

(平成16年県民健康・栄養調査より)

# 健康長寿なふくいのは 健康・栄養の現状

## 😊 特徴1

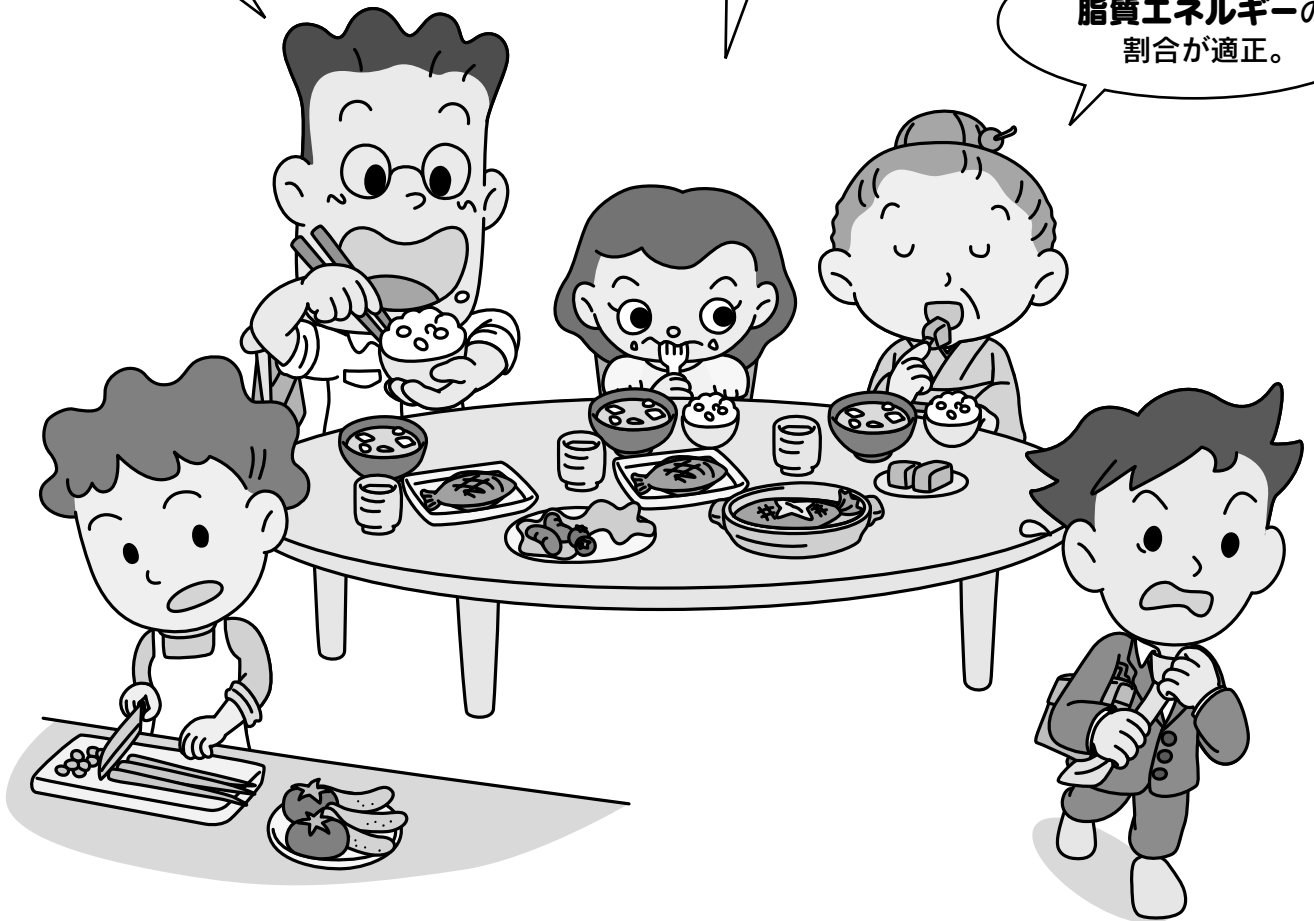
福井の人は、  
米類、豆類、いも類、魚介類の  
摂取が全国に比べて多い

## 😊 特徴2

塩分摂取量が1日平均11.1gと  
徐々に減少傾向。  
目標10g未満まで、あと1歩。

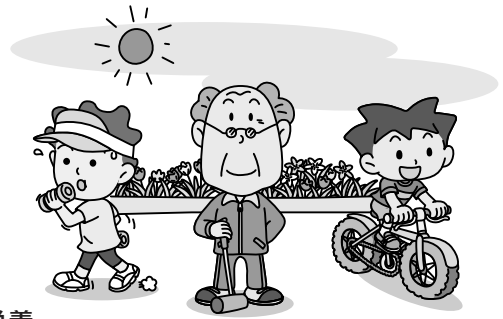
## 😊 特徴3

脂質エネルギーの  
割合が適正。



健康長寿な福井です。

# 県民健康・栄養調査とは…



福井県では、県民の健康づくりに役立てるため、定期的に、栄養を中心に生活習慣等を含めた栄養調査を実施しています。今回、栄養摂取状況調査、生活習慣基本調査、健康長寿に関する調査を合わせて実施しました。

この調査は、平成16年11月に県内無作為抽出された12地区269世帯、1,055人（男性505人、女性550人、有効回答率83.4%）の皆さんのご協力を得て実施したものです。この調査結果から、次のような県民の健康づくりに必要な資料がたくさん得られました。

県では、この結果を「元気な福井の健康づくり応援計画」に基づいた健康づくり施策に活用していき、健康長寿世界一を目指していきます。

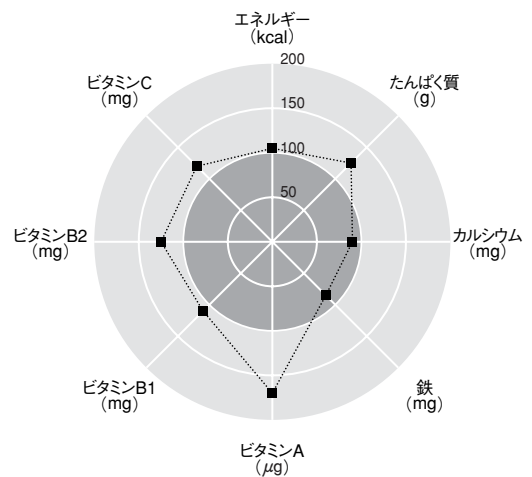
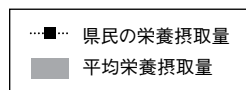
1. あなたは、偏食をしていませんか？

福井県民の主な栄養素ごとの摂取量は、概ね各栄養素とも目標摂取量を満たしています。残念ながら、鉄、カルシウムは目標摂取量を満たしていません。

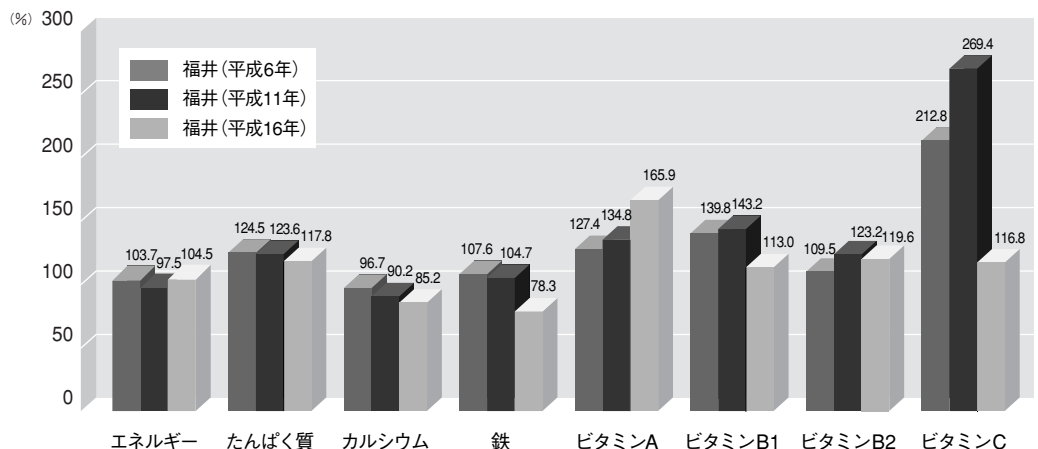
平均的な摂取量としては、概ね良好な状態ですが、カルシウムと鉄の摂取比率は、平成6年から徐々に低下しており、特に今回、鉄の摂取比率が下がりました。

なお、ビタミンCが今回の調査で大きく低下しているのは、目標摂取量の基準値が変わったためです。

【図1】  
県民の栄養摂取量と平均栄養所要量との比較

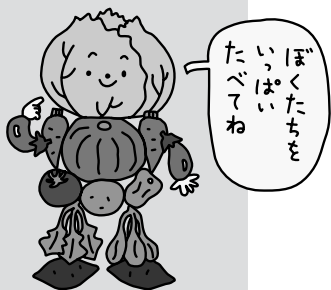


【図2】  
福井県の栄養摂取比率の推移



# 2.

いつもの献立に、たっぷりの野菜が入ったおかずを1品付け加えてみては？



福井の食卓は、米を中心に概ねバランスがとれています。でも、野菜類と乳類は不足みです。特に野菜の目標摂取量(350g)に対しては、100g程度不足しています。

平成16年調査では、平成6年調査や平成11年調査に比べ、いも類の摂取量が増えましたが、野菜類の摂取量については、伸び悩んでいます。また、全国と比べると米類、いも類、豆類、魚介類の摂取量が多く、麦類、乳類の摂取量が少ないことが特徴です。

1人1日当たり：(g)

【表1】 食品郡別摂取状況	福 井 県			全 国
	平成6年	平成11年	平成16年	平成14年
米類	225.3	175.7	※注 <sup>1</sup> 179.0	※注 <sup>1</sup> 169.2
麦類	55.3	73.3	72.9	98.0
いも類	70.9	70.5	84.6	62.5
砂糖類・甘味料	10.5	8.6	7.3	7.2
豆類	62.9	69.0	64.8	58.9
種実類	1.8	1.5	1.5	2.3
野菜類	245.9	287.4	※注 <sup>2</sup> 258.1	※注 <sup>2</sup> 269.7
緑黄色野菜	54.3	56.9	85.3	88.9
その他の野菜	191.6	230.5	151.6	156.9
果実類	81.5	102.3	106.0	124.3
海草類	6.6	4.7	※注 <sup>3</sup> 11.1	※注 <sup>3</sup> 14.6
魚介類	95.9	103.1	91.5	88.2
肉類	60.1	65.9	77.9	77.5
卵類	37.8	38.3	38.8	36.5
乳類	113.9	108.8	99.4	168.5
油脂類	12.2	14.3	9.8	10.9
菓子類	29.4	50.4	20.3	26.5
調味料および香辛料	103.8	116.2	86.4	87.5
アルコール飲料	—	—	76.1	93.1
特定保健用食品他	—	—	11.4	—

注1：飯を米に換算(÷2.09)。注2：緑黄色野菜とその他の野菜のほか野菜ジュースと漬け物を含む。注3：水で戻した量で表示。

# 3.

外食をする場合、単品だけでなくいろいろ組み合わせるなどして栄養バランスを考えて食べましょう。

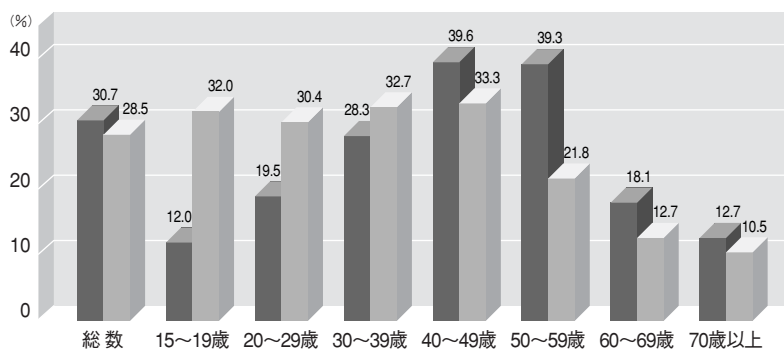


昼食の外食率は、男性では40歳代と50歳代の約4割、女性では15歳から49歳までの女性の約3割となっており、増加傾向にあります。

福井県男性の昼食の外食率は全国に比べると、それほど高くありませんが、5年前、10年前よりも増加しています。また、女性の昼食の外食率は、徐々に増加しています。

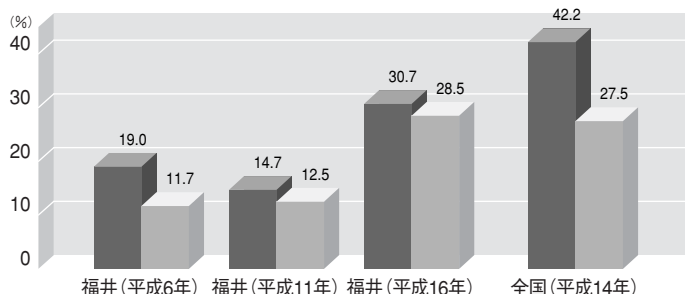
【図3】  
昼食の外食率

■ 男性  
■ 女性



【図4】  
昼食外食率の推移

■ 男性  
■ 女性

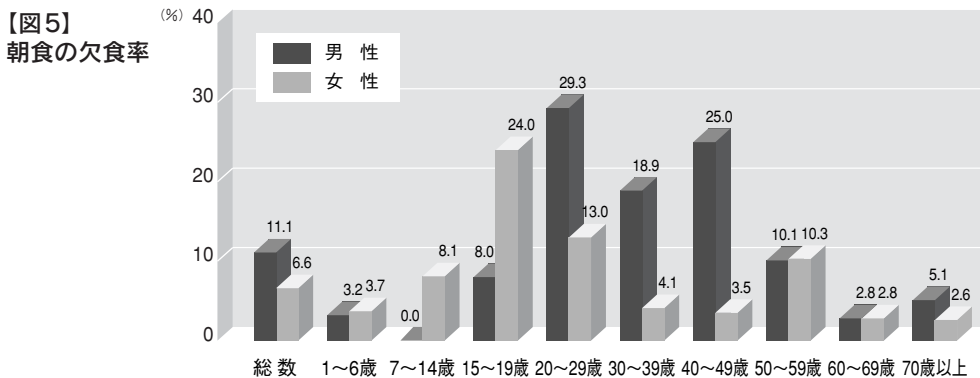


# 4.

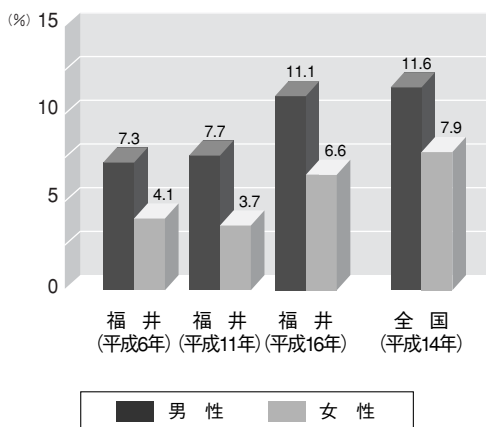
食事は1日3回規則正しく  
食べるようにしましょう。

朝食の欠食率は、男性では特に20歳代から40歳代で高く、女性では10歳代と20歳代で高くなっています。朝食を抜くと知らず知らずのうちに仕事や勉強の能率が悪くなるうえ、栄養バランスをくずします。

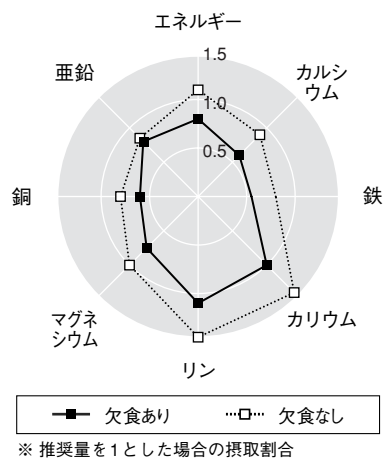
朝食の欠食者は、男女ともこの10年の間に徐々に増加しています。また、朝食について欠食した人としなかった人との栄養摂取状況を比べると、欠食した人は各種ミネラルが不足しています。



【図6】 朝食欠食率の推移



【図7】 朝食欠食によるミネラル摂取量への影響



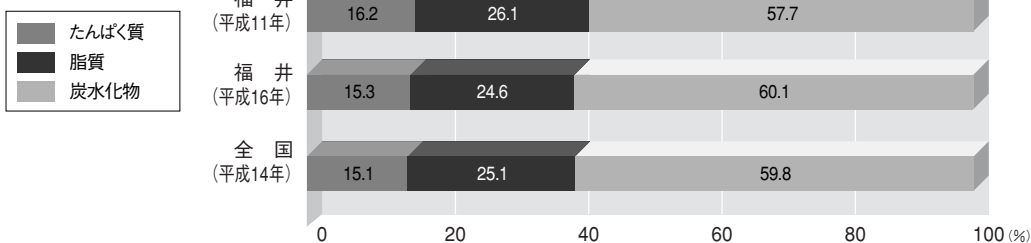
# 5.

これからも毎日の食事は、  
偏食せず、いろいろな食品を  
適正量食べましょう！

福井県民の脂肪エネルギー比率（総脂質の総エネルギーに占める割合）は24.6%で良好です。（理想的な脂肪エネルギー比率は20~25%とされています。）

近年、全国的に脂質から得られるエネルギーの割合が増加傾向にある中で、福井県においても平成6年に23.8%、平成11年に26.1%と増加傾向であったのが、今回の調査では、24.6%と減少しています。

【図8】 エネルギーの栄養素別摂取構成比の推移



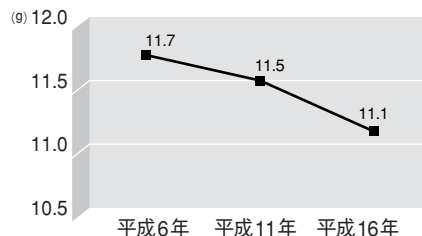
# 6.

日頃から、「塩分ひかえめ・うす味」を心がけましょう。

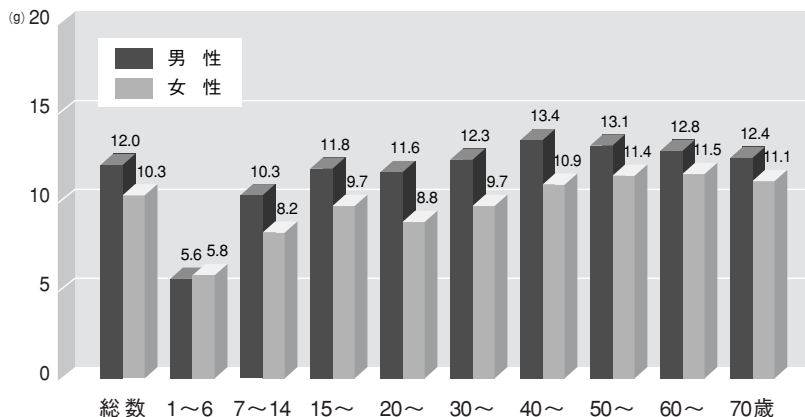
福井県民の塩分摂取量は、全体で見ると、11.1gと減少してきています。でも、理想的な塩分摂取量 10.0g未滿にはまだ達していません。また、福井の男性は女性と比べると塩分の摂取量が高く、特に働き盛りの40歳代は要注意です。

塩分摂取量は、平成6年が11.7g、平成11年が11.5g、平成16年が11.1gと徐々に減ってきており、目標値である10g未滿に近づいています。特に39歳以下の女性は、目標値10g未滿を達成しています。

【図9】食塩摂取量の年次推移



【図10】年齢階級別塩分摂取量



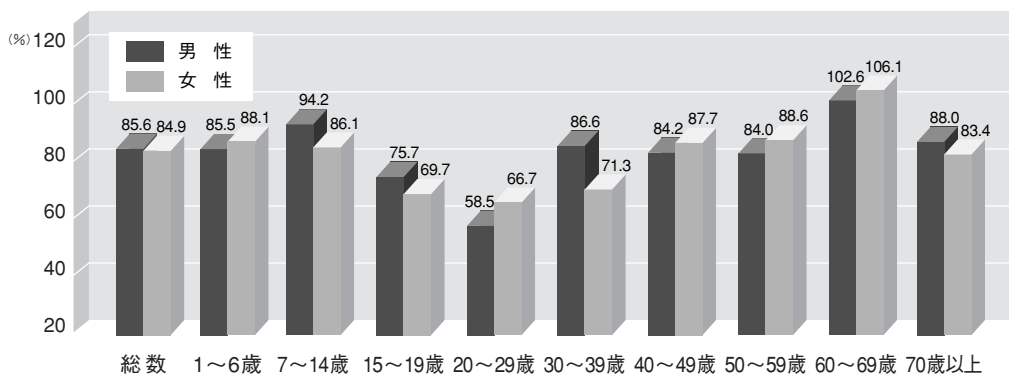
# 7.

若い頃から、カルシウムが多く含まれている食品を心がけてとりましょう。

福井県民は60歳代を除いてカルシウムが不足しています。特に20歳代においては必要な摂取量の6割程度となっています。

全体で見ると、カルシウムの摂取量は、平成6年が591mg、平成11年が559mg、平成16年が523mgと徐々に減っています。カルシウムは、成長期における骨や歯の発達に不可欠な栄養素であり、大人になってからも不足すると骨の強度を保っている骨量が減少し、骨折しやすくなる骨粗しょう症になります。骨粗しょう症を防ぐには、十分なカルシウムと適度な運動が必要です。

【図11】カルシウム摂取状況・摂取量と必要な量の比較 (1日に必要な量を100%とする)



《参考》より多くのカルシウムをとり入れましょう。(カルシウムが200mg程度含まれる食品例)

乳製品	牛乳	200cc (1本)	小魚類	いわし丸干し	3尾	その他	ごま	大豆製品	木綿豆腐	2/3丁	野菜類	小松菜(生)	100g	
	ヨーグルト	200cc		釜揚げしらす	40g		干しひじき		大さじ2杯	厚揚げ		2/3丁	モロヘイヤ(生)	80g
	プロセスチーズ	25g		煮干し	10g		大根菜(生)		80g	がんもどき		2個 (60g)		



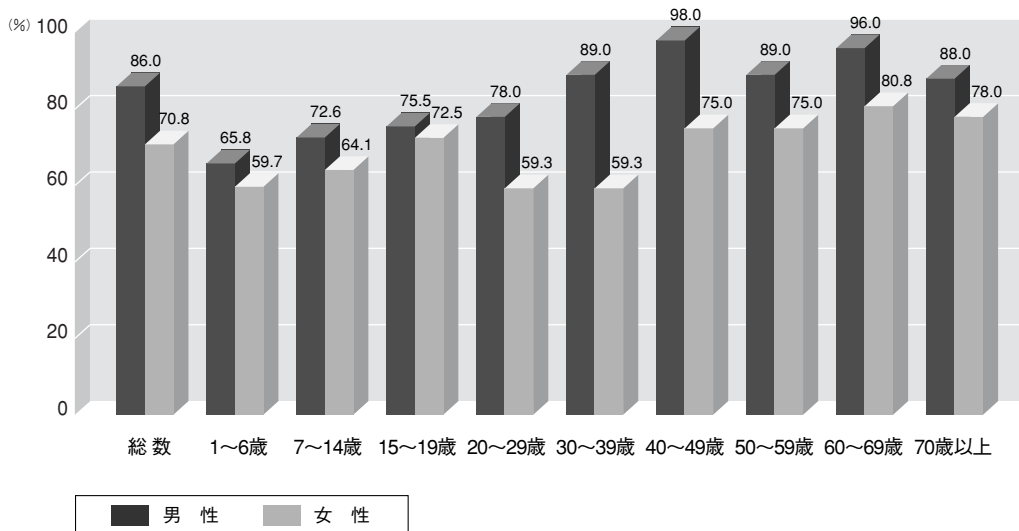
# 8.

鉄不足にならないように  
1日3食バランスよく食べましょう。

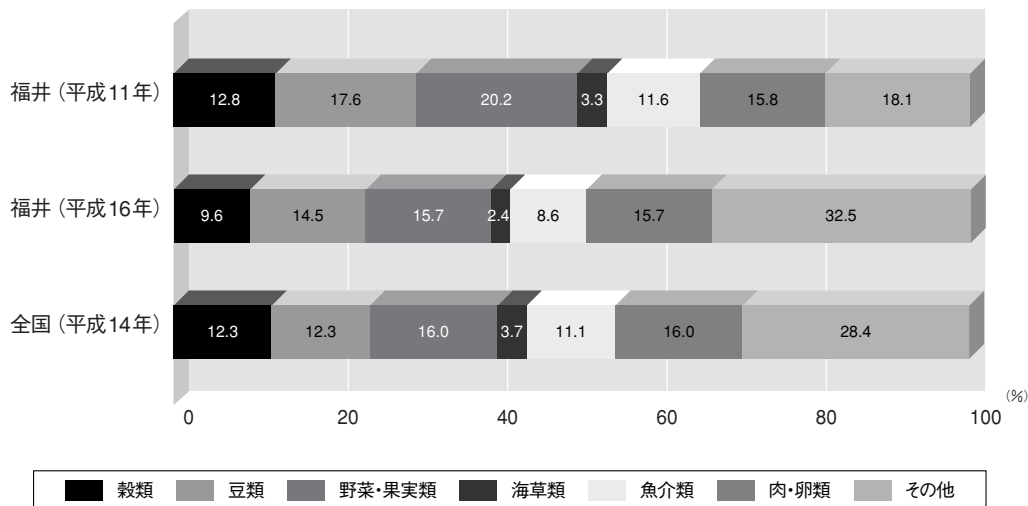
福井県民は、鉄が摂取不足ぎみです。無理なダイエットで食事を抜いたり、お菓子やジュースで食事を済ませていると、ますます鉄が不足します。

全体でみると、鉄の摂取量は、平成6年が11.8mg、平成11年が11.2mg、平成16年が8.3mgと徐々に減っています。また、年代別でみると、成人男性では特に20～29歳、成人女性では、20～39歳、70歳以上の高齢者でその不足が目立っています。食品群別の鉄摂取状況をみると、「その他」の食品群からの摂取割合が大きくなってきています。

【図12】  
鉄不足状況・摂取量と必要な量の比較（1日に必要な量を100%とする）



【図13】  
食品群別鉄摂取状況推移



〈参考〉鉄分を上手にとりいれましょう。(鉄分を多く含む食品例とその含有量)

豚しほバー 〈2切れ〉 (60g) 7.8mg	ゆで大豆 〈3/4カップ〉 (100g) 2.0mg	いりごま 〈大さじ山盛り1杯〉 (8g) 0.8mg	ほうれん草 〈1/3わ〉 (100g) 2.0mg	モロヘイヤ (100g) 1.0mg
干しひじき 〈大さじ2杯〉 (10g) 5.5mg	丸干いわし 〈2尾〉 (20g) 0.9mg	あさり(殻なし) 〈10個〉 (30g) 2.9mg	卵 〈1個〉 (50g) 0.9mg	がんもどき 〈1個〉 (30g) 1.1mg



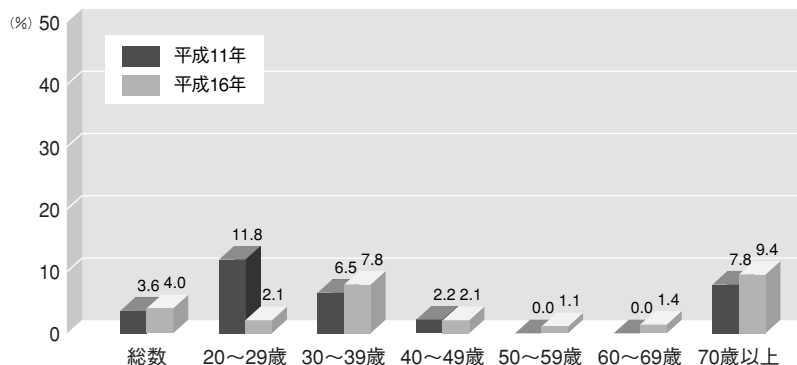
# 9.

適度の運動やバランスのよい食事、  
適正体重を保つようにしましょう。  
規則正しい生活で、

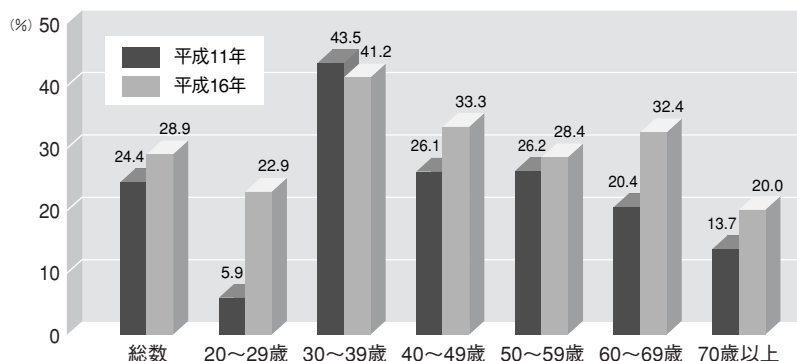
福井県の男性は肥満傾向、女性は痩身傾向です。運動不足や偏食による肥満は、生活習慣病が心配です。また、無理なダイエットによる痩せも、栄養バランスをくずし、骨粗しょう症などの病気にもつながります。

男性のやせは、70歳以上の高齢者を除き、ほとんどの年代で減少していますが、逆に肥満は、30歳代がピークで5年前のデータよりやや減ったものの他の年代では増加しています。また、女性のやせは、5年前のデータに比べ、特に若い世代でその割合が倍近く増加するとともに、肥満は50歳代を除き、全ての年代で減少しました。

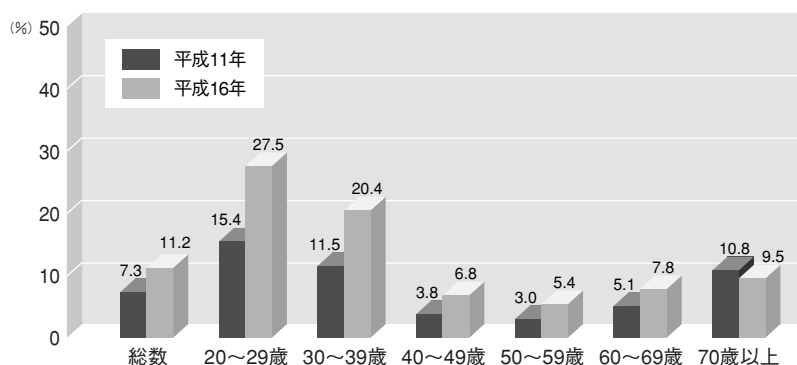
【図14-1】  
男 やせ



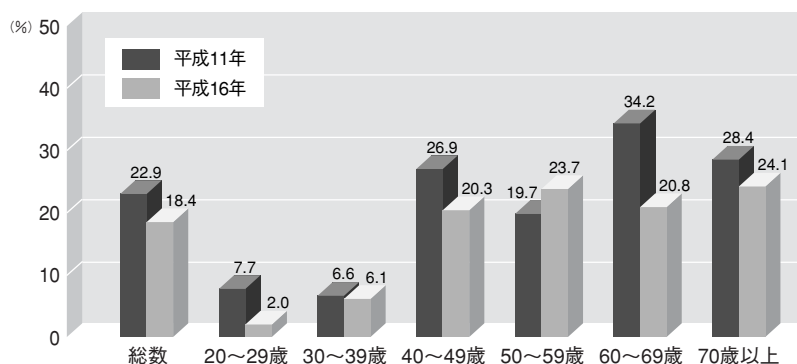
【図14-2】  
男 肥満



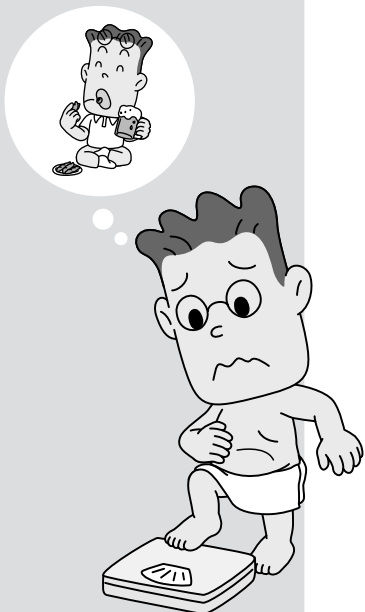
【図15-1】  
女 やせ



【図15-2】  
女 肥満



※BMI (Body Mass Indexの略) = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) で算出します。  
BMI = 22が一番病気にかかりにくいとされています。皆さんも一度計算してみましょう。  
※肥満は、BMI 25以上。やせはBMI 18.5未満としました。





# 10.

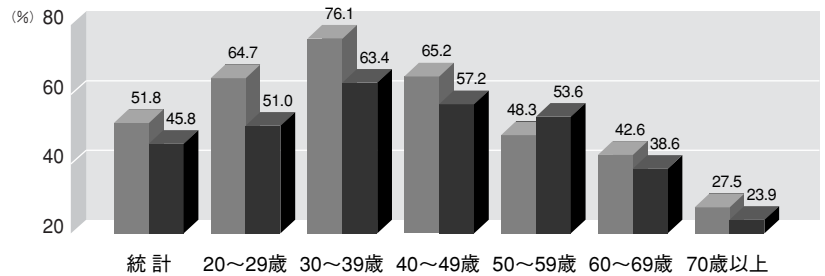
自分のため、家族や他人のため、  
禁煙に努めましょう。

喫煙率は、5年前の調査に比べて男性は減少しましたが、女性は増加しています。また、30歳代男性の喫煙率は6割を超えています。喫煙は、動脈硬化の促進や肺がんなどの原因となり、健康を損ねます。

男性の喫煙者は30歳代が63.4%で最も高く、5年前のデータと比べて50歳代を除く全ての年代で減少しました。また、女性の喫煙者は、30歳代が14.3%で最も高く、60歳代を除く全ての年代で増加しました。

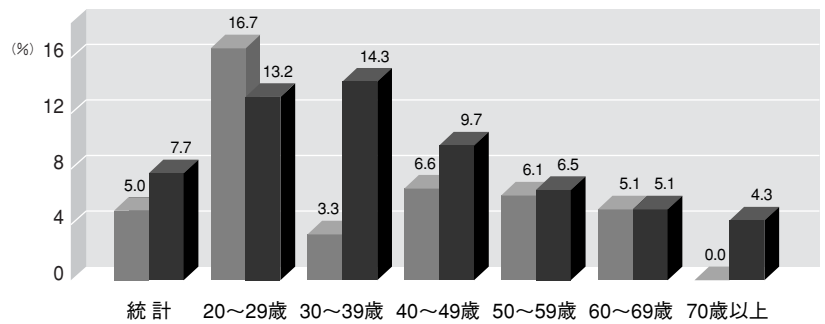
【図16】  
年代別男性の  
喫煙状況

■ 平成11年  
■ 平成16年



【図17】  
年代別女性の  
喫煙状況

■ 平成11年  
■ 平成16年



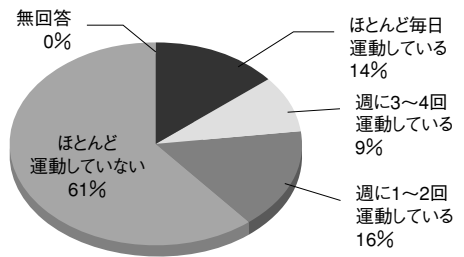
# 11.

休み時間、休日などを  
利用して仲間と共に  
いい汗流しませんか！

福井県民の約6割の人が「ほとんど運動していない」と回答しています。特に働き盛り年代の運動不足が心配です。気軽にできる運動として、歩くこともおすすめです。

「ほとんど毎日運動する」人の割合は、10年前に比べ半分に減り、逆に「ほとんど運動していない」人が増えました。

【図18】  
運動状況



【図19】  
運動状況（推移）

■ ほとんど毎日運動している  
■ 週に3～4回運動している  
■ 週に1～2回運動している  
■ ほとんど運動していない

