# 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。

## 1日当たり果物類摂取量の平均値(20歳以上)

#### □ジャム □果汁 200.0 [176.9] 180.0 1.0 160.0 1.8 3.0 140 0 [110.1] [106.7] [102.4] 4.4 [1.9] 2.0 92 1200 1147 [108.4] 3.2 [102.5] 0.8 12.3 100.0 [81.9] 74.7 [76.4] 80.0 149.5 11.8 60.0 103. 100 ( 99.0 100 4 84.8 80.2 40.0 [22.6] 0.0 0.0 [16.7] 0.0 1.5 63.0 20.0 28.5 22.6 16.5 0.0 20-29歳 30-39歳 40-49歳 50-59歳 60-69歳 70歳以上 総数 男性 女性 男性 女性 (9) (13) 男性 女性 (15) (25) 男性 女性 (17) (20) 男性 女性 (17) (23) 男性 女性 (36) (45) 男性 女性 (40) (43) (303) (134) (169)

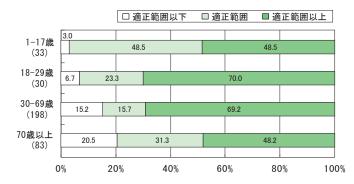
## 表3 果物類の摂取状況(20歳以上)

		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:

20%以上30%未満 1-29歳 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

10.0

0.0

図5

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。

■食事をしなかった場合

[10.0]

10.0

0.0

40-49歳

男性 女性

(16) (20)

18.8

8.0

30-39歳 男性 女性 (15) (25) 0.0

11.8

4.3

50-59歳

男性 女性

(17) (23)

[8.8]

2.9

5.9

11.9

0.0

60-69歳

男性 女性 (34) (42)

[5.3]

5.3

70歳以上

男性 女性

(38) (43)

0.0 0.0

7.0

#### □錠剤などのサプリメント、栄養ドリンク剤のみの場合 □菓子・果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合 50.0 40.0 37.5 20.0 [33.3] 2.5 [28.0] 30.0 [26.0] 0.0 [20.0] [18.8] [17.7] 20.0 [16.3] [16.7 [16.6 20 0 33.3 5.9 [11.9] 26.7 25.0 8.3 8.8

0.0

8.3

20-29歳

男性 女性

20.0

[0.0]

0.0

15-19歳

男性 女性

(5)

(147) (185) ■「欠食」の考え方

総数

男性 女性

11.9

0.0

7.5 0.5

朝食の欠食率(1歳以上)

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。

②菓子、果物、乳製品、し好飲料などの食品のみ食べた場合

16.7

0.0

1-6歳

男性 女性

(6) (6)

①何も食べない(食事をしなかった場合)

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

[0.0] [0.0]

0.0 0.0

7-14歳

男性 女性

(8)

## 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	(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)
							(再掲) 20歳以上 (164) 51

## 図6 歩数の平均値(20歳以上)

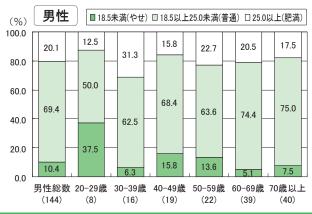


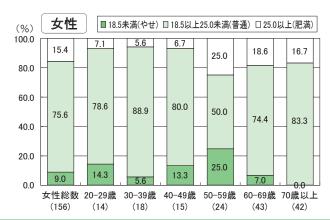
歩数が1日8000歩以上の人を増やすことを目指しています。

# 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)

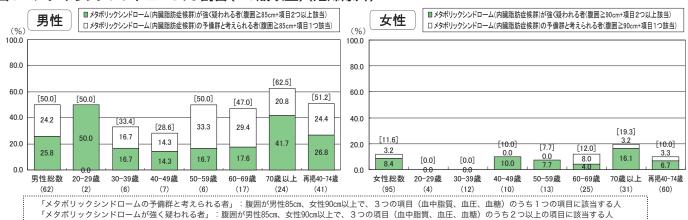




# メタボリックシンドロームの状況

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)



《ご注意》

て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

