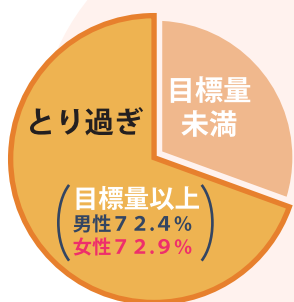


ぎふの健康・食生活の状況

～令和4年度県民栄養調査結果～

令和4年度に実施した県民栄養調査結果からわかった
県民の皆さまの「健康・食生活の状況」を紹介します。

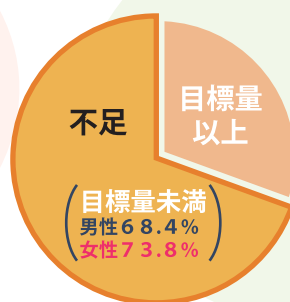
1 県民の**7割**が
食塩のとり過ぎです。



食塩のとり過ぎは、
高血圧の原因になります。

食塩摂取量 (20歳以上) 詳しくはP1へ

2 県民の**7割**が
野菜が足りていません。



野菜摂取量を増やすことで、
糖尿病や循環器疾患等の
予防につながります。

野菜摂取量 (20歳以上) 詳しくはP3へ

3 ◆30～50歳代男性の
3割が**肥満**です。



◆30歳代女性の
3割が**やせ**です。



詳しくはP5へ

4 65歳以上女性の
3人に1人が
低栄養傾向です。



栄養が不足すると、運動器は
もちろん、循環器や認知機能
にも影響を及ぼします。

詳しくはP5へ

県民栄養調査とは？

県民の皆さまの健康や食生活等の状況を明らかにし、その結果を県民の健康づくりに役立てることを目的に実施しました。

<調査対象> 県内の18地区、504世帯。1,341人の方にご協力をいただきました。

<調査時期> 令和4年11月～12月



県民栄養調査結果の詳細はこちら(県HP)

1 食塩摂取の状況

県民の7割が食塩をとり過ぎています
食塩摂取量の約7割は調味料からとっています

(1) 食塩摂取量の平均値

1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性9.7g、女性8.6gで、いずれの年代も目標量より多くとり過ぎています。

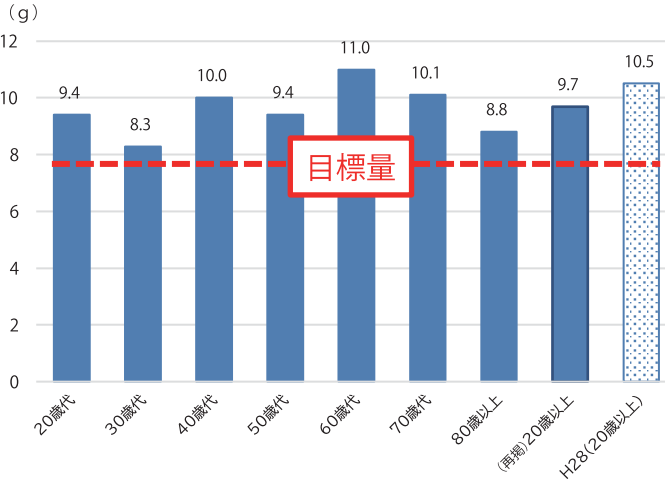
食塩の目標量

男性：7.5g未滿

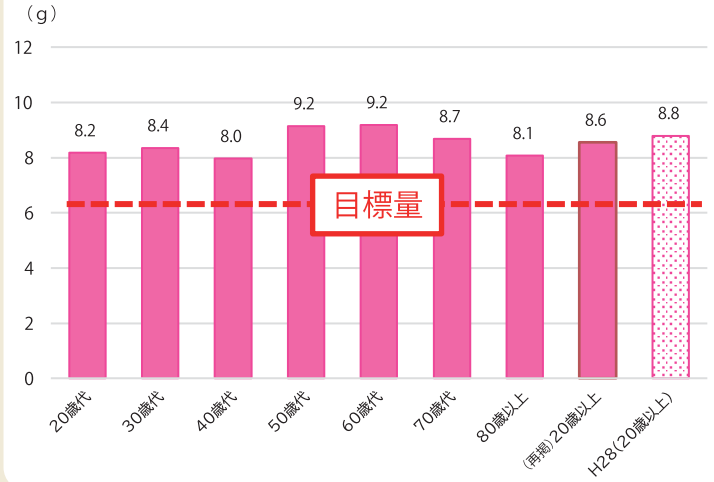
女性：6.5g未滿

※日本人の食事摂取基準（2020年版）

男性



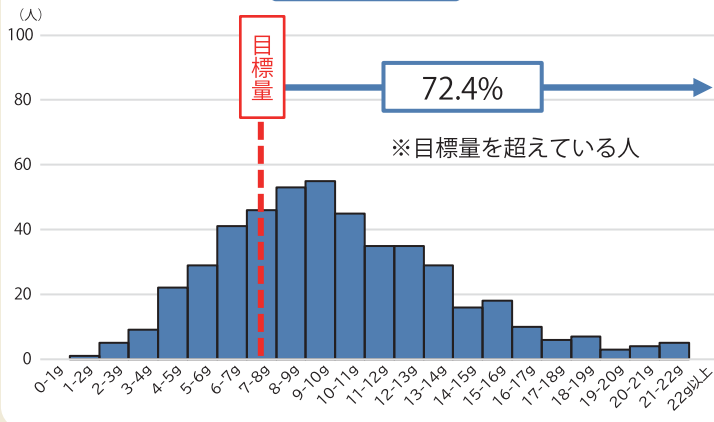
女性



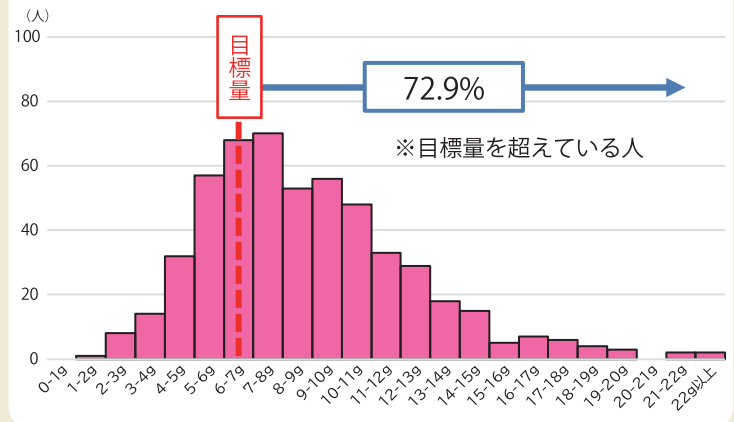
(2) 食塩摂取量の分布

男女ともに7割の方が食塩をとり過ぎています。

男性

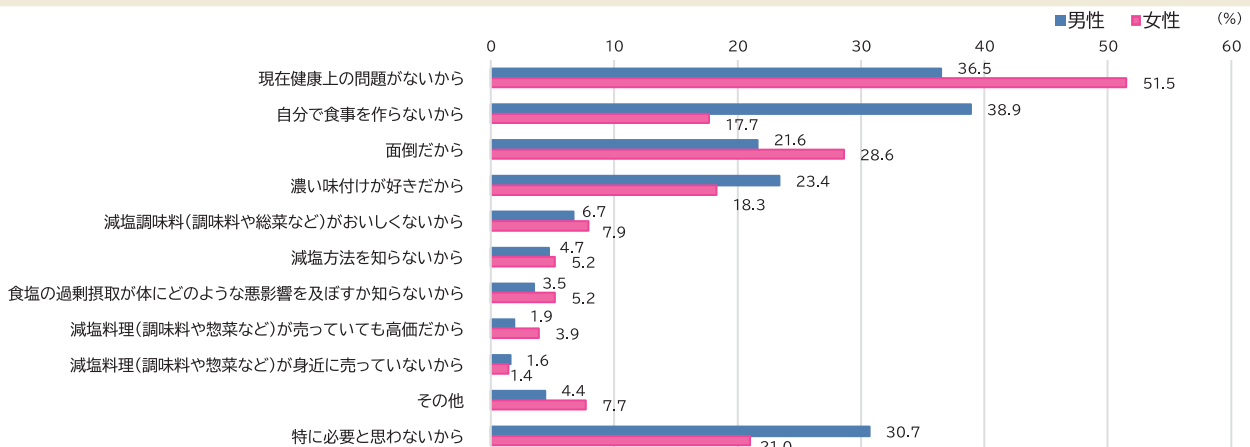


女性



(3) 食塩摂取で気を付けていない理由

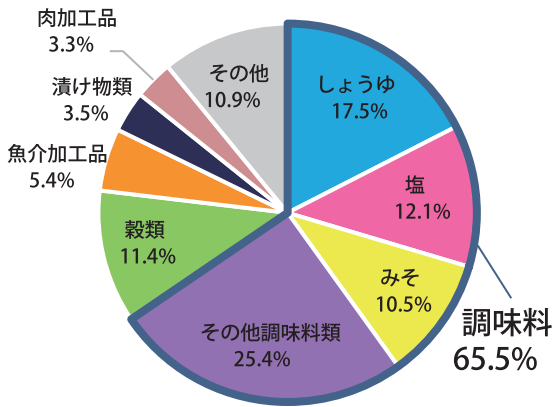
男性は「自分で食事を作らないから」、女性は「現在健康上の問題がないから」と回答した割合が最も高いです。



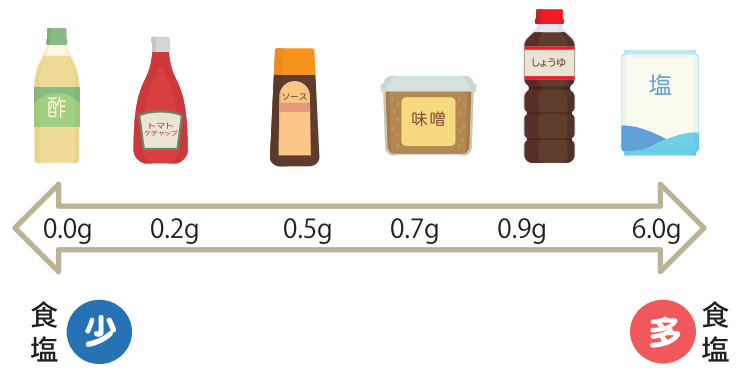
(4) 食塩摂取量の食品群別内訳

食塩は調味料からの摂取が約7割を占めています。

食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上)

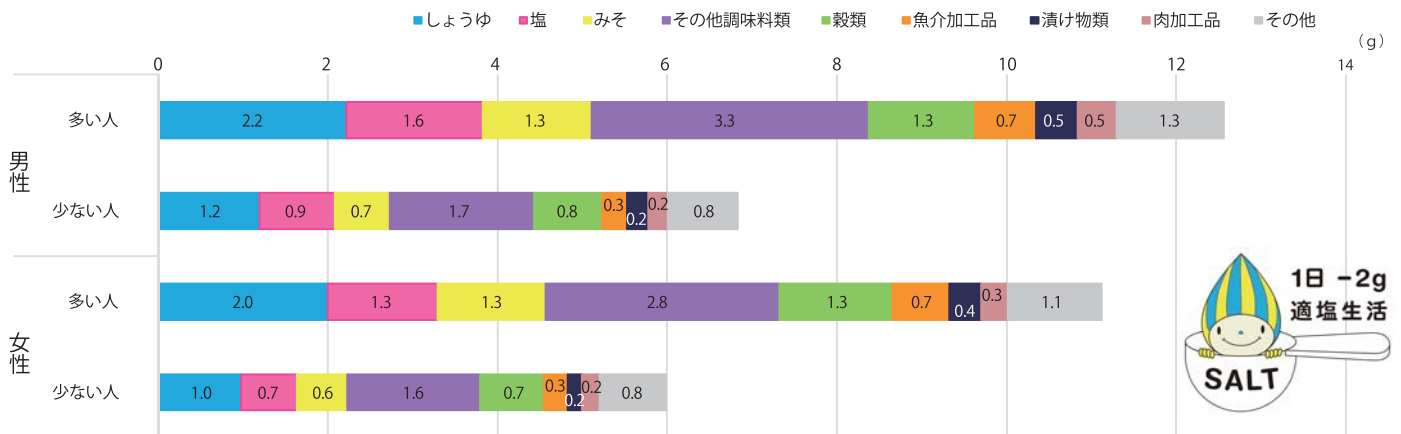


小さじ1杯に含まれる食塩相当量



食塩が多く含まれている調味料を知り、
かけ過ぎ、つけ過ぎなどに
注意しましょう！

食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上)

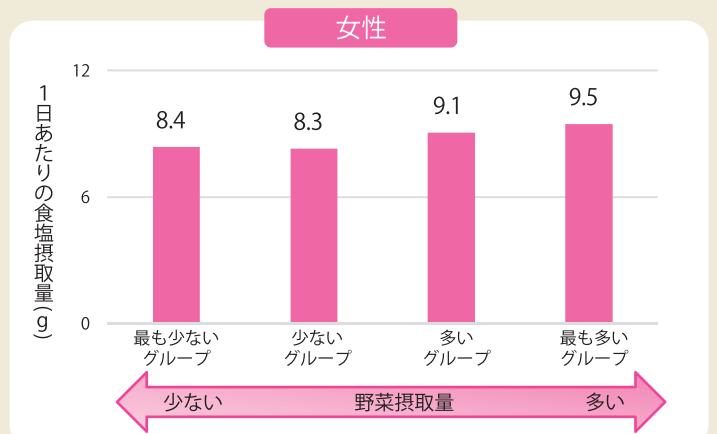
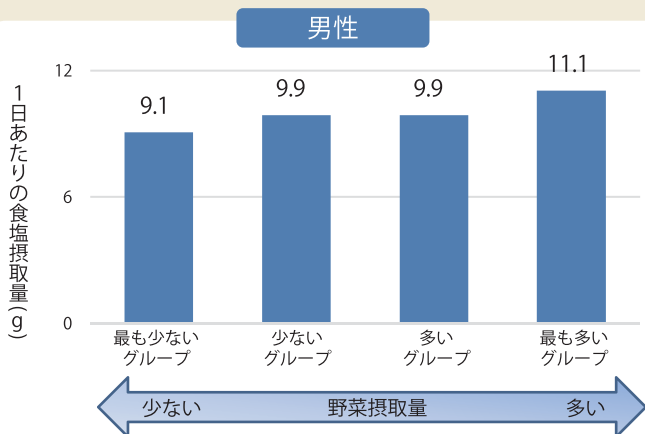


※多い人：摂取量が中央値以上の人 少ない人：摂取量が中央値未満の人
値は摂取量の中央値（男性9.4g、女性8.0g）で2群に分け、それぞれ令和2年岐阜県人口構成に合わせて重み付けした平均値



(5) 野菜摂取と食塩摂取の関係

野菜摂取量が多いほど、食塩摂取量が多くなる傾向があります。
野菜摂取量を増やしても食塩摂取量が増えないよう、調味料を控える等の食べ方の工夫が必要です。



※野菜摂取量を4つのグループに分け、各グループの食塩摂取量の平均値を算出

2 野菜摂取の状況

県民の7割が野菜摂取量が不足しています
特に、女性の若い世代と高齢者で不足しています

(1) 野菜摂取量の平均値

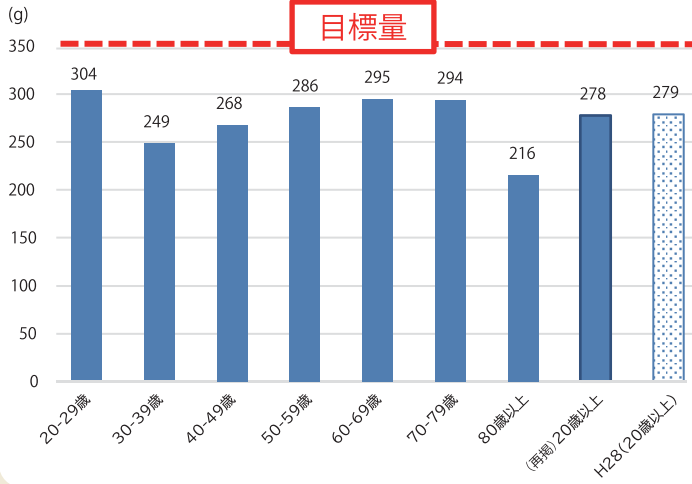
1日あたりの野菜摂取量の平均は男性278g、女性251gです。
男女ともに30歳代、80歳代の摂取量が特に少ない状況です。

野菜の目標量

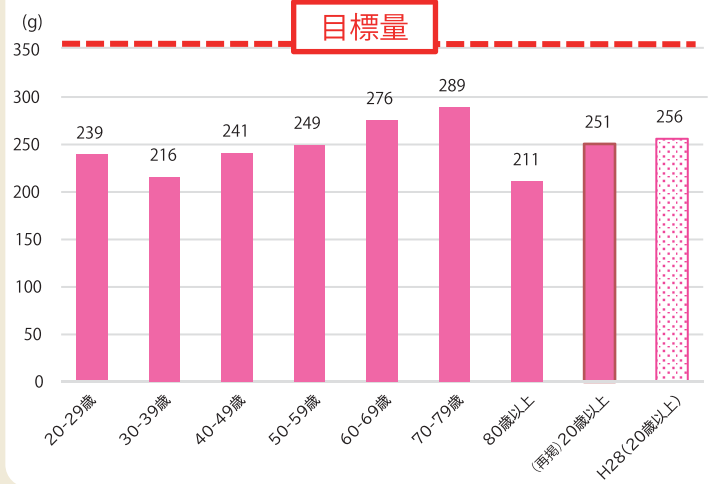
350g以上

※健康日本21（第3次）、
第4次ヘルスプランぎふ21

男性



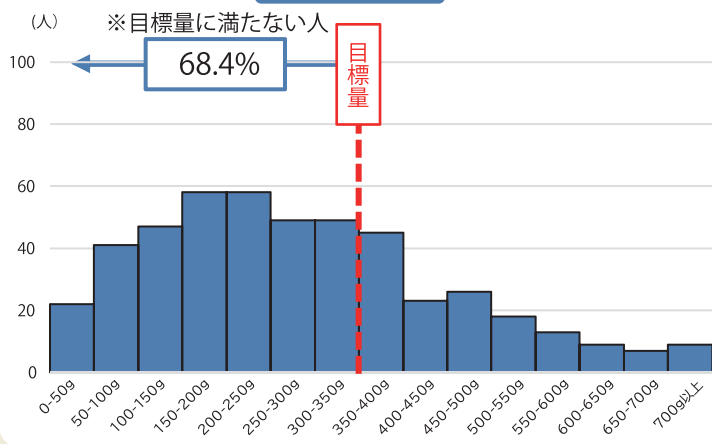
女性



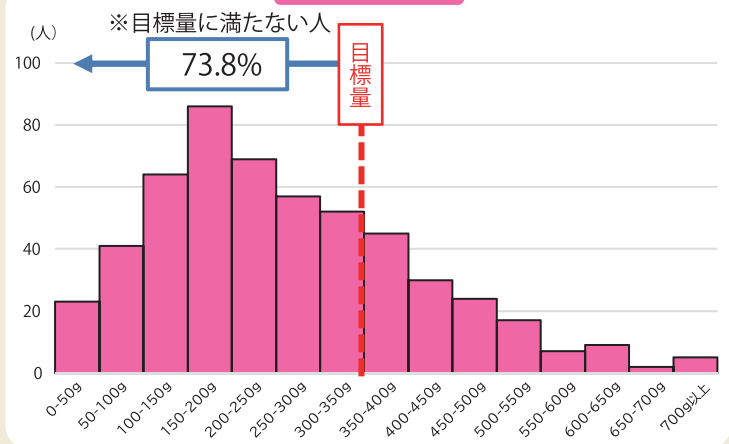
(2) 野菜摂取量の分布

男女ともに約7割の方が野菜不足です。

男性

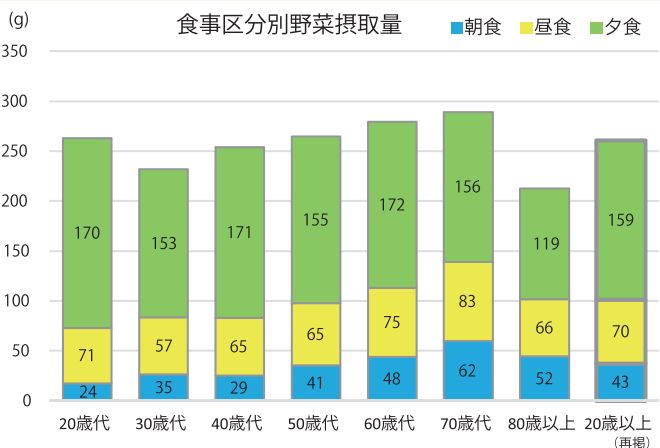


女性



(3) 食事区分別野菜摂取量

朝食、昼食での野菜摂取量が少ない状況です。



朝食に野菜を食べよう！

岐阜県では、簡単に作れる
ベジレシピを紹介しています。
こちらから検索ください。



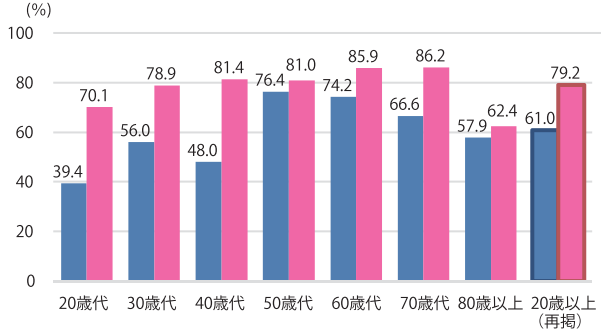
GIFUYASAIFIRST

ぎふ野菜ファースト
Instagram

(4) 野菜摂取の意識

男性の約6割、女性の約8割は、野菜を多く食べることを気をつけていますが、20～40歳代の男性の野菜摂取の意識が低いです。

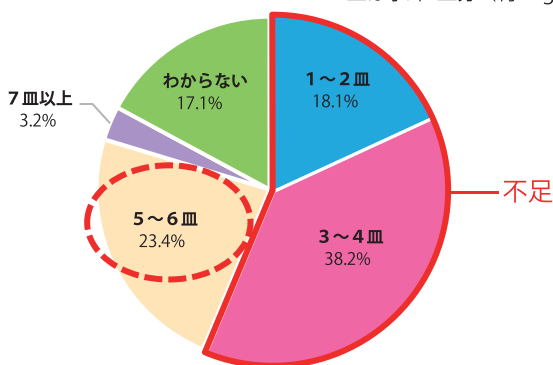
「野菜を意識して多く食べるようにしている」と回答した人の割合
■男性 ■女性



(6) 野菜摂取の知識

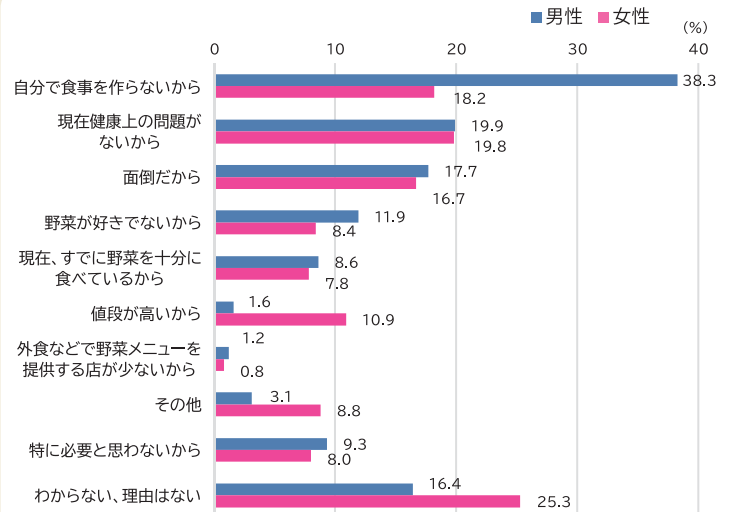
望ましい野菜の量を知っている人は約2割にとどまり、約半数が、不足した量を望ましい量と誤って認識しています。

1日に食べることが望ましい野菜の量の認識
※1皿は小鉢1皿分(約70g)



(5) 野菜摂取を意識していない理由

男性「自分で食事を作らないから」
女性「わからない、理由はない」と回答した割合が最も高いです。



野菜1日の目標量(350g)の目安は小鉢5皿分



野菜ファーストプロジェクトとは…

岐阜県では、「野菜ファースト」をキーワードに、野菜をたくさん摂取できる新たな食環境づくりや野菜摂取の重要性の普及啓発を推進する取組を行っています。

- ・いつもの食事に+(プラス)野菜 **1**皿
野菜摂取目標量である1日350gを達成するにはあと1皿(約70g)が必要です
- ・食事の **1**番最初に野菜を食べましょう
食事の最初に野菜を食べると血糖値の急激な上昇を抑えると言われています
- ・野菜摂取量全国 **1**位を目指しましょう
野菜摂取量の全国1位を目指します



「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトホームページ

3 肥満及びやせの状況

30～50歳代男性の3割が肥満です
30歳代女性は3割がやせです

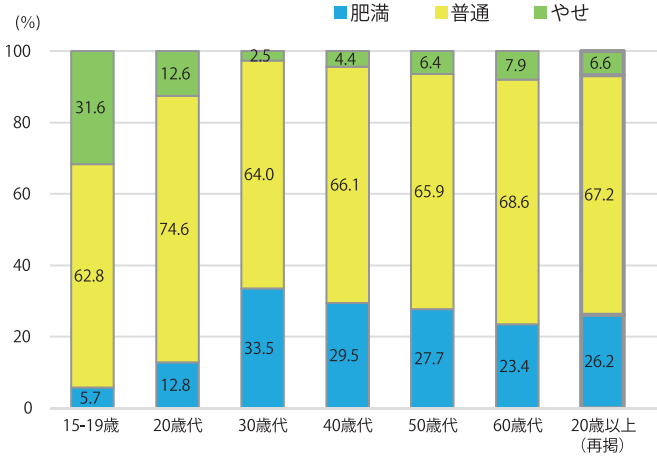
肥満・やせの割合

約7割が適正体重を維持しています。30～50歳代の男性の3割が肥満であり、30歳代の女性の3割がやせです。

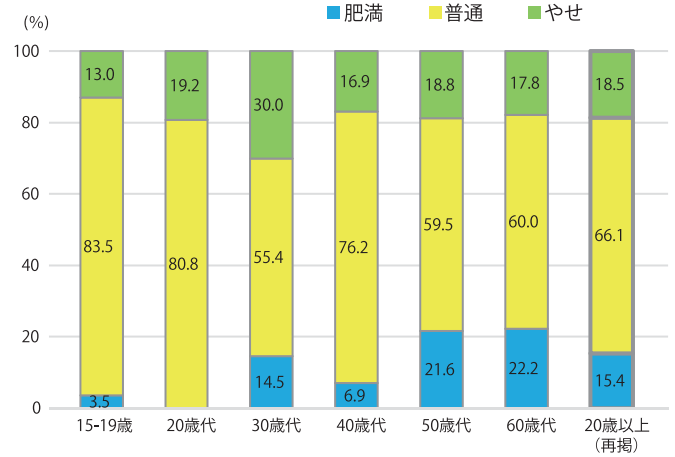
肥満とやせはBMIでチェック！
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ・肥満の基準
やせ：BMI 18.5未満
肥満：BMI 25以上

男性



女性



4 フレイルに関する状況

65歳以上の女性の約3割は低栄養傾向にあります

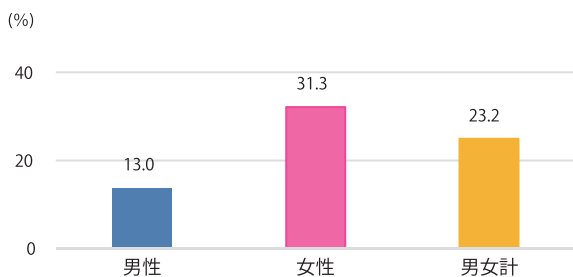
低栄養傾向の高齢者の割合

65歳以上の高齢者の約2割が低栄養傾向です。特に女性は約3割が低栄養傾向です。

低栄養傾向の基準 (65歳以上)

BMI : 20以下

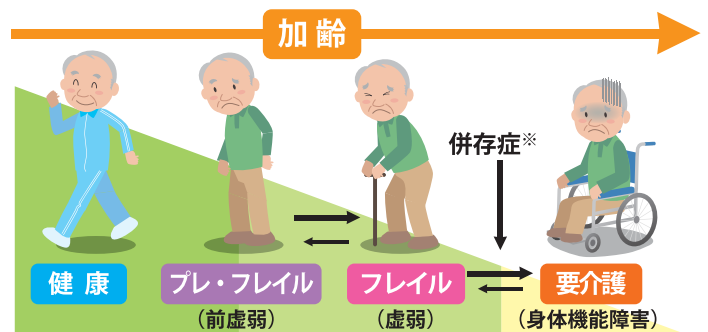
低栄養傾向(BMI≤20)の高齢者の割合 (65歳以上)



「フレイル (虚弱)」とは？

老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護になる危険性が高い状態です。適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。

※まずはかかりつけ医に相談しましょう。



※併存症とは、異なる病気(心臓疾患、糖尿病、高血圧症等)を併存している状態のこと。

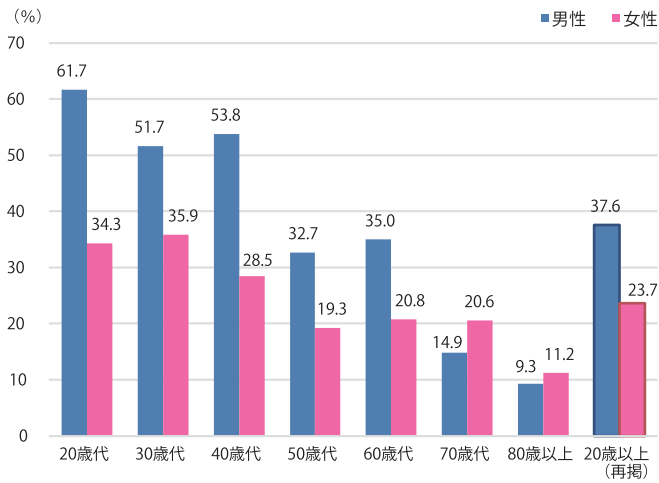
5 食生活の状況

外食・調理済み食品利用者は食塩摂取量が多くなりがちです

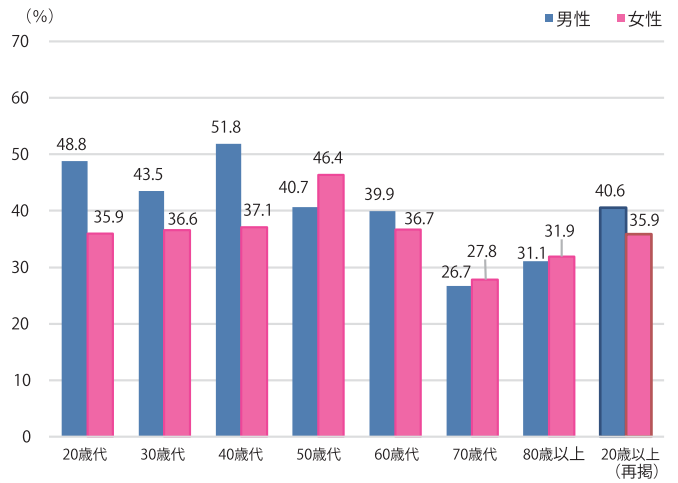
(1) 外食・総菜等の利用状況

男性の約4割が週1回以上外食を利用していますが、女性は男性に比べ外食の利用が少ないです。持ち帰り弁当や総菜を週1回以上利用する人は約4割です。

外食を週1回以上利用する人の割合



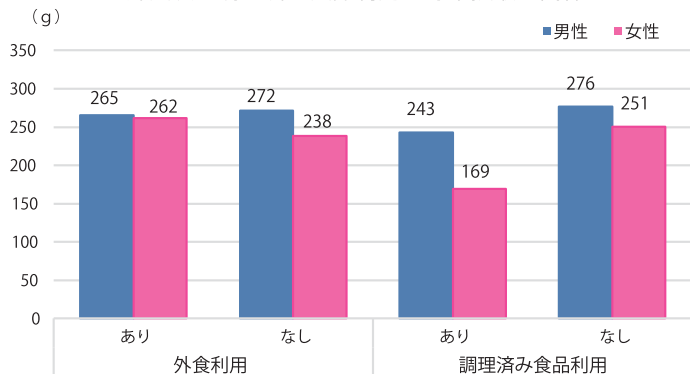
持ち帰り弁当や総菜を週1回以上利用する人の割合



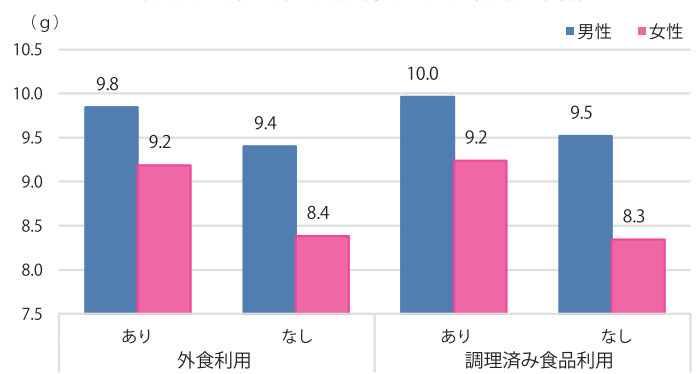
(2) 外食及び調理済み食品利用と野菜・食塩摂取の関係

外食及び調理済み食品を利用すると食塩摂取量が多くなる傾向があります。

外食及び調理済み食品利用と野菜摂取の関係



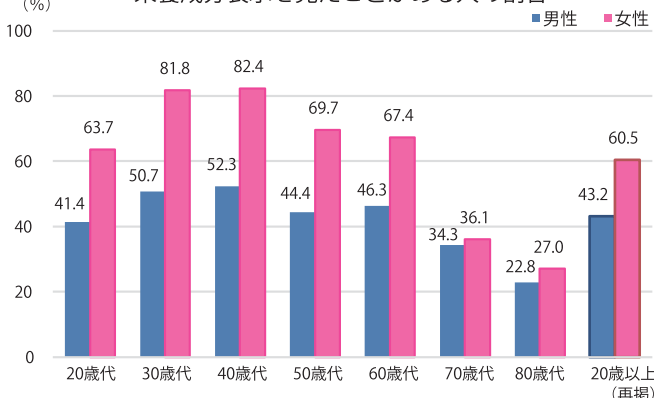
外食及び調理済み食品利用と食塩摂取の関係



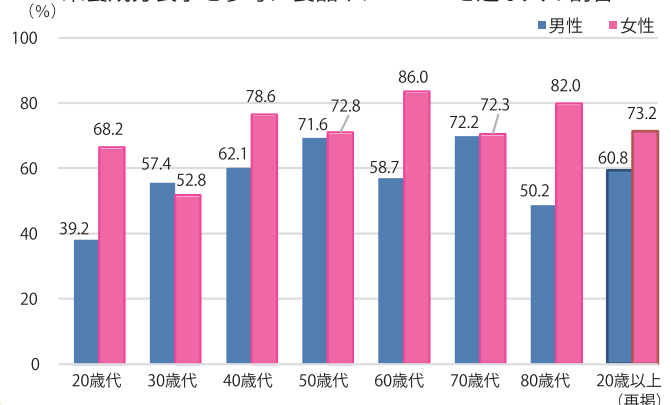
(3) 栄養成分表示の活用状況

栄養成分表示を見たことのある人、参考にして食品やメニューを選ぶ人の割合は男性よりも女性が高いです。

栄養成分表示を見たことがある人の割合



栄養成分表示を参考に食品やメニューを選ぶ人の割合



6 圏域別の健康課題と食生活の特徴

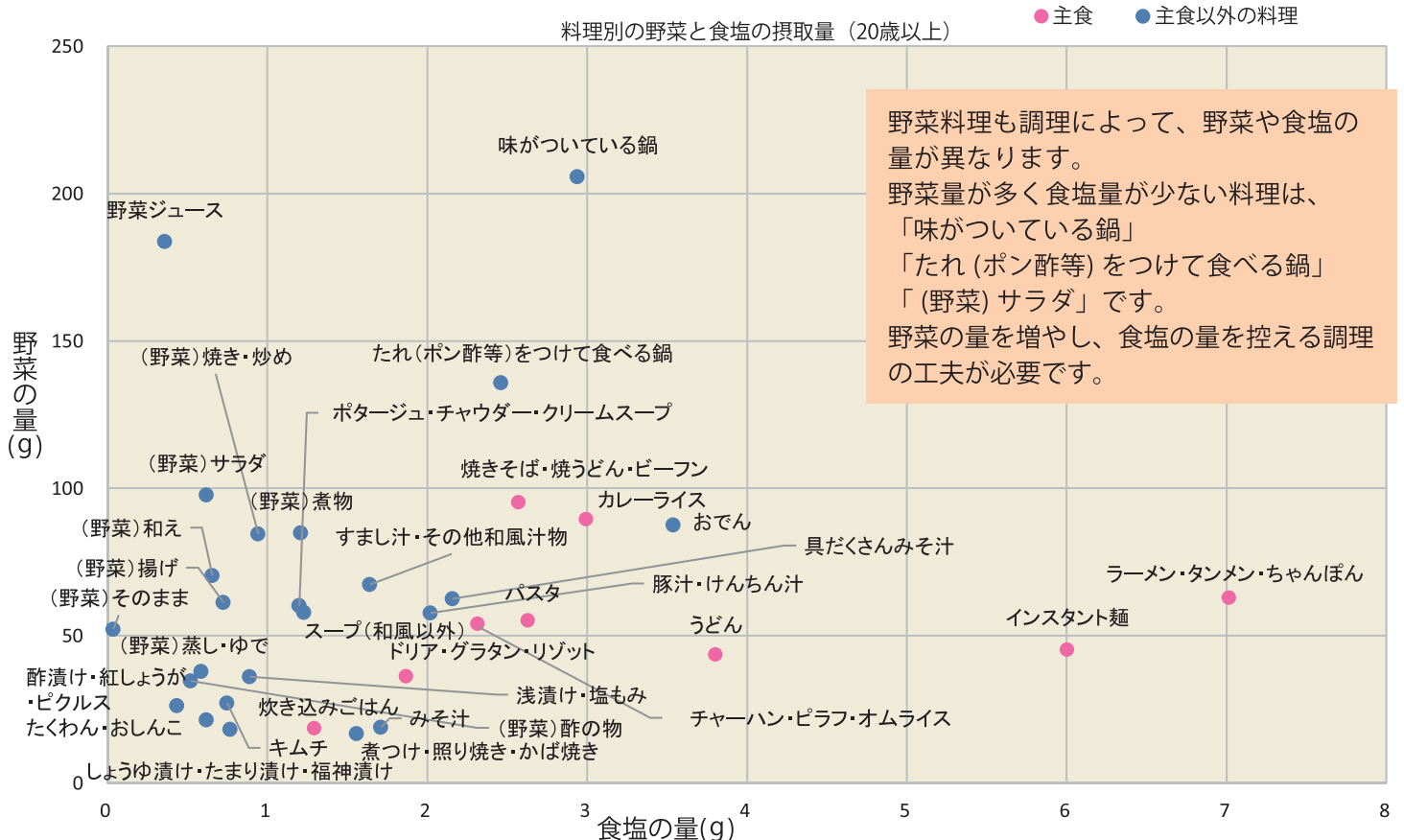
他の地域と比べて多く摂取している食品を示しています。



出典：県民健康実態調査(令和2年度版) 厚生労働省「第8回NDBオープンデータ」

7 料理別の野菜及び食塩の量

岐阜県民が料理別に摂取している野菜と食塩の量を示しています



野菜料理も調理によって、野菜や食塩の量が異なります。野菜量が多く食塩量が少ない料理は、「味がっている鍋」「たれ(ポン酢等)をつけて食べる鍋」「(野菜)サラダ」です。野菜の量を増やし、食塩の量を控える調理の工夫が必要です。

<お問い合わせ先>岐阜県健康福祉部保健医療課 TEL.058-272-8497