

「第2次健康おたる21」最終評価
食生活アンケート調査報告書（20歳以上）

令和5年●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 (令和 3 年 10 月 31 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、返信用封筒による回収、又は Web 回答
調査期間	令和 4 年 1 月 25 日～2 月 18 日

iii) 調査の項目

日頃の食事量について (21 問)

iv) 回収結果

配布数	1,883
回収数 (率)	472 (25.1%)
郵送での回答数 (率)	462 (97.9%)
Web 回答数 (率)	10 (2.1%)
有効回収数 (率)	442 (23.5%)

回収状況表

		発送数	有効回収数	有効回収率
合計数		1,883	442	23.5%
性別	男性	836	177	21.2%
	女性	1,047	265	25.3%
年代別	20 歳代	154	25	16.2%
	30 歳代	171	37	21.6%
	40 歳代	273	52	19.0%
	50 歳代	281	52	18.5%
	60 歳代	338	91	26.9%
	70 歳代	381	114	29.9%
	80 歳代	285	71	24.9%

○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
総数	解析対象者(人)	442	25	37	52	52	91	114	71
	エネルギー(kcal/日)	1871	1742	1739	1965	1845	1835	1894	2018
	たんぱく質(g/日)	67.2	56.7	60.4	65.6	65.3	65.3	70.8	75.5
	脂質(g/日)	63.6	62.0	62.7	68.9	63.0	62.3	63.0	68.4
	炭水化物(g/日)	242.4	226.5	220.3	250.6	234.6	238.0	246.5	263.0
	飽和脂肪酸(g/日)	20.4	20.4	20.1	21.6	19.9	20.0	20.1	21.9
	コレステロール(mg/日)	322	275	295	321	294	302	346	367
	食塩相当量(g/日)	9.7	8.9	7.8	8.5	8.9	9.6	10.7	11.7
	カリウム(mg/日)	2252	1832	1928	2117	2094	2252	2434	2517
	カルシウム(mg/日)	520	432	432	462	473	507	563	614
	ビタミンC(mg/日)	71.8	50.0	56.3	57.5	61.3	73.4	84.4	81.2
	鉄(mg/日)	7.3	6.0	6.5	6.9	6.9	7.3	7.9	8.4
	食物繊維(g/日)	12.9	10.6	11.3	11.9	11.9	13.4	14.0	14.2
男性	解析対象者(人)	177	10	12	23	19	31	56	26
	エネルギー(kcal/日)	1916	1883	2037	1955	1863	1809	1961	1977
	たんぱく質(g/日)	67.8	62.8	66.7	65.4	65.5	62.6	71.1	74.4
	脂質(g/日)	63.6	64.8	69.6	68.1	58.5	59.0	64.7	64.6
	炭水化物(g/日)	249.1	244.8	271.1	249.0	238.9	238.1	256.5	250.7
	飽和脂肪酸(g/日)	19.9	21.7	21.8	20.2	18.0	18.2	20.7	20.5
	コレステロール(mg/日)	322	279	294	317	294	293	352	348
	食塩相当量(g/日)	9.9	10.6	8.2	8.2	9.0	9.3	10.9	11.6
	カリウム(mg/日)	2188	1902	2102	2118	2038	2022	2375	2323
	カルシウム(mg/日)	500	463	465	431	425	443	563	579
	ビタミンC(mg/日)	64.0	49.0	57.4	55.3	59.5	58.6	75.5	64.8
	鉄(mg/日)	7.2	6.2	6.9	6.8	6.7	6.8	7.8	7.8
	食物繊維(g/日)	12.4	10.5	12.5	11.6	11.2	12.1	13.7	12.7
女性	解析対象者(人)	265	15	25	29	33	60	58	45
	エネルギー(kcal/日)	1840	1647	1596	1973	1835	1849	1828	2045
	たんぱく質(g/日)	66.9	52.7	57.4	65.7	65.2	66.7	70.4	76.2
	脂質(g/日)	63.6	60.1	59.3	69.6	65.6	64.0	61.3	70.9
	炭水化物(g/日)	238.0	214.2	195.8	251.8	232.1	238.0	236.8	271.2
	飽和脂肪酸(g/日)	20.6	19.6	19.4	22.7	21.1	20.9	19.5	22.9
	コレステロール(mg/日)	322	273	296	324	294	307	339	380
	食塩相当量(g/日)	9.6	7.8	7.6	8.7	8.8	9.7	10.4	11.7
	カリウム(mg/日)	2297	1786	1844	2116	2125	2371	2491	2646
	カルシウム(mg/日)	535	411	417	487	501	540	563	638
	ビタミンC(mg/日)	77.2	50.6	55.7	59.3	62.2	81.1	93.0	92.1
	鉄(mg/日)	7.4	5.8	6.2	6.9	7.0	7.5	8.0	8.7
	食物繊維(g/日)	13.3	10.7	10.7	12.2	12.3	14.0	14.3	15.2

1 日当たりの食塩摂取量は全体で 9.7g、男性で 9.9g、女性で 9.6g 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
総数	解析対象者 (人)	442	25	37	52	52	91	114	71
	穀類 (めし、ゆで麺等)	350.1	347.3	348.5	358.5	350.9	343.4	342.9	365.1
	いも類	33.5	20.9	27.4	28.2	29.7	31.7	37.8	43.0
	緑黄色野菜	65.3	49.1	53.7	53.2	55.5	72.4	73.4	70.8
	その他の野菜	108.3	71.5	90.4	84.2	90.7	112.6	128.3	123.6
	海藻類	3.9	2.6	2.6	3.4	3.6	3.7	4.6	4.5
	豆類	62.5	38.2	50.0	45.1	60.9	61.7	72.3	76.8
	魚介類	63.6	29.6	40.2	50.4	58.2	59.3	76.0	87.0
	肉類	75.5	82.6	89.7	95.5	83.9	71.8	69.4	59.4
	卵類	32.9	29.1	34.6	28.3	28.3	31.2	36.5	36.3
	乳類	142.7	126.5	100.5	119.4	125.0	134.3	154.2	192.4
	果実類	86.0	41.1	43.1	43.3	62.8	84.9	122.4	115.3
	菓子類	80.9	90.3	76.9	110.8	74.9	77.0	71.3	82.7
	嗜好飲料	132.3	130.6	111.9	211.2	185.9	132.5	115.5	73.4
	砂糖類	7.9	4.6	4.9	5.9	5.7	7.3	10.5	10.3
	種実類	2.8	0.9	1.5	2.0	2.1	4.1	3.1	2.9
	油脂類	10.6	9.5	10.0	12.0	11.0	9.7	11.0	10.6
調味料・香辛料類	28.3	32.2	22.9	24.8	25.7	27.8	30.4	31.3	
男性	解析対象者 (人)	177	10	12	23	19	31	56	26
	穀類 (めし、ゆで麺等)	375.8	373.7	473.6	368.3	379.3	362.3	370.6	362.8
	いも類	27.9	13.6	32.7	30.1	25.9	23.3	27.7	36.8
	緑黄色野菜	57.4	42.9	46.4	48.4	57.1	55.9	68.2	54.4
	その他の野菜	94.3	66.4	87.0	69.8	81.0	87.5	120.2	91.9
	海藻類	3.9	3.4	3.0	3.7	3.9	3.4	4.3	4.5
	豆類	57.0	32.0	55.8	42.0	61.1	50.2	67.7	62.5
	魚介類	66.8	40.1	32.9	52.0	68.6	61.3	71.3	101.2
	肉類	77.3	99.7	107.6	101.6	83.0	67.0	70.2	56.4
	卵類	33.1	23.6	31.0	31.4	27.8	31.1	38.5	33.8
	乳類	140.1	135.6	116.2	110.6	96.4	104.7	168.7	191.4
	果実類	72.0	49.3	40.2	43.8	69.4	63.6	97.2	78.3
	菓子類	75.3	88.0	86.6	92.1	57.0	73.6	74.0	68.4
	嗜好飲料	183.9	241.4	133.2	249.2	270.1	190.8	151.0	126.9
	砂糖類	7.0	3.9	4.6	5.2	4.7	5.2	9.7	9.0
	種実類	2.5	0.8	1.8	1.5	1.1	3.8	2.8	3.1
	油脂類	10.6	9.4	11.4	12.3	10.7	9.3	10.6	10.5
調味料・香辛料類	31.2	44.4	21.9	24.4	29.0	28.8	34.6	33.5	
女性	解析対象者 (人)	265	15	25	29	33	60	58	45
	穀類 (めし、ゆで麺等)	332.9	329.7	288.4	350.6	334.6	333.6	316.2	366.4
	いも類	37.2	25.7	24.9	26.6	31.8	36.1	47.7	46.5
	緑黄色野菜	70.6	53.3	57.1	57.0	54.5	81.0	78.3	80.3
	その他の野菜	117.7	74.9	92.1	95.7	96.3	125.6	136.1	141.8
	海藻類	3.8	2.1	2.5	3.2	3.5	3.9	4.9	4.5
	豆類	66.2	42.3	47.2	47.6	60.8	67.7	76.8	85.0
	魚介類	61.5	22.6	43.7	49.2	52.1	58.3	80.5	78.8
	肉類	74.3	71.2	81.0	90.6	84.5	74.3	68.6	61.1
	卵類	32.7	32.9	36.3	25.9	28.6	31.3	34.5	37.8
	乳類	144.4	120.4	92.9	126.4	141.5	149.6	140.2	193.0
	果実類	95.3	35.7	44.6	42.9	59.1	95.9	146.7	136.7
	菓子類	84.7	91.9	72.3	125.6	85.2	78.8	68.7	91.0
	嗜好飲料	97.9	56.7	101.6	181.1	137.4	102.4	81.4	42.5
	砂糖類	8.5	5.1	5.0	6.4	6.3	8.4	11.2	11.1
	種実類	2.9	1.0	1.4	2.4	2.6	4.3	3.3	2.8
	油脂類	10.7	9.5	9.3	11.8	11.2	10.0	11.3	10.7
調味料・香辛料類	26.3	24.0	23.4	25.2	23.9	27.2	26.4	30.0	

1日当たりの野菜の摂取量は全体で173.6g、男性で151.7g、女性で188.3gであった。