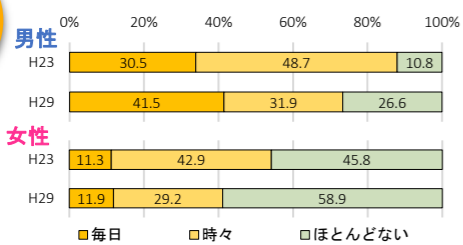


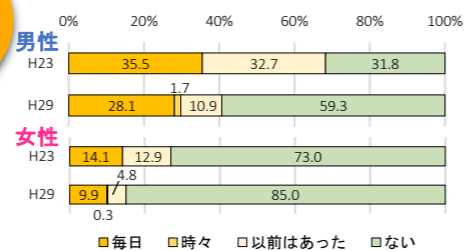
# 食生活以外の生活習慣も大事です！

## 飲酒



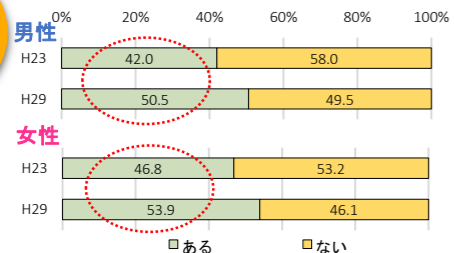
毎日お酒を飲んでいる人は、男性41.5%、女性11.9%でした。平成23年度調査の男性30.5%、女性11.3%と比べると特に男性で増加していました。

## 喫煙



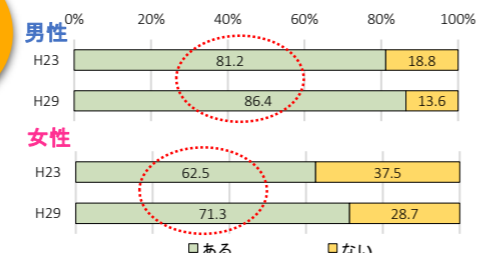
たばこを吸っている人は、「毎日」「時々」を合わせると、男性29.8%、女性10.2%でした。平成23年度調査の男性35.5%、女性14.1%と比べると男女とも減少していました。

## 運動



日常生活で歩行または同等の身体活動を「1日1時間以上」実施している人は、男性50.5%、女性53.9%でした。平成23年度調査と比べると男女ともに増加していました。なお、歩行1,000歩は約10分に相当します。

## 健診(検診)



過去1年間に健(検)診を受けている人は、男性86.4%、女性71.3%で男性の受診率が高かったです。平成23年度調査と比べると男女ともに受診率が増加していました。

## 朝食からバランスのとれた食事を心がけましょう

朝食で、「主食・主菜・副菜がそろっている」人は全体で45.8%と女性は男性に比べて割合が高かったです。また、男女とも年代が高くなるほど、この割合が高くなっていました。

- 主食** ごはん・パン・麺など
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆などを使った料理
- 副菜** 野菜・きのこ・海藻などを使った料理



## 健康長寿を目指してあなたの生活習慣をチェックしてみましょう

- 体重を測る習慣があり、適正体重を維持している
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえた適切な量と質の食事をしている
- 食塩摂取量を減らすように気をつけている
- 野菜をプラス1皿食べるように気をつけている
- 果物を毎日食べるようにしている
- 普段よりプラス1,000歩歩くようにしている
- 飲酒は適量にし、1日、日本酒1合以内である（またはビール中瓶1本、女性はその半分）
- (喫煙している人は) 禁煙に取り組んでいる
- 毎年1回、健康診断を受けている

埼玉県健康長寿計画(第2次)の「健康を支える生活習慣の目標」を参考に本調査結果をふまえて作成

## 調査にご協力いただいた方

県内都市部の特徴を表す4市(朝霞市・深谷市・桶川市・吉川市)に住む満30歳から65歳までの方、639名に多大なご協力をいただきました。感謝申し上げます。

## 【発行】

埼玉県保健医療部健康長寿課 〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1 TEL 048-830-3582 FAX 048-830-4804

埼玉県民栄養調査 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/data/eiyo-chosa.html>

## 調査の実施・集計解析

女子栄養大学に委託し実施しました。



# 平成29年度埼玉県民栄養調査からみた食生活の現状

～健康長寿埼玉をめざして～



生涯にわたって健康な身体を維持するには、日々、栄養バランスに配慮した食生活を実践することが大切です。県民の一人一人が、食塩の摂り過ぎや脂肪の質に気をつけ、生活習慣病予防に役立つ野菜の摂取量を増やすことを心がけましょう。

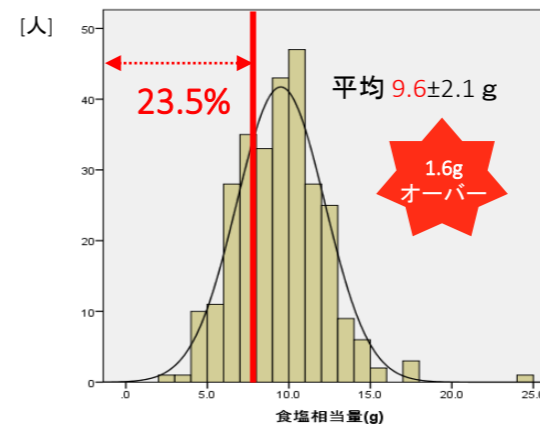
## 県民みんなで減塩に取り組みましょう！

適正な食塩摂取量を知っていた人は、わずか男性7.0%、女性15.2%でした。

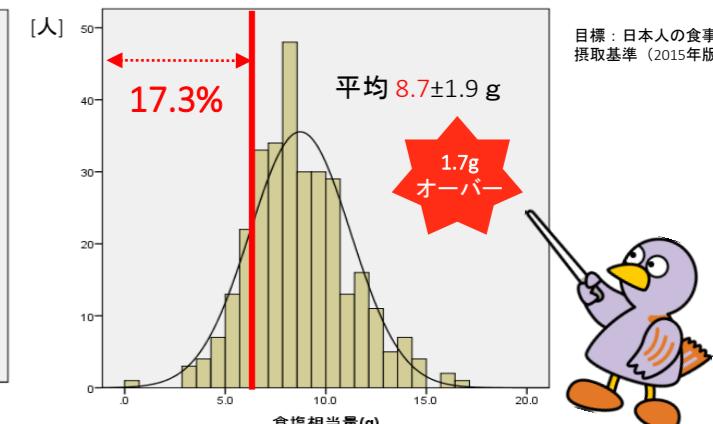
食塩を適正に摂取している人は、男性23.5%、女性17.3%でした。

**男性** 個人の目標 **8.0g** 未満/日

**女性** 個人の目標 **7.0g** 未満/日



30-65歳の男性 293人の結果



30-65歳の女性 318人の結果

目標：日本人の食事摂取基準(2015年版)

## 食事の食塩量

平成24年国民健康・栄養調査解析結果：消費者庁資料から※食品については、1日当たりの食塩摂取量平均値であり、個と食塩量は必ずしも一致していません。

- 塩 小さじ1 6.0g
- しょうゆ 小さじ1 1.0g
- 梅干し 1.8g
- 白菜の漬物 1.0g
- 塩サバの焼き物 1.1g
- カップめん 5.5g

## 県民栄養調査とは

県民の食生活や健康状態を把握することにより、健康と栄養の関係や課題を明らかにし、健康づくり施策に生かすことを目的として昭和61年から実施している調査です。

## 調査内容と調査時期

2日間の食事状況と生活習慣(栄養、運動、休養、飲酒、喫煙等)に関するアンケート調査を平成29年10月～11月に実施しました。

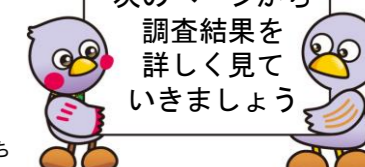
彩の国



埼玉県

埼玉県のマスコット  
コバトン・さいたまっちゃん

次のページから調査結果を詳しく見ていきましょう



# 食生活の視点から

# 健康長寿埼玉



循環器疾患予防

がん予防

糖尿病予防

標準体重維持者の増加

生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病等)は、医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めています。

また、介護が必要になった主な原因は、運動器障害の2割(関節疾患、骨折・転倒)に対し、生活習慣病が3割(脳血管疾患、心疾患、糖尿病)を占めています。

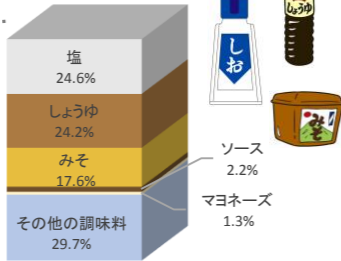
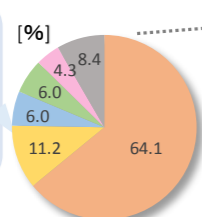
「健康長寿埼玉」を実現するためには、生活習慣病の予防が大切です。

## 食塩摂取量の減少

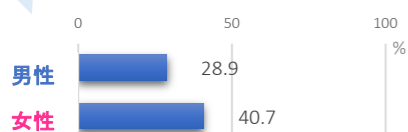
### 食塩摂取量に気をつけていますか

1日当たりの食塩相当量の平均は、男性9.6g、女性8.7gでした。平成23年度調査の男性10.1g、女性9.2gと比較すると、少し減少しました。しかし、適正量の人はいませんでした。

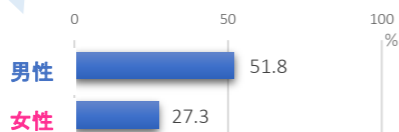
食塩相当量の6割強が調味料。次がパンやうどんなどの穀類加工品です。



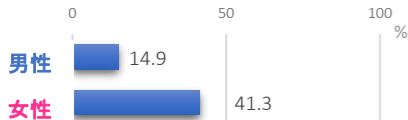
減塩の工夫をしている人は、男性28.9%、女性40.7%でした。



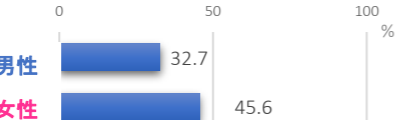
濃い味付けを好んで食べる人は、男性51.8%、女性27.3%でした。男性30代は67.6%と高かったです。



麺の汁をほとんど飲まない人は、男性14.9%、女性41.3%でした。

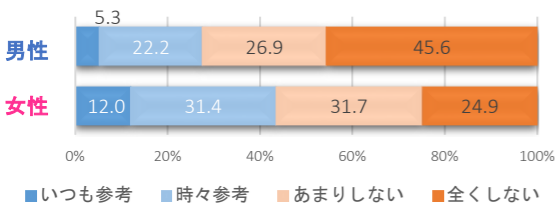


丼物や麺類など一品料理をほとんど食べない人は、男性32.7%、女性45.6%でした。



### 食塩相当量をチェックしていますか

栄養成分表示で食塩を参考にしている人は、男性27.5%、女性43.4%でした。



栄養成分表示  
1食(Og) 当たり  
エネルギー ○kcal  
たんぱく質 ○g  
脂質 ○g  
炭水化物 ○g  
食塩相当量 ○g

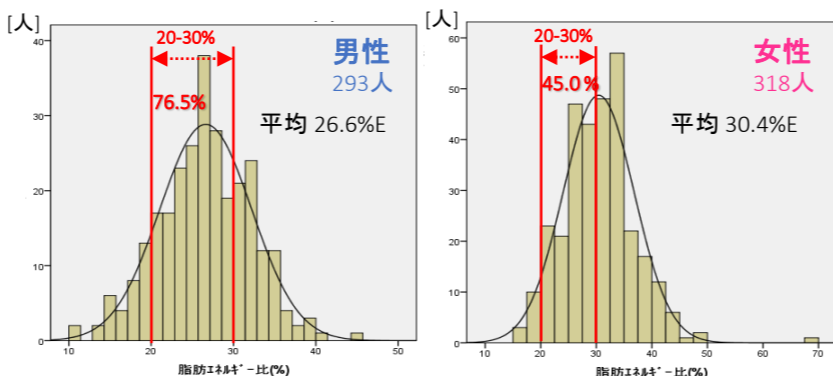
ここをチェック



## 脂質(飽和脂肪酸)摂取量の減少

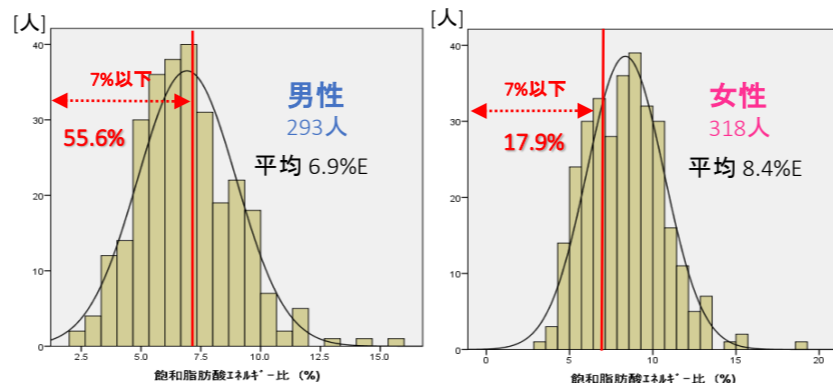
### 脂肪の量と質を考えていますか

エネルギー量のうち、脂肪から摂取するエネルギーの比率(脂肪エネルギー比率)の適正範囲は20~30%です。適正範囲内の方は男性76.5%、女性45.0%でした。

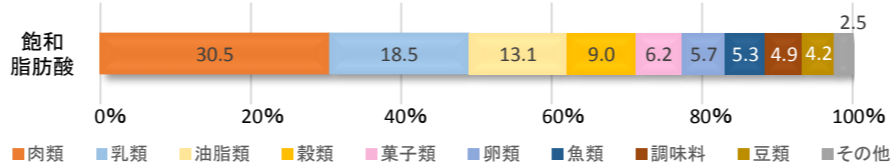


### 肉類の脂肪や牛乳・乳製品、洋菓子等に含まれる脂肪(飽和脂肪酸)を摂取することを控えていますか

エネルギー量のうち、飽和脂肪酸から摂取するエネルギーの比率(飽和脂肪酸エネルギー比率)の適正は7%以下です。7%以下の人は男性55.6%、女性17.9%。女性で過剰摂取が多かったです。



飽和脂肪酸を摂取する食品の1位は肉類で、次が牛乳・乳製品です。肉は脂肪の少ないものを牛乳・乳製品は低脂肪のものを選びましょう。

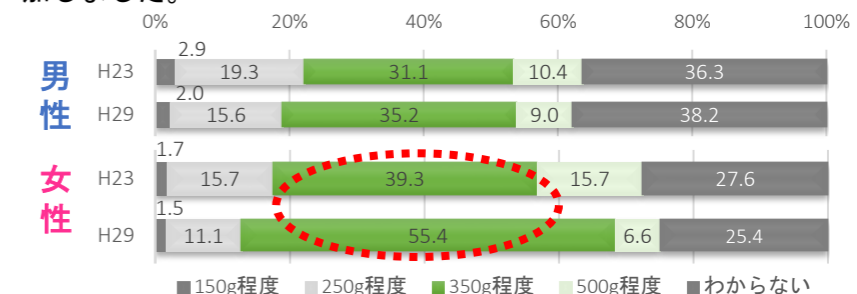


## 野菜摂取量の増加

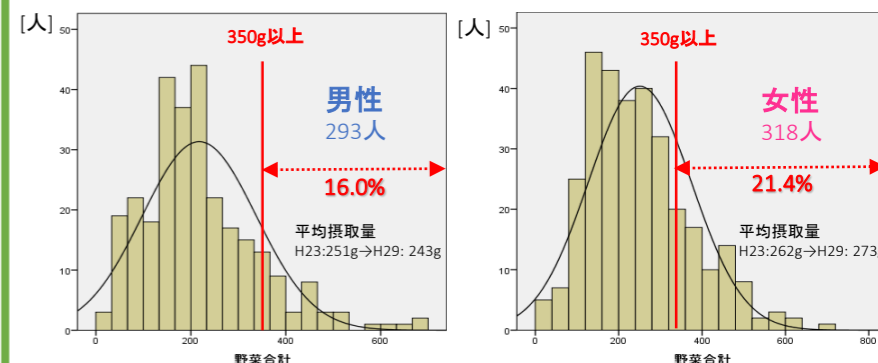
### 毎日野菜料理をプラス1皿食べるよう心がけていますか



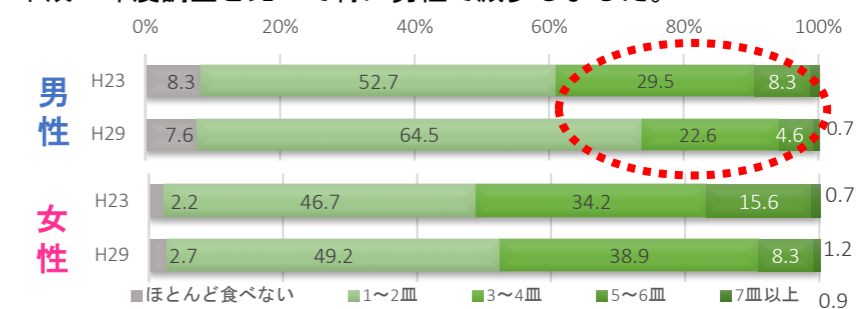
1日当たり、健康のために食べることが望ましい野菜量「350g」以上を知っている人は、平成23年度調査と比べて女性で大幅に増加しました。



野菜の習慣的摂取量が目標量350gに達している人は男性の方が少なく、平均摂取量は平成23年度調査と比べて251gから243gに減少しました。一方、女性の平均摂取量は262gから273gに増加しました。



1日の野菜料理皿数の目標である5~6皿を食べている人は減少し、平成23年度調査と比べて特に男性で減少しました。



※厚生労働省では「毎日プラス1皿の野菜」の取組を推進しています。※1皿は小鉢1個分：約70g、握りこぶし小1つ程度です。