-9 食品群別食塩摂取割合 (20 歳以上)



⑥食物繊維

食物繊維の総摂取量は、男性 12.9 g、女性 13.0 g である。年齢階級別にみると男女とも 70 歳以上が最も多く、男性 14.5 g、女性 15.2 g となっている。1,000kcal あたりの摂取量では、どの年代においても男性より女性の方が多い。(図1-10)

食物繊維の食品群別摂取割合は、野菜類が 43.6% と最も多く、次いで穀類が 20.7% である。(図1-11)

図 1-10 食物繊維摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)

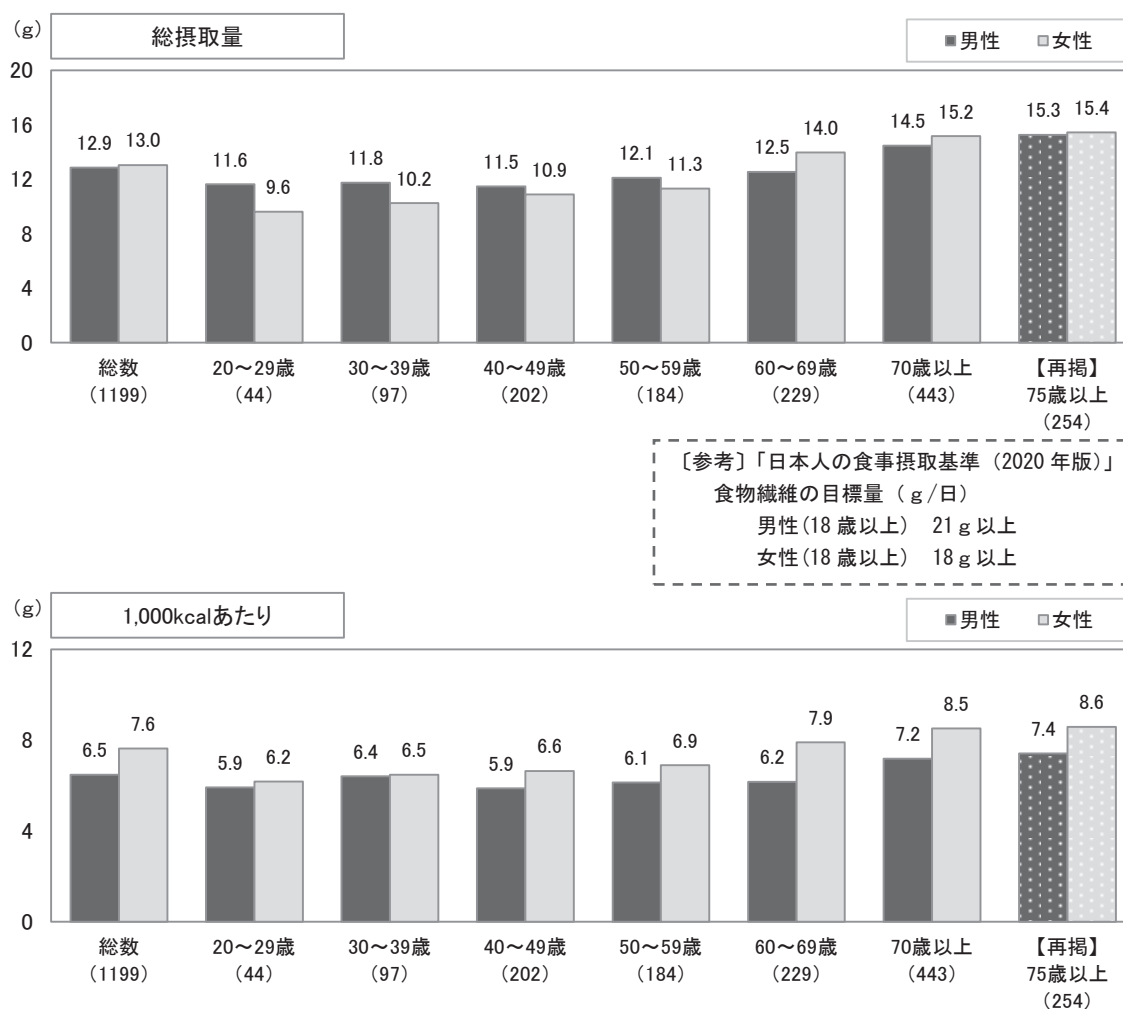
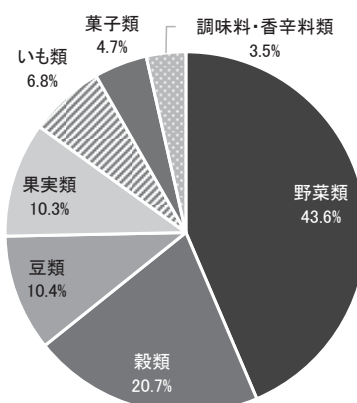


図 1-11 食物繊維の食品群別摂取割合 (20 歳以上)





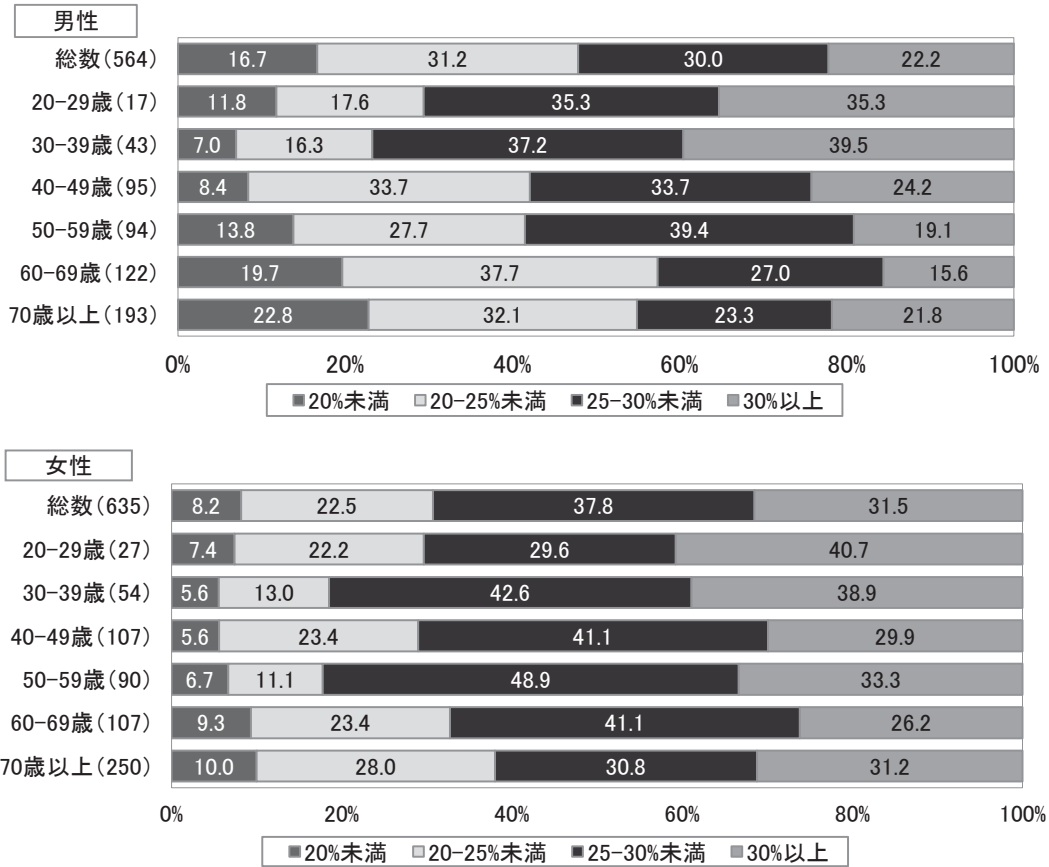
⑦脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率<sup>\*</sup>が30%以上の者の割合は、男性22.2%、女性31.5%である。(図1-12)

脂肪の食品群別摂取割合では、油脂類が19.4%と最も多く、次いで肉類が17.3%、魚介類が12.9%である。(図1-13)

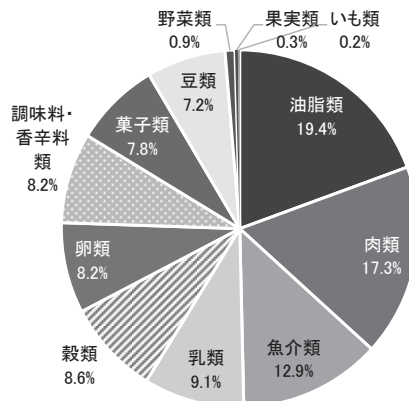
※1日の総エネルギー摂取量に占める脂肪由来のエネルギー摂取量の割合

図1-12 脂肪エネルギー比率の状況(20歳以上、性・年齢階級別)



〔参考〕「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
脂肪エネルギー比率 目標量  
18歳以上 20%以上 30%未満

図1-13 脂肪エネルギー比率の食品群別脂肪摂取割合(20歳以上)



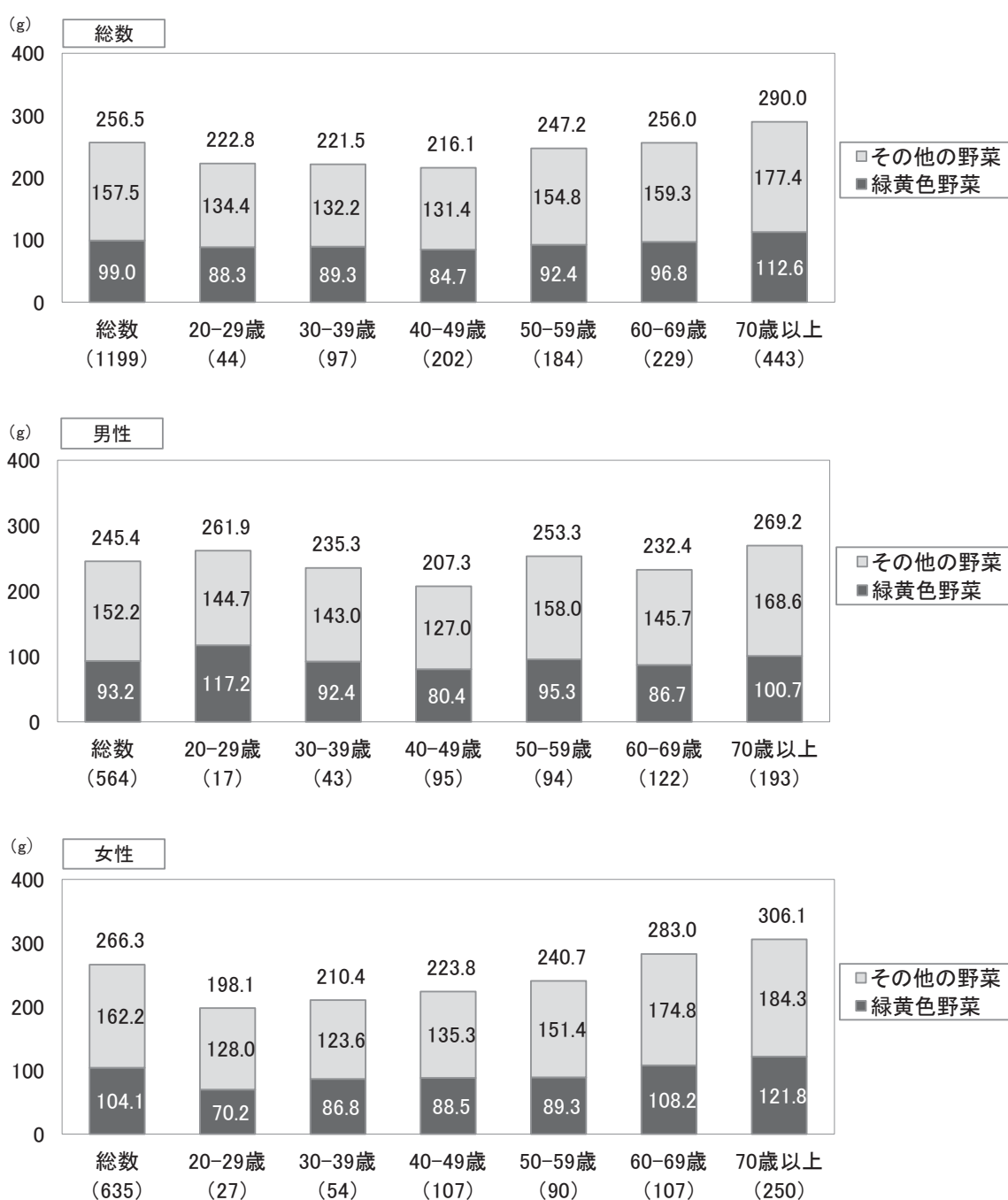
## 2 食品の摂取状況

### (1) 食品群別摂取状況

#### ① 野菜摂取量

野菜摂取量の平均値は、成人で 256.5 g であり、男女別にみると、男性 245.4 g、女性 266.3 g である。年齢階級別でみると、男女ともに 70 歳以上が最も多く、男性では 269.2 g、女性では 306.1 g である。(図1-14)

図1-14 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



※「その他の野菜類」とは、野菜類のうち緑黄色野菜以外のものを指している。

表1 野菜類の摂取状況（野菜70gを1皿とした場合）（20歳以上、男女別）

上段：人 下段：%

	70g(1皿)未満	70g(1皿)以上 140g(2皿)未満	140g(2皿)以上 210g(3皿)未満	210g(3皿)以上 280g(4皿)未満	280g(4皿)以上 350g(5皿)未満	350g(5皿)以上
男性 (564)	40 7.1	108 19.1	132 23.4	110 19.5	66 11.7	108 19.1
女性 (635)	17 2.7	121 19.1	131 20.6	137 21.6	82 12.9	147 23.1

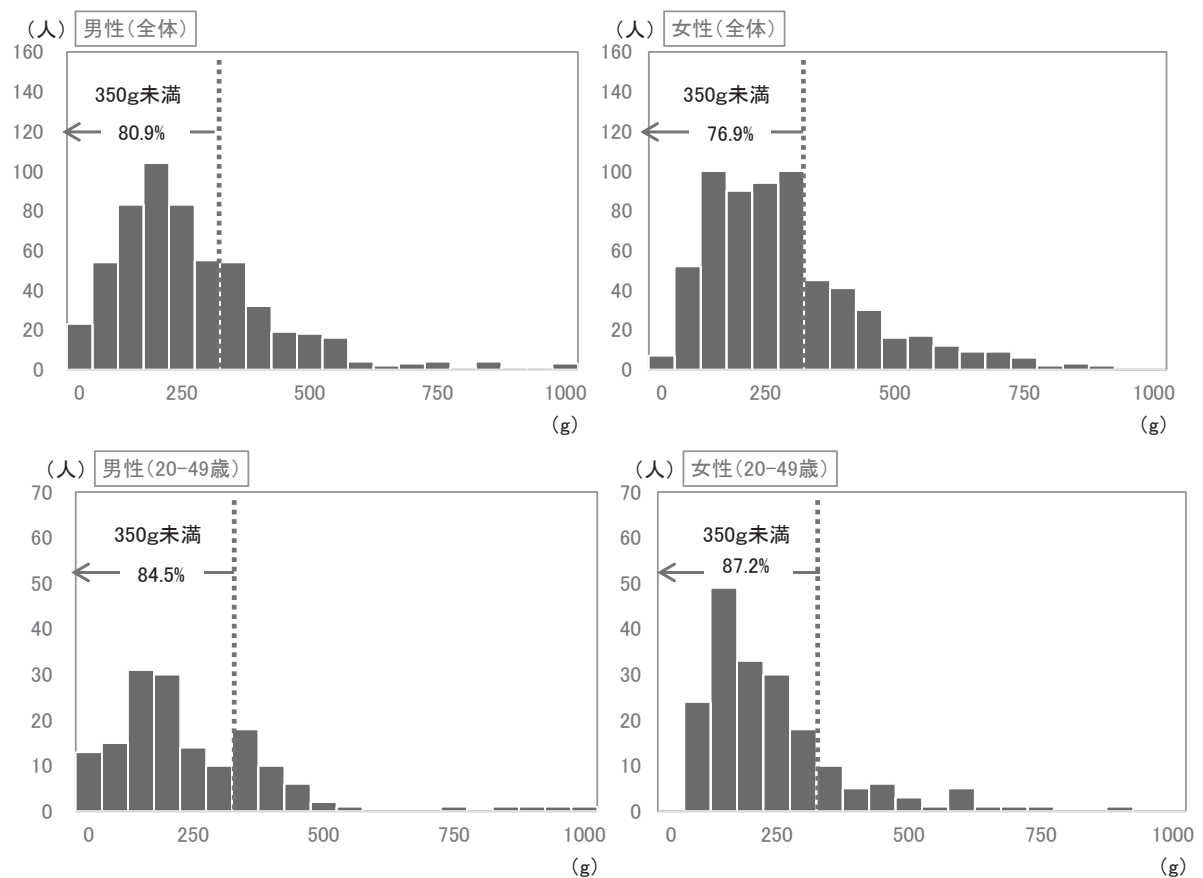
※「食事バランスガイド」では、野菜70gを1つ(SV)分としている。

[参考]「富山県健康増進計画（第2次）」、「健康日本21（第2次）」の目標  
野菜摂取量の増加  
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g

野菜を1日に摂取したい量（350g）に満たない人の割合は全体で78.7%、男女別では、男性80.9%、女性76.9%である。

特に野菜摂取量が少ない20-49歳では、350gに満たない人の割合が、男性84.5%、女性87.2%である。（図1-15）

図1-15 野菜類の摂取量の分布（20歳以上、男女別）



## ② 果実類摂取量

果実類摂取量の平均値は、男性 122.1 g、女性 136.0 g である。年齢階級別では、男性は 30 歳～50 歳代の摂取量が少なく、特に 40 歳代で 75.9g となっている。女性は 20 歳～50 歳代の摂取量が少なく、20 歳代では 68.3g と特に少ない。(図1-16)

図 1-16 果実類摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)

