

大阪府民の健康・栄養状況 - 平成 22 年国民健康・栄養調査結果 -

大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課生活習慣病・歯科・栄養グループ

《 詳細はおおさか食育通信ホームページに掲載しています。 <http://www.osaka-shokuiiku.jp/kenkoeiyo/22nen/index.html> 》

平成 25 年 3 月に、大阪府民の健康・栄養状況 - 平成 22 年国民健康・栄養調査結果 - を取りまとめましたのでその概要を紹介します。

1 「肥満」及び「やせ」の状況

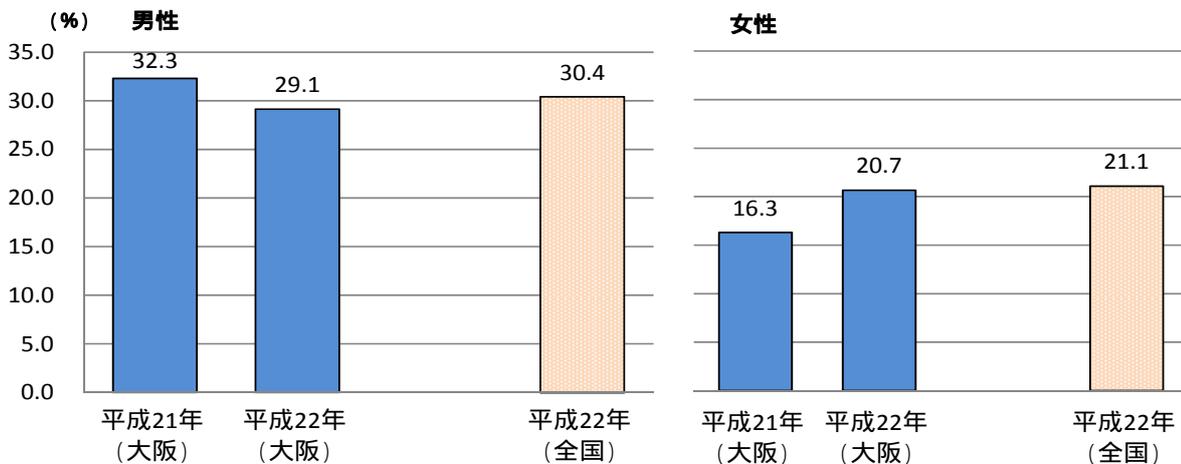
成人の肥満者（BMI 25）の割合は、男性 29.1%、女性 20.7%であり、前年に比べて男性では減少、女性では増加しています。

全国では、男性 30.4%、女性 21.1%で、大阪府は全国より少なくなっています。

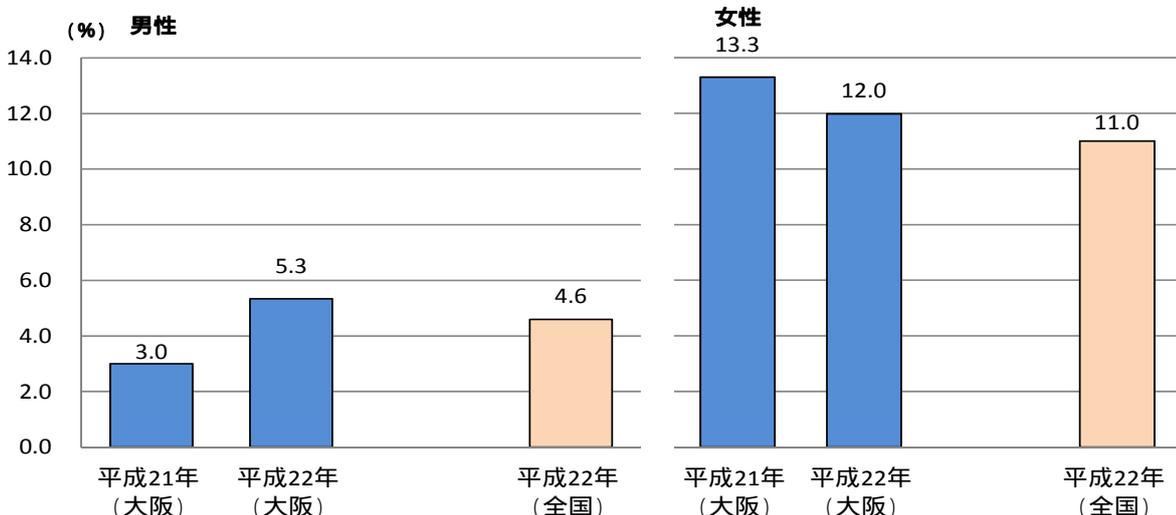
「やせ」の者（BMI < 18.5）の割合は、男性 5.3%、女性 12.0%であり、前年に比べて男性では増加、女性では減少しています。

全国では、男性 4.6%、女性 11.0%で、大阪府は全国より多くなっています。

肥満者（BMI 25）の割合（20歳以上）



やせ（BMI < 18.5）の割合（20歳以上）

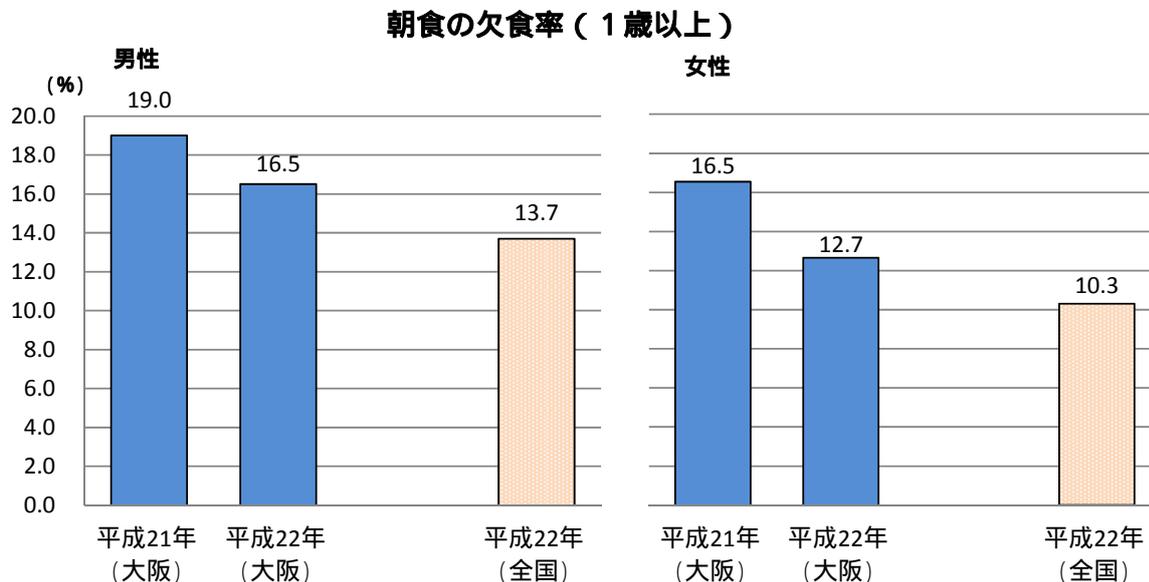


2 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性 16.5%、女性 12.7%であり、前年に比べて男女ともその割合は減少しています。

全国では男性 13.7%、女性 10.3%で、大阪府は全国よりは高くなっています。

「第2次大阪府食育推進計画」では、7歳から14歳及び高校生・大学生等について、欠食率を4.0%未満にすることを目標としています。

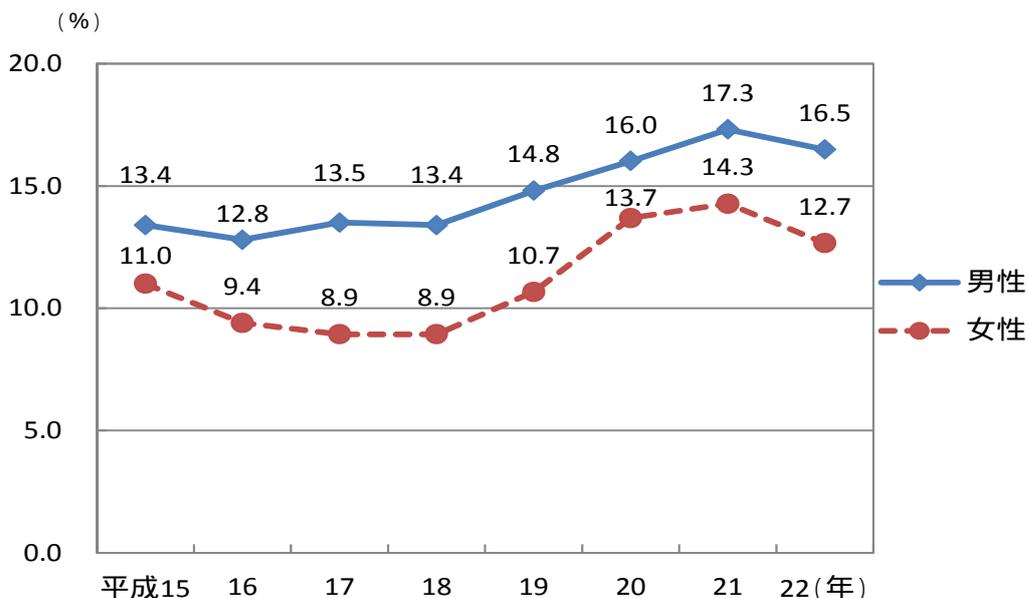


朝食欠食率：調査を実施した日（特定の1日）における朝食を欠食した者の割合

「欠食」とは、下記の3つの合計である。

- ・食事をしなかった場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

朝食の欠食率の年次推移（1歳以上）（平成15年～22年）



年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。

移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。ただし、平成22年については単年の結果である。

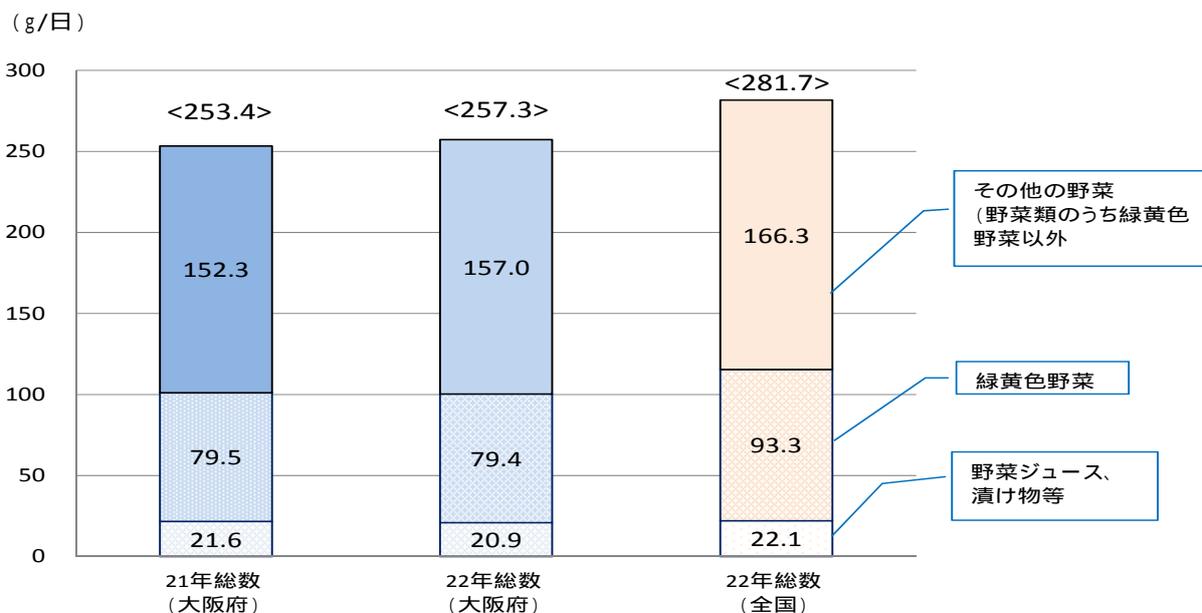
3 野菜摂取量

成人の野菜類、緑黄色野菜、その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）野菜ジュース等の摂取量は、それぞれ平均 257.3 g、79.4 g、157.0 g、20.9 g で、前年に比べてその他の野菜の摂取量が増加しています。

全国では、281.7 g、93.3 g、166.3 g、22.1 g で大阪府は全国より少なくなっています。

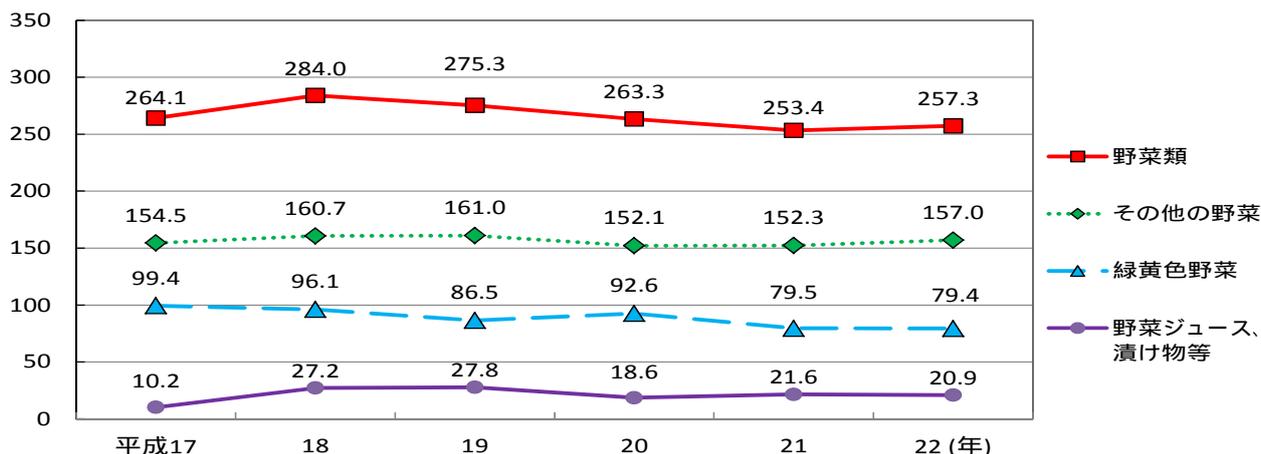
厚生労働省が策定した「健康日本 21（第 2 次）」では、1 日あたりの平均摂取量を 350 g にすることを目標としています。

野菜摂取量の平均値（20 歳以上）（平成 22 年）



内は野菜類 = 緑黄色野菜 + その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）+ 野菜ジュース + 漬け物

野菜摂取量の平均値の年次推進（20 歳以上）（平成 17～22 年）



野菜類の摂取状況（20 歳以上）

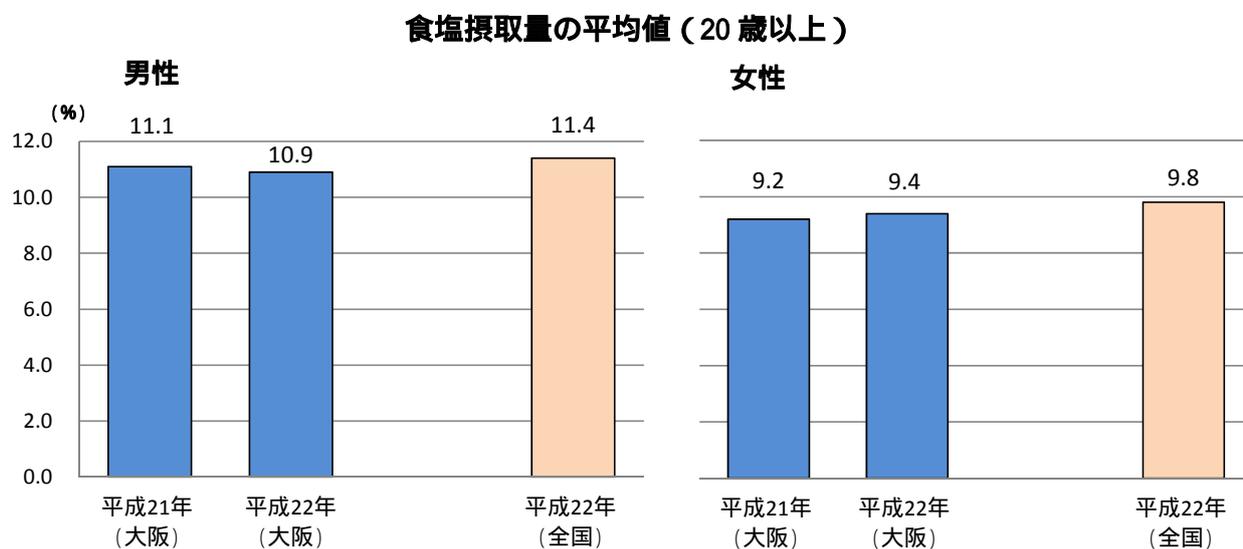
		70 g (1皿) 未満	70 g (1皿) 以上	140 g (2皿) 以上	210 g (3皿) 以上	280 g (4皿) 以上	350 g (5皿) 以上
男性	人	12	39	50	39	22	61
	%	5.4	17.5	22.4	17.5	9.9	27.4
女性	人	22	52	61	45	24	65
	%	8.2	19.3	22.7	16.7	8.9	24.2

1 皿 (70 g) は、小鉢 (小皿) 1 皿分のホウレンソウのおひたし、野菜サラダ、きんぴらごぼう等

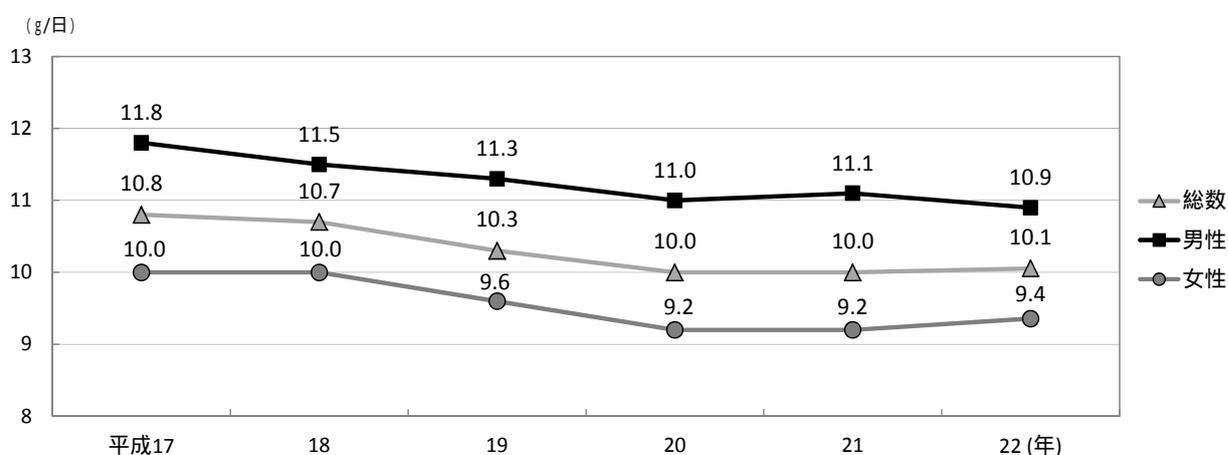
4 食塩摂取量

食塩摂取量は、男性 10.9 g、女性 9.4 g であり、前年に比べて男性はわずかに減少、女性はわずかに増加しています。

全国では、男性 11.4 g、女性 9.8 g となっており、大阪府の方が全国より少なくなっています。「健康日本 21(第2次)」では、1日あたりの平均摂取量を 8 g にすることを目標としています。



食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成17年~22年)



食塩の摂取状況(20歳以上)

男性	9.0 g 未満	9.0 g 以上
人	77	146
%	34.5	65.5

女性	7.5 g 未満	7.5 g 以上
人	91	178
%	33.8	66.2

日本人の食事摂取基準(2010年版) 成人男性 9 g 未満、成人女性 7.5 g 未満