

BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）
を用いた栄養調査報告書

平成 25 年 12 月
小田原市健康づくり課

目 次

1 調査方法

1) 調査目的.....	1
2) 調査対象.....	1
3) 調査方法.....	1
4) 調査時期.....	1

2 調査結果

1) 調査実施数.....	2
2) 結果集計について.....	2
3) 対象者の特性.....	3
4) エネルギー摂取量.....	5
5) 各栄養素の摂取状況.....	6
(1) 脂質.....	6
(2) 飽和脂肪酸.....	8
(3) アルコール.....	10
(4) 食塩.....	11
(5) カリウム.....	13
(6) カルシウム.....	15
(7) 鉄.....	17
(8) ビタミンC.....	19
(9) コレステロール.....	21
(10) 食物繊維.....	23
6) 食事バランスガイドの結果.....	25
(1) 主食.....	27
(2) 副菜.....	29
(3) 主菜.....	31
(4) 牛乳・乳製品.....	33
(5) 果物.....	35

1 調査方法

1) 調査目的

小田原市健康増進計画の重点目標の一つとして掲げている「脳血管疾患予防プロジェクト」や「食育の推進」のための基礎資料を得ることを目的とする。

2) 対象

市内に住民登録のある 20 歳以上 75 歳未満の男女 2,000 人
(住民基本台帳からの無作為抽出)

3) 調査方法

対象者へBDHQ質問用紙を郵送し、アンケート記入後、返信用封筒で回収する。

4) 調査時期

平成 25 年 4 月 20 日～5 月 17 日まで

2 調査結果

1) 調査実施数

- 郵送数：2,000 通
- 回収数：686 通（回収率：34.3%）

2) 結果集計について

①各栄養素の摂取状況の評価

- ・各栄養素摂取量について、BDHQ が示す 3 段階判定基準（信号判定）に基づき評価した。
- ・3 段階での評価については、調査対象者が推定必要エネルギーを摂取したと仮定した時の栄養素摂取状況を年齢や性別を考慮した基準値に対して、「現状維持」「注意が必要」「改善が必要」とした。
- ・また、小田原市民の食の傾向を捉えるために、各栄養素の摂取状況については、性別年代別の平均摂取量について、食事摂取基準との比較をした。

②食事バランスガイドに基づいた評価

- ・食事バランスガイドの「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の分類を 3 段階で評価した。
- ・3 段階の評価については、バランスガイドの示す目安量に対して、「少ない」「適量」「多い」とした。

③各数値の比較に用いた指標

- ・日本人の食事摂取基準（2010 年版）で示されている指標（推定平均必要量[EAR]、目標量[DG]）と得られた摂取量を比較

比較に用いた指標	栄養素
推定平均必要量 (EAR)	カルシウム、鉄、ビタミン C、たんぱく質
目標量 (DG)	食物繊維、カリウム、食塩 (ナトリウム)、脂肪 (総脂質)、飽和脂肪酸、コレステロール、炭水化物

3) 対象者の特性

①年齢構成

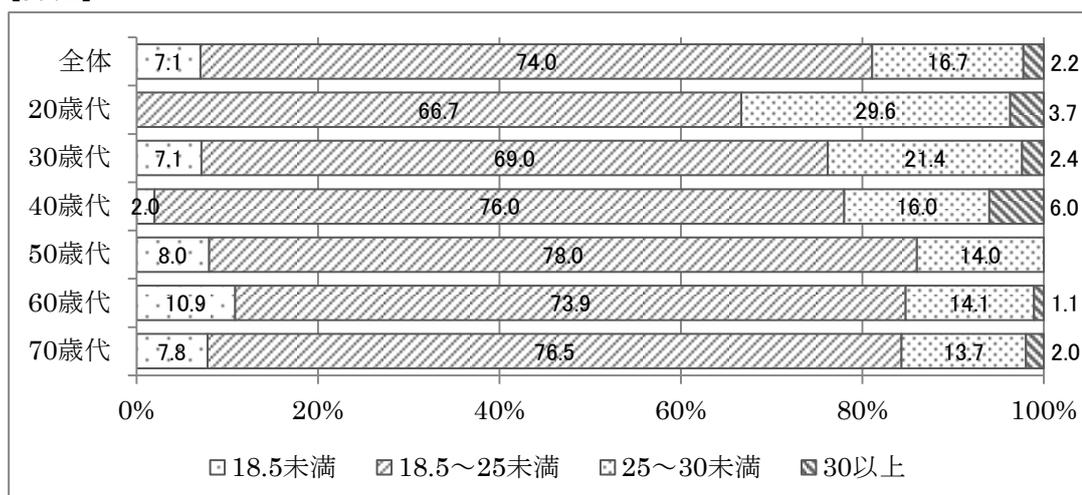
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	27	42	50	50	92	51	312
女性	39	52	67	66	102	48	374
計	66	94	117	116	194	99	686

②肥満度 (BMI : 体格指数)

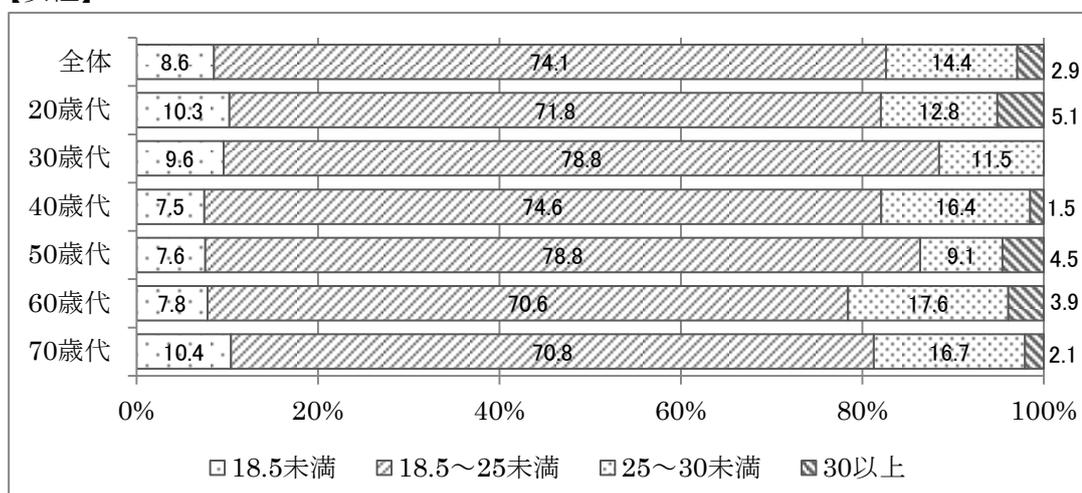
性別	肥満度	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
男性	18.5未満	7.1	0.0	7.1	2.0	8.0	10.9	7.8
	18.5～25未満	74.0	66.7	69.0	76.0	78.0	73.9	76.5
	25～30未満	16.7	29.6	21.4	16.0	14.0	14.1	13.7
	30以上	2.2	3.7	2.4	6.0	0.0	1.1	2.0
女性	18.5未満	8.6	10.3	9.6	7.5	7.6	7.8	10.4
	18.5～25未満	74.1	71.8	78.8	74.6	78.8	70.6	70.8
	25～30未満	14.4	12.8	11.5	16.4	9.1	17.6	16.7
	30以上	2.9	5.1	0.0	1.5	4.5	3.9	2.1

○性別年代別肥満度

【男性】



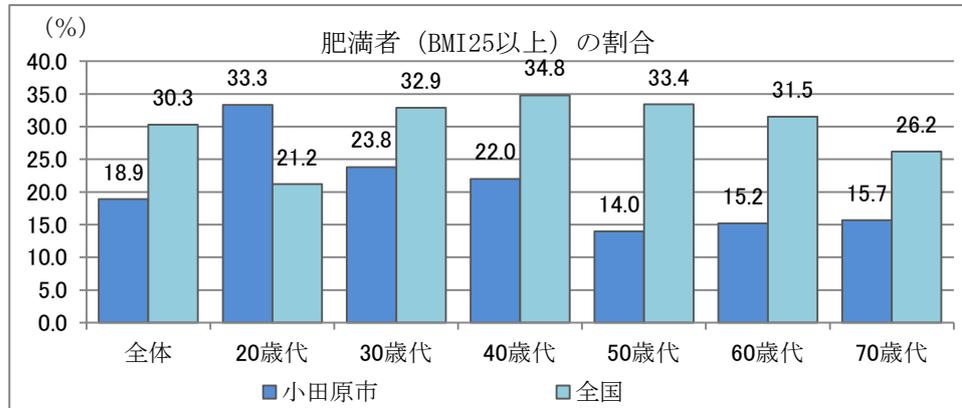
【女性】



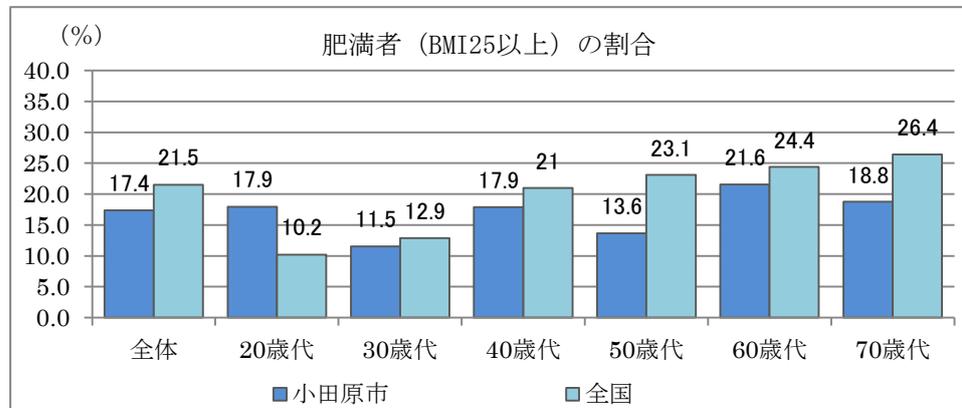
○肥満者の割合（全国との比較）

*%（百分率）の表記は小数点2位以下を四捨五入しているため、前頁の性別年代別肥満度の割合と割合が異なる場合がある。

【男性】

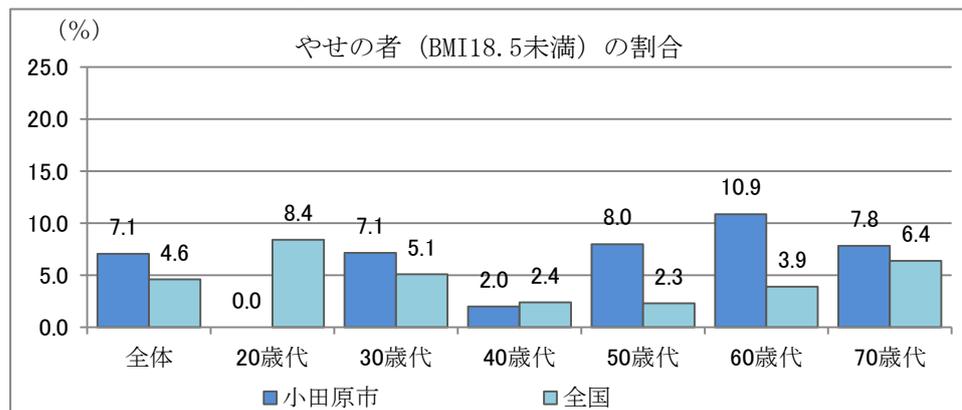


【女性】

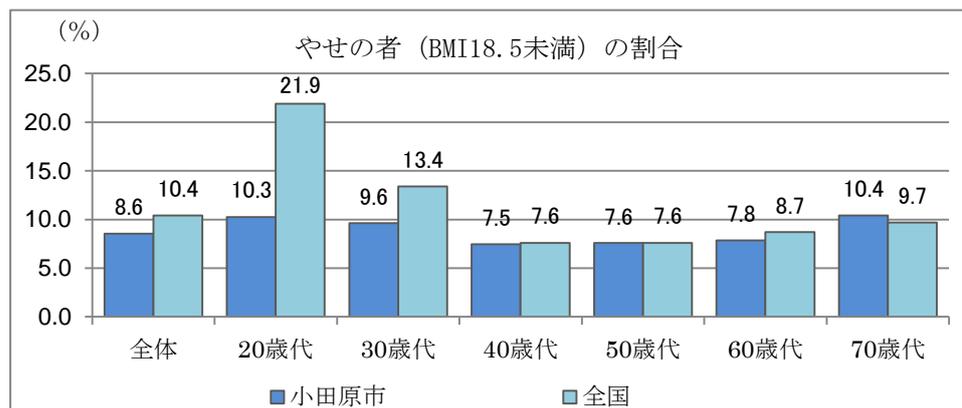


○やせの者の割合（全国との比較）

【男性】



【女性】

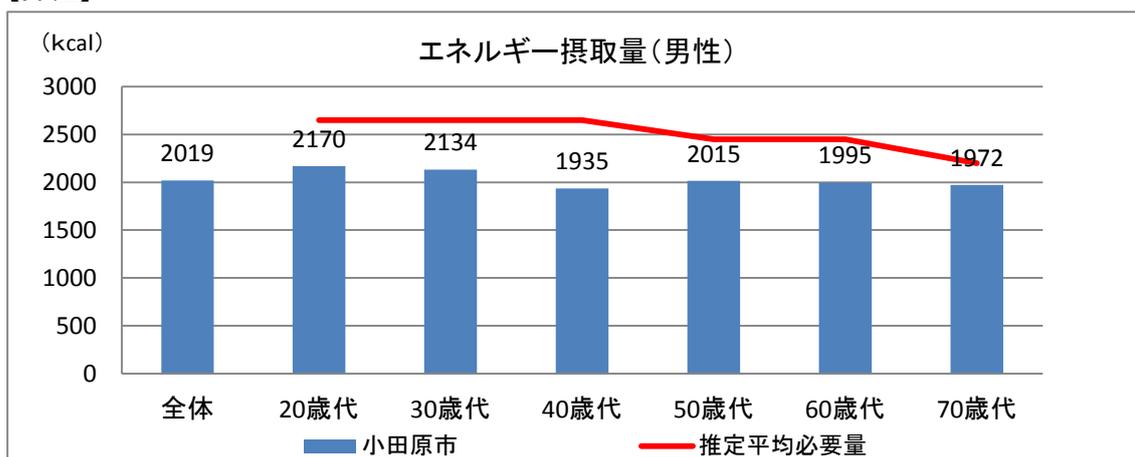


4) エネルギー摂取量

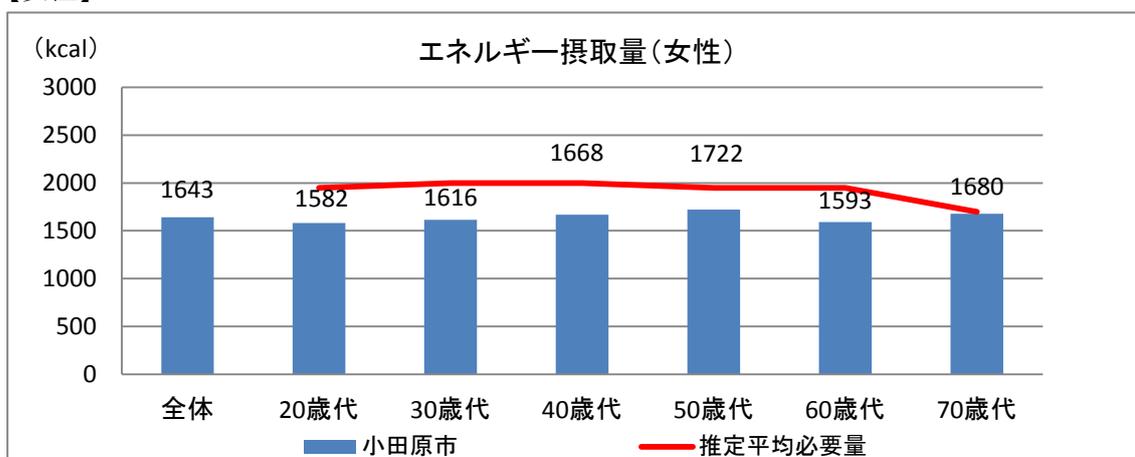
エネルギー摂取量の全体の平均値は 1814kcal で、男性の平均値は 2019kcal、女性の平均値は 1643kcal である。

性別年代別のエネルギー摂取量は、男女各年代で、食事摂取基準の推定平均必要量を下回っている。

【男性】



【女性】



5) 各栄養素の摂取状況

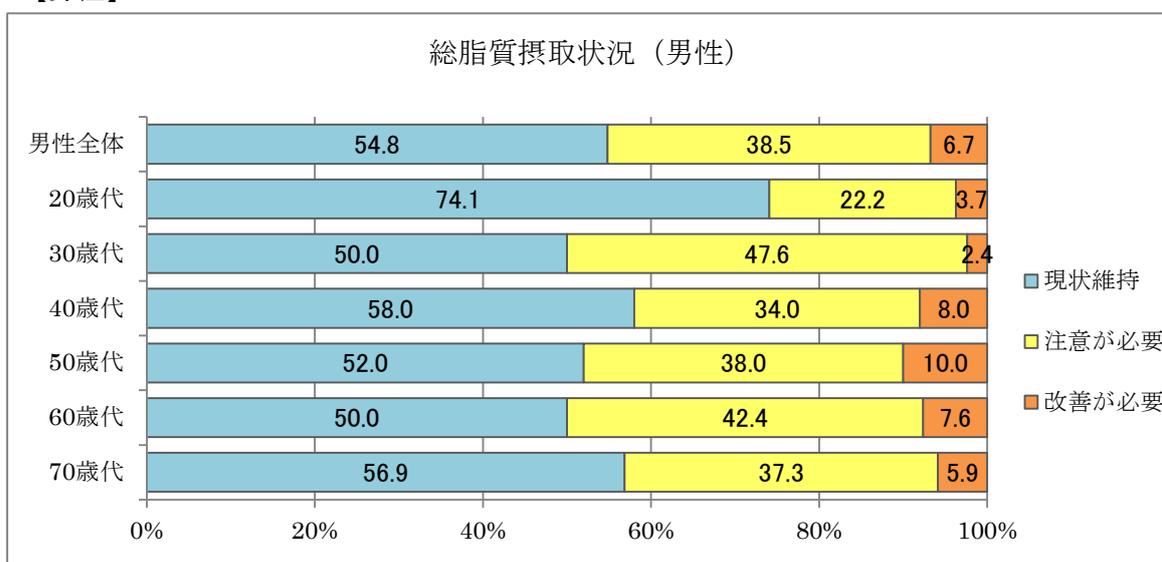
(1) 総脂質

①BDHQを用いた評価（信号判定結果）

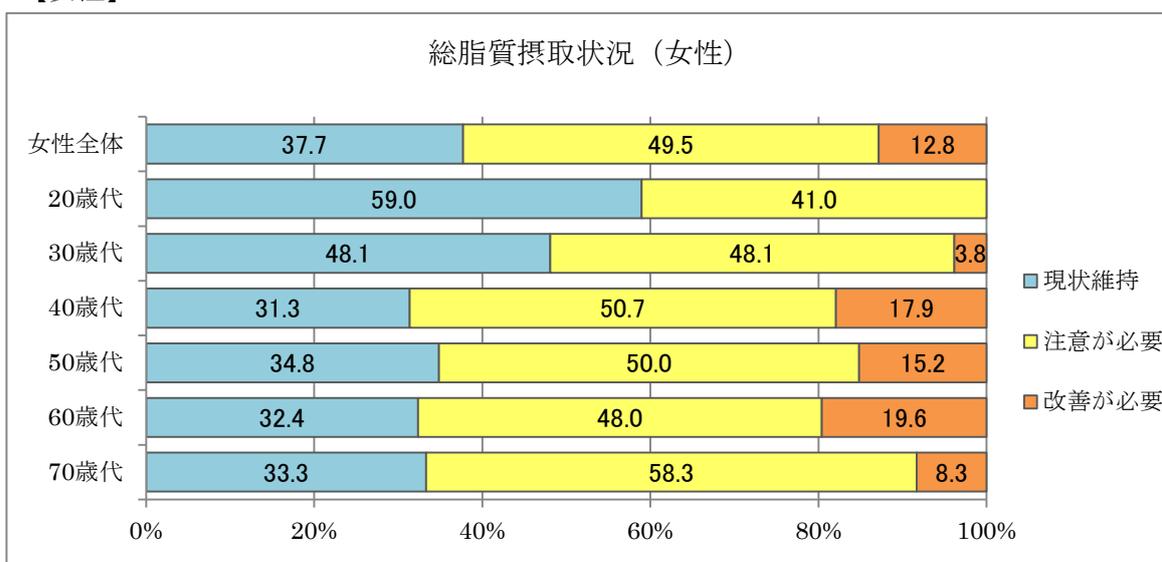
総脂質の摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合が男性で54.8%、女性で37.7%である。「改善を必要とする人」の割合は男性で6.7%、女性で12.8%である。「注意を要する人」の割合を含めると男性は4割以上、女性は5割以上である。

性別年代別では、男性では全年代で5割以上が「現状維持でよい人」である。女性の「改善を要する人」の割合は60歳代で19.6%、40歳代で17.9%、50歳代で15.2%である。また「注意を要する人」の割合まで含むと40歳代以上で6割を超えている。

【男性】



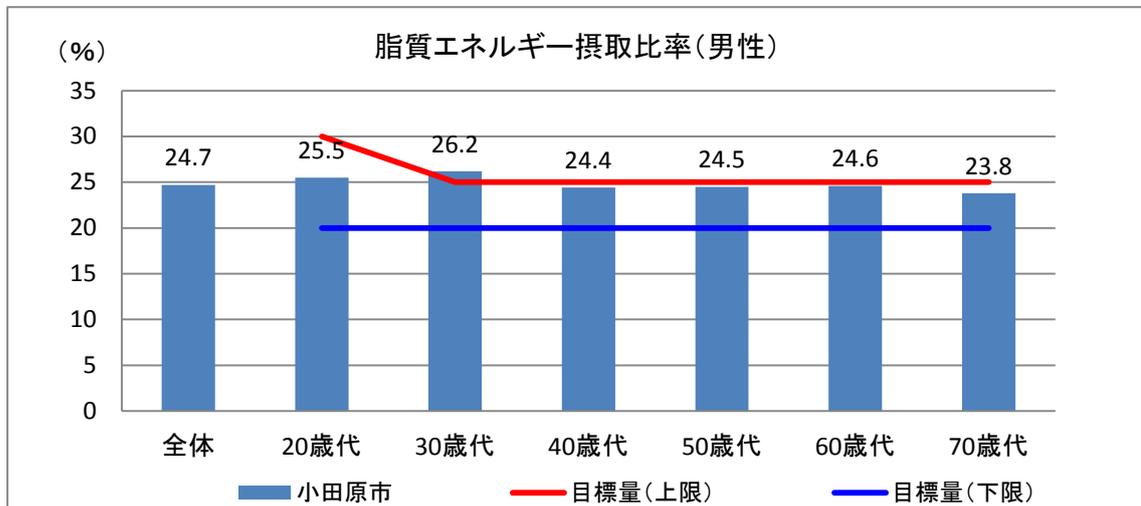
【女性】



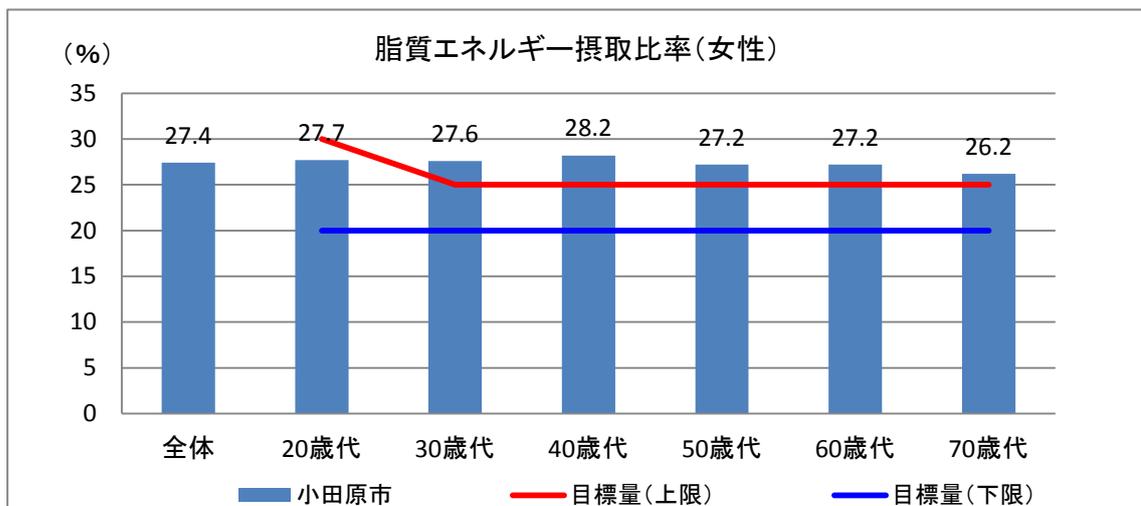
②性別・年代別摂取量の比較

脂質エネルギー比率は、30歳代の男性、30歳代から70歳代女性で食事摂取基準の目標量の上限値を上回っている。

【男性】



【女性】



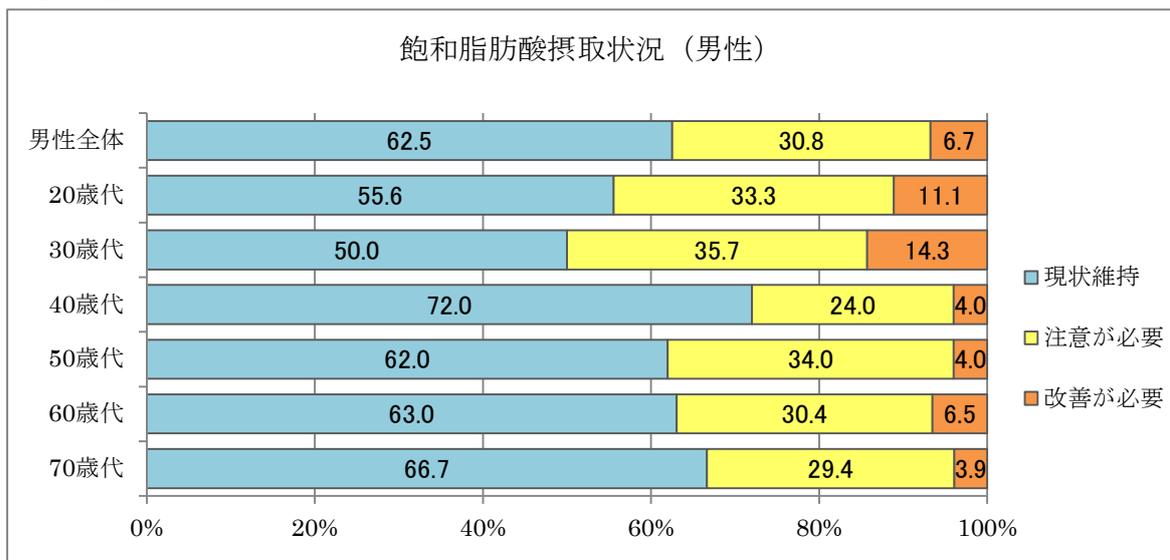
(2) 飽和脂肪酸

①BDHQを用いた評価（信号判定結果）

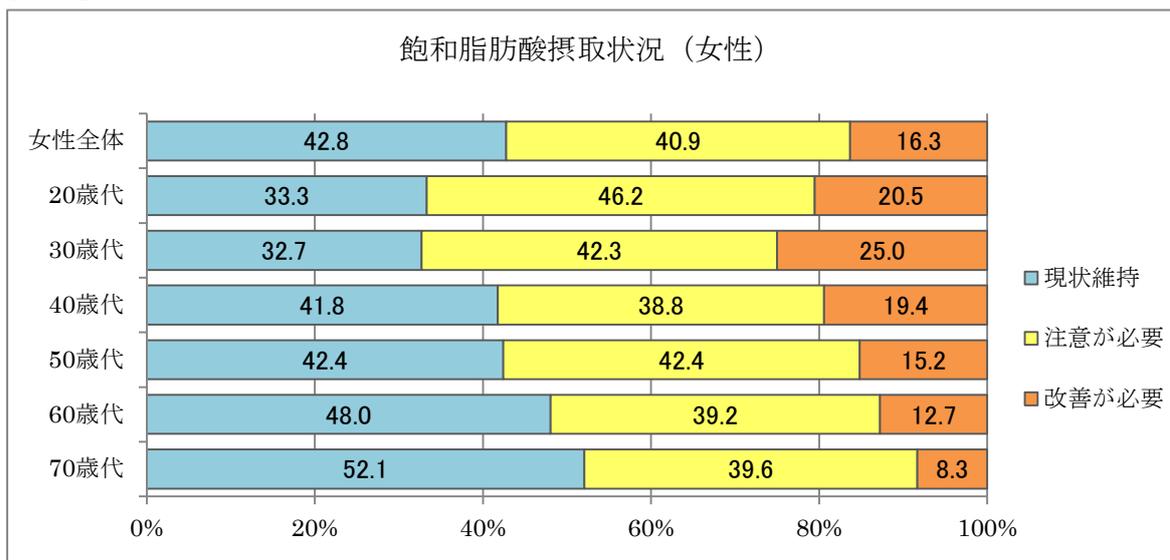
飽和脂肪酸の摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合が男性で62.5%、女性で42.8%である。

性別年代別では、男性の「改善を要する人」「注意を要する人」の割合は2割以上である。女性では「改善を要する人」の割合が男性に比べて多く、20歳代、30歳代で2割を超えている。また、「注意を要する人」の割合まで含むと4~6割である。

【男性】



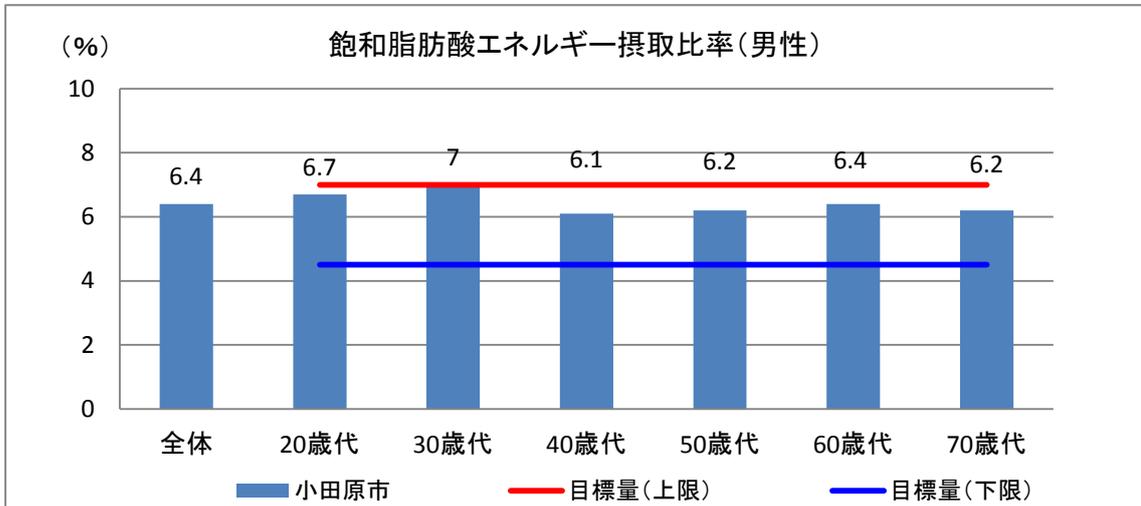
【女性】



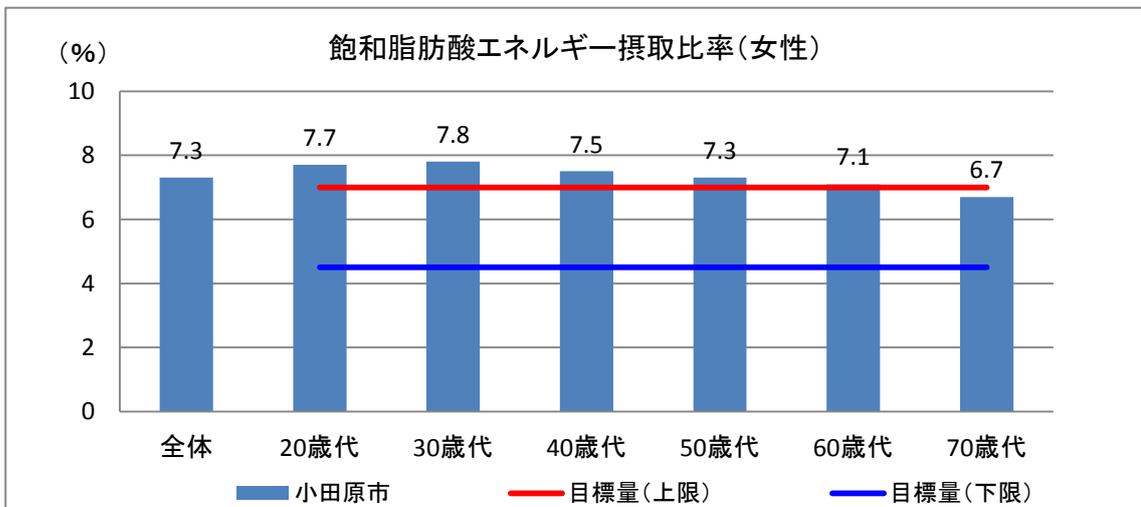
②性別年代別摂取量の比較

飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値は、20歳代～60歳代の女性で食事摂取基準の上限値を上回っている。

【男性】



【女性】



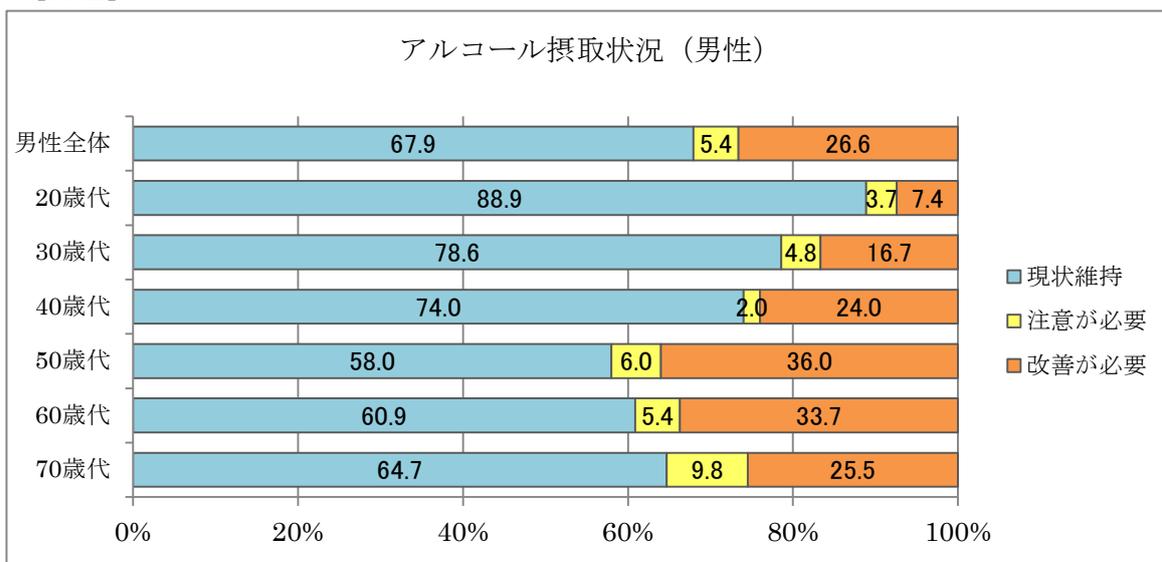
(3) アルコール

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

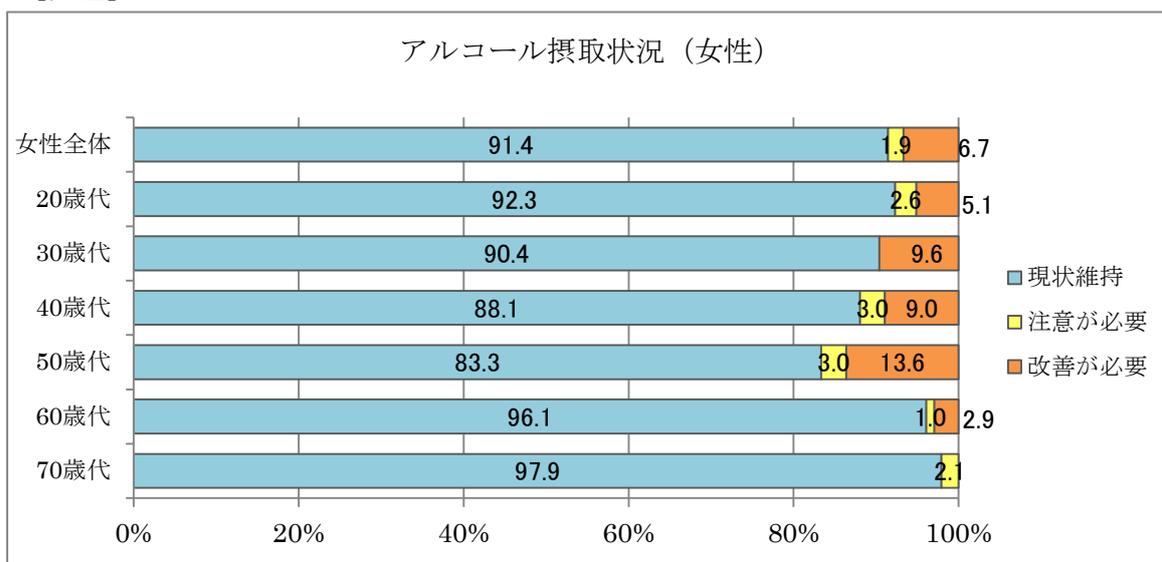
アルコールの摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合が男性で 67.9%、女性で 91.4%である。「改善を要する人」の割合が男性で 26.6%、女性で 6.7%である。

性別年代別では、男性の 40 歳代以上で「改善を要する人」の割合が 2 割を超えており、50 歳代、60 歳代では 3 割を超えている。女性では 50 歳代で「改善を要する人」の割合が最も多く、13.6%となっている。

【男性】



【女性】



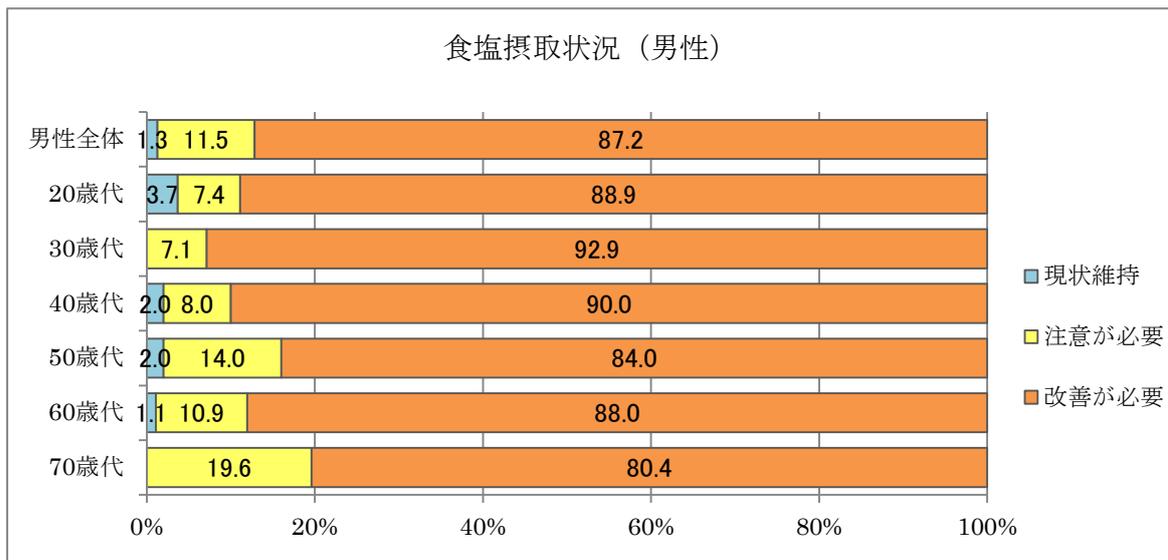
(4) 食塩

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

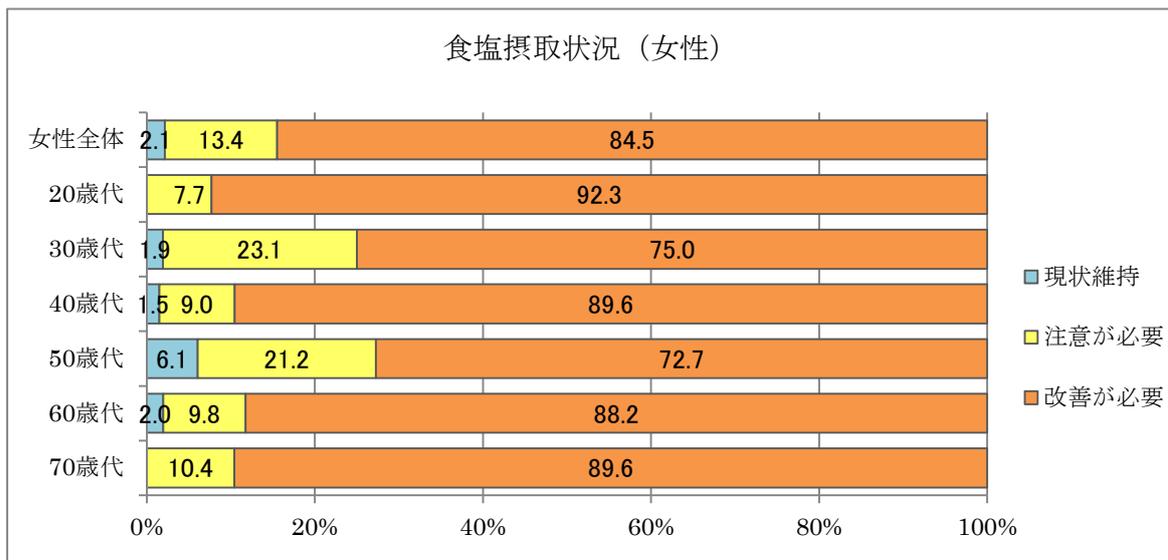
食塩の摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合が男性では1.3%、女性では2.1%である。「改善を要する人」は男性では87.2%、女性では84.5%である。

性別年代別では、男性の全年代で「改善を要する人」の割合が8割を超えており、「注意を要する人」の割合まで含むと9割を超えている。女性の全年代では「改善を要する人」の割合が7割を超えている。「注意を要する人」「改善を要する人」の割合は、全年代で9割を超えている。

【男性】



【女性】

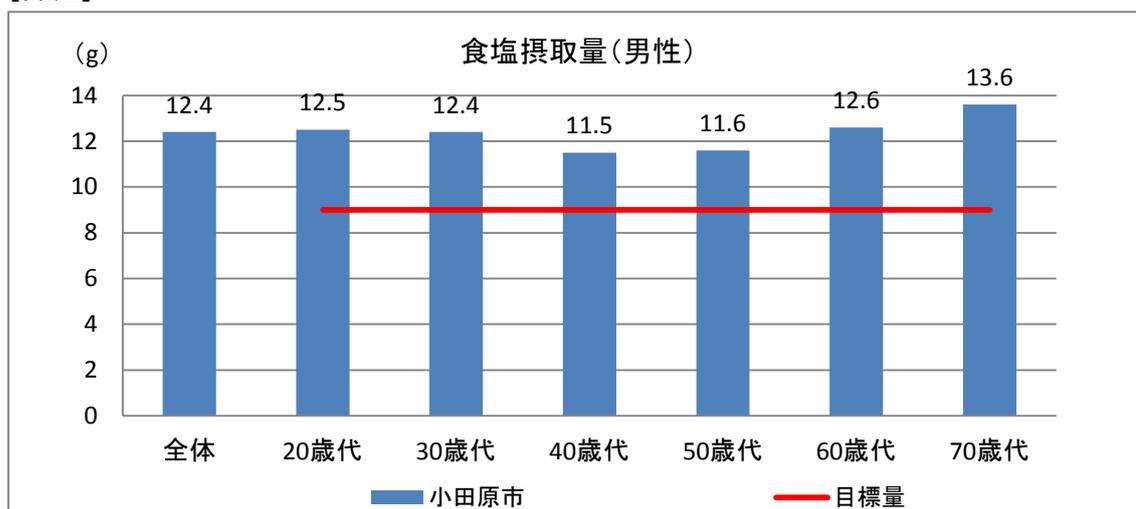


②性別年代別摂取量の比較

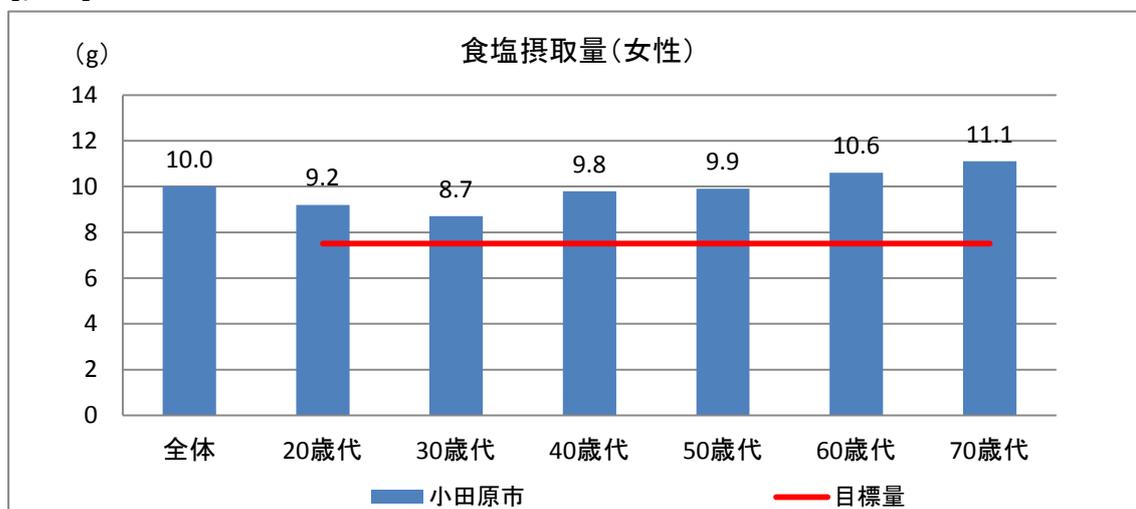
食塩の平均摂取量は、全体平均で 11.1 g、男性では 12.4 g、女性 10.0 g であり、男女各年代で、食事摂取基準の目標量を上回っている。

男女ともに 40 歳代以降、年代が高いほど摂取量が多くなっている。また、最も摂取量の少ない 30 歳代の女性でも目標量よりも多くなっている。

【男性】



【女性】



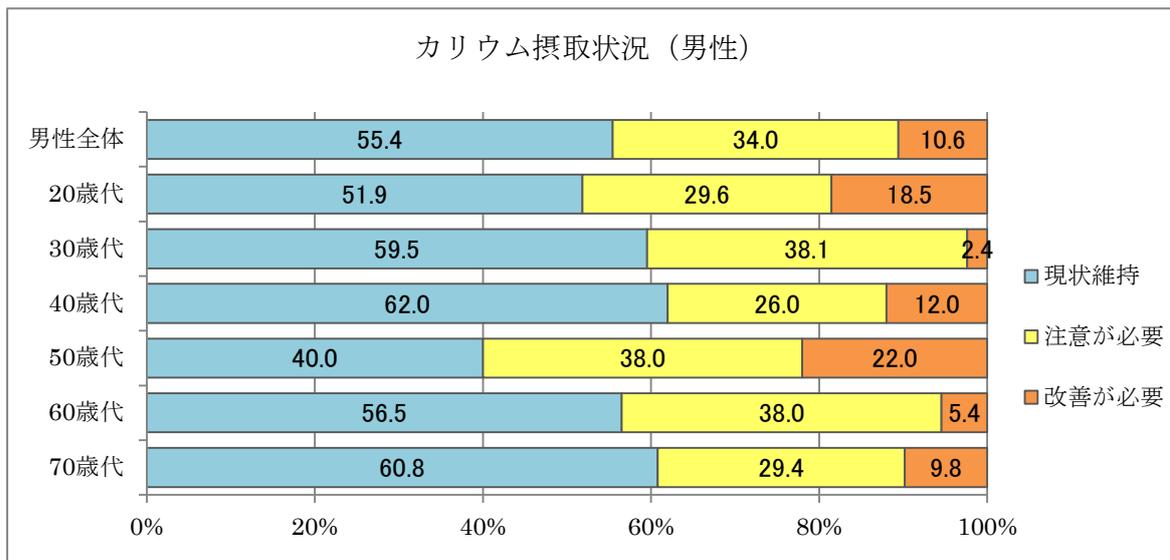
(5) カリウム

①BDHQを用いた評価（信号判定結果）

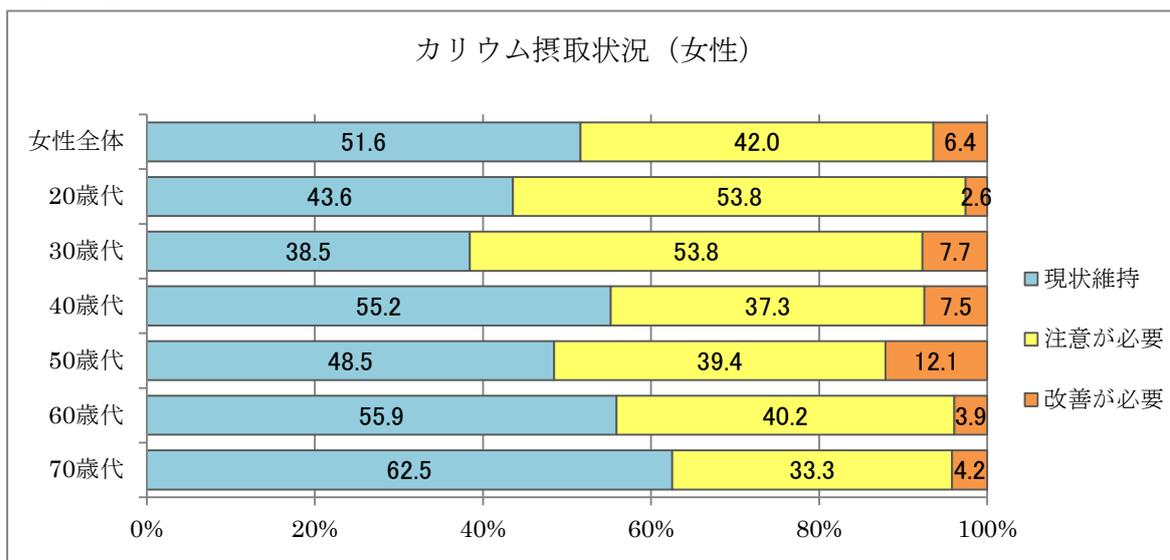
カリウムの摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合は男性で 55.4%、女性で 51.6%と男女ともに 5 割を超えている。「改善を要する人」の割合は男性で 10.6%、女性で 6.4%であるが、「注意を要する人」の割合まで含めると、男女とも 4 割を超えている。

性別年代別では、全年代で男性より女性で「改善を要する人」「注意を要する人」の割合が多く、20 歳代、30 歳代、50 歳代で 5 割を超えている。男性では、50 歳代で 5 割を超えている。

【男性】



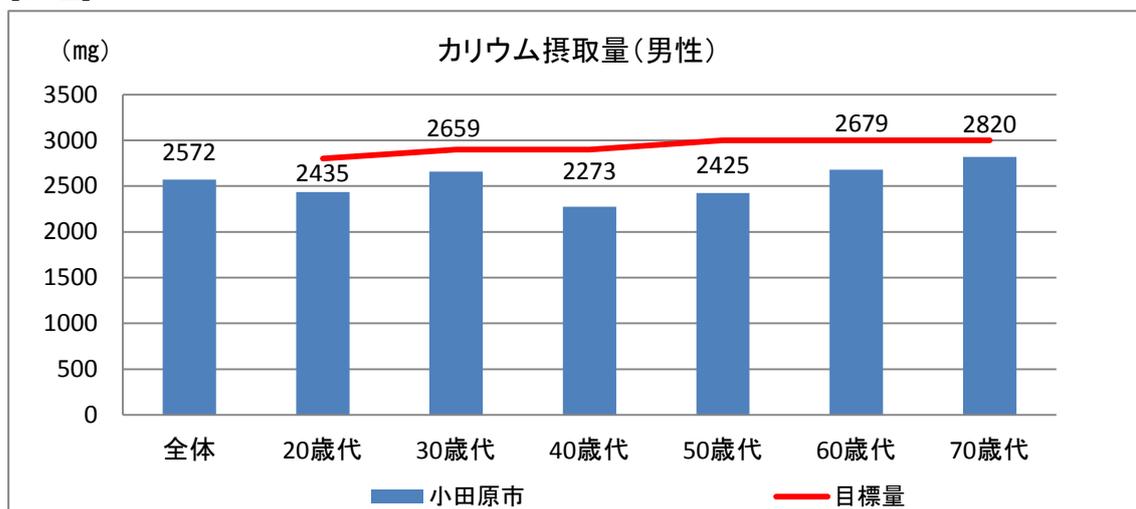
【女性】



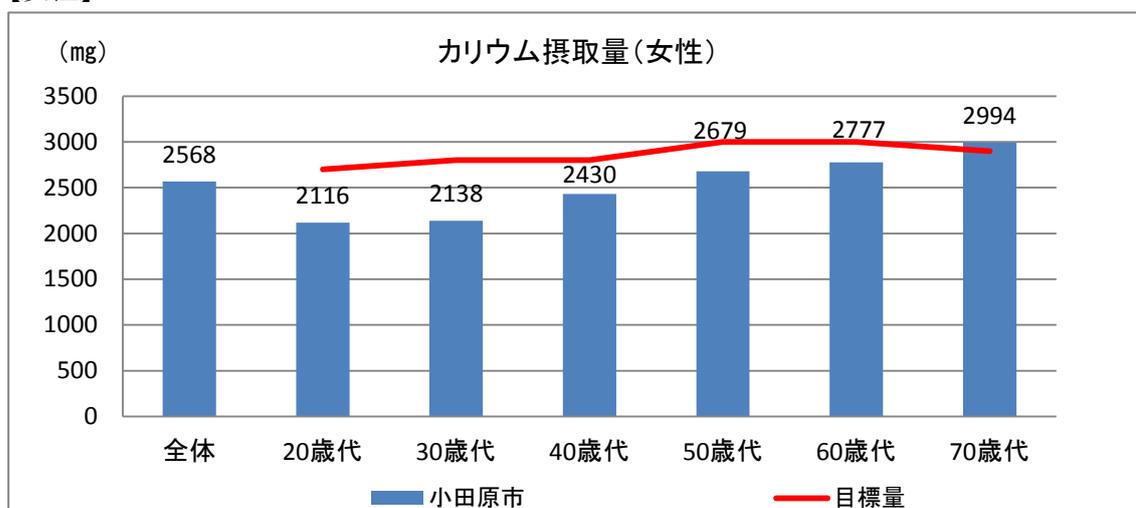
②性別年代別摂取量の比較

カリウムの平均摂取量は、男性は2,572mg、女性は2,568mgであり、男性では全年代、女性では70歳代を除く各年代で食事摂取基準の目標量を下回っている。また、男性では40歳代が最も少なく、女性では年代が低いほど摂取量が少なくなっている。

【男性】



【女性】



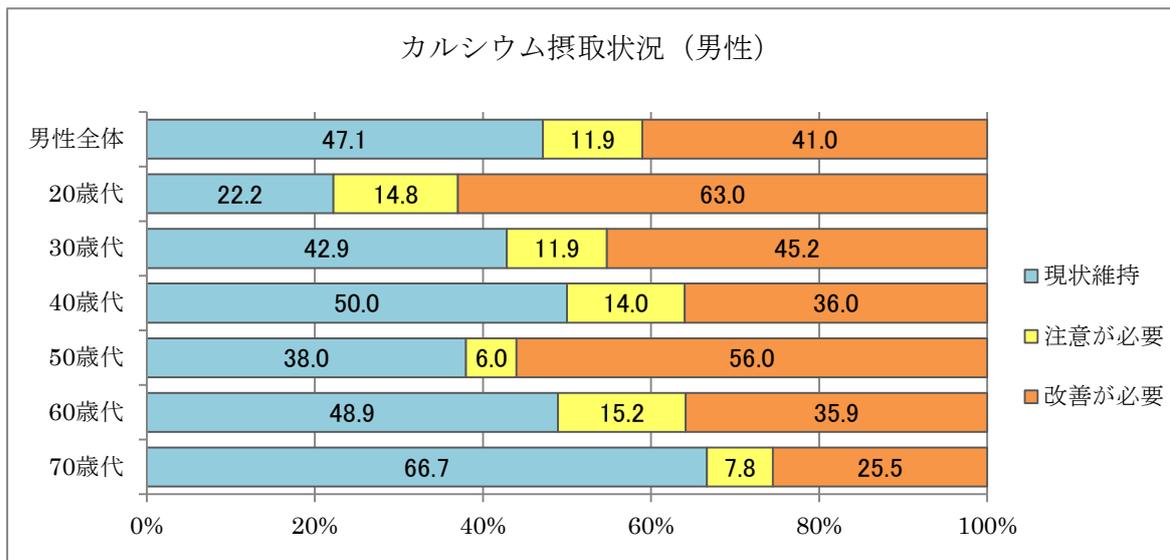
(6) カルシウム

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

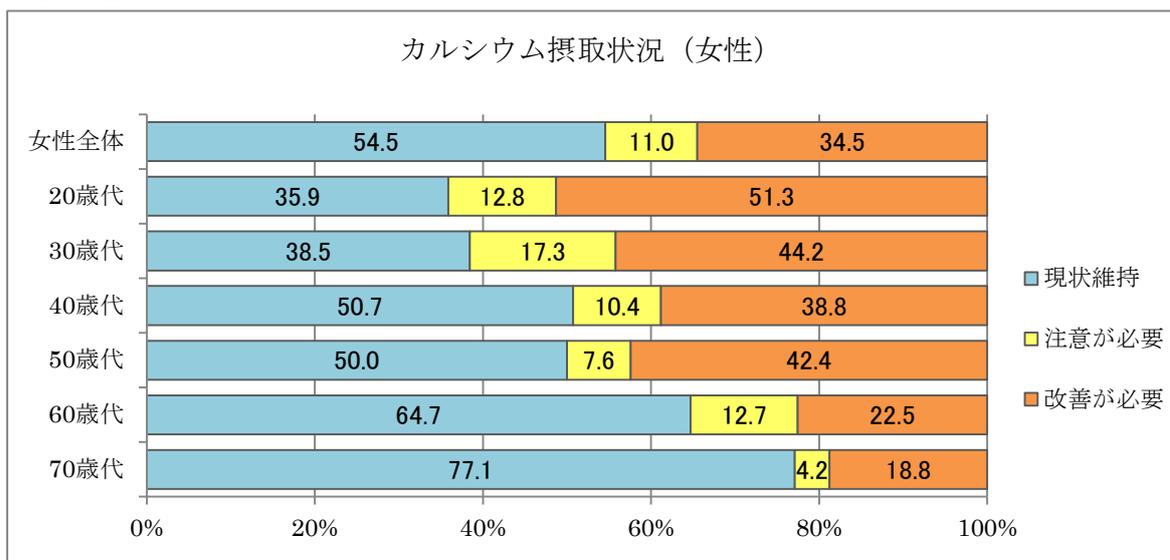
カルシウムの摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合は男性で 47.1%、女性で 54.5%である。「改善を要する人」の割合は男性で 41.0%、女性で 34.5%である。

性別年代別では、40 歳代、60 歳代以上を除くすべての年代で男性の方が「改善を要する人」の割合が 4 割を超えており、特に 20 歳代で 63.0%、50 歳代で 56.0%、30 歳代で 45.2%である。また、女性でも、20 歳代で 51.3%、30 歳代で 44.2%、50 歳代で 42.4%である。

【男性】



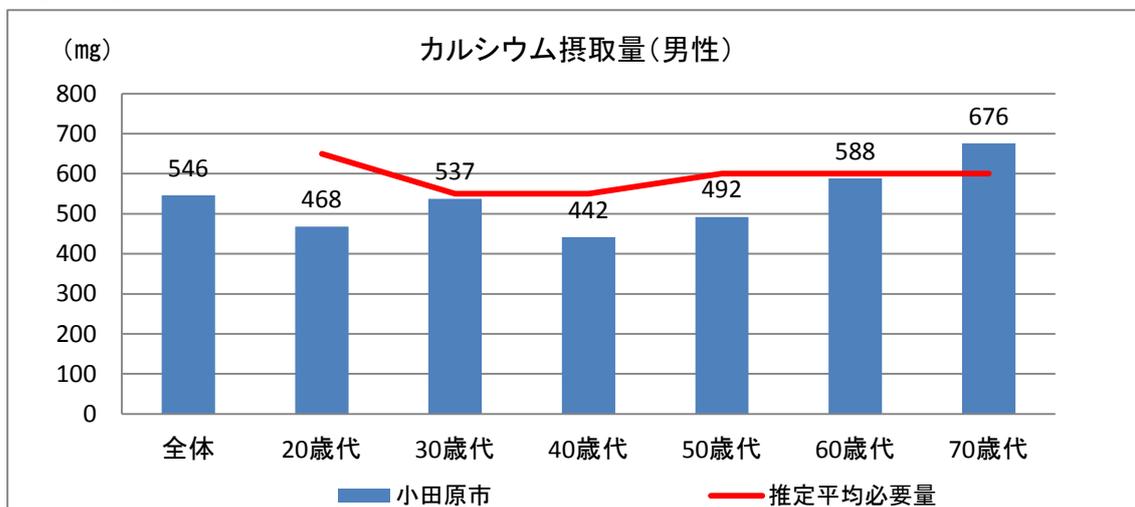
【女性】



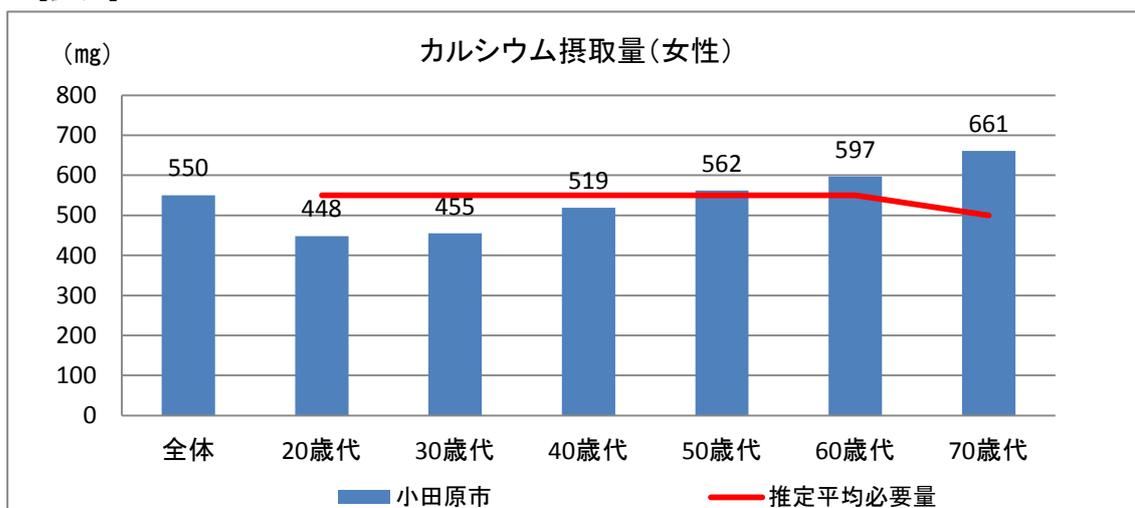
②性別年代別摂取量の比較

カルシウムの平均摂取量は、男性では20歳代から60歳代、女性では20歳代から40歳代で食事摂取基準の推定平均必要量を下回っている。

【男性】



【女性】



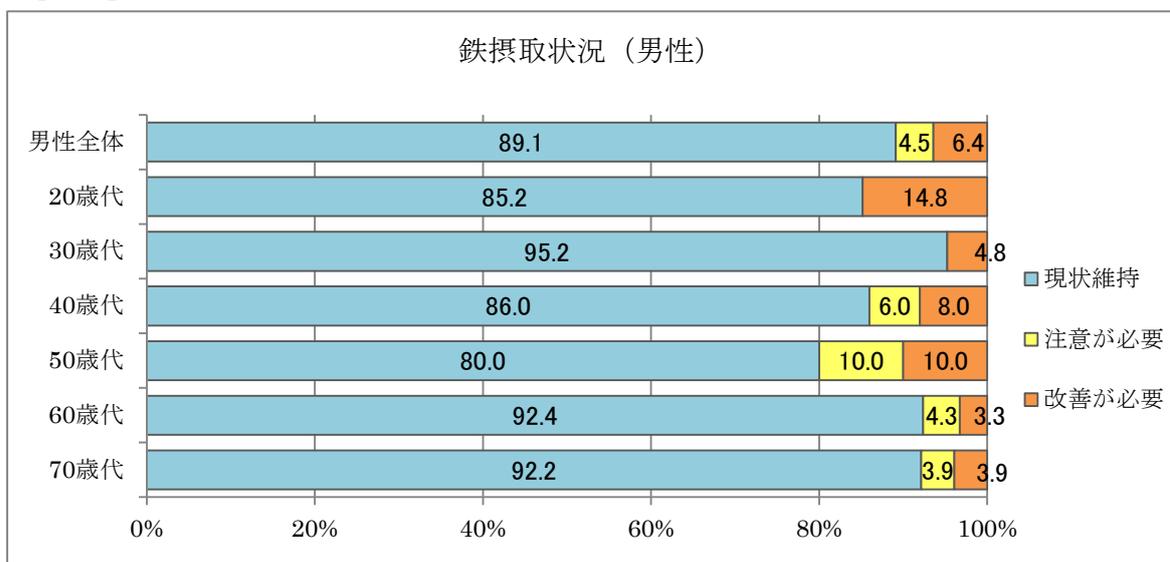
(7) 鉄

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

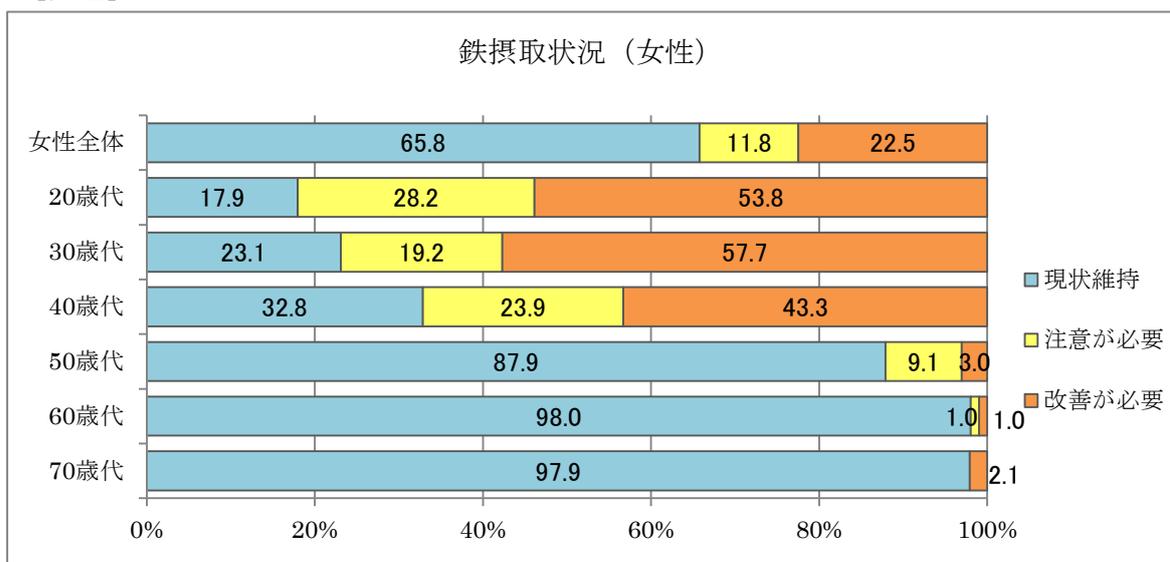
鉄の摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合は男性で 89.1%、女性で 65.8% である。「改善を要する人」は男性で 6.4%、女性で 22.5% であり、男性に比べ女性で不足が見られる。

性別年代別では、女性の 20 歳代から 40 歳代で「改善を要する人」の割合が多く、20 歳代で 53.8%、30 歳代で 57.7%、40 歳代で 43.3% である。「注意を要する人」も含めると、20 歳代から 40 歳代の女性で 6 割以上である。男性では全年代で「現状維持でよい人」が 8 割以上である。

【男性】



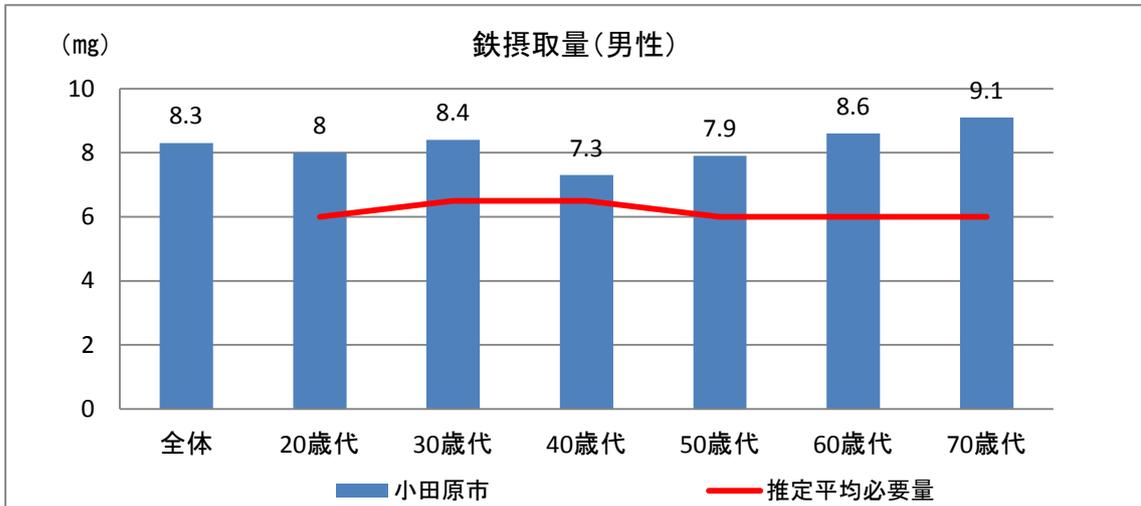
【女性】



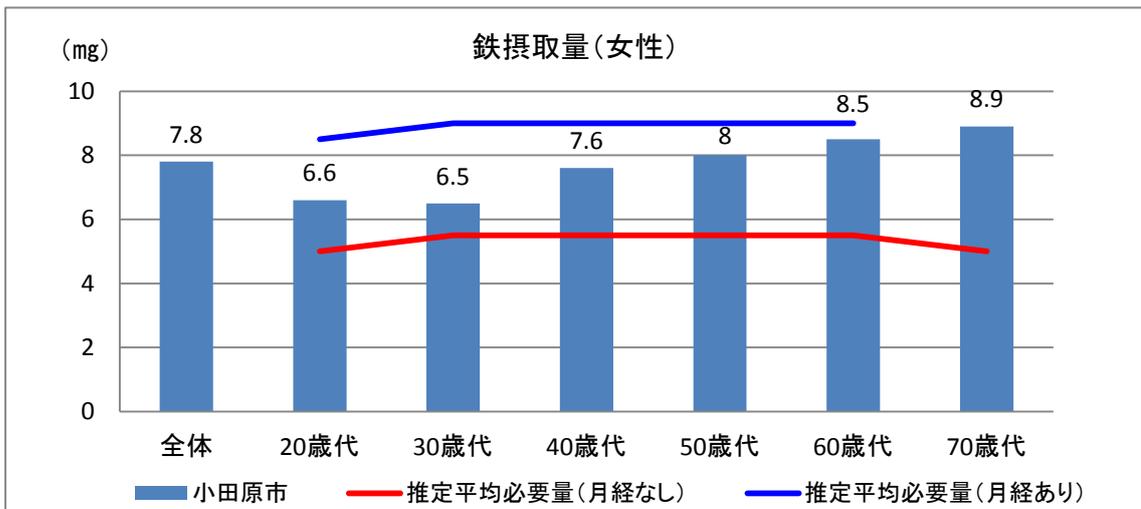
②性別年代別摂取量の比較

鉄の平均摂取量は、男性は各年代で、食事摂取基準の推定平均必要量を上回っているが、女性では各年代で下回っている（月経ありの場合）。

【男性】



【女性】



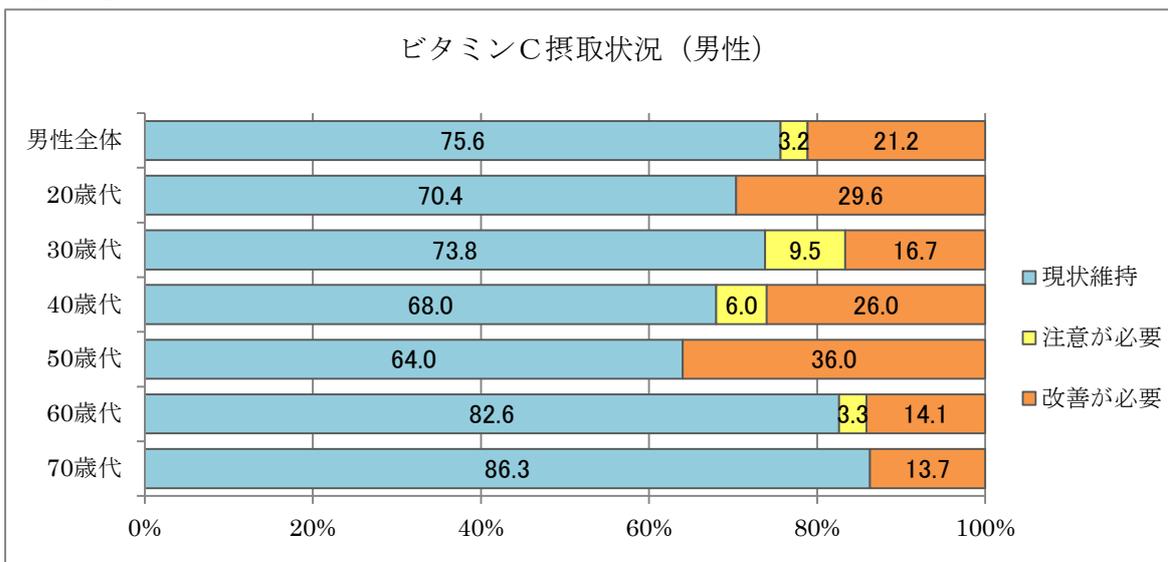
(8) ビタミンC

①BDHQを用いた評価（信号判定結果）

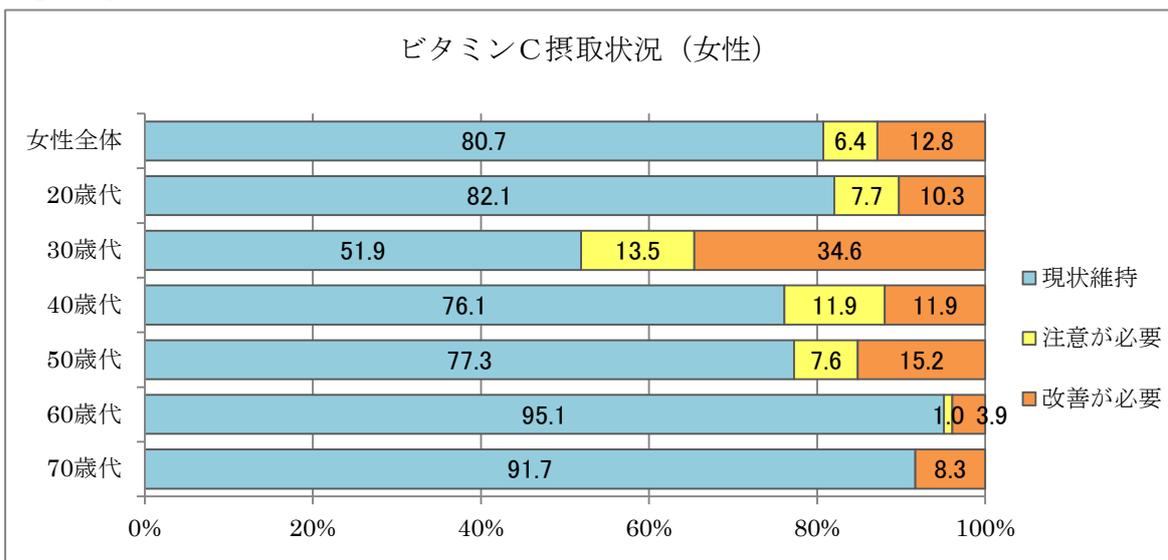
ビタミンCの摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合が、男性で75.6%、女性で80.7%である。

性別年代別では、「改善を要する人」の割合が、男性では、50歳代で36.0%、20歳代で29.6%、40歳代で26.0%であり、女性では、30歳代で34.6%、50歳代で15.2%、40歳代で11.9%である。

【男性】



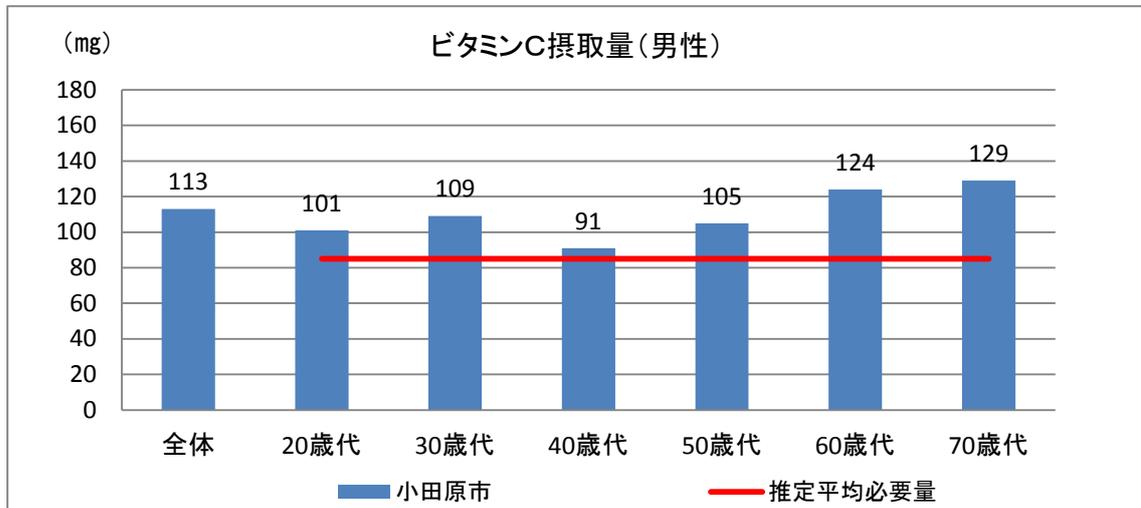
【女性】



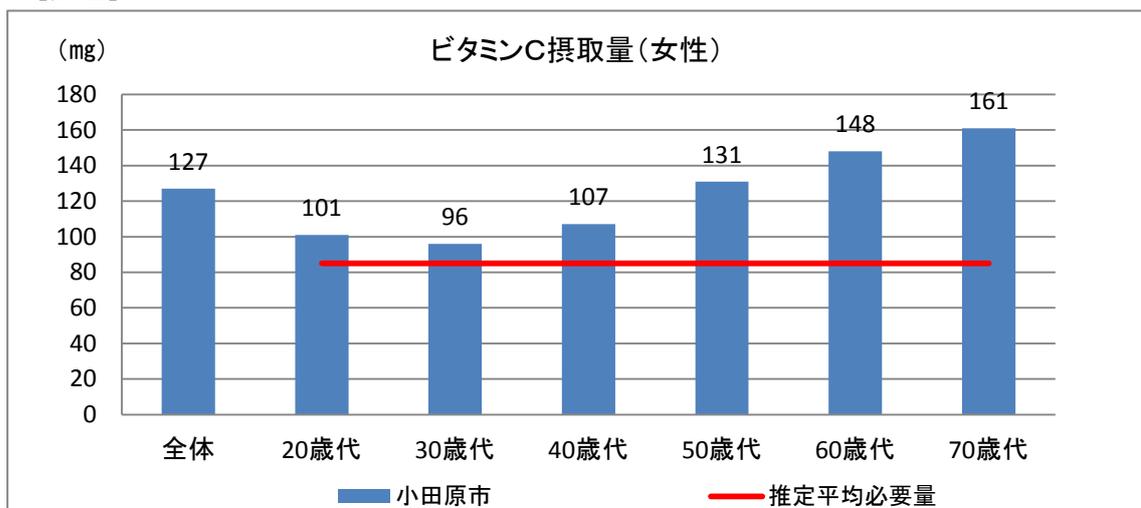
②性別年代別摂取量の比較

ビタミンCの平均値は、全年代で食事摂取基準の推定平均必要量を上回っている。

【男性】



【女性】



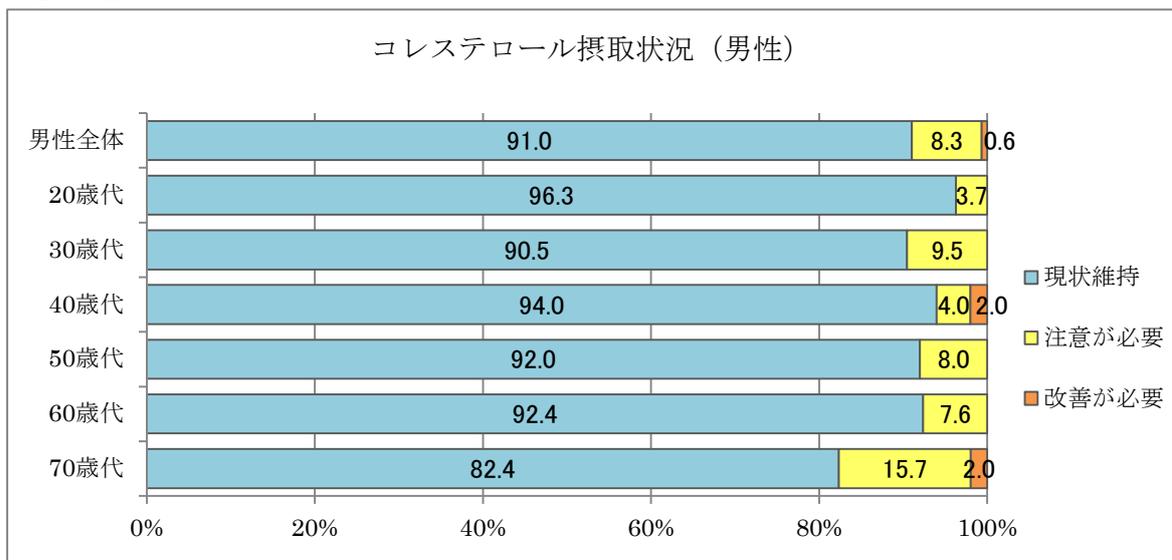
(9) コレステロール

①BDHQを用いた評価（信号判定結果）

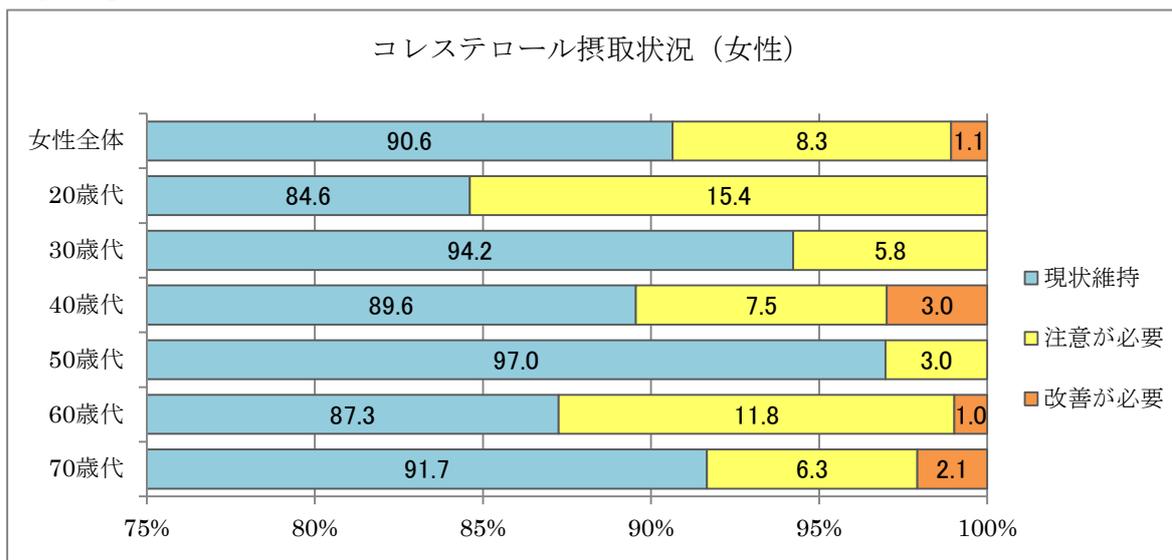
コレステロールの摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合が男性で91.0%、女性で90.6%である。

性別年代別では、「改善を要する人」はほとんど見られない。女性で「注意を要する人」の割合が、20歳代で15.4%、60歳代で11.8%、40歳代で7.5%、70歳代で6.3%であり、男性より多い。

【男性】



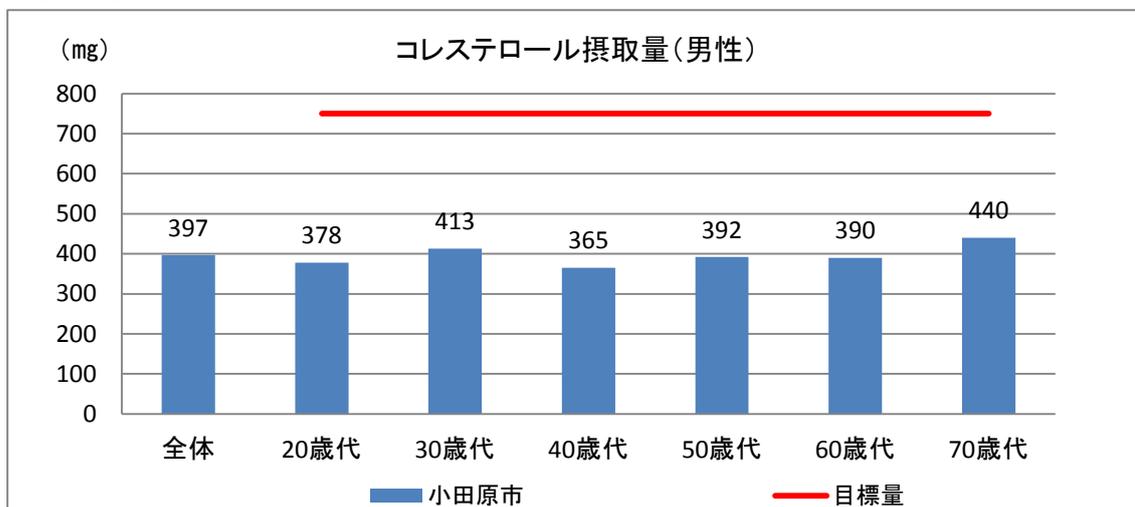
【女性】



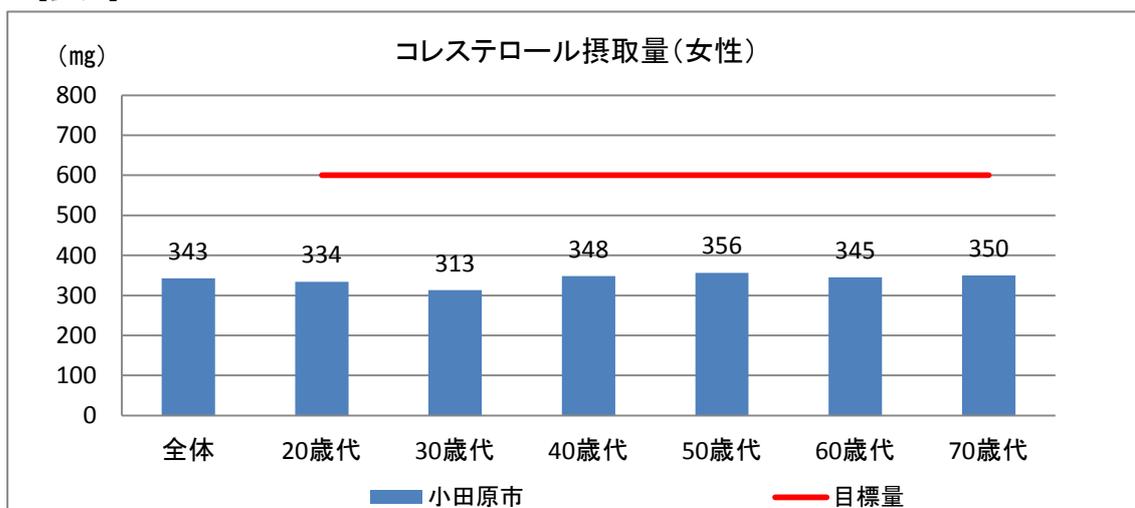
②性別年代別摂取量の比較

コレステロールの平均摂取量は、男女各年代で、食事摂取基準の目標量の基準を満たしている。

【男性】



【女性】



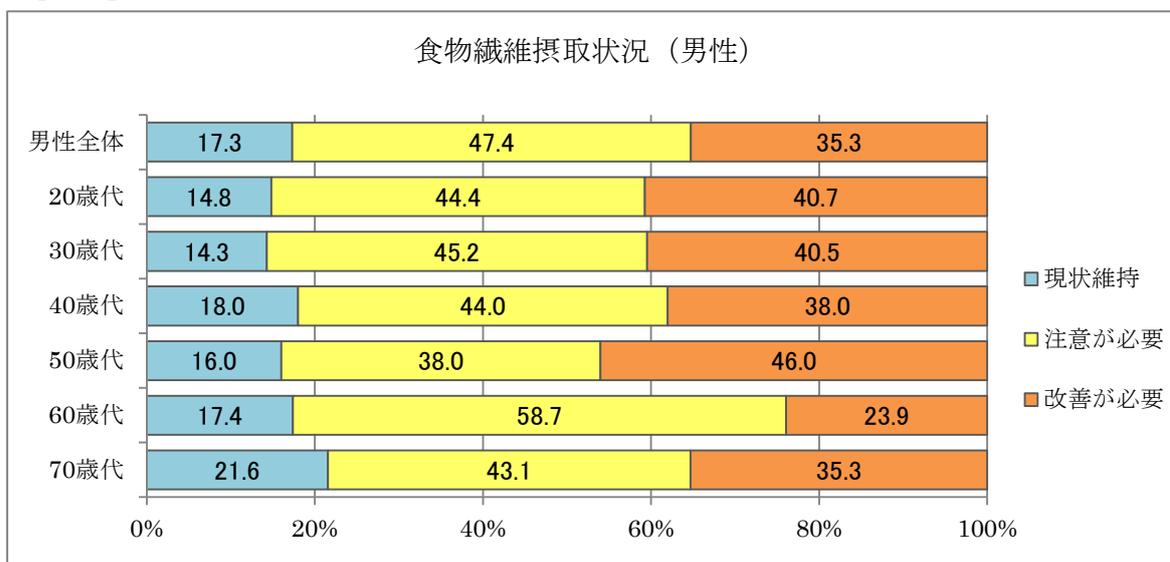
(10) 食物繊維

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

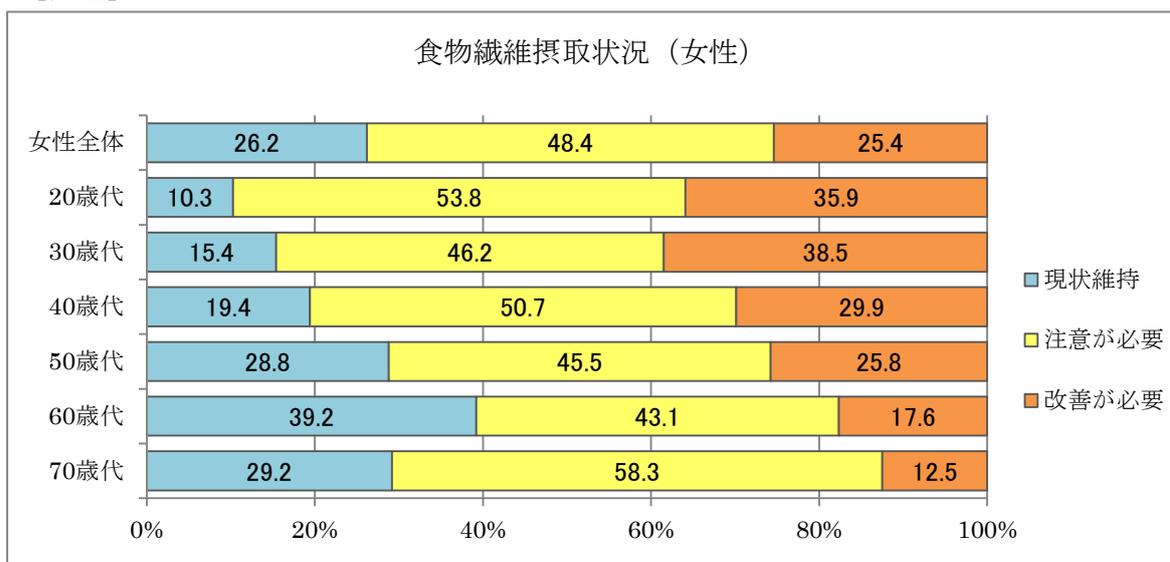
食物繊維の摂取状況については、「現状維持でよい人」の割合は男性で 17.3%、女性で 26.2%である。「改善を要する人」の割合は男性で 35.3%、女性で 25.4%である。「注意を要する人」の割合まで含むと、男性で 8 割を、女性で 7 割を超えている。

年性別代別では、全ての年代で女性より男性が「改善を要する人」の割合が多く、特に 50 歳代で 46.0%と最も多く、20 歳代で 40.7%、30 歳代で 40.5%、40 歳代で 38.0%である。女性では、30 歳代で「改善を要する人」の割合が 38.5%と多く、20 歳代で 35.9%、40 歳代で 29.9%、50 歳代で 25.8%である。

【男性】



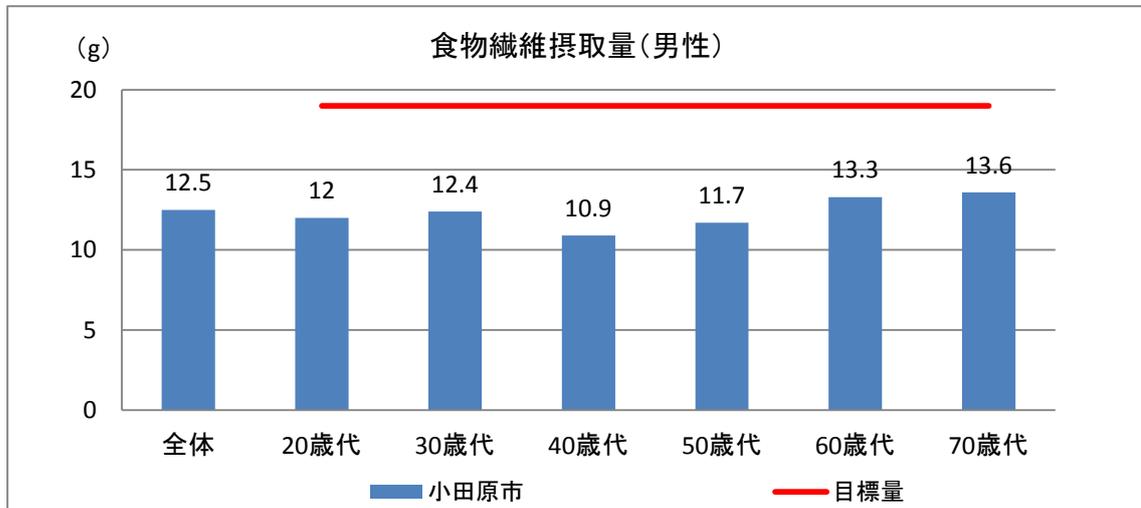
【女性】



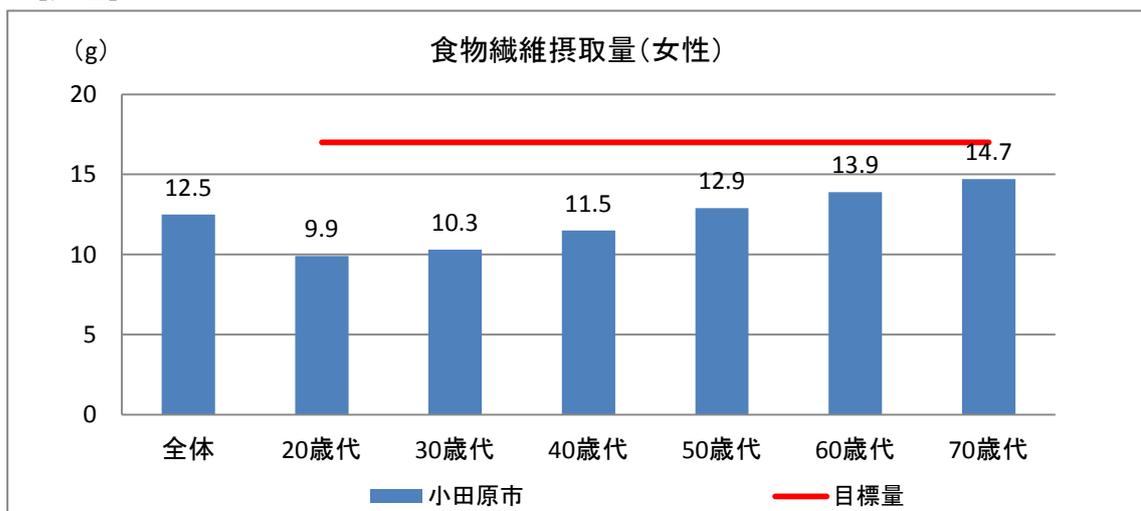
②性別年代別摂取量の比較

食物繊維の平均摂取量は、男女各年代で、食事摂取基準の目標量を下回っている。

【男性】



【女性】



6) 食事バランスガイドの結果

○食事バランスガイドによる料理区分

主食：炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。

副菜：各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれている。

主菜：たんぱく質の供給源となる肉、魚、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。

牛乳・乳製品：カルシウムの供給である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる。

果物：ビタミン C、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及び、すいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれる。

菓子・嗜好飲料：楽しく適度に、1日分の目安は200kcal。

○食事バランスガイドに示されている1SVの基準

主食：主材料の穀物に由来する炭水化物 約40g

副菜：主材料の野菜、きのこ、いも、豆類（大豆を除く）、海藻類の重量 約70g（注：乾物は戻した重量で計算）

主菜：主材料の魚、肉、たまご、大豆・大豆製品に由来するたんぱく質 約6g

牛乳・乳製品：主材料の牛乳・乳製品に由来するカルシウム 約100mg

果物：主材料の果物の重量 約100g

○BDHQでの食事バランスガイドのSV(つ)の計算方法

料理区分ごとのSV(つ)の計算

主食(SV(つ)) = 主食に分類された食品に由来する炭水化物摂取量(g/日) ÷ 40(g)

副菜(SV(つ)) = 副菜に分類された食品の摂取量(g/日) ÷ 70(g)

主菜(SV(つ)) = 主菜に分類された食品に由来するたんぱく質摂取量(g/日) ÷ 6(g)

牛乳・乳製品(SV(つ)) = 牛乳・乳製品に分類された食品のに由来するカルシウム摂取量(mg/日) ÷ 100(mg)

果物(SV(つ)) = 果物に分類された食品の摂取量(g/日) ÷ 100(g)

お菓子・甘い飲み物(SV(つ)) = お菓子・甘い飲み物に分類された食品に由来するエネルギー摂取量(kcal/日) ÷ 100(kcal)

お酒(SV(つ)) = お酒に分類された食品に由来するエネルギー摂取量(kcal/日) ÷ 100(kcal)

①摂取サービング数の平均値

【男性】

	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	目安量	
								12～69歳	70歳以上
主食	5.2	6.2	5.4	5.6	5.1	4.8	4.7	7～8	5～7
副菜	5.4	5.1	5.2	5.3	4.9	5.7	5.6	6～7	5～6
主菜	8.9	9.1	9.3	8.5	8.5	8.8	9.7	3～5	3～5
牛乳・乳製品	1.6	1.2	1.6	1.3	1.3	1.7	2	2～3	2
果物	1.1	0.9	1	0.9	0.9	1.2	1.2	2～3	2
菓子類	2.8	3.3	3.5	3.1	2.5	2.6	2.1	-	
酒類	1.7	0.5	1.3	1.6	2.5	1.8	1.6	-	

【女性】

	全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	目安量	
								69歳以下	70歳以上
主食	3.5	3.7	3.8	3.5	3.4	3.3	3.4	5～7	4～5
副菜	5.7	4.9	4.9	5.4	5.7	6.5	6.1	5～6	5～6
主菜	7.4	7	6.5	7.5	7.1	8.1	7.9	3～5	3～4
牛乳・乳製品	1.7	1.5	1.7	1.6	1.7	1.7	1.7	2	2
果物	1.2	1	1	0.8	1.2	1.6	1.5	2	2
菓子類	2.8	3.5	3.4	3.1	3	2.3	1.9	-	
酒類	0.6	0.6	0.7	0.8	0.9	0.3	0.1	-	

食事バランスガイドについては、男女ともに主菜が「適量」よりも多く摂取しており、目安量の2倍近くである。主食、牛乳・乳製品、果物では「少ない」傾向にある。特に、男女ともに主食の不足が目立つ。副菜については男女ともに「適量」である。

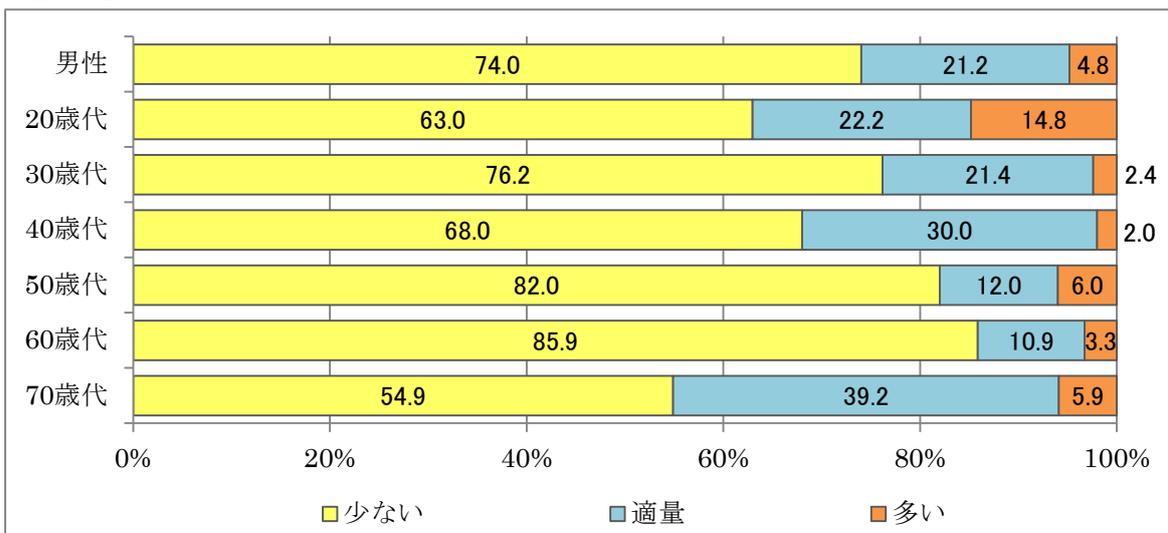
(1) 主食

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

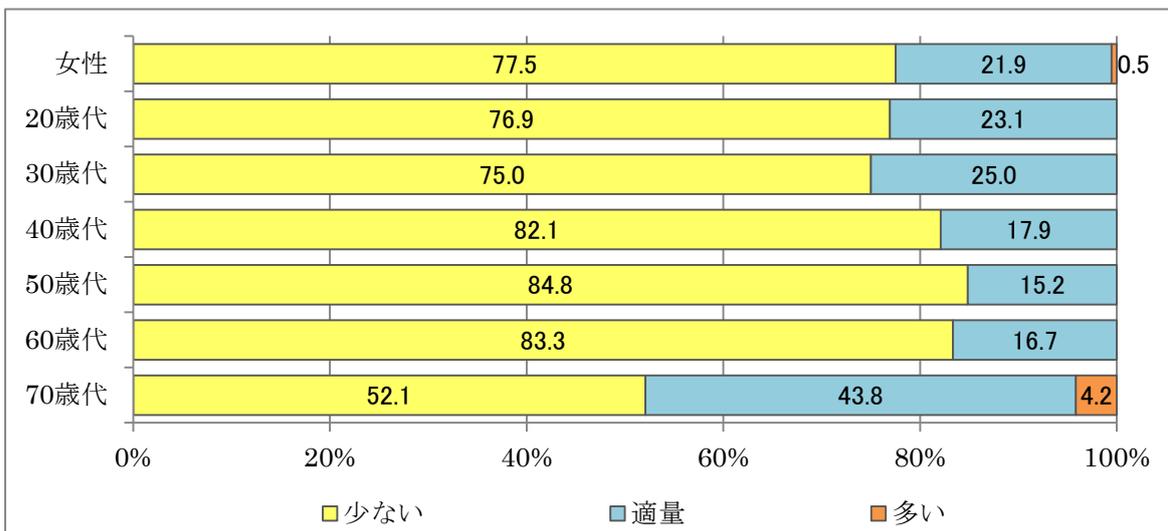
主食の摂取状況については、「少ない人」の割合が男性で 74.0%、女性で 77.5%である。「適量の人」の割合は男性で 21.2%、女性で 21.9%である。

性別年代別では、男性の 50 歳代、60 歳代で「少ない人」の割合が 8 割を超えており、30 歳代で 7 割、20 歳代と 40 歳代で 6 割を超えている。女性では 40 歳代から 60 歳代で「少ない人」の割合が 8 割を超えており、20 歳代、30 歳代で 7 割を超えている。

【男性】



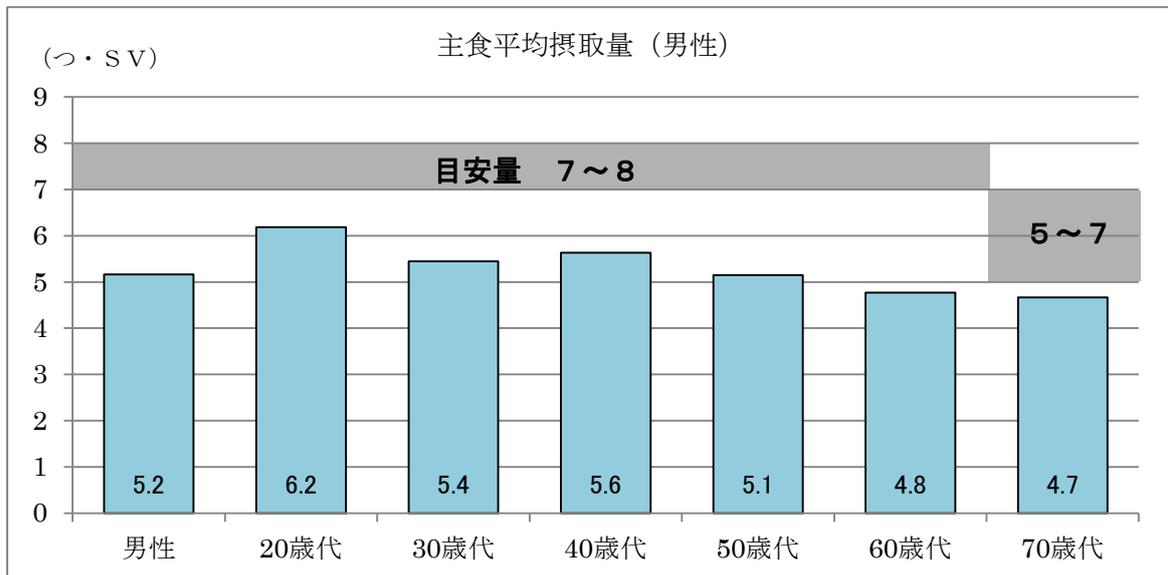
【女性】



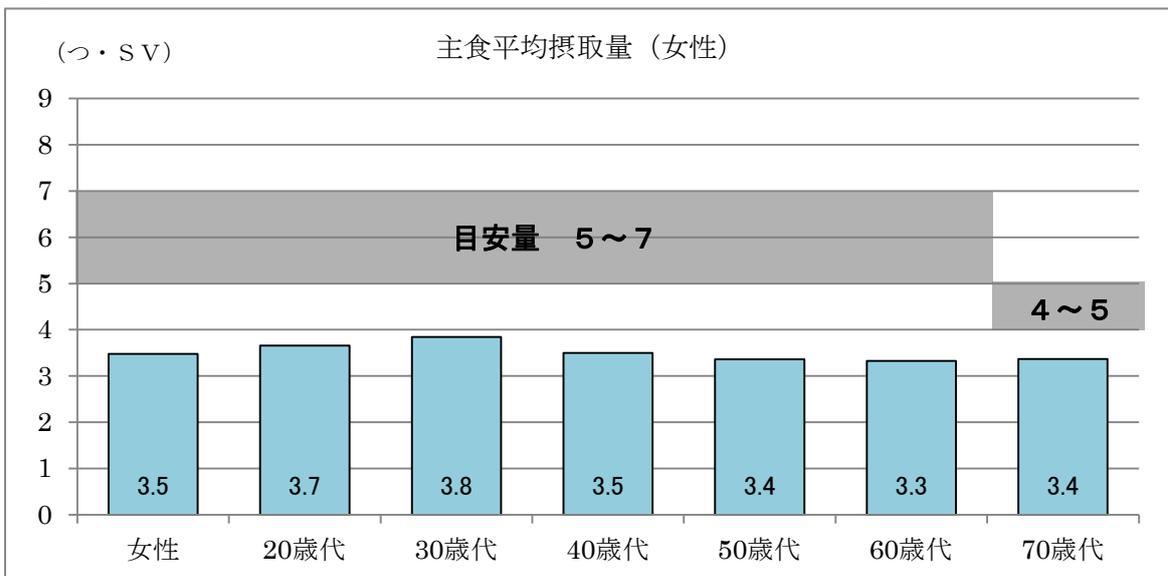
②性別年代別平均摂取量

男女各年代で、食事バランスガイドで示されている目安量よりも少なくなっている。

【男性】



【女性】



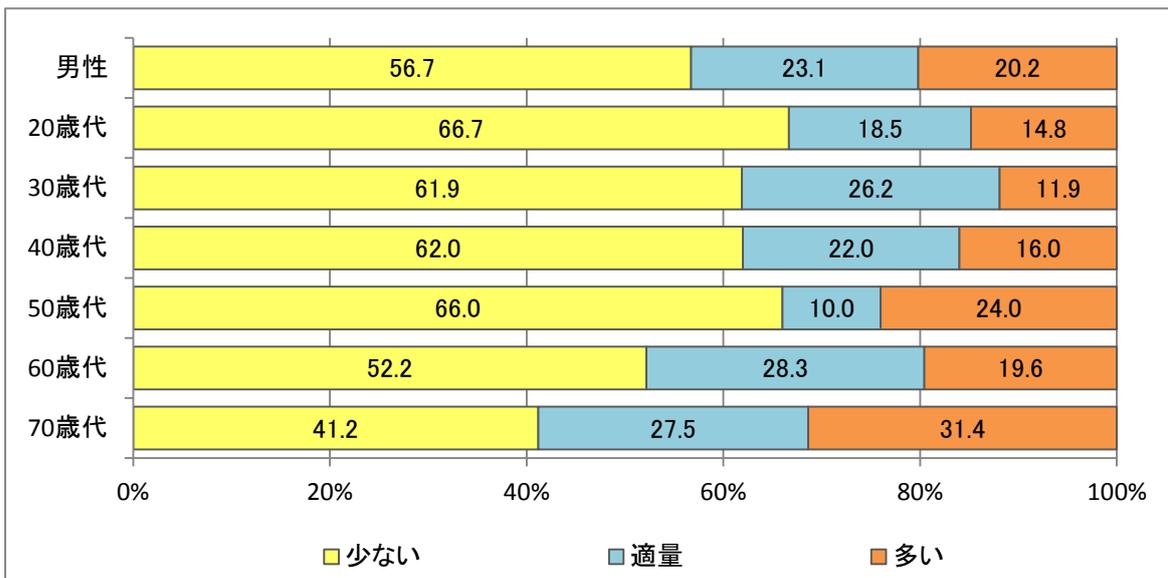
(2) 副菜

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

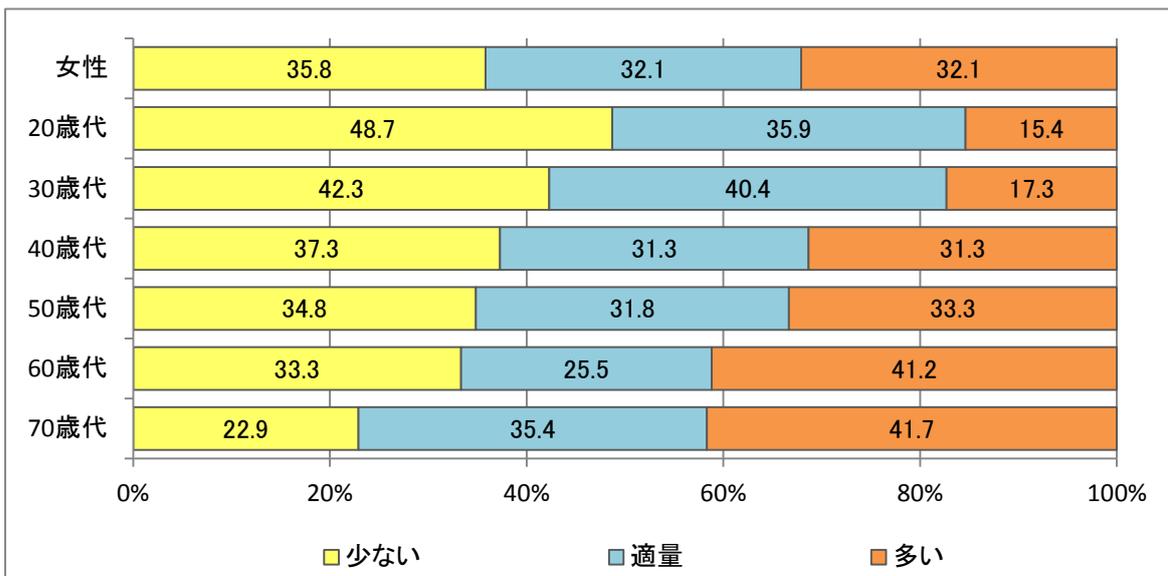
副菜の摂取状況については、「少ない人」の割合は男性で 56.7%、女性で 35.8%である。「適量の人」の割合は男性で 23.1%、女性で 32.1%である。

性別年代別では、女性より男性で副菜の「少ない人」の割合が多く、20 歳代から 50 歳代で 6 割、60 歳代では 5 割を超えている。女性では「適量の人」は 60 歳代を除く年代で 3 割を超えており、40 歳代、50 歳代で「多い人」の割合が 3 割、60 歳代、70 歳代で 4 割を超えている。

【男性】



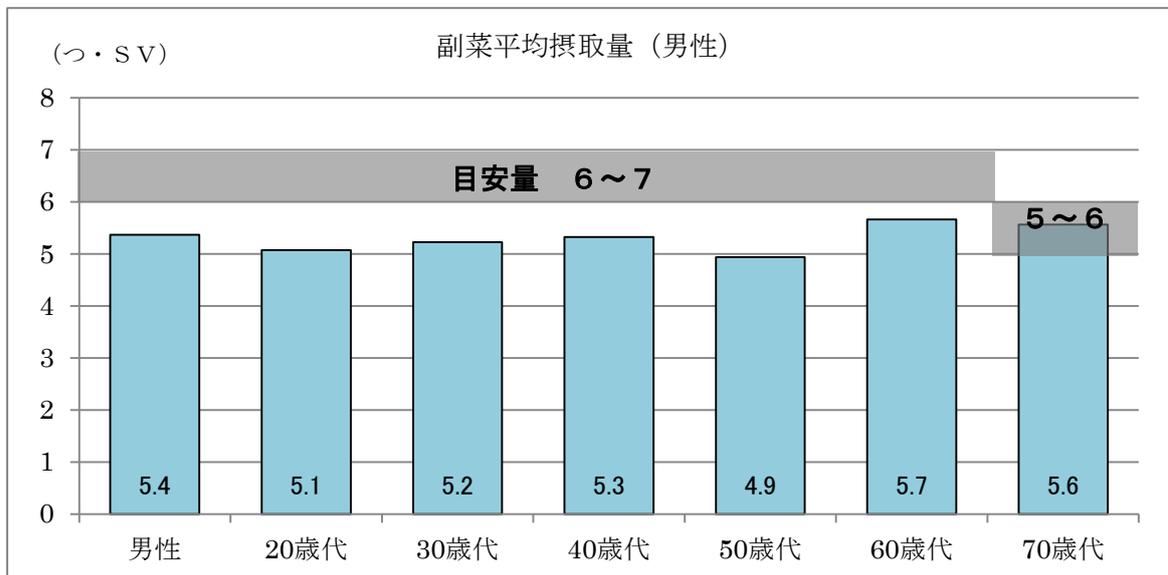
【女性】



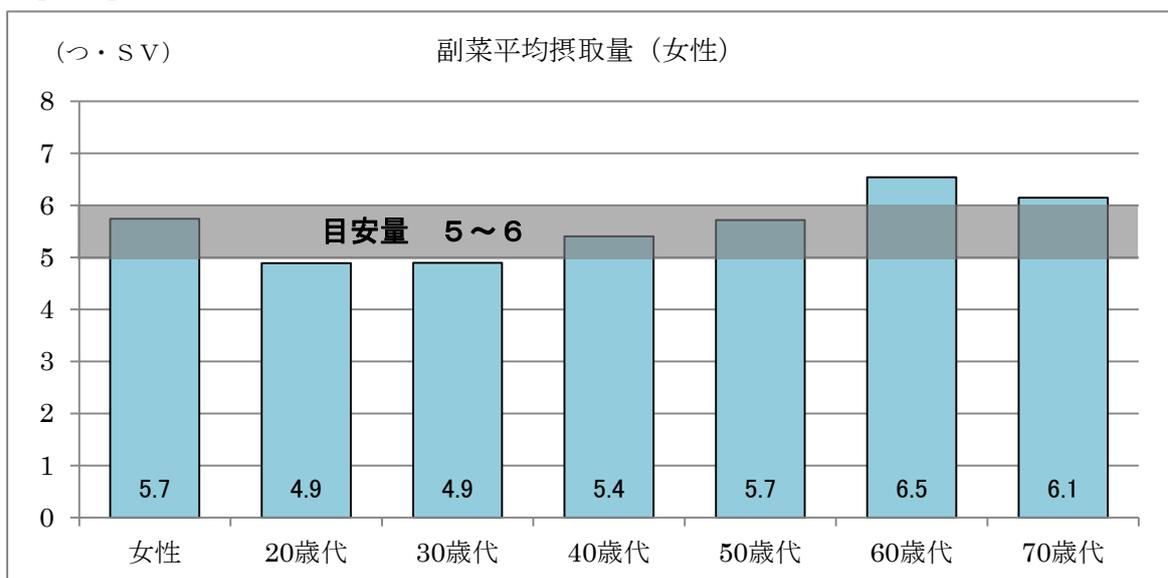
②性別年代別平均摂取量

男性では20歳代から60歳代で、食事バランスガイドで示されている目安量より少なく、女性では20歳代、30歳代で目安量よりやや少なくなっている。

【男性】



【女性】



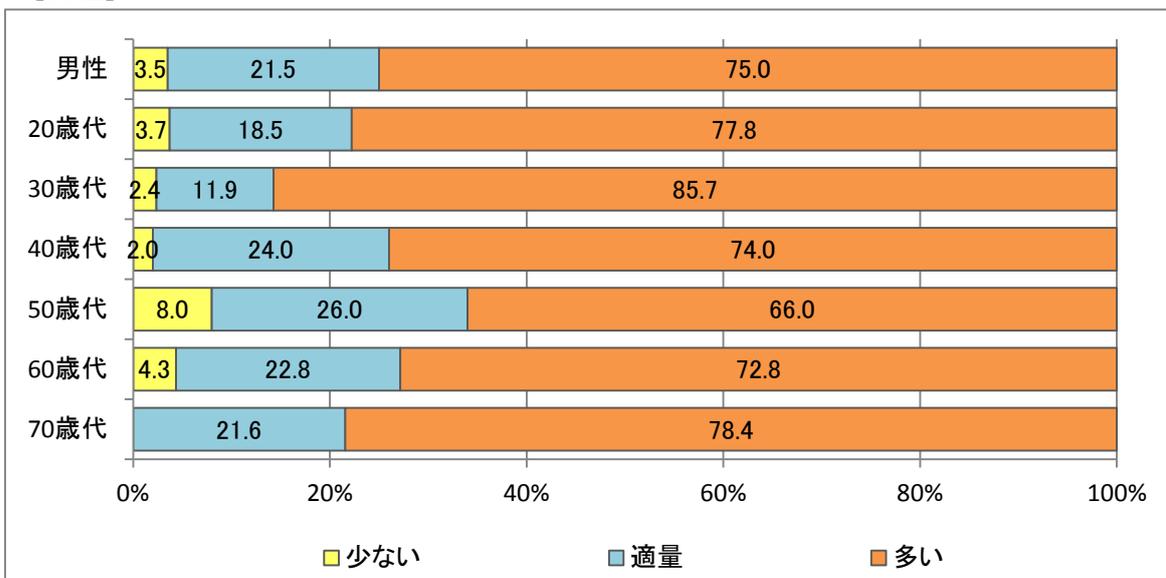
(3) 主菜

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

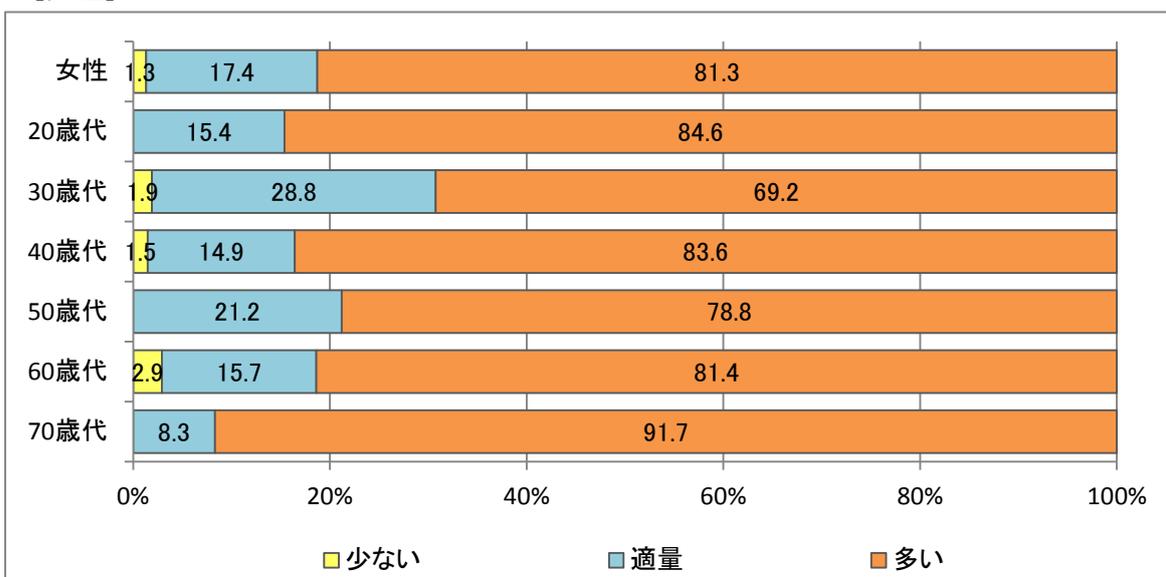
主菜の摂取状況については、「多い人」の割合は男性で 75.0%、女性で 81.3%である。「適量の人」の割合は男性で 21.5%、女性で 17.4%である。

性別年代別では、30 歳代を除くすべての年代で男性より女性で「多い人」の割合が多い。男性では、30 歳代で 8 割を超えており、50 歳代で 6 割以外は、7 割以上である。女性では 30 歳代以外は 8 割を超えている。男女とも「適量の人」は 1~2 割である。

【男性】



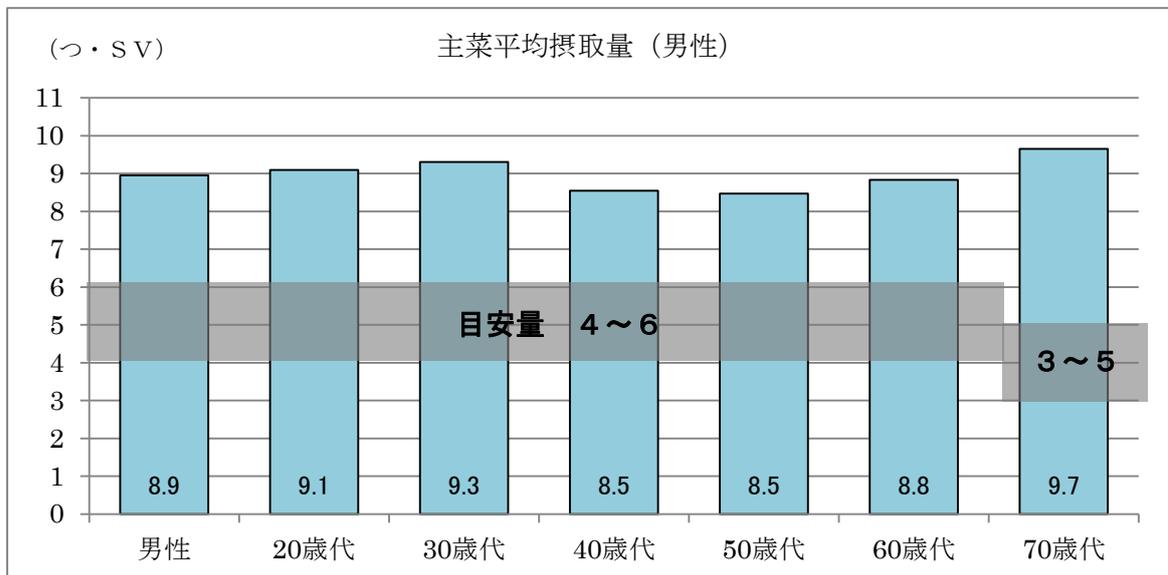
【女性】



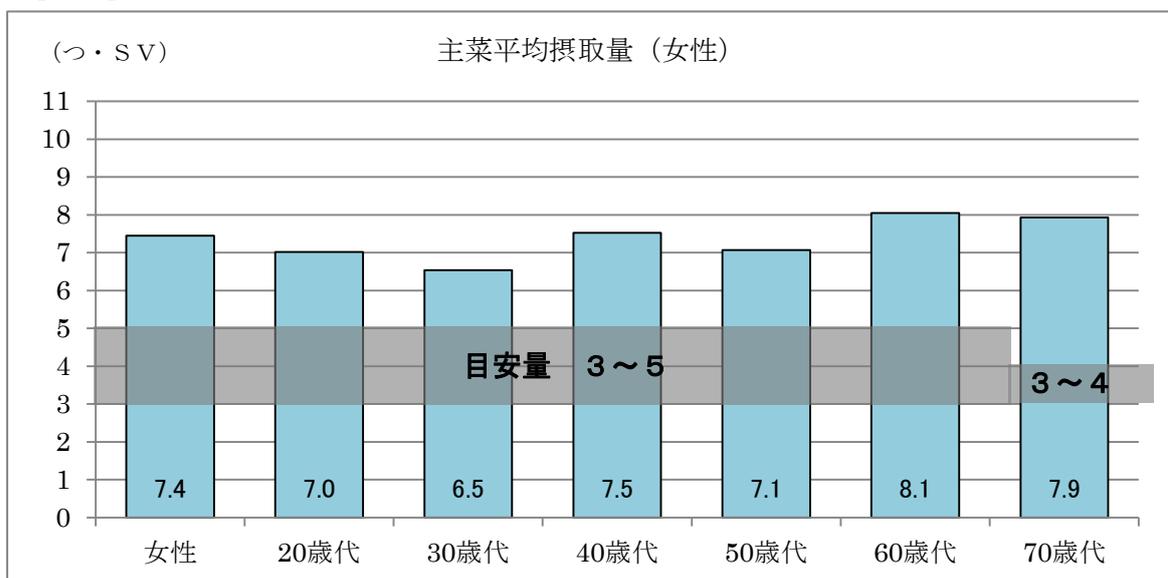
②性別年代別平均摂取量

男女各年代で、食事バランスガイドで示す目安量より多くなっており、目安量の 1.5 倍から 2 倍くらいを摂している。

【男性】



【女性】



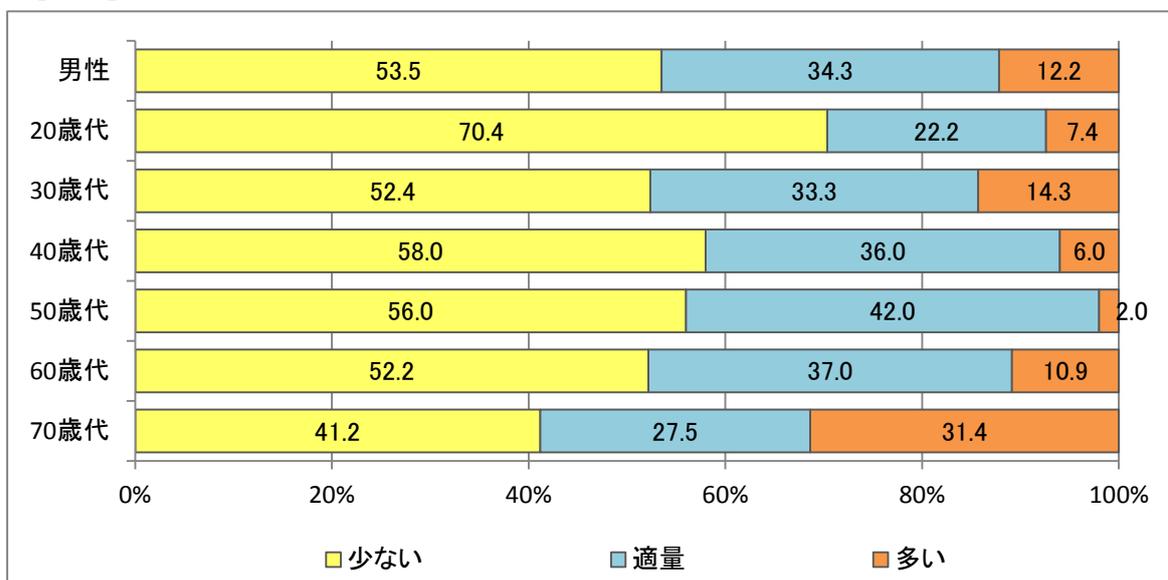
(4) 牛乳・乳製品

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

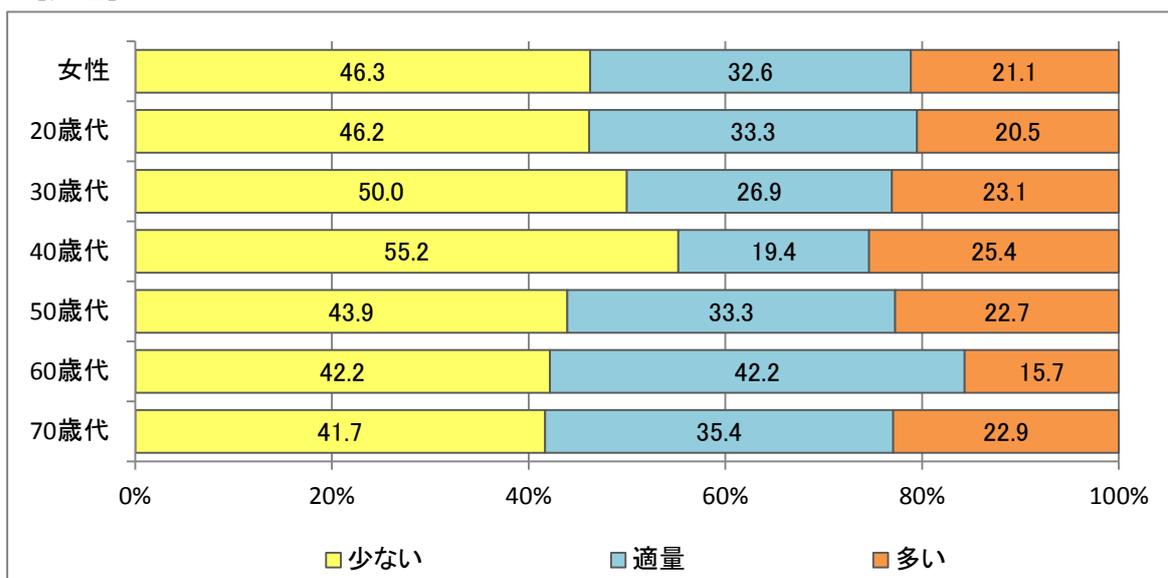
牛乳・乳製品の摂取については、「少ない人」の割合は男性で 53.5%、女性で 46.3%である。「適量の人」の割合は男性で 34.3%、女性で 32.6%である。

性別年代別では、男性では「少ない人」の割合が 20 歳代で 70.4%と多く、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳代で 5 割、70 歳代で 4 割を超えている。「適量の人」の割合は 20 歳代では 2 割と少なく、30 歳代以降で 3~4 割である。女性では「少ない人」の割合は 30 歳代、40 歳代で 5 割を超えており、その他の年代でも 4 割を超えている。「適量の人」は 30 歳代、40 歳代で 2 割、20 歳代、50 歳代、70 歳代で 3 割、60 歳代で 4 割である。

【男性】



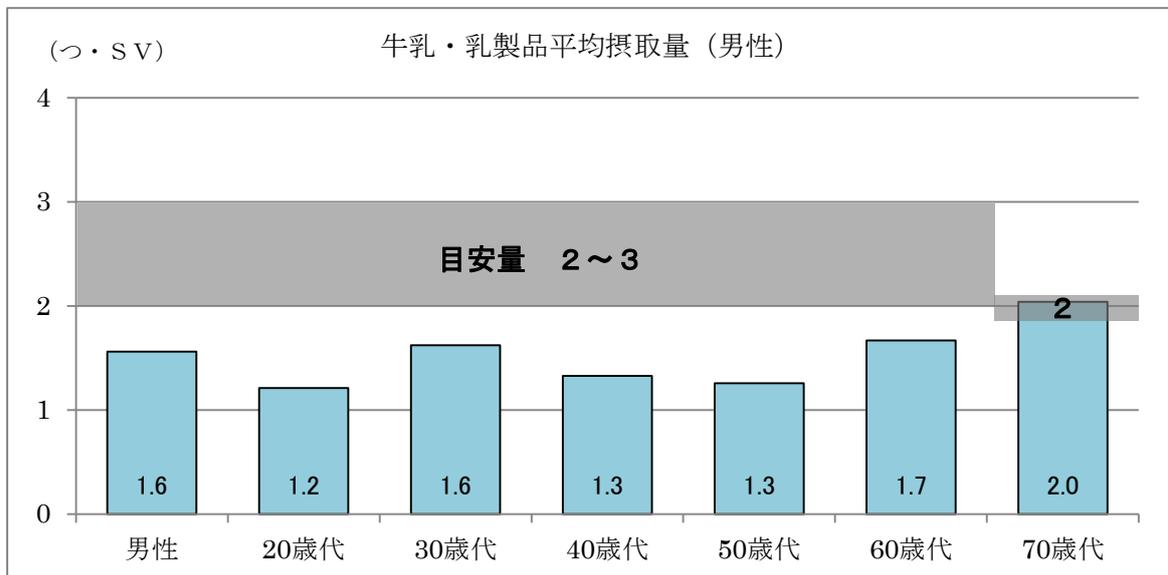
【女性】



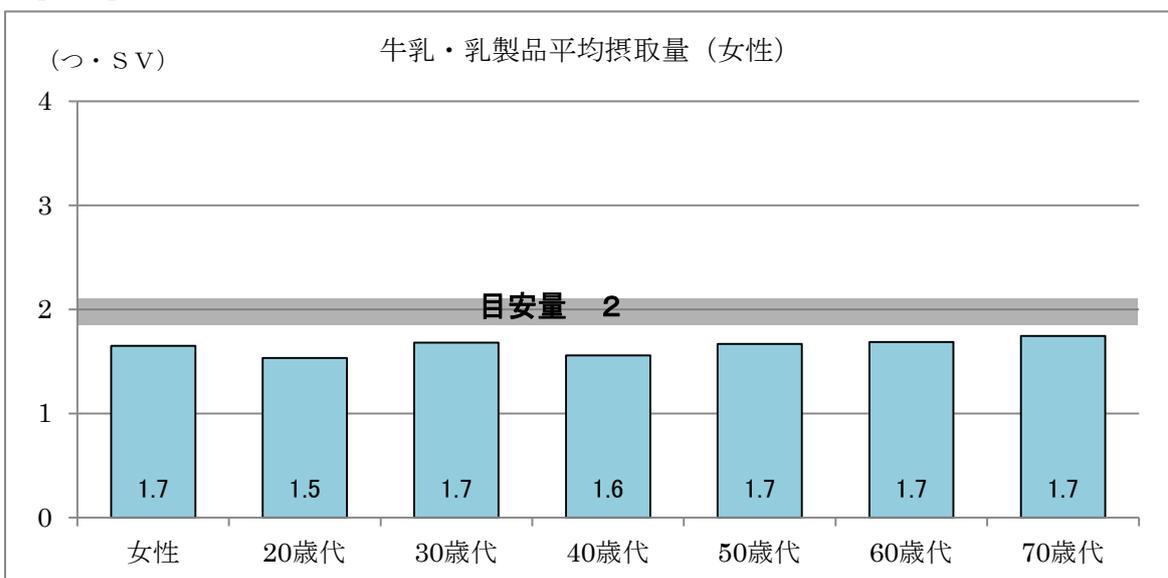
②性別年代別平均摂取量

男性では20歳代から60歳代、女性では全ての年代で、食事バランスガイドで示す目安量より少なくなっている。

【男性】



【女性】



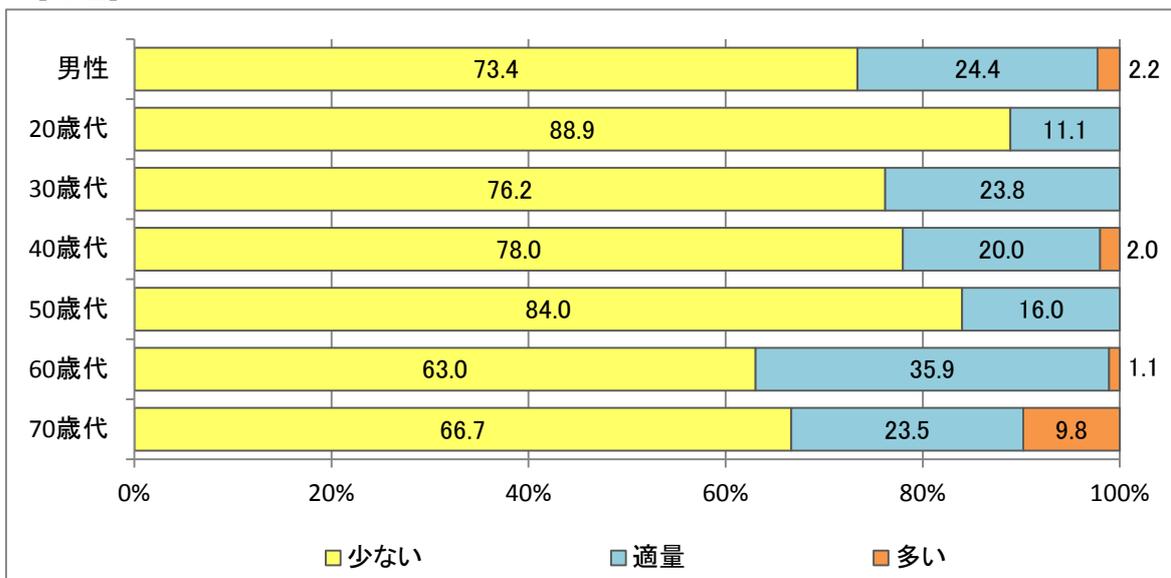
(5) 果物

①BDHQ を用いた評価 (信号判定結果)

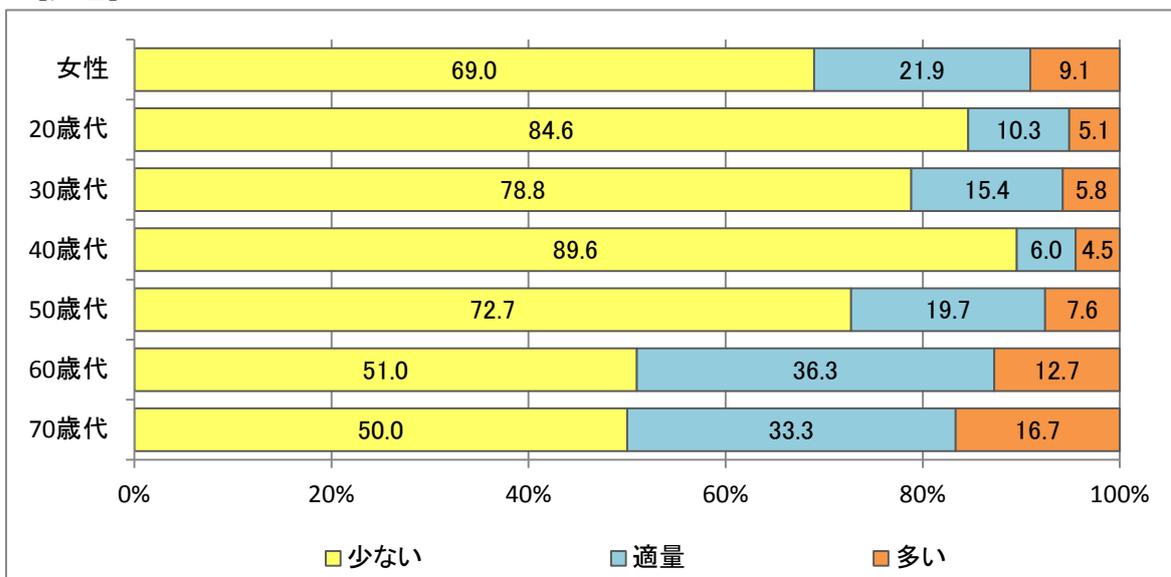
果物の摂取については、「少ない人」の割合は男性で 73.4%、女性で 69.0%である。「適量の人」の割合は男性で 24.4%、女性で 21.9%である。

性別年代別では、男女とも 20 歳代から 50 歳代で「少ない人」の割合が 7~8 割である。60 歳代、70 歳代では、男性で 6 割、女性で 5 割が「少ない人」の割合である。「適量の人」の割合は男性では 60 歳代、女性では 60 歳代と 70 歳代で 3 割を超えている。

【男性】



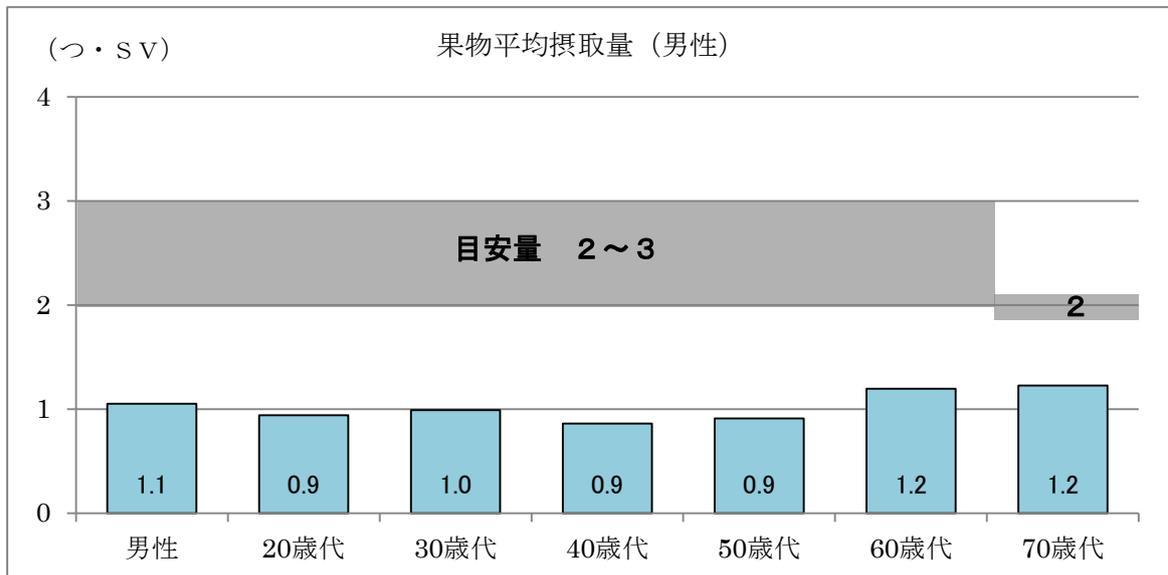
【女性】



②性別年代別平均摂取量

男女各年代で、食事バランスガイドで示す目安量より少なくなっている。

【男性】



【女性】

