

平成21年国民健康・栄養調査より

あなたの身体状況、栄養摂取状況、生活習慣は如何ですか？

厚生労働省は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、毎年国民健康・栄養調査を実施しています。21年度の調査結果の概要が発表されましたので一部を紹介いたします。明日からの生活習慣改善の参考となればよいと思っています。

(1) 歯の健康に関する状況

1. 自分の歯を20歯以上有する人は75～84歳で26.8%であり、平成16年に比べ3.8%多くなりました。進行した歯周炎を有する人の割合は、40歳代で22.8%、50歳代で32.6%と平成16年より減少し、定期的な歯科健診を受けた人や歯石除去、歯面清掃を受けた人は増加しています。目標値は80歳で20歯以上有する人の増加です。
2. 何でも噛んで食べることが出来る人は、70歳以上で59.2%であり、平成16年に比べ4.8%増加していました。75歳以上で自分の歯が19本以下しかない人では、噛んで食べることに支障があると53.4%の人が回答し、食べる速さが遅いと回答した人は30.9%であり、ともに20本以上ある人より多くなっています。

(2) 体重管理等に関する状況

1. 体重管理を実施しようと心がけていると回答した人は、男性67.8%、女性75.6%で平成16年に比べ男性7.0%、女性5.8%増加していました。
2. 肥満者のうち、メタボリックシンドローム予防や改善のために適切な食事や定期的な運動をすることについて、男性は42.6%がするつもりがあり、頑張ればできる。女性は44.1%がするつもりはあるが自信がないと回答した人が最も多くなっていました。
3. 食べる速さについて体型別にみると、肥満者では速いと回答した人は、男性63.9%、女性46.5%であり、痩せ及び普通体型に比べ多くなっていました。

(3) 食生活・運動に関する状況

1. 調査日の朝食欠食率は男性14.1%、女性10.1%で年齢別にみると男女とも20～30歳代が最も多くなっていました。また男女とも60歳以上の割合も増加しています。
2. 野菜摂取量は、成人で平均295.3gであり、そのうち緑黄色野菜は99.1gでいずれも横ばいの状況でした。目標値は一日平均摂取量350g以上です。
3. 食塩摂取量は、成人で平均10.7gであり、男性11.6g、女性9.9gで、前年に比べ男女とも減少していました。目標値は一日に成人男性9g未満、女性7.5g未満です。
4. 脂肪エネルギー比率が30%以上の人は、成人男性20.0%、女性27.6%でした。脂肪エネルギー比率は20～40歳は25%以下に減少させることが目標となっています。
5. 飲酒習慣のある人(週3日以上、一日1合以上飲酒)の割合は男性36.4%、女性6.9%であり、前年と比較して横ばいでした。
6. 運動習慣のある人(一日30分以上を週2回以上)の割合は、男性32.2%、女性27.0%で、男女とも60歳以上の人達の割合が高くなっていました。一日の歩数の平均は男性7,214歩、女性6,352歩でした。歩数の目標値は男性9,200歩以上、女性8,300歩以上です。今より1,000歩多く歩くようにしましょう。



管理栄養士
廣 崎 芳 子