

栄養素等摂取量の年次推移(全県・15歳以上・総数)

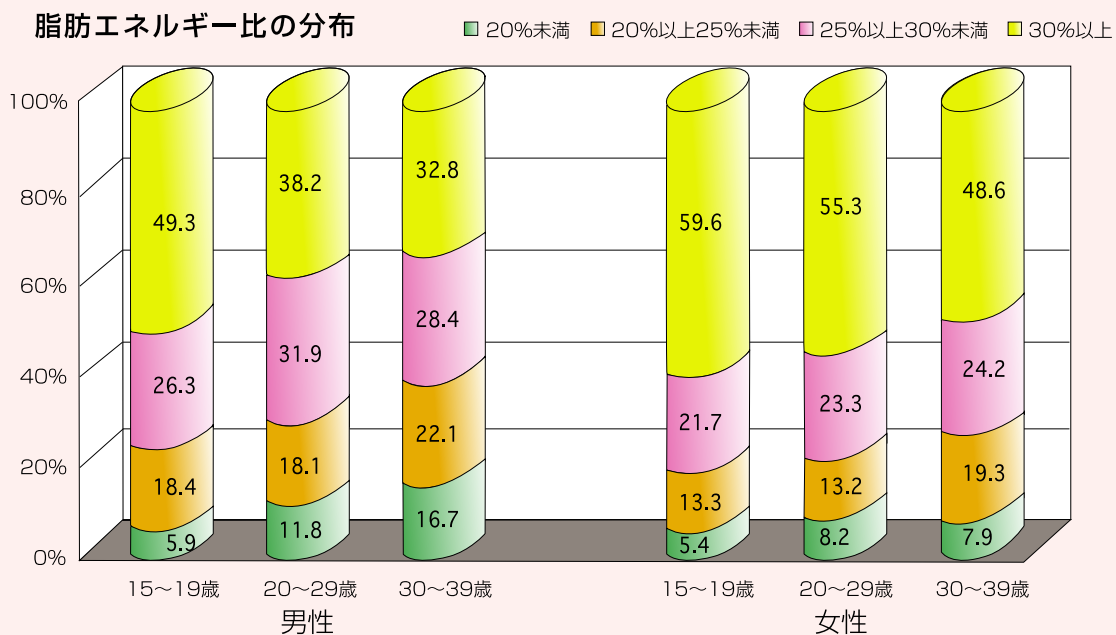
	単位	昭和63年 1988	平成5年 1993	平成10年 1998	平成15年 2003	平成20年 2008
エネルギー	kcal	2,054	2,055	2,035	2,035	1,932
たんぱく質	g	80.7	80.2	78.7	76.6	70.7
うち動物性	g	43.3	43.4	43.0	42.1	39.0
脂質	g	59.8	60.1	65.3	61.7	60.3
うち動物性	g	28.8	29.8	30.6	32.4	30.3
炭水化物	g	286	284	268	274	259
カルシウム	mg	543	538	592	549	490
鉄	mg	11.5	10.5	10.8	8.4	7.2
食塩	g	11.5	11.2	12.9	10.9	10.0
ビタミンA	μgRE	639	582	638	916	611
ビタミンB1	mg	0.75	0.77	0.70	0.98	0.95
ビタミンB2	mg	0.98	0.97	10.3	1.27	1.19
ビタミンC	mg	57	43	48	100	92

※ビタミンAについては、従来ビタミンA効力(IU)で表示されていたが、栄養所要量の単位がμgREに改訂されたことに伴い変更した。(1IU=3.33μgとして計算)

※平成20年度調査結果のビタミンAについては、「日本人の食事摂取基準2005年度版」との整合性を確保するため、レチノール当量の算出方法を改めた。

## 脂肪

脂肪からのエネルギー摂取割合(15歳以上)が、男性27%、女性29.2%

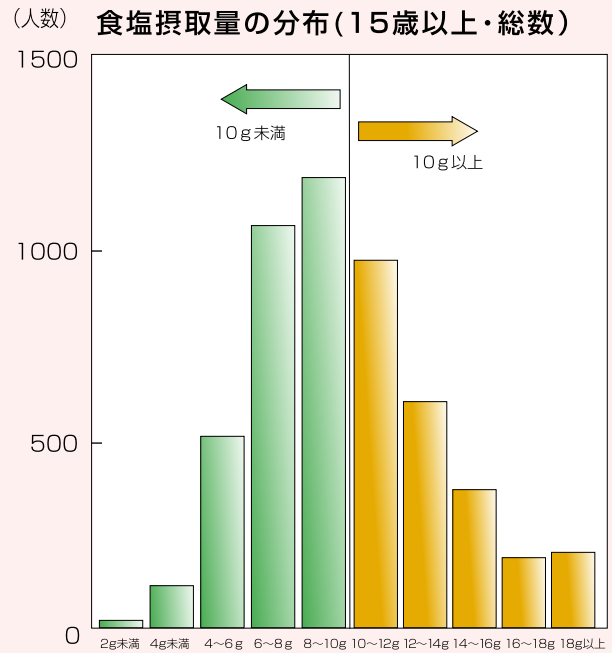
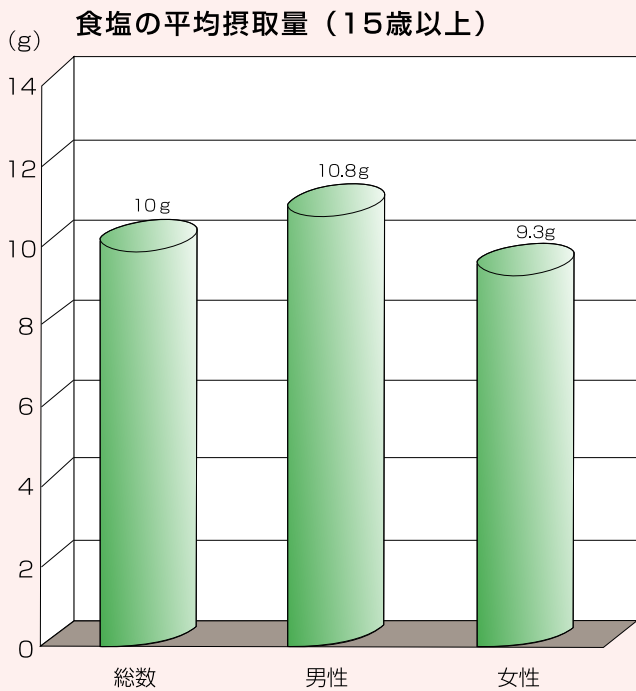


◎ 特に、若い世代や女性では、25%以上の割合が多く、“とりすぎ”が心配されます。

◎ 脂肪のとりすぎは栄養バランスをくずします。脂肪は量と質を考えて食べましょう。

# 食塩

平均摂取量（15歳以上）は10.0g（男性10.8g、女性9.3g）



- ◎目標の10g未満にあともう一歩です。しかし、食塩量減少は「薄味習慣が定着した?」とは断定できません。食べる量が減ったために、食塩摂取量が減ったとも考えられます。
- ◎新鮮な食材を使う、いろんな味や風味を組み合わせる等、調理の工夫で無理なく減塩しましょう。
- ◎外食や中食（お惣菜や持ち帰り弁当等）、加工食品等の「見えない塩分」に気をつけ、栄養成分表示を活用しましょう。

栄養成分表示で食塩量がわかります  
 食塩相当量 (g) =  
 ナトリウム量 (mg) × 2.54 / 1000

栄養成分表示(100g当たり)  
 エネルギー・・・32kcal  
 たんぱく質・・・1.4g  
 脂質・・・1.7g  
 炭水化物・・・2.9g  
 ナトリウム・・・79mg  
 食塩相当量・・・0.2g



このような栄養成分表示をよく見て活用しましょう。

# カルシウム

カルシウムの摂取量が減少しています



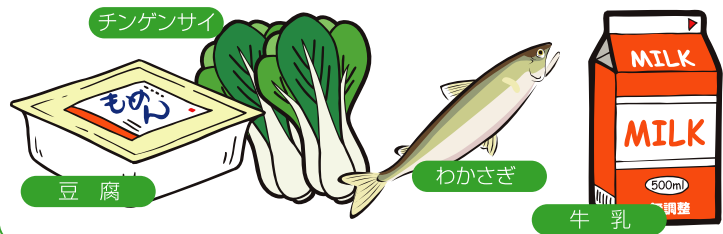
カルシウムの平均摂取量

	6~11歳	12~14歳	15歳以上
男性	658mg	694mg	483mg
女性	599mg	582mg	496mg

牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

## ひとくちメモ

カルシウムを多く含む食品(例 牛乳・乳製品・野菜・大豆製品・小魚など)



# 鉄

鉄の摂取量が減少しています

## 鉄の平均摂取量

	12~14歳	15~19歳	20歳代	30歳代
男性	7.8mg	7.3mg	7.1mg	7.5mg
女性	6.6mg	6.8mg	6.5mg </td <td>6.3mg</td>	6.3mg

主食・副菜・主菜の中に、鉄を含む食品を上手に取り入れましょう。

### ひとくちメモ

鉄を多く含む食品(例 肉・緑黄色野菜・海そう・大豆製品など)



# お米

お米の摂取量や食べる回数が減少しています

## ごはん(米)の平均摂取量

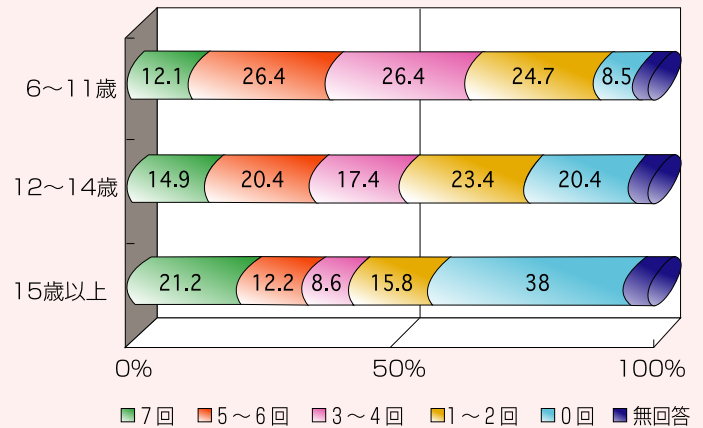


(1日あたり)

	6~11歳	12~14歳	15歳以上
男性	約2杯	約3.6杯	約2.7杯
女性	約1.4杯	約1杯	約1.7杯

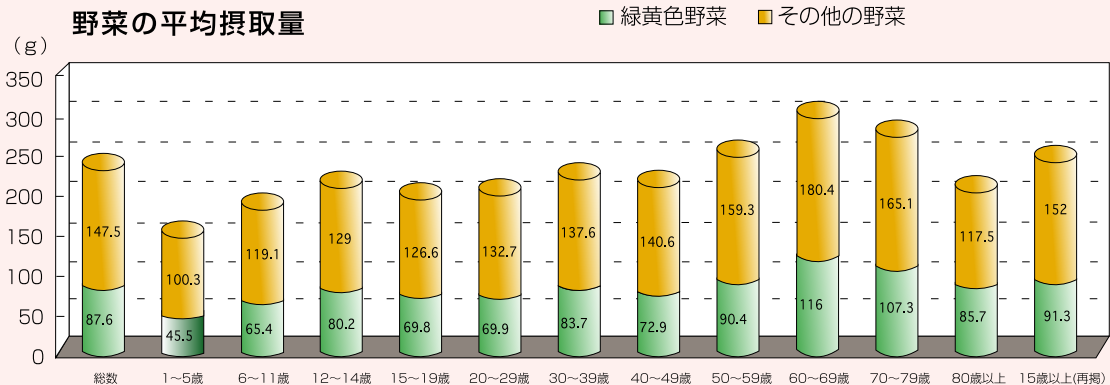
\*お茶碗1杯=ごはん約150g(米で約70g)

## 朝食に”ごはん”(米)を食べる回数



# 野菜

平均摂取量(15歳以上)は、243.3gです



毎日の食事で、もう一皿(約70g)、野菜を食べましょう。