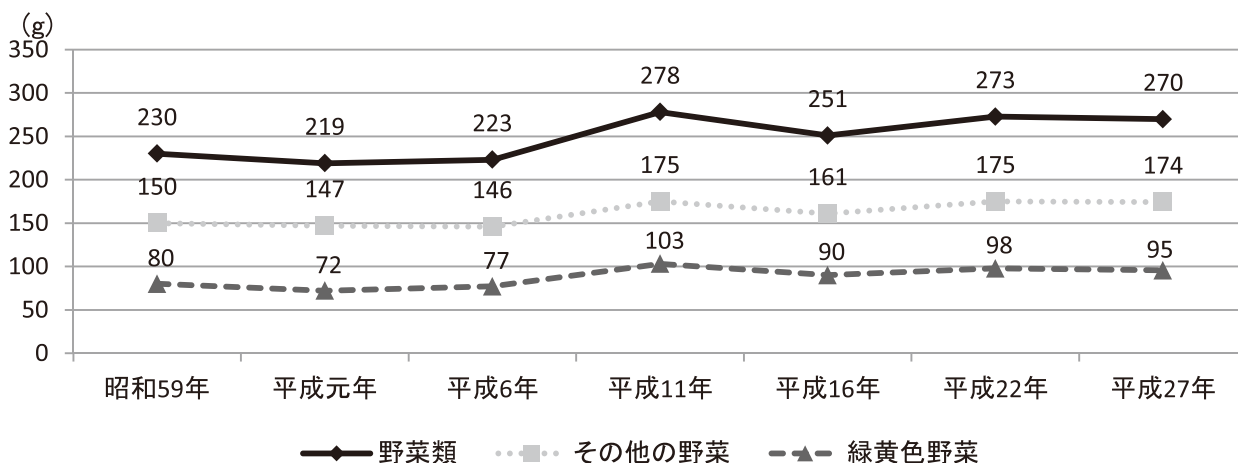


(3) 食品摂取に関すること

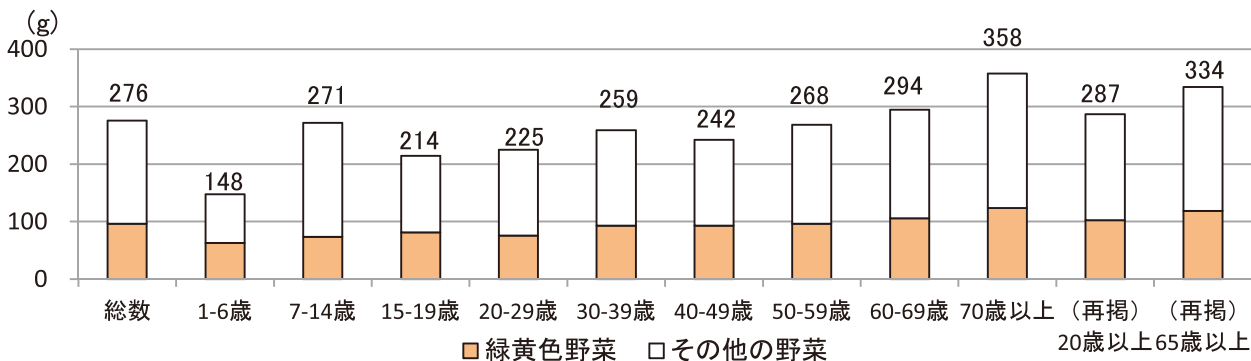
◆野菜類の摂取量

野菜類の摂取量の平均値は270gであり、平成22年と比べて、ほぼ横ばいであった。
性・年齢階級別にみると、男性では70歳以上が最も多く、358gであり、女性では60歳代が最も多く、309gであった。
1日当たりの野菜類の摂取量が350g以上である者の割合は、20歳以上で27.4%であった。

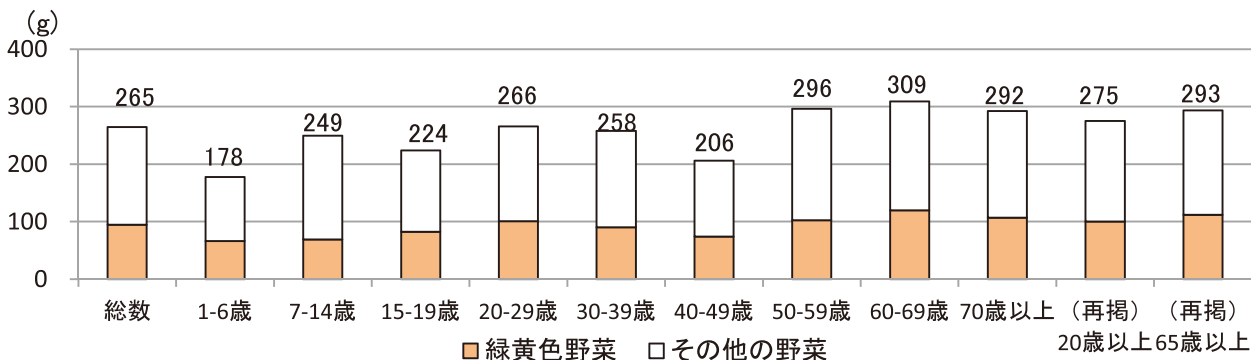
【図26】 野菜類の摂取量の平均値の年次推移



【図27】 野菜類の摂取量の平均値(男性、年齢階級別)



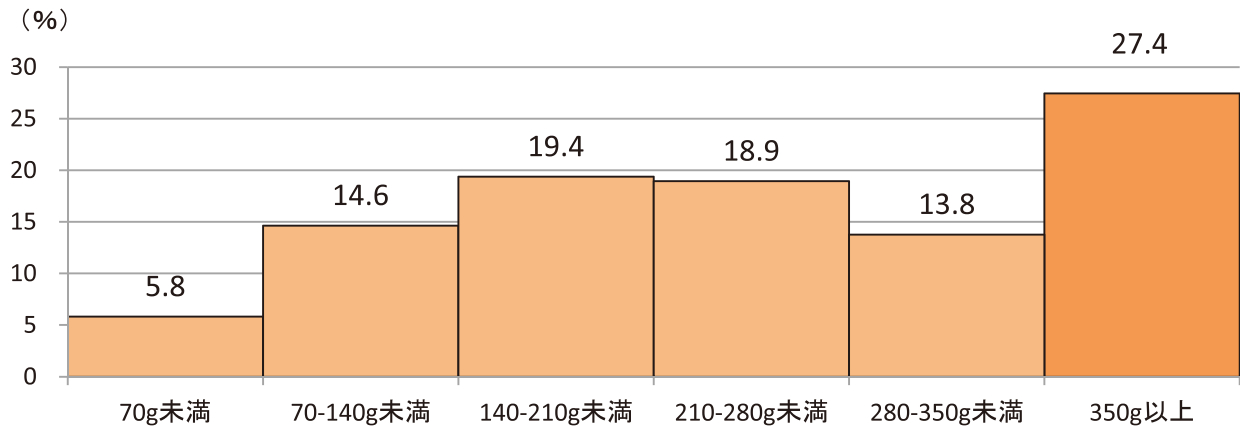
【図28】 野菜類の摂取量の平均値(女性、年齢階級別)



※その他の野菜は、漬物を含む。

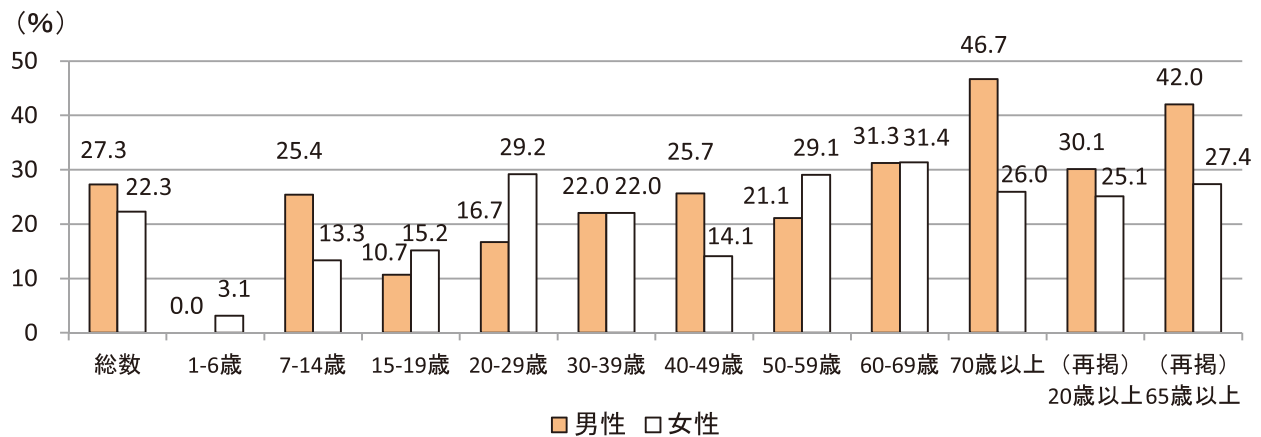
※摂取量の数字は、緑黄色野菜とその他の野菜の合計

【図29】 野菜類の摂取量の分布(20歳以上)



※(参考)野菜70gを1皿とした場合、野菜350gは5皿分になる。
(食事バランスガイド/厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月策定)

【図30】 野菜の摂取量が350g以上の者の割合(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日当たり野菜摂取量(20歳以上)
目標値(平成35年度) : 350g

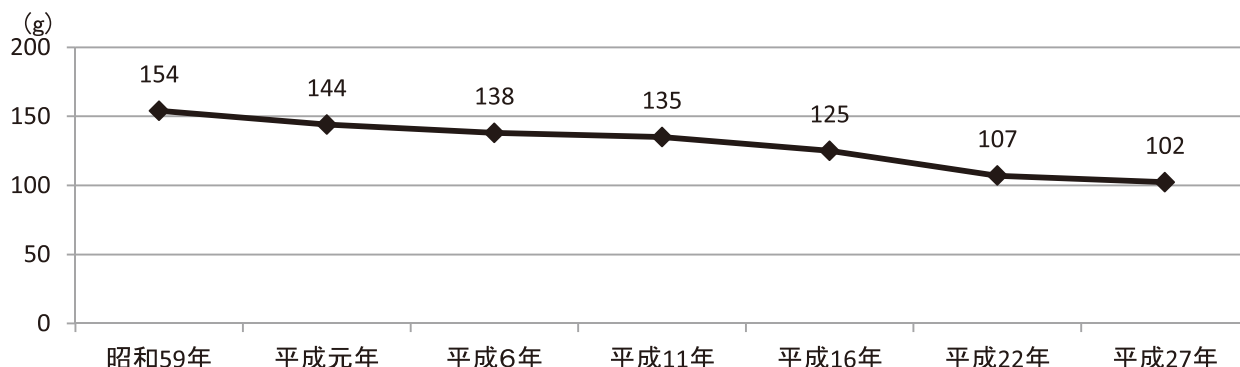
第2次愛媛県食育推進計画の目標
県民一人当たりの野菜の摂取量の増加
目標値(平成28年度)
児童・生徒(7~14歳) : 300g以上
20歳以上 : 350g以上



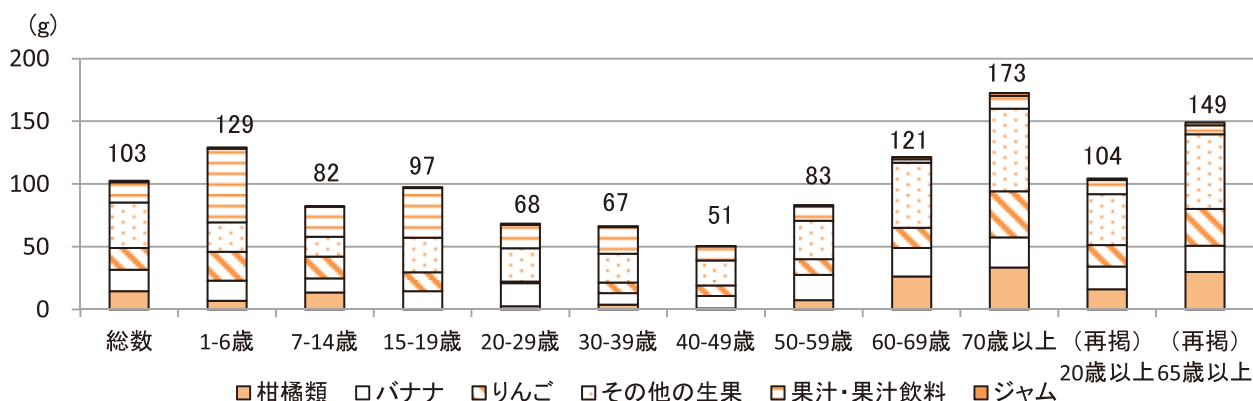
◆果実類の摂取量

果実類の摂取量の平均値は102gであり、昭和59年から減少傾向にあった。
 性・年齢階級別にみると、男性では70歳以上が最も多く、173gであり、女性では60歳代が最も多く、153gであった。
 果実類の種類別にみると、19歳以下では、女性の1～6歳を除き、果汁・果汁飲料の摂取量が多くなっていた。
 1日当たりの果実類の摂取量が100g未満である者の割合は、20歳以上で57.4%であり、そのうち摂取量が0gである者の割合は34.3%であった。

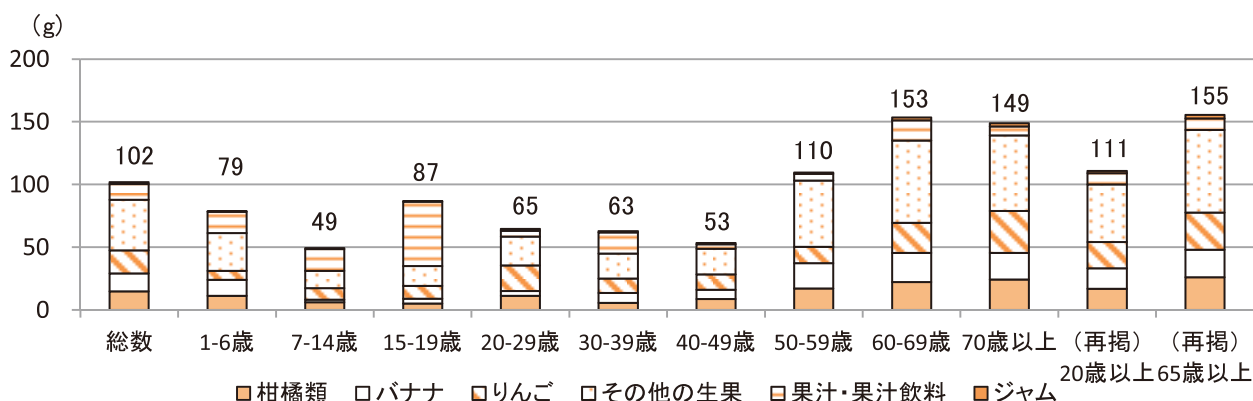
【図31】 果実類の摂取量の平均値の年次推移



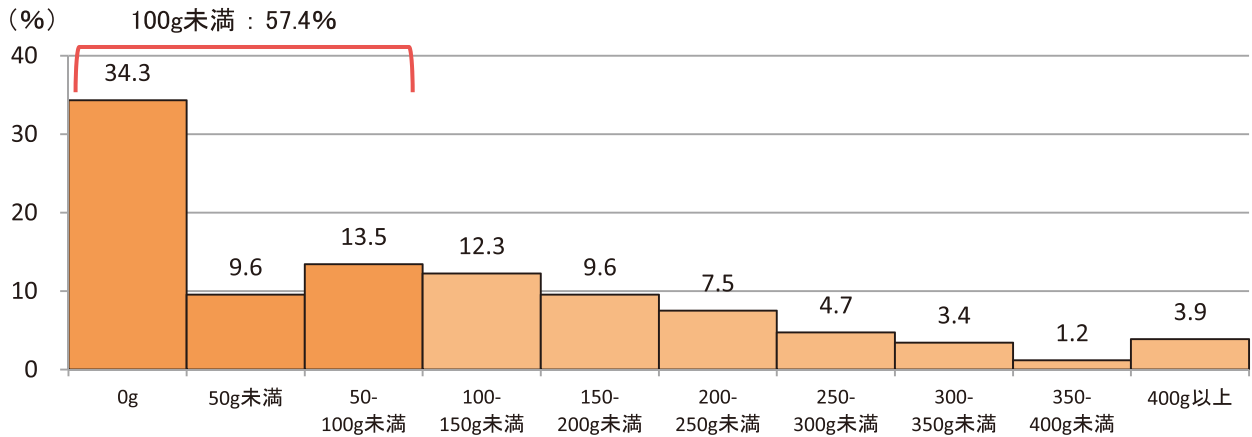
【図32】 果実類の種類別の摂取量の平均値(男性、年齢階級別)



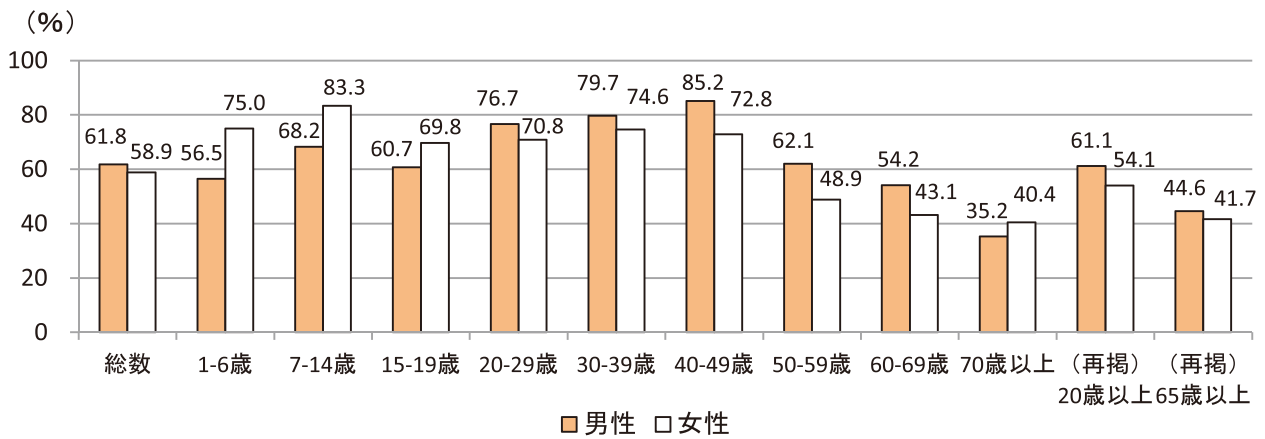
【図33】 果実類の種類別の摂取量の平均値(女性、年齢階級別)



【図34】 果実類の摂取量の分布(20歳以上)



【図35】 果実類の摂取量が100g未満の者の割合(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
かんきつ類等の果物の摂取量100g未満の者の割合
目標値(平成35年度) : 30%

第2次愛媛県食育推進計画の目標
県民1人当たりのかんきつ類等の果物の摂取量の増加
目標値(平成28年度) : 200g



えひめ健康づくり21

◆動物性食品の摂取量

動物性食品(魚介類、肉類、卵類、乳類)の摂取量の年次推移をみると、いずれもほぼ横ばいであるが、魚介類は減少傾向、肉類は増加傾向にあった。

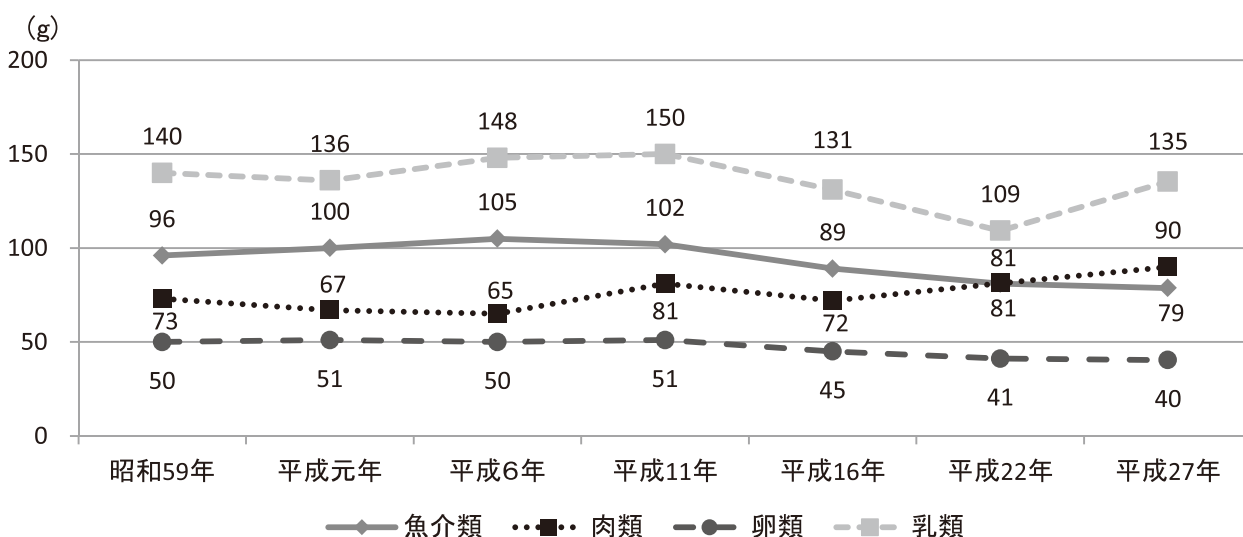
性・年齢階級別にみると、魚介類では、1～6歳を除き、男性が女性より摂取量が多く、20歳以上では男女ともに年齢が高くなるほど摂取量が増加していた。

肉類では、いずれの年代も男性が女性より摂取量が多く、男性では15～19歳をピークに、年齢が高くなるほど摂取量が減少する傾向がみられた。

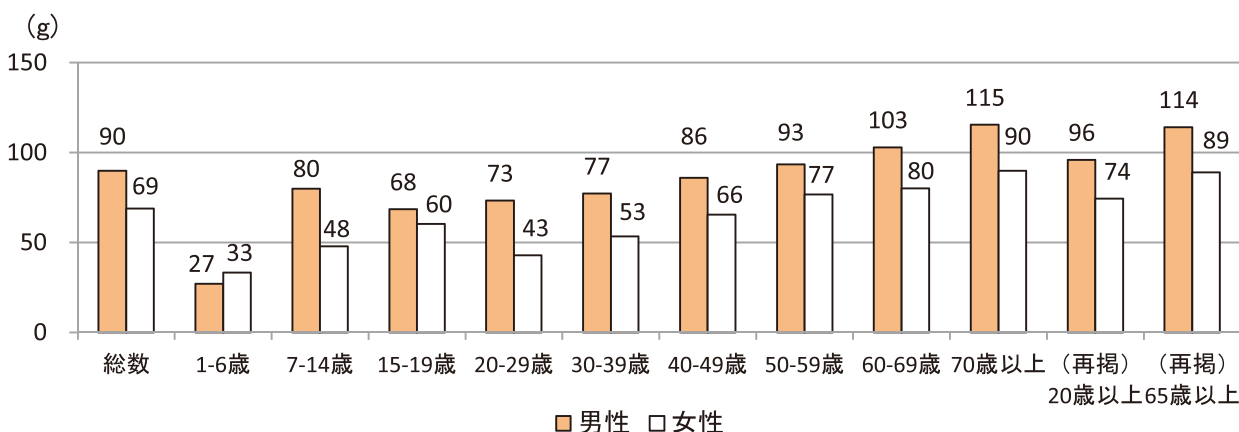
卵類では、いずれの年代も男性が女性より摂取量が多く、15歳以上で、男性では50g程度、女性では40g程度であった。

乳類では、男女ともに7～14歳で摂取量が最も多く、20歳代までは男性が女性より多くなっているが、20歳代を境に女性が男性より多くなっていた。

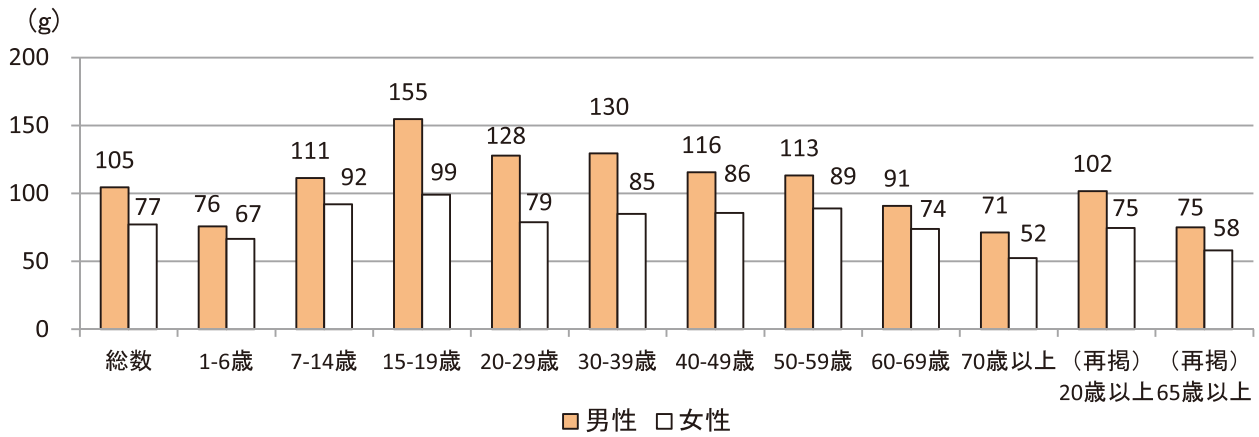
【図36】 動物性食品の摂取量の平均値の年次推移



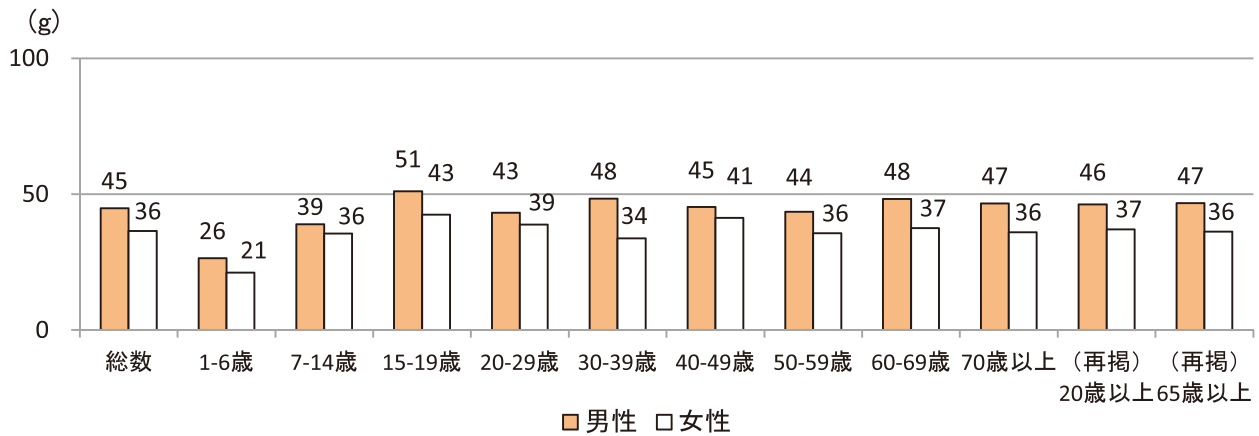
【図37】 魚介類の摂取量の平均値(性・年齢階級別)



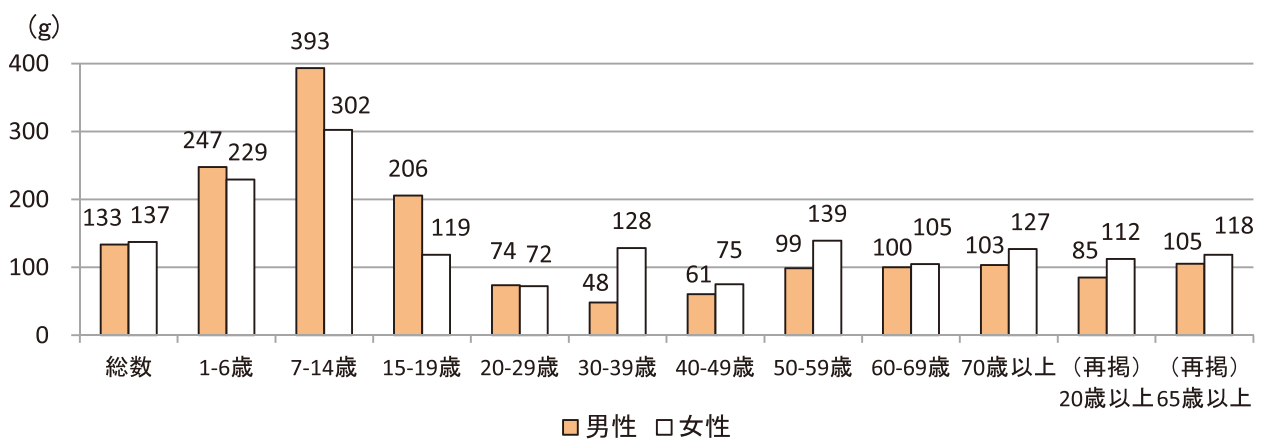
【図38】 肉類の摂取量の平均値(性・年齢階級別)



【図39】 卵類の摂取量の平均値(性・年齢階級別)



【図40】 乳類の摂取量の平均値(性・年齢階級別)

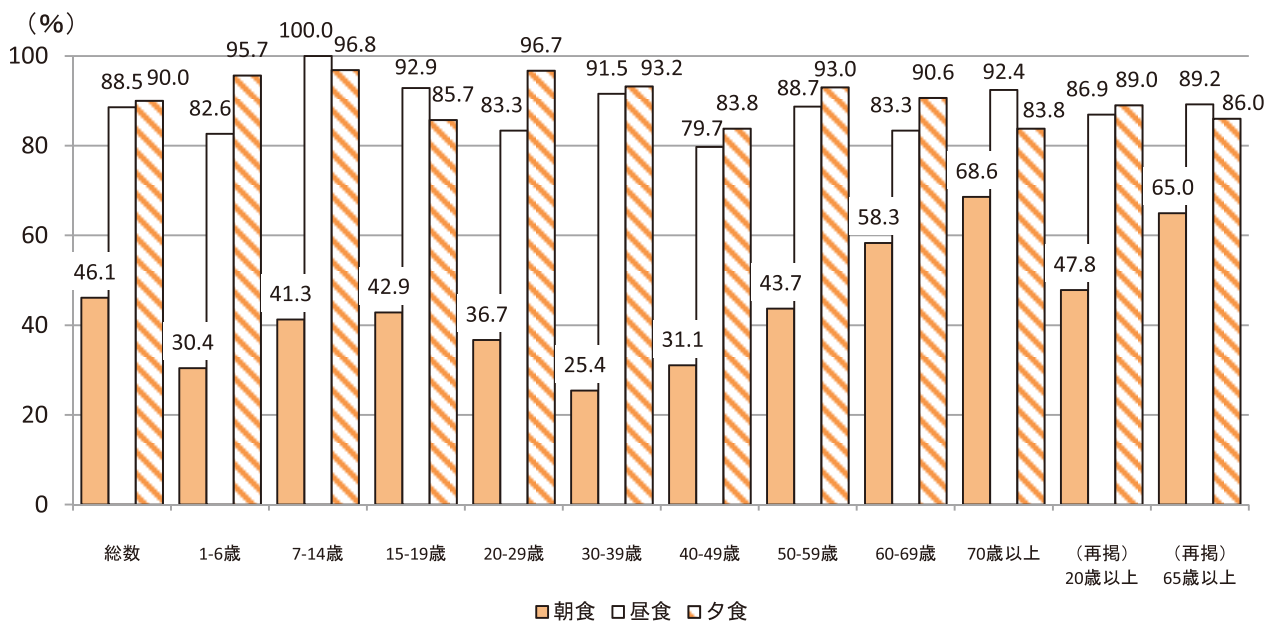


◆食品群の組合せの状況

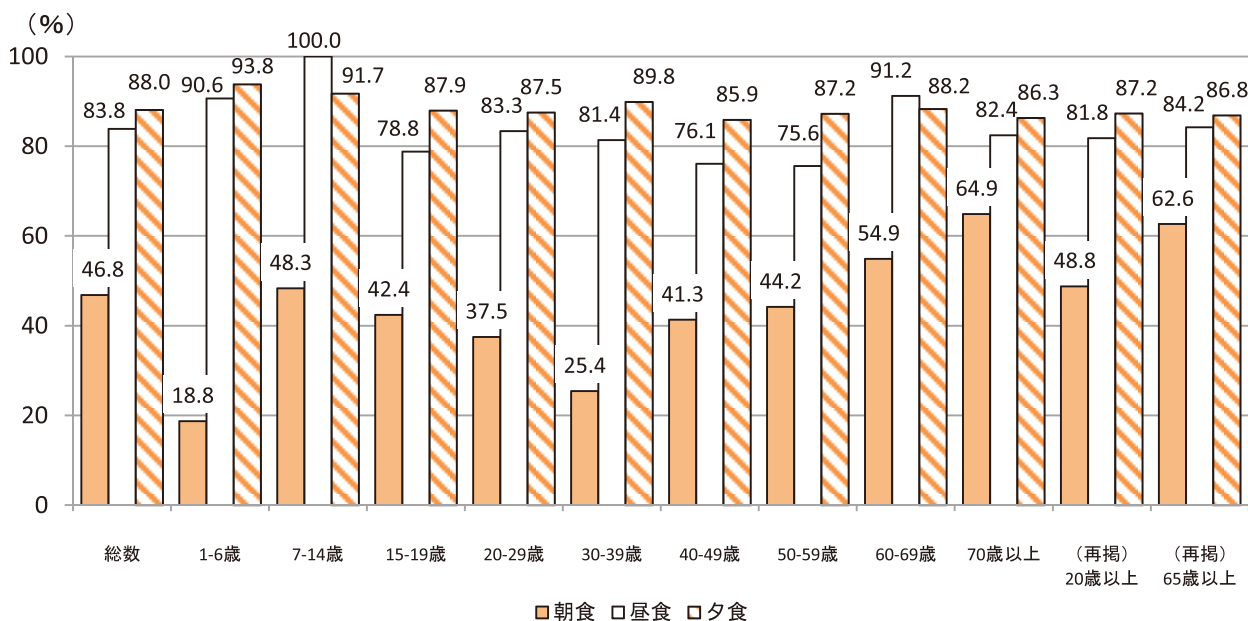
穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせる者の割合を朝・昼・夕食別にみると、男女ともに朝食で低くなっていた。

朝食に穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせる者の割合を性・年齢階級別にみると、男性では50歳代まで、女性では60歳代までが半数に満たず、男女ともに20歳以上では30歳代が最も低くなっていた。

【図41】 穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせる者の割合
(男性、年齢階級別、朝・昼・夕食別)



【図42】 穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせる者の割合
(女性、年齢階級別、朝・昼・夕食別)



※「穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせる」とは、いずれの食品群も摂取することであり、摂取量については、考慮していない。

◆朝・昼・夕・間食別食品群別摂取比率

果実類、卵類、乳類の3群は、朝食での摂取比率が最も高かった。
 その他の穀類、卵類、油脂類の3群は、昼食での摂取比率が最も高かった。
 米、いも類、砂糖・甘味料類、豆類、種実類、野菜類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、調味料・香辛料類の11群は、夕食での摂取比率が最も高かった。
 菓子類、嗜好飲料類の2群は、間食での摂取比率が最も高かった。
 (※卵類の摂取比率は、朝食と昼食が同率であったため、両方に記載。)

【図43】朝・昼・夕・間食別食品群別摂取比率(総数)

