

果物摂取の状況

果物の平均摂取量を年齢階級別にみると、男性、女性ともに30歳代が最も低い。

図3 1日当たり果物類摂取量の平均値(20歳以上)

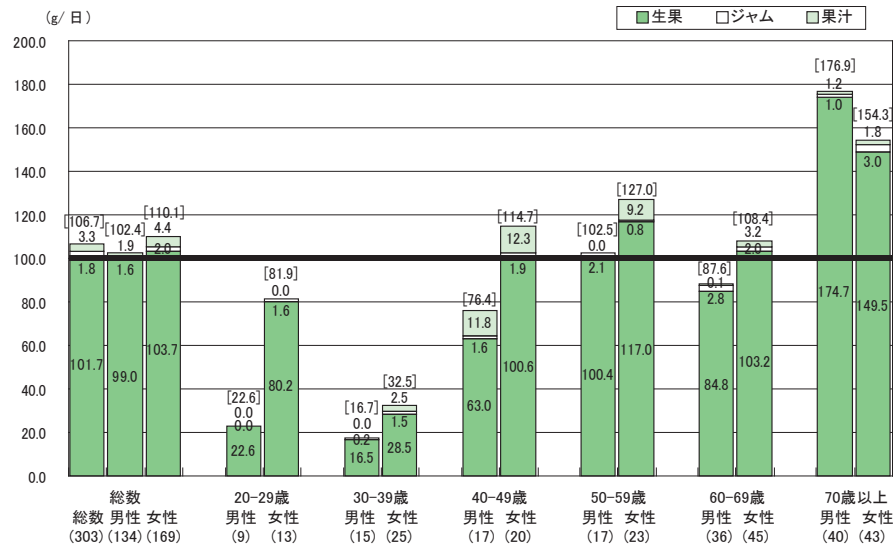


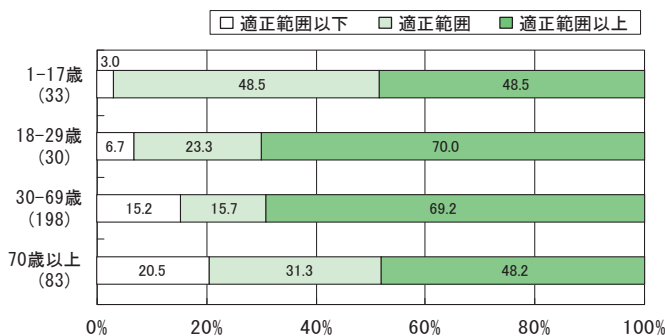
表3 果物類の摂取状況(20歳以上)

		100g未満	100g以上
男性	人	84	50
	%	62.7	37.3
女性	人	98	71
	%	58.0	42.0

脂肪エネルギー比率の状況

脂肪エネルギー比率が適正な者の割合は、1-17歳で48.5%、18-29歳で23.3%、30-69歳で15.7%、70歳以上で31.3%である。

図4 脂肪エネルギー比率の割合(1歳以上)



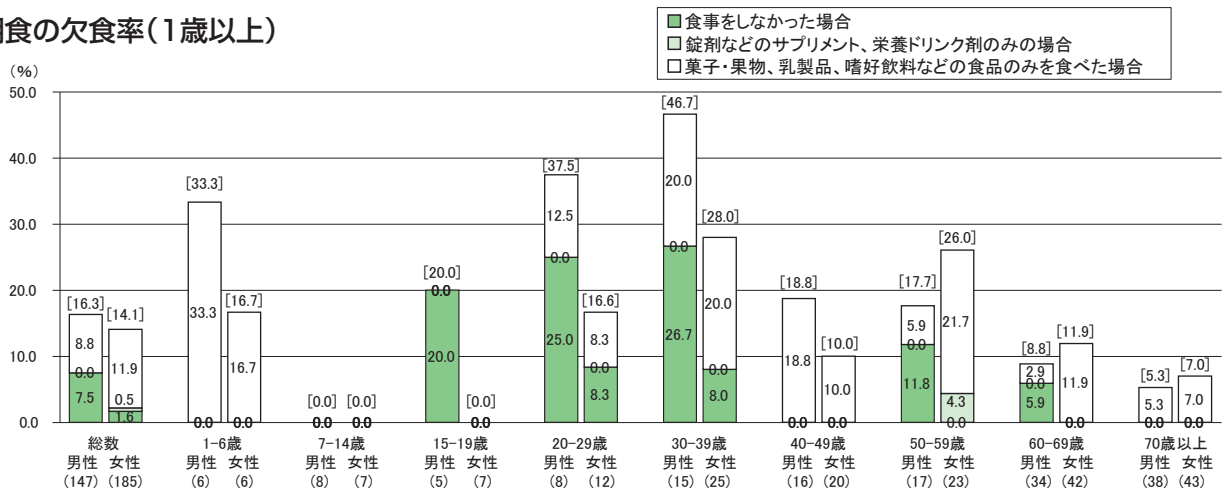
■ 適正範囲以下：全年代 20%未満
 適正範囲：
 1-29歳 20%以上30%未満
 30歳以上 20%以上25%未満
 適正範囲以上：1-29歳 30%以上
 30歳以上 25%以上

〈参考〉日本人の食事摂取基準(2010年版) 目標量
 脂肪エネルギー比率
 1-29歳：20%以上30%未満
 30歳以上：20%以上25%未満

朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男性16.3%、女性14.1%である。年齢階級別にみると、男性、女性ともに30歳代が最も高い。

図5 朝食の欠食率(1歳以上)



「欠食」の考え方

本調査では、以下のいずれかに該当した場合を「欠食」としている。

- ①何も食べない(食事をしなかった場合)
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

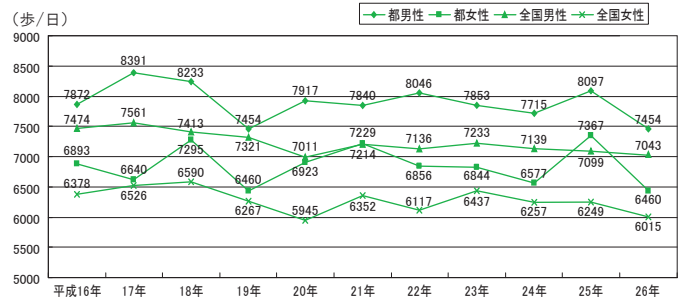
運動の状況

8000歩以上歩く者の割合は、20歳以上で男性45.0%、女性31.1%である。
男性では50歳代が66.7%、女性では20歳代が45.5%で最も高い。

表4 8000歩以上の人の年代別男女別割合

年代(人数)	20歳代(7)	30歳代(12)	40歳代(17)	50歳代(18)	60歳代(36)	70歳以上(39)	(再掲)20歳以上(129)
男性	2	6	7	12	14	17	58
(%)	28.6	50.0	41.2	66.7	38.9	43.6	45.0
年代(人数)	20歳代(11)	30歳代(21)	40歳代(21)	50歳代(27)	60歳代(42)	70歳以上(42)	(再掲)20歳以上(164)
女性	5	6	8	8	15	9	51
(%)	45.5	28.6	38.1	29.6	35.7	21.4	31.1

図6 歩数の平均値(20歳以上)

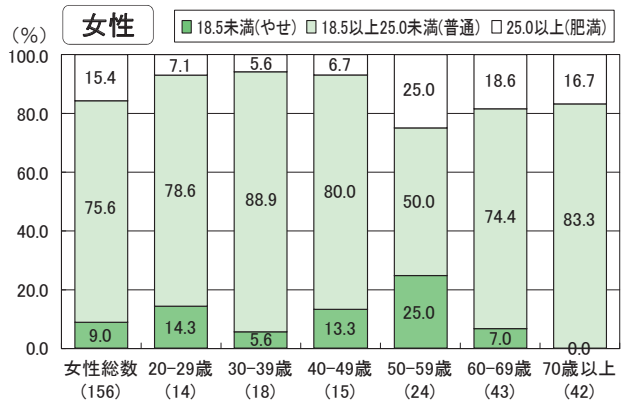
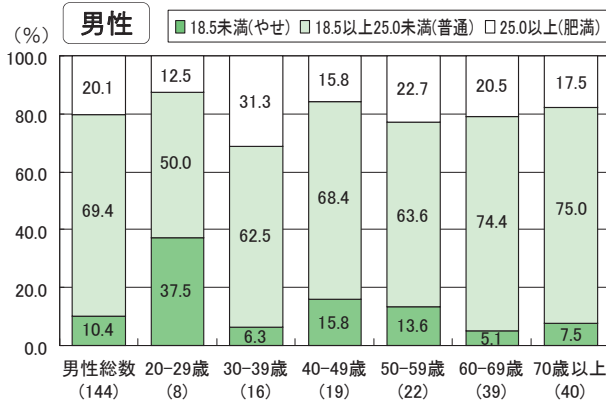


歩数が1日8000歩以上の人を増やすことを目指しています。

肥満とやせの状況

男性は30歳代で肥満の割合が多く、女性は50歳代でやせの割合が多い。

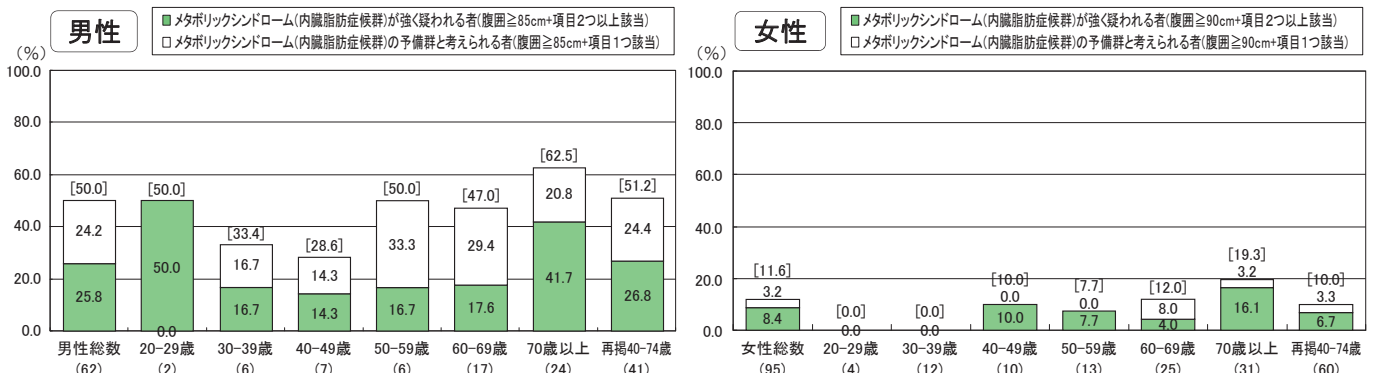
図7 肥満とやせの割合(20歳以上)(妊婦除外)



メタボリックシンドロームの状況

40から74歳まででメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群と考えられる者を合わせると、男性51.2%、女性10.0%である。

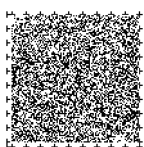
図8 メタボリックシンドロームの割合(20歳以上)(妊婦除外)



「メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者」：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つの項目に該当する人
「メタボリックシンドロームが強く疑われる者」：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する人

【ご注意】

この報告に使用している数値は四捨五入であるため、図表中の合計と内訳の計が一致しない場合があります。また、項目によりデータ不明者数が異なるため、図表中の合計と調査の対象者数が一致しない場合があります。グラフ中の国の数値は、「平成26年国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)から引用しています。



平成26年東京都民の健康・栄養状況(リーフレット) (平成28年3月発行) 登録番号(27)387
編集発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話03-5321-1111(内線32-871)
東京都民の健康・栄養状況ホームページアドレス：
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/tomineiyou/index.html
印刷 株式会社アイガー