

「第2次健康おたる21」中間評価
食生活アンケート調査報告書（20歳以上）

平成29年3月

小樽市

目 次

I 調査の概要	
i) 調査の目的	2
ii) 調査対象及び調査方法等	2
iii) 調査の項目	2
iv) 回収結果	2
II 調査の結果	
i) 1日当たりの栄養素の摂取量について	3
ii) 1日当たりの食品群の摂取量について	4

資料

依頼文

アンケート

I 調査の概要

i)調査の目的

本調査は、食物摂取頻度調査票（FFQ g）を使用し、市民の1日当たりの栄養素摂取量を把握し、既存資料とあわせて小樽市健康増進計画の見直しに反映させることを目的とする。

ii)調査対象及び調査方法等

調査対象	小樽市内に居住する20歳以上の男女
サンプル数	1,900
抽出方法	住民基本台帳に基づく無作為抽出（平成28年5月1日現在） 男女別・年齢別割付法
調査方法	調査対象者へ調査票を送付し、返信用封筒により回収
調査期間	平成28年6月15日～6月30日

iii)調査の項目

日頃の食事量について（20問）

iv)回収結果

配布数 1,900
回収数（率） 397（20.9%）
有効回収数（率） 397（20.9%）

回収状況表

		発送数	有効回収数	有効回収率
合計数		1,900	397	20.9%
性別	男性	842	174	20.7%
	女性	1,058	223	21.1%
年代別	20歳代	158	21	13.3%
	30歳代	198	20	10.1%
	40歳代	279	45	16.1%
	50歳代	267	60	22.5%
	60歳代	410	125	30.5%
	70歳代	326	82	25.2%
	80歳代	213	36	16.9%
	90歳以上	49	8	16.3%

○1 日当たりの栄養素の摂取量について

	栄養素	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80-89歳	90歳以上
総数	解析対象者(人)	397	21	20	45	60	125	82	36	8
	エネルギー(kcal/日)	1840	1916	1794	1786	1832	1813	1884	1927	1713
	たんぱく質(g/日)	65.4	68.0	60.3	59.4	65.4	65.5	69.2	66.0	62.6
	脂質(g/日)	60.9	73.0	62.1	61.8	64.2	58.0	60.7	60.2	48.4
	炭水化物(g/日)	240.8	236.5	232.7	231.5	228.3	237.3	250.5	269.0	249.1
	飽和脂肪酸(g/日)	19.0	23.6	19.9	19.5	20.1	18.2	18.9	17.8	14.4
	コレステロール(mg/日)	313	353	306	274	324	306	329	318	287
	食塩相当量(g/日)	9.3	9.0	7.8	7.7	8.8	9.6	10.2	10.0	9.9
	カリウム(mg/日)	2199	2224	1939	1965	2149	2228	2337	2267	2280
	カルシウム(mg/日)	572	560	488	493	570	578	619	594	613
	ビタミンC(mg/日)	83.9	76.0	62.3	67.1	73.9	86.8	96.5	94.5	104.5
	鉄(mg/日)	7.3	7.5	6.3	6.3	7.2	7.1	8.0	7.9	7.7
食物繊維(g/日)	12.5	11.3	10.5	10.5	11.8	12.7	14.0	13.6	15.0	
男性	解析対象者(人)	174	9	9	20	24	60	38	13	1
	エネルギー(kcal/日)	1881	1944	1900	1848	1842	1780	1904	2356	1673
	たんぱく質(g/日)	65.2	69.3	62.8	60.2	65.5	62.1	70.0	73.4	50.9
	脂質(g/日)	61.1	75.4	63.2	62.1	65.8	55.1	59.8	72.1	41.0
	炭水化物(g/日)	243.6	236.7	250.5	243.1	221.9	229.9	248.2	331.3	272.6
	飽和脂肪酸(g/日)	19.0	24.7	20.4	19.5	20.4	17.2	18.6	21.1	15.0
	コレステロール(mg/日)	320	377	342	277	340	295	332	374	232
	食塩相当量(g/日)	9.3	8.1	8.0	7.3	9.0	9.5	10.5	9.9	12.5
	カリウム(mg/日)	2166	2273	2117	2001	2153	2012	2322	2679	1925
	カルシウム(mg/日)	555	614	483	475	540	532	604	672	556
	ビタミンC(mg/日)	75.3	77.0	62.7	61.0	68.9	69.4	90.3	98.6	93.0
	鉄(mg/日)	7.08	7.9	6.5	6.1	7.1	6.6	7.8	8.8	6.7
食物繊維(g/日)	11.7	11.2	10.0	10.0	10.8	11.1	13.4	15.6	13.7	
女性	解析対象者(人)	223	12	11	25	36	65	44	23	7
	エネルギー(kcal/日)	1809	1895	1707	1736	1825	1844	1866	1685	1719
	たんぱく質(g/日)	65.6	67.0	58.3	58.8	65.4	68.6	68.6	61.9	64.3
	脂質(g/日)	60.8	71.2	61.3	61.5	63.1	60.7	61.5	53.5	49.4
	炭水化物(g/日)	238.7	236.4	218.1	222.2	232.5	244.1	252.6	233.9	245.7
	飽和脂肪酸(g/日)	19.0	22.8	19.6	19.5	19.9	19.1	19.1	16.0	14.3
	コレステロール(mg/日)	308	334	276	271	313	315	326	287	295
	食塩相当量(g/日)	9.4	9.7	7.6	8.1	8.7	9.7	10.0	10.1	9.5
	カリウム(mg/日)	2224	2187	1795	1936	2146	2427	2350	2034	2331
	カルシウム(mg/日)	586	520	492	508	591	620	632	550	621
	ビタミンC(mg/日)	90.6	75.2	62.0	72.0	77.2	102.9	101.9	92.2	106.2
	鉄(mg/日)	7.4	7.1	6.3	6.5	7.3	7.6	8.2	7.4	7.9
食物繊維(g/日)	13.2	11.5	10.9	10.9	12.6	14.2	14.6	12.5	15.2	

1日当たりの食塩摂取量は全体で9.3g、男性で9.3g、女性で9.4gであった。

○1 日当たりの食品群の摂取量について

	食品群(g)	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80-89歳	90歳以上
総数	解析対象者(人)	397	21	20	45	60	125	82	36	8
	穀類(めし、ゆで麺等)	333.8	350.2	353.1	337.2	318.5	325.7	330.1	368.3	346.6
	いも類	31.4	36.1	28.2	24.6	25.6	31.9	36.9	31.5	44.6
	緑黄色野菜	74.5	73.0	63.6	58.1	67.7	77.0	85.8	76.5	87.1
	その他の野菜	122.0	116.7	93.7	86.5	124.7	129.7	130.3	129.7	146.4
	海藻類	4.5	2.8	2.3	3.1	4.6	4.6	5.6	5.1	4.7
	豆類	58.9	52.4	51.0	43.8	61.0	56.6	71.6	55.3	90.0
	魚介類	70.1	48.4	46.4	47.8	61.5	77.5	85.6	77.1	70.0
	肉類	66.8	112.2	79.7	82.4	78.1	60.5	56.6	49.2	25.0
	卵類	30.5	40.0	33.9	25.8	33.6	28.2	30.2	32.0	31.3
	乳類	151.6	158.6	133.4	137.6	156.5	163.2	144.8	144.9	137.8
	果実類	80.4	45.9	42.3	60.5	55.5	86.4	105.1	100.6	125.9
	菓子類	78.4	68.3	71.6	73.7	74.0	68.9	91.1	107.5	69.5
	嗜好飲料	156.0	112.8	150.9	184.4	186.7	189.3	124.4	78.1	44.1
	砂糖類	8.4	5.4	5.3	5.6	7.1	9.2	10.5	9.4	11.6
	種実類	2.5	0.6	1.3	3.0	3.3	2.6	2.6	1.7	2.3
	油脂類	11.2	12.7	12.0	11.3	12.0	11.3	10.9	9.2	7.7
調味料・香辛料類	27.1	31.9	25.8	22.4	25.0	27.0	29.2	29.3	29.4	
男性	解析対象者(人)	174	9	9	20	24	60	38	13	1
	穀類(めし、ゆで麺等)	338.8	338.9	375.0	345.1	308.2	330.4	325.4	432.5	415.7
	いも類	27.0	35.7	23.0	20.7	21.4	19.6	41.6	34.1	35.7
	緑黄色野菜	65.1	74.2	61.9	50.9	67.3	56.4	75.4	86.5	100.0
	その他の野菜	107.8	119.8	102.8	76.2	116.4	102.1	120.7	130.3	37.1
	海藻類	4.3	1.8	2.1	2.7	4.2	4.4	5.2	6.5	7.1
	豆類	52.8	58.3	45.0	39.5	47.5	47.4	71.2	56.5	40.0
	魚介類	70.7	36.3	54.9	49.3	67.1	71.3	91.4	83.0	52.9
	肉類	68.2	121.0	85.7	83.1	88.1	58.3	57.9	40.4	0.0
	卵類	32.3	45.6	40.5	25.7	36.0	29.3	30.1	41.2	21.4
	乳類	147.7	174.3	133.0	130.0	146.9	148.4	140.3	183.9	179.3
	果実類	69.4	40.5	36.9	53.0	42.4	70.9	97.6	91.5	150.0
	菓子類	75.9	71.1	71.9	73.1	65.0	59.0	82.7	163.3	82.6
	嗜好飲料	248.7	157.6	255.9	271.8	272.6	287.5	213.7	169.7	0.0
	砂糖類	7.3	4.8	4.4	4.9	6.0	7.6	9.3	9.7	9.7
	種実類	2.6	1.1	1.2	3.4	2.5	2.8	3.2	1.1	0.0
	油脂類	11.0	13.1	10.8	11.1	13.2	10.8	10.4	8.3	5.7
調味料・香辛料類	28.6	28.8	30.7	21.9	27.6	29.0	32.7	24.6	32.6	
女性	解析対象者(人)	223	12	11	25	36	65	44	23	7
	穀類(めし、ゆで麺等)	329.9	358.6	335.3	331.0	325.4	321.4	334.2	332.0	336.7
	いも類	34.9	36.3	32.5	27.7	28.4	43.3	32.8	30.0	45.9
	緑黄色野菜	81.9	72.0	64.9	63.8	68.0	96.0	94.8	70.8	85.2
	その他の野菜	133.1	114.4	86.3	94.7	130.3	155.2	138.5	129.4	162.0
	海藻類	4.6	3.5	2.5	3.4	5.0	4.7	5.8	4.2	4.4
	豆類	63.8	47.9	55.9	47.2	70.0	65.0	72.0	54.6	97.1
	魚介類	69.6	57.5	39.5	46.7	57.7	83.2	80.7	73.8	72.5
	肉類	65.7	105.7	74.8	81.8	71.4	62.5	55.5	54.2	28.6
	卵類	29.1	35.7	28.6	25.9	32.0	27.1	30.3	26.9	32.7
	乳類	154.6	146.8	133.8	143.7	162.8	176.8	148.7	122.8	131.9
	果実類	88.9	50.0	46.8	66.4	64.3	100.7	111.5	105.8	122.5
	菓子類	80.4	66.2	71.3	74.1	80.0	78.1	98.3	76.0	67.6
	嗜好飲料	83.6	79.2	64.9	114.6	129.5	98.7	47.2	26.4	50.4
	砂糖類	9.3	5.8	6.1	6.2	7.8	10.8	11.5	9.2	11.9
	種実類	2.4	0.3	1.4	2.7	3.8	2.5	2.0	2.0	2.6
	油脂類	11.3	12.4	13.0	11.5	11.2	11.8	11.4	9.8	8.0
調味料・香辛料類	25.9	34.3	21.8	22.8	23.2	25.1	26.1	31.9	28.9	

1日当たりの野菜の摂取量は全体で196.5g、男性で172.9g、女性で215gであった。