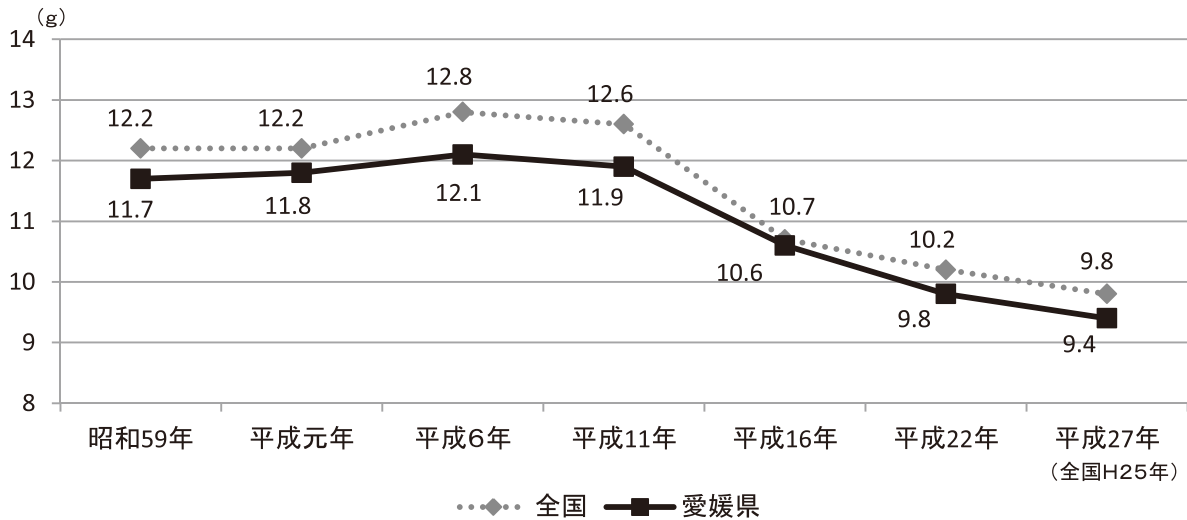


## (2) 栄養素摂取に関すること

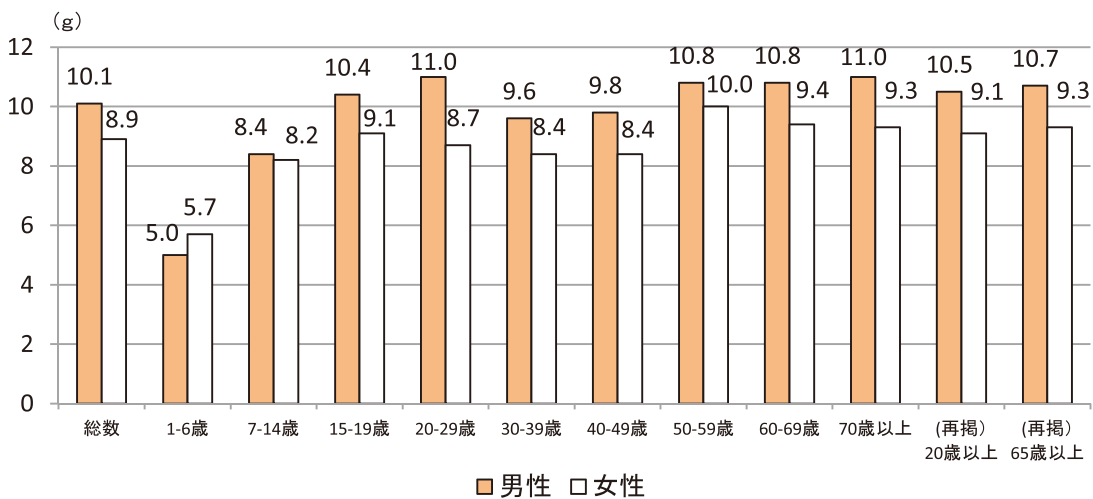
### ◆食塩摂取量の年次推移と平均摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量は、平成6年をピークに減少していた。  
また、性・年齢階級別にみると、20歳代及び70歳以上の男性の摂取量が最も多く、男女とも50歳代以上で摂取量が多くなっていた。

【図9】 食塩摂取量の年次推移



【図10】 食塩の平均摂取量 (性・年齢階級別)

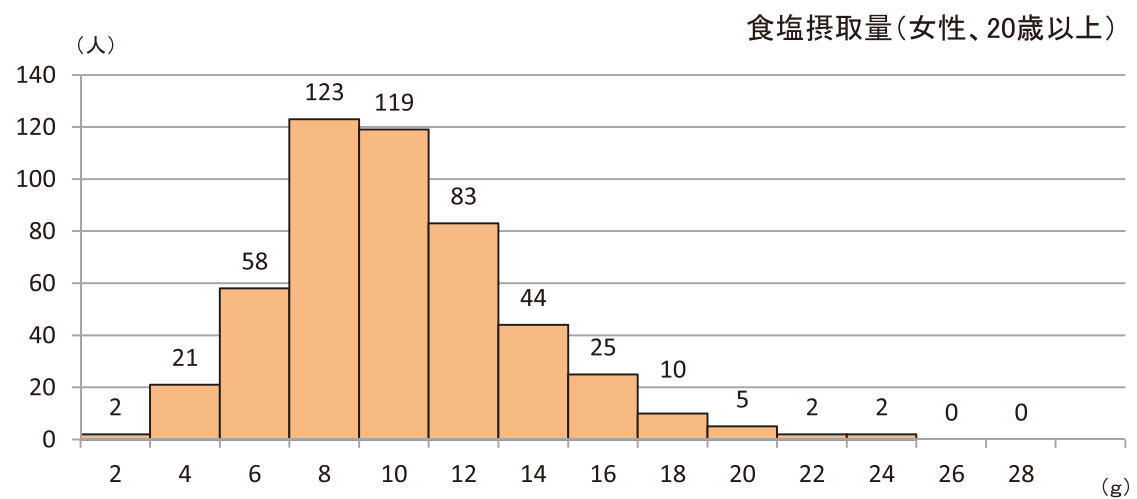
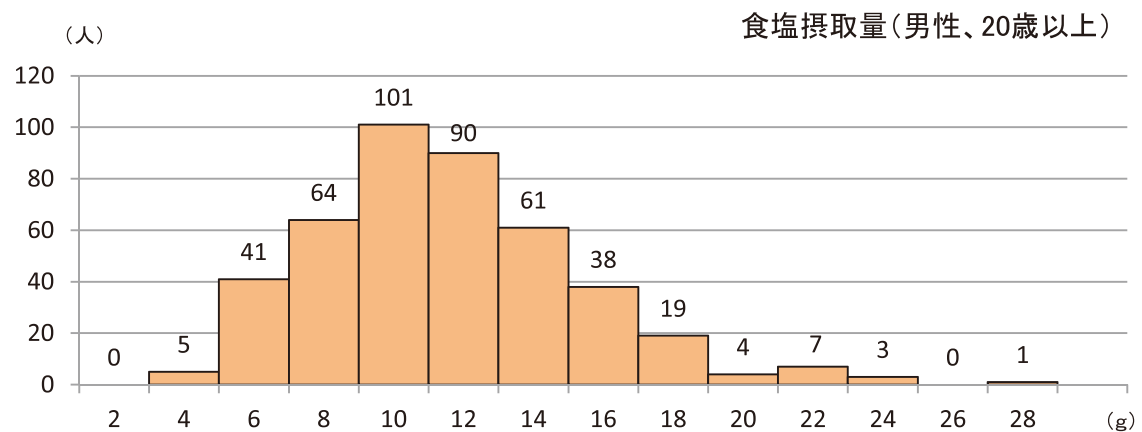
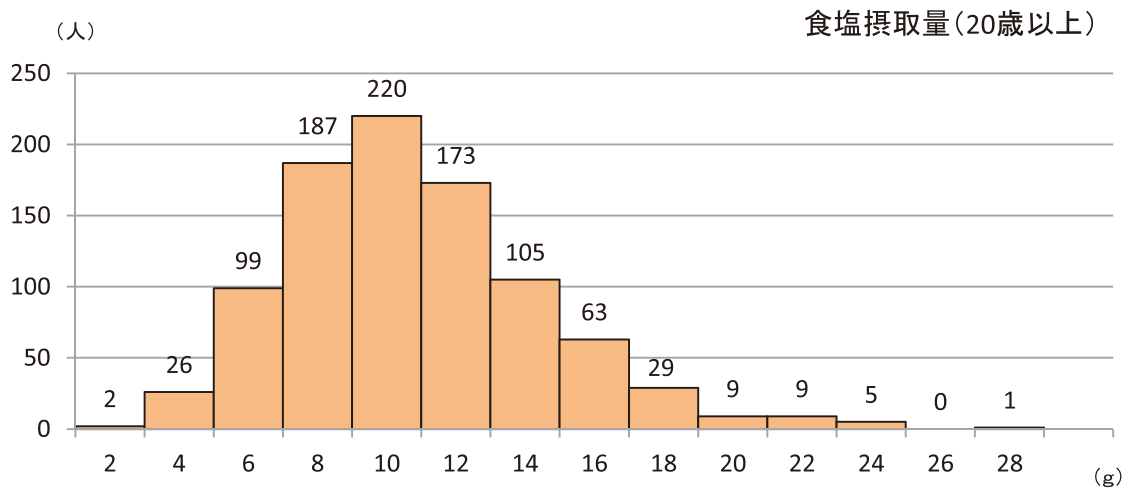


(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」の目標  
1日当たり食塩摂取量(20歳以上)  
目標値(平成35年度) : 8g

◆食塩摂取量の分布

食塩摂取量は、男性は10g程度、女性は8g程度を摂取している者が多かった。

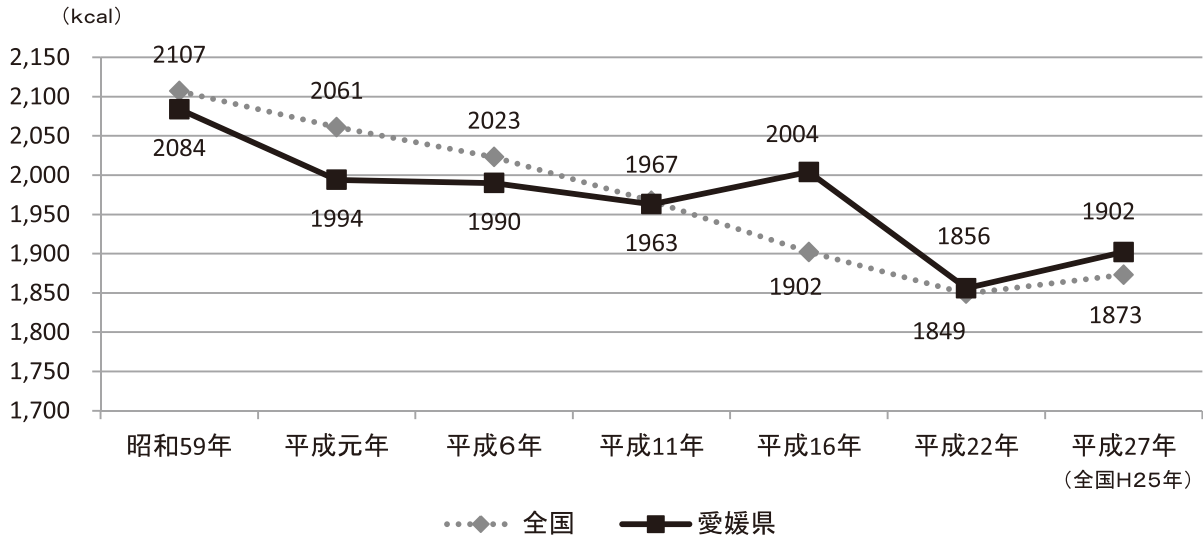
【図11】 食塩摂取量の分布(20歳以上)



◆エネルギーの年次推移

1人1日当たりのエネルギー摂取量は、減少傾向にあったが、全国と同様に増加に転じていた。

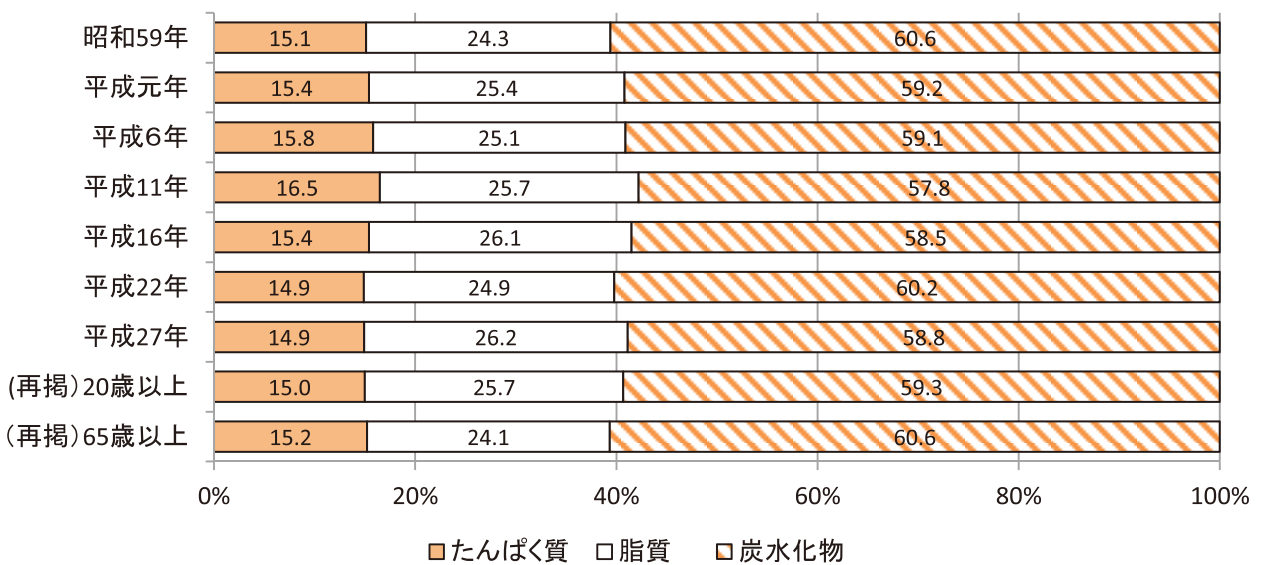
【図12】 エネルギーの年次推移



◆エネルギーの栄養素別構成比

摂取エネルギーに占める脂質の割合は、25%を超えていた。

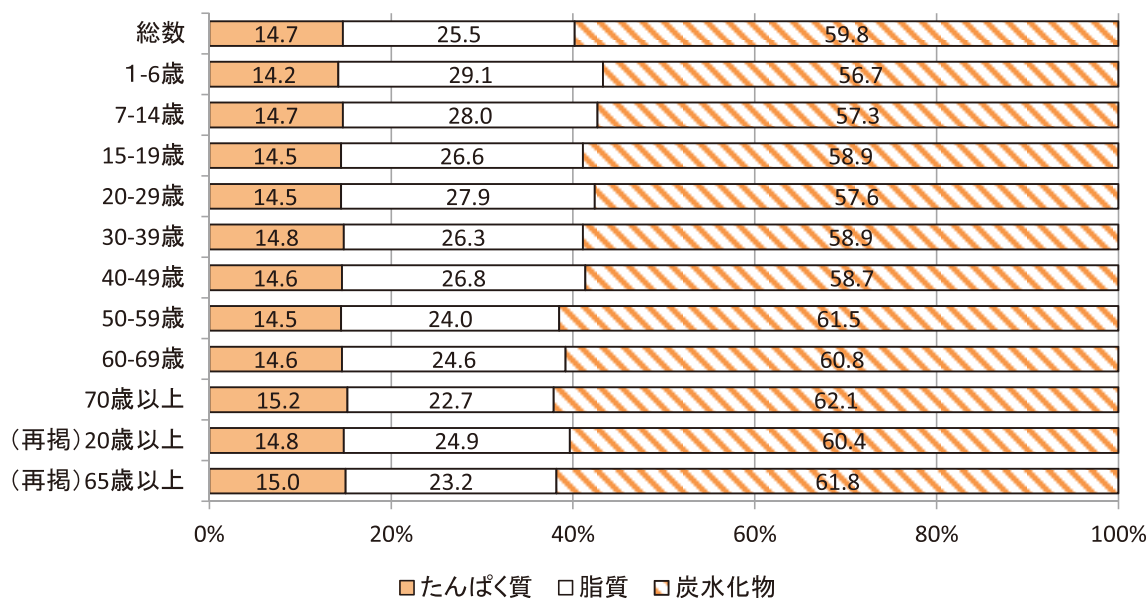
【図13】 エネルギーの栄養素別構成比(年次推移)



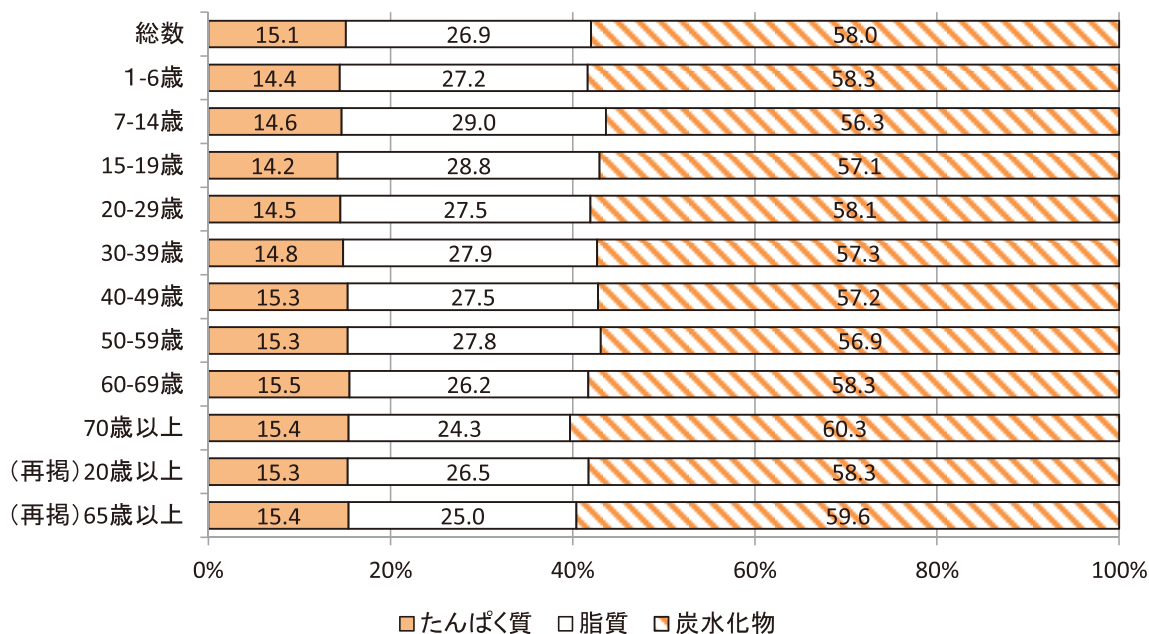
◆エネルギーの栄養素別構成比（性・年齢階級別）

エネルギーの栄養素別構成比は、男性では50歳未満の各年代で、女性では70歳未満の各年代で脂肪エネルギー比率が25%を超えていた。

【図14】 エネルギーの栄養素別構成比（男性、年齢階級別）



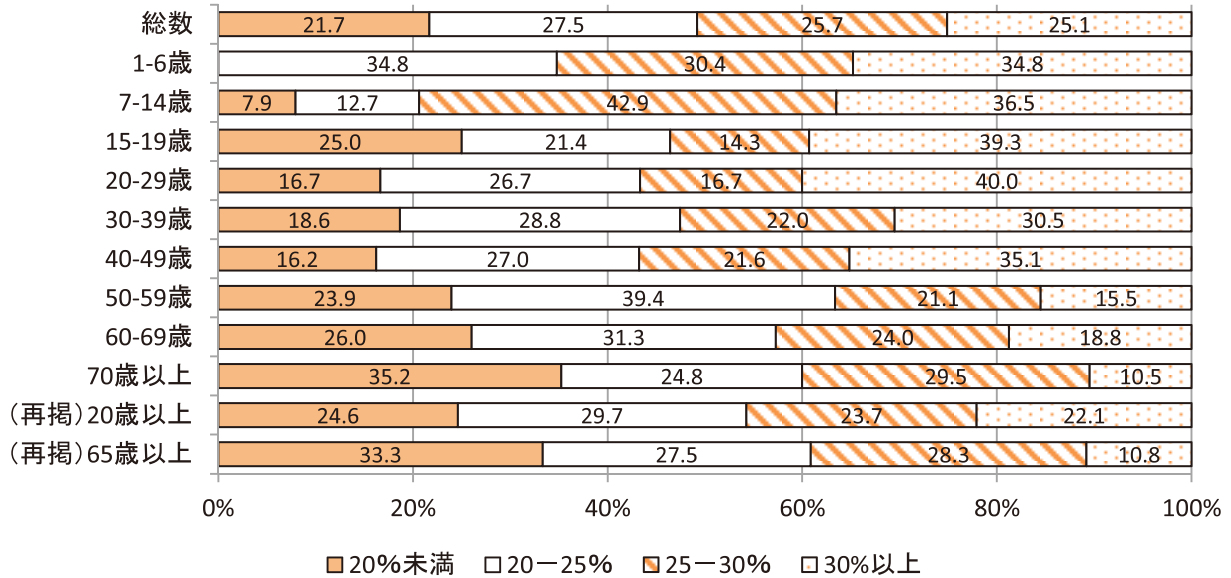
【図15】 エネルギーの栄養素別構成比（女性、年齢階級別）



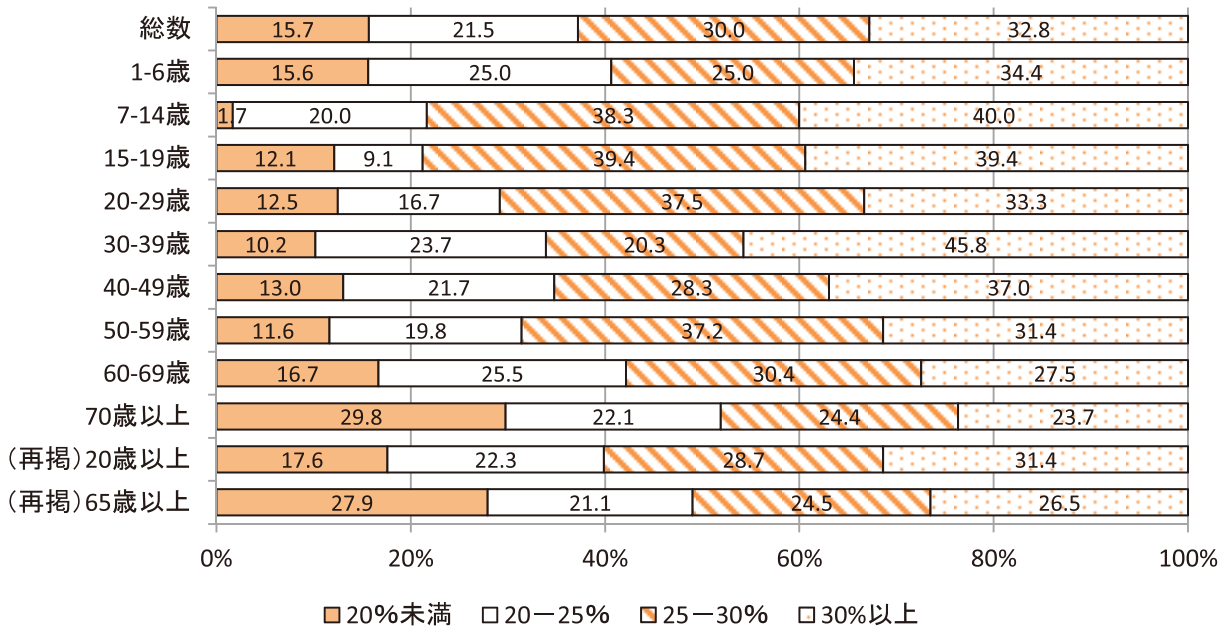
◆脂肪エネルギー比率の状況（性・年齢階級別）

脂肪エネルギー比率が30%を超えている者の割合は、男性では20歳代(40.0%)が最も多く、女性では30歳代(45.8%)が最も多くなっていた。

【図16】 脂肪エネルギー比率の状況（男性、年齢階級別）



【図17】 脂肪エネルギー比率の状況（女性、年齢階級別）

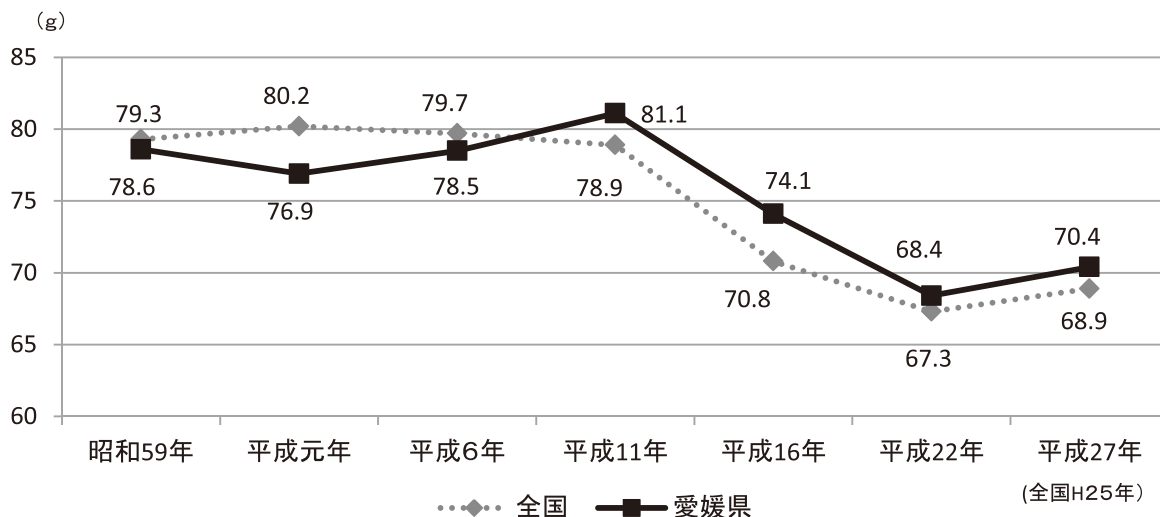


※(参考)  
脂肪エネルギー比率: 脂肪エネルギーの総エネルギーに占める割合  
目標量(範囲) 20~30% (日本人の食事摂取基準2015版)より

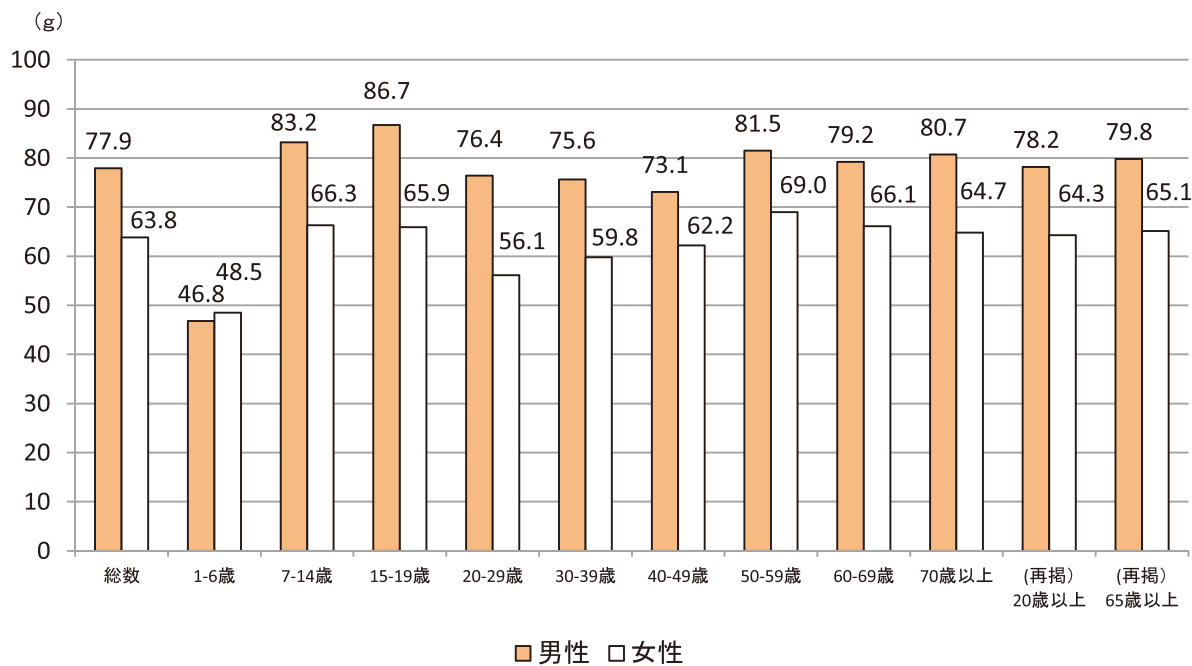
◆たんぱく質摂取量の年次推移と平均摂取量

たんぱく質摂取量は、20歳以上では男女とも50歳代の摂取が多かった。

【図18】たんぱく質摂取量の年次推移



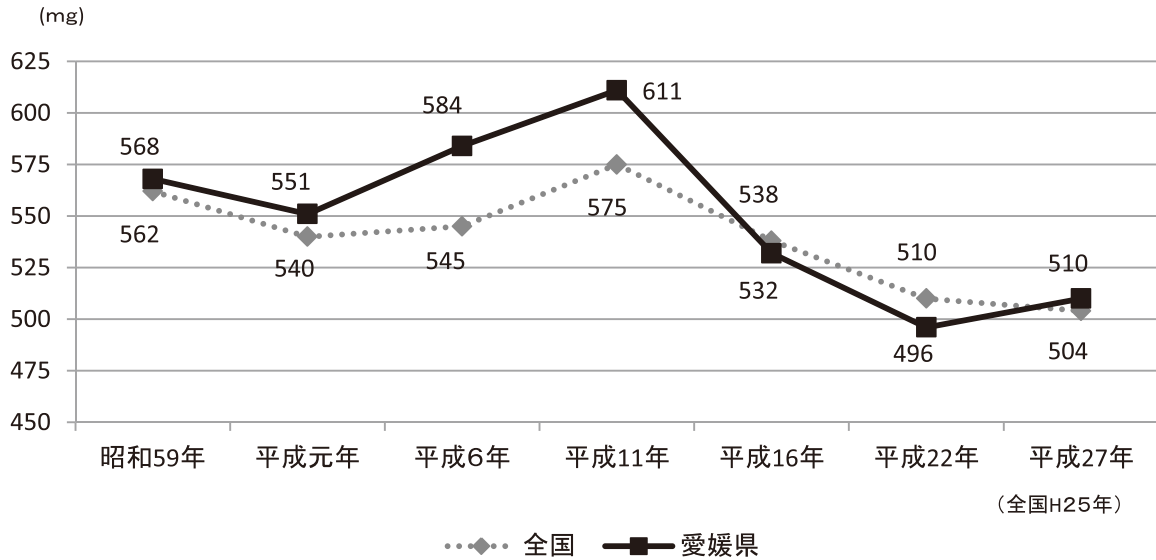
【図19】たんぱく質の平均摂取量 (性・年齢階級別)



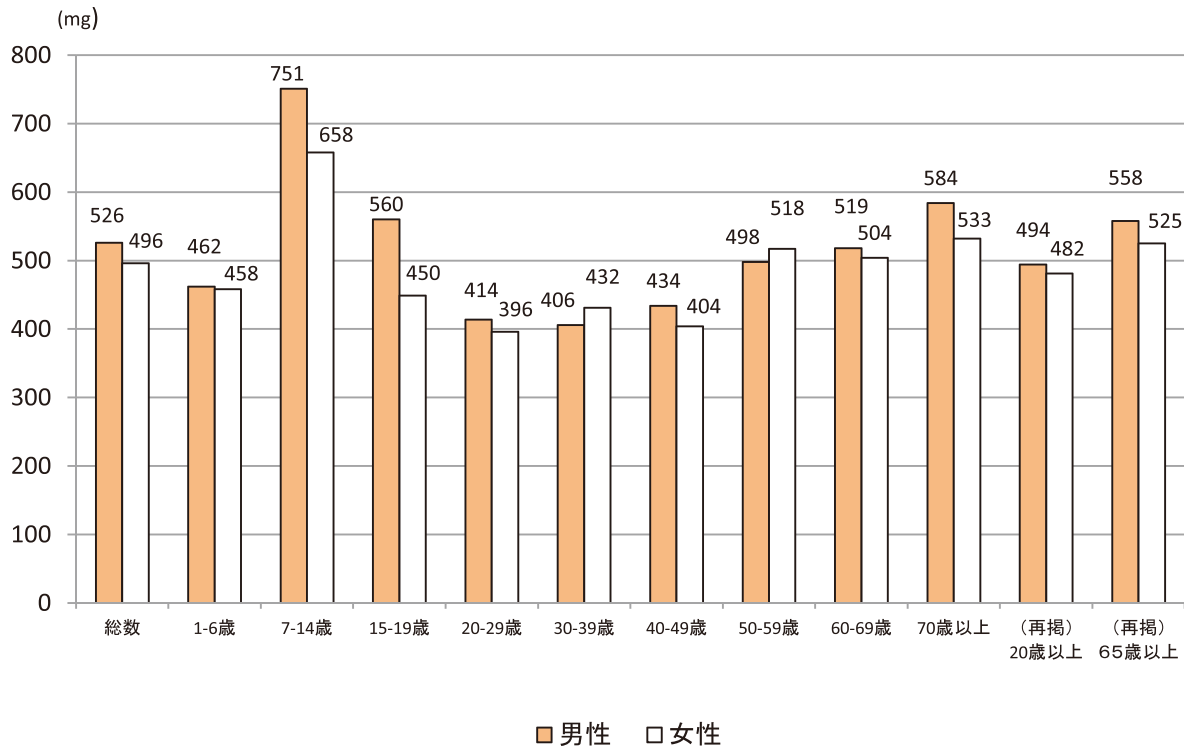
◆カルシウム摂取量の年次推移と平均摂取量

1人1日当たりのカルシウム摂取量は、平成22年と比べると増加している。また、20歳代女性が最も少なく、男女ともに50歳代以上の摂取量が多くなっていた。

【図20】 カルシウム摂取量の年次推移



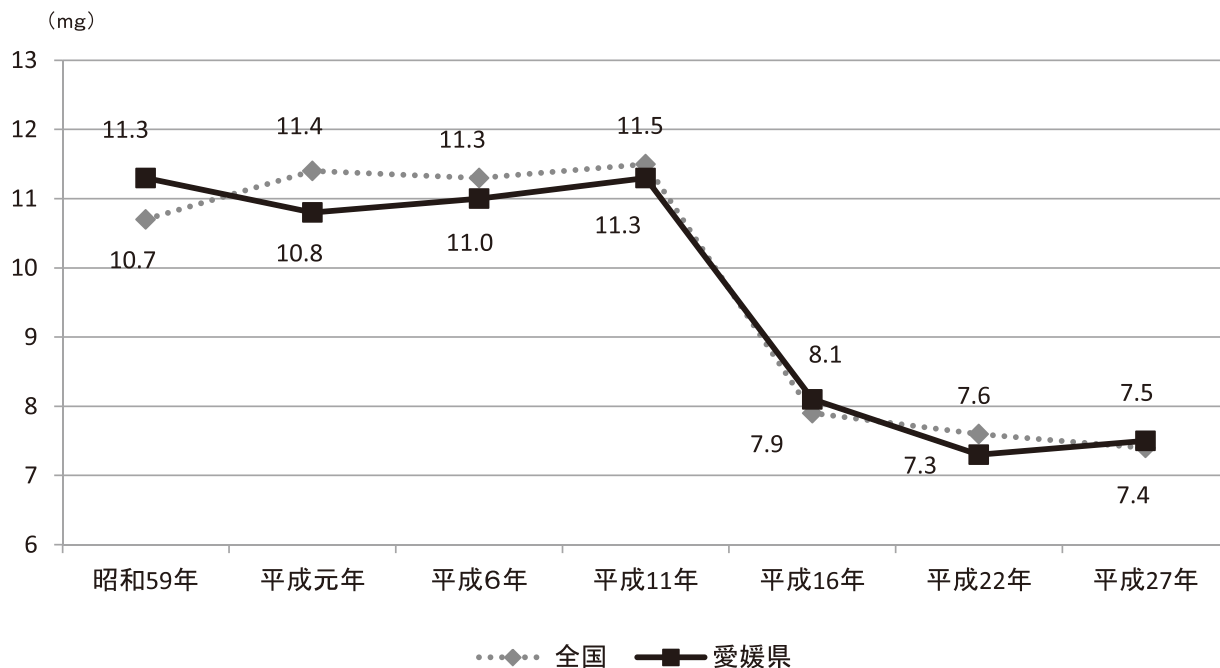
【図21】 カルシウムの平均摂取量 (性・年齢階級別)



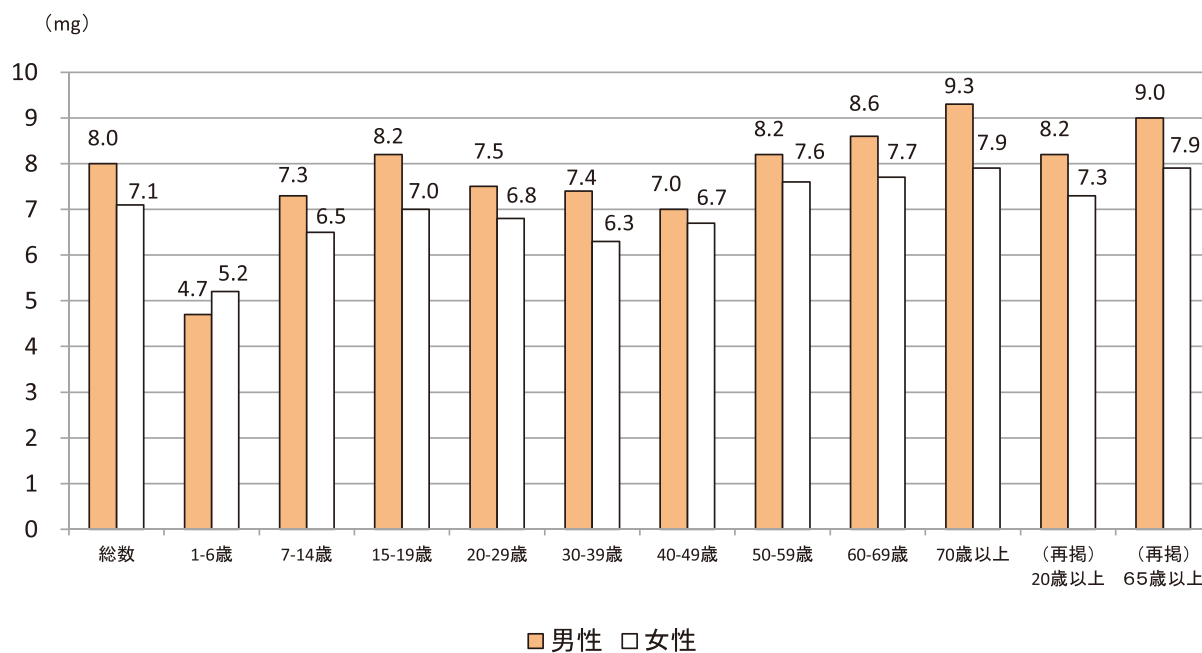
◆鉄摂取量の年次推移と平均摂取量

1人1日当たりの鉄摂取量は、男女とも70歳代以上で摂取量が多くなっていた。

【図22】鉄摂取量の年次推移



【図23】鉄の平均摂取量（性・年齢階級別）

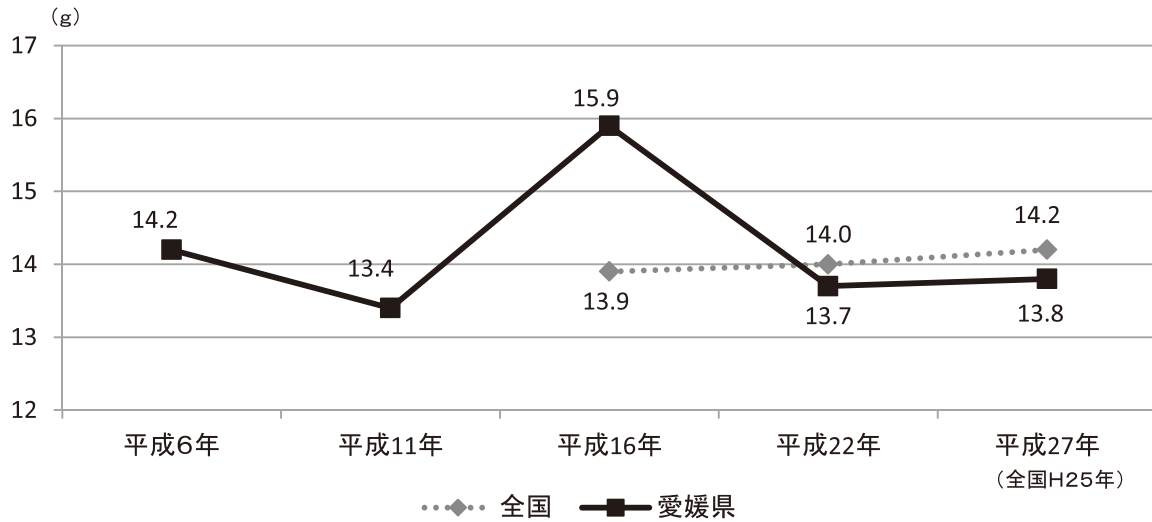




◆食物繊維の年次推移と平均摂取量

1人1日当たりの食物繊維摂取量は13.7gで、平成22年と比べると横ばいであった。  
また、20歳以上では、男女ともに40歳代で最も摂取量が少なくなっていた。

【図24】 食物繊維の年次推移



【図25】 食物繊維の平均摂取量 (性・年齢階級別)

