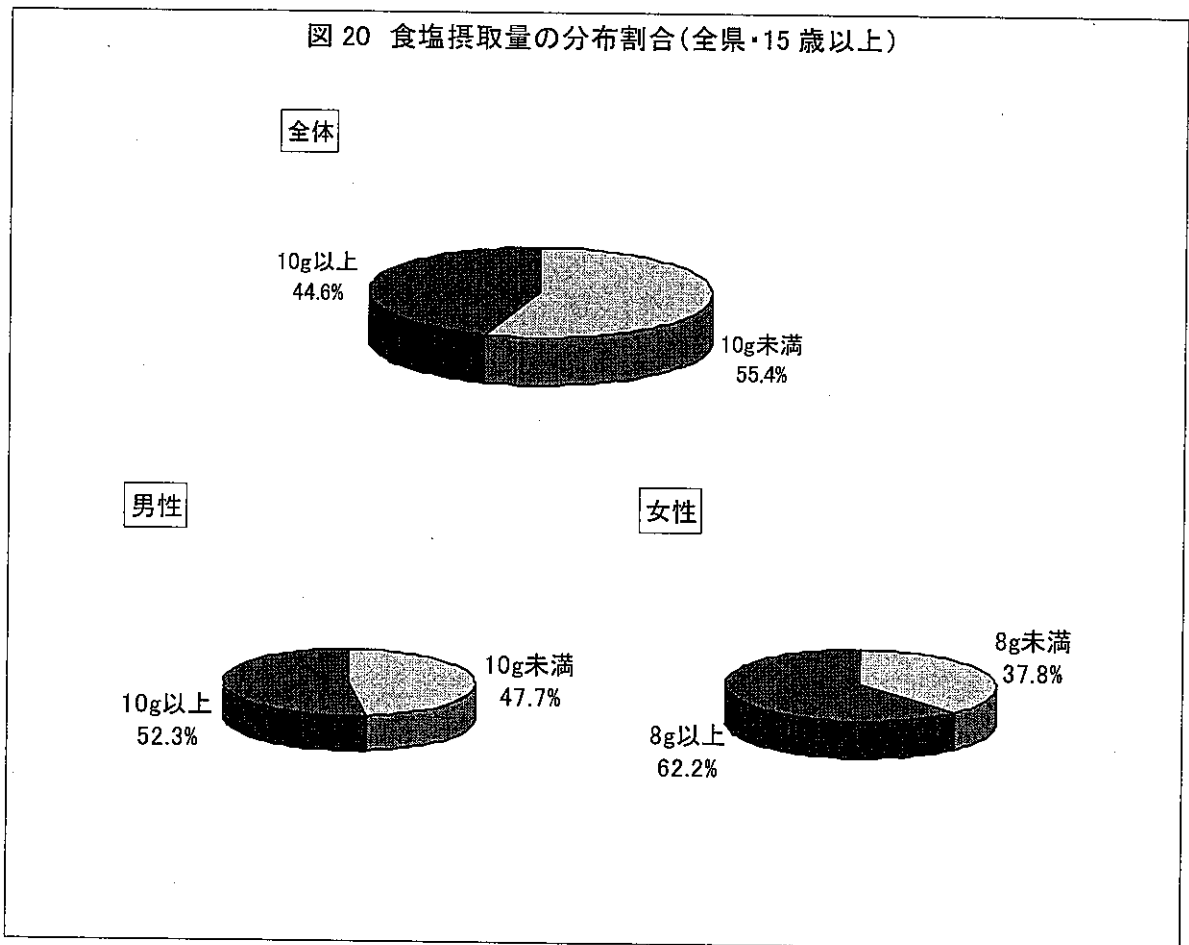
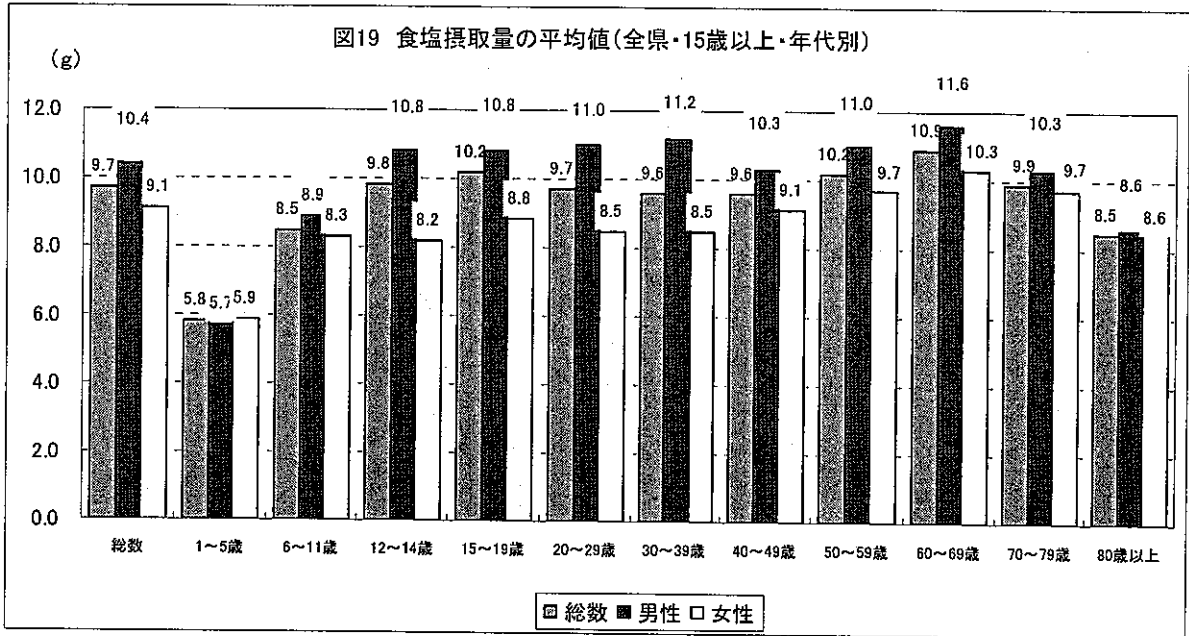


(7) 食塩

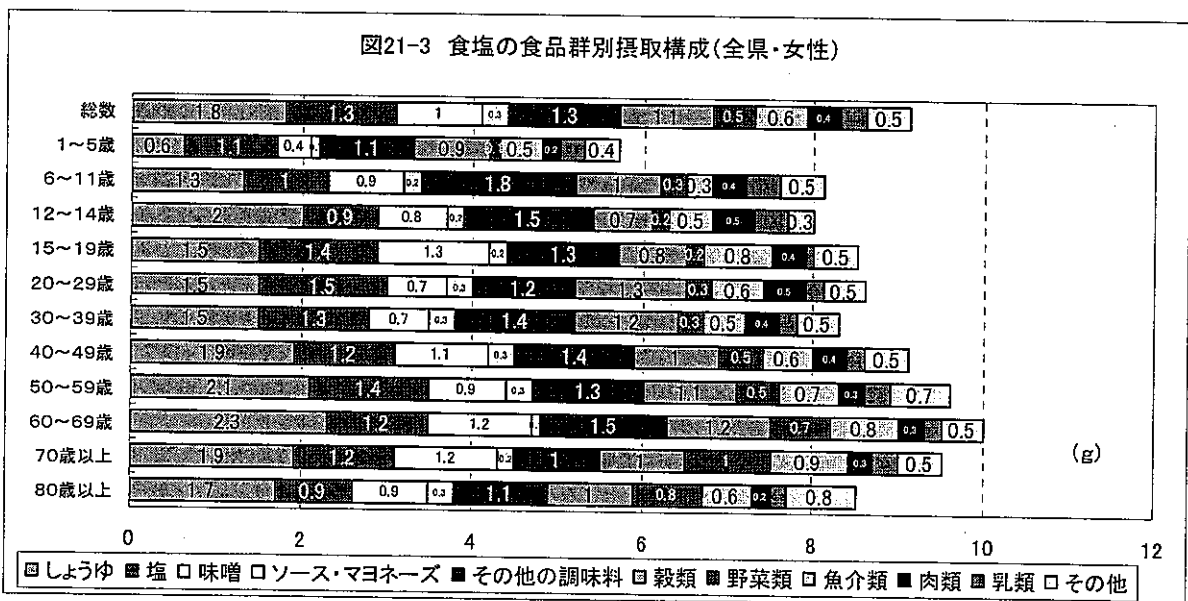
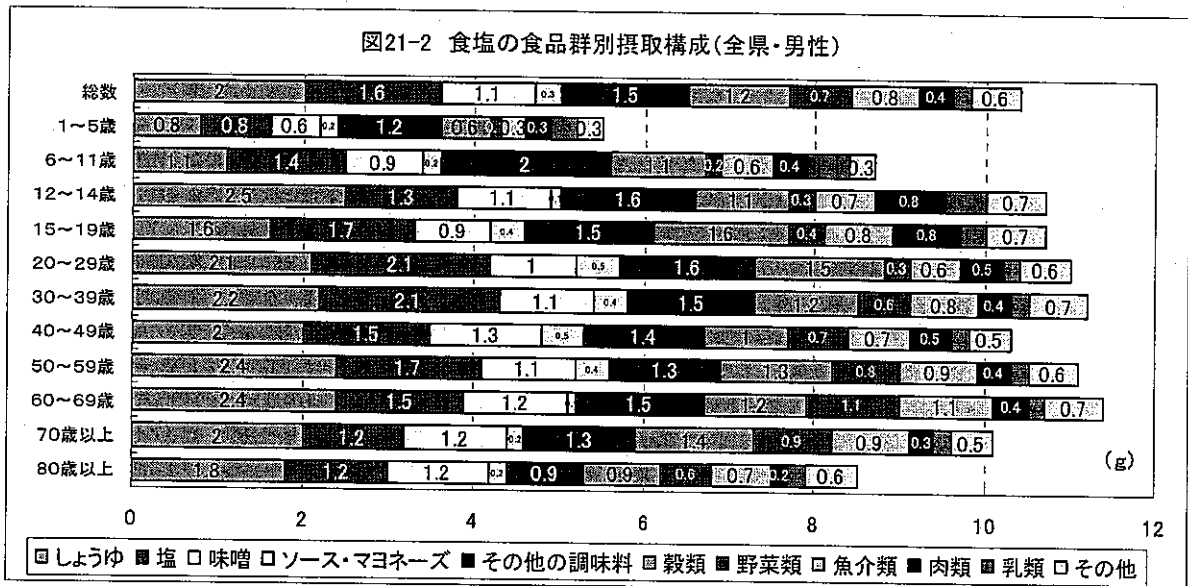
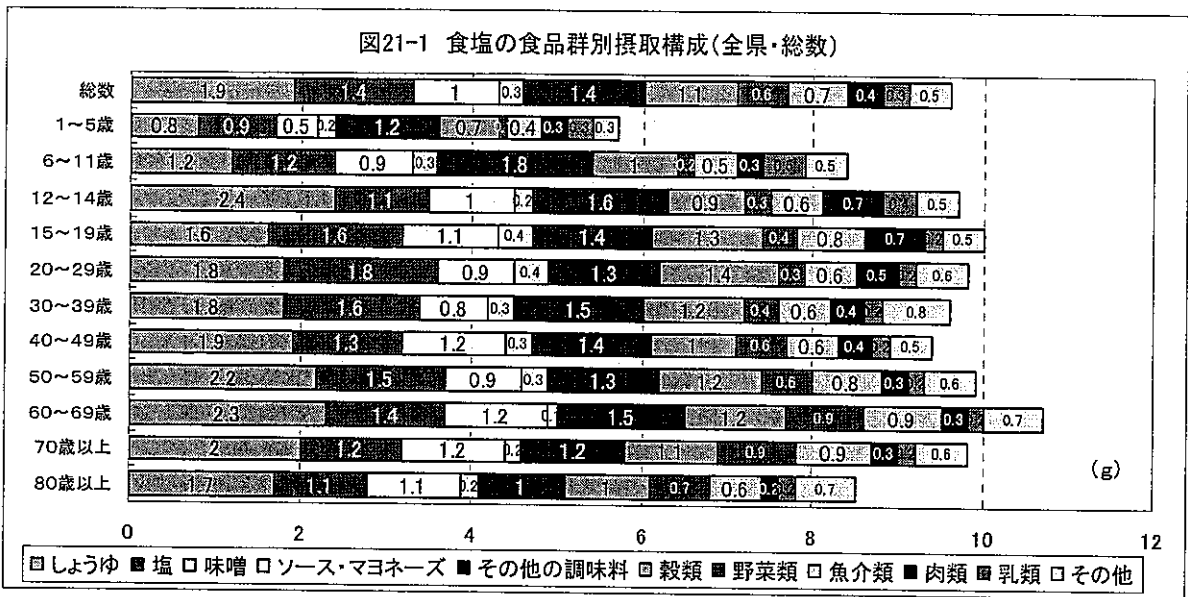
食塩摂取量の平均値（15歳以上）は全体 10.0g、男性 10.8g、女性 9.3gであった。

また、1日の食塩摂取量が10g以上の人が全体で44.6%であった。年代別では、男女ともに60歳代の摂取量が多くなっていた。



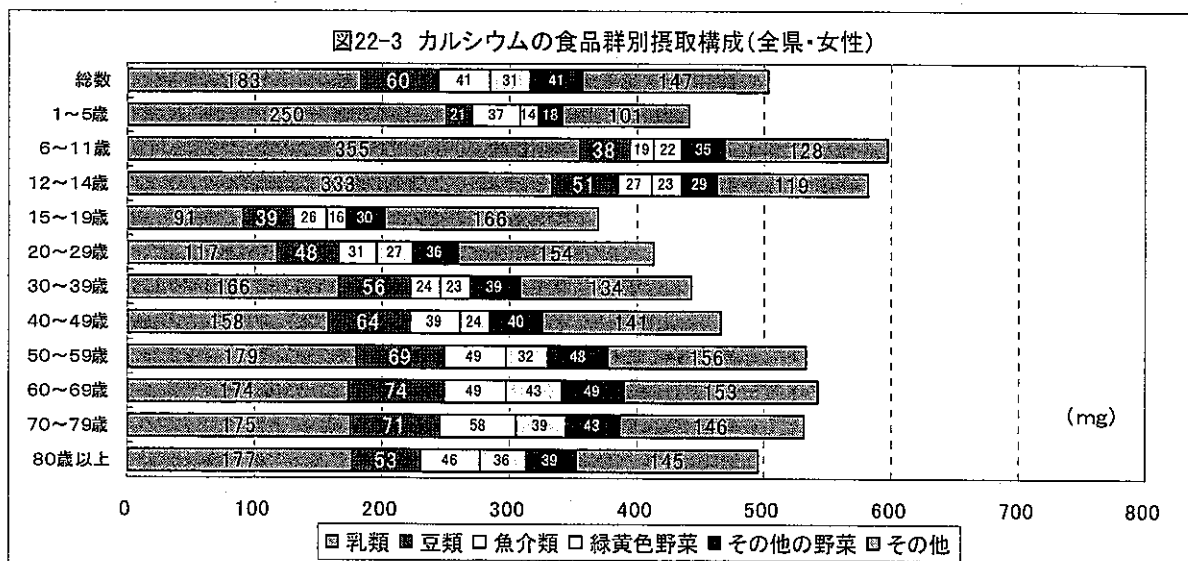
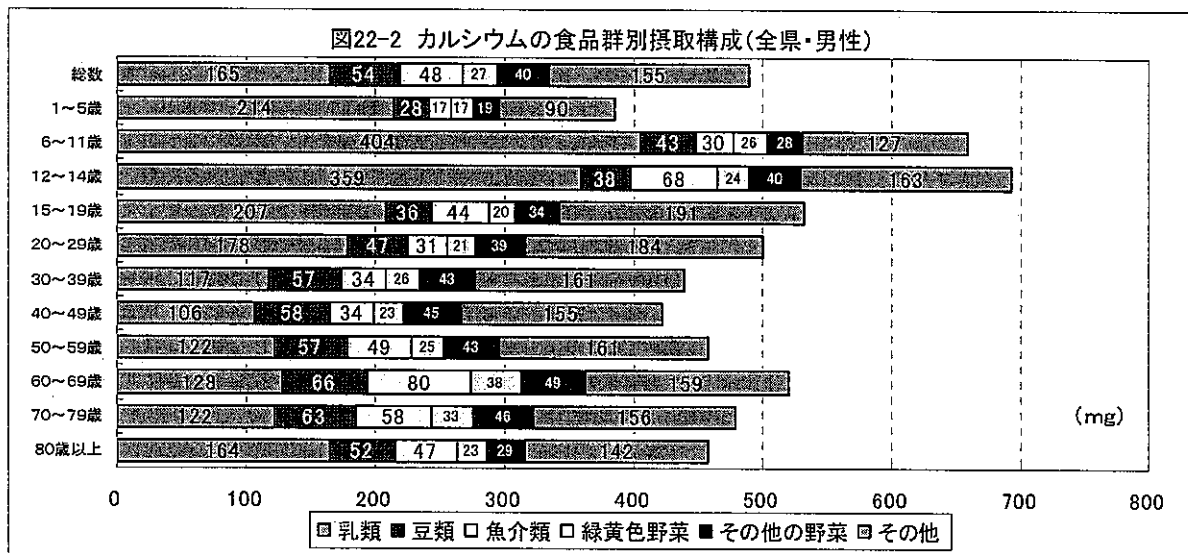
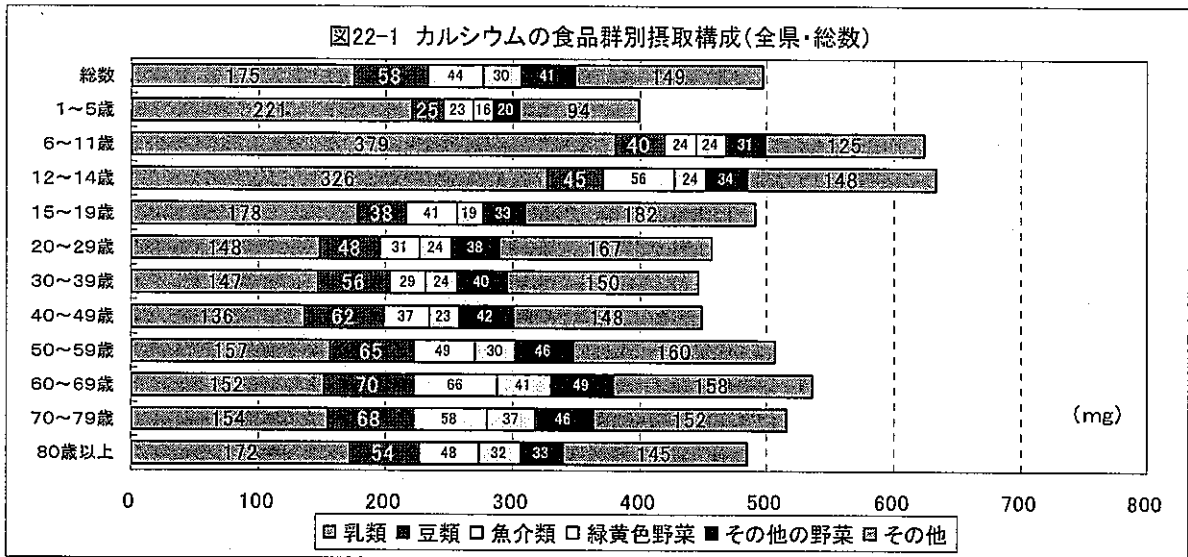
※食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1,000

摂取構成では、調味料からの摂取が多かった。

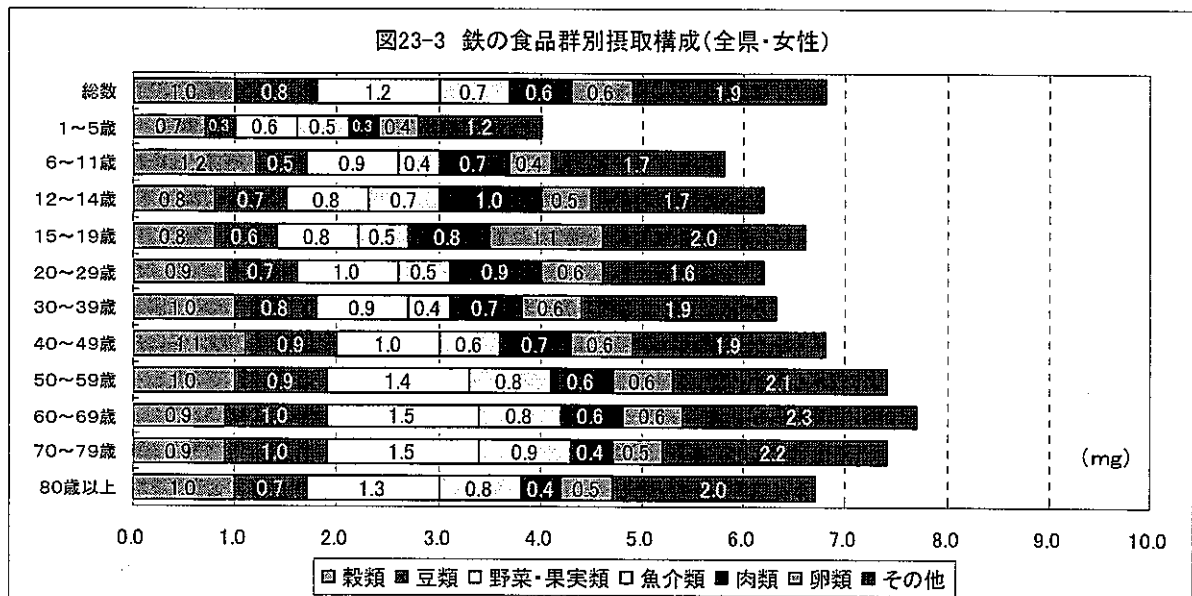
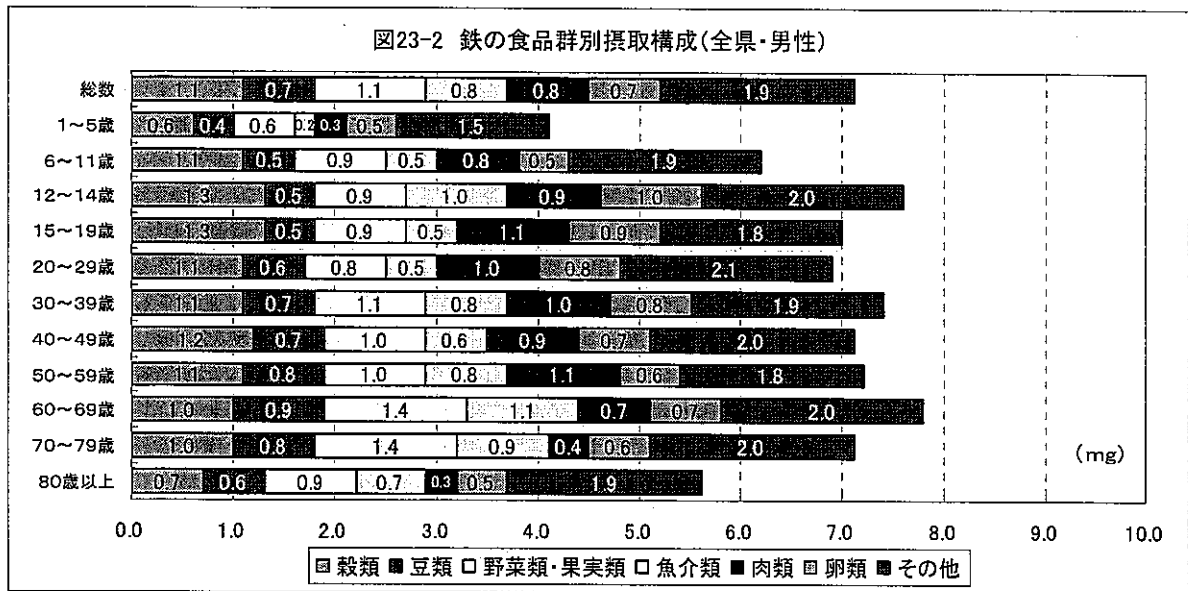
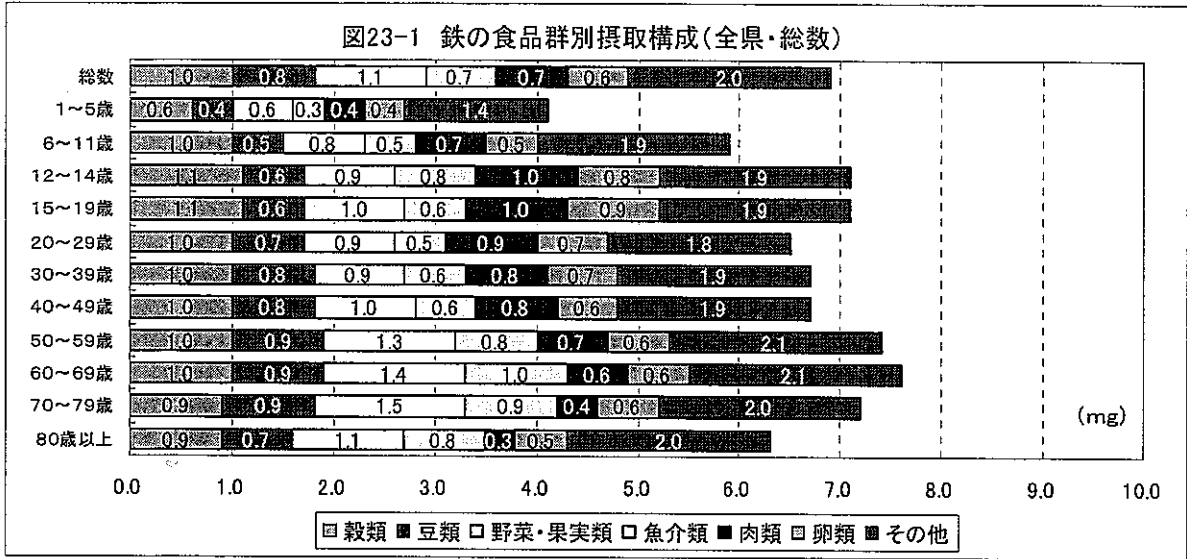


(8) カルシウムの摂取構成比

食品群別摂取構成では、乳類からの摂取が多く、14歳以下では約50%、15歳以上では約30%であった。



(9) 鉄の摂取構成比



(10) 食品群別摂取量

米類摂取量（15歳以上）は、142.6gであり、前回より14g減少した。

乳類摂取量（15歳以上）は、125.8gであった。

野菜摂取量（15歳以上）は、243.3gであり、前回より17g減少した。

菓子類や油脂類の摂取量（15歳以上）が、平成15年より増加していた。

◆表5 食品群別平均摂取量の年次推移(全県・15歳以上・総数) (単位:g)

	昭和63年	平成5年	平成10年	平成15年	平成20年
穀類	292.5	281.5	252.1	269.1	255.2
うち米類	—	—	153.2	156.6	142.6
いも類	51.3	53.7	50.9	48.9	38.0
砂糖類	12.1	10.8	12.1	7.8	6.5
菓子類	27.6	25.6	28.6	27.0	32.1
油脂類	13.3	12.2	20.8	12.7	14.0
種実類	—	—	3.0	3.4	1.9
豆類	65.7	66.2	64.9	62.2	54.8
魚介類	100.5	104.9	94.7	91.6	79.0
肉類	76.3	74.3	75.8	78.6	75.8
卵類	51.9	47.1	43.6	38.4	36.4
牛乳・乳製品類	97.1	116.0	149.7	126.2	125.8
緑黄色野菜	92.5	86.1	100.9	99.0	91.3
その他野菜	152.4	155.8	153.3	161.3	152.0
果実類	100.8	114.9	96.6	109.1	108.0
きのこ類	—	—	8.5	10.8	8.1
海藻類	8.4	5.3	5.7	9.4	8.4
調味料類	—	—	39.6	104.9	105.1
アルコール類	—	—	142.3	127.3	122.9
嗜好飲料	—	—	393.7	379.5	349.2
調理加工食品	8.7	11.6	16.4	—	—
その他の食品	145.3	214.7	2.4	—	—

* 穀類・種実類・きのこ類・調味料類・アルコール類・嗜好飲料については、昭和63年及び平成5年は食品群を細分類していない。

* その他の食品については、実施回ごとに分類されている食品が異なる。

* 平成15年度は、日本食品標準成分表の改訂に伴い食品群の分類を変更した。

(11) 野菜摂取量

野菜摂取量（15歳以上）は男性 236.4g、女性 248.9g であり、最も摂取量の多い60歳代においても296.5gと目標量である350gを下回っていた。

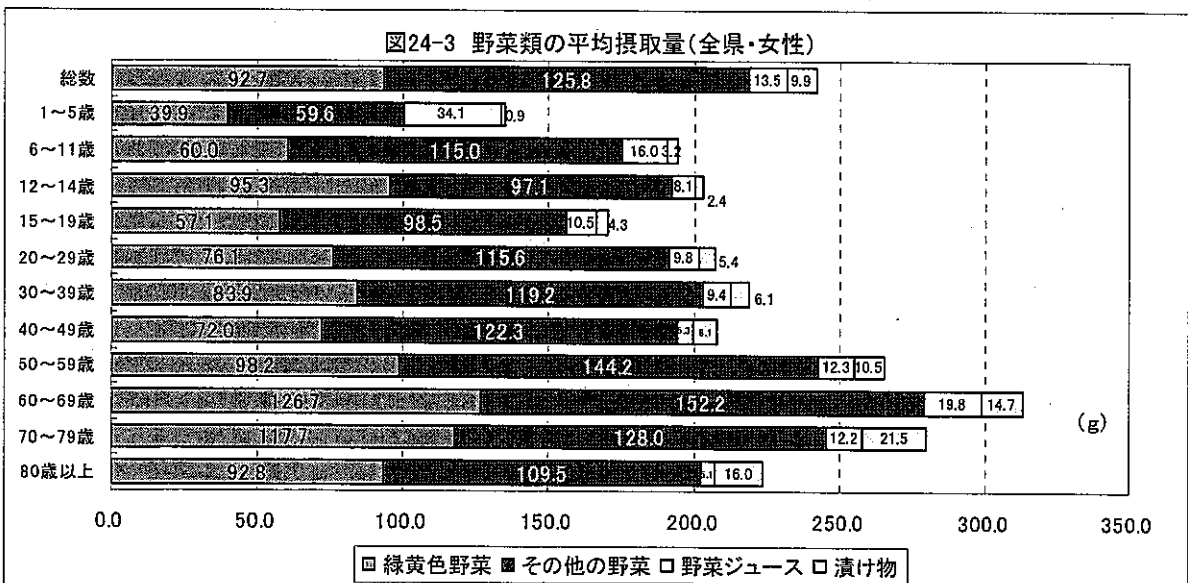
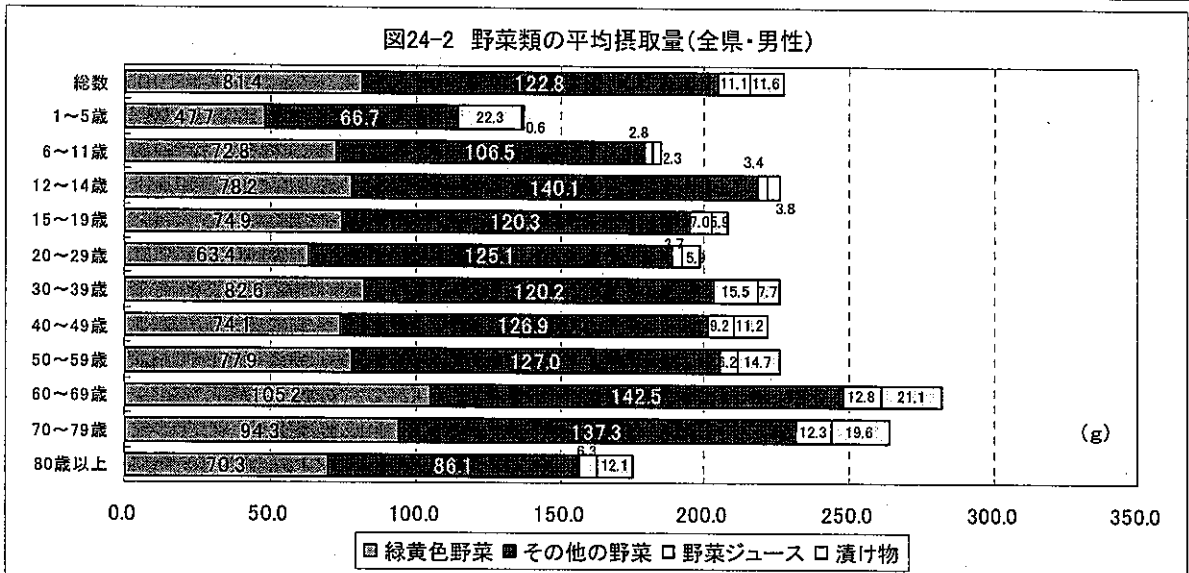
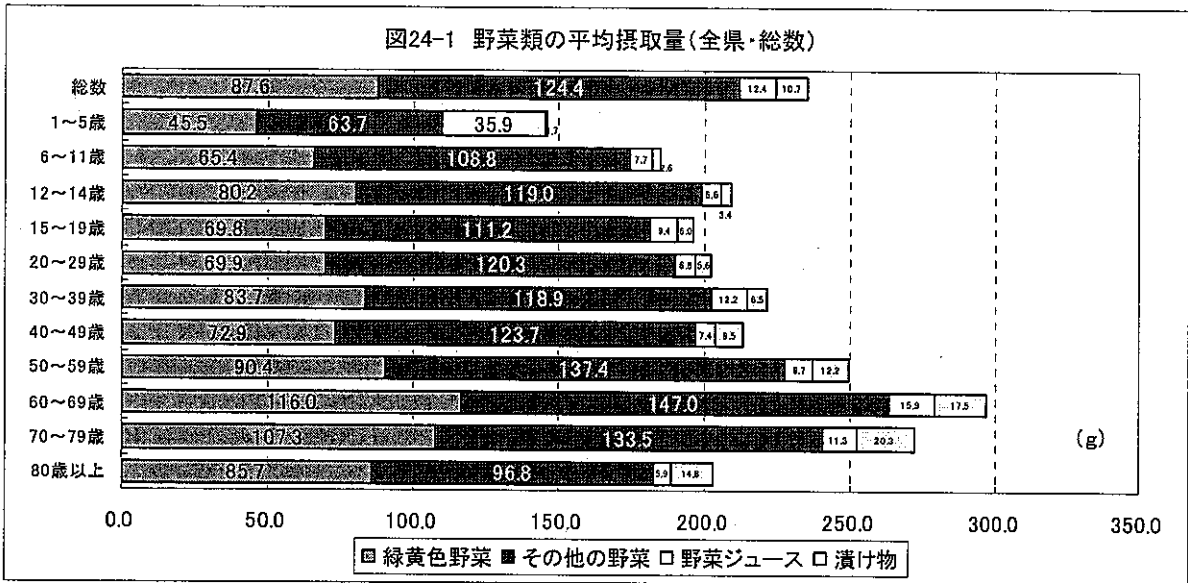


図25-1 野菜摂取量の分布割合
(全県・15歳以上・男性)

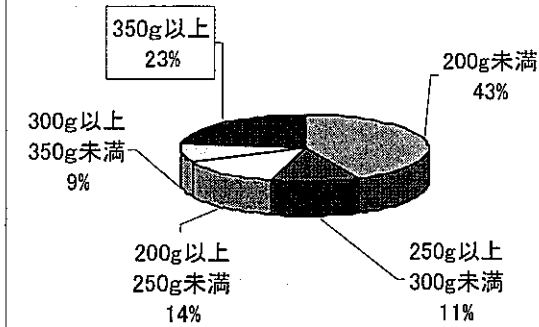


図25-2 野菜摂取量の分布割合
(全県・15歳以上・女性)

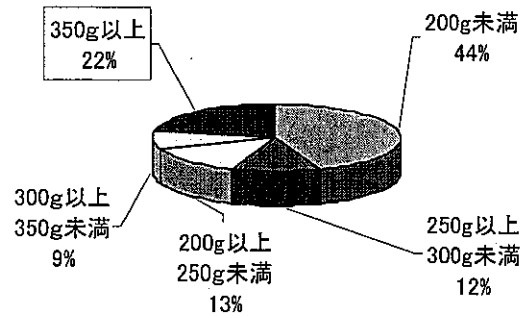


図26-1 野菜摂取量の分布割合
(全県・年代別・男性)

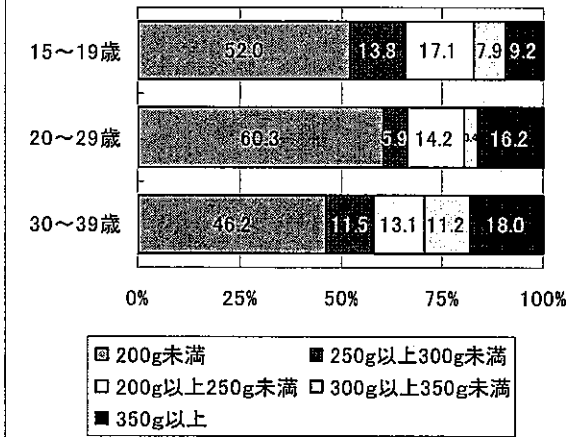


図26-2 野菜摂取量の分布割合
(全県・年代別・女性)

