

平成 28 年  
県民健康基礎調査報告書

静岡県健康福祉部

# 平成 28 年県民健康基礎調査報告書 目次

## I 調査の概要

1 調査の目的	1
2 調査の対象	1
3 調査項目及び実施時期	2
4 調査要項	2
5 調査の機関と組織	5
6 調査協力者の概要	5
7 本書利用上の注意	9

## II 結果の概要

1 体格の状況	19
2 血圧の状況	21
3 身体活動の状況	23
4 食生活の状況	25
5 エネルギー、栄養素及び食品群別摂取量の状況	27
6 飲酒に関する状況	31
7 睡眠の状況	32
8 高血圧及び糖尿病の未治療者に関する状況	33

## III 集計表

1 身体状況調査	35
2 生活状況調査	55
3 栄養摂取状況調査	72
4 食品摂取頻度調査	99
5 健康福祉センター・保健所別集計	143

## IV 経年比較

1 身体状況及び生活習慣の推移	173
2 エネルギー及び栄養素摂取量の推移	178
3 食品群別摂取量の推移	189
4 調理形態別摂取頻度の推移	206

V 調査票	215
-------	-----

## 図表の目次

### I 調査の概要

表1 調査地区及び調査世帯数・人数	7
表2 調査協力者数	8
表3 食品群別表	12

### II 結果の概要

図1 肥満者の割合の年次推移	19
図2 肥満者の割合	19
図3 やせの者の割合の年次推移	20
図4 やせの者の割合	20
図5 低栄養傾向の者の割合（65歳以上）	20
図6 BMIと腹囲による区分の状況（20-74歳）	20
図7 高血圧症有病者の状況	21
図8 自分の日ごろの血圧値を大体知っている者の割合	21
図9 血圧を下げる薬の服用者の血圧の状況	22
図10 高血圧に該当する者のうち、医療機関や健診で高血圧といわれたことがない者の割合	22
図11 運動習慣のある者の割合の年次推移	23
図12 運動習慣のある者の割合	23
図13 歩数の平均値の年次推移	24
図14 歩数の平均値	24
図15 朝食欠食者の割合の年次推移	25
図16 朝食欠食者の割合	25
図17 食事づくり（配膳、片付け含む）の実施状況	26
図18 野菜料理摂取皿数（1皿約70g）の状況	26
図19 栄養成分表示を「いつも」又は「ときどき」参考にしているものの割合	27
図20 気にしている栄養素の状況（複数回答）	27
図21 エネルギー摂取量の年次推移	28
図22 エネルギー摂取量の平均値	28
図23 食塩摂取量の年次推移	29
図24 食塩摂取量の平均値	29
図25 カリウム摂取量の平均値	29
図26 カルシウム摂取量の平均値	29
図27 鉄摂取量の平均値	30
図28 食物繊維総量摂取量の平均値	30
図29 飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値	30
図30 総ナトリウム摂取量に対する食品群等の寄与率	30
図31 飲酒習慣のある者の年次推移	31
図32 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする者の割合	31
図33 睡眠による十分な休養が不足している者の割合の年次推移	32
図34 睡眠による十分な休養が不足している者の割合	32
図35 これまでに医療機関や健診で高血圧といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者の割合	33

図 36	これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者の割合	33
------	--	----

### III 集計表

#### 1 身体状況調査

表4	身長・体重の平均値及び標準偏差	35
表5	BMIの平均値及び標準偏差（15歳以上）	36
表6	BMIの分布（15歳以上）	37
表7	BMIの状況（15歳以上）	38
表8	目標とするBMIの範囲の分布（18歳以上）	38
表9	学校保健統計調査方式による肥満区分（6-14歳）	39
表10	腹囲の分布	40
表11	内臓脂肪面積 100 cm <sup>2</sup> に相当する腹囲による区分の状況	41
表12	BMIと腹囲による区分の状況	41
表13	薬の服用状況	42
表14	血圧の状況	43
表15	血圧の分布	46
表16	血圧の平均値及び標準偏差	49
表17	高血圧症有病者の状況	50
表18	（再掲）高血圧症有病者の状況（40-64歳）	50
表19	運動禁止の有無	51
表20	1週間の運動日数	51
表21	運動を行う日の平均運動時間	52
表22	運動習慣の有無	53
表23	1日あたりの歩数の平均値及び標準偏差	54
表24	1日あたりの歩数の分布	54

#### 2 生活状況調査

表25	（問1）あなたは食事づくりをすることがありますか	55
表26	（問2）外食や食品購入の際、下記のような栄養成分表示を参考にしていますか	56
表27	（問2-2）どの栄養成分表示を気にしますか（複数回答）	56
表28	（問3）あなたは、ふだん、1日に野菜料理を、皿数で数えると何皿食べていますか	57
表29	（問4）主食・主菜・副菜をそろえて食べる事が1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか	57
表30	（問5）あなたの食べ方や食べる回数について教えてください（お塩のとりかたチェック）	58
表31	お塩のとりかたチェックの合計点の平均値及び標準偏差	60
表32	お塩のとりかたチェックの信号判定の状況	61
表33	（問6）あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか	62
表34	（問6-2）お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか	63
表35	飲酒の頻度別 飲酒日の1日あたりの飲酒量	64
表36	多量飲酒者及び生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	66
表37	（問7）あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が十分とれていますか	67
表38	（問8）あなたは、体重をどのくらいの頻度で測っていますか	67

表39	(問 9) あなたは、血圧をどのくらいの頻度で測っていますか.....	68
表40	(問 10) あなたはこの1年間に家庭で血圧を測定したことがありますか.....	68
表41	(問 11) あなたは自分の日ごろの血圧の値を知っていますか.....	69
表42	(問 12) あなたはこれまでに医療機関や健診で高血圧といわれたことがありますか.....	69
表43	(問 12-2) 高血圧の治療を受けたことがありますか.....	70
表44	(問 13) あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか.....	70
表45	(問 13-2) 糖尿病の治療を受けたことがありますか.....	71
表46	(問 14) あなたの現在の健康状態はいかがですか.....	71

### 3 栄養摂取状況調査

表47	栄養素等摂取量 (総数) .....	72
表48	栄養素等摂取量 (男性) .....	76
表49	栄養素等摂取量 (女性) .....	80
表50	食品群別摂取量 (総数) .....	84
表51	食品群別摂取量 (男性) .....	88
表52	食品群別摂取量 (女性) .....	92
表53	脂肪エネルギー比率の分布 (20歳以上) .....	96
表54	野菜摂取量の分布 (20歳以上) .....	96
表55	果実類 (ジャムを除く) 摂取量の分布 (20歳以上) .....	97
表56	食品群等 (抜粋) 別 ナトリウム摂取量と総ナトリウム摂取量に対する寄与率 (20歳以上) .....	98

### 4 食品摂取頻度調査

表57	朝食の欠食状況 .....	99
表58	(再掲) 朝食の欠食状況 .....	99
表59	昼食の欠食状況 .....	100
表60	夕食の欠食状況 .....	100
表61	各項目の摂取頻度の状況 .....	101
表62	調理形態別摂取頻度の状況 .....	139

### 5 健康福祉センター・保健所別集計

表63	BMI の判定状況 .....	144
表64	高血圧症有病者の状況 .....	145
表65	運動習慣の状況 .....	146
表66	歩数の平均値 .....	147
表67	飲酒習慣の状況 .....	148
表68	睡眠による休養の状況 .....	149
表69	脂肪エネルギー比率 25%以上及び 30%以上の者の割合 .....	150
表70	野菜類 350g 摂取の状況 .....	151
表71	果実類 100g 摂取の状況 .....	152
表72	朝食摂取の状況 .....	153
表73	エネルギー及び栄養素摂取量の平均値 .....	154
表74	食品群別摂取量の平均値 .....	156

表75	エネルギー、総たんぱく質摂取量の分布（20歳以上）	158
表76	総脂肪摂取量、脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）	159
表77	炭水化物エネルギー比率、食塩摂取量の分布（20歳以上）	160
表78	野菜類、果実類摂取量の分布（20歳以上）	161
表79	お塩のとりかたチェック 各項目の回答状況と平均値	162
表80	お塩のとりかたチェックの合計点の平均値と信号判定の状況	172

#### IV 経年比較

##### 1 身体状況及び生活習慣の推移

表81	BMI25以上の者の割合	173
表82	BMI18.5未満の者の割合	173
表83	BMIと腹囲による区分の状況	174
表84	運動習慣のある者の割合	174
表85	歩数の平均値	175
表86	飲酒習慣のある者の割合	175
表87	多量飲酒者の割合	176
表88	睡眠による休養が不足している者の割合	176
表89	朝食欠食者の割合	177

##### 2 エネルギー及び栄養素摂取量の推移

表90	エネルギー	178
表91	たんぱく質	179
表92	脂質	180
表93	脂肪エネルギー比率	181
表94	炭水化物	182
表95	カリウム	183
表96	カルシウム	184
表97	鉄	185
表98	コレステロール	186
表99	食物繊維総量	187
表100	食塩相当量	188

##### 3 食品群別摂取量の推移

表101	いも類	189
表102	砂糖・甘味料類	190
表103	豆類	191
表104	種実類	192
表105	緑黄色野菜	193
表106	その他の野菜	194
表107	果実類	195
表108	きのこ類	196
表109	藻類	197

表110	魚介類	198
表111	肉類	199
表112	卵類	200
表113	乳類	201
表114	油脂類	202
表115	菓子類	203
表116	嗜好飲料類	204
表117	調味料・香辛料類	205
4 調理形態別摂取頻度の推移		
表118	揚げ物	206
表119	炒め物	207
表120	煮物	208
表121	焼き物	209
表122	蒸し物	210
表123	和え物	211
表124	みそ汁	212
表125	漬物	213

# I 調査の概要



## 1 調査の目的

県民の健康状態、食品・栄養摂取状況、身体状況及び生活習慣等について経年的に調査を実施することにより、①県の健康づくりの方策を講ずる基礎資料とする。②「第3次ふじのくに健康増進計画」の中間評価として用いる。③生活習慣病の関連要因を評価し、県民の生活習慣の改善に役立てる。

## 2 調査の対象

調査対象は、以下の(1)又は(2)の者の中で、平成28年11月1日現在で満1歳以上の者とした。

- (1) 平成28年国民生活基礎調査を実施した地区から層化無作為抽出した20単位区内の世帯の世帯員(約400世帯、約1,200人)
- (2) 平成28年国民健康・栄養調査対象者

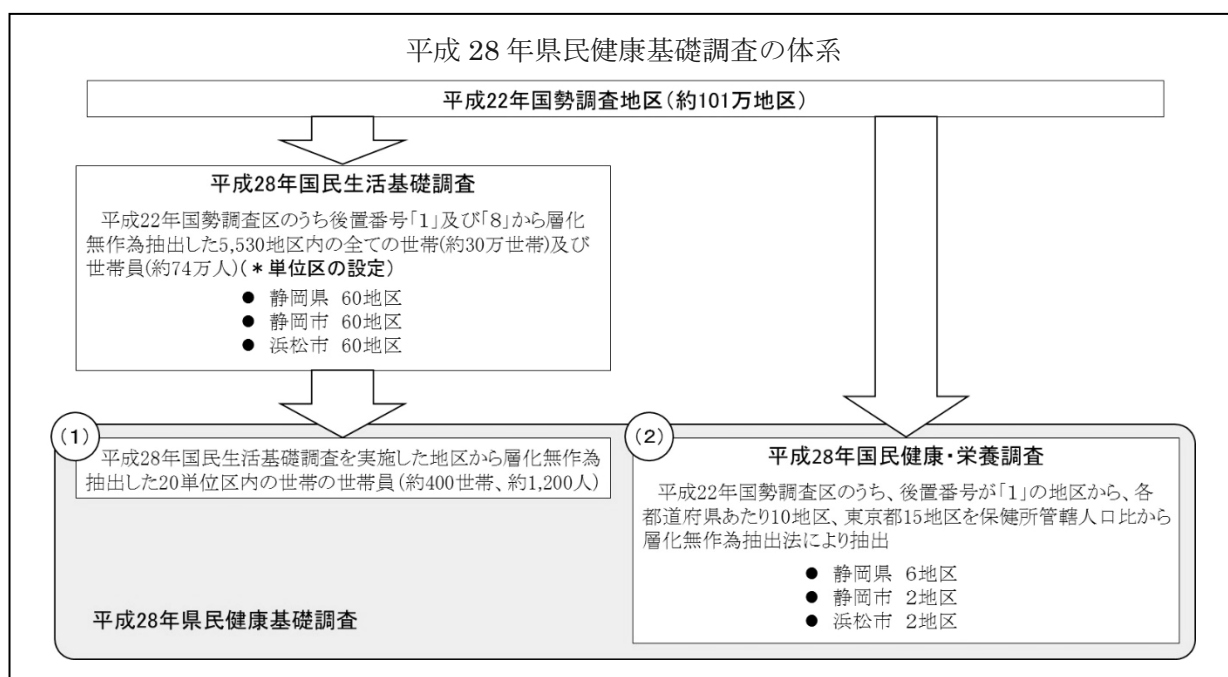
次の世帯及び世帯員は調査の対象から除外した。

<世帯>

- 世帯主が外国人である世帯
- 3食とも集団的な給食を受けている世帯
- 調査客体(1)については、国民生活基礎調査への協力が得られなかった世帯

<世帯員>

- 1歳未満
- 疾病などの理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取又は投与されている場合など、通常の食事をしていない者
- 調査期間を通じて調査対象世帯に在住していない者



### 3 調査項目及び実施時期

(1) 調査項目及び対象年齢（ここで用いる年齢は、平成 28 年 11 月 1 日現在のもの。）

#### ア 身体状況調査票

調査項目	対象年齢
身長、体重	1 歳以上の全員
腹囲	20 歳以上の全員
血圧	
問診（服薬状況、運動状況）	

#### イ 生活状況調査票

調査項目	調査対象
飲酒の状況、睡眠による休養の状況、糖尿病診断及び治療の有無等、生活習慣等に関する状況	20 歳以上の全員
歩数調査（3 日の歩行数及び歩数計の装着状況）	

#### ウ 食品摂取頻度調査票

調査項目	調査対象
身体の状況（身長、体重、日常生活活動レベル、妊娠・授乳の別）	20 歳以上の全員
最近 1 ヶ月の食品及び料理の摂取頻度状況	

#### エ 栄養摂取状況調査票

調査項目	調査対象
世帯状況	1 歳以上の全員
食事状況	
食物摂取状況	
	世帯員番号、氏名、生年月日、性別、世帯主との続柄、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
	朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区分
	料理名、食品名、使用量、排気量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）

(2) 調査時期

平成 28 年 10 月又は 11 月中とした。

ア 身体状況調査：地域の実情を考慮して、月曜日から日曜日で最も協力率を上げうる日時

イ 生活状況調査：調査期間中。但し、歩数調査は、原則として連続した 3 日間（土日祝日が含まれてもよい）とした。

ウ 食品摂取頻度調査：調査期間中

エ 栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の 1 日

### 4 調査要項

(1) 調査の実施体制

調査の実施体制は 6 ページのとおりである。

(2) 調査票の様式

ア 身体状況調査票・・・ 215 ページ

- イ 生活状況調査票・・・ 216～218 ページ
- ウ 食品摂取頻度調査票・・・ 219～222 ページ
- エ 栄養摂取状況調査票・・・ 223～230 ページ

### (3) 調査方法

#### ア 身体状況調査

身体状況調査は、調査対象世帯の世帯員を対象とし、被調査者の集合に便利な場所に集めて実施した。検査方法は次のとおりである。

- ① 身長：身長の測定は、靴下を脱がせ、両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。
- ② 体重：体重の測定は、できるだけ裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に静かに乗らせて測定した。ただし、衣服を着たまま測定した場合は、衣服の重さを測定数値から差し引いた。
- ③ 腹囲：腹囲は、立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。

測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製 J I S 規格のもので、伸縮による目盛りのくるいが少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5cm までの単位で目盛りを読み取った。

正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。

- ④ 血圧：測定機器…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシユットは JIS 規格のものを使用した。

#### 【血圧測定の場合】

- (ア) 測定前の運動、食事、たばこ、寒冷曝露など、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。
- (イ) あらかじめ排尿させ、測定前 5 分以上の心身の安静をとった後に測定した。
- (ウ) 体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とした。
- (エ) 測定部位は、右腕の上腕とした。右腕で測定が不可能な者については左腕で測定した。
- (オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシユットを巻いた。

#### 【血圧測定（1 回目）の手順】

- (ア) 水銀血圧計を垂直に置く。
- (イ) マンシユットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシユットのゴム囊を当て巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシユットが触れないように、ゴム囊の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が 1~2 本入る余裕を持たせ、マンシユットの下縁が肘窩の 2~3cm 上になるように巻いた。
- (ウ) 測定の際には、肘関節を伸展させ、マンシユットの中心位置が被測定者の心臓と同じ高

さにした。

- (エ) 触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエツト圧をゼロに落とした。さらに触診法による推定血圧より 30mmHg 上 (=加圧目標値) に上げてから、聴診法で収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
- (オ) 加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、すぐさま減圧し、③の手順に従った。
- (カ) 水銀を落とす速度は、1 秒間に 1 目盛 (2mmHg) とした。
- (キ) コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とした。拡張期血圧値は最後に聞こえた後の次の目盛りの値とした。
- (ク) 目の高さを目盛と同じ高さにした。
- (ケ) 測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読んだ。

#### 【血圧測定 (2 回目) の手順】

- (ア) 1 回目の測定後、いったん被調査者のマンシエツトを外し、完全に空気を抜いた。
- (イ) 1~2 分経ったら再びマンシエツトを巻き付け、②の(イ)~(ケ)の手順に沿って 2 回目を測定した。
- (ウ) 2 回目の測定の際には、以下の二点に特に注意した。
  - 触診法は行わないこと
  - 1 回目と 2 回目の測定の間、対象者に深呼吸をさせないこと

#### ⑤ 問診：

- (ア) 服薬の有無…現在、医師の指示の有無にかかわらず、血圧を下げる薬、脈の乱れを治す薬、インスリン注射または血糖を下げる薬、中性脂肪 (トリグリセリド) 下げる薬、貧血治療のための薬を服用している者を「服薬している」とした。
- (イ) 医師等からの運動禁止の有無…現在、医師等から運動禁止の指示がある場合は「有」、ない場合は「無」とした。
- (ウ) 運動習慣…「現在、医師等からの運動禁止の有無」に「有」と回答した者は「運動習慣」の回答は不要。

「運動習慣有り」とは、継続的に次の 3 項目全部が該当する者とした。

  - ・ 運動の実施頻度として、週 2 回以上
  - ・ 運動の持続時間として、30 分以上
  - ・ 運動の継続期間として、1 年以上

#### イ 生活状況調査

留め置き法による質問紙調査とし、生活状況調査票を配布し記入させた。

歩数計を用いた身体活動量 (歩数) の測定は、歩数計を対象者に事前に配布して歩数測定方法を説明し、これに従って測定後、被調査者に歩数と歩数計の装着状況を記録させた。使用機器は、アルネス 200S, AS-200 とし、原則として連続する 3 日間、測定した。

#### ウ 食品摂取頻度調査

留め置き法による質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満 20 歳以上の全員を対象に食品摂

取頻度調査票を配布し記入させた。

## エ 栄養摂取状況調査

調査日は、日曜、祝祭日以外で、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯において、被調査世帯がなるべく普通の摂取状態にある日に実施した。被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配布し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記録させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。

また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問するなどし、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

### (4) 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことにおよぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者が危惧の念を抱かないよう留意した。

## 5 調査の機関と組織

- (1) 健康福祉部医療健康局健康増進課が企画立案を行い、健康福祉センター及び保健所が調査を実施した。政令市については、静岡市、浜松市の実施を得た。
- (2) 健康福祉センター及び保健所では、保健所長を班長とする県民健康基礎調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。
- (3) 健康福祉センター及び保健所から提出された調査票について、静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課が入力・集計・作表を行った。

## 6 調査協力者の概要

調査の協力が得られた世帯数（調査票の一部のみ実施している者を含む）は、581 世帯（世帯協力率 63.0%）であった（表 1）。調査協力者の概要を表 2 に示す。

# 調査の実施体制

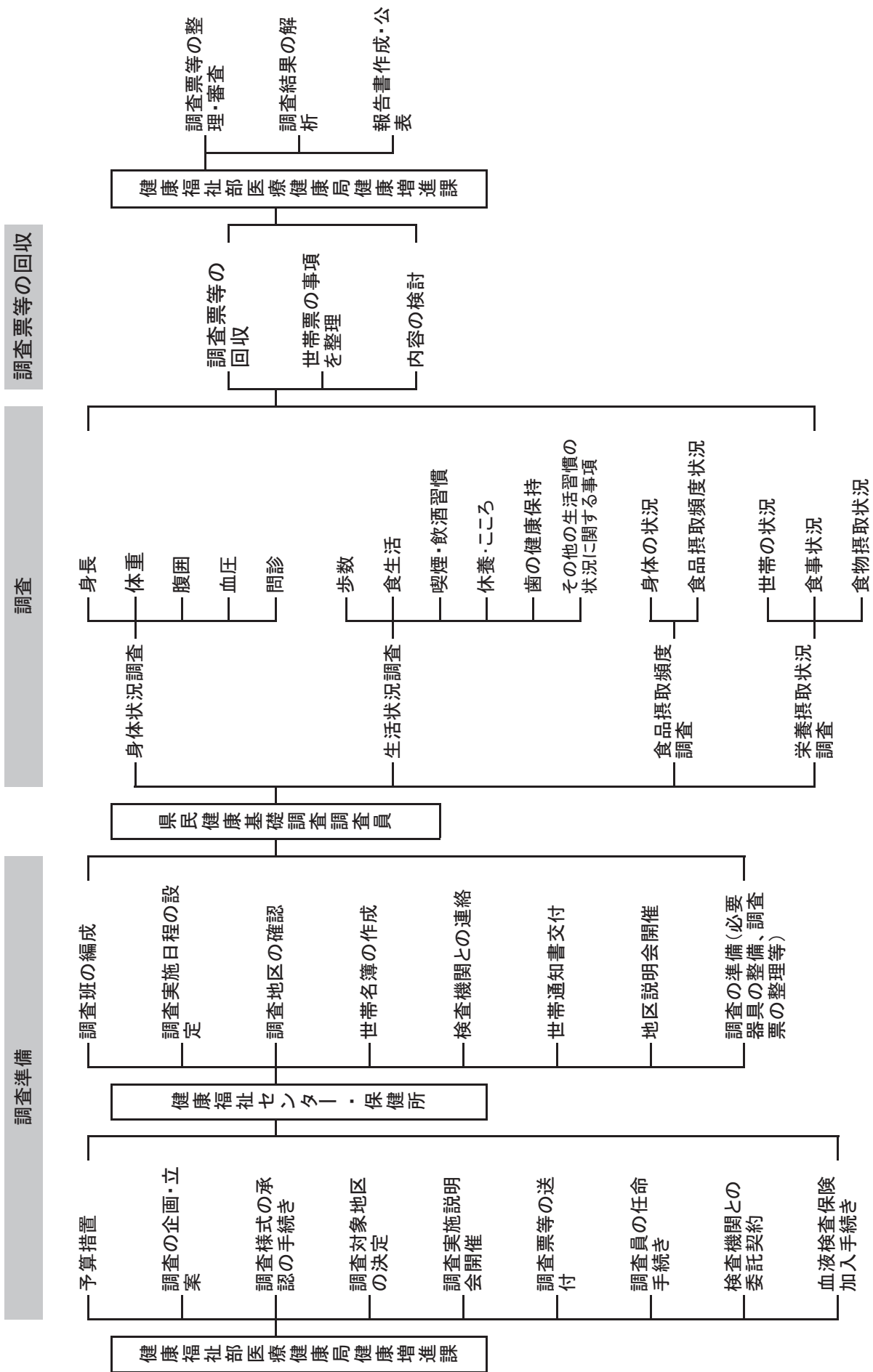


表1 調査地区及び調査世帯数・人数

健康福祉センター・ 保健所名	市町名	対象 世帯数	協力 世帯数	身体調査	生活調査		食品摂取 頻度調査	栄養摂取 状況調査	世帯 協力率	保健所別 世帯 協力率	延べ 協力者数
					歩数調査	アンケート					
		世帯		人					%	人	
賀茂	下田市	20	14	35	31	32	32	37	70.0	81.0	37
	下田市	23	20	39	36	37	37	41	87.0		41
	松崎町	15	13	25	22	22	22	/	86.7		25
熱海	熱海市	12	5	5	6	7	7	/	41.7	32.4	7
	熱海市	12	5	6	6	7	7	/	41.7		7
	伊東市	24	6	12	13	13	13	12	25.0		13
	伊東市	23	7	6	12	12	12	10	30.4		13
東部	沼津市*	46	30	95	68	76	75	96	65.2	69.3	99
	三島市	16	14	28	25	28	28	/	87.5		28
	伊豆市*	26	17	41	34	35	34	42	65.4		43
御殿場	小山町*	43	30	68	45	63	61	58	69.8	69.8	76
富士	富士宮市*	62	51	98	66	82	79	72	82.3	83.6	111
	富士市	28	24	64	52	60	59	/	85.7		67
	富士市	26	22	43	30	41	39	/	84.6		46
中部	島田市*	60	35	87	61	78	78	67	58.3	58.9	88
	藤枝市	20	13	35	27	31	31	/	65.0		35
	藤枝市	23	14	44	31	33	34	/	60.9		44
	藤枝市	20	11	34	25	25	25	/	55.0		34
	牧之原市	20	10	35	27	32	30	/	50.0		37
	牧之原市	20	13	39	29	37	36	/	65.0		39
西部	磐田市	11	8	19	9	12	12	/	72.7	78.6	19
	磐田市	6	6	10	9	10	10	70	100.0		10
	掛川市*	57	38	93	75	81	79	/	66.7		94
	袋井市	24	20	64	45	46	46	/	83.3		64
	袋井市	21	18	49	40	47	47	/	85.7		51
	御前崎市	21	20	59	49	56	56	/	95.2		59
静岡市	静岡市*	64	36	68	47	56	53	38	56.3	54.2	69
	静岡市*	54	28	38	22	27	26	22	51.9		39
浜松市	浜松市*	70	28	71	51	59	54	57	40.0	42.4	72
	浜松市*	55	25	71	40	51	45	47	45.5		74
合計		922	581	1,381	1,033	1,196	1,167	669	63.0		1,441

\*は国民健康・栄養調査(拡大年)該当地区

表2 調査協力者数		人(%)										
	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	
総数	身体状況調査	1,381 (100.0)	60 (4.3)	92 (6.7)	39 (2.8)	82 (5.9)	138 (10.0)	165 (11.9)	192 (13.9)	271 (19.6)	220 (15.9)	122 (8.8)
	歩数調査*	1,033 (100.0)	—	—	—	67 (6.5)	119 (11.5)	144 (13.9)	170 (16.5)	244 (23.6)	204 (19.7)	85 (8.2)
	生活状況調査	1,196 (100.0)	—	—	—	86 (7.2)	141 (11.8)	166 (13.9)	190 (15.9)	270 (22.6)	221 (18.5)	122 (10.2)
	食品摂取頻度調査	1,167 (100.0)	—	—	—	85 (7.3)	135 (11.6)	163 (14.0)	186 (15.9)	268 (23.0)	215 (18.4)	115 (9.9)
	栄養摂取状況調査	669 (100.0)	30 (4.5)	57 (8.5)	22 (3.3)	23 (3.4)	54 (8.1)	72 (10.8)	91 (13.6)	126 (18.8)	132 (19.7)	62 (9.3)
男性	身体状況調査	642 (100.0)	28 (4.4)	51 (7.9)	19 (3.0)	36 (5.6)	70 (10.9)	76 (11.8)	95 (14.8)	127 (19.8)	100 (15.6)	40 (6.2)
	歩数調査*	470 (100.0)	—	—	—	29 (6.2)	61 (13.0)	65 (13.8)	80 (17.0)	111 (23.6)	94 (20.0)	30 (6.4)
	生活状況調査	542 (100.0)	—	—	—	37 (6.8)	73 (13.5)	78 (14.4)	90 (16.6)	126 (23.2)	99 (18.3)	39 (7.2)
	食品摂取頻度調査	529 (100.0)	—	—	—	37 (7.0)	68 (12.9)	75 (14.2)	90 (17.0)	126 (23.8)	97 (18.3)	36 (6.8)
	栄養摂取状況調査	305 (100.0)	13 (4.3)	32 (10.5)	13 (4.3)	11 (3.6)	25 (8.2)	33 (10.8)	41 (13.4)	57 (18.7)	59 (19.3)	21 (6.9)
女性	身体状況調査	739 (100.0)	32 (4.3)	41 (5.5)	20 (2.7)	46 (6.2)	68 (9.2)	89 (12.0)	97 (13.1)	144 (19.5)	120 (16.2)	82 (11.1)
	歩数調査*	563 (100.0)	—	—	—	38 (6.7)	58 (10.3)	79 (14.0)	90 (16.0)	133 (23.6)	110 (19.5)	55 (9.8)
	生活状況調査	654 (100.0)	—	—	—	49 (7.5)	68 (10.4)	88 (13.5)	100 (15.3)	144 (22.0)	122 (18.7)	83 (12.7)
	食品摂取頻度調査	638 (100.0)	—	—	—	48 (7.5)	67 (10.5)	88 (13.8)	96 (15.0)	142 (22.3)	118 (18.5)	79 (12.4)
	栄養摂取状況調査	364 (100.0)	17 (4.7)	25 (6.9)	9 (2.5)	12 (3.3)	29 (8.0)	39 (10.7)	50 (13.7)	69 (19.0)	73 (20.1)	41 (11.3)

\*歩数調査に協力した全ての者



## 7 本書利用上の注意

### (1) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式)を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$$

男女とも 20 歳以上の肥満の判定基準は下記のとおりである。また、15～19 歳についても、参考までにBMIを算出した。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(日本肥満学会 (2011 年) による肥満の判定基準) より)

### 学校保健統計調査方式による肥満度判定

6～14 歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

$$\text{肥満度 (過体重度)} = (\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}) / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$$

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

年齢	係数			
	男子		女子	
	a	b	a	b
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

(参考) ①財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル (改訂版)」(2006), ②村田光範, 伊藤けい子:平成 14 年度厚生労働省厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業 小児の栄養・運動・休養からみた健康度指標と QOL に関する研究 身体活動からみた健康度指標と QOL に関する研究 (2003)

## (2) 低栄養傾向の者の定義

BMI が 20 以下の者を低栄養傾向の者とした。

※ 「低栄養傾向」の基準は、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されている BMI20 以下が有用と考えられ、これを指標として設定する。」(健康日本 2 1 (第 2 次) の推進に関する参考資料)

## (3) 血圧の分類 (mmHg)

		収縮期血圧 (最高血圧)		拡張期血圧 (最低血圧)	
正常域	至適血圧	<120	かつ	<80	
	正常血圧	120-129	かつ/または	80-84	
	正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89	
高血圧	I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	
	II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	
	III 度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	
	収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	

(高血圧治療ガイドライン 2014 (JSH2014) による「成人における血圧値の分類」より)

## (4) 歩数の算出

歩数の集計には、3 日間とも測定し、歩数計を「朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていた」と回答し、歩数計のカウント状況に問題のなかった者の 3 日間の平均値を使用した。

## (5) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「日本食品標準成分表 2010 (科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室)」(以下、「成分表 2010」という。)を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後(ゆで、油いため等)の成分値が成分表 2010 に記載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、成分表 2010 に記載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

## (6) 食品群分類

食品群分類は、平成 28 年国民健康・栄養調査食品群別表(表 3, 12~17 ページ)のとおりである。

## (7) 食品群/栄養素等摂取量の分布

県民健康基礎調査の栄養摂取状況調査の結果からは、中央値(又は平均値)を情報として活用することはできるが、1 日分の食事内容の調査であるため、習慣的な摂取量の分布曲線を得ることはできない。1 日調査で得られる摂取量の分布曲線は、その幅がかなり広くなり、推定平均必要量未満の人の割合を過大に評価するおそれがあるため、注意が必要である。

(参考)「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」策定検討会報告書

## (8) その他

ア 年齢は、平成 28 年 11 月 1 日現在とした。

イ 掲載している比率の合計は四捨五入のため、100%にならないことがある。

- ウ 栄養摂取状況調査は、「医薬基盤・健康・栄養研究所 栄養疫学研究部 国民健康・栄養調査研究室.食事しらべ 2016」を用いて、エネルギー、栄養素及び食品群別摂取量の算出を行った。
- エ 食事調査には過少申告等の誤差があることを承知の上、結果の活用をすること。

表3 食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米, 半つき米, 七分つき米, 精白米, はいが精米, 玄米めし, 半つき米めし, 七分つき米めし, 精白米めし, はいが精米めし, 玄米全かゆ, 半つき米全かゆ, 七分つき米全かゆ, 精白米全かゆ (20%がゆ), 玄米五分かゆ, 半つき米五分かゆ, 七分つき米五分かゆ, 精白米五分かゆ, 玄米おもゆ, 半つき米おもゆ, 七分つき米おもゆ, 精白米おもゆ, 陸稲玄米, 陸稲半つき米, 陸稲七分つき米, 陸稲精白米, 陸稲玄米めし, 陸稲半つき米めし, 陸稲七分つき米めし, 陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米, おにぎり, 焼きおにぎり, きりたんぼ, 上新粉, ビーフン, 米こうじ, もち, 赤飯, あくまき, 白玉粉, 道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉, 中力粉, 強力粉, 全粒粉強力粉, ホットケーキミックス粉, 天ぷら粉
				パン類 (菓子パンを除く)	4	食パン, コッペパン, 乾パン, フランスパン, ライ麦パン, ぶどうパン, ロールパン, クロワッサン, イングリッシュマフィン, ナン
				菓子パン類	5	あんパン, クリームパン, ジャムパン, チョココロネ
				うどん, 中華めん類	6	生うどん, ゆでうどん, 干しうどん, ゆで干しうどん, 乾そうめん・ひやむぎ, ゆでそうめん・ひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ, 生中華めん, ゆで中華めん, 蒸し中華めん, 干し中華めん, ゆで干し中華めん, 生沖繩そば, ゆで沖繩そば, 干し沖繩そば, ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け), インスタントラーメン(油揚げ), インスタントラーメン(非油揚げ), 中華カップめん(油揚げ), 焼そばカップめん(油揚げ), 中華カップめん(非油揚げ), 和風カップめん(油揚げ)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ, ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
				その他の小麦加工品	9	生麩, 観世ふ, 小町ふ, 板ふ, 車ふ, 竹輪ふ, 小麦胚芽, ぎょうぎの皮, しゅうまいの皮, ピザクラスト, 生パン粉, 半生パン粉, 乾燥パン粉
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉(全粒粉, ひきぐるみ), 内層粉そば粉, 中層粉そば粉, 表層粉そば粉, そば米, 生そば, ゆでそば, 干しそば, ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀), フライ味付けジャイアントコーン, ポップコーン, コーンフレーク
				その他の穀類	12	アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 七分つき押麦, 押麦, 米粒麦, 乾大麦めん, ゆで大麦めん, 麦こがし, きび・もちきび, はとむぎ, ひえ, もろこし(精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉
いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも, さつまいも(蒸し・ふかし), さつまいも(焼きいも), 干しいも
				じゃがいも・加工品	14	じゃがいも, じゃがいも(蒸し・ふかし), じゃがいも(水煮), 乾燥マッシュポテト
				その他のいも・加工品	15	きくいも, こんにやく精粉, 板こんにやく, 生いもこんにやく, しらたき, さといも, さといも(水煮), さといも(冷凍), みずいも, みずいも(水煮), やつがしら, やつがしら(水煮), いちよういも, ながいも, ながいも(水煮), やまといも, じねんじよ, だいじよ
でんぷん・加工品	5	でんぷん・加工品	16	タピオカ粉, くず粉, 米でん粉, 小麦でん粉, さつまいもでん粉, かたくり粉, コーンスターチ, くずきり(乾), くずきり(ゆで), タピオカパール, 緑豆はるさめ, はるさめ		
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖, 和三盆糖, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, 白ざら(上ざら)糖, 中ざら(黄ざら)糖, 角砂糖, 氷砂糖, コーヒーシュガー, パウダーシュガー, 水あめ, はちみつ, メープルシロップ
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆, ゆで大豆, 乾燥大豆(米国産), 乾燥大豆(中国産), 乾燥大豆(ブラジル産), 大豆(水煮缶), きな粉(全粒), きな粉(脱皮), ぶどう豆(煮豆)
				豆腐	19	木綿豆腐, 絹ごし豆腐, ソフト豆腐, 充てん豆腐, 沖繩豆腐, ゆし豆腐, 焼き豆腐, 凍り豆腐, 豆腐よう, 蒸し豆腐竹輪, 焼き豆腐竹輪
				油揚げ類	20	生揚げ, 油揚げ, がんもどき
				納豆	21	糸引き納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆(塩辛納豆, 浜納豆)
		その他の大豆加工品	22	おから(旧来製法), おから(新製法), 豆乳, 調製豆乳, 豆乳飲料・麦芽コーヒー, 生湯葉, 干し湯葉, 金山寺みそ, ひしおみそ		
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき, ゆであずき, ゆで小豆缶詰, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげんまめ, ゆでいんげんまめ, うずら豆(煮豆), いんげんまめこしあん, 豆きんとん, 乾燥えんどう, ゆでえんどう, グリンピース(揚げ豆), 塩豆, うぐいす豆, 乾燥ささげ, ゆでささげ, 乾燥そらまめ, フライビーンズ(揚げそら豆), おたふく豆, ふき豆, 乾燥たけあずき, 乾燥ひよこまめ, ゆでひよこまめ, フライ味付けひよこまめ, 乾燥べにばないんげん, ゆでべにばないんげん, 乾燥らいまめ, 乾燥りよくと, ゆでりよくと, 乾燥レンズまめ		
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド, アーモンド(フライ味付け), あさ, えごま, カシューナッツ(フライ味付け), かぼちやの種(いり味付け), かやの実(いり), ぎんなん, ぎんなん(ゆで), くり, くり(ゆで), くり(甘露煮), 甘ぐり(焼ぐり), くるみ(いり), けしの実, ココナッツパウダー, ごま(乾), ごま(いり), ごま(むき), しいの実, すいかの種(いり味付け), とちの実(蒸し), はすの実(生), はすの実(乾), ひしの実, ピスタチオ(いり味付け), ひまわりの種(フライ味付け), ブラジルナッツ(フライ味付け), ヘーゼルナッツ(フライ味付け), ペカン(フライ味付け), マカダミアナッツ(いり味付け), まつの実, まつの実(いり), らっかせい(乾), らっかせい(いり), バターピーナッツ, ピーナッツバター, らっかせい, らっかせい(ゆで)

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト, ミニトマト, ホールトマト缶詰		
				にんじん	26	葉にんじん, にんじん, にんじん(ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき(ゆで), にんじん(冷凍), きんとき(京にんじん), きんとき(ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき(ゆで), ミニキャロット		
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草(ゆで), ほうれん草(冷凍)		
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン(油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン油炒め, 黄ピーマン, 黄ピーマン油炒め, トマピー		
				その他の緑黄色野菜	29	あきつき, あきつき(ゆで), あしたば, あしたば(ゆで), アスパラガス, アスパラガス(ゆで), さやいんげん, さやいんげん(ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう(ゆで), おおさかしろな, おおさかしろな(ゆで), おかひじき, おかひじき(ゆで), オクラ, オクラ(ゆで), かぶ葉, かぶ葉(ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ(冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, ぎょうじやんにんにく, きょうな, きょうな(ゆで), キンサイ, キンサイ(ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな(ゆで), さんとうさい, さんとうさい(ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくささげ, じゅうろくささげ(ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく(ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すぐきな, せり, せり(ゆで), タアサイ, タアサイ(ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉(ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらめ, たらめ(ゆで), チンゲンサイ, チンゲンサイ(ゆで), つくし, つくし(ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき(ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし(油炒め), 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでどんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい(ゆで), なずな, なばな/花らい・茎, なばな/花らい・茎(ゆで), なばな/茎・葉, なばな/茎・葉(ゆで), にら, にら(ゆで), 花にら, 黄にら, 茎にんにく, 茎にんにく(ゆで), 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう(ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー(ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば(ゆで), 根みつば, 根みつば(ゆで), 糸みつば, 糸みつば(ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ(ゆで), 芽たで, モロヘイヤ, モロヘイヤ(ゆで), ようさい, ようさい(ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ(ゆで), リーキ, リーキ(ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ(ゆで)		
		キャベツ	30	キャベツ, キャベツ(ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ				
		きゅうり	31	きゅうり				
		大根	32	大根, 大根(ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき(ゆで), 切干し大根				
		たまねぎ	33	たまねぎ, たまねぎ(水さらし), たまねぎ(ゆで), 赤たまねぎ				
		はくさい	34	はくさい, はくさい(ゆで)				
		その他の野菜	11	その他の淡色野菜	35	山うど, 枝豆, 枝豆(ゆで), 枝豆(冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース(ゆで), グリンピース(冷凍), グリンピース水煮缶詰, かぶ, かぶ(ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき(ゆで), カリフラワー, カリフラワー(ゆで), かんぴょう, かんぴょう(ゆで), 菊, 菊(ゆで), 菊のり, くわい, くわい(ゆで), コールラビ, コールラビ(ゆで), ごぼう, ごぼう(ゆで), しかくまめ, 葉しょうが, しょうが, しろろり, ずいき, ずいき(ゆで), 干しずいき, 干しずいき(ゆで), すぐきな根, ズッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい(ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい(ゆで), そらまめ, そらまめ(ゆで), たけのこ, たけのこ(ゆで), たけのこ(水煮缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき(ゆで), とうがん, とうがん(ゆで), スイートコーン, スイートコーン(ゆで), スイートコーン(冷凍ホール), スイートコーン(冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, く, 根深ねぎ, はつか大根, はやとり, ビート, ビート(ゆで), ふき, ふき(ゆで), ふきのとう, ふきのとう(ゆで), ふじまめ, へちま, へちま(ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし(ゆで), ブラックマッペもやし, ブラックマッペもやし(ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし(ゆで), ゆり根, ゆり根(ゆで), エンジャロト, ルバーブ, ルバーブ(ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん(ゆで), 生わさび, 生わらび, わらび(ゆで), 干しわらび		
		野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰		
		漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしろな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜・調味漬, はくさい・塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬		
				たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろろり・塩漬, しろろり・奈良漬, すぐき漬, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べつたら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, 塩抜き塩蔵・しなちく, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬, なす・しば漬, はやとり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らっきょう, らっきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬(塩漬), 梅漬(調味漬), 梅干し, 梅干し(調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルスライブ, オリーブピクルススタッフド		
		果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご
						柑橘類	40	いよかん(いよ), 早生みかん, みかん(うんしゅう), 早生みかん(内皮なし), みかん(うんしゅう)(内皮なし), みかん缶詰(果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スイーティー, きんかん, グレープフルーツ, グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち(皮), タンゴール, タンゼロ, なつみかん, なつみかん缶詰, はつきく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ(内皮なし), ぶんたん, ぶんたん(ざぼん漬), ぼんかん, ゆず(皮), レモン全果

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
果実類	7	生果	14	バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ
				りんご	42	りんご, りんご缶詰
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ, アテモヤ, アボカド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, うめ, 柿(甘柿), 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ, キワノ, グアバ, グズベリー, ぐみ, ココナッツミルク, ココナッツウォーター, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, さくろ, すいか, すもも, 生ブルー, ドライブブルー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 西洋なし, 西洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア, 未熟パパイア, ピタヤ, びわ, びわ缶詰, ぶどう, 干しぶどう, ぶどう缶詰, ブルーベリー, ホワイトサボテ, まくわうり, マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン, もも, もも缶詰果肉, ネクタリン, やまもも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), イチゴジャム(高糖度), イチゴジャム(低糖度), マーメレード(高糖度), マーメレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, ストレートみかんジュース(天然果汁), 濃縮還元みかんジュース, 果粒入りみかんジュース, みかん50%果汁入り飲料, みかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), ストレートオレンジジュース(天然果汁), 濃縮還元オレンジジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グアバ20%入り果汁入り飲料(ネクター), グアバ10%入り果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース(天然果汁), グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料 シイワシャー果汁, シイワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース(天然果汁), パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入り飲料, パインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース(天然果汁), ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース(天然果汁), りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁
きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ, えのきたけ(ゆで), えのきたけ味付け瓶詰, 乾燥黒きくらげ(灰褐色), 乾燥黒きくらげ(灰褐色)(ゆで), 乾燥黒きくらげ, 乾燥黒きくらげ(ゆで), 乾燥白きくらげ, 乾燥白きくらげ(ゆで), 黒あわびたけ, 生しいたけ, 生しいたけ(ゆで), 乾しいたけ, 乾しいたけ(ゆで), はたけしめじ, ぶなしめじ, ぶなしめじ(ゆで), 本しめじ, たもぎたけ, なめこ, なめこ(ゆで), なめこ水煮缶詰, ぬめりすぎたけ, うすひらたけ, エリンギ, ひらたけ, ひらたけ(ゆで), まいたけ, まいたけ(ゆで), 乾燥まいたけ, マッシュルーム, マッシュルーム(ゆで), マッシュルーム水煮缶詰, まつたけ(松茸), 松茸水煮缶詰, やなぎまつたけ
藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, のり(干しあまのり), 焼きのり/許細不明の「のり」, 味付けのり, 蒸し干しあらめ, すき干し岩のり, 干しえごのり, おきうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, らうすこんぶ, 干しがごめ昆布, 長こんぶ, 松前こんぶ, まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ(乾燥)」, 日高こんぶ, 利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布つくだ煮, すいせんじのり(干し水戻し), 干してんぐさ, とごころてん, 干し寒天, 寒天(ゼリー状), 赤とさか(塩蔵塩抜き), 青とさか(塩蔵塩抜き), 干しひじき, 干しひとえぐさ, のりつくだ煮, ふのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 沖縄もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 生わかめ(原藻), わかめ(乾燥), わかめ(乾燥水戻し), 板わかめ, わかめ(灰干し乾燥水戻し), カットわかめ, 生わかめ, 茎わかめ(塩蔵塩抜き), 生めかぶわかめ
魚介類	10	生魚介類	19	あじ, いわし類	48	まあじ(あじ), まあじ(水煮), まあじ(焼き), 大西洋あじ, 大西洋あじ(水煮), 大西洋あじ(焼き), むろあじ, むろあじ(焼き), うるめいわし, かたくちいわし, まいわし, まいわし(水煮), まいわし(焼き), めざし, めざし(焼き), まさば, まさば(水煮), まさば(焼き), 大西洋さば, 大西洋さば(水煮), 大西洋さば(焼き), さばくしめさば, さんま, さんま(焼き), しまあじ養殖, にしん, かずのこ
				さけ, ます	49	からふとます, からふとます(焼き), ぎんざけ養殖, ぎんざけ養殖(焼き), さくらます(マス), さくらます(焼き), しろさけ, しろさけ(水煮), しろさけ(焼き), 大西洋さけ養殖, 大西洋さけ養殖(焼き), にじます海面養殖, にじます海面養殖(焼き), にじます淡水養殖, べにさけ, べにさけ(焼き), ますのすけ, ますのすけ(焼き)
				たい, かれい類	50	あこうだい, あまだい, あまだい(水煮), あまだい(焼き), いしだい, いとよりだい, いとよりだい(すり身), いばだい, おひょう, まがれい, まがれい(水煮), まがれい(焼き), まこがれい, 子持ちがれい, 子持ちがれい(水煮), ぎんだら, きんめだい, きだい, くらだい, ちだい, まだい天然, まだい養殖, まだい養殖(水煮), まだい養殖(焼き), すけとうだら, すけとうだら・すり身, たら(すきみだら), まだら, まだら(焼き), しらこ, ひらめ天然, ひらめ養殖 みなみだら
				まぐろ, かじき類	51	くろかじき, まかじき, めかじき, 春かつお, 秋かつお, そうだかつお, かつお(なまり節:蒸しかつお), きはだまぐろ, くらまぐろ・赤身, くらまぐろ・脂身, びんなが, みなみまぐろ・赤身, みなみまぐろ・脂身, めじまぐろ, めばちまぐろ
				その他の生魚	52	あいなめ, あなご, あなご(蒸し), あまご養殖, あゆ天然, あゆ天然(焼き), あゆ内臓, あゆ内臓(焼き), あゆ養殖, あゆ養殖(焼き), あゆ養殖 内臓, あゆ養殖 内臓(焼き), アラスカめぬけ, あんこう, あんこう(きも・肝:内臓), いかなご, いさき, いわな養殖, うぐい, うなぎ養殖 うなぎ(きも・肝:内臓), うなぎ(白焼き), うなぎかば焼, うまづらはぎ, えい, えそ, おいかわ, おおさが, おこぜ, かさご, かじか, かじか(水煮), かます, かます(焼き), かわはぎ, かんぱち, きす, きらじ, きびなご, キングクリップ, ぐち(いしもち), ぐち(いしもち)(焼き), こい養殖, こい養殖(水煮), こい養殖 内臓, こち, めごち, このしろ, あぶらつぎめ, よしきりぎめ, ふかひれ, さより, さわら, さわら(焼き), しいら, したびらめ, しらうお, シルバー, すずき, たかさご, たかへ, たちうお, ちか, テラピア, どじょう, どじょう(水煮), とびうお, なまず, にぎす, はげ, はたはた, はまふえふき, はも, パラクータ, ひらまさ, とらふぐ養殖, まふぐ, ふな, ふな(水煮), ぶり, ぶり(焼き), はまち養殖, ほうぼう, ホキ, ほっけ, ぼら, ほんもろこ, マジェランあいなめ, まながつお, むつ, むつ(水煮), めじな, めばる, メルルーサ, やつめうなぎ, やまめ養殖, わかさぎ

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
魚介類	10	生魚介類	19	貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖(水煮)、さざえ、さざえ(焼き)、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり(水煮)、はまぐり(焼き)、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい(水煮)、ほたて貝柱、ほっきがい、みるがい水管、うに		
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか(水煮)、するめいか(焼き)、ほたるいか、ほたるいか(ゆで)、やりいか、いいたこ、まだこ、まだこ(ゆで)、なまこ、ほや		
				えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖(ゆで)、くるまえび養殖(焼き)、素干しさくらえび(ゆで)、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がさみ、毛がに、毛がに(ゆで)、ずわいがに、ずわいがに(ゆで)、たらばがに、たらばがに(ゆで)、おきあみ、おきあみ(ゆで)、ゆでしゃこ		
		魚介加工品	20	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	まあじ(あじ)(開き干し)、まあじ(あじ)(開き干し、焼き)、むろあじ(開き干し)、むろあじ(くさや)、うるか、いかなご(煮干し)、うるめいわし(丸干し)、かたくちいわし(煮干し)、まいわし(塩いわし)、まいわし(生干し)、まいわし(丸干し)、しらす干し、しらす干し(ちりめん)、たたみいわし、かたくちいわし(みりん干し)、まいわし(みりん干し)、うまづらはぎ(味付け開き干し)、かつお(なまり節)、かつお節、かつお削り節、かつお(削り節つくだ煮)、かつお(塩辛・内臓、酒盗)、干しかれい、きびなご(調味干し)、キャビア、このしろ(甘酢漬)、塩ます、新巻きさけ、新巻きさけ(焼き)、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ(くん製)、さば節、塩さば、さば(開き干し)、さんま(開き干し)、さんま(みりん干し)、ししゃも(生干し)、ししゃも(生干し、焼き)、からふとししゃも(生干し)、からふとししゃも(生干し、焼き)、たらこ、たらこ(焼き)、辛子めんたいこ、塩だら、たら(干しだら)、たら(でんぶ)、身欠きにしん、にしん(開き干し)、にしん(くん製)、かずのこ(乾)、かずのこ(塩蔵水戻し)、はたはた(生干し)、ほっけ(塩ほっけ)、ほっけ(開き干し)、からすみ、やつめうなぎ(干し)、あわび(干し)、あわび(塩辛)、ほたて貝柱(干し貝柱)、さくらえび(素干し)、さくらえび(煮干し)、えび(干しえび)、かに(がん漬)、ほたるいか(くん製)、するめ、いか(さきいか)、いか(くん製)、いか(塩辛(赤作り)、あみ(塩辛)、うに(粒うに)、うに(練りうに)、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ(このわた)、ほや(塩辛)		
				魚介(缶詰)	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰(ライト)、まぐろ水煮缶詰(ホワイト)、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰(ライト)、まぐろ油漬缶詰(ホワイト)、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もがい味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰		
				魚介(佃煮)	58	いかなご(つくだ煮)、いかなご(あめ煮)、かたくちいわし(田作り)、かじか(つくだ煮)、かつお(角煮)、はぜ(つくだ煮)、はぜ(甘露煮)、ふな(甘露煮)、わかさぎ(つくだ煮)、わかさぎ(あめ煮)、あさり(つくだ煮)、はまぐり(つくだ煮)、えび(つくだ煮)、ほたるいか(つくだ煮)、いか(切りいかあめ煮)、いか(いかあられ)、あみつくだ煮		
				魚介(練り製品)	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ		
				魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ		
		肉類	11	蓄肉	21	牛肉	61	牛かた(和牛)、牛かた皮下脂肪なし(和牛)、牛かた赤肉(和牛)、牛かた脂身(和牛)、牛かたロース(和牛)、牛かたロース皮下脂肪なし(和牛)、牛かたロース赤肉(和牛)、牛リブロース(和牛)、牛リブロース皮下脂肪なし(和牛)、牛リブロース赤肉(和牛)、牛リブロース脂身(和牛)、牛サーロイン(和牛)、牛サーロイン皮下脂肪なし(和牛)、牛サーロイン赤肉(和牛)、牛ばら(和牛)、牛もも(和牛)、牛もも皮下脂肪なし(和牛)、牛もも赤肉(和牛)、牛もも脂身(和牛)、牛そともも(和牛)、牛そともも皮下脂肪なし(和牛)、牛そともも赤肉(和牛)、牛ランプ(和牛)、牛ランプ皮下脂肪なし(和牛)、牛ランプ赤肉(和牛)、牛ヒレ(和牛)、牛かた/部位不明の牛肉、牛かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉、牛かた赤肉、牛かた脂身、牛かたロース、牛かたロース皮下脂肪なし、牛かたロース赤肉、牛リブロース、牛リブロース(焼き)、牛リブロース(ゆで)、牛リブロース皮下脂肪なし、牛リブロース赤肉、牛リブロース脂身、牛サーロイン、牛サーロイン皮下脂肪なし、牛サーロイン(赤肉)、牛ばら、牛もも、牛もも皮下脂肪なし、牛もも皮下脂肪なし(焼き)、牛もも皮下脂肪なし(ゆで)、牛もも赤肉、牛もも脂身、牛そともも、牛そともも皮下脂肪なし、牛そともも赤肉、牛ランプ、牛ランプ皮下脂肪なし、牛ランプ赤肉(和牛)、牛ヒレ、牛かた(輸入牛)、牛かた皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かた赤肉(輸入牛)、牛かた脂身(輸入牛)、牛かたロース(輸入牛)、牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かたロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース(輸入牛)、牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛リブロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース脂身(輸入牛)、牛サーロイン(輸入牛)、牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛)、牛サーロイン赤肉(輸入牛)、牛ばら(輸入牛)、牛もも(輸入牛)、牛もも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛もも赤肉(輸入牛)、牛もも脂身(輸入牛)、牛そともも(輸入牛)、牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛そともも赤肉(輸入牛)、牛ランプ(輸入牛)、牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛)、牛ランプ赤肉(輸入牛)、牛ヒレ(輸入牛)、子牛肉リブロース、子牛肉ばら、子牛肉もも、牛ひき肉、牛舌、牛腱、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛味付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン
						豚肉	62	豚かた、豚かた皮下脂肪なし、豚かた赤肉、豚かた脂身、豚かたロース、豚かたロース皮下脂肪なし、豚かたロース赤肉、豚かたロース脂身、豚ロース、豚ロース皮下脂肪なし(焼き)、豚ロース(ゆで)、豚ロース皮下脂肪なし、豚ロース赤肉、豚ロース脂身、豚ばら、豚もも、豚もも皮下脂肪なし、豚もも皮下脂肪なし(焼き)、豚もも皮下脂肪なし(ゆで)、豚もも赤肉、豚もも脂身、豚そともも、豚そともも皮下脂肪なし、豚そともも赤肉、豚そともも脂身、豚ヒレ赤肉、豚中型かた(黒ぶた)、豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型かた赤肉(黒ぶた)、豚中型かた脂身(黒ぶた)、豚中型かたロース(黒ぶた)、豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型かたロース赤肉(黒ぶた)、豚中型かたロース脂身(黒ぶた)、豚中型ロース(黒ぶた)、豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型ロース赤肉(黒ぶた)

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	豚肉	62	豚中型ロース脂身(黒ぶた), 豚中型ばら(黒ぶた), 豚中型もも(黒ぶた), 豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型もも赤肉(黒ぶた), 豚中型もも脂身(黒ぶた), 豚中型そとも(黒ぶた), 豚中型そとも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型そとも赤肉(黒ぶた), 豚中型そとも脂身, 豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足ゆで, 豚軟骨ゆで		
				ハム, ソーセージ類	63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウィンナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ボロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚		
				その他の畜肉	64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた(子羊), ラムロース(子羊), ラムもも(子羊), やぎ赤肉		
		鳥肉	22	鶏肉	65	成鶏手羽, 成鶏むね, 成鶏むね(皮なし), 成鶏もも, 成鶏もも(皮なし), 成鶏ささ身, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも(焼き), 鶏ももゆで, 鶏もも(皮なし), 鶏もも・皮なし(焼き), 鶏もも・皮なし(ゆで), 鶏ささ身, 鶏ささ身(焼き), 鶏ささ身(ゆで), 鶏ひき肉, 鶏皮(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰		
				その他の鳥肉	66	あいがも, あひる, うずら, かも皮なし, きじ皮なし, しちめんちょう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちょう皮なし		
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃/部位不明の牛モツ, 牛第二胃, 牛第三胃, 牛第四胃, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃(ゆで), 豚小腸(ゆで), 豚大腸(ゆで), 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋胃, フォアグラ(ゆで)		
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, くじらさらくじら		
				その他の肉・加工品	69	いなごつくだ煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰		
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこつけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ポーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 加糖全卵, 乾燥全卵, 卵黄, ゆで卵黄, 加糖卵黄, 乾燥卵黄, 卵白, ゆで卵白, 乾燥卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご(砂糖入り), だし巻きたまご, ピータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳, ホルスタイン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳
チーズ	72					エダムチーズ, エメンタルチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズスプレッド(ぬるチーズ)		
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料		
その他の乳製品	74	コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 金粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪), クリーム(乳脂肪・植物性脂肪), クリーム(植物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), アイスクリーム・高脂肪, アイスクリーム・普通脂肪, アイスミルク, ラクトアイス・普通脂肪, ラクトアイス・低脂肪, ソフトクリーム, シャーベット, チーズホエーパウダー						
その他の乳類	27	その他の乳類	75	母乳, やぎ乳				
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター, 無塩バター, 発酵バター		
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン, ファットスプレッドマーガリン		
				植物性油脂	78	オリーブ油, ごま油, 米ぬか油, サフラワー油, 大豆油, 調合油, とうもろこし油, なたね油, ひまわり油, 綿実油, 落花生油		
				動物性油脂	79	牛脂(ヘット), ラード(豚脂)		
				その他の油脂	80	パーム油, パーム核油, やし油, ショートニング		
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆(あずき), 甘納豆(いんげんまめ), 甘納豆(えんどう), あん入り生八つ橋, 今川焼, ういろう, うぐいすもち, かしわもち, カステラ, かのこ, かるかん, きび団子, きゅうひ, きりざんしょ, きんぎょく糖, きんつば, 草もち, くし団子(あん), くし団子(しょうゆ), げっべい, 桜もち(関東風), 桜もち(関西風), 大福もち, タルト, ちまき, ちやつう, だら焼, ねりきり, カステラまんじゅう, くずぎくら, くりまんじゅう, とうまんじゅう, 蒸しまんじゅう, あんまん, 肉まん, もなか, ゆべし, 練りようかん, 水ようかん, 蒸しようかん, あめ玉, 芋かりんとう, おこし, おのろけ豆, 黒かりんとう, 白かりんとう, ごかぼう, 炭酸せんべい, かわらせんべい, 巻きせんべい, ごま入り南部せんべい, しおがま, 中華風クッキー, ひなあられ(関東風), ひなあられ(関西風), 揚げせんべい, 甘辛せんべい, あられ, 塩せんべい, 衛生ボーロ, そばボーロ, 松風, 三島豆, 八つ橋, らくがん, 麦らくがん, もろこしらくがん, 小麦粉あられ		
				ケーキ・ペストリー類	82	シュークリーム(エクレア), スポンジケーキ, ショートケーキ, デニッシュペストリー, イーストドーナッツ, ケーキドーナッツ, パイ皮, アップルパイ, ミートパイ, バターケーキ, ホットケーキ, カスタードクリーム入りワッフル, ジャム入りワッフル		
				ビスケット類	83	ウエハース, オイルスプレークラッカー, ソーダクラッカー, サブレ, パフパイ, ハードビスケット, ソフトビスケット, プレッツェル, ロシアケーキ		
				キャンデー類	84	キャラメル, 錠菓・果汁系, ゼリーキャンデー, ゼリービーンズ, チャイナマーブル, ドロップ, バタースコッチ, プリトル・いり落花生入り, マシュマロ		



大分類	大分類 番号	中分類	中分類 番号	小分類	小分類 番号	食品名
菓子類	15	菓子類	29	その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング, オレンジゼリー, コーヒーゼリー, ミルクゼリー, ワインゼリー, ババロア, コーンスナック, ポテトチップス, 成形ポテトチップス, カバーリングチョコレート, ホワイトトチョコレート, ミルクチョコレート, マロングラッセ, 板ガム, 糖衣ガム, 風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒, 純米酒, 本醸造酒, 吟醸酒, 純米吟醸酒, 白酒
				ビール	87	淡色ビール, 黒ビール, スタウトビール, 発泡酒
		その他の嗜好飲料	31	洋酒・その他	88	白ワイン, 赤ワイン, ロゼ(ワイン), 紹興酒, 35度しょうちゅう(甲類), 25度しょうちゅう(乙類), ウイスキー, ブランデー, ウォッカ, ジン, ラム, マオタイ酒, 梅酒, 合成清酒, 薬味酒, キュラスー, スイートワイン, ペパーミント, ベルモット甘口タイプ, ベルモット辛口タイプ
				茶	89	玉露茶葉, 玉露(浸出液), 抹茶(粉末), せん茶茶葉, せん茶(浸出液), かまいり茶(浸出液), 番茶(浸出液), ほうじ茶(浸出液), 玄米茶(浸出液), ウーロン茶(浸出液), 紅茶茶葉, 紅茶(浸出液)
				コーヒー・ココア	90	コーヒー(ドリップ式, 浸出液), インスタントコーヒー(粉末), コーヒー飲料, ピュアココア(粉末), ミルクココア(粉末)
その他の嗜好飲料	91	甘酒, 昆布茶(粉末), 炭酸飲料果実色(無果汁), コーラ, サイダー, 麦茶(浸出液)				
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース, 中濃ソース, 濃厚(トンカツ)ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ, うす口しょうゆ, たまりしょうゆ, さいしこみしょうゆ, しろしょうゆ
				塩	94	食塩, 並塩, 精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ(全卵型), 卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 麦みそ, 豆みそ, 粉末淡色辛みそ, ペーストタイプ即席みそ
		その他の調味料	97	本みりん, 本直しみりん, トウバンジャン, チリペッパーソース, ラー油, 穀物酢, 米酢, ワインビネガー, りんご果実酢, かつおだし, 昆布だし, かつお昆布だし, しいたけだし, 煮干しだし, 鳥がらだし, 中華だし, 洋風だし, 固形コンソメ, 顆粒風味調味料, ストレートめんつゆ, 三倍濃厚めんつゆ, オイスターソース(かき油), マーボー豆腐の素, ミートソース, トマトピューレー, トマトペースト, トマトケチャップ, トマトソース, チリソース, ノンオイル和風ドレッシング, フレンチドレッシング, サウザンアイランドドレッシング, カレールウ, ハヤシルウ, 酒かす, みりん風調味料		
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン, オールスパイス, オニオンパウダー, 粉からし, 練りからし, マスタード(練り・フレンチマスタード), マスタード(粒入り・荒挽きマスタード), カレー粉, クローブ, 黒こしょう, 白こしょう, 混合こしょう, さんしょう, シナモン, 粉しょうが, おろししょうが, セージ, タイム, チリパウダー, とうがらし, ナツメグ, ガーリックパウダー, おろしにんにく, 粉末バジル, 乾燥パセリ, パプリカ, からし粉入り粉わさび, 練りわさび, 圧搾パン酵母, 乾燥パン酵母, ベーキングパウダー



## Ⅱ 結果の概要

※ 本項で用いている全国値は、「平成 28 年国民健康・栄養調査報告」から引用している

# 1 体格の状況

- ◇ 肥満者の割合は男性 26.7%、女性 16.0%で、男女とも全ての年代で全国平均より低い。
- ◇ 男性の肥満者の割合は、全国平均より低いが、経年的にみると増加傾向。
- ◇ やせの女性の割合は、20 歳代 24.4%、30 歳代 23.9%と約 4 人に 1 人。
- ◇ 65 歳以上の低栄養傾向の者の割合は 19.4%で、全国平均より多い。85 歳以上で 42.9%と突出して多い。
- ◇ 男性は、BMIが 25 未満でも、腹囲が基準値を超えている者の割合が 26.8%と多い。

## (1) 肥満者 (BMI 25 以上) の割合

図 1 肥満者の割合の年次推移 (20 歳以上)

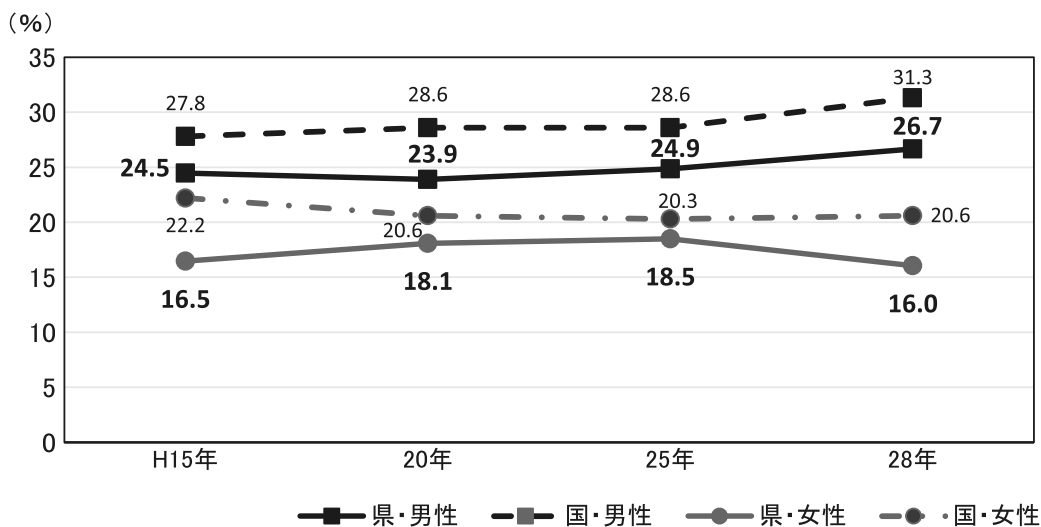
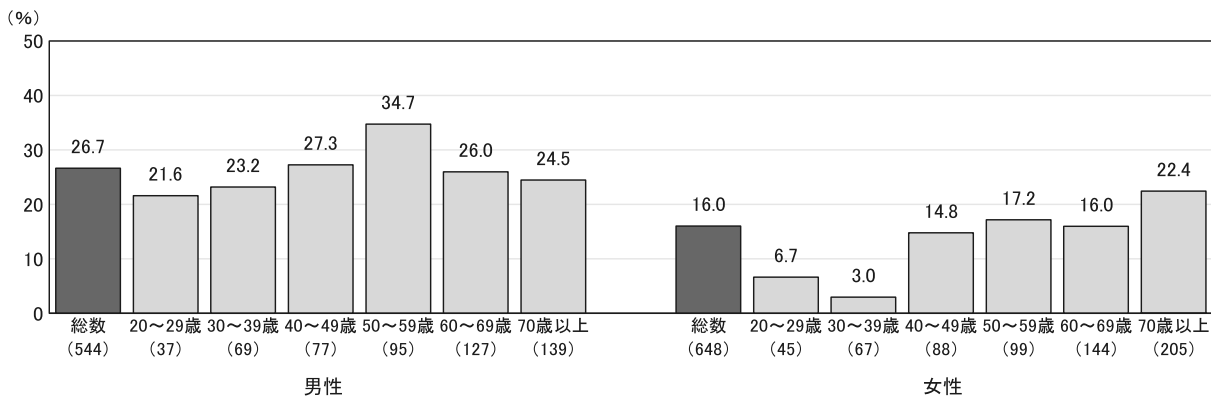
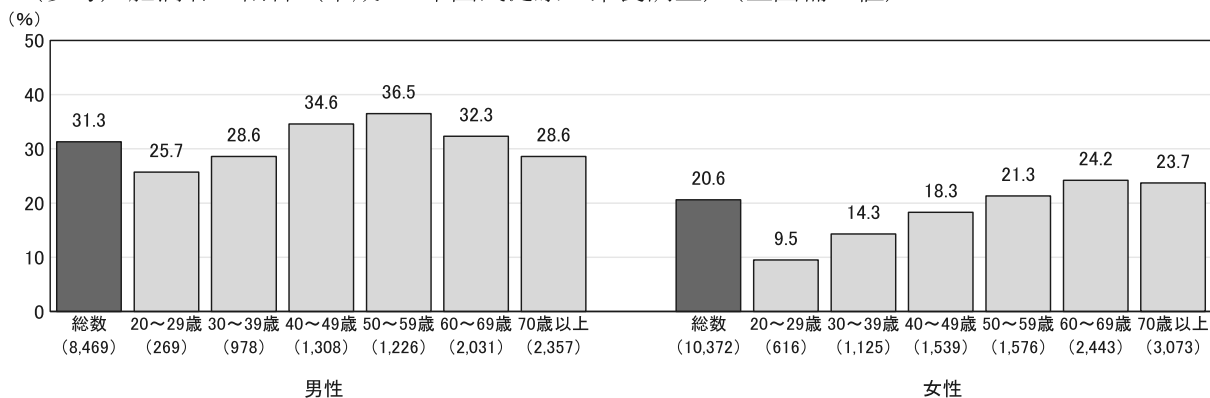


図 2 肥満者の割合



(参考) 肥満者の割合 (平成 28 年国民健康・栄養調査) (全国補正值)



(2) やせ (BMI 18.5 未満) の者及び低栄養傾向 (BMI 20 以下) の者の割合

図3 やせの者の割合の年次推移 (20歳以上)

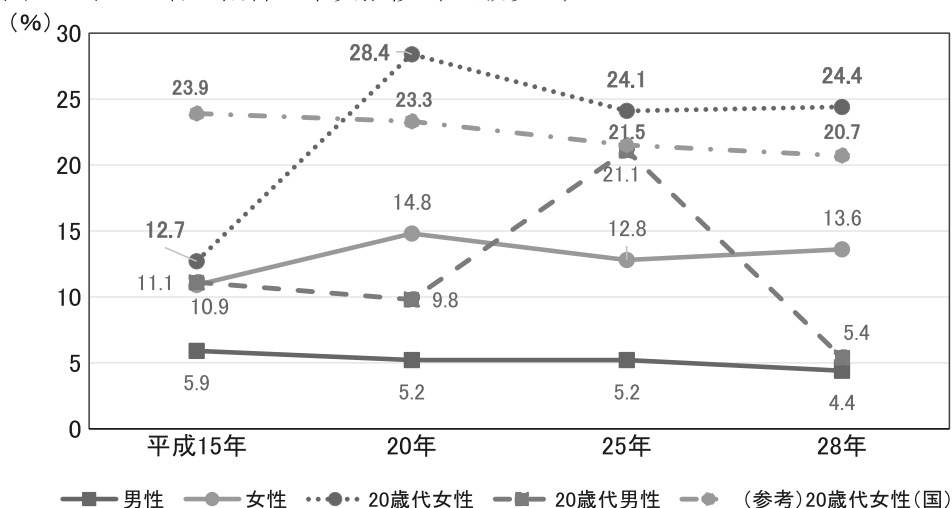


図4 やせの者の割合

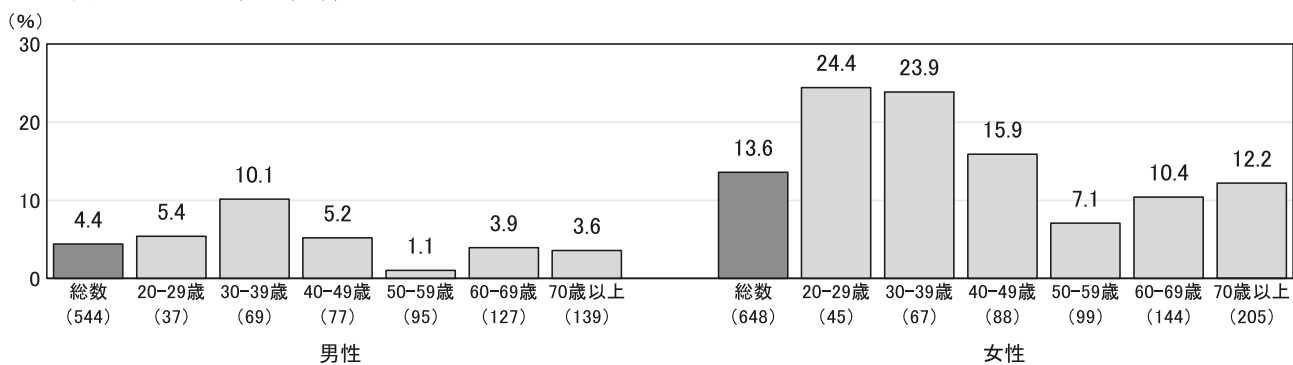


図5 低栄養傾向の者の割合 (65歳以上)

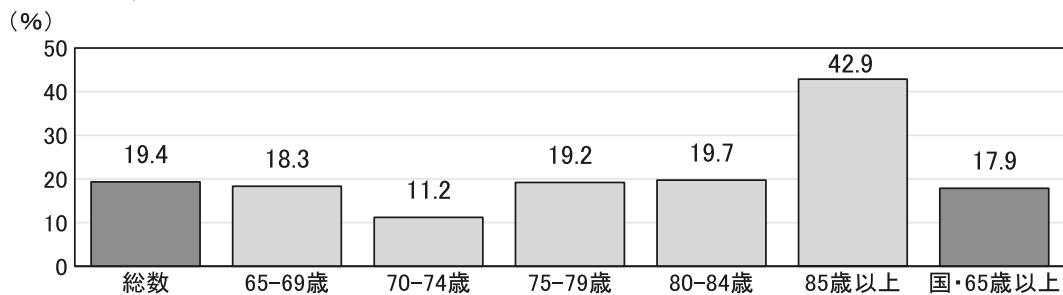
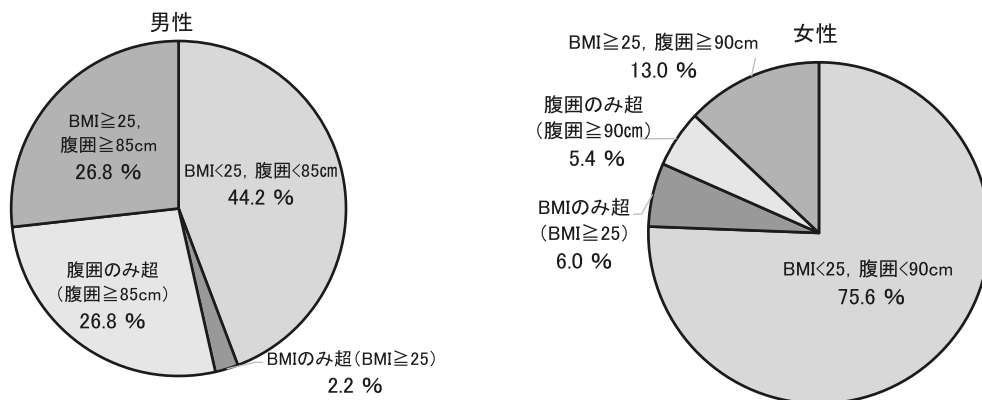


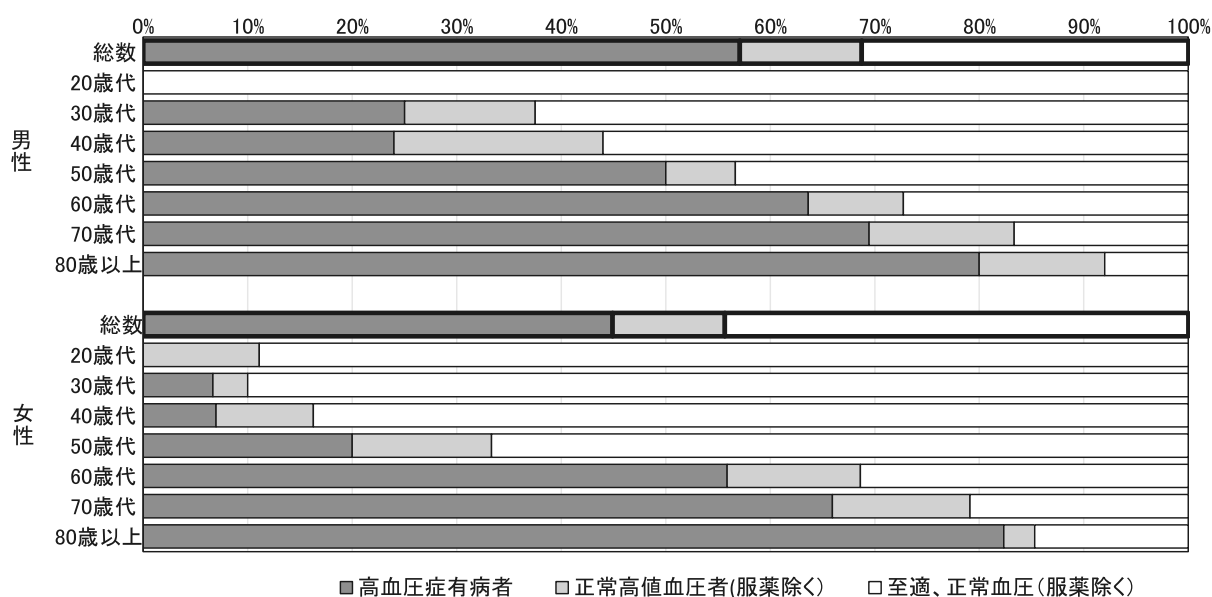
図6 BMIと腹囲による区分の状況 (20-74歳)



## 2 血圧の状況

- ◇ 男性 50 歳代、女性 60 歳代の 50%以上が高血圧症有病者で、年齢が上がるにつれ増加。
- ◇ 自分の日ごろの血圧の値を大体知っている者の割合は、男性 40 歳代から、女性では 30 歳代から約 5 割以上。
- ◇ 血圧を下げる薬を服用していながらⅡ度以上の高血圧の者は男性 16.1%、13.0%。
- ◇ 身体状況調査での血圧測定結果がⅠ度～Ⅲ度高血圧に該当していても、医療機関や健診で高血圧(血圧が高い)といわれたことがない者の割合は、男性 32.7%、女性 42.3%。

図7 高血圧症有病者\*の状況



- \* 高血圧症有病者：収縮期血圧 140mmHg 以上、または拡張期血圧 90mmHg 以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者。  
 正常高値血圧者：とは 130mmHg ≤ 収縮期血圧 ≤ 139mmHg または (かつ) 85mmHg ≤ 拡張期血圧 ≤ 89mmHg で、かつ血圧を下げる薬を服用していない者。

図8 自分の日ごろの血圧の値を大体知っている者の割合

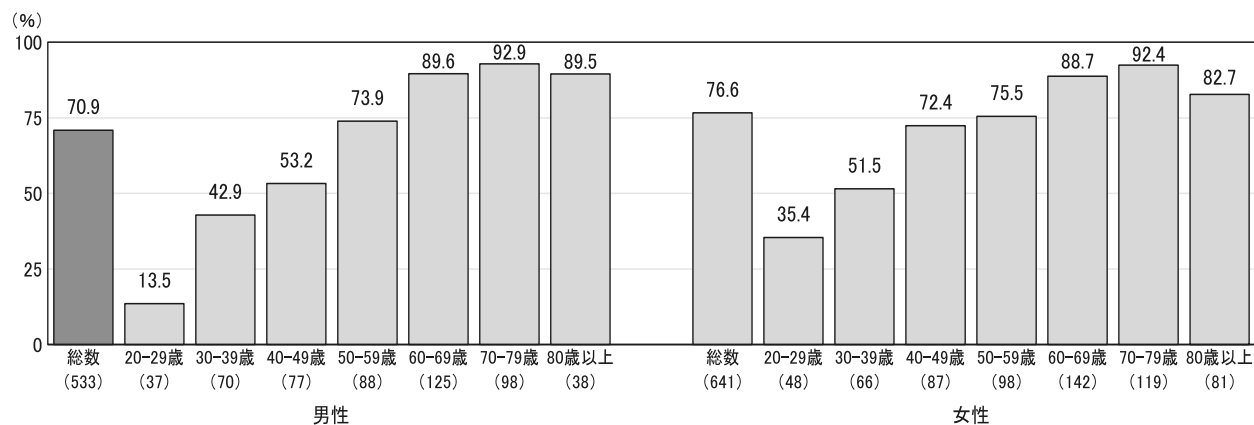


図9 血圧を下げる薬の服用者の血圧の状況

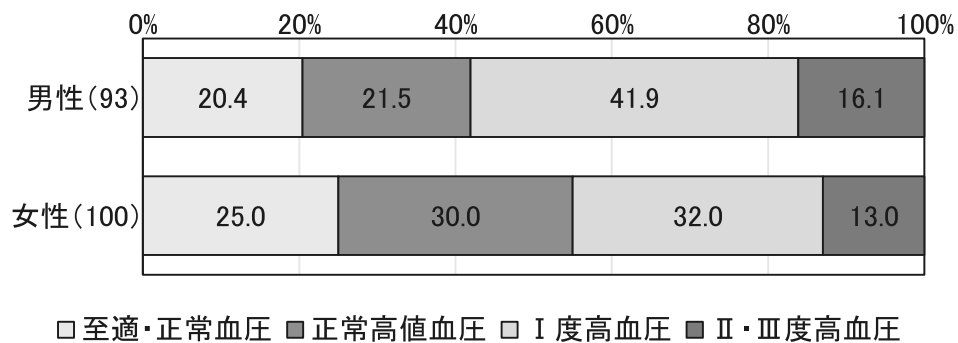
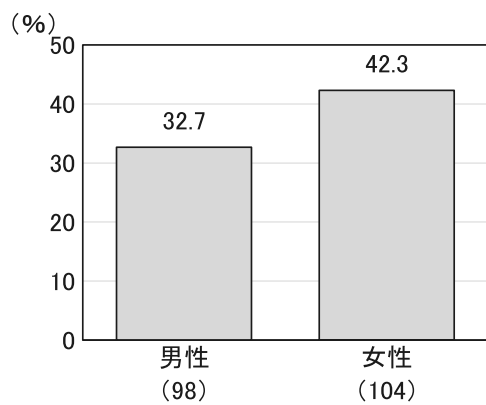


図10 身体状況調査での血圧測定結果がI度～III度高血圧に該当する者のうち、医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）といわれたことがない者の割合



### 3 身体活動の状況

- ◇ 運動習慣のある者の割合は男性 28.5%、女性 23.8%と前回調査に比べ減少し、男女とも、40歳代以外は、全国平均よりも低い。
- ◇ 歩数は、男性 7,133 歩、女性 6,223 歩と、全国平均をやや上回っている。男女とも、20歳代以外は全国平均よりも多い。

#### (1) 運動習慣のある者の割合

図 11 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20歳以上)

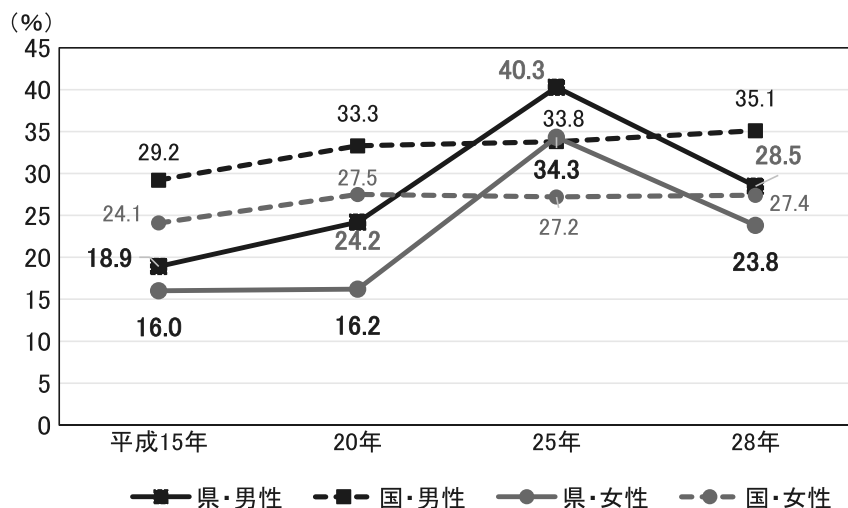
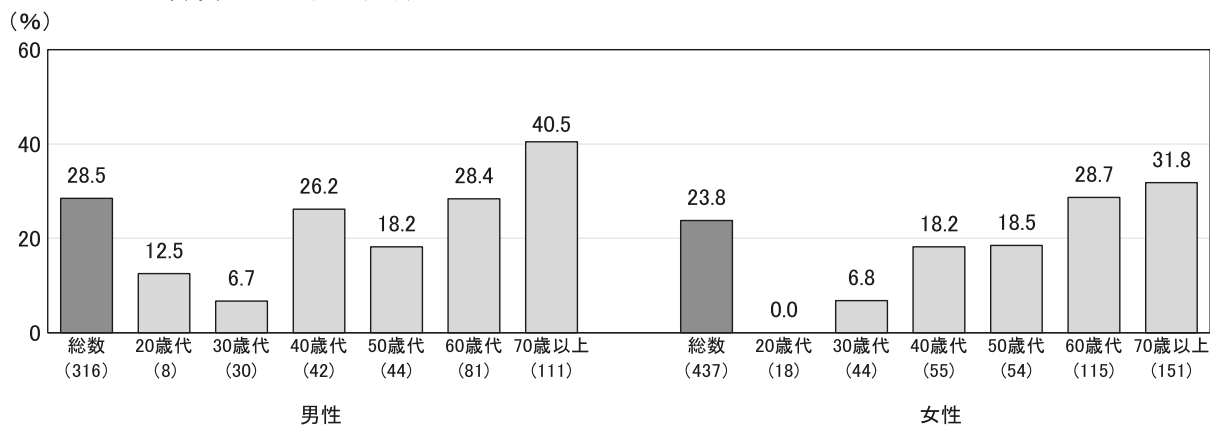
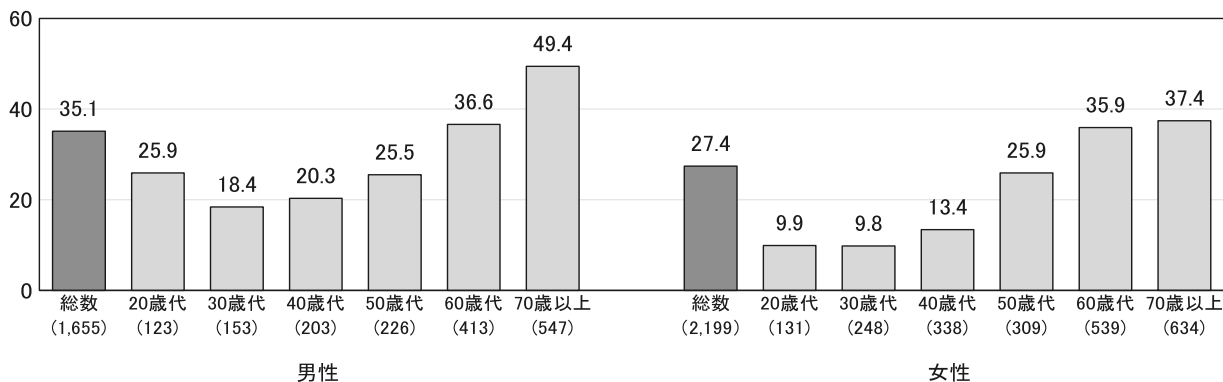


図 12 運動習慣のある者の割合



(参考) 運動習慣のある者の割合 (平成28年国民健康・栄養調査)





(2) 歩数の平均値

図13 歩数の平均値の年次推移 (20歳以上)

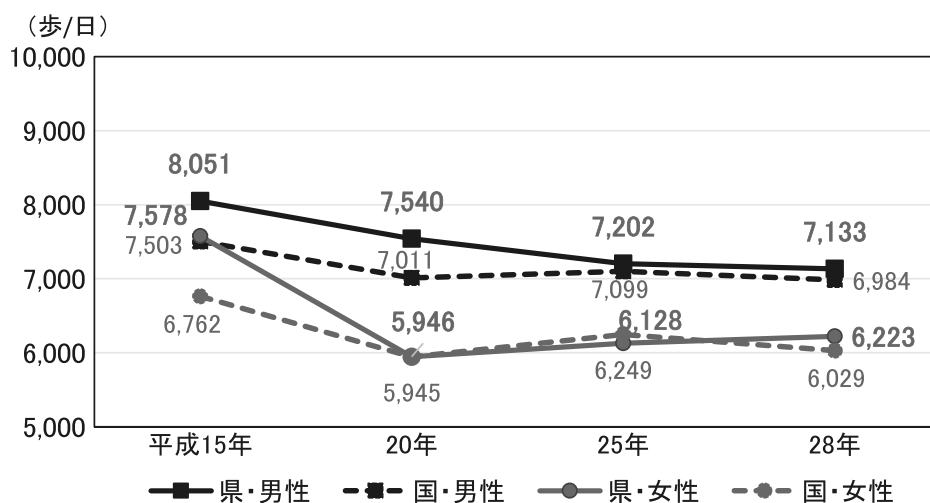
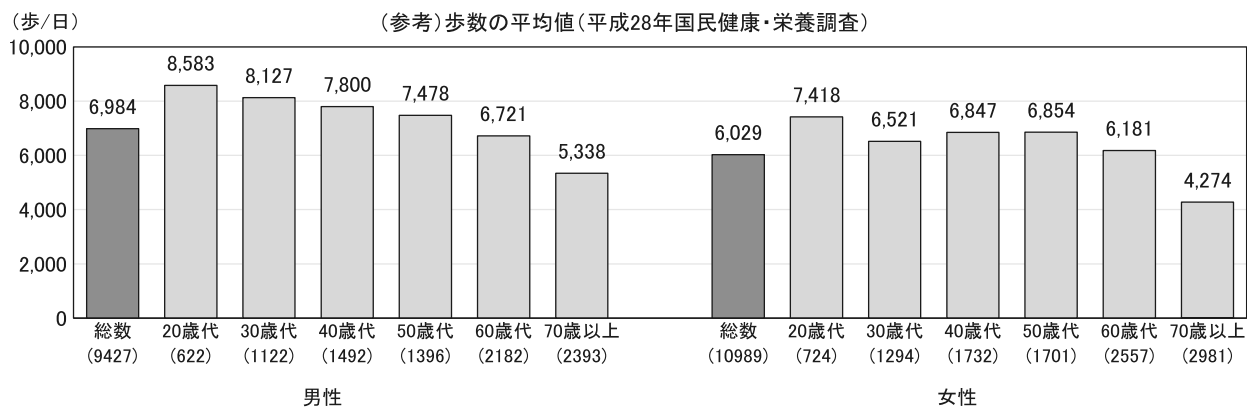
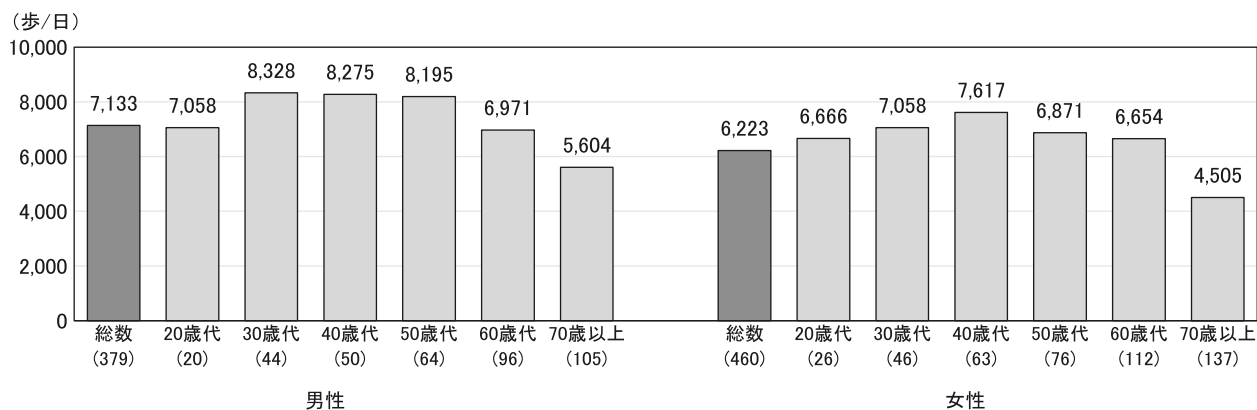


図14 歩数の平均値

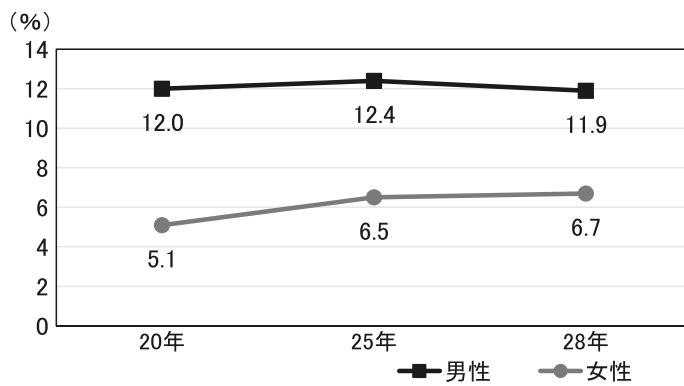


#### 4 食生活の状況

- ◇ 朝食欠食者の割合は男性で多く、特に20歳代、30歳代は4人に1人。また、女性の20歳代が27.1%と突出している。
- ◇ 男性では、配膳や片付けも含む食事づくりを「ほとんどしない」が約6割。一方、「ほとんど毎日」も約2割と2極化。女性では約8割が「ほとんど毎日」。20歳代の「ほとんど毎日」する者は、前回調査と比べ、男性は増加、女性は減少。
- ◇ 野菜料理を1日に「ほとんど食べない」又は「1～2皿食べる」者の割合は、男性で約7割、女性で約6割。20～30歳代男性、20歳代女性で8割以上と多い。
- ◇ 気にしている栄養成分は、男女ともエネルギーが多いが、年齢が上がるにつれ減少。一方、脂質、食塩相当量(ナトリウム)は年齢が上がるにつれ増加傾向。

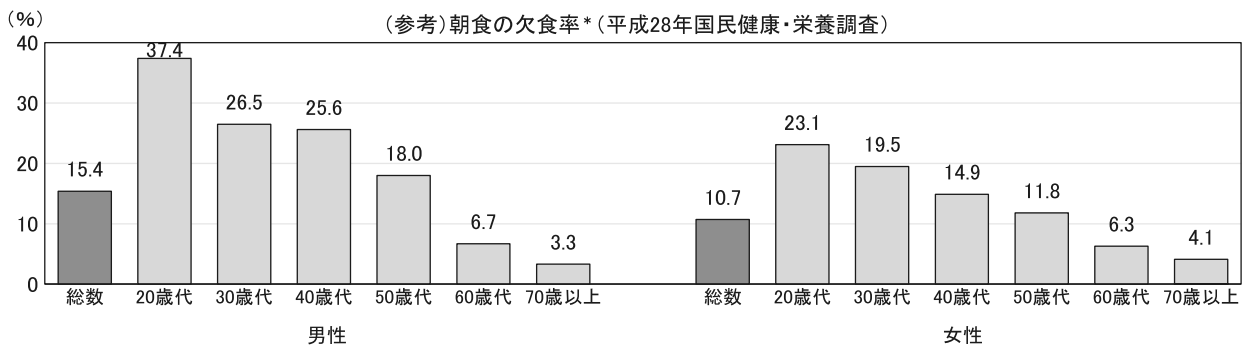
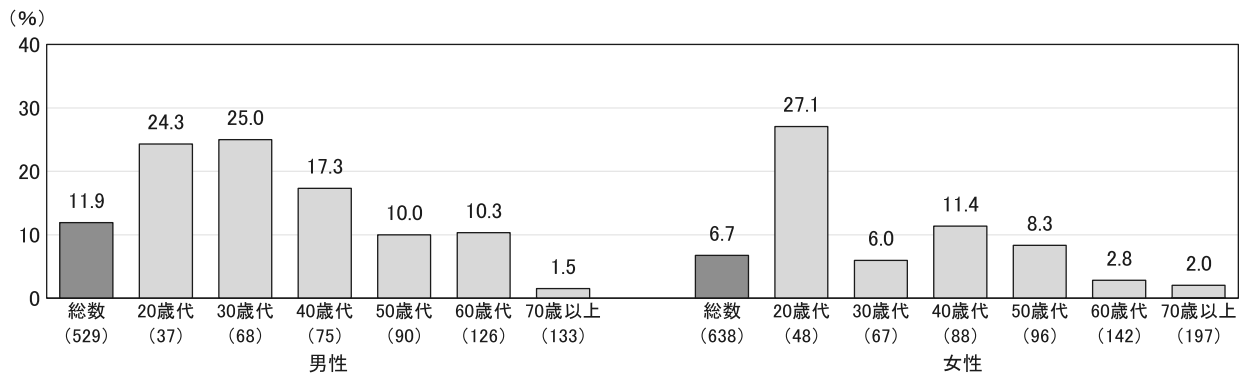
##### (1) 朝食の欠食者の割合

図15 朝食欠食者\*の割合の年次推移 (20歳以上)



\* 朝食欠食者：食品摂取頻度調査で朝の食事をしなかった日が週に「3日」～「7日」と回答した者

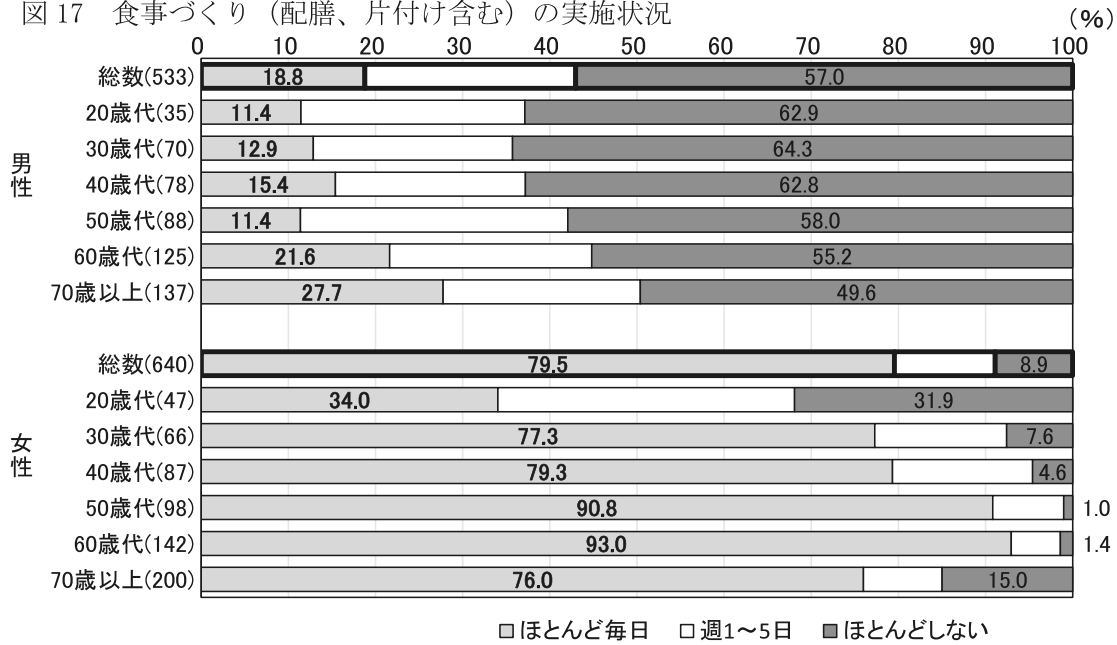
図16 朝食欠食者の割合



\* 朝食の欠食率：栄養摂取状況調査を実施した日において朝食を欠食した者の割合

(2) その他食習慣に関する状況

図 17 食事づくり（配膳、片付け含む）の実施状況



(参考) 食事づくりをほとんど毎日する者の割合 (20歳代) の変化 (平成25年、28年)

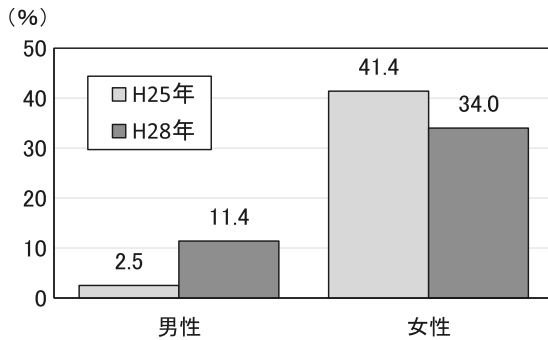


図 18 野菜料理摂取皿数 (1皿約70g) の状況

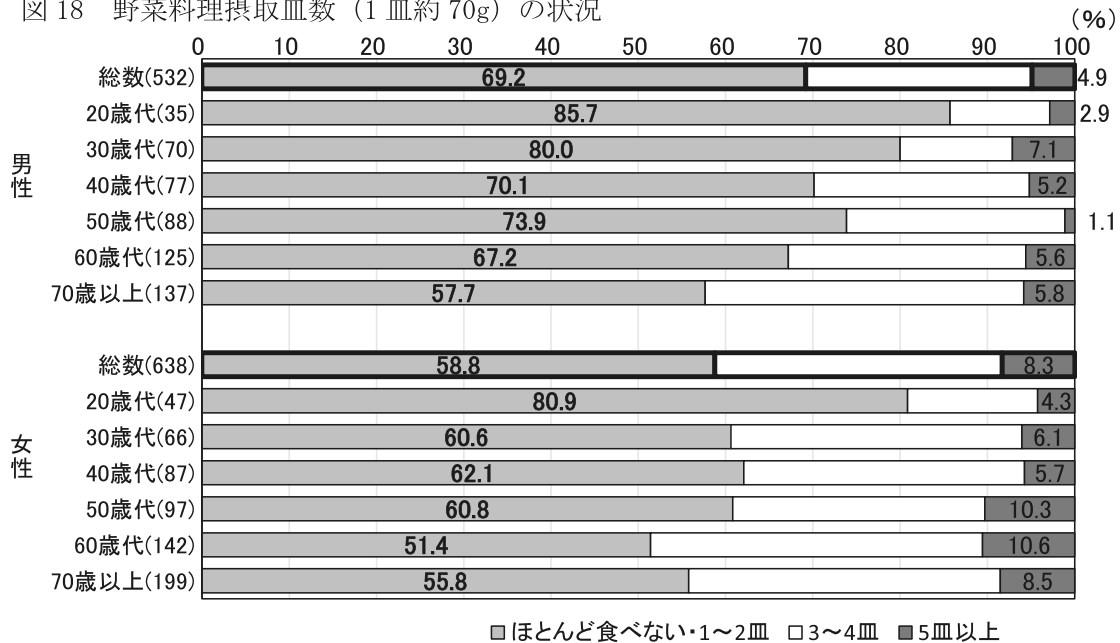


図 19 外食や食品を購入する際に、栄養成分表示を「いつも」又は「ときどき」参考にしている者の割合

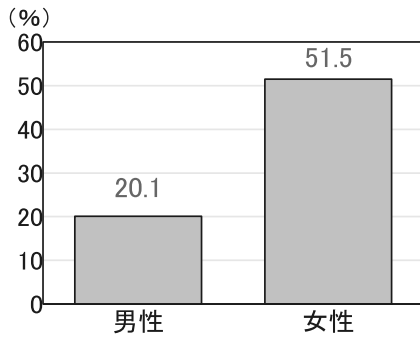


図 20 「いつも」又は「ときどき」栄養成分表示を参考にしている者が、気にしている栄養素の状況（複数回答）（男性）

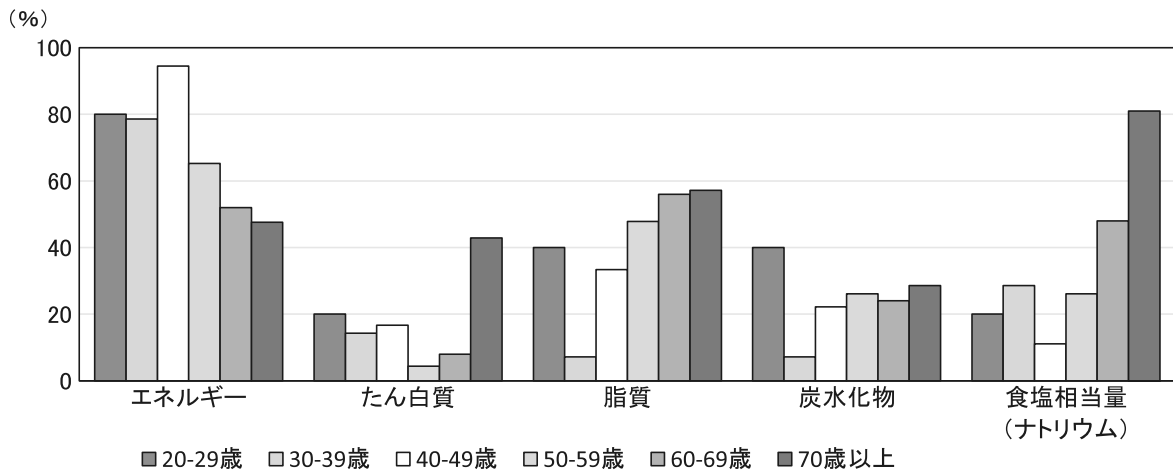
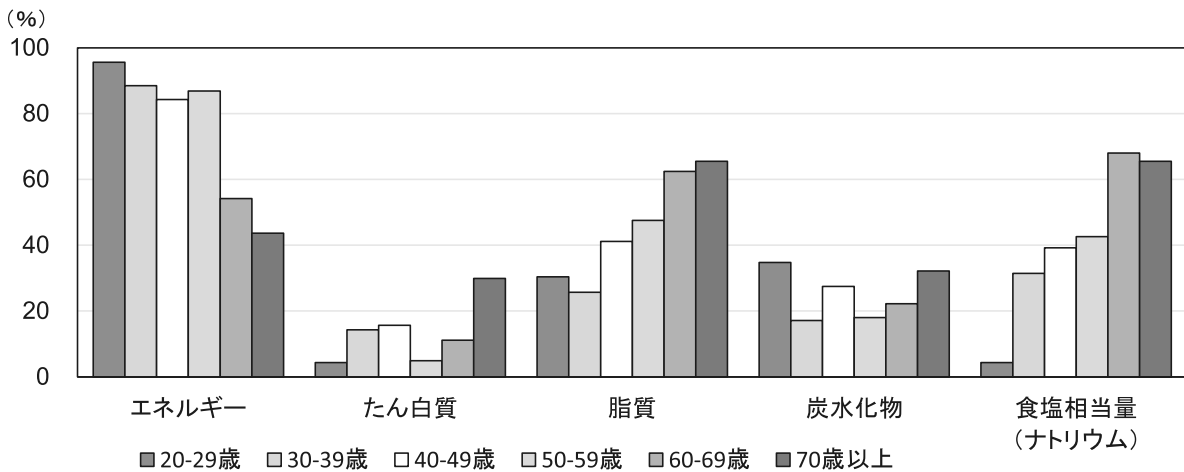


図 20-2 「いつも」又は「ときどき」栄養成分表示を参考にしている者が、気にしている栄養素の状況（複数回答）（女性）



5 エネルギー、栄養素及び食品群別摂取量の状況（栄養摂取状況調査結果より）

- ◇ 1日のエネルギー摂取量の平均値は、男性 2,053kcal、女性 1,663kcal。男性は減少傾向。
- ◇ 1日の食塩摂取量の平均値は、男性 10.8g、女性 9.2g であり、男女ともに 15 年調査からは減少傾向にあるが、未だどの世代でも目標量\*を上回って過剰に摂取。
- ◇ カリウム、カルシウム、食物繊維の摂取量の平均値は、男女とも全ての年代で目標量、推奨量\*を下回る。
- ◇ 飽和脂肪酸は、男性の 20 歳代、40 歳代、女性の 20～60 歳代で目標量\*を超過。
- ◇ ナトリウムの約 65%を調味料から摂取。パン・菓子パン類は男性の 4.1%、女性の 5.0%を占める。

\*食塩目標量：男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満  
 カリウム目標量：男性 18 歳以上 3,000mg/日以上、女性 18 歳以上 2,600 mg/日以上  
 カルシウム推奨量：男性 18-29 歳 800 mg/日、30-49 歳 650 mg/日、50 歳以上 700 mg/日  
 女性 18 歳以上 650 mg/日  
 鉄 推 奨 量：男性 18-29 歳 7.0mg/日、30-69 歳 7.5mg/日、70 歳以上 7.0 mg  
 女性 18-69 歳（月経あり）10.5 mg/日  
 30-69 歳（月経なし）6.5 mg/日、70 歳以上（月経なし）6.0 mg/日  
 食物繊維目標量：男性 18-69 歳 20g/日以上、70 歳以上 19g/日以上  
 女性 18-69 歳 18g/日以上、70 歳以上 17g/日以上  
 飽和脂肪酸目標量：7%エネルギー以下

（日本人の食事摂取基準 2015 年版より）

（1）エネルギー摂取量の状況

図 21 エネルギー摂取量の年次推移（20 歳以上）

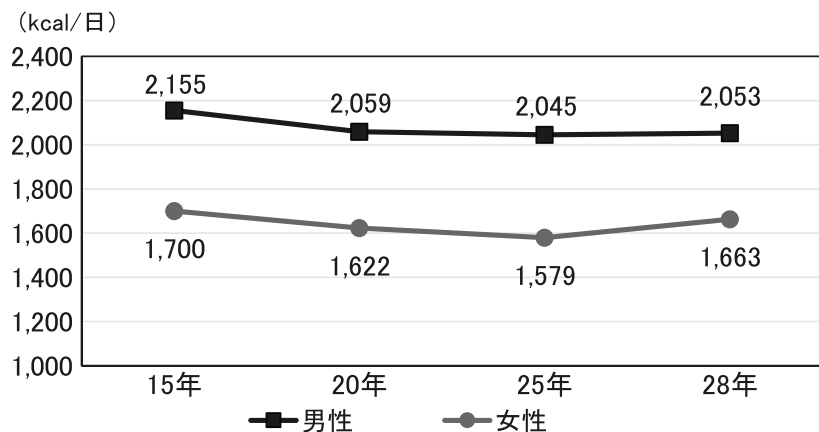
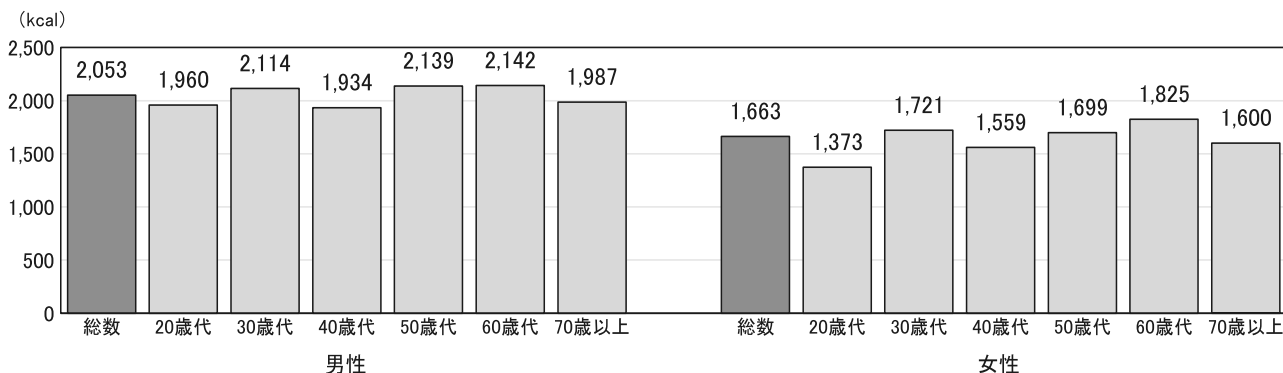


図 22 エネルギー摂取量の平均値



(2) 食塩摂取量の状況

図 23 食塩摂取量の年次推移 (20 歳以上)

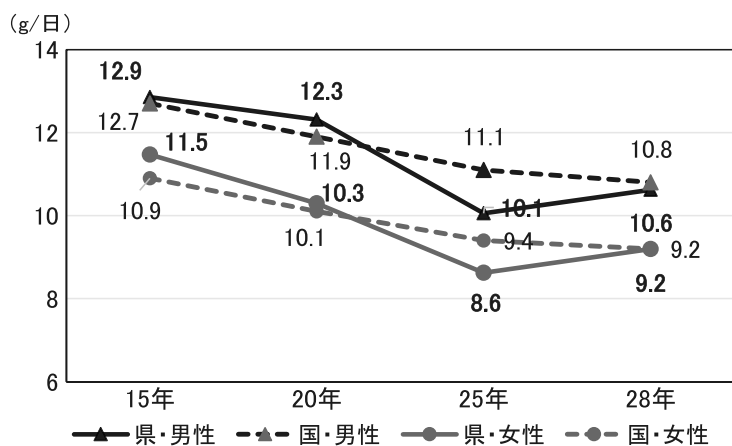
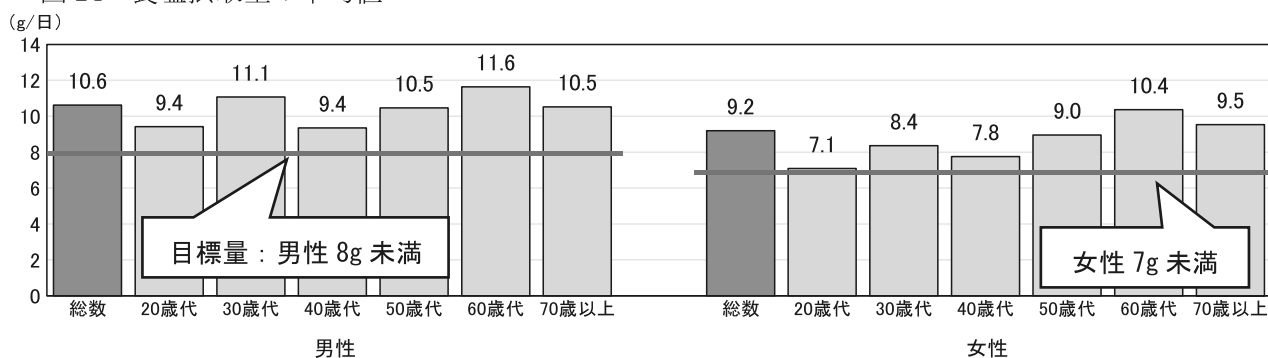


図 24 食塩摂取量の平均値



(3) その他の栄養素等の状況

図 25 カリウム摂取量の平均値

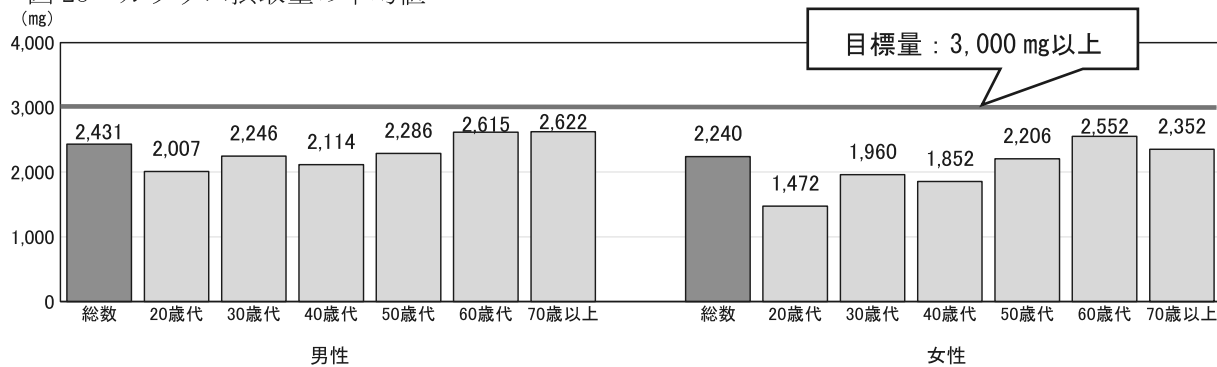


図 26 カルシウム摂取量の平均値

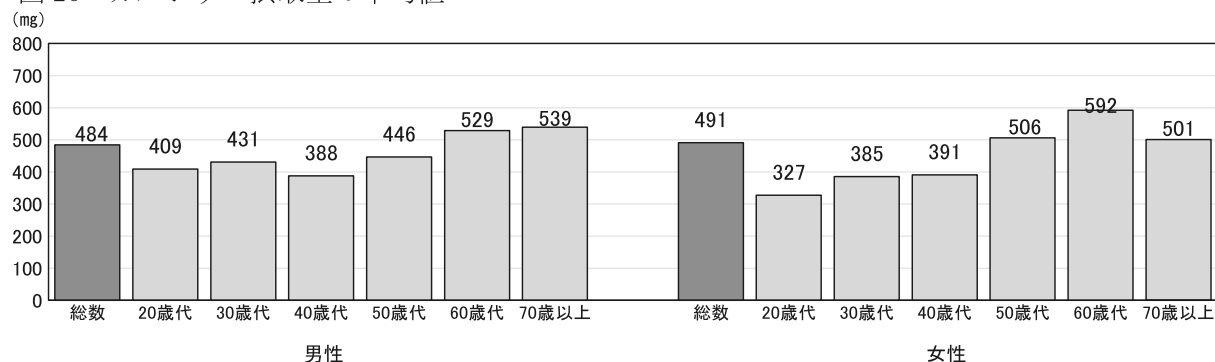


図 27 鉄摂取量の平均値

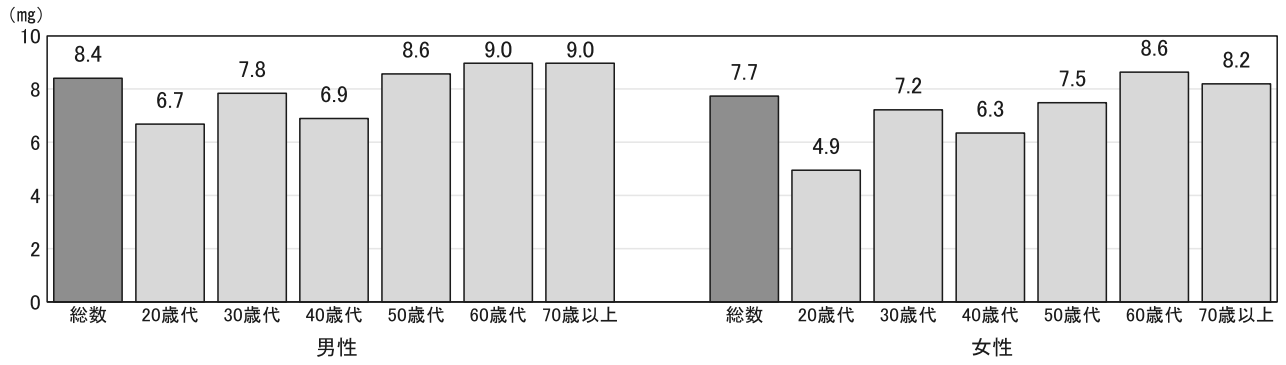


図 28 食物繊維総量の平均値 (20 歳以上)

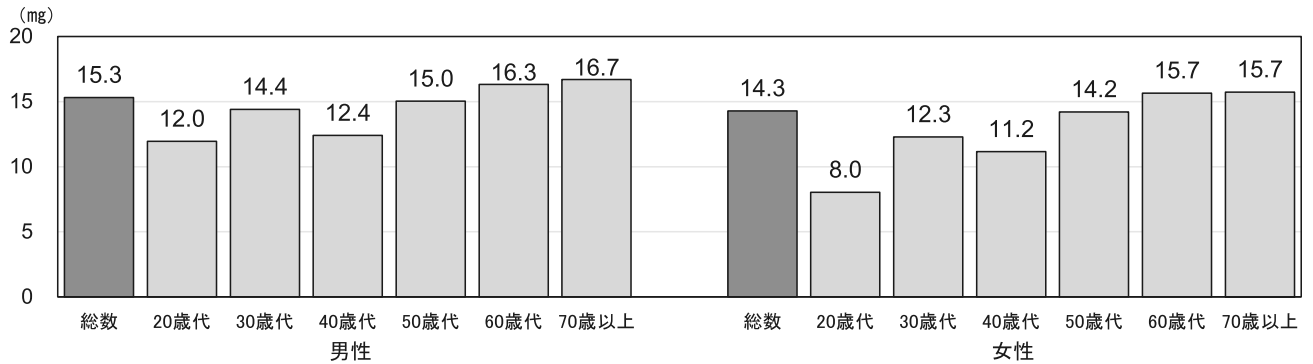
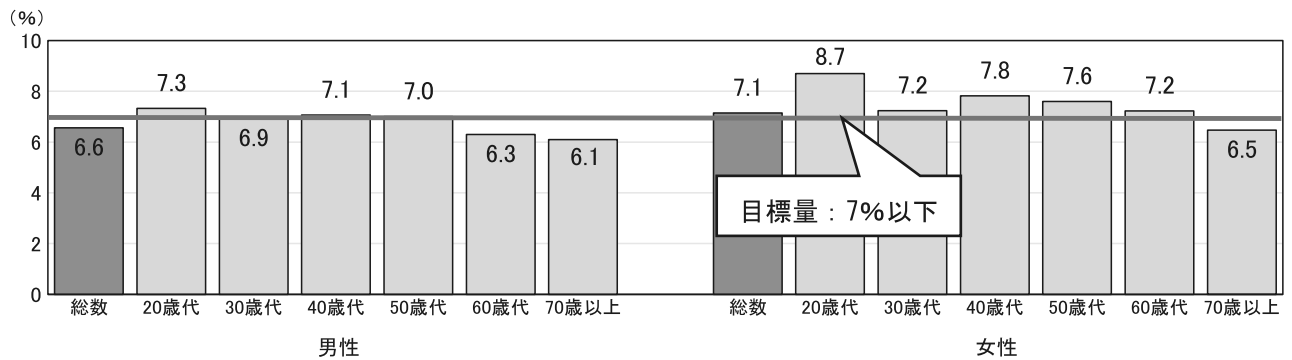
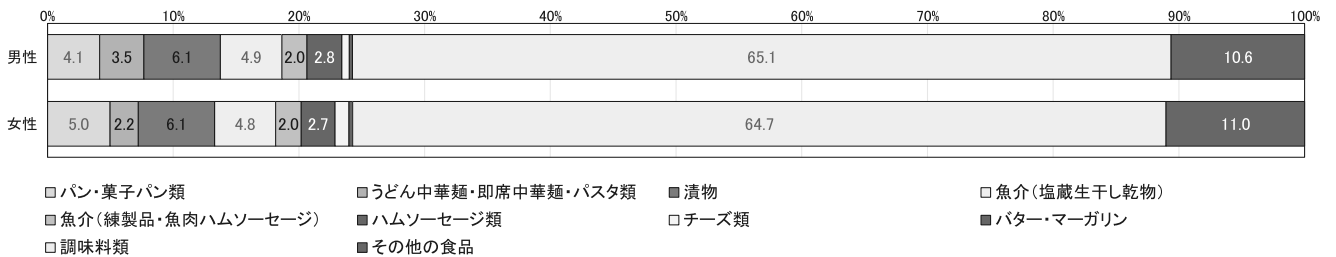


図 29 飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値 (20 歳以上)



(4) ナトリウム摂取量に対する食品群等の寄与の状況

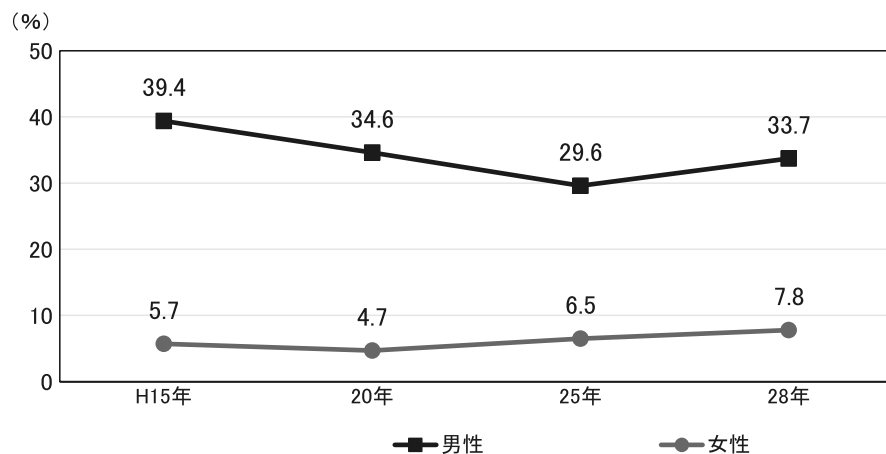
図 30 総ナトリウム摂取量に対する食品群等の寄与率 (20 歳以上)



## 6 飲酒に関する状況

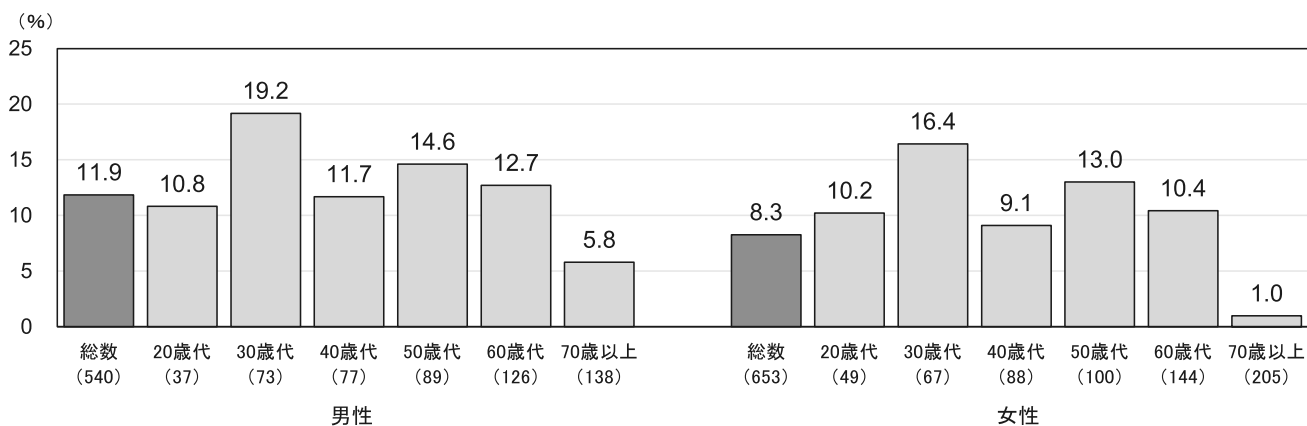
- ◇ 飲酒習慣のある女性の割合は少ないが、増加傾向。
- ◇ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は、男女とも 30 歳代で多く、男性で約 5 人に 1 人、女性で 6 人に 1 人。

図 31 飲酒習慣のある者\*の年次推移



\* 飲酒習慣のある者：週 3 日以上、1 回日本酒換算して 1 合（純アルコールで約 20g 程度）以上の者

図 32 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒\*をする者の割合



\* 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒：純アルコール摂取量が男性 1 日平均 40g 以上、女性 1 日平均 20g 以上の飲酒



## 7 睡眠の状況

- ◇ 前回調査に比べ、睡眠による十分な休養が不足している者の割合は、男性は微増、女性は減少傾向。
- ◇ 30歳代男性の約3人に1人が、睡眠による十分な休養が不足。男性の40歳代、50歳代、女性の20-50歳代でも約4人に1人は不足。

図 33 睡眠による十分な休養が不足している者の割合の年次推移（20歳以上）

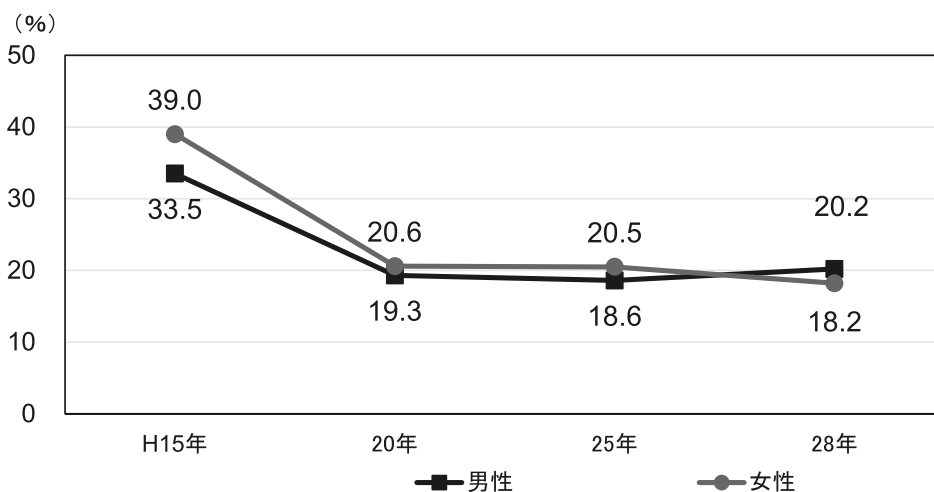
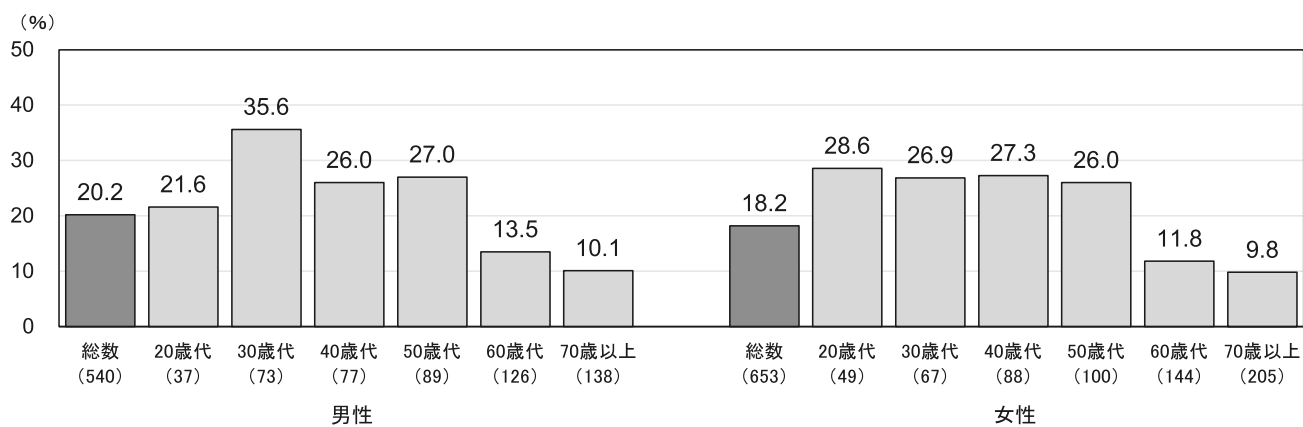


図 34 睡眠による十分な休養が不足している者の割合（20歳以上）



## 8 高血圧及び糖尿病の未治療者に関する状況

- ◇ 高血圧といわれたことがあっても現在治療を受けていない者の割合は、若い世代で多い傾向。
- ◇ 糖尿病といわれたことがあっても現在治療を受けていない者の割合は、男女とも約3割。

図 35 これまで医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者\*の割合

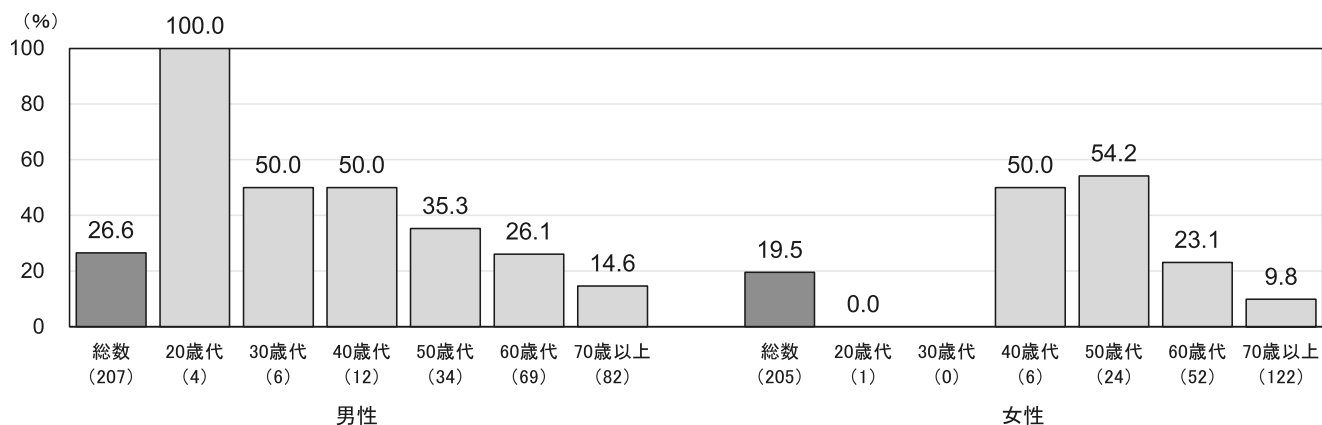
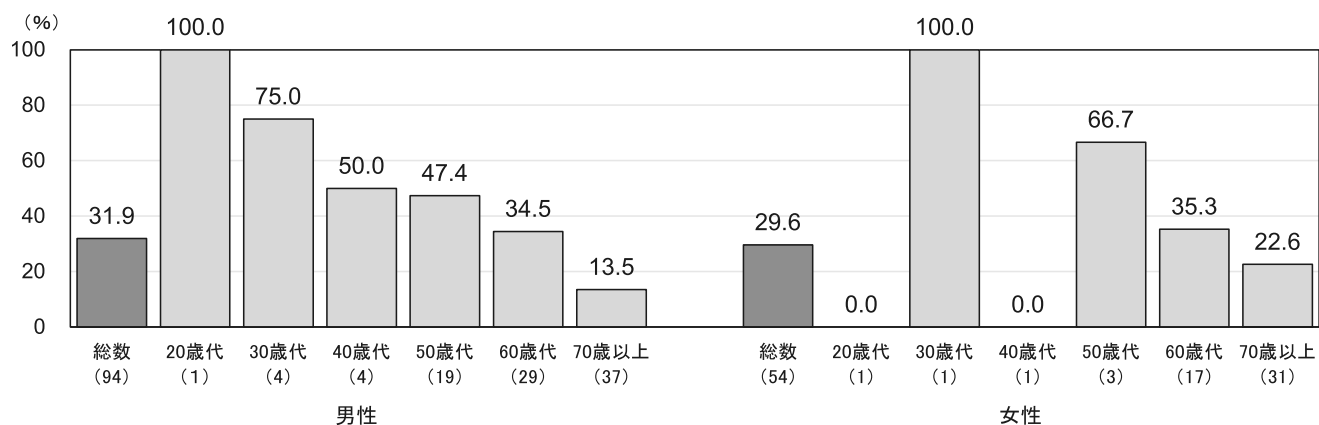


図 36 これまで医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある者のうち、現在治療を受けていない者\*の割合



\* 現在治療を受けていない者：「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」又は、「これまでに治療は受けていない」と回答した者

