

---

---

平成 27・28 年度  
新潟市健康・栄養調査

---

---

《結果報告書》

平成 29 年 3 月

新潟市 保健所健康増進課

# < 目 次 >

	頁
第1章 調査概要	1
1 調査目的	1
2 調査内容	1
3 調査の設計	1
4 回収結果	1
5 集計結果の数字の見方	2
6 回答者の構成	3
(1) 性別	3
(2) 年齢	3
(3) 職業	4
(4) 世帯構成	4
第2章 調査結果	5
第1部 食生活調査票回答状況	6
(1) 体格 (BMI) の状況	6
(2) 服薬状況	8
(3) 家庭用血圧計の所有状況	12
(4) 日常的な血圧の測定	14
(5) 喫煙習慣	16
(6) 飲酒の頻度	18
(7) 平均飲酒量	20
(8) 運動の実施状況	22
(9) 身体活動の実施状況	24
(10) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況	26
(11) 健診を受けなかった理由	28
(12) 1日にとる食事	30
(13) 昼食の内容	32
(14) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数	35
(15) 食事を満腹になるまで食べるか	37
(16) 主食の重ね食べ	39

(17) 丼物等を食べる頻度	41
(18) 麺類を食べる頻度	43
(19) 麺類の汁を飲むか	45
(20) 汁物を食べる頻度	47
(21) 煮物を食べる品数	49
(22) 魚介塩蔵品を食べる頻度	51
(23) 塩魚を食べる頻度	53
(24) 肉加工品を利用する頻度	55
(25) 魚肉練り製品を利用する頻度	57
(26) せんべいやスナック菓子を食べる頻度	59
(27) 1日に漬物を食べる頻度	61
(28) 1日に食べる漬物の種類	63
(29) 1日に食べる漬物の量(皿数)	65
(30) 外食を利用する頻度	67
(31) 外食の味付け	69
(32) 外食の野菜料理	71
(33) 中食を利用する頻度	73
(34) 中食の味付け	75
(35) 中食の野菜料理	77
(36) 料理の盛り付け方法	79
(37) 天然だしの利用	81
(38) 味付けの好み	83
(39) のっぺの味付け	85
(40) 野菜の好み	87
(41) 野菜料理を作れるか	89
(42) 1日に食べる野菜の量(皿数)	91
(43) 野菜の入手先	93
(44) 野菜購入時に重視する項目	95
(45) 野菜摂取の知識	104
(46) 減塩の取組	106
(47) 減塩に取り組まない理由	108
(48) 食塩摂取量の知識	110
(49) 食塩摂取の自己認識	112
(50) カリウムの知識	114
(51) 栄養成分表示の確認	116
(52) 意識して見る栄養成分表示	118
(53) 栄養成分表示による購入の意思決定	120

第2部 食塩(ナトリウム)、カリウム摂取状況と調査票の解析報告・・・ 122

(1) 方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	122
(2) 結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	122
(3) まとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	132
(4) 表 1. 参加者の身体状況【性別、年代別】・・・・・・・・	133
(5) 表 1-1. 参加者の身体状況【性別×年代別】・・・・・・・・	134
(6) 表 2. 各区における食塩およびカリウム摂取量の関係【性別、年代別】	135
(7) 表 3. 食塩およびカリウム摂取目標量達成状況【性別、年代別】・・・・	136
(8) 表 3-1. 食塩およびカリウム摂取目標量達成状況【性別×年代別】・・・・	137
(9) 表 4. 食生活調査票と食塩摂取量の関係・・・・・・・・	138
(10) 表 4-1. 食生活調査票と食塩摂取量の関係【性別】・・・・・・・・	140
(11) 表 4-2. 食生活調査票と食塩摂取量の関係【年代別】・・・・・・・・	143
(12) 表 5. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係・・・・・・・・	146
(13) 表 5-1. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係【性別】・・・・・・・・	148
(14) 表 5-2. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係【年代別】・・・・・・・・	151
(15) 表 6. 食生活調査票と食塩摂取量の関係【北区】・・・・・・・・	154
(16) 表 7. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係【北区】・・・・・・・・	156
(17) 表 8. 食生活調査票と食塩摂取量の関係【秋葉区】・・・・・・・・	158
(18) 表 9. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係【秋葉区】・・・・・・・・	160
(19) 表 10. 食生活調査票と食塩摂取量の関係【南区】・・・・・・・・	162
(20) 表 11. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係【南区】・・・・・・・・	164
(21) 表 12. 食生活調査票と食塩摂取量の関係【西蒲区】・・・・・・・・	166
(22) 表 13. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係【西蒲区】・・・・・・・・	168
(23) 表 14. 食生活調査票と食塩摂取量の関係【東・中央・江南・西区】・・・・	170
(24) 表 15. 食生活調査票とカリウム摂取量の関係【東・中央・江南・西区】・・・・	172
(25) 表 16. 食生活調査票と野菜摂取皿数の関係・・・・・・・・	174
(26) 表 17. 各区における食生活調査票と野菜摂取皿数の関係・・・・	176

## 第3章 資料編

### 1 集計結果表

#### (1) 全体単純集計

#### (2) クロス集計

##### I 性別・年代別・職業別

##### II 性別×年代別

##### III 世帯構成別・BMI 別・喫煙別・飲酒別

##### IV 質問間クロス

### 2 調査票

### 3 参考資料 新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ 分析ワーキング（2013-2016）作成 食塩チェックツール



# 第1章 調査概要

## 1 調査目的

新潟市は全国と比較すると、脳血管疾患および胃がんの死亡率が高い。原因の一つとされる食塩の過剰摂取について、新潟市民の食塩摂取量・食習慣の実態を把握し、結果に基づいた保健活動を展開するための基礎資料を得ることを目的とする。

平成 27 年度は脳血管死亡率の高い西蒲区で先行実施し、残りの 7 区を平成 28 年度に実施する。

## 2 調査内容

- (1) 食生活調査
- (2) 推定食塩摂取量調査、推定カリウム摂取量調査  
(随時尿によるナトリウム、カリウム、クレアチニンの測定)

## 3 調査の設計

- (1) 調査地域 新潟市
- (2) 調査対象 満 20 歳～74 歳の男女 (抽出時年齢)
- (3) 標本数 8,560 人
- (4) 抽出方法 層化無作為抽出
- (5) 調査方法 調査票及び採尿キットの配布 — 郵送  
調査票、検体の回収 — 回収施設への本人持ち込み
- (6) 調査時期

### 【平成 27 年度】

西蒲区 平成 28 年 1 月 29 日、30 日

### 【平成 28 年度】

江南区、秋葉区 平成 28 年 9 月 30 日、10 月 1 日

東区、南区 平成 28 年 10 月 21 日、22 日

北区、中央区、西区 平成 28 年 10 月 28 日、29 日

## 4 回収結果

- (1) 有効回収数 (率) 2,731 人 (31.9%)
  - (ア) 食生活調査分析 2,731 人 (31.9%)
  - (イ) 推定食塩・カリウム摂取量と食生活調査の関連分析 2,729 人 (31.9%) ※  
※尿中ナトリウム、カリウムの測定不能者 2 名を除く

(2) 性別、年代別、性・年代別回収結果

(ア) 性別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
男性	4,920 人	1,353 人 (1,353 人)	27.5% (27.5%)
女性	3,640 人	1,378 人 (1,376 人)	37.9% (37.8%)
計	8,560 人	2,731 人 (2,729 人)	31.9% (31.9%)

(イ) 年代別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
20～39 歳	3,800 人	853 人 (852 人)	22.4% (22.4%)
40～59 歳	3,000 人	982 人 (981 人)	32.7% (32.7%)
60～74 歳	1,760 人	896 人 (896 人)	50.9% (50.9%)
計	8,560 人	2,731 人 (2,729 人)	31.9% (31.9%)

(ウ) 性・年代別

調査対象者		標本数	回収数	回収率
性	年代			
男	20～39 歳	2,220 人	408 人 (408 人)	18.4% (18.4%)
	40～59 歳	1,760 人	492 人 (492 人)	28.0% (28.0%)
	60～74 歳	940 人	453 人 (453 人)	48.2% (48.2%)
女	20～39 歳	1,580 人	445 人 (444 人)	28.2% (28.1%)
	40～59 歳	1,240 人	490 人 (489 人)	39.5% (39.4%)
	60～74 歳	820 人	443 人 (443 人)	54.0% (54.0%)
計		8,560 人	2,731 人 (2,729 人)	31.9% (31.9%)

( ) 内は推定食塩摂取量と食生活調査の関連分析者数

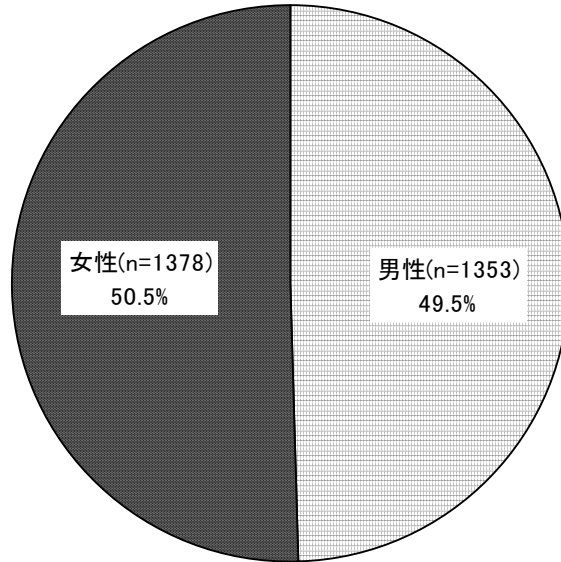
## 5 集計結果の数字の見方

- (1) 結果は百分率 (%) で表示し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがある。また、複数回答 (2 つ以上の回答) では、合計が100%を超える場合がある。
- (2) 図表中の「n (number of casesの略)」は、質問に対する回答者の総数 (該当者質問では該当者数) を示し、回答者の比率 (%) を算出するための基数である。
- (3) 本文中及び図表中、意味をそこなわない範囲で簡略化した選択肢がある。



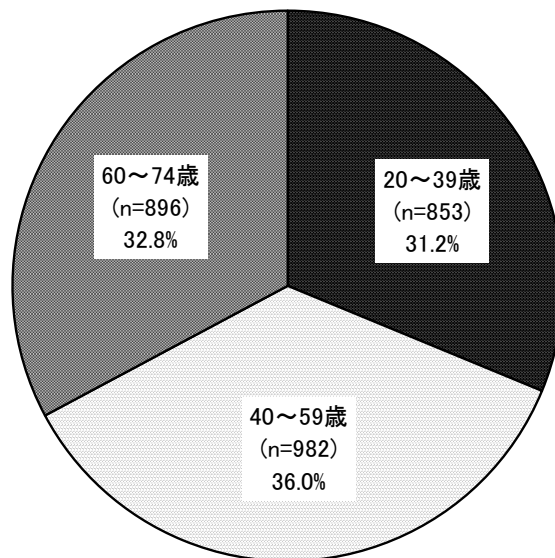
## 6 回答者の構成

### (1) 性別



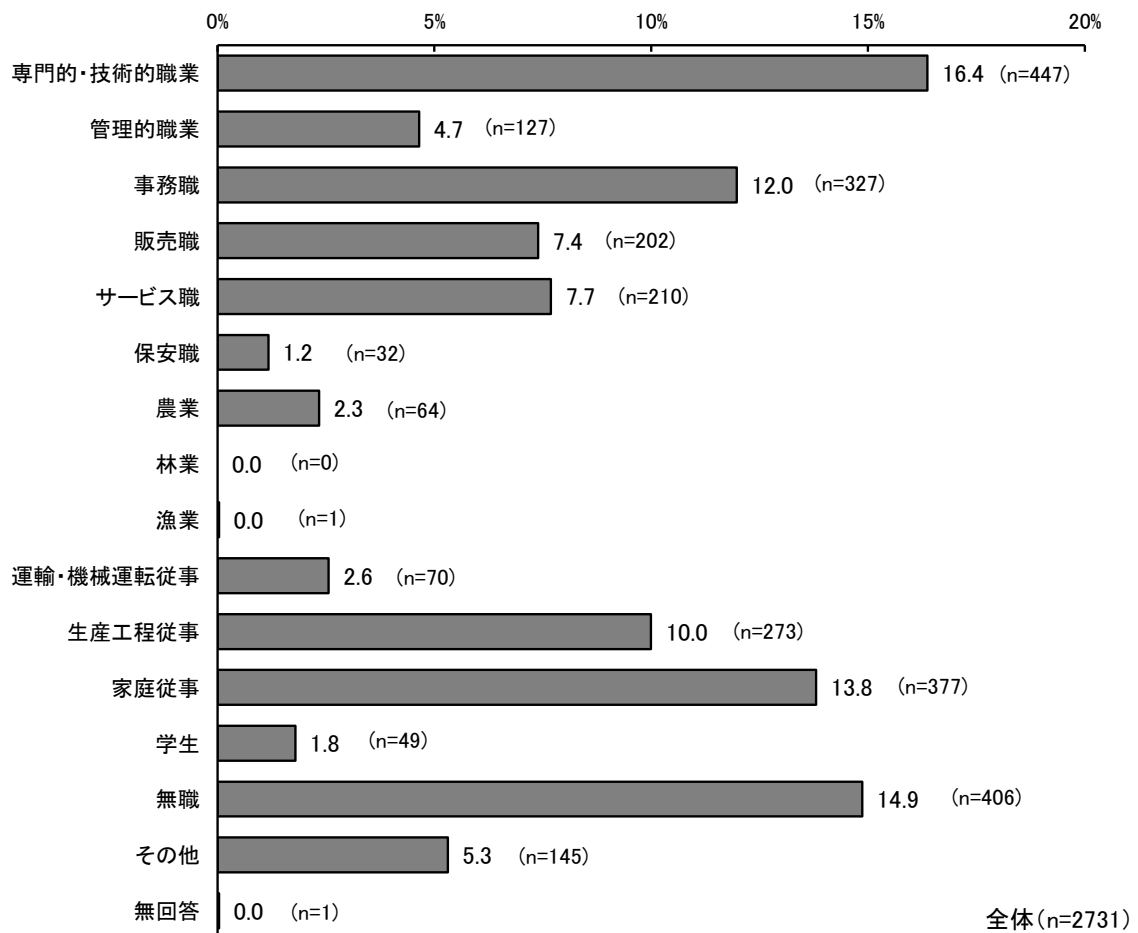
全体(n=2731)

### (2) 年齢

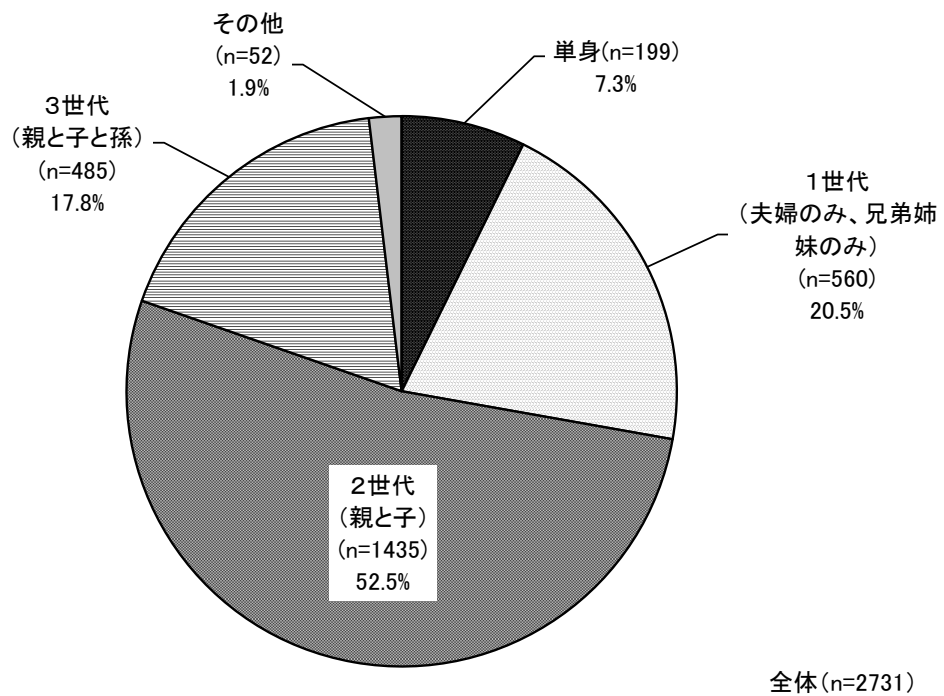


全体(n=2731)

### (3) 職業



### (4) 世帯構成



## 第2章 調査結果

## 第1部 食生活調査票回答状況

### (1) 体格 (BMI) の状況

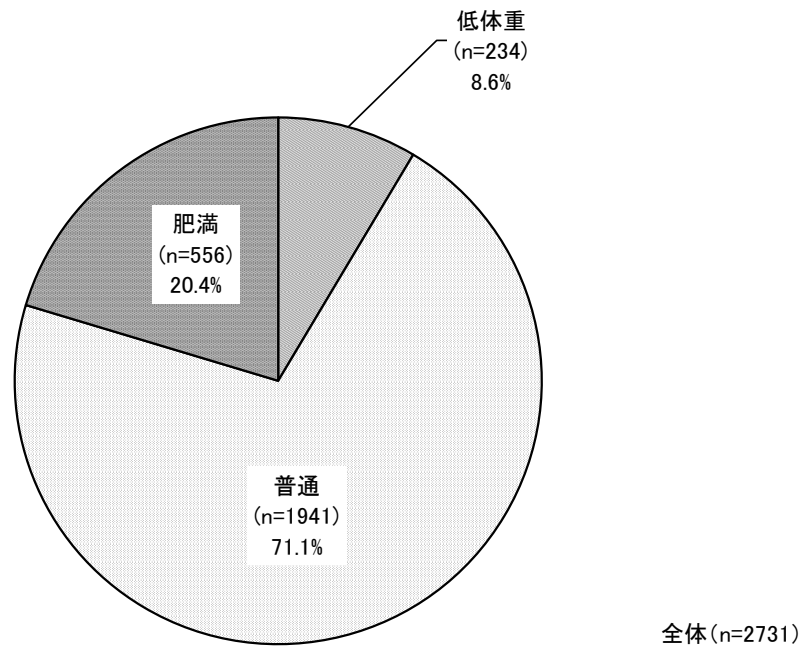
問1 現在の身長と体重を記入してください。

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))<sup>2</sup>により算出

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2011 年) による肥満の判定基準」より)

図1 体格 (BMI) の状況

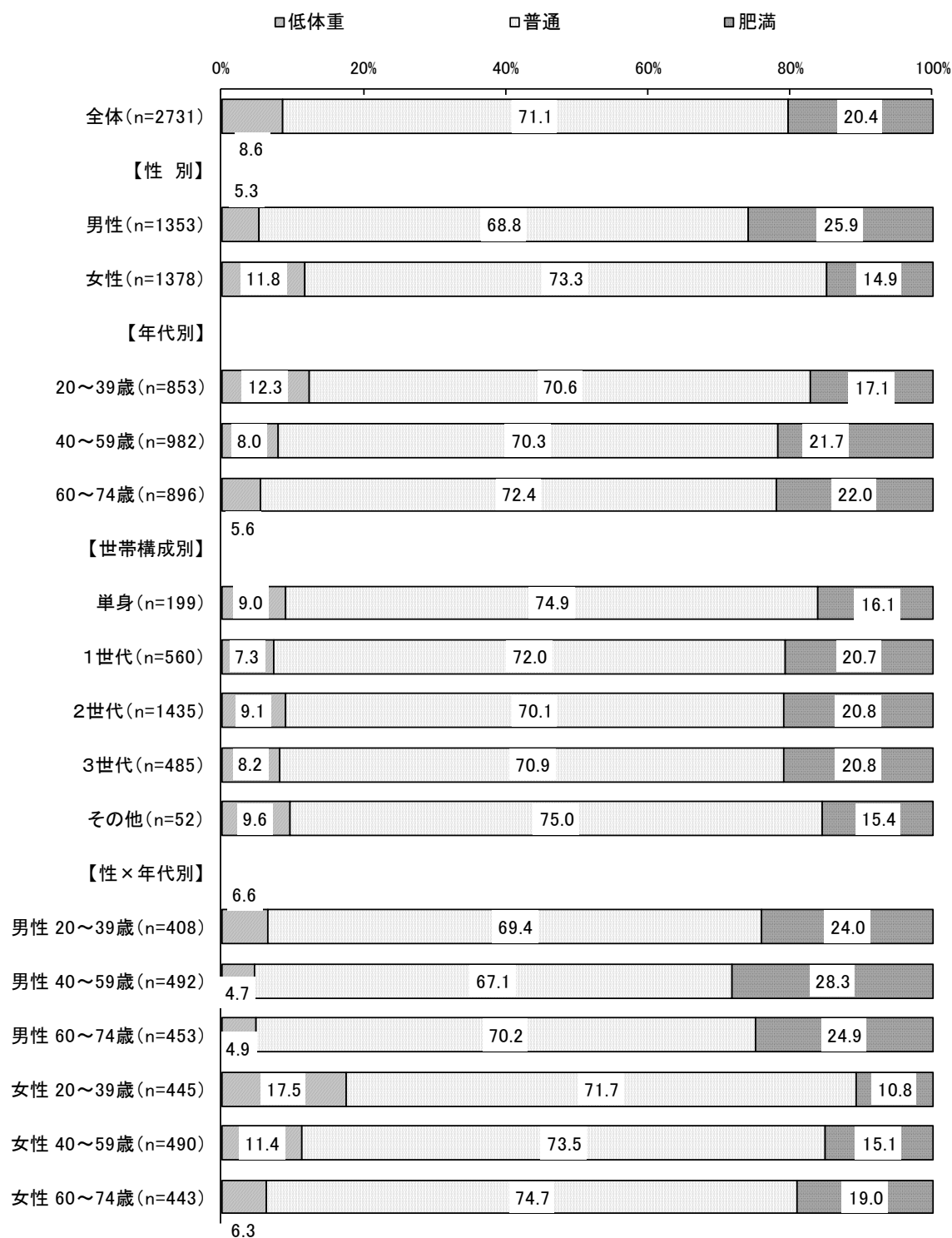


普通が7割強を占める

#### 【全体結果】

「普通」(71.1%) が最も高く、7割強を占める。

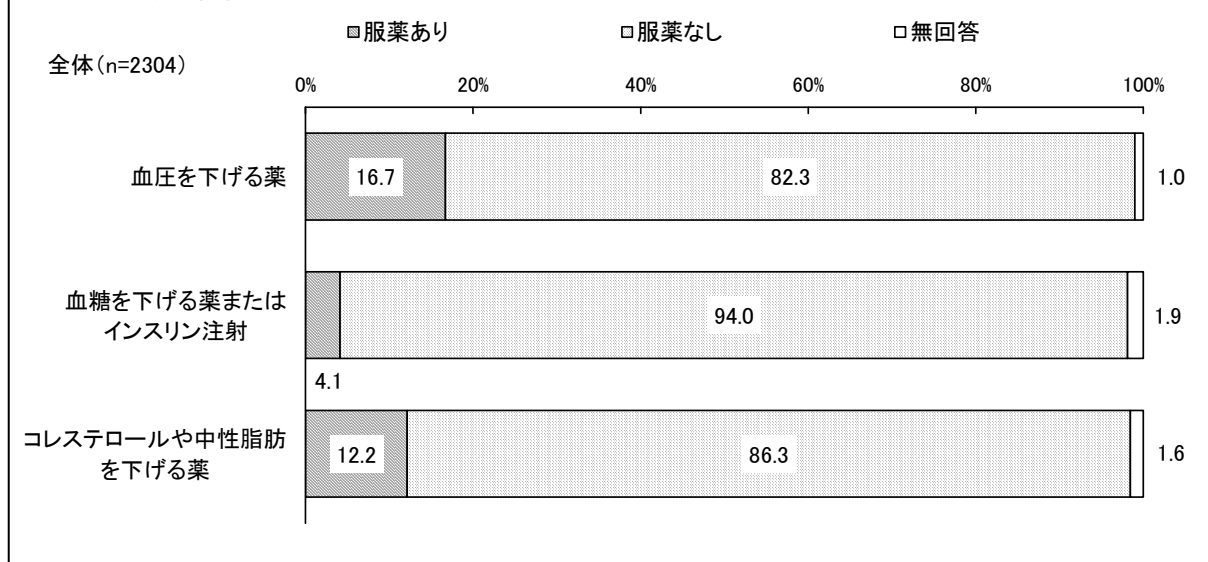
図 1-1 体格 (BMI) の状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



## (2) 服薬状況

問4 下記の薬を飲んでいますか。現在の状況に○をつけてください。  
(それぞれ○は1つだけ)

図2 服薬状況



※西蒲区を除く（平成27年度の西蒲区調査では設問なし）

—— 8割以上が血圧やコレステロールを下げる薬等を服薬していない ——

### 【全体結果】

服薬状況は、血圧を下げる薬（16.7%）が2割弱、血糖を下げる薬またはインスリン注射（4.1%）が1割以下、コレステロールや中性脂肪を下げる薬（12.2%）が1割強となっている。

図 2-1 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

< 血圧を下げる薬 >

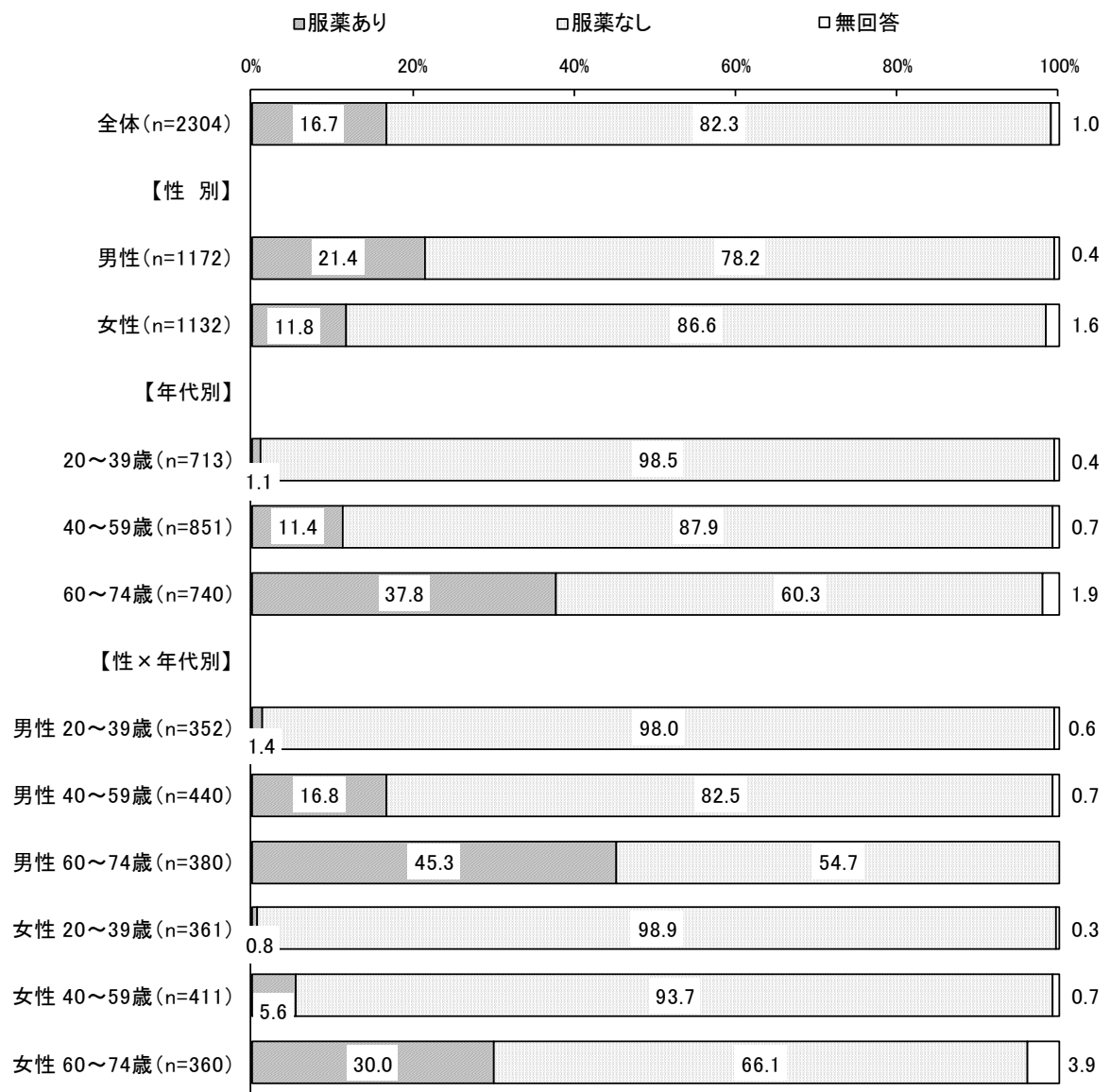


図 2-2 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

<血糖を下げる薬またはインスリン注射>

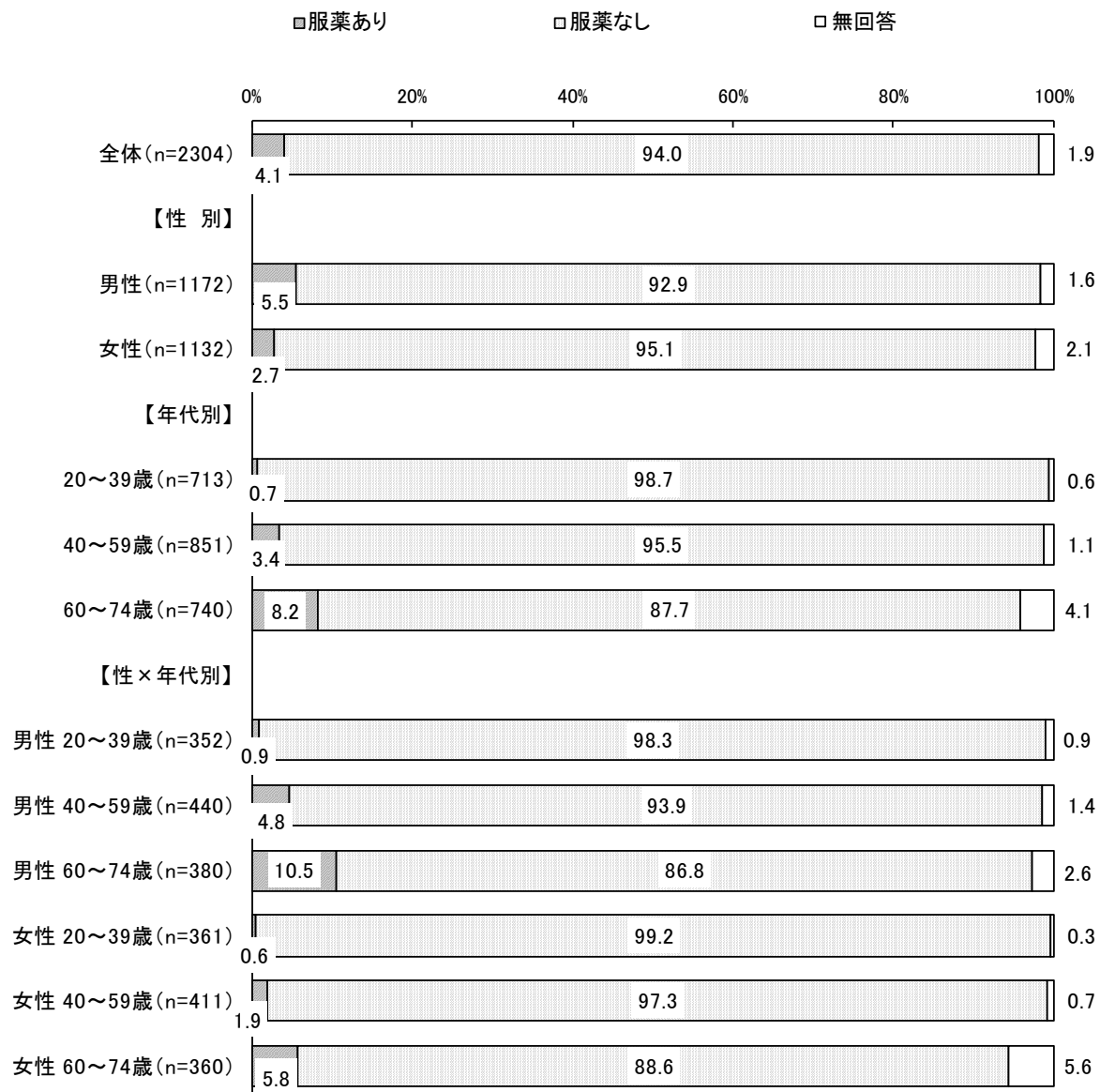
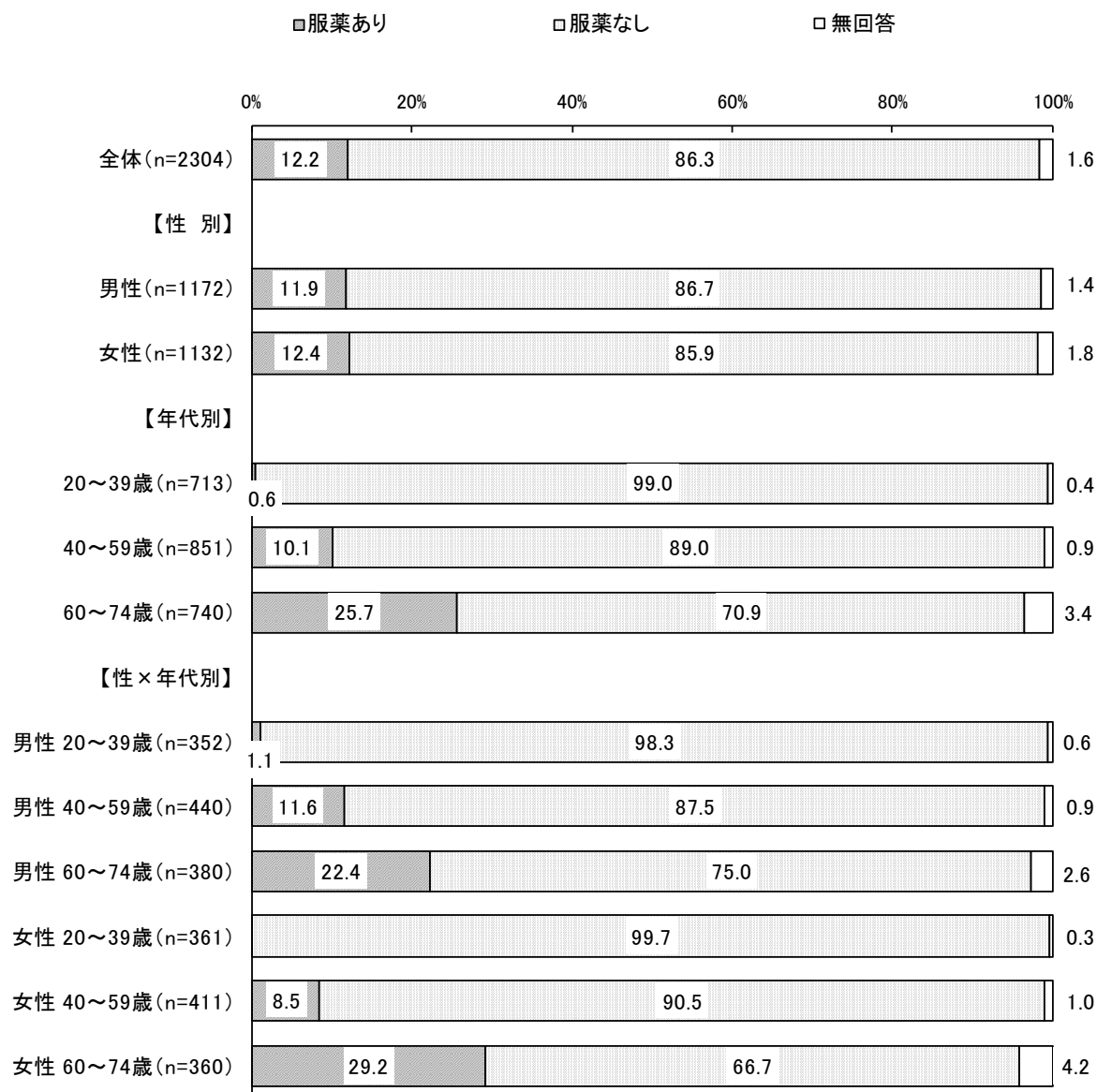




図 2-3 服薬状況 (性別/年代別/性・年代別)

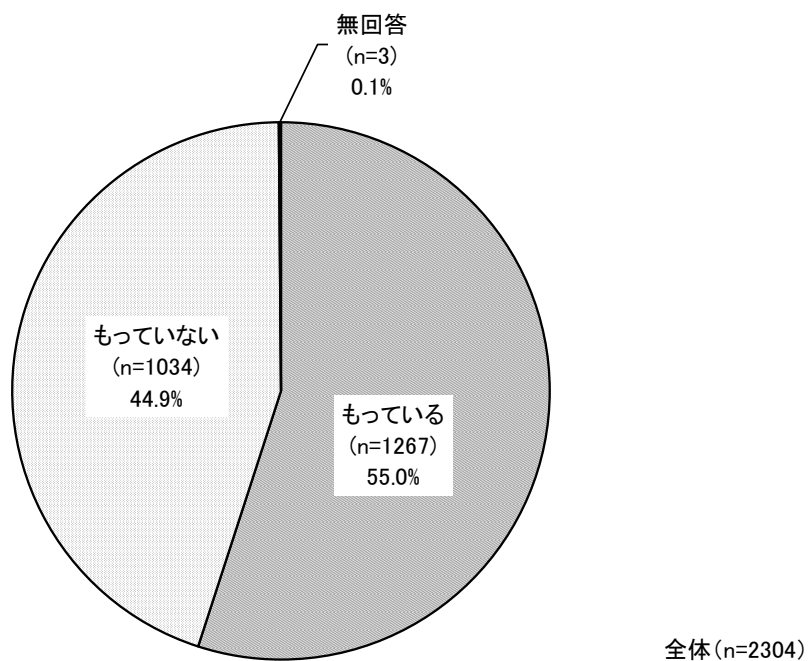
<コレステロールや中性脂肪を下げる薬>



### (3) 家庭用血圧計の所有状況

問5 ご家庭で血圧計を所有していますか。(○は1つだけ)

図3 家庭用血圧計の所有状況



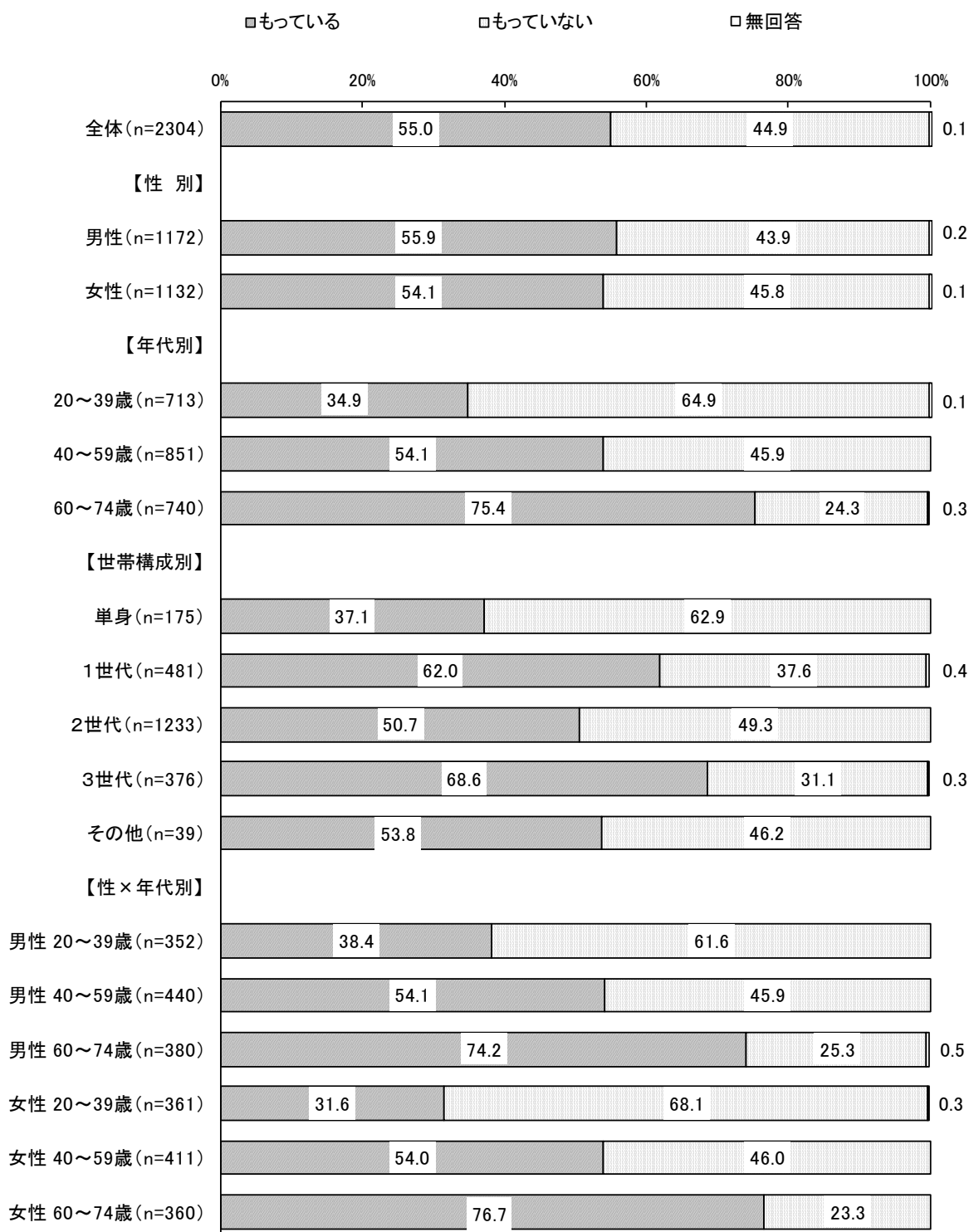
※西蒲区を除く (平成27年度の西蒲区調査では設問なし)

————— 半数以上が家庭で血圧計を所有 —————

#### 【全体結果】

「もっている」(55.0%)が「もっていない」(44.9%)を上回る。

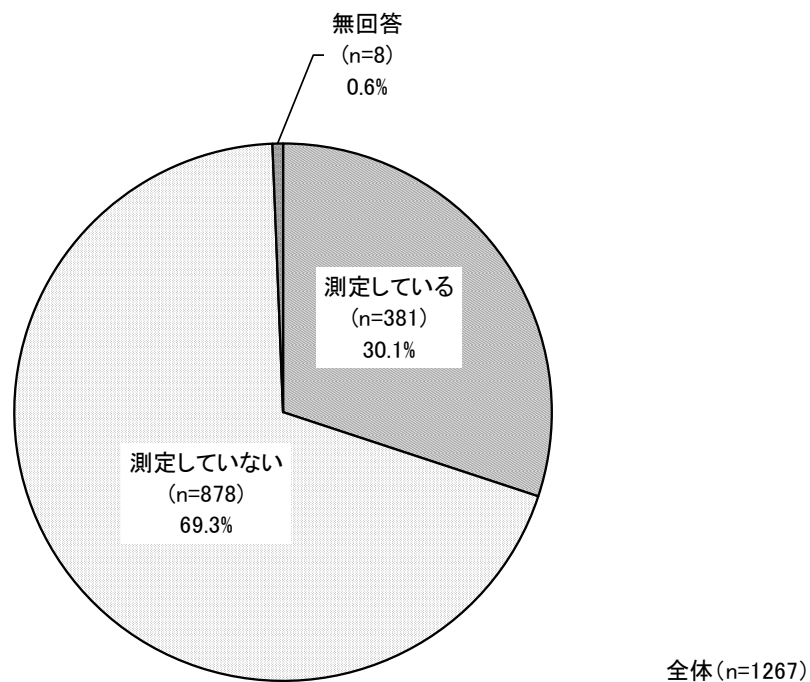
図 3-1 家庭用血圧計の所有状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



#### (4) 日常的な血圧の測定

問5-1 定期的に測定していますか。(○は1つだけ)

図4 日常的な血圧の測定



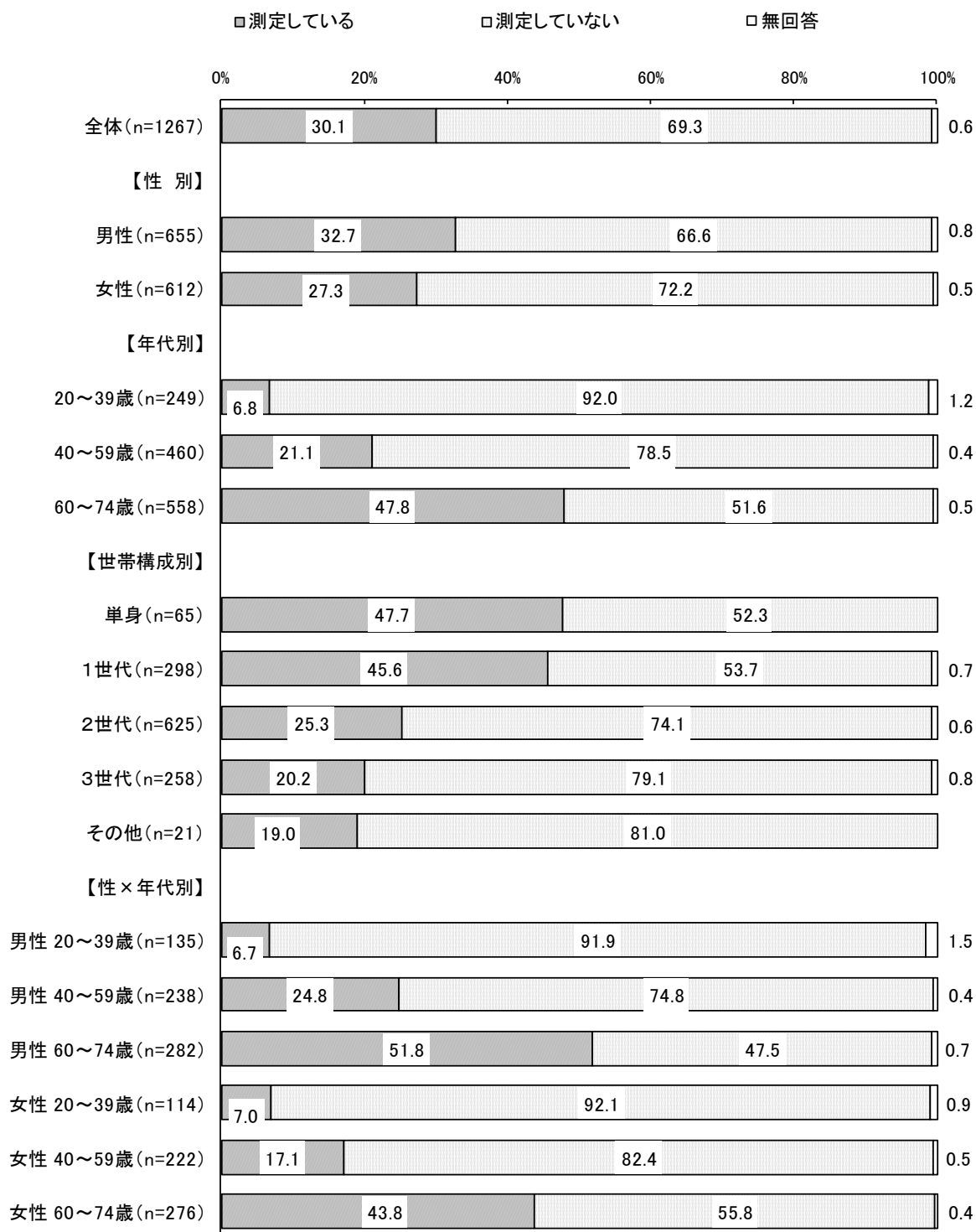
※西蒲区を除く（平成27年度の西蒲区調査では設問なし）

————— 定期的な血圧測定を行っているのは3割程度 —————

#### 【全体結果】

「測定していない」(69.3%)が「測定している」(30.1%)の2倍以上を占める。

図 4-1 日常的な血圧の測定（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

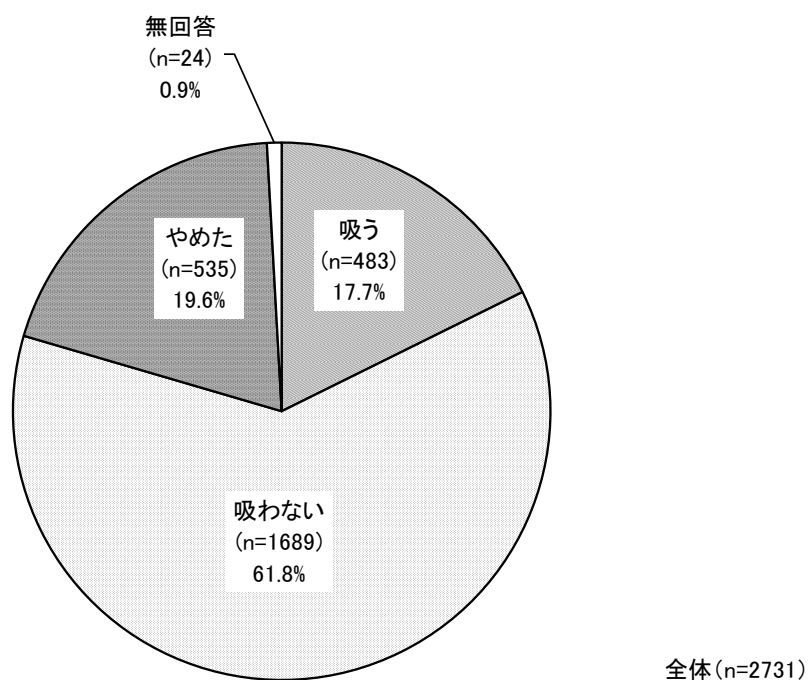


## (5) 喫煙習慣

問6 たばこを習慣的に吸っていますか。(○は1つだけ)

(平成27年度は「問4」)

図5 喫煙習慣

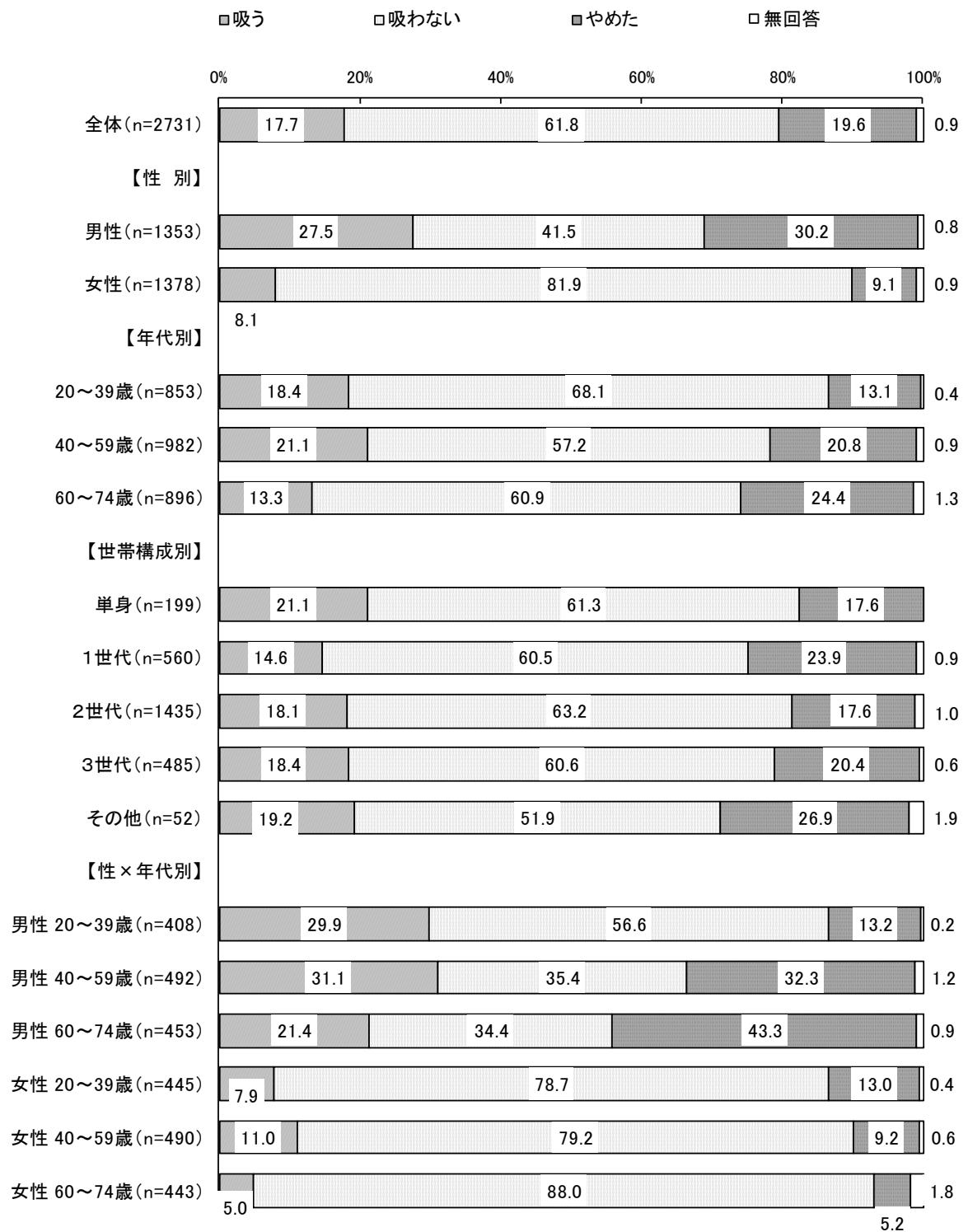


————— 8割以上が現在喫煙していないと回答 —————

### 【全体結果】

たばこを習慣的に「吸わない」(61.8%)と「やめた」(19.6%)を合わせると、全体の約8割以上を占める。「吸う」との回答は17.7%。

図 5-1 喫煙習慣 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)

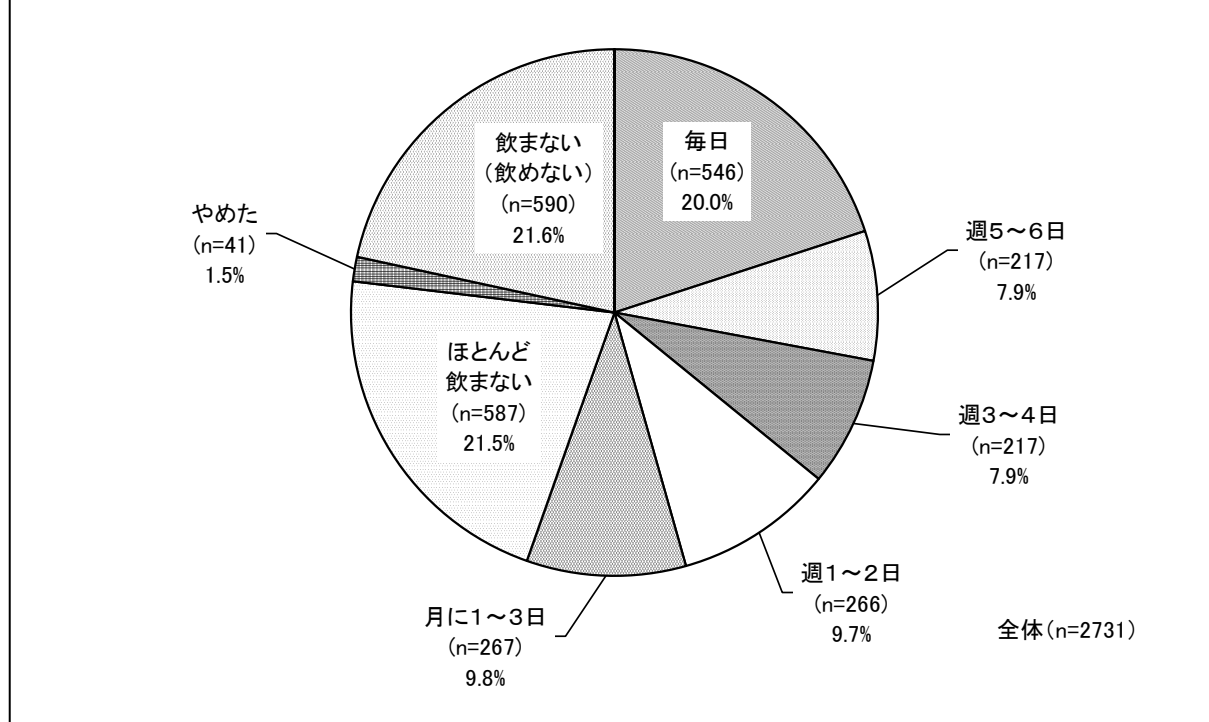


## (6) 飲酒の頻度

問7 週に何日位お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

(平成27年度は「問5」)

図6 飲酒の頻度



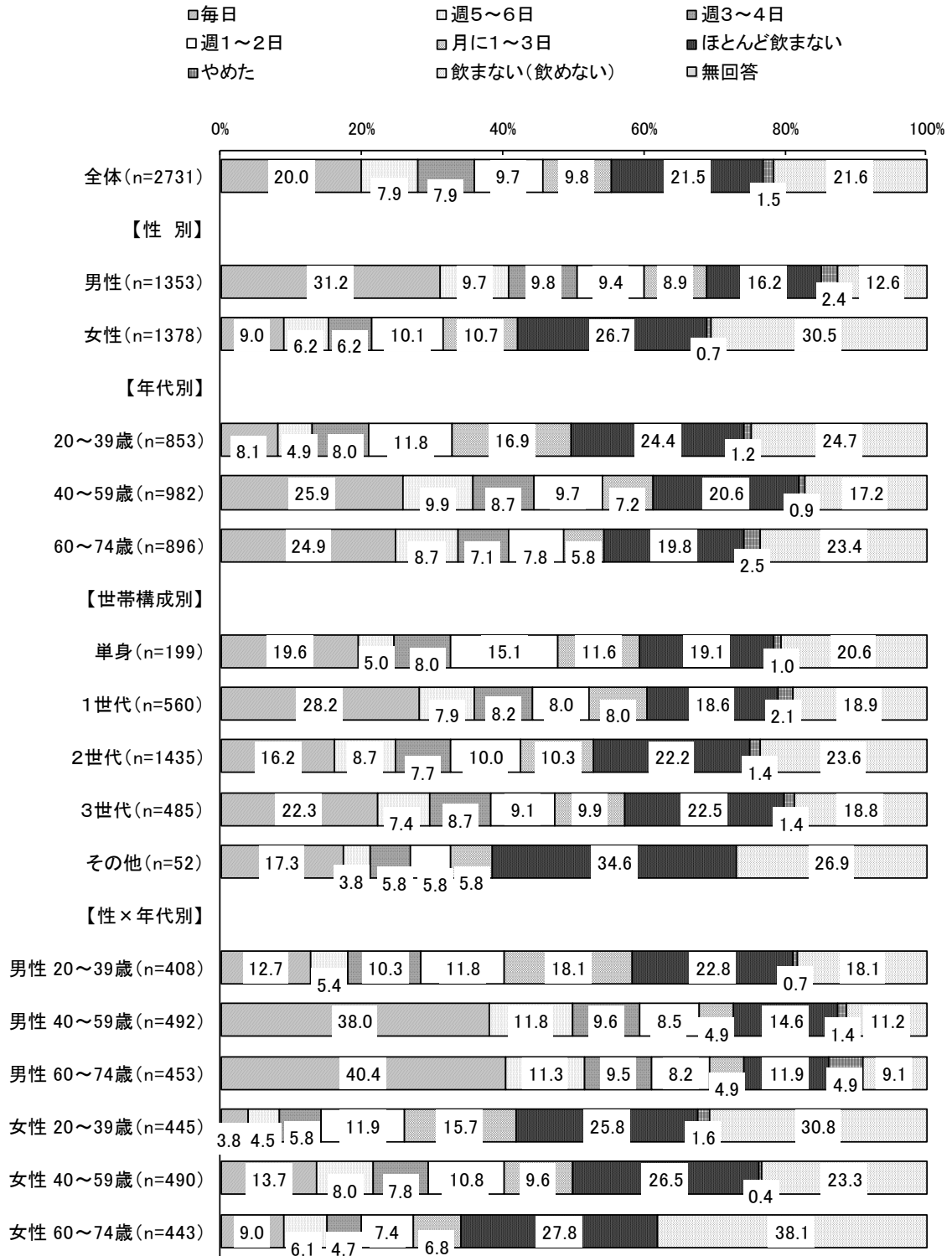
————— 「飲まない」と「ほとんど飲まない」で4割以上 —————

### 【全体結果】

「飲まない(飲めない)」(21.6%)と「ほとんど飲まない」(21.5%)が2割台。一方、「毎日」(20.0%)も2割である。



図 6-1 飲酒の頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

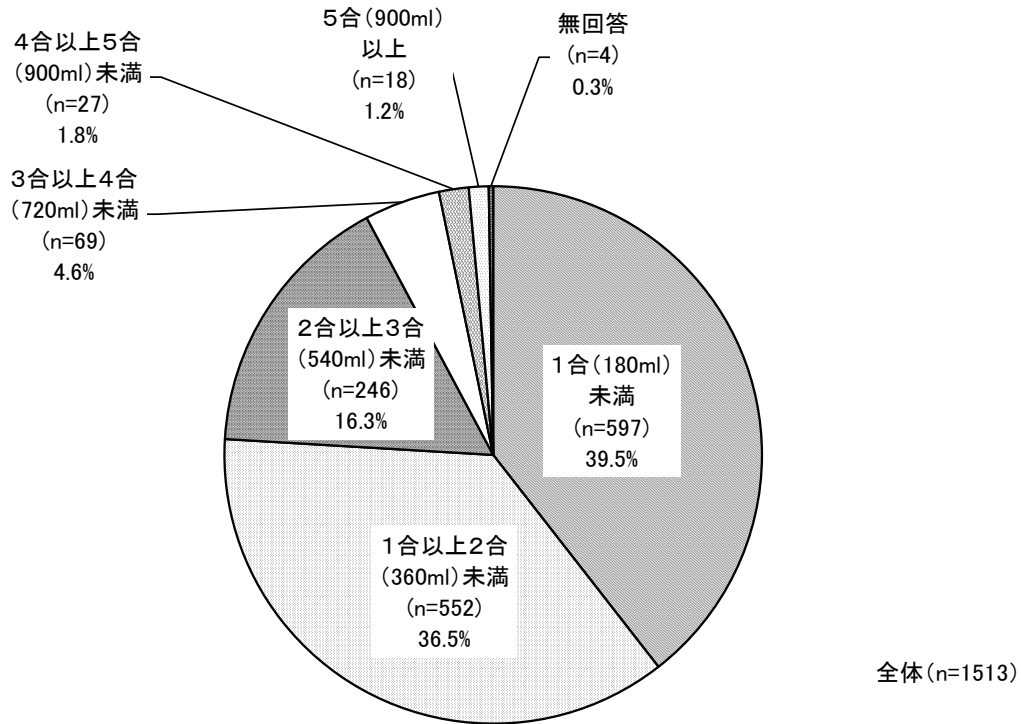


## (7) 平均飲酒量

問7-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

(平成27年度は「問5-1」)

図7 平均飲酒量



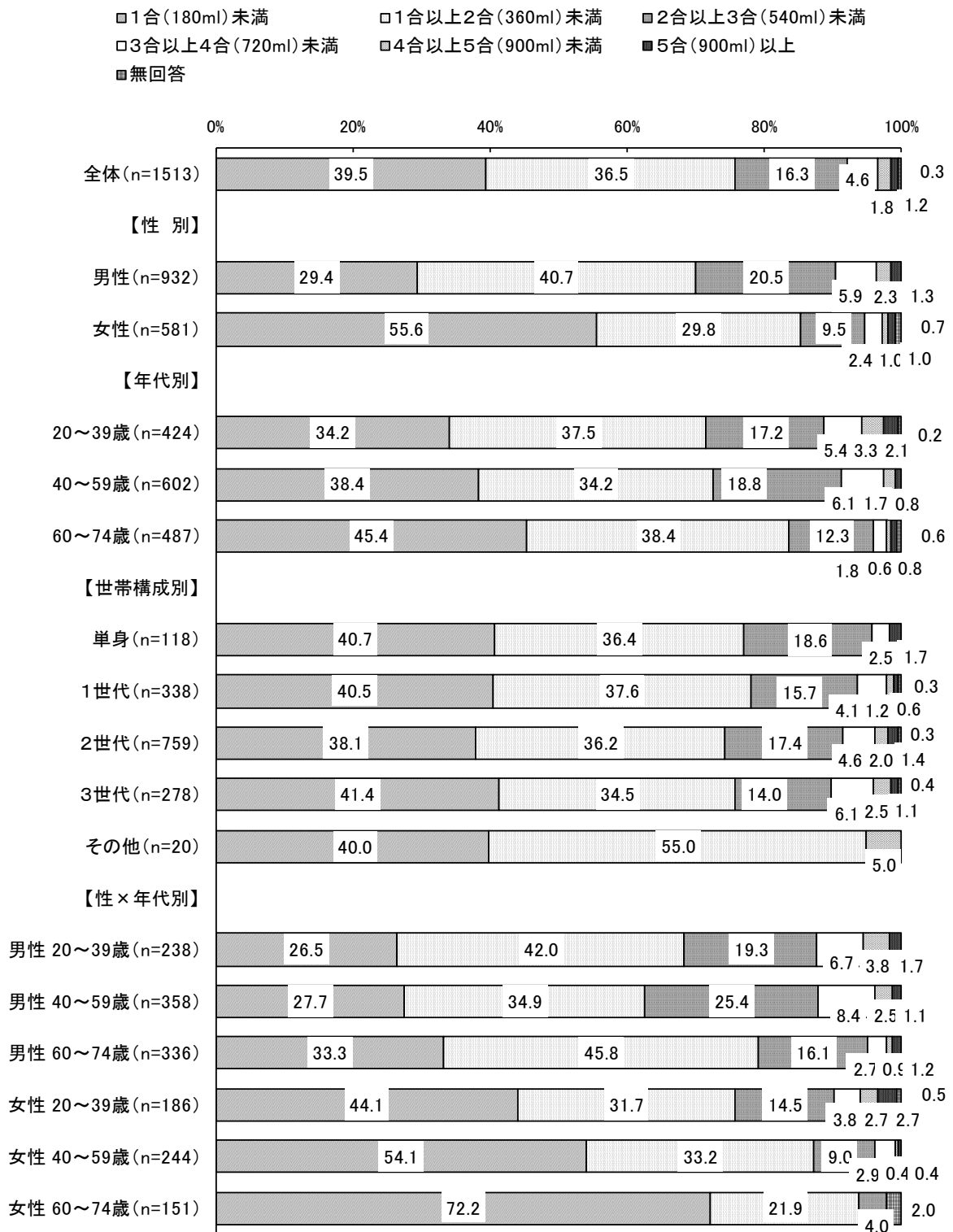
————— 約4割が「1合 (180ml) 未満」と回答 —————

### 【全体結果】

前問で「毎日、週5～6日、週3～4日、週1～2日、月に1～3日」お酒を飲むと回答した方に、その量を聞いた。

「1合 (180ml) 未満」(39.5%) が最も高く、次いで「1合以上2合 (360ml) 未満」(36.5%) となっている。

図 7-1 平均飲酒量 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)

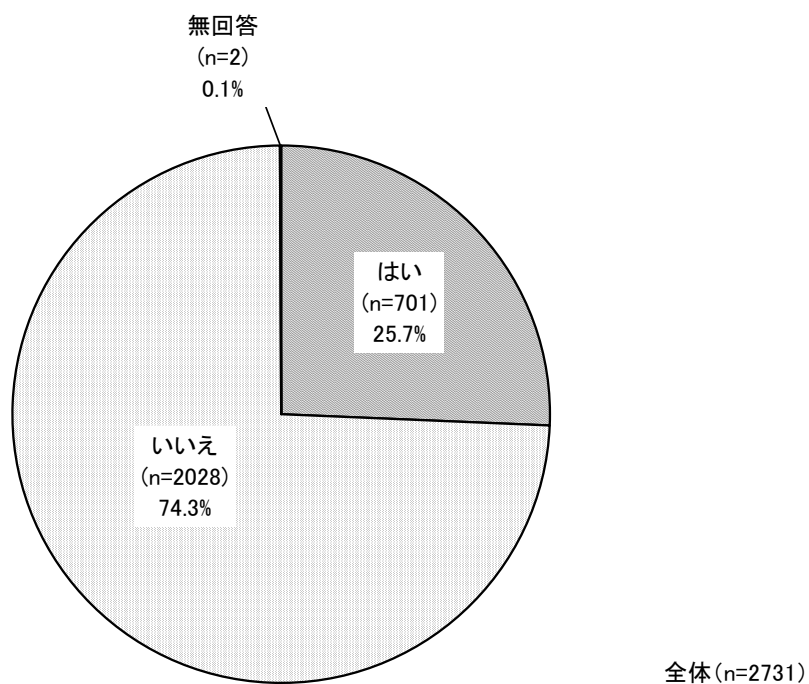


## (8) 運動の実施状況

問8 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

(平成27年度は「問6」)

図8 運動の実施状況

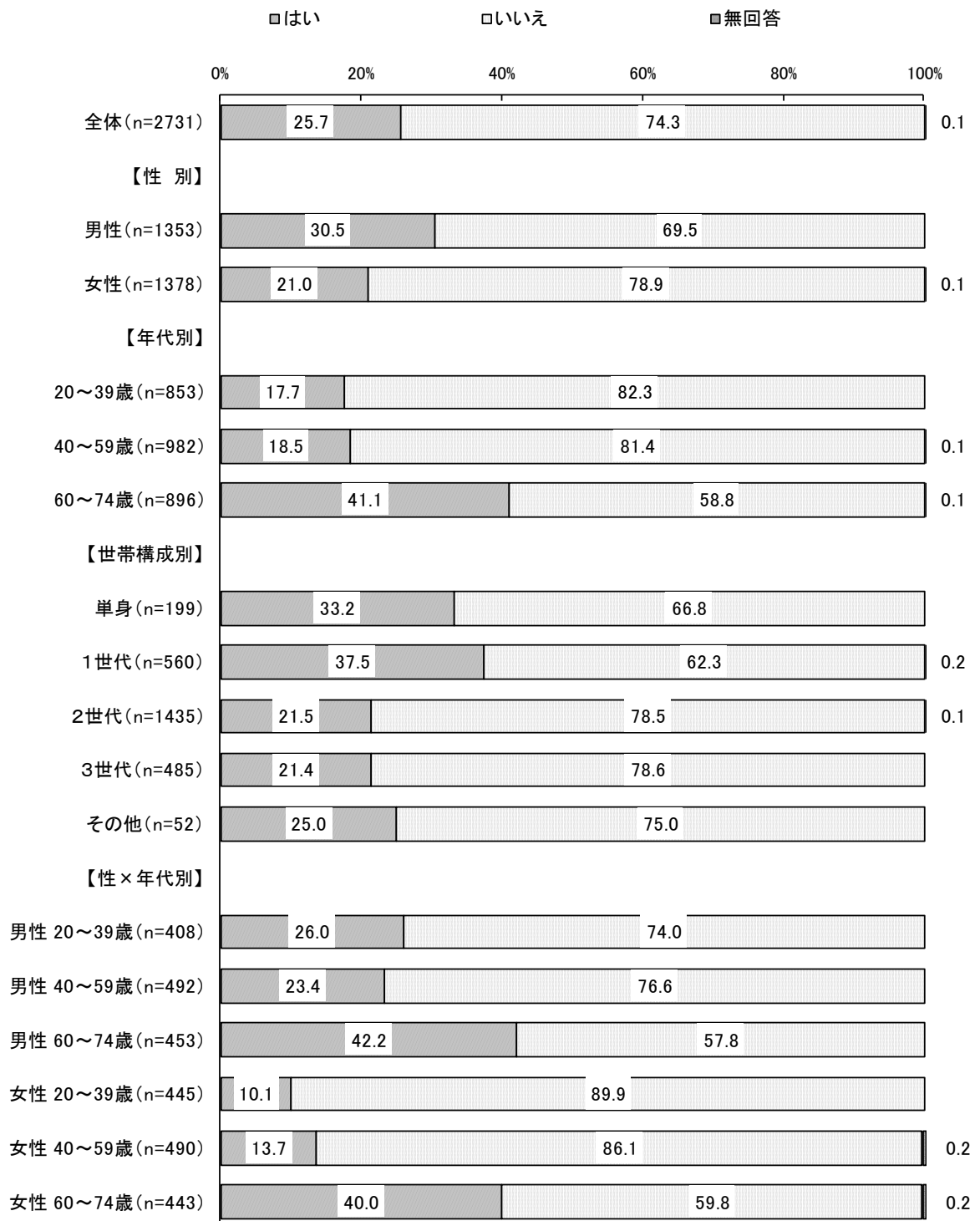


運動を実施している人は全体の4分の1

### 【全体結果】

「はい」(25.7%)が約4分の1で、「いいえ」(74.3%)が多数を占める。

図 8-1 運動の実施状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)

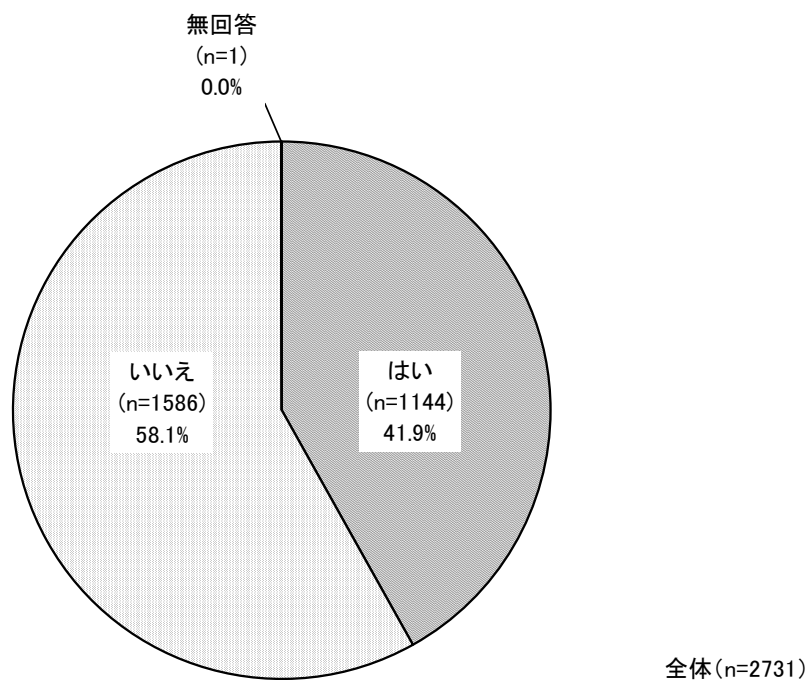


## (9) 身体活動の実施状況

問9 日常生活において、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ますか。(○は1つだけ)

(平成27年度は「問7」)

図9 身体活動の実施状況

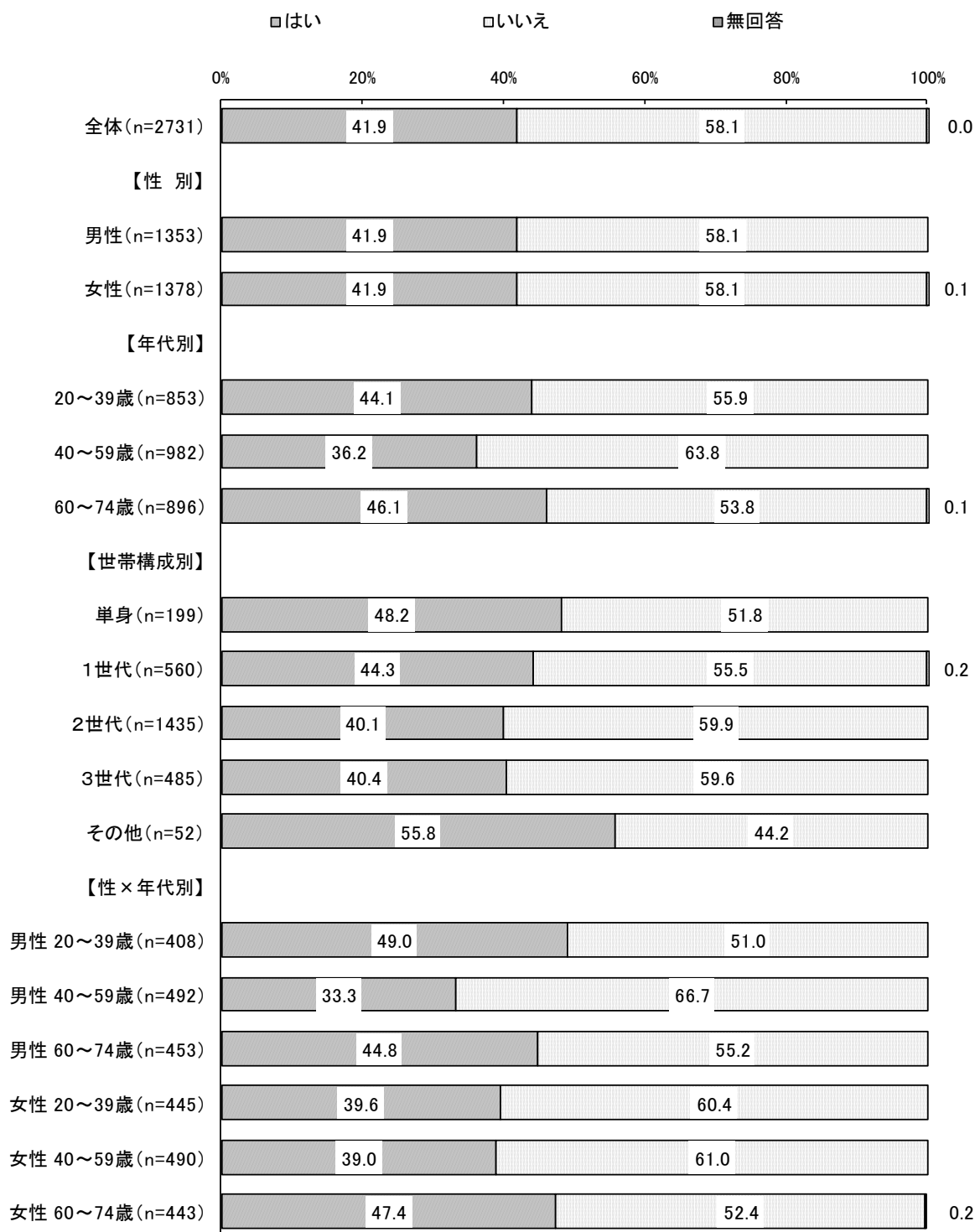


————— 身体活動を実施している人は全体の4割強 —————

### 【全体結果】

「はい」(41.9%)が約4割で、「いいえ」(58.1%)が過半数を占める。

図 9-1 身体活動の実施状況 (性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)

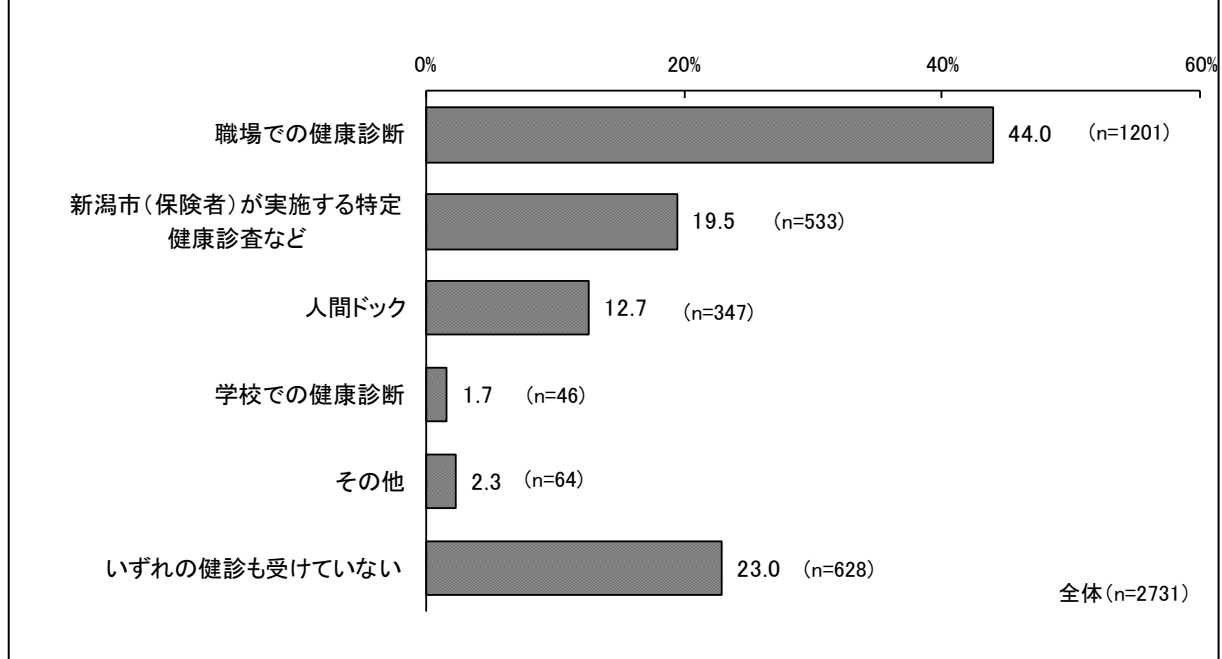


## (10) 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況

問 10 過去1年間に市や職場などで行われる健診や人間ドックを受けましたか。  
(受けたもの全てに○)

(平成27年度は「問8」)

図 10 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況



————— 半数近くが「職場での健康診断」を受けている —————

### 【全体結果】

「職場での健康診断」(44.0%)が最も高く、半数近くとなっている。「新潟市(保険者)が実施する特定健康診査など」(19.5%)が2割弱となっている。「いずれの健診も受けていない」(23.0%)が2割強を占める。



図 10-1 最近 1 年間の健診や人間ドックの受診状況

(性別／年代別／職業別／性・年代別)

		合計 (%ベース)	新潟市 (保険者) が実施する特定健 康診査など	職場での 健康診断	学校での 健康診断	人間ドッ ク	その他	いずれの 健診も受 けていな い	無回答	
全体結果		2,731 100%	533 19.5%	1,201 44.0%	46 1.7%	347 12.7%	64 2.3%	628 23.0%	0 0.0%	
性別	男性	1,353 100%	216 16.0%	659 48.7%	33 2.4%	206 15.2%	28 2.1%	257 19.0%	0 0.0%	
	女性	1,378 100%	317 23.0%	542 39.3%	13 0.9%	141 10.2%	36 2.6%	371 26.9%	0 0.0%	
年代別	20～39歳	853 100%	17 2.0%	493 57.8%	42 4.9%	37 4.3%	8 0.9%	261 30.6%	0 0.0%	
	40～59歳	982 100%	116 11.8%	554 56.4%	4 0.4%	186 18.9%	18 1.8%	143 14.6%	0 0.0%	
	60～74歳	896 100%	400 44.6%	154 17.2%	0 0.0%	124 13.8%	38 4.2%	224 25.0%	0 0.0%	
職業別	専門的・ 技術的職業	447 100%	36 8.1%	309 69.1%	1 0.2%	81 18.1%	3 0.7%	38 8.5%	0 0.0%	
	管理的職業	127 100%	7 5.5%	77 60.6%	0 0.0%	45 35.4%	1 0.8%	3 2.4%	0 0.0%	
	事務職	327 100%	11 3.4%	236 72.2%	2 0.6%	56 17.1%	3 0.9%	27 8.3%	0 0.0%	
	販売職	202 100%	26 12.9%	111 55.0%	1 0.5%	12 5.9%	10 5.0%	48 23.8%	0 0.0%	
	サービス職	210 100%	29 13.8%	104 49.5%	1 0.5%	13 6.2%	5 2.4%	63 30.0%	0 0.0%	
	保安職	32 100%	1 3.1%	27 84.4%	0 0.0%	4 12.5%	0 0.0%	1 3.1%	0 0.0%	
	農業	64 100%	27 42.2%	5 7.8%	0 0.0%	2 3.1%	1 1.6%	30 46.9%	0 0.0%	
	林業	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
	漁業	1 100%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
	運輸・ 機械運転従事	70 100%	9 12.9%	48 68.6%	0 0.0%	8 11.4%	1 1.4%	8 11.4%	0 0.0%	
	生産工程従事	273 100%	22 8.1%	180 65.9%	3 1.1%	35 12.8%	1 0.4%	39 14.3%	0 0.0%	
	家庭従事	377 100%	152 40.3%	22 5.8%	0 0.0%	43 11.4%	15 4.0%	158 41.9%	0 0.0%	
	学生	49 100%	1 2.0%	0 0.0%	37 75.5%	0 0.0%	0 0.0%	12 24.5%	0 0.0%	
	無職	406 100%	171 42.1%	21 5.2%	0 0.0%	36 8.9%	18 4.4%	169 41.6%	0 0.0%	
	その他	145 100%	40 27.6%	61 42.1%	1 0.7%	12 8.3%	6 4.1%	31 21.4%	0 0.0%	
性別× 年代別	男性 20～39歳	408 100%	4 1.0%	255 62.5%	29 7.1%	22 5.4%	1 0.2%	99 24.3%	0 0.0%	
	男性 40～59歳	492 100%	35 7.1%	303 61.6%	4 0.8%	108 22.0%	5 1.0%	56 11.4%	0 0.0%	
	男性 60～74歳	453 100%	177 39.1%	101 22.3%	0 0.0%	76 16.8%	22 4.9%	102 22.5%	0 0.0%	
	女性 20～39歳	445 100%	13 2.9%	238 53.5%	13 2.9%	15 3.4%	7 1.6%	162 36.4%	0 0.0%	
	女性 40～59歳	490 100%	81 16.5%	251 51.2%	0 0.0%	78 15.9%	13 2.7%	87 17.8%	0 0.0%	
	女性 60～74歳	443 100%	223 50.3%	53 12.0%	0 0.0%	48 10.8%	16 3.6%	122 27.5%	0 0.0%	

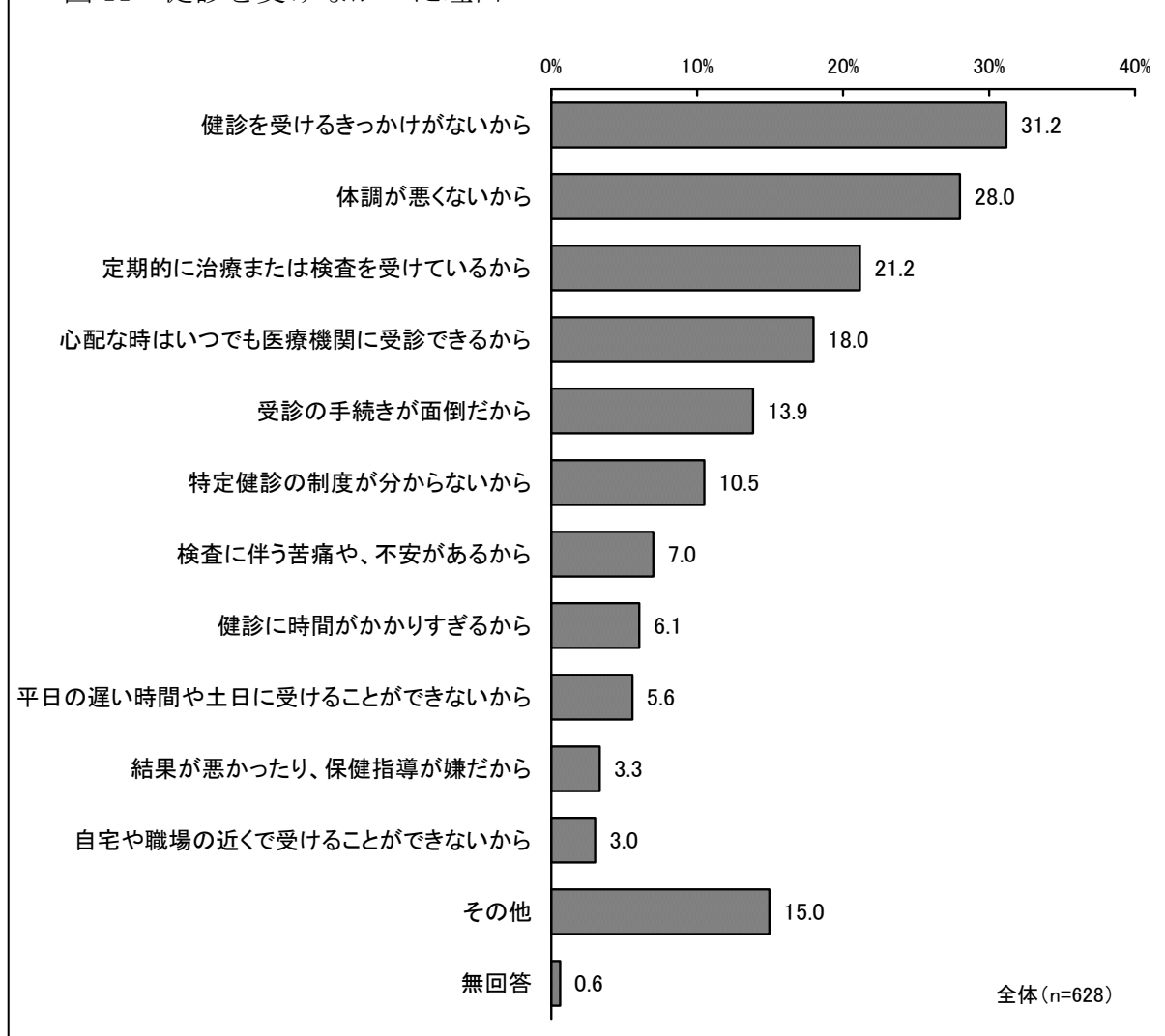
## (11) 健診を受けなかった理由

問 10-1 いずれの健診も受けていない方にお聞きします。

受けなかった理由を教えてください。(〇はいくつでも)

(平成 27 年度は「問 8-1」)

図 11 健診を受けなかった理由



最も多い理由は「健診を受けるきっかけがないから」

### 【全体結果】

前問でいずれの健診も受けていないと回答した方に、その理由を聞いた。

「健診を受けるきっかけがないから」(31.2%)が最も高く、「体調が悪くないから」(28.0%)、「定期的に治療または検査を受けているから」(21.2%)が2割台で続く。

図 11-1 健診を受けなかった理由（性別／年代別／職業別／性・年代別）

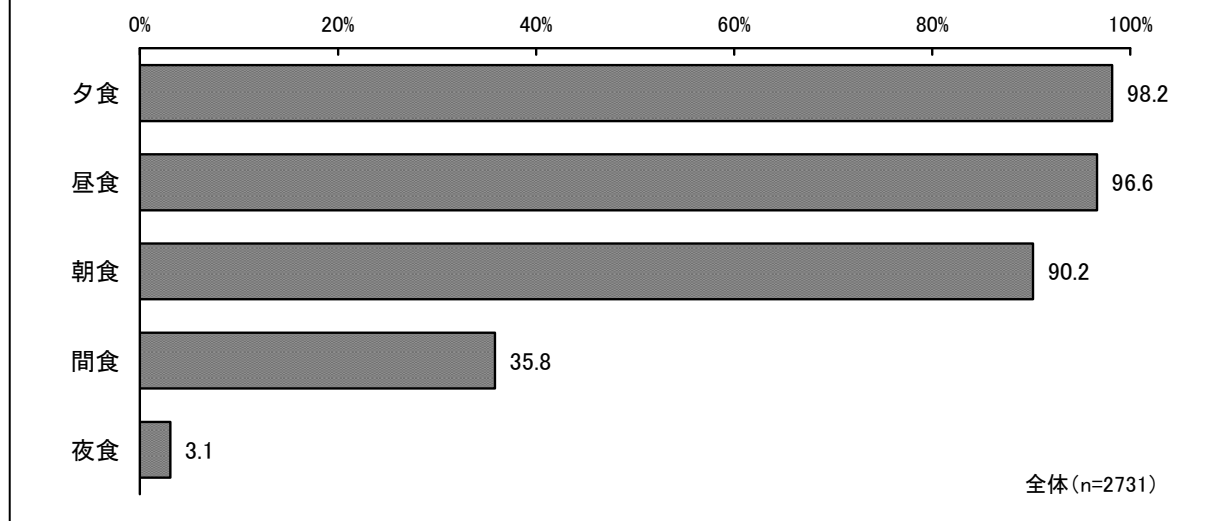
	合計 (%ベース)	特定健診 の制度が 分からな いから	体調が悪 くないか ら	定期的に 治療また は検査を 受けてい るから	心配な時 はいつで も医療機 関を受診 できるか ら	平日の遅 い時間や 土日に受 けること ができない から	健診に時 間がかか りすぎる から	自宅や職 場の近く で受ける ことがで きないか ら	検査に伴 う苦痛 や、不安 があるか ら	受診の手 続きが面 倒だから	健診を受 けるきつ かけがな いから	結果が悪 かったり、 保健指導 が嫌だか ら	その他	無回答	
全体結果	628 100%	66 10.5%	176 28.0%	133 21.2%	113 18.0%	35 5.6%	38 6.1%	19 3.0%	44 7.0%	87 13.9%	196 31.2%	21 3.3%	94 15.0%	4 0.6%	
性別	男性	257 100%	27 10.5%	83 32.3%	65 25.3%	43 16.7%	13 5.1%	14 5.4%	8 3.1%	13 5.1%	39 15.2%	78 30.4%	8 3.1%	18 7.0%	0 0.0%
	女性	371 100%	39 10.5%	93 25.1%	68 18.3%	70 18.9%	22 5.9%	24 6.5%	11 3.0%	31 8.4%	48 12.9%	118 31.8%	13 3.5%	76 20.5%	4 1.1%
年代別	20～39歳	261 100%	52 19.9%	68 26.1%	17 6.5%	26 10.0%	14 5.4%	16 6.1%	5 1.9%	18 6.9%	23 8.8%	149 57.1%	8 3.1%	44 16.9%	1 0.4%
	40～59歳	143 100%	8 5.6%	38 26.6%	26 18.2%	27 18.9%	15 10.5%	15 10.5%	8 5.6%	10 7.0%	36 25.2%	26 18.2%	4 2.8%	21 14.7%	1 0.7%
	60～74歳	224 100%	6 2.7%	70 31.3%	90 40.2%	60 26.8%	6 2.7%	7 3.1%	6 2.7%	16 7.1%	28 12.5%	21 9.4%	9 4.0%	29 12.9%	2 0.9%
職業別	専門的・ 技術的職業	38 100%	1 2.6%	11 28.9%	4 10.5%	6 15.8%	7 18.4%	5 13.2%	1 2.6%	0 0.0%	8 21.1%	14 36.8%	0 0.0%	7 18.4%	0 0.0%
	管理的職業	3 100%	0 0.0%	0 0.0%	1 33.3%	2 66.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 33.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	事務職	27 100%	2 7.4%	9 33.3%	1 3.7%	4 14.8%	3 11.1%	2 7.4%	2 7.4%	7 25.9%	7 25.9%	12 44.4%	1 3.7%	2 7.4%	1 3.7%
	販売職	48 100%	9 18.8%	15 31.3%	7 14.6%	12 25.0%	5 10.4%	5 10.4%	1 2.1%	6 12.5%	8 16.7%	20 41.7%	2 4.2%	6 12.5%	0 0.0%
	サービス職	63 100%	11 17.5%	17 27.0%	7 11.1%	10 15.9%	5 7.9%	4 6.3%	1 1.6%	6 9.5%	11 17.5%	30 47.6%	4 6.3%	7 11.1%	0 0.0%
	保安職	1 100%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%
	農業	30 100%	2 6.7%	10 33.3%	5 16.7%	7 23.3%	0 0.0%	2 6.7%	0 0.0%	2 6.7%	5 16.7%	4 13.3%	1 3.3%	4 13.3%	0 0.0%
	林業	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	漁業	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	運輸・ 機械運転従事	8 100%	0 0.0%	4 50.0%	1 12.5%	1 12.5%	0 0.0%	0 0.0%	1 12.5%	0 0.0%	0 0.0%	2 25.0%	0 0.0%	1 12.5%	0 0.0%
	生産工程従事	39 100%	3 7.7%	8 20.5%	7 17.9%	3 7.7%	4 10.3%	2 5.1%	1 2.6%	1 2.6%	5 12.8%	15 38.5%	0 0.0%	6 15.4%	0 0.0%
	家庭従事	158 100%	17 10.8%	44 27.8%	31 19.6%	28 17.7%	5 3.2%	7 4.4%	4 2.5%	6 3.8%	18 11.4%	46 29.1%	8 5.1%	31 19.6%	2 1.3%
	学生	12 100%	0 0.0%	2 16.7%	0 0.0%	1 8.3%	1 8.3%	1 8.3%	0 0.0%	1 8.3%	1 8.3%	7 58.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
	無職	169 100%	19 11.2%	47 27.8%	59 34.9%	32 18.9%	2 1.2%	8 4.7%	8 4.7%	12 7.1%	19 11.2%	34 20.1%	3 1.8%	24 14.2%	1 0.6%
	その他	31 100%	2 6.5%	8 25.8%	9 29.0%	6 19.4%	3 9.7%	2 6.5%	0 0.0%	3 9.7%	4 12.9%	12 38.7%	2 6.5%	5 16.1%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20～39歳	99 100%	18 18.2%	32 32.3%	9 9.1%	7 7.1%	6 6.1%	3 3.0%	3 3.0%	11 11.1%	54 54.5%	3 3.0%	4 4.0%	0 0.0%	
	男性 40～59歳	56 100%	5 8.9%	16 28.6%	10 17.9%	9 16.1%	4 7.1%	4 7.1%	3 5.4%	3 5.4%	15 26.8%	13 23.2%	1 1.8%	5 8.9%	0 0.0%
	男性 60～74歳	102 100%	4 3.9%	35 34.3%	46 45.1%	27 26.5%	3 2.9%	4 3.9%	2 2.0%	7 6.9%	13 12.7%	11 10.8%	4 3.9%	9 8.8%	0 0.0%
	女性 20～39歳	162 100%	34 21.0%	36 22.2%	8 4.9%	19 11.7%	8 4.9%	10 6.2%	2 1.2%	15 9.3%	12 7.4%	95 58.6%	5 3.1%	40 24.7%	1 0.6%
	女性 40～59歳	87 100%	3 3.4%	22 25.3%	16 18.4%	18 20.7%	11 12.6%	11 12.6%	5 5.7%	7 8.0%	21 24.1%	13 14.9%	3 3.4%	16 18.4%	1 1.1%
	女性 60～74歳	122 100%	2 1.6%	35 28.7%	44 36.1%	33 27.0%	3 2.5%	3 2.5%	4 3.3%	9 7.4%	15 12.3%	10 8.2%	5 4.1%	20 16.4%	2 1.6%

## (12) 1日にとる食事

問11 1日に何食、食事をとりますか。(食べるもの全てに○)

(平成27年度は「問9」)

図12 1日にとる食事



9割以上が「朝食」、「昼食」、「夕食」をとる

### 【全体結果】

「夕食」(98.2%)、「昼食」(96.6%)、「朝食」(90.2%)と3食ともに9割以上が回答している。

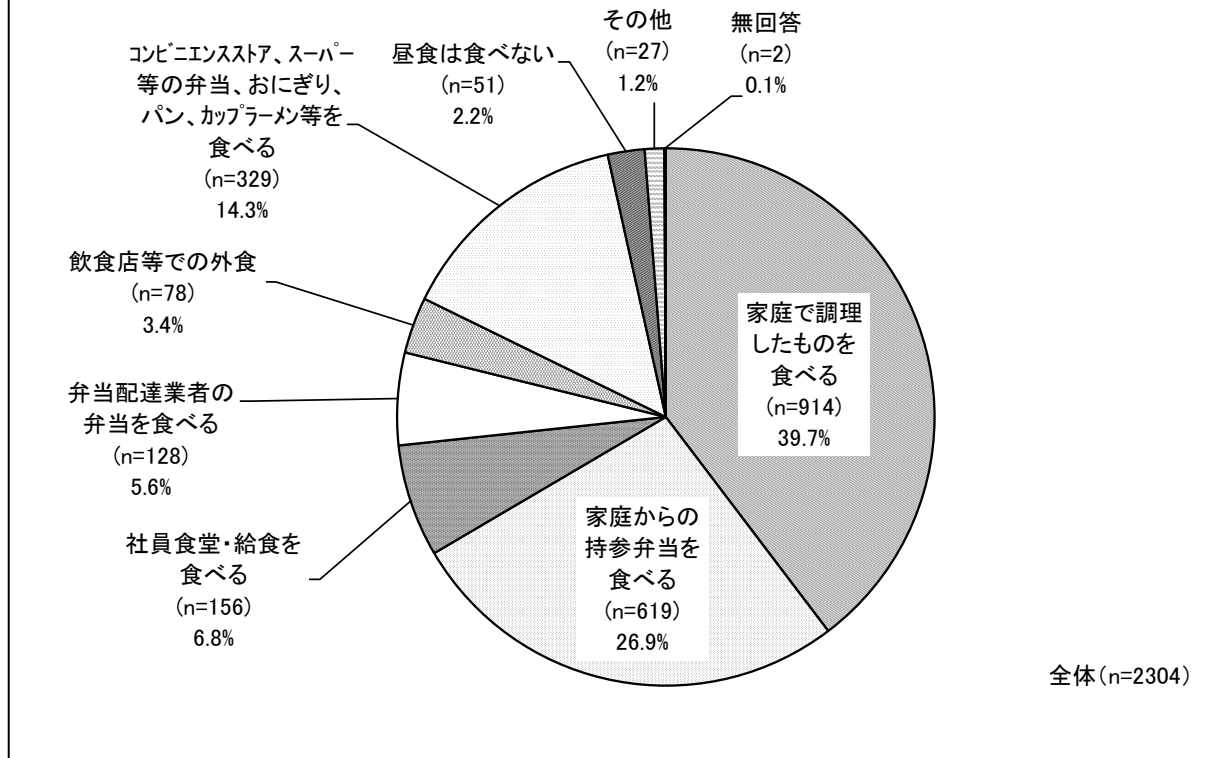
図 12-1 1日にとる食事（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

		合計 (%ベース)	朝食	昼食	夕食	夜食	間食	無回答
全体結果		2,731 100%	2,463 90.2%	2,639 96.6%	2,681 98.2%	84 3.1%	979 35.8%	0 0.0%
性別	男性	1,353 100%	1,177 87.0%	1,289 95.3%	1,324 97.9%	57 4.2%	260 19.2%	0 0.0%
	女性	1,378 100%	1,286 93.3%	1,350 98.0%	1,357 98.5%	27 2.0%	719 52.2%	0 0.0%
年代別	20～39歳	853 100%	740 86.8%	829 97.2%	834 97.8%	41 4.8%	315 36.9%	0 0.0%
	40～59歳	982 100%	867 88.3%	942 95.9%	964 98.2%	31 3.2%	337 34.3%	0 0.0%
	60～74歳	896 100%	856 95.5%	868 96.9%	883 98.5%	12 1.3%	327 36.5%	0 0.0%
世帯構成別	単身	199 100%	160 80.4%	183 92.0%	190 95.5%	14 7.0%	75 37.7%	0 0.0%
	1世代(夫婦のみ、)	560 100%	525 93.8%	539 96.3%	550 98.2%	10 1.8%	180 32.1%	0 0.0%
	2世代(親と子)	1,435 100%	1,285 89.5%	1,395 97.2%	1,411 98.3%	46 3.2%	527 36.7%	0 0.0%
	3世代(親と子と孫)	485 100%	445 91.8%	472 97.3%	478 98.6%	13 2.7%	177 36.5%	0 0.0%
	その他	52 100%	48 92.3%	50 96.2%	52 100.0%	1 1.9%	20 38.5%	0 0.0%
性別×年代別	男性 20～39歳	408 100%	330 80.9%	391 95.8%	399 97.8%	29 7.1%	92 22.5%	0 0.0%
	男性 40～59歳	492 100%	417 84.8%	465 94.5%	483 98.2%	20 4.1%	82 16.7%	0 0.0%
	男性 60～74歳	453 100%	430 94.9%	433 95.6%	442 97.6%	8 1.8%	86 19.0%	0 0.0%
	女性 20～39歳	445 100%	410 92.1%	438 98.4%	435 97.8%	12 2.7%	223 50.1%	0 0.0%
	女性 40～59歳	490 100%	450 91.8%	477 97.3%	481 98.2%	11 2.2%	255 52.0%	0 0.0%
	女性 60～74歳	443 100%	426 96.2%	435 98.2%	441 99.5%	4 0.9%	241 54.4%	0 0.0%

### (13) 昼食の内容

問 12 昼食は主に何を食べますか。(〇は1つだけ)

図 13 昼食の内容



※西蒲区を除く（平成 27 年度の西蒲区調査では設問なし）

————— 「家庭で調理したもの」と「持参弁当」で約 7 割 —————

#### 【全体結果】

「家庭で調理したものを食べる」(39.7%) が最も高く、「家庭からの持参弁当を食べる」(26.9%) が続き、この 2 項目で全体の 7 割を占める。「コンビニエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる」(14.3%) が 3 番目に高い。

図 13-1 昼食の内容（性別／年代別／世帯構成別）

- 家庭で調理したものを食べる
- ▨ 社員食堂・給食を食べる
- ▩ 飲食店等での外食
- 昼食は食べない
- 無回答
- 家庭からの持参弁当を食べる
- ▨ 弁当配達業者の弁当を食べる
- ▩ コンビニエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる
- その他

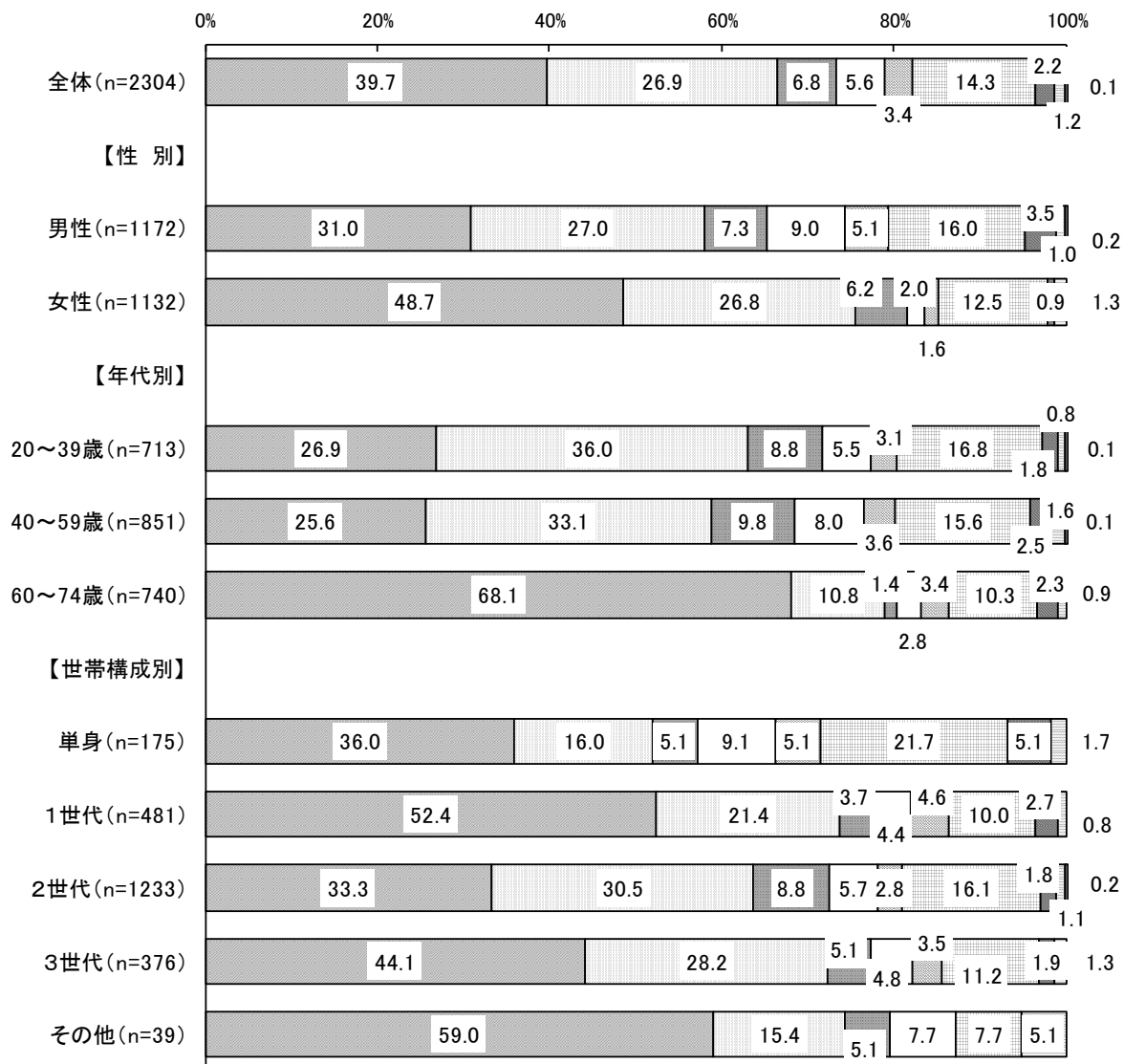
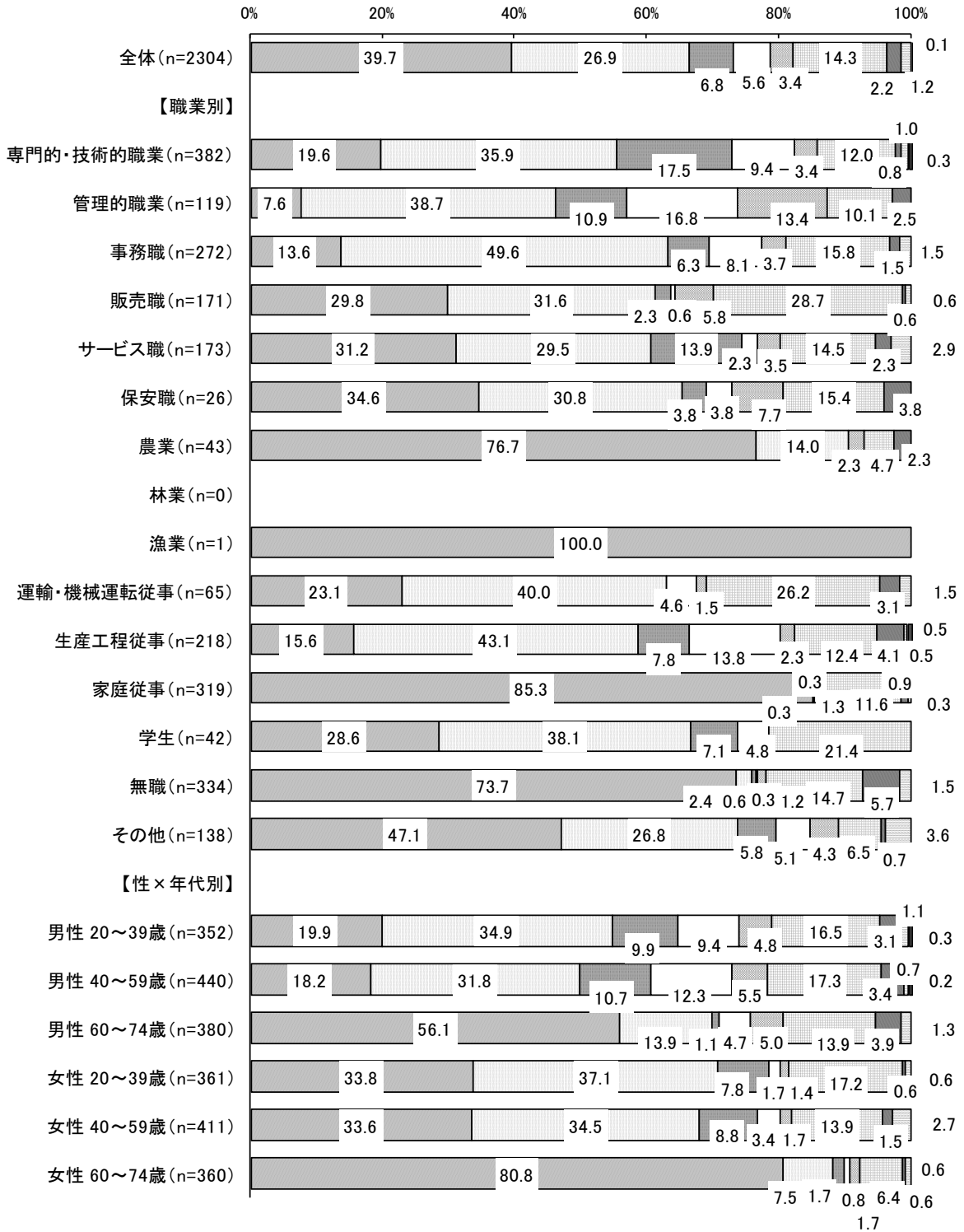


図 13-2 昼食の内容（職業別／性・年代別）

- 家庭で調理したものを食べる
- 社員食堂・給食を食べる
- 飲食店等での外食
- 昼食は食べない
- 無回答
- 家庭からの持参弁当を食べる
- 弁当配達業者の弁当を食べる
- コンビニエンスストア、スーパー等の弁当、おにぎり、パン、カップラーメン等を食べる
- その他



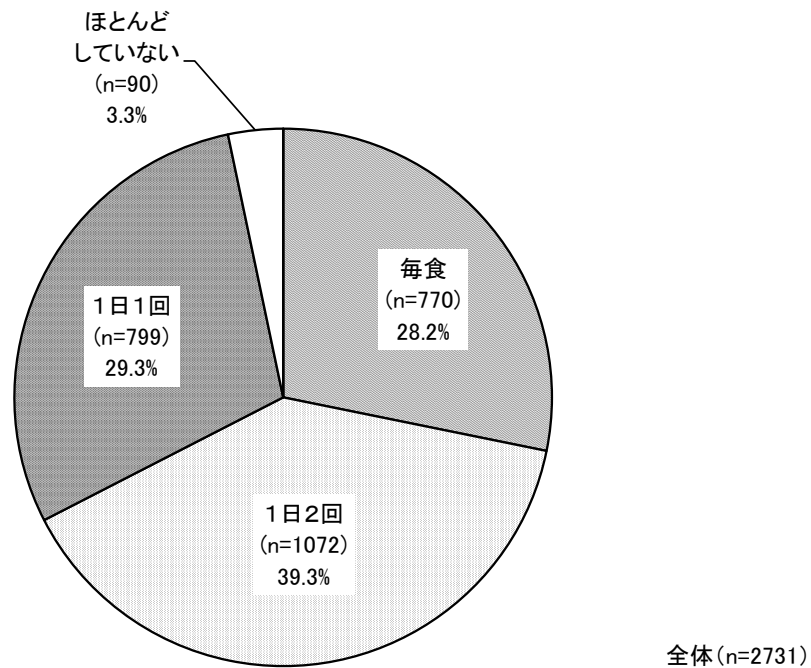


(14) 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

問 13 1日のうち、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を何回していますか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 10」）

図 14 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

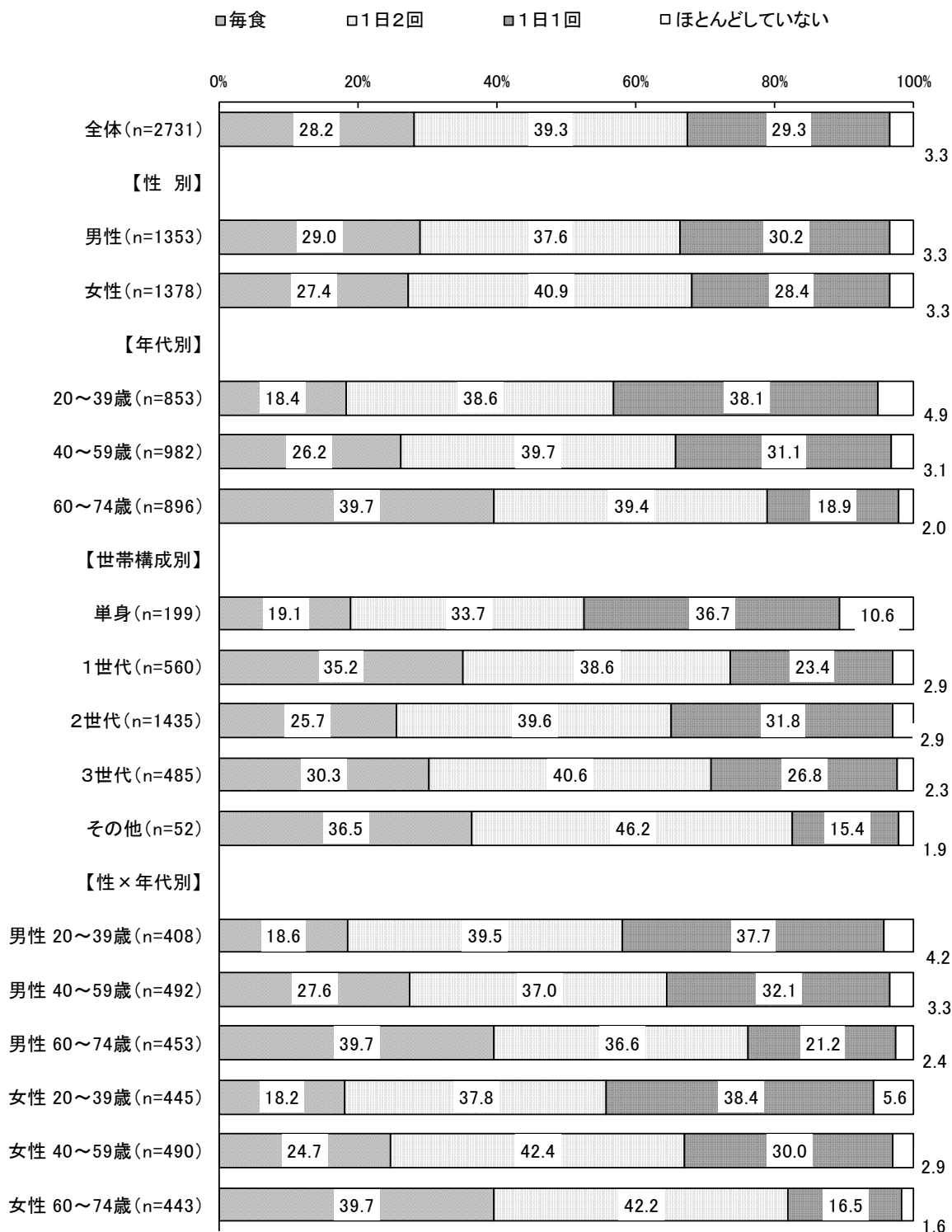


——— 主食・主菜・副菜のそろった食事は「1日2回」が4割弱 ———

【全体結果】

「1日2回」(39.3%)が4割弱で最も高い。「1日1回」(29.3%)、「毎食」(28.2%)がこれに続く。

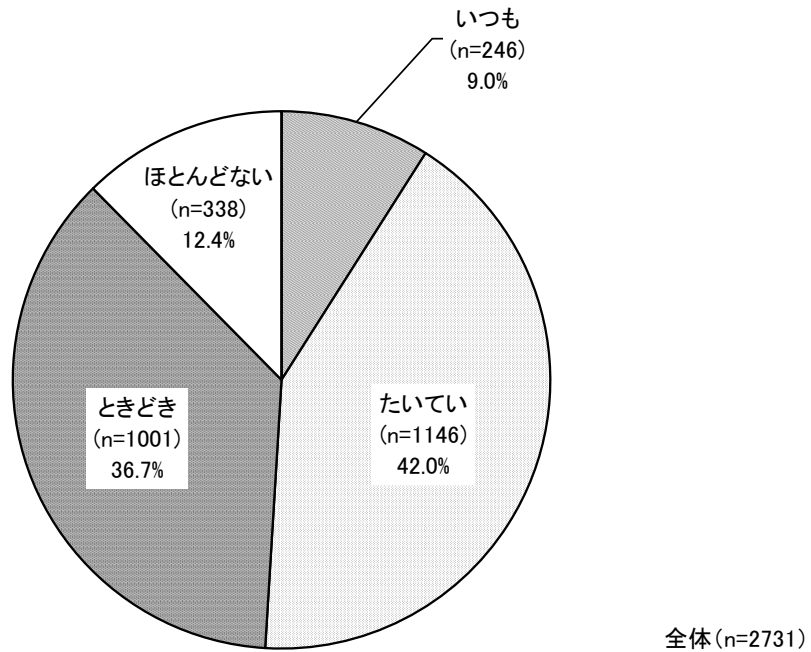
図 14-1 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数  
(性別／年代別／世帯構成別／性・年代別)



(15) 食事を満腹になるまで食べるか

問 14 食事は満腹になるまで食べますか。(○は1つだけ)  
(平成 27 年度は「問 11」)

図 15 食事を満腹になるまで食べるか

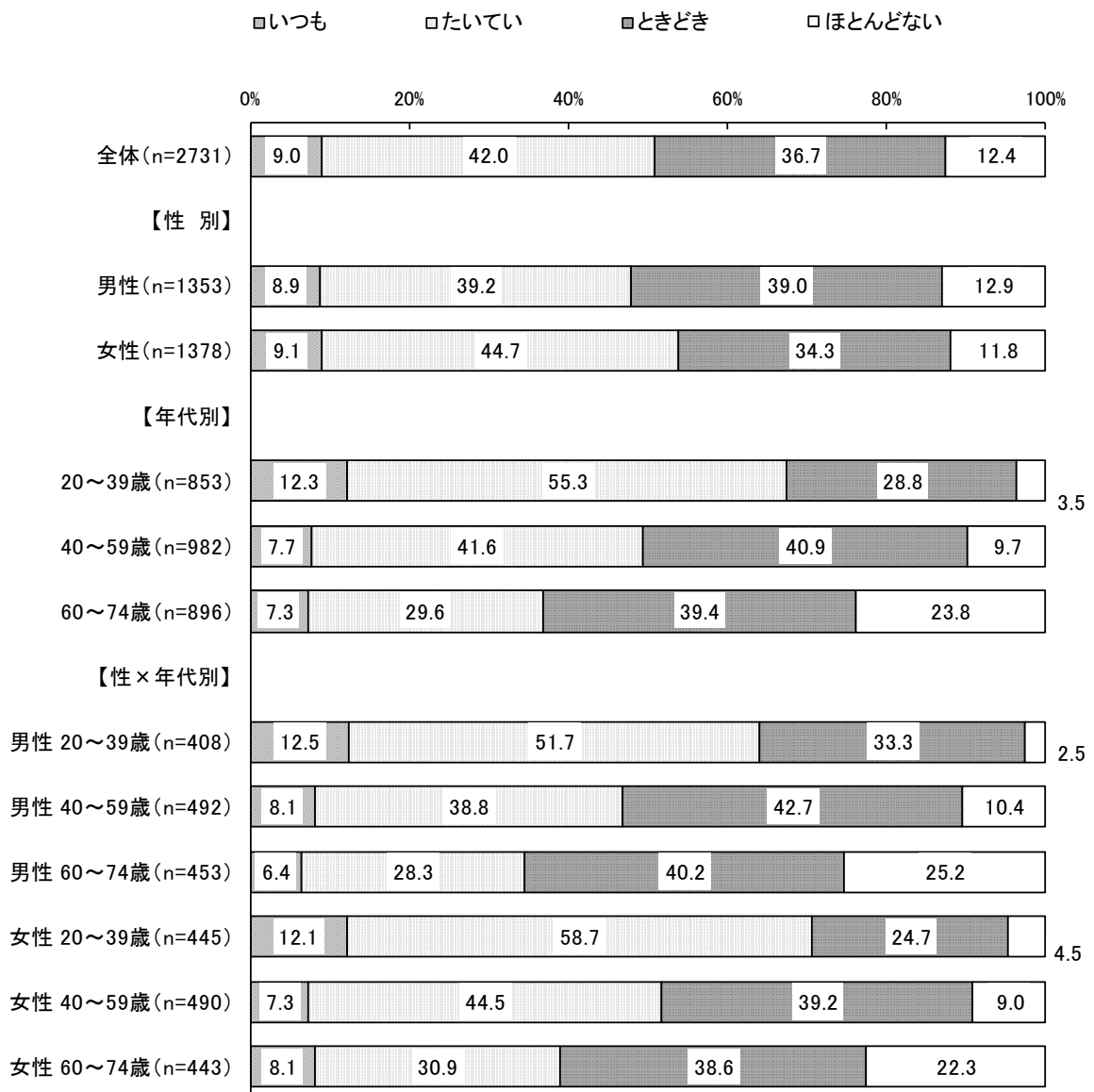


4 割強が「たいてい」満腹になるまで食べると回答

【全体結果】

「たいてい」(42.0%) が 4 割強で最も高く、「ときどき」(36.7%) が続く。

図 15-1 食事を満腹になるまで食べるか（性別／年代別／性・年代別）

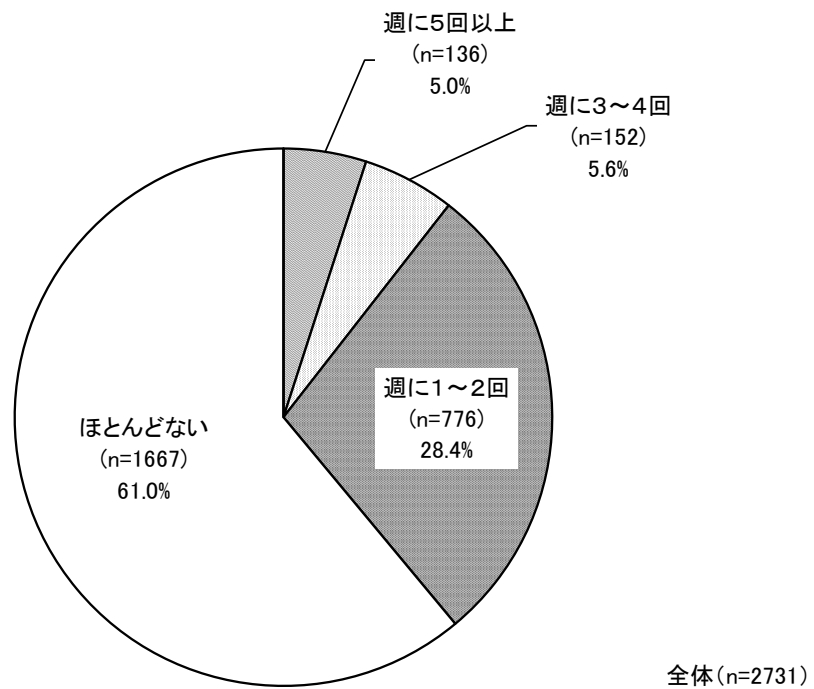


## (16) 主食の重ね食べ

問 15 1回の食事で、主食（ごはん、パン、麺）を組み合わせる食べ方が  
ありますか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 12」）

図 16 主食の重ね食べ

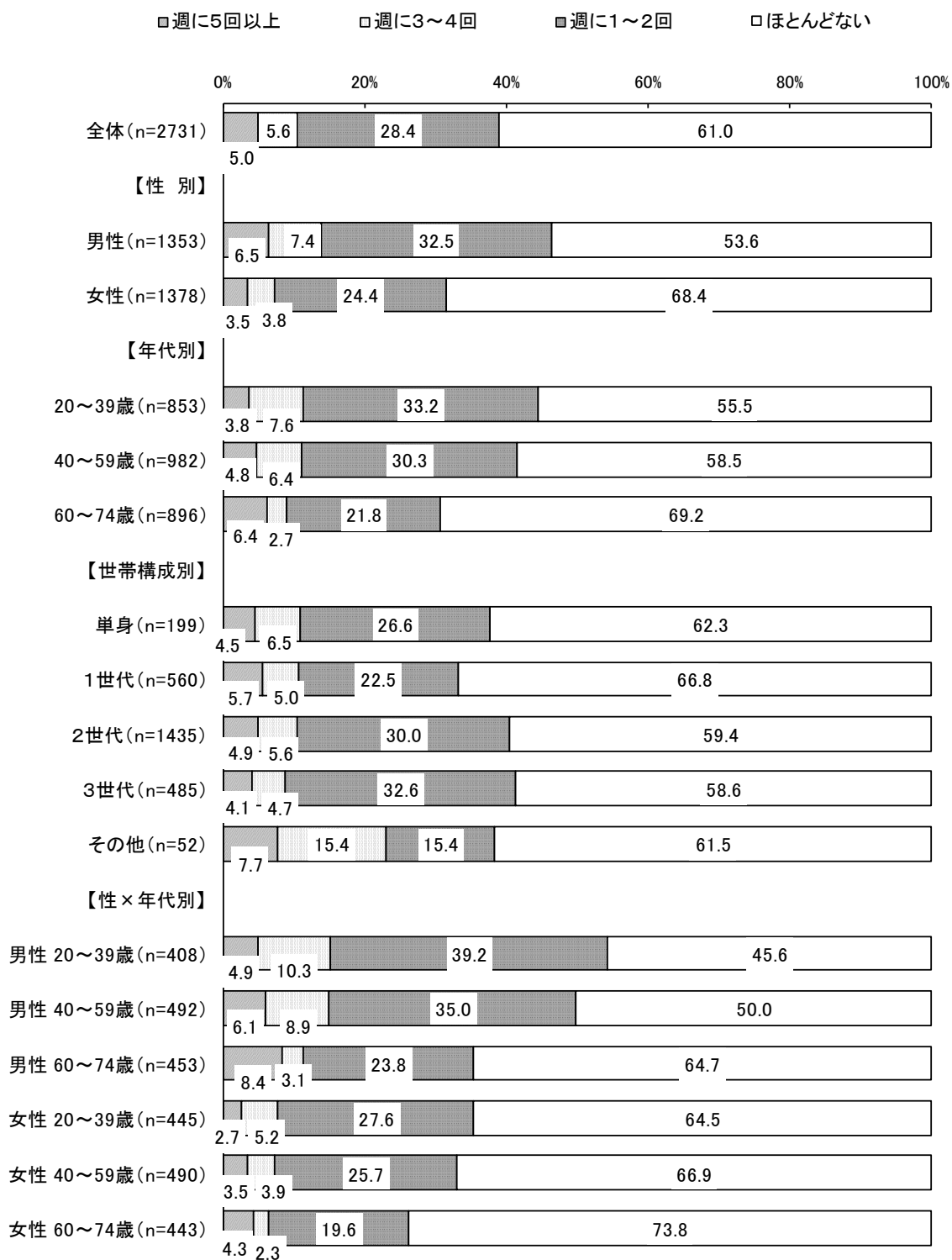


6割強が「ほとんどない」と回答

### 【全体結果】

「ほとんどない」(61.0%)が最も高く、6割強を占める。「週に1~2回」(28.4%)が続く。

図 16-1 主食の重ね食べ（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



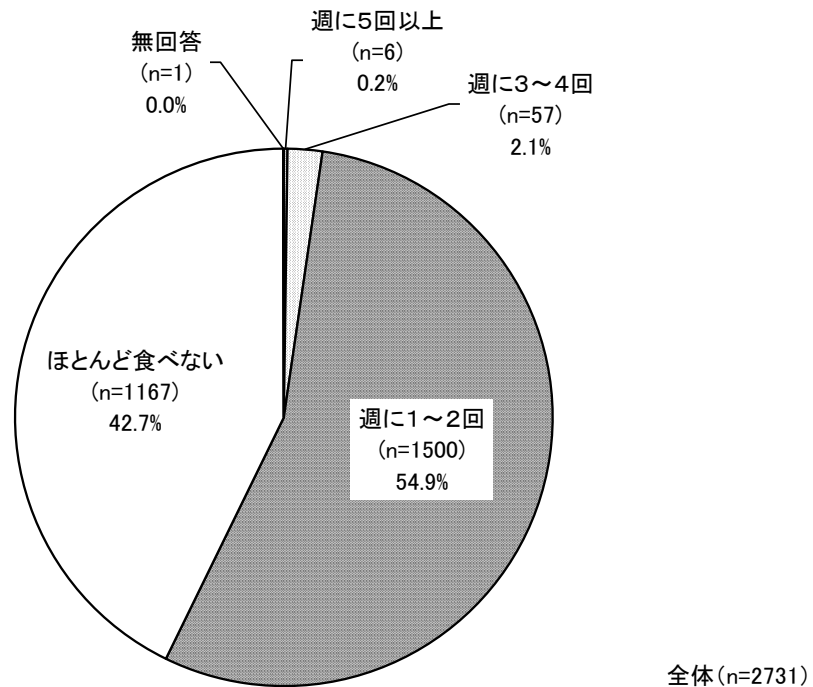
### (17) 丼物等を食べる頻度

問 16 丼物やカレーライスを食べる頻度はどのくらいですか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 13」)

図 17 丼物等を食べる頻度

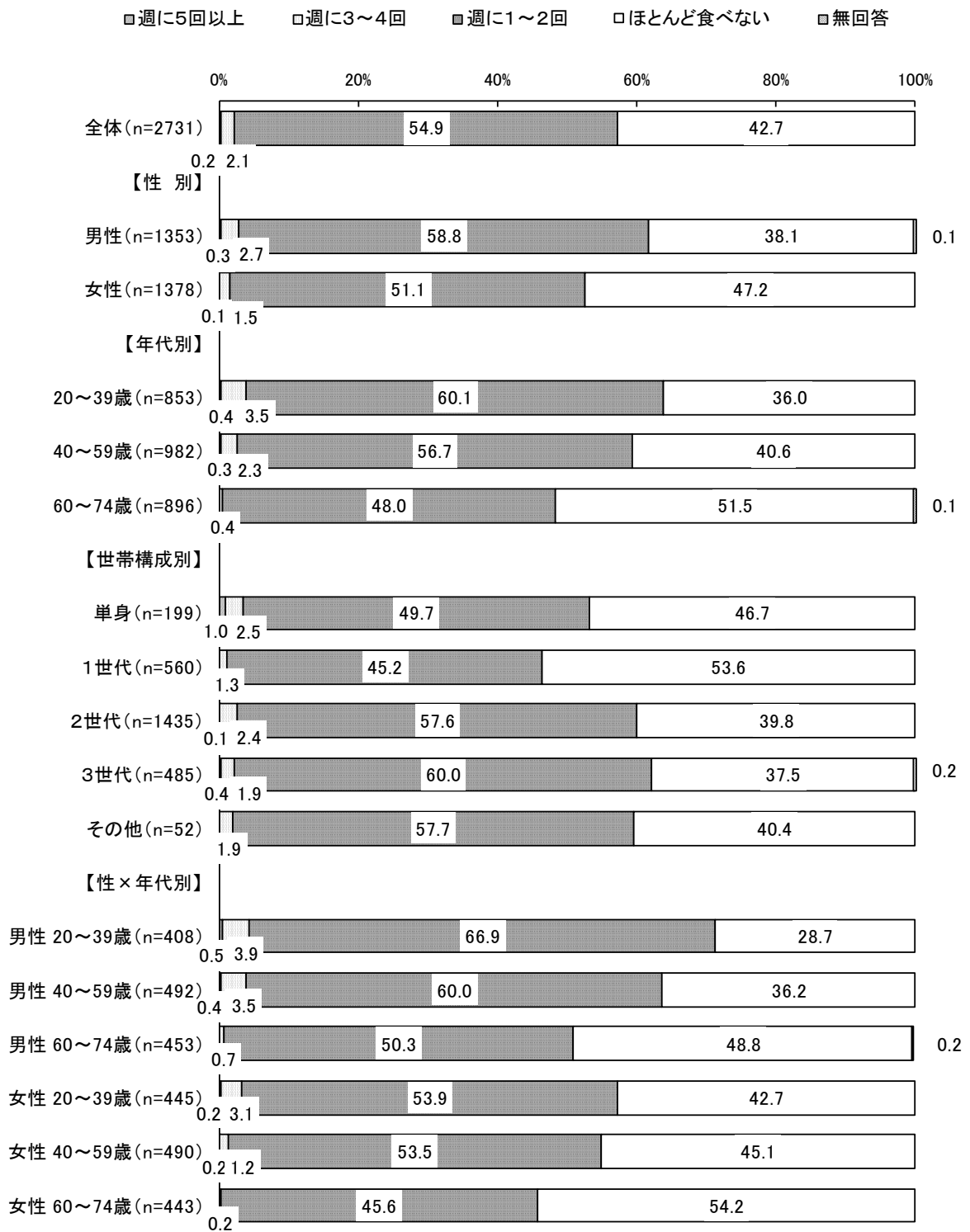


————— 過半数が「週に1~2回」と回答 —————

#### 【全体結果】

「週に1~2回」(54.9%)が最も高く、過半数を占める。「ほとんど食べない」(42.7%)も4割以上を占める。

図 17-1 丼物等を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

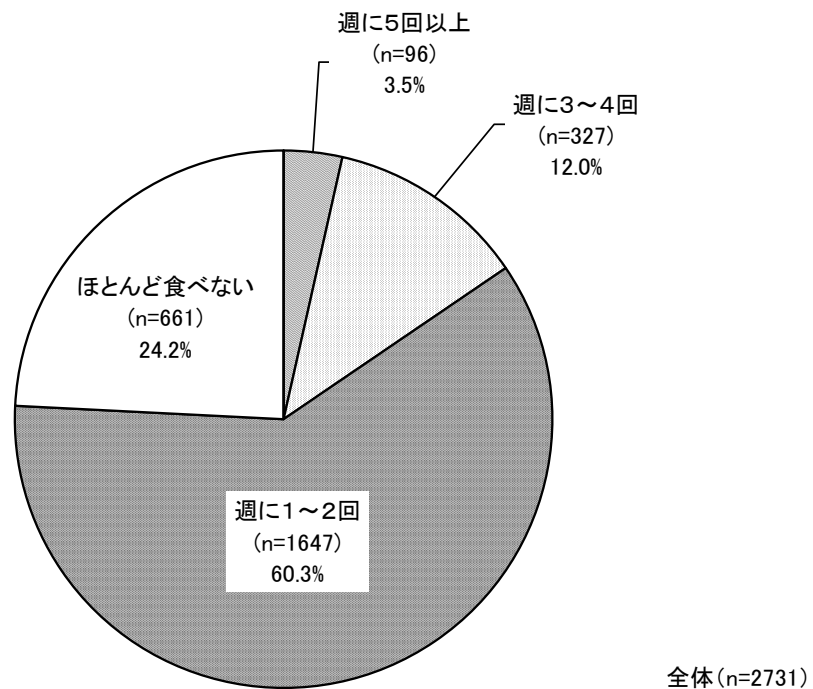




## (18) 麺類を食べる頻度

問 17 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）  
（平成 27 年度は「問 14」）

図 18 麺類を食べる頻度

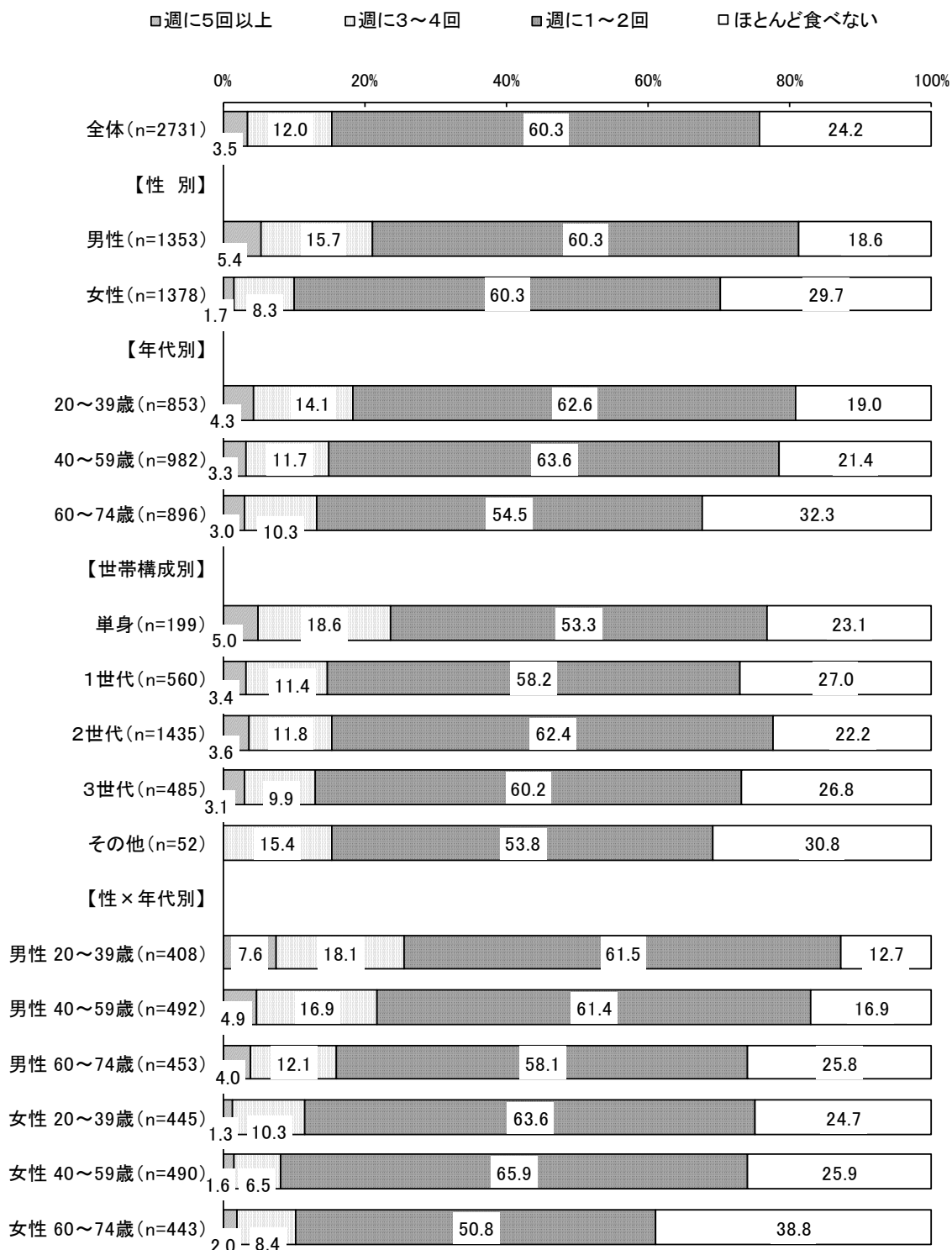


6 割が「週に 1 ~ 2 回」と回答

### 【全体結果】

「週に 1 ~ 2 回」(60.3%) が最も高く、6 割を占める。「ほとんど食べない」(24.2%) が 2 割台で続く。

図 18-1 麺類を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

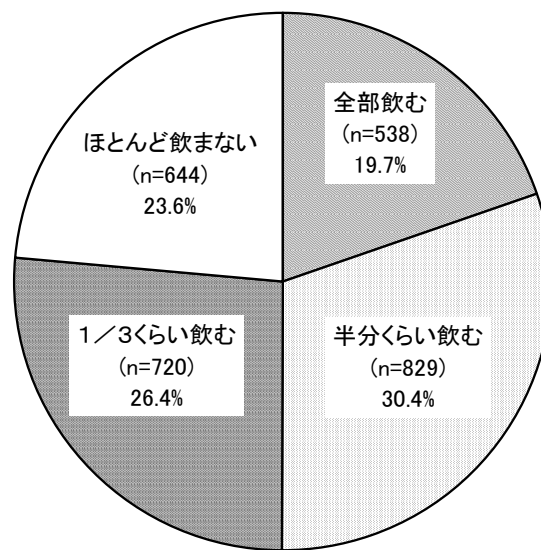


### (19) 麺類の汁を飲むか

問 18 ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 15」）

図 19 麺類の汁を飲むか

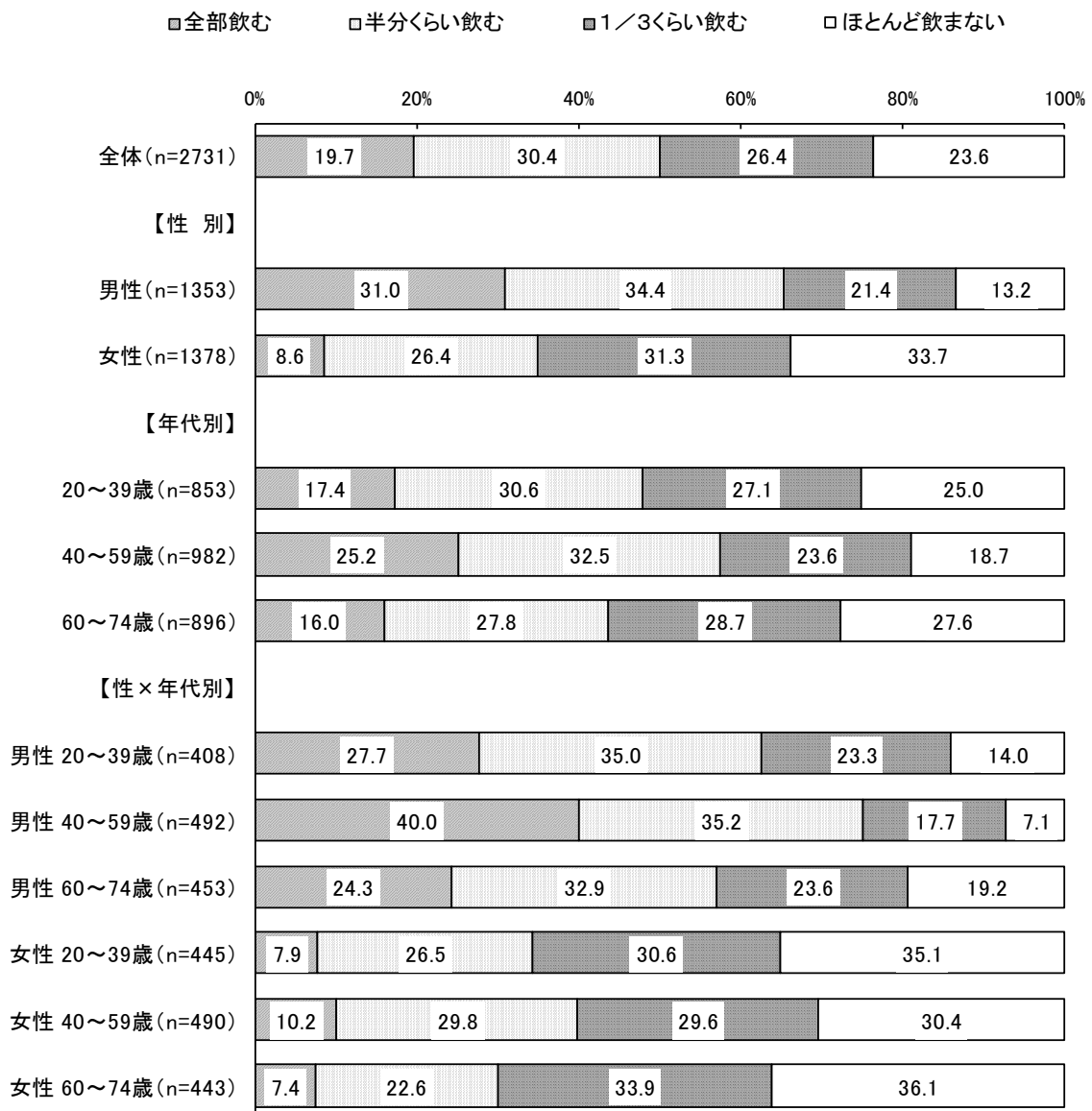


————— 3割が「半分くらい飲む」と回答 —————

#### 【全体結果】

「半分くらい飲む」(30.4%)が最も高く、3割を占める。「1/3くらい飲む」(26.4%)、「ほとんど飲まない」(23.6%)が続く。

図 19-1 麺類の汁を飲むか（性別／年代別／性・年代別）



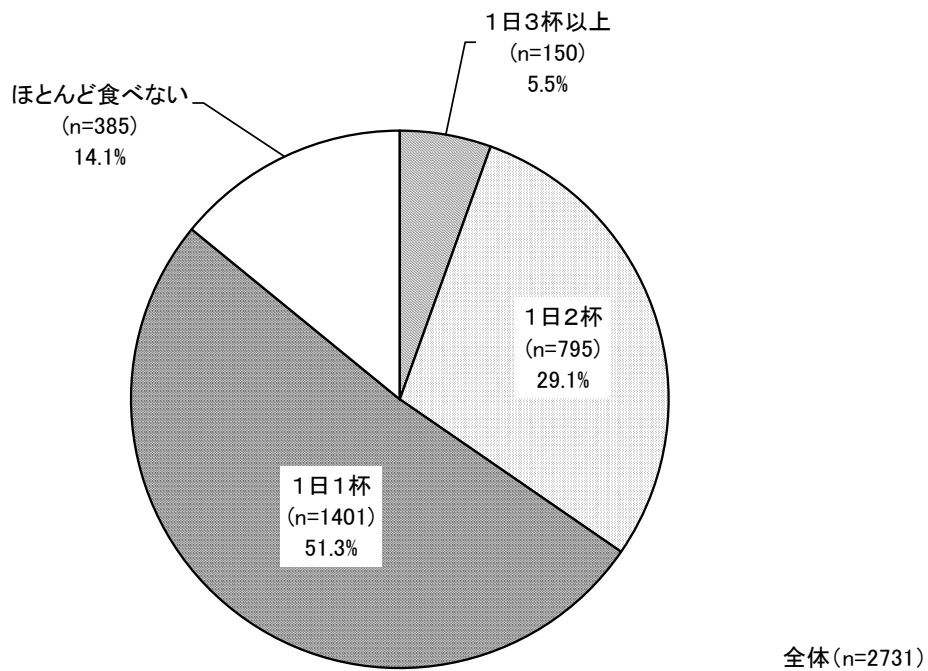
## (20) 汁物を食べる頻度

問 19 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 16」)

図 20 汁物を食べる頻度

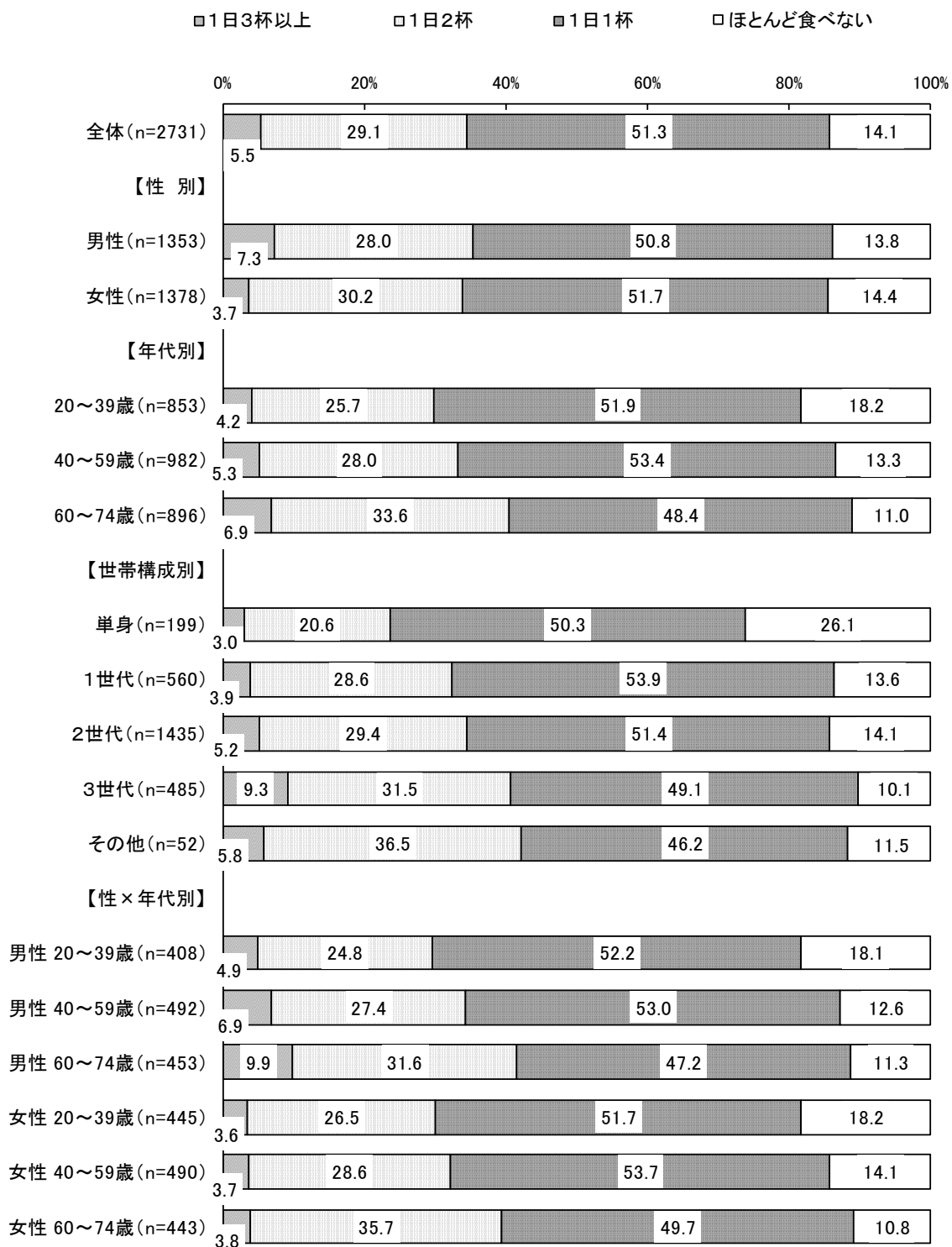


————— 半数以上が「1日1杯」と回答 —————

### 【全体結果】

「1日1杯」(51.3%)が最も高く、半数以上を占める。「1日2杯」(29.1%)が3割台で続く。

図 20-1 汁物を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

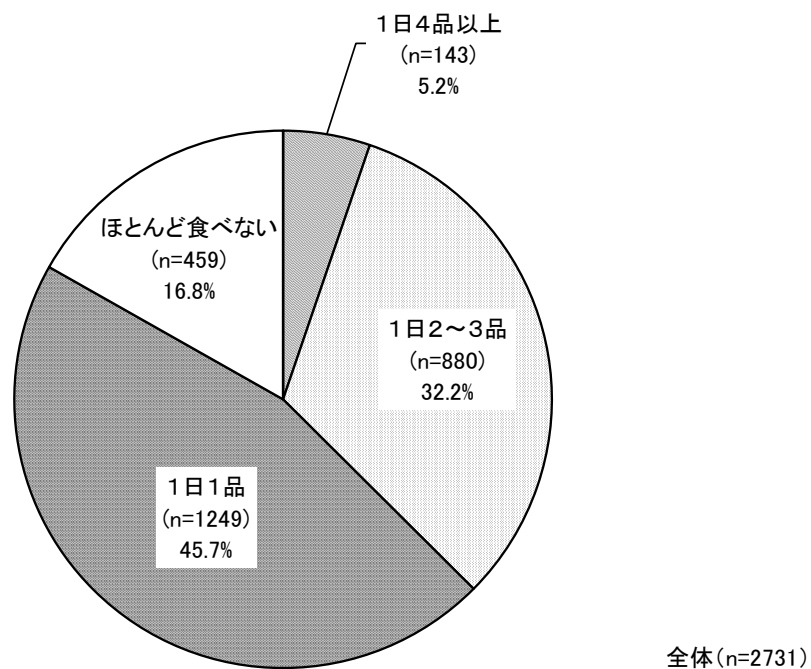


## (21) 煮物を食べる品数

問 20 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）  
を食べる品数はどのくらいですか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 17」）

図 21 煮物を食べる品数

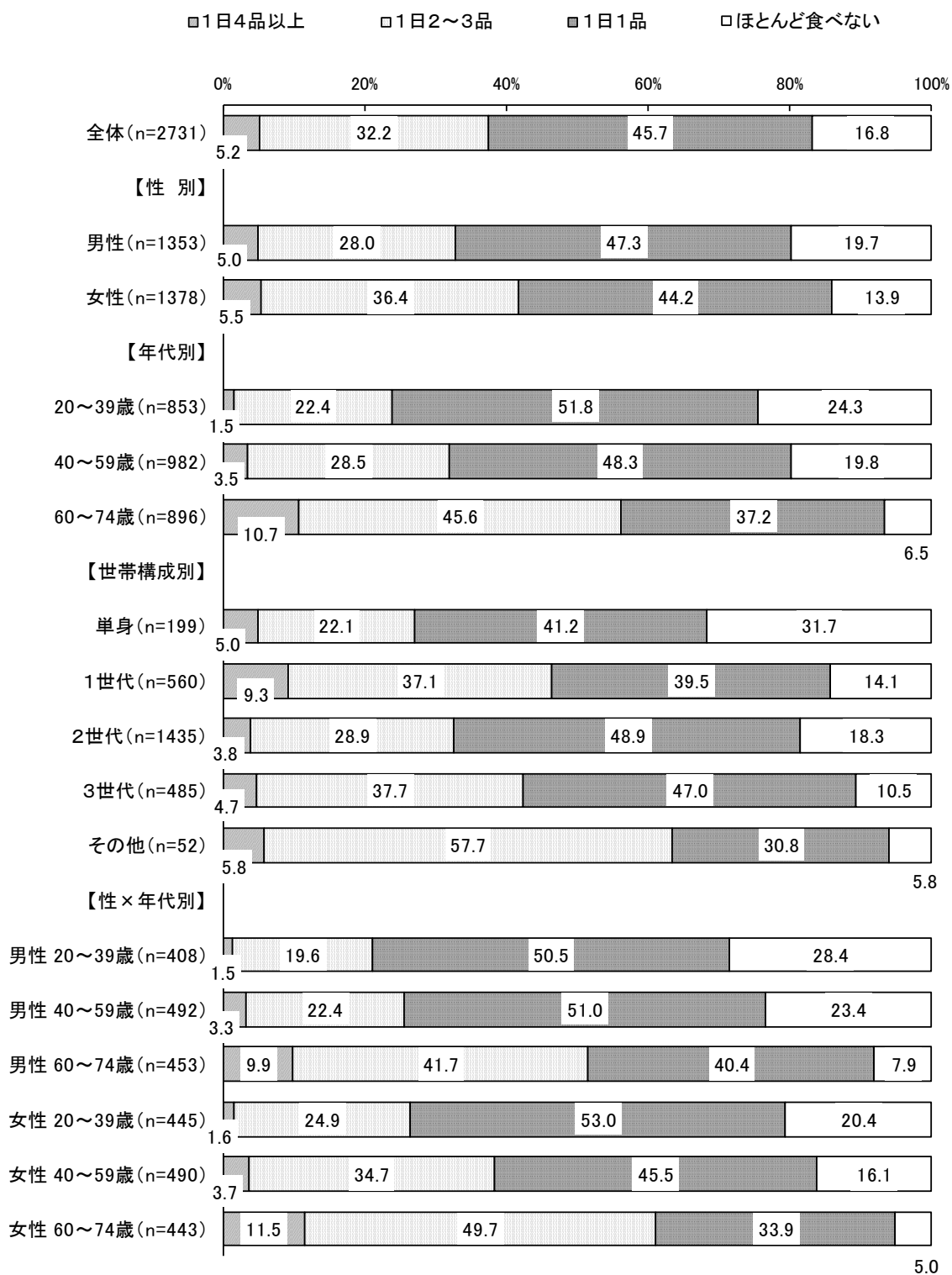


————— 半数近くが「1日1品」と回答 —————

### 【全体結果】

「1日1品」(45.7%) が最も高く、半数近くを占める。「1日2～3品」(32.2%)、  
「ほとんど食べない」(16.8%) が続く。

図 21-1 煮物を食べる品数（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



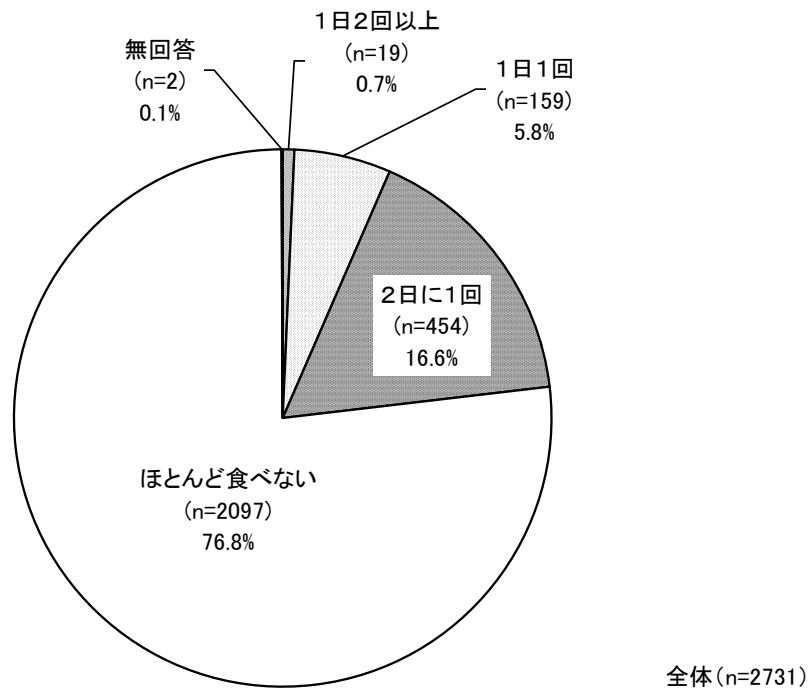


## (22) 魚介塩蔵品を食べる頻度

問 21 魚介塩蔵品（たらこ、すじこ、いくらなど）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 18」）

図 22 魚介塩蔵品を食べる頻度

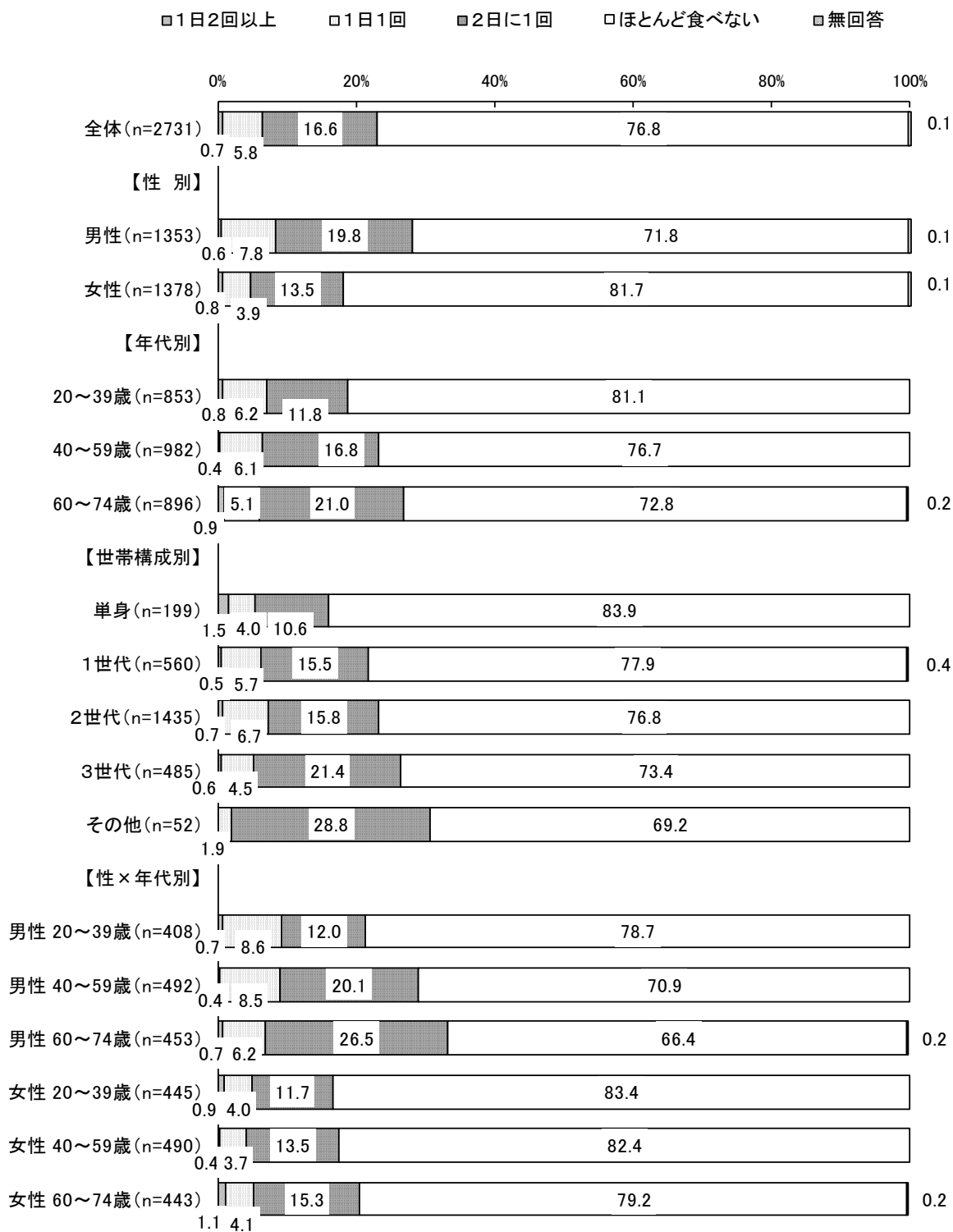


————— 全体の4分の3が「ほとんど食べない」と回答 —————

### 【全体結果】

「ほとんど食べない」(76.8%)が最も高く、全体の4分の3以上を占める。「2日に1回」(16.6%)が続く。

図 22-1 魚介塩蔵品を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

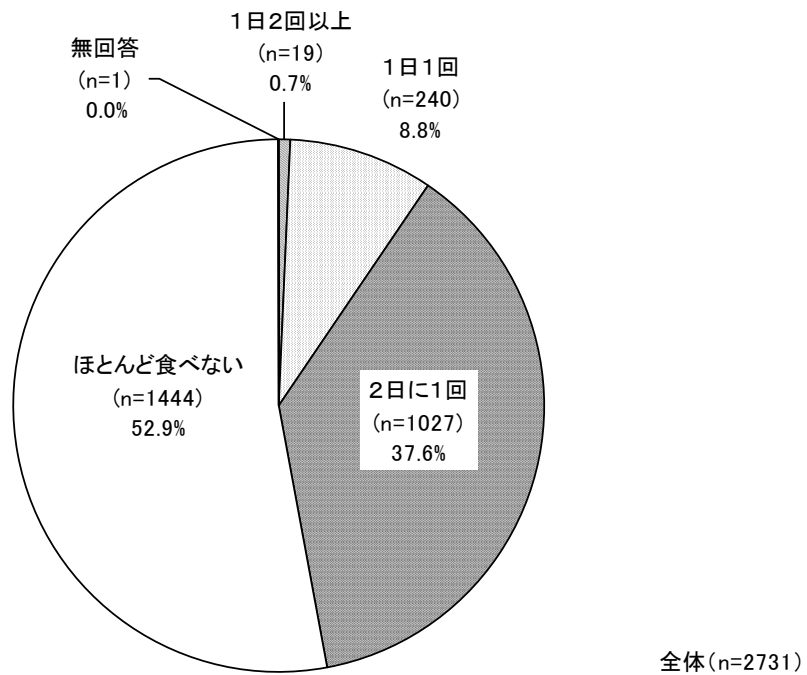


### (23) 塩魚を食べる頻度

問 22 塩魚（塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など）を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 19」）

図 23 塩魚を食べる頻度

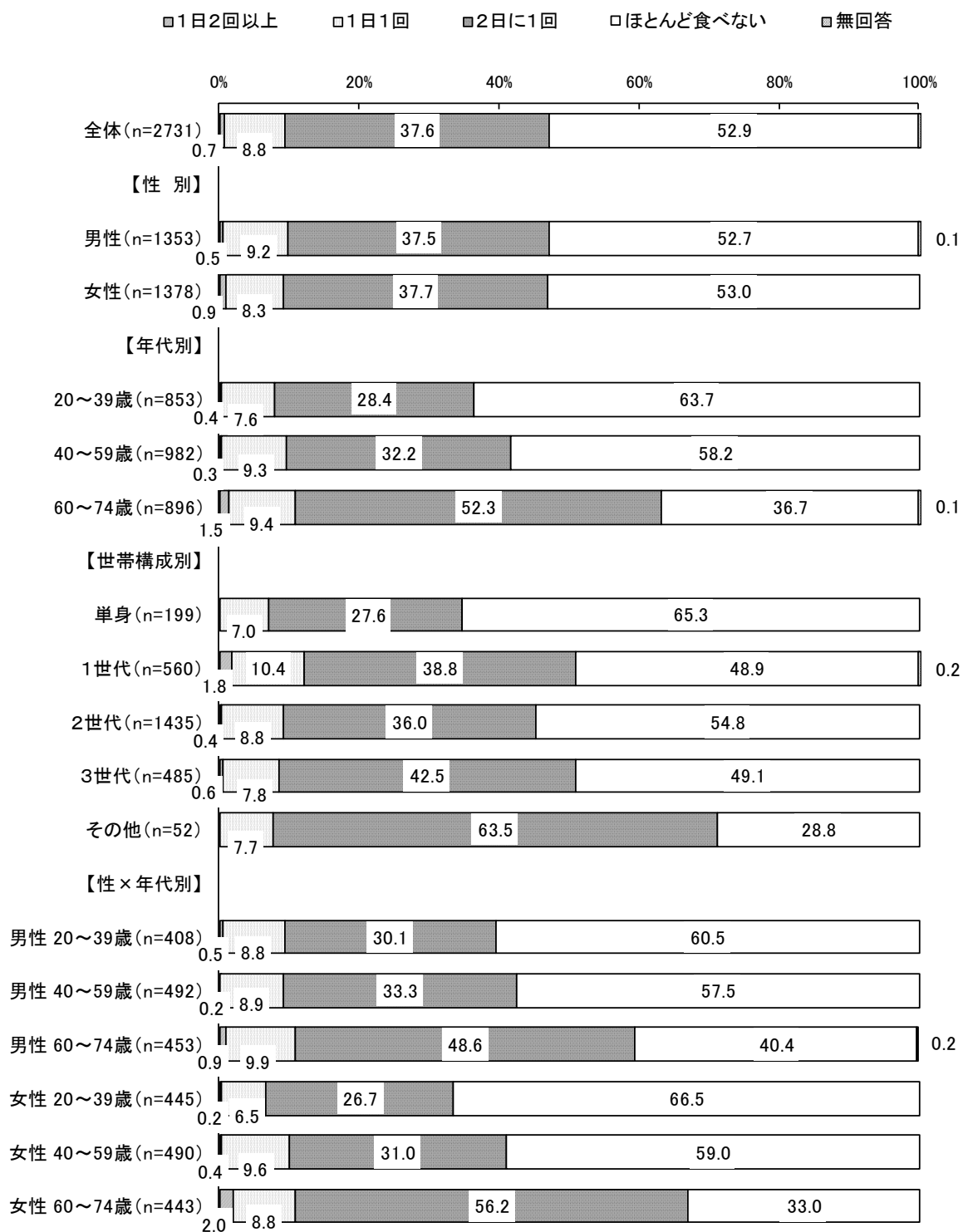


半数以上が「ほとんど食べない」と回答

#### 【全体結果】

「ほとんど食べない」（52.9%）が半数以上で最も高い。「2日に1回」（37.6%）が4割弱で続く。

図 23-1 塩魚を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

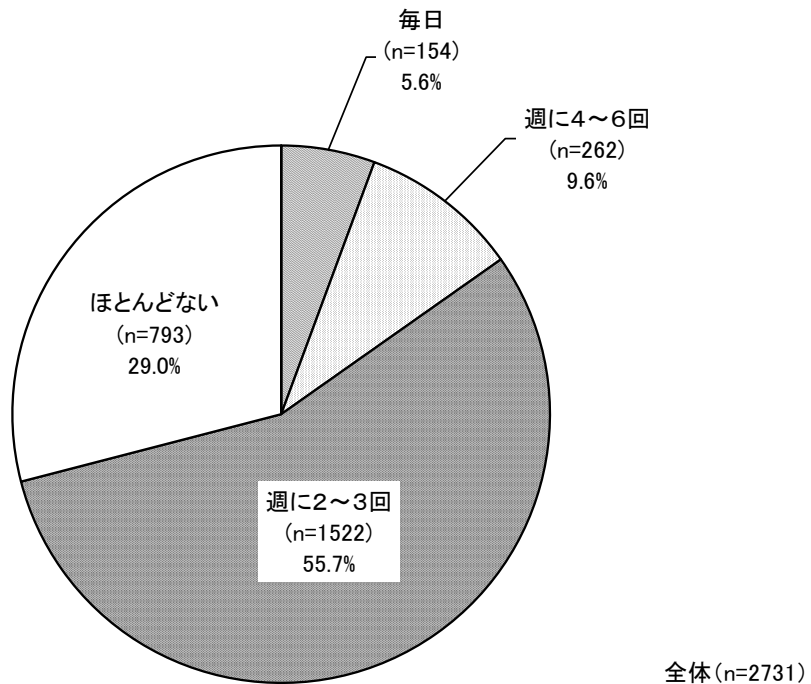


## (24) 肉加工品を利用する頻度

問 23 ソーセージ、ウインナー、ハム、ベーコンなどの肉加工品を利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 20」)

図 24 肉加工品を利用する頻度

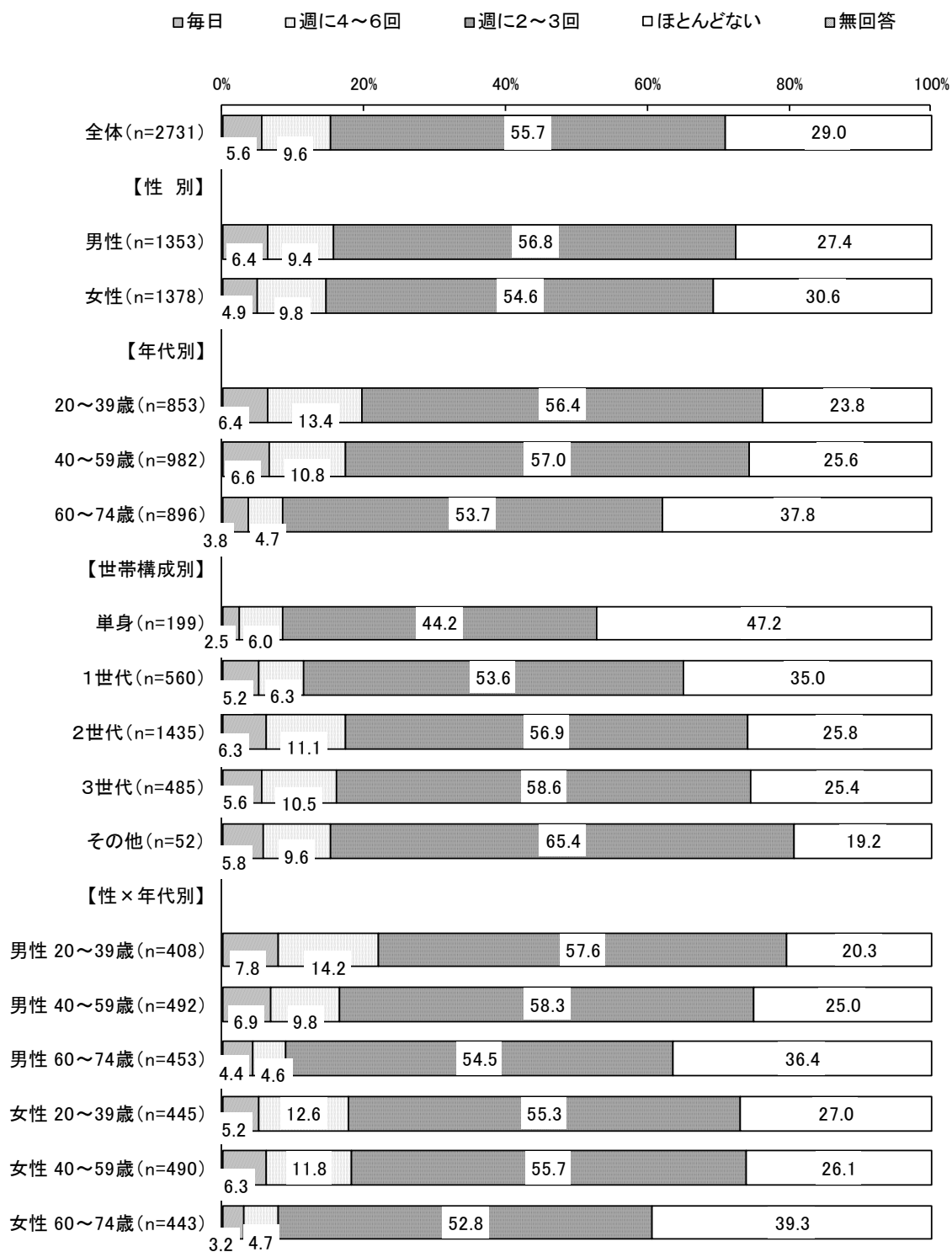


6 割弱が「週に 2 ~ 3 回」と回答

### 【全体結果】

「週に 2 ~ 3 回」(55.7%) が最も高く、6 割弱を占める。「ほとんどない」(29.0%) が 3 割弱で続く。

図 24-1 肉加工品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

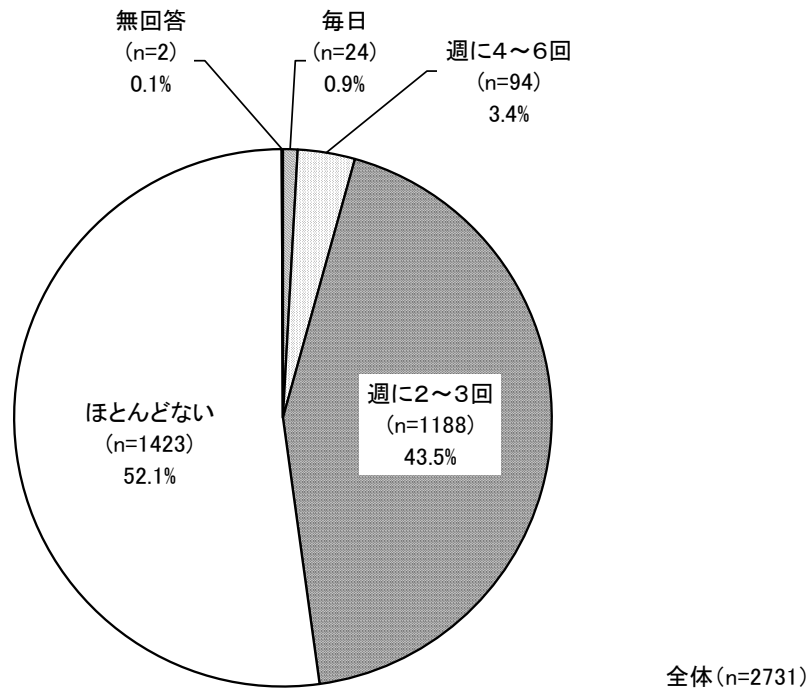


## (25) 魚肉練り製品を利用する頻度

問 24 ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの魚肉練り製品を利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 21」)

図 25 魚肉練り製品を利用する頻度

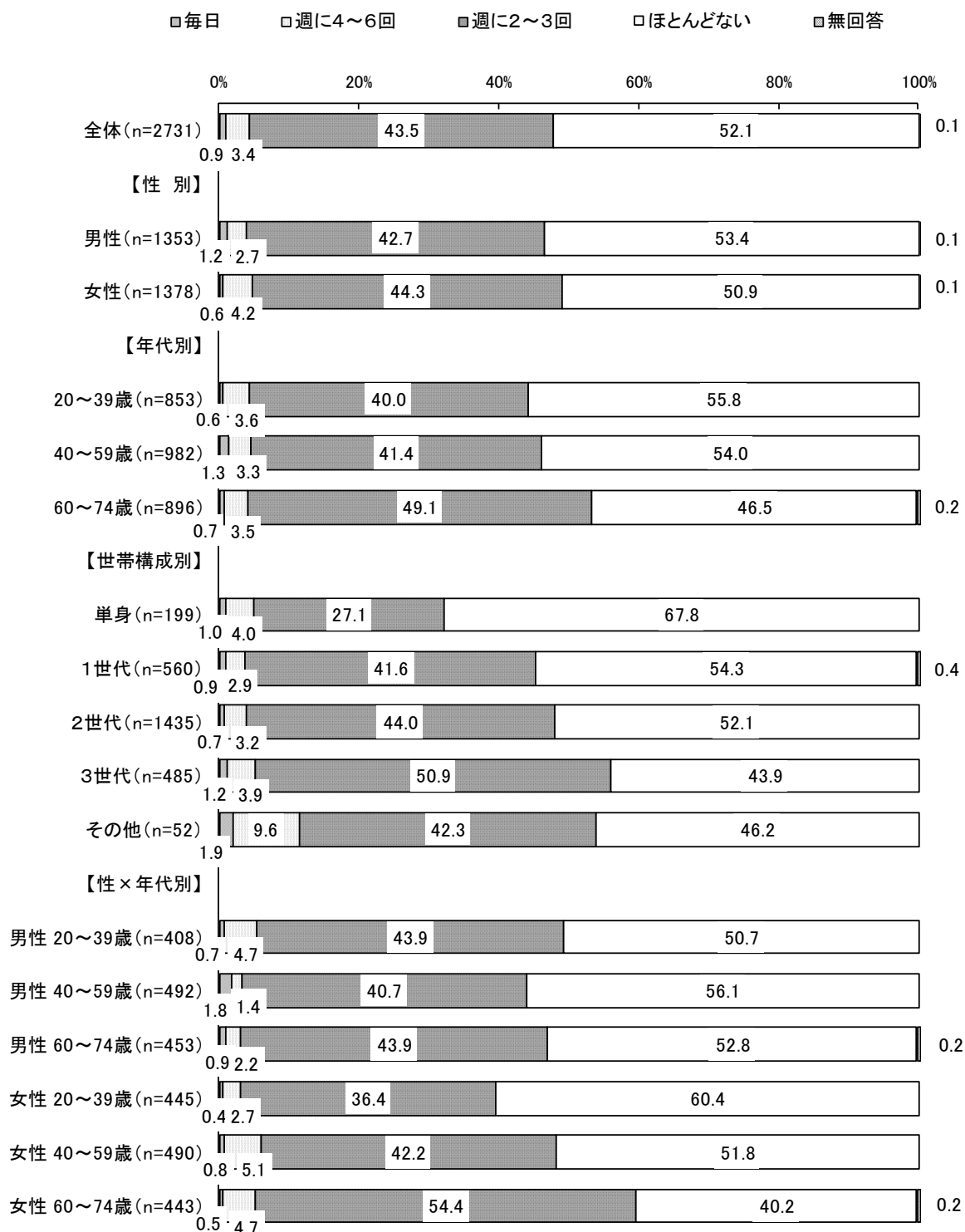


「ほとんどない」が半数以上を占める

### 【全体結果】

「ほとんどない」(52.1%)が半数以上で最も高く、「週に2~3回」(43.5%)が続く。

図 25-1 魚肉練り製品を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）





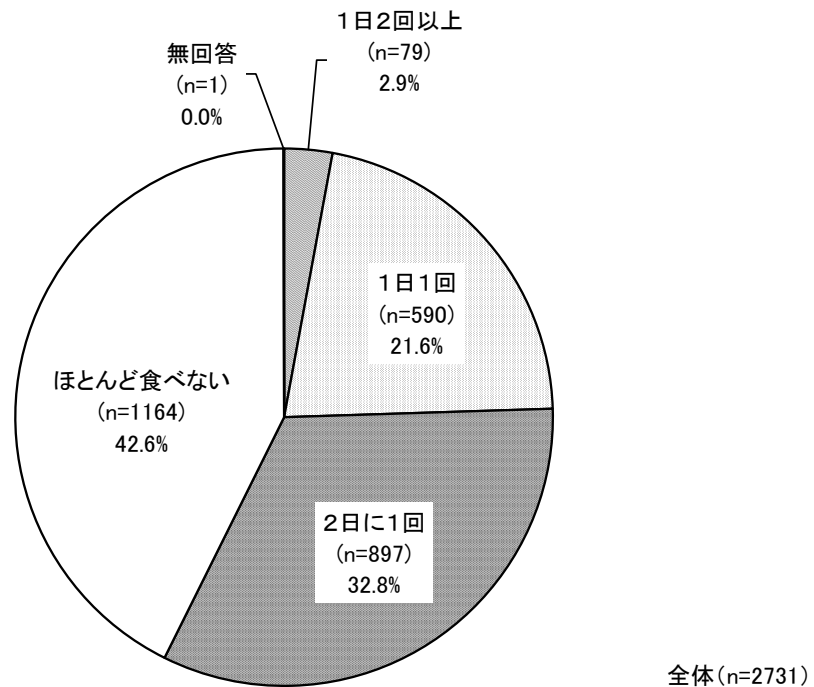
## (26) せんべいやスナック菓子を食べる頻度

問 25 せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらいですか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 22」)

図 26 せんべいやスナック菓子を食べる頻度

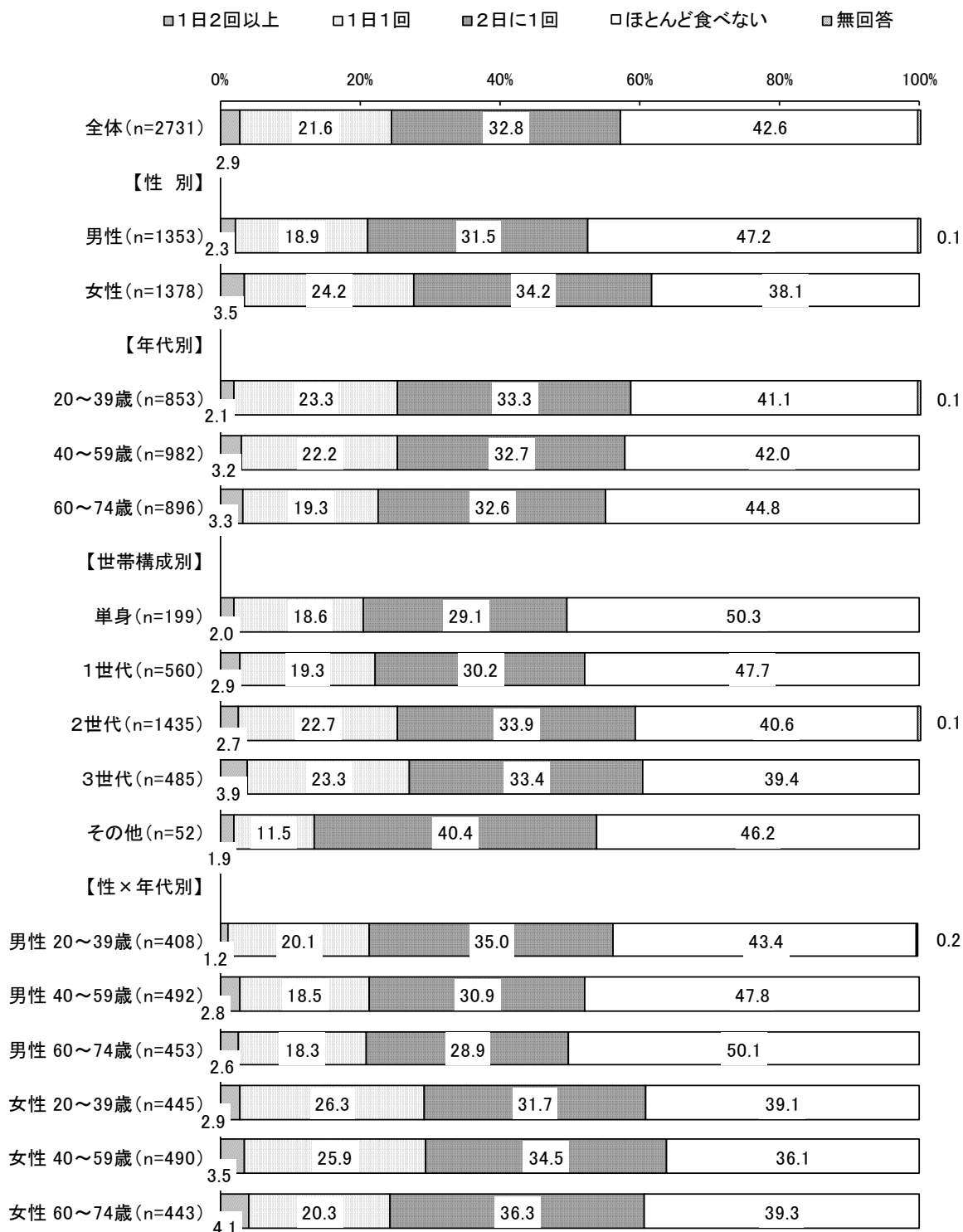


「ほとんど食べない」が4割強を占める

### 【全体結果】

「ほとんど食べない」(42.6%)が4割強で最も高く、「2日に1回」(32.8%)、「1日に1回」(21.6%)が続く。

図 26-1 せんべいやスナック菓子を食べる頻度  
(性別/年代別/世帯構成別/性・年代別)



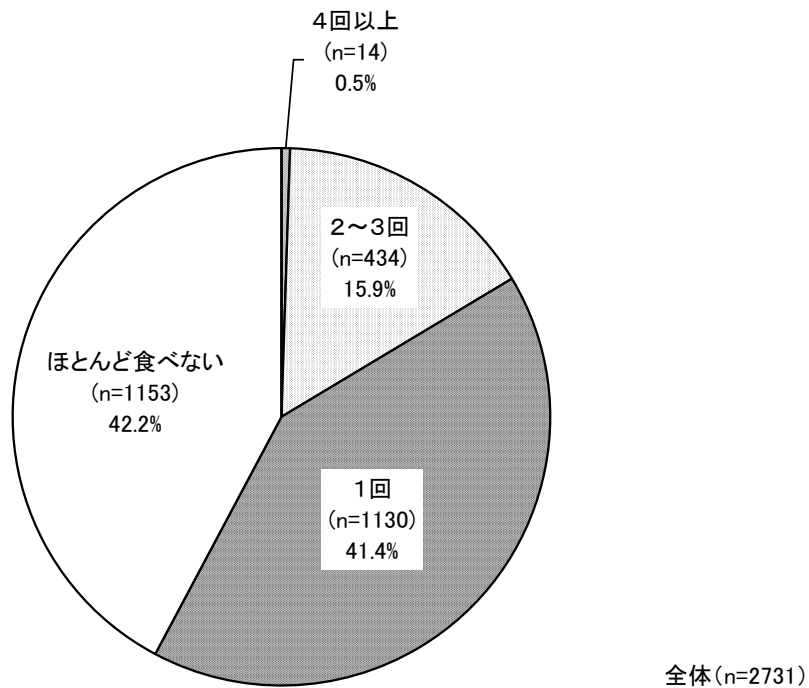
(27) 1日に漬物を食べる頻度

問 26 漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む）についての質問です。日ごろ、食べる回数、種類、量を平均してお答えください。

問 26-1 1日に何回食べますか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 23-1」）

図 27 1日に漬物を食べる頻度

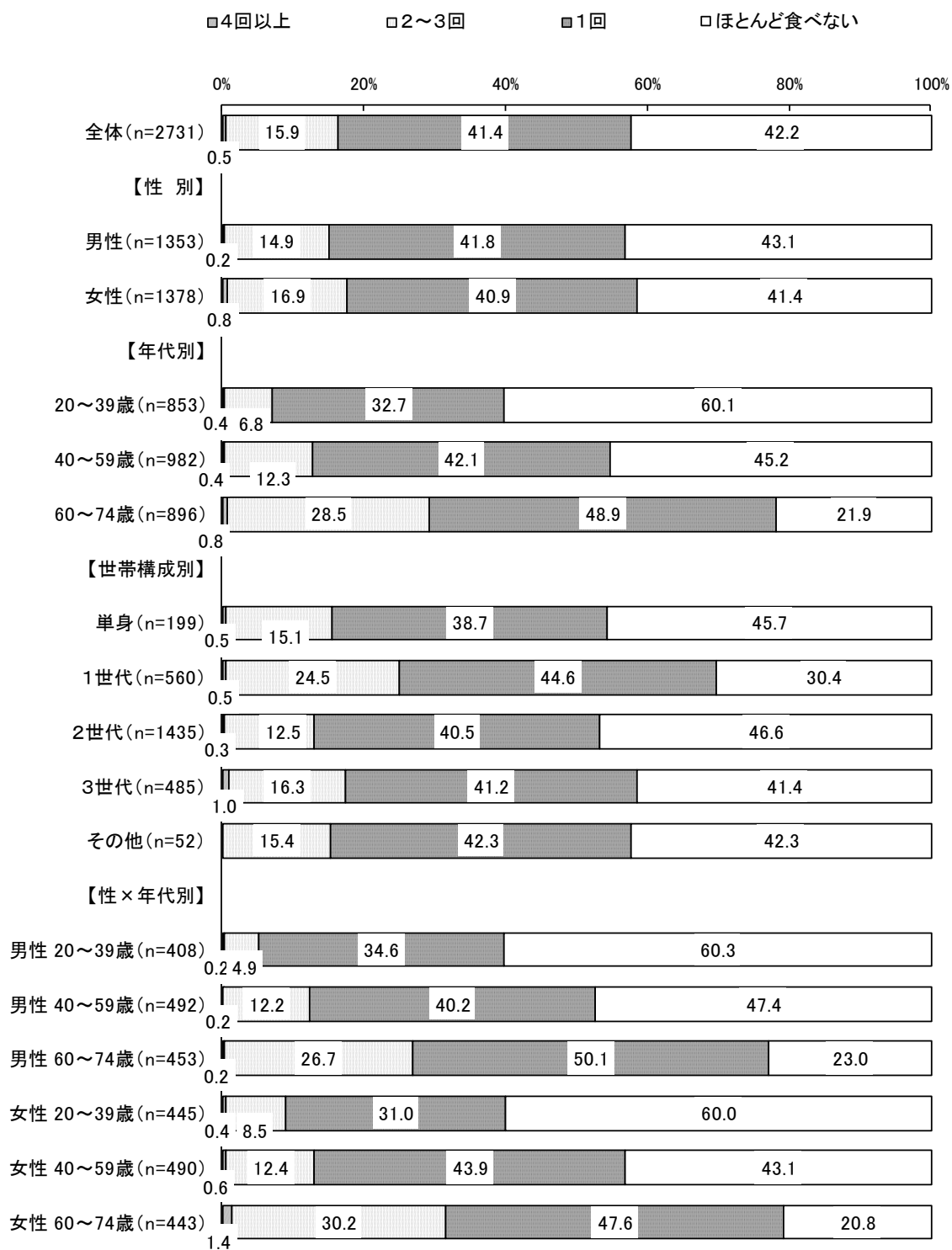


————— 「ほとんど食べない」と「1回」がそれぞれ4割強 —————

【全体結果】

「ほとんど食べない」(42.2%)が最も高く、「1回」(41.4%)が続く。「2~3回」(15.9%)は2割弱。

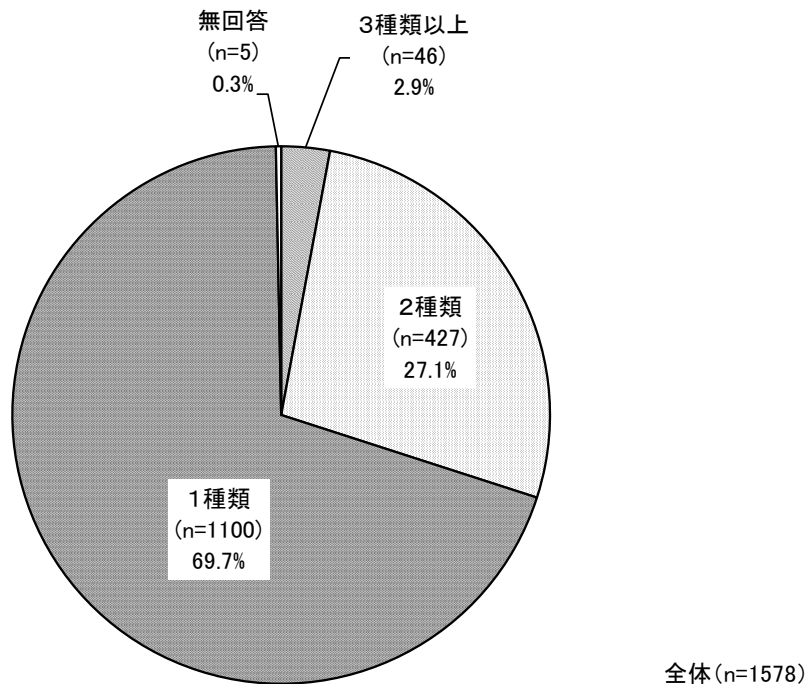
図 27-1 1日に漬物を食べる頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



## (28) 1日に食べる漬物の種類

問 26-2 1日に何種類食べますか。(○は1つだけ)  
(平成 27 年度は「問 23-2」)

図 28 1日に食べる漬物の種類



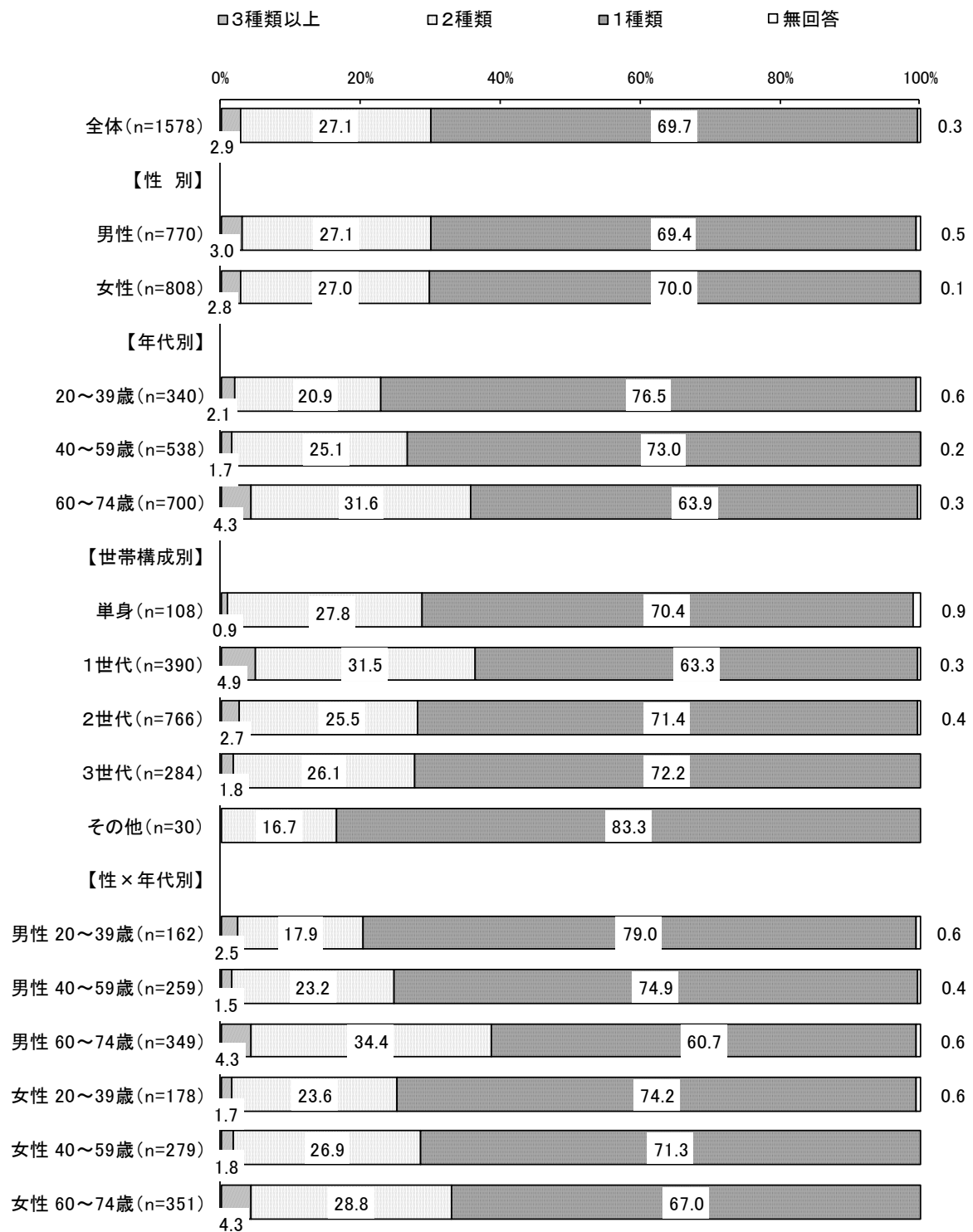
7割弱が「1種類」と回答

### 【全体結果】

前問で1日に「4回以上、2～3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その種類を聞いた。

「1種類」(69.7%)が最も高く、7割弱を占める。「2種類」(27.1%)が続く。

図 28-1 1日に食べる漬物の種類（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



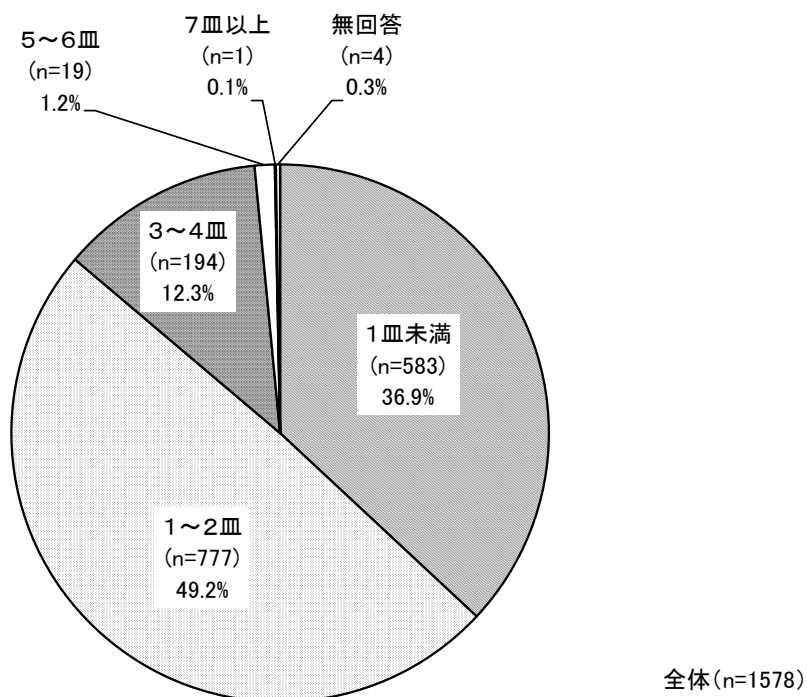
## (29) 1日に食べる漬物の量（皿数）

問 26-3 1日にどれくらい食べますか。写真を参考にお答えください。

（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 23-3」）

図 29 1日に食べる漬物の量（皿数）



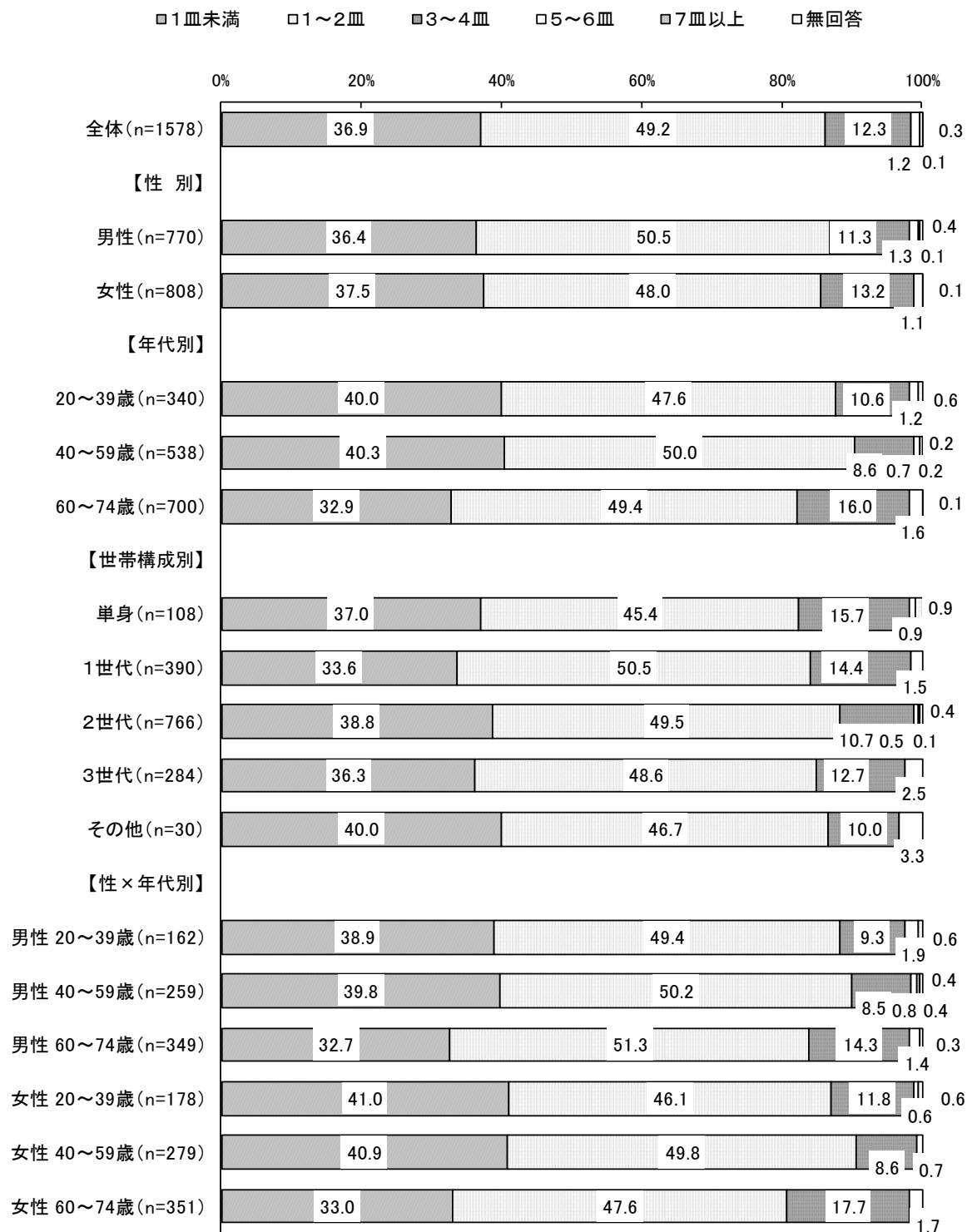
————— 半数近くが「1~2皿」と回答 —————

### 【全体結果】

問 26-1 で1日に「4回以上、2~3回、1回」漬物を食べると回答した方に、その量を聞いた。

「1~2皿」（49.2%）が半数近くで最も高い。「1皿未満」（36.9%）が4割弱で続く。

図 29-1 1日に食べる漬物の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）





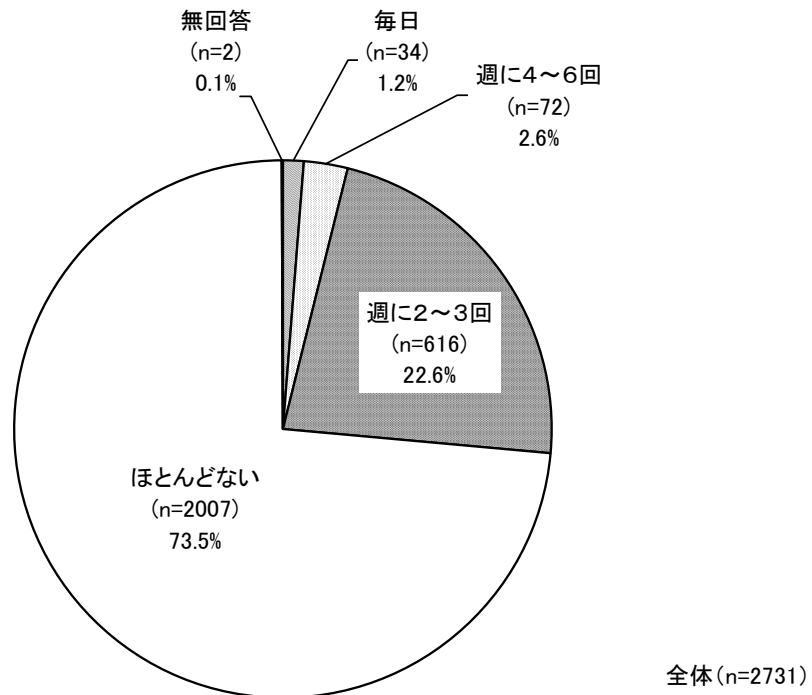
### (30) 外食を利用する頻度

問 27 外食（飲食店での食事）についての質問です。

問 27-1 利用する頻度はどのくらいですか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 24-1」）

図 30 外食を利用する頻度

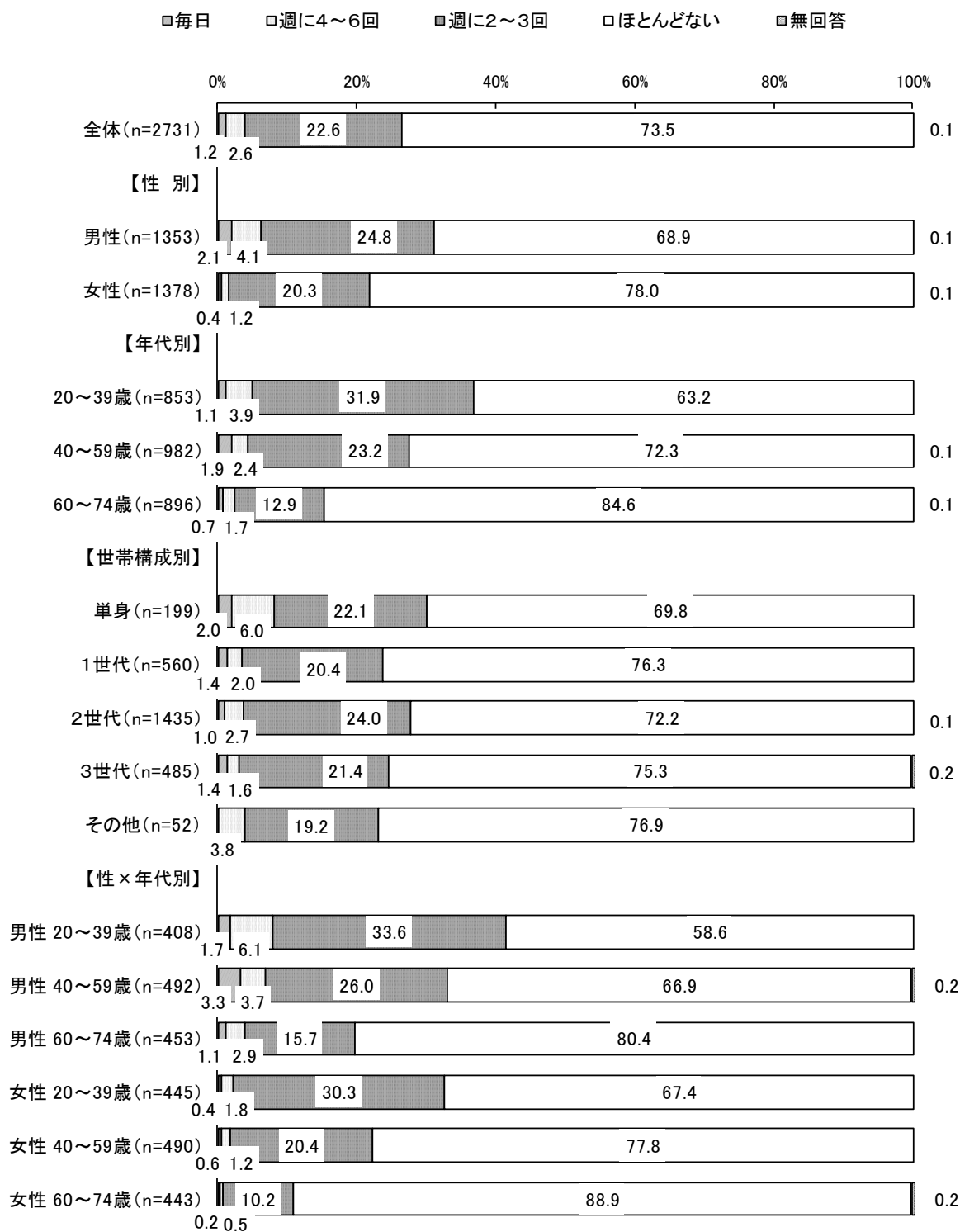


————— 7割強が「ほとんどない」と回答 —————

#### 【全体結果】

「ほとんどない」(73.5%)が最も高く、7割強を占める。「週に2~3回」(22.6%)が続く。

図 30-1 外食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



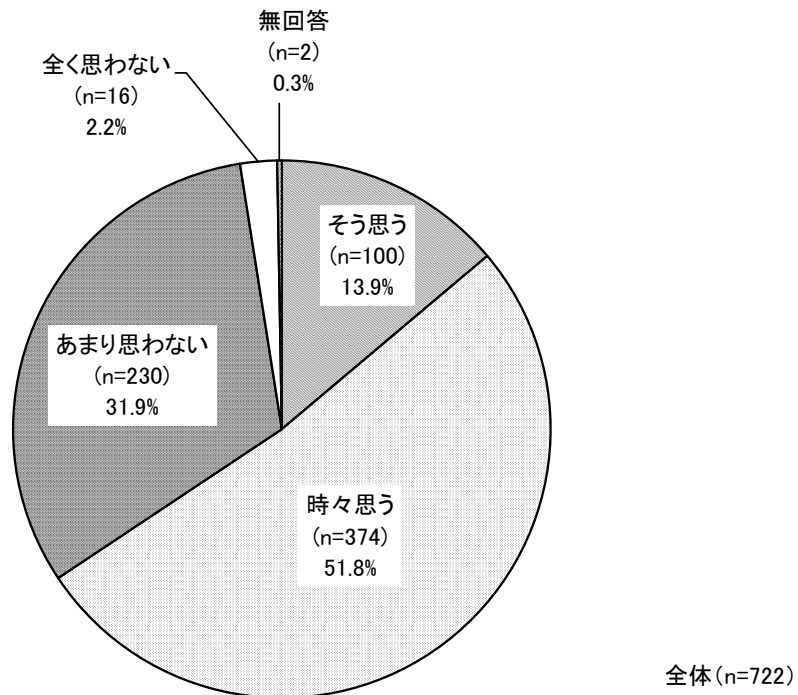
### (31) 外食の味付け

問 27-2 料理の味付けが濃いと思うことはありますか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 24-2」)

図 31 外食の味付け



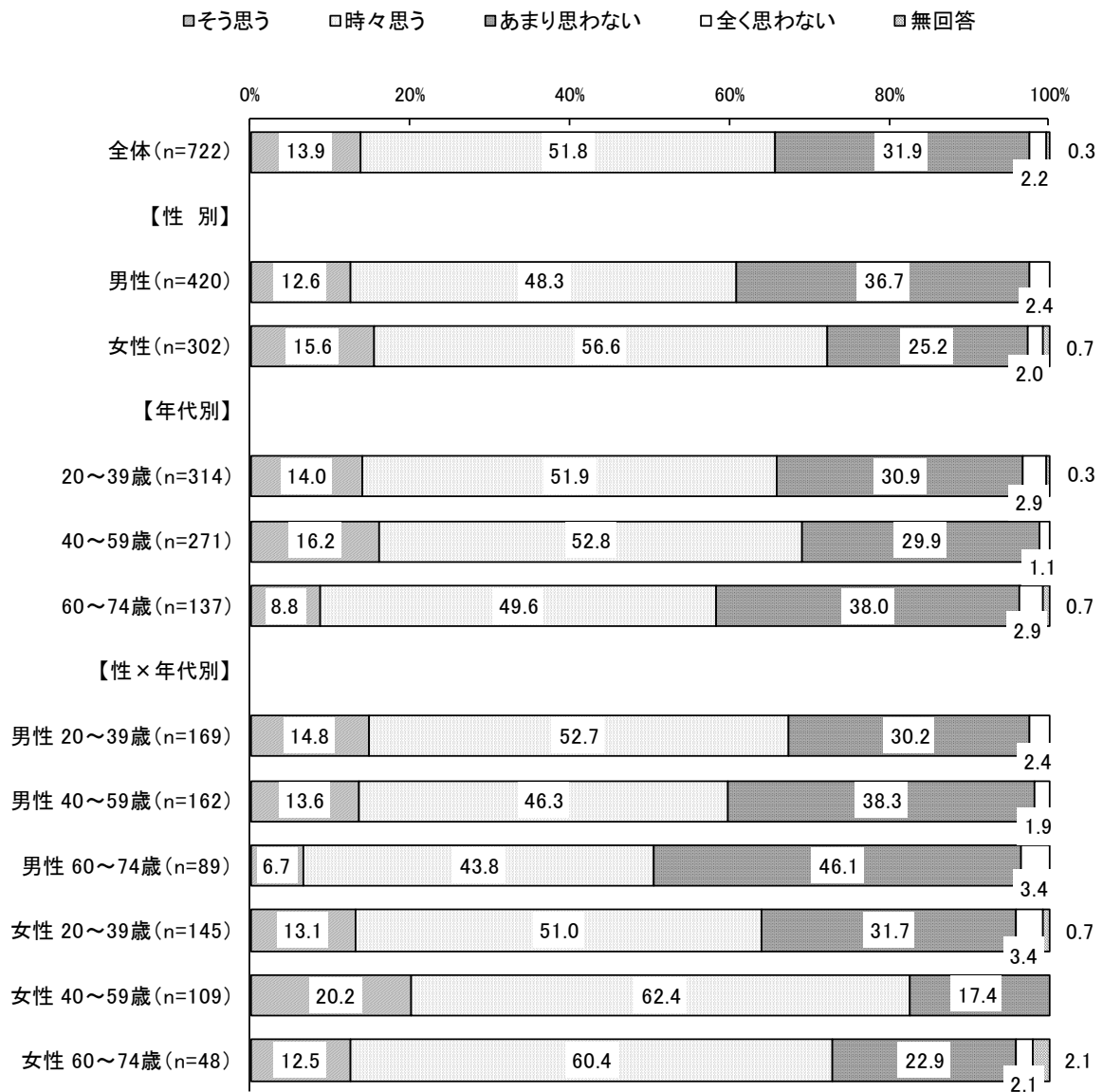
————— 半数以上が「時々思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

前問で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」（51.8%）が過半数で最も高く、「そう思う」（13.9%）と合わせた『思う計』が7割弱となっている。「あまり思わない」（31.9%）は2番目に高い。

図 31-1 外食の味付け（性別／年代別／性・年代別）



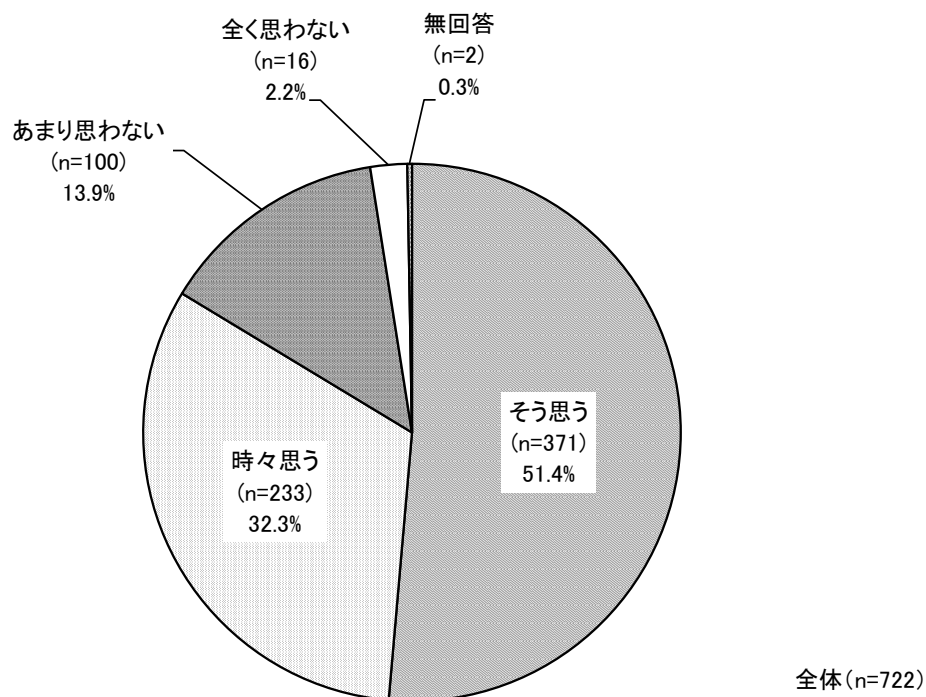
### (32) 外食の野菜料理

問 27-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 24-3」)

図 32 外食の野菜料理



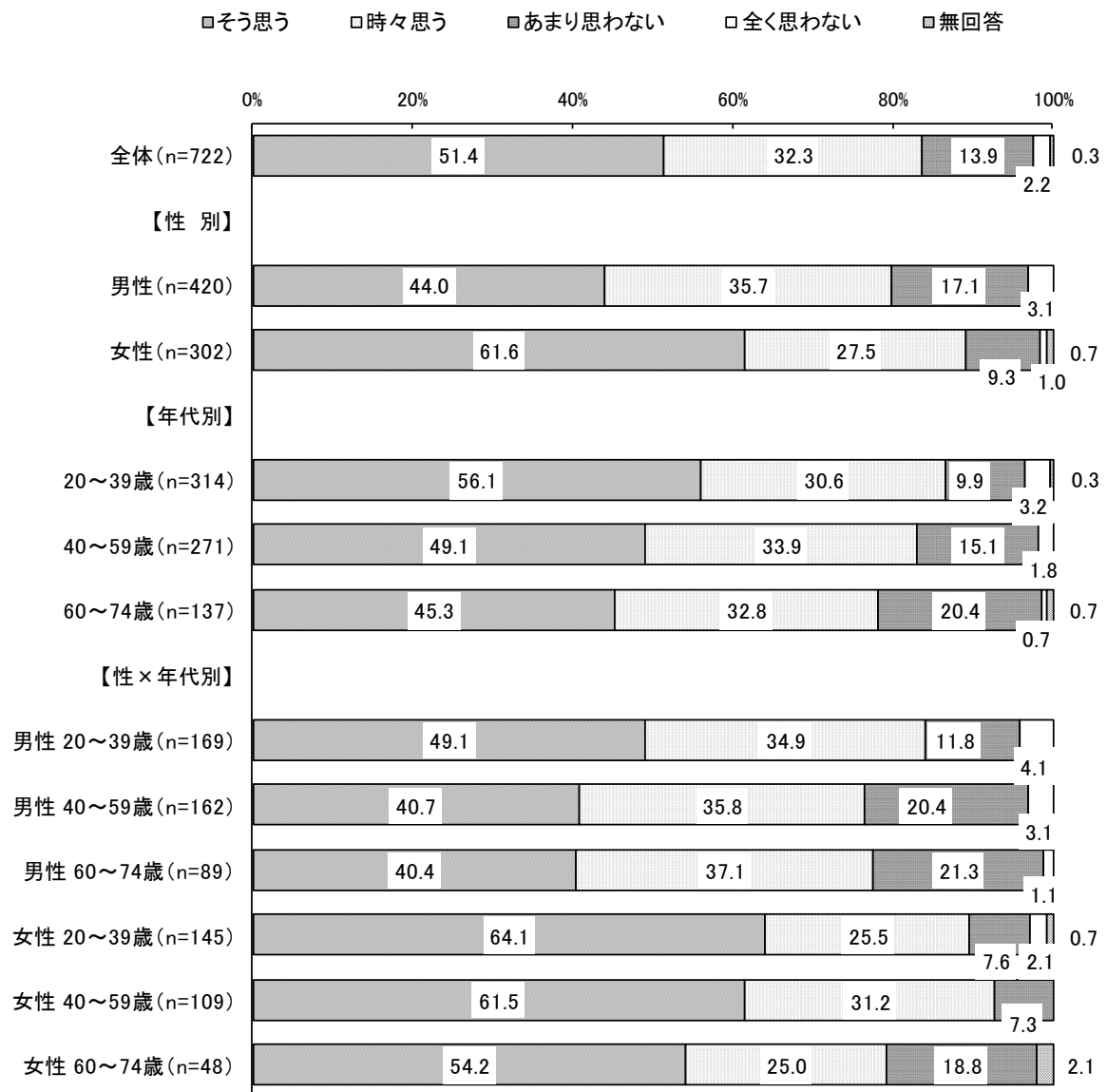
————— 半数以上が「そう思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

問 27-1 で外食（飲食店での食事）を「毎日、週に 4～6 回、週に 2～3 回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」（51.4%）が最も高く、「時々思う」（32.3%）と合わせた『思う計』が 8 割強を占める。「あまり思わない」（13.9%）と「全く思わない」（2.2%）を合わせた『思わない計』は 2 割弱となっている。

図 32-1 外食の野菜料理 (性別/年代別/性・年代別)

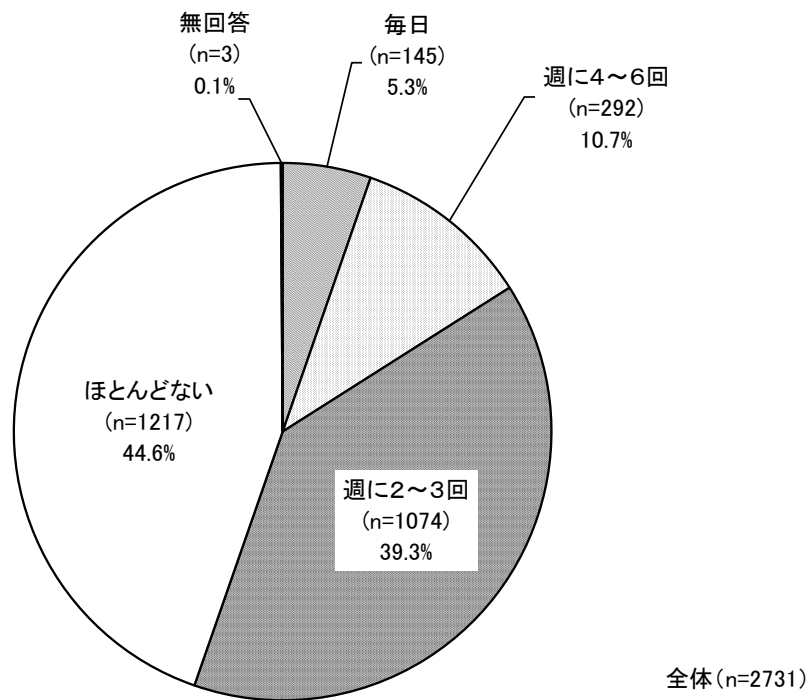


### (33) 中食を利用する頻度

問 28 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品  
についての質問です。

問 28-1 利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)  
(平成 27 年度は「問 25-1」)

図 33 中食を利用する頻度

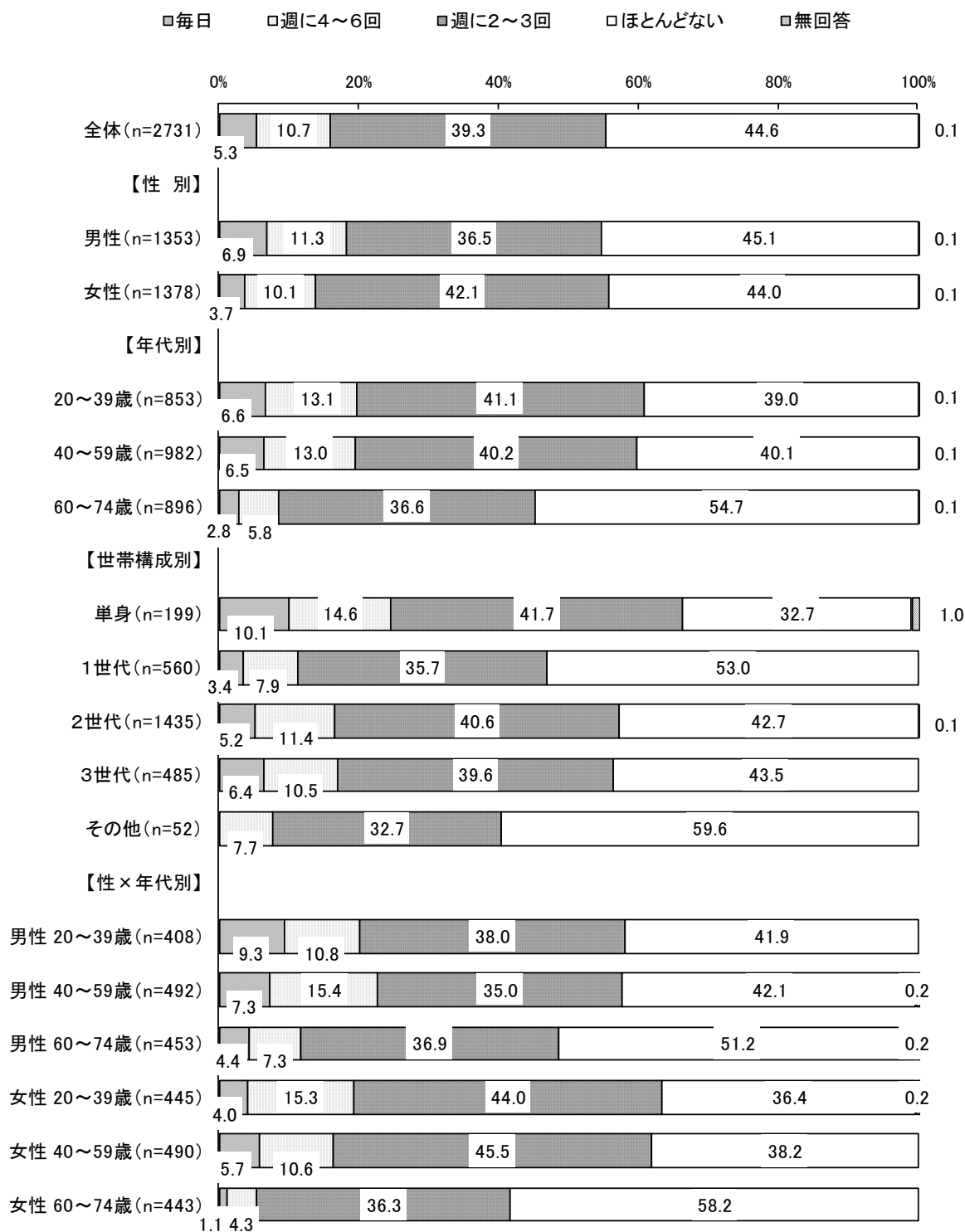


4 割強が「ほとんどない」と回答

#### 【全体結果】

「ほとんどない」(44.6%) が 4 割強で最も高く、「週に 2 ~ 3 回」(39.3%) が 4 割弱で続く。

図 33-1 中食を利用する頻度（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

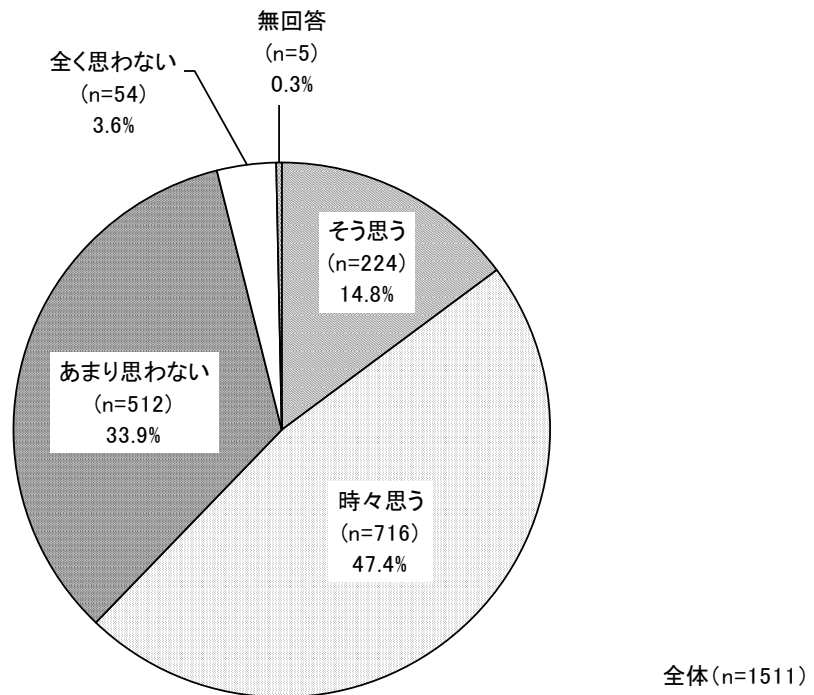




### (34) 中食の味付け

問 28-2 味付けが濃いと思うことはありますか。(○は1つだけ)  
(平成 27 年度は「問 25-2」)

図 34 中食の味付け



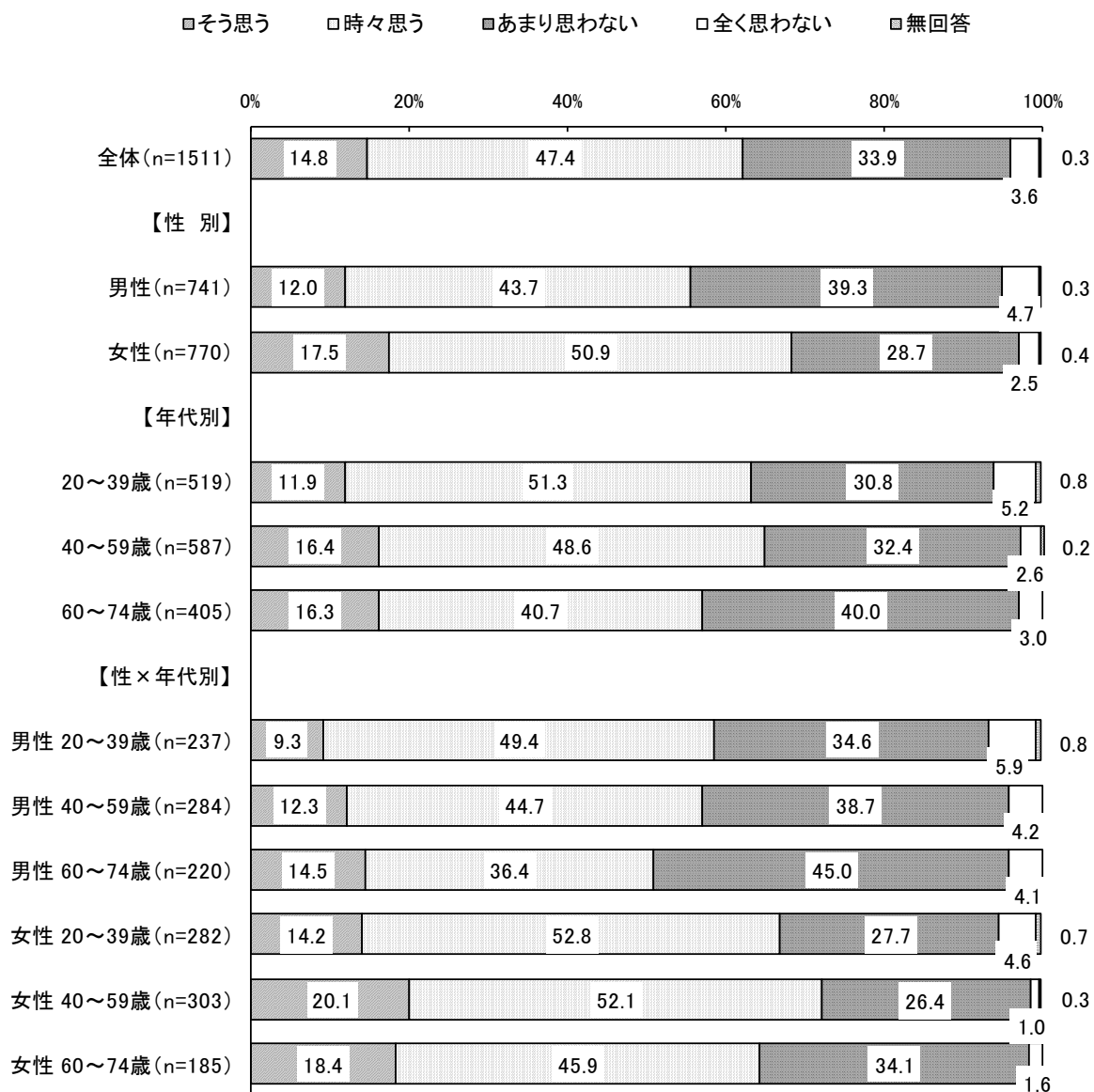
————— 半数近くが「時々思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

前問でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「時々思う」(47.4%) が最も高く、「そう思う」(14.8%) と合わせた『思う計』は6割強を占める。「あまり思わない」(33.9%) と「全く思わない」(3.6%) を合わせた『思わない計』は4割弱となっている。

図 34-1 中食の味付け (性別/年代別/性・年代別)



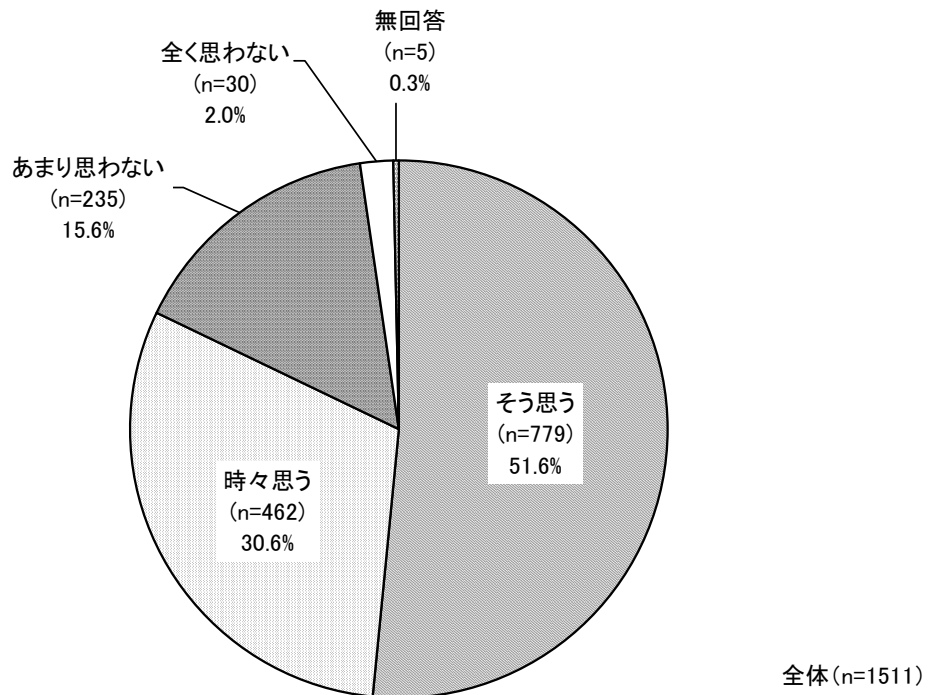
### (35) 中食の野菜料理

問 28-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 25-3」)

図 35 中食の野菜料理



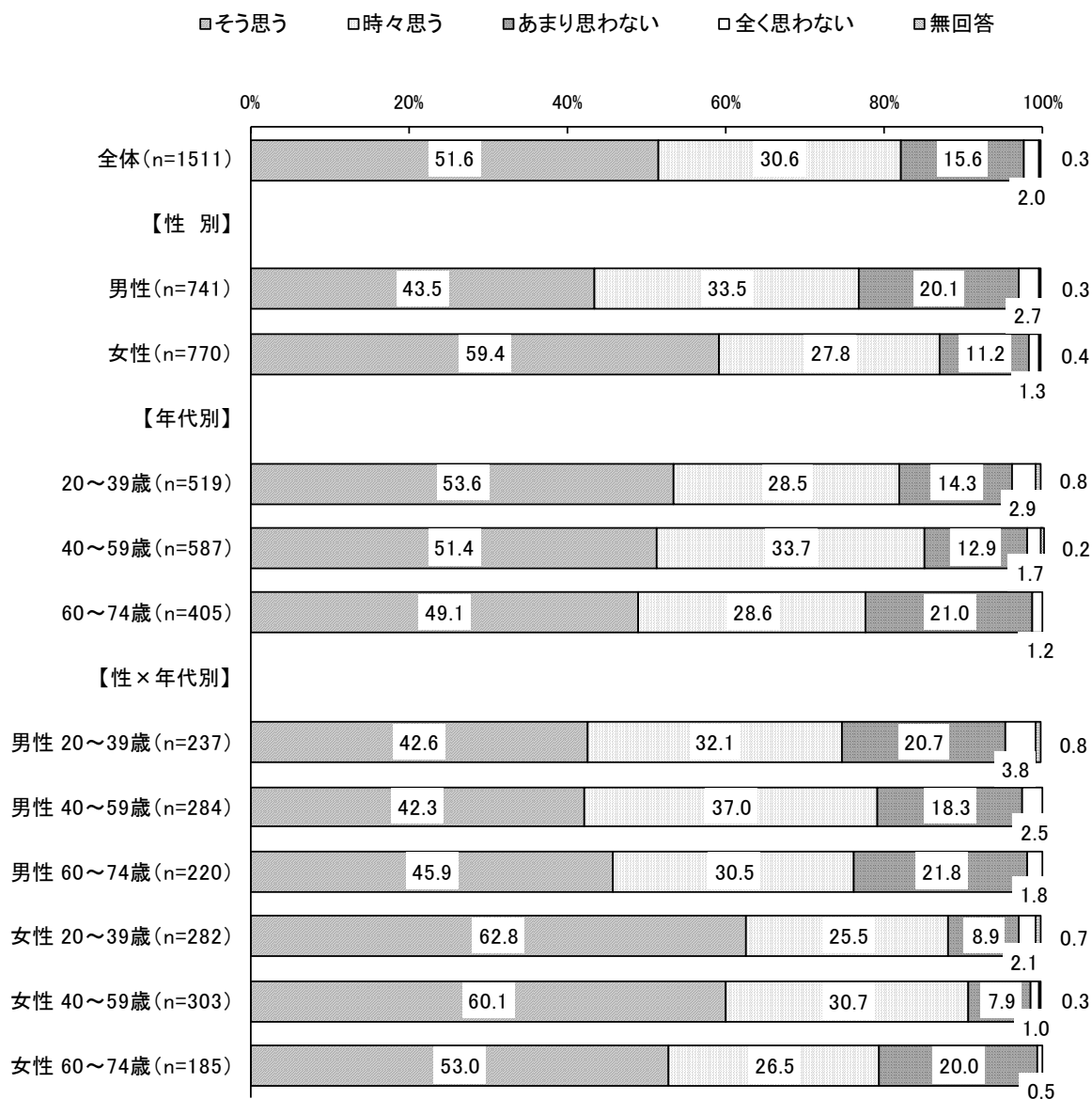
————— 半数以上が「そう思う」と回答 —————

#### 【全体結果】

問 28-1 でスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品を「毎日、週に4～6回、週に2～3回」利用すると回答した方に聞いた。

「そう思う」(51.6%) が最も高く、「時々思う」(30.6%) と合わせた『思う計』は8割強を占める。「あまり思わない」(15.6%) と「全く思わない」(2.0%) を合わせた『思わない計』は2割弱となっている。

図 35-1 中食の野菜料理 (性別/年代別/性・年代別)



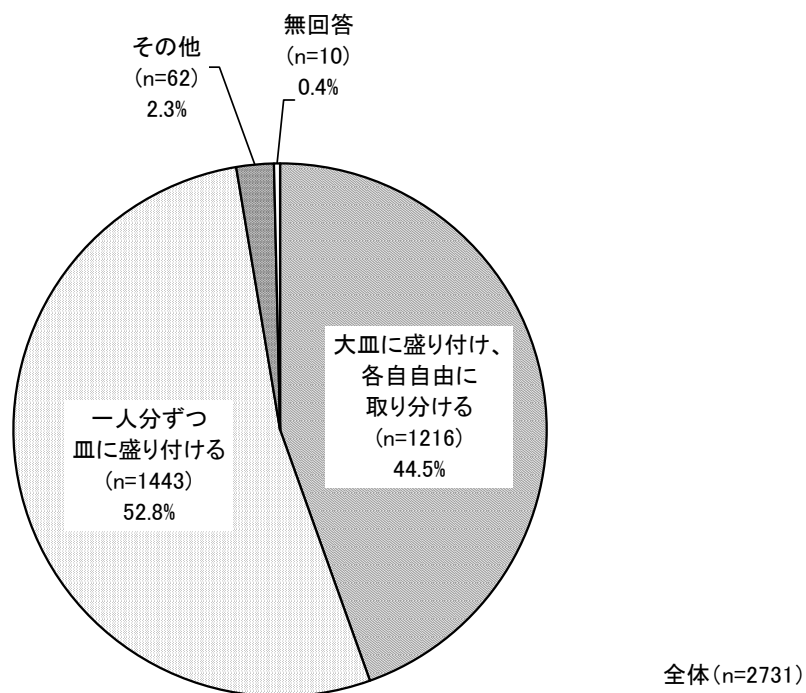
### (36) 料理の盛り付け方法

問 29 ご家庭での料理の盛り付け方法はどちらが多いですか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 26」)

図 36 料理の盛り付け方法

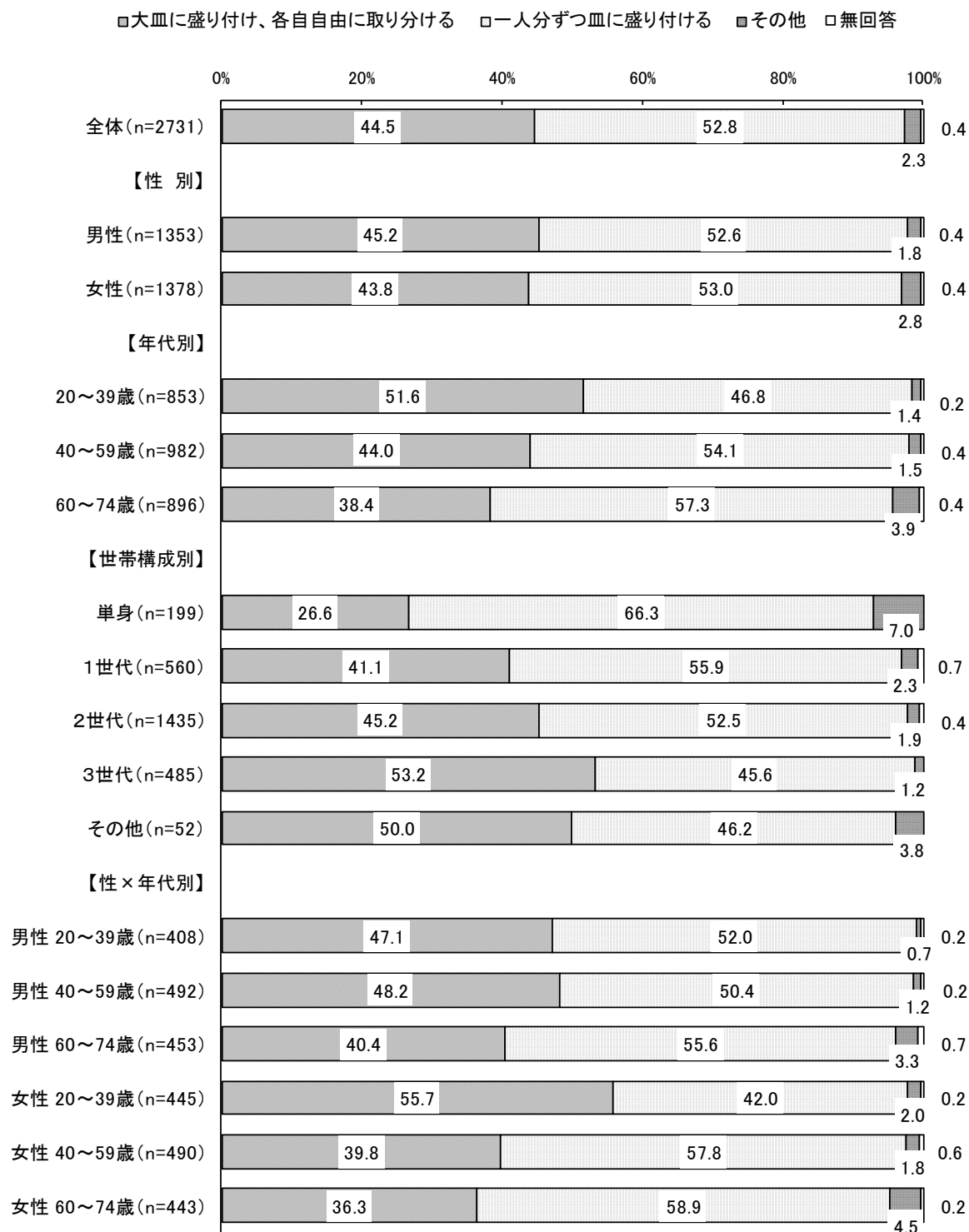


——— 過半数が「一人分ずつ皿に盛りつける」と回答 ———

#### 【全体結果】

「一人分ずつ皿に盛り付ける」(52.8%) が最も高く、「大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける」(44.5%) が4割強で続く。

図 36-1 料理の盛り付け方法（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

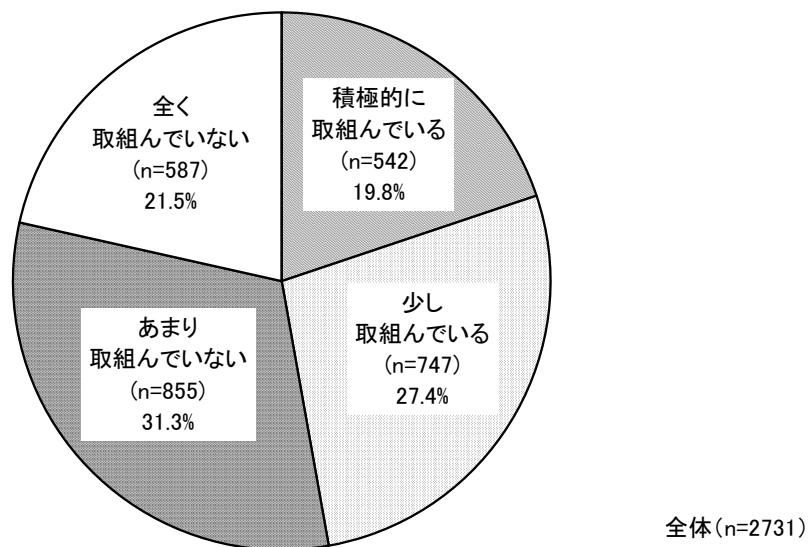


### (37) 天然だしの利用

問 30 料理に天然だし（かつお節、煮干し、昆布など）を使うようにしていますか。（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 27」）

図 37 天然だしの利用



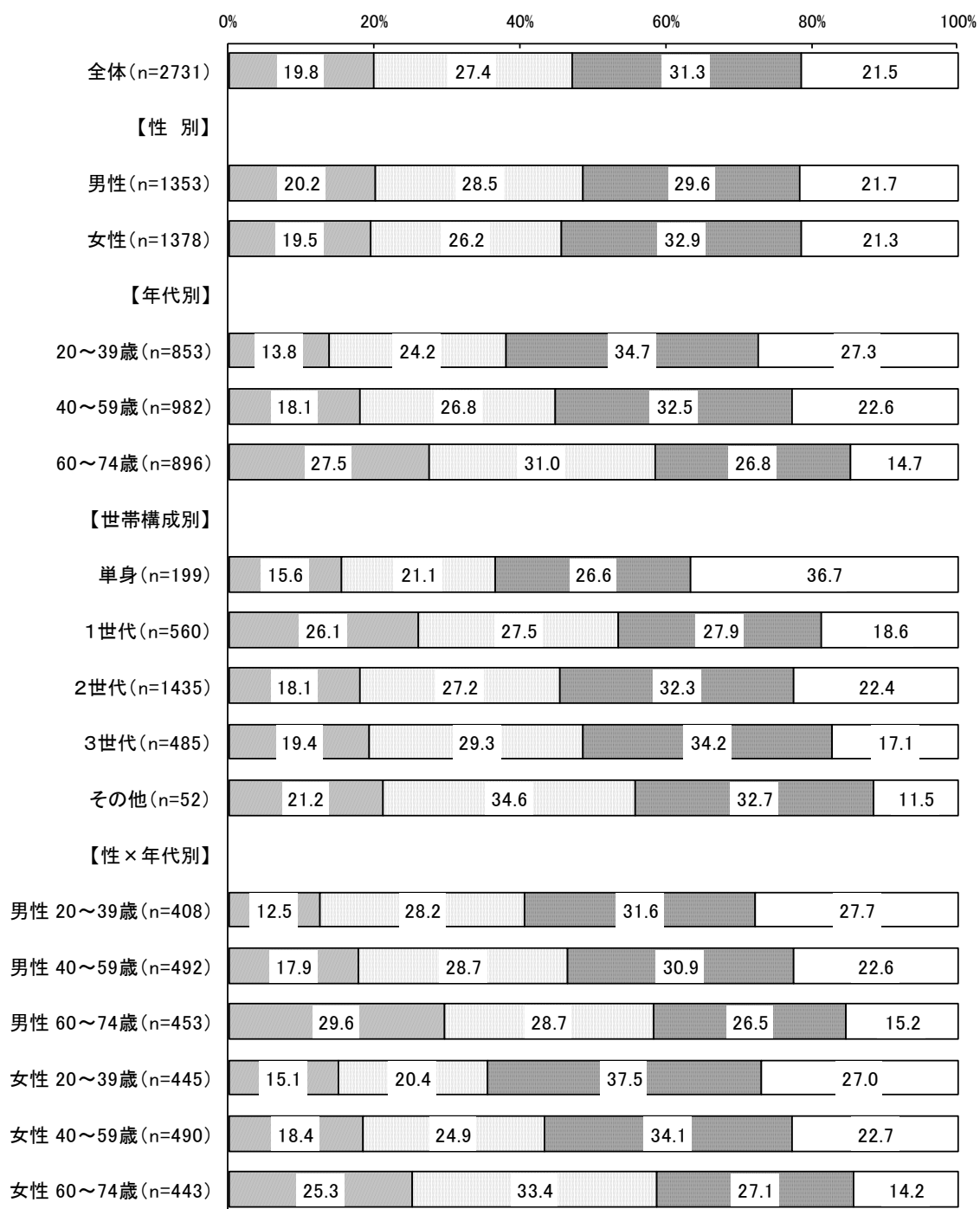
————— 半数近くが『取り組んでいる』と回答 —————

#### 【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」（19.8%）と「少し取り組んでいる」（27.4%）を合わせた『取り組んでいる計』が半数近くを占める。一方、「全く取り組んでいない」（21.5%）と「あまり取り組んでいない」（31.3%）を合わせた『取り組んでいない計』は半数を超えている。

図 37-1 天然だしの利用（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）

□積極的に取組んでいる □少し取組んでいる □あまり取組んでいない □全く取組んでいない □無回答



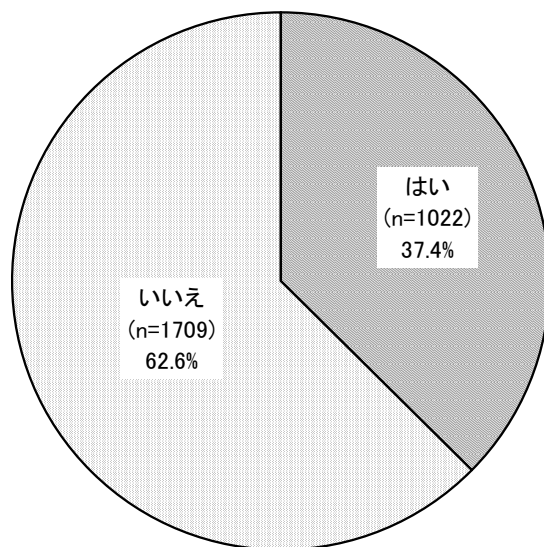


### (38) 味付けの好み

問 31 濃い味付けを好んで食べますか。(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 28」)

図 38 味付けの好み



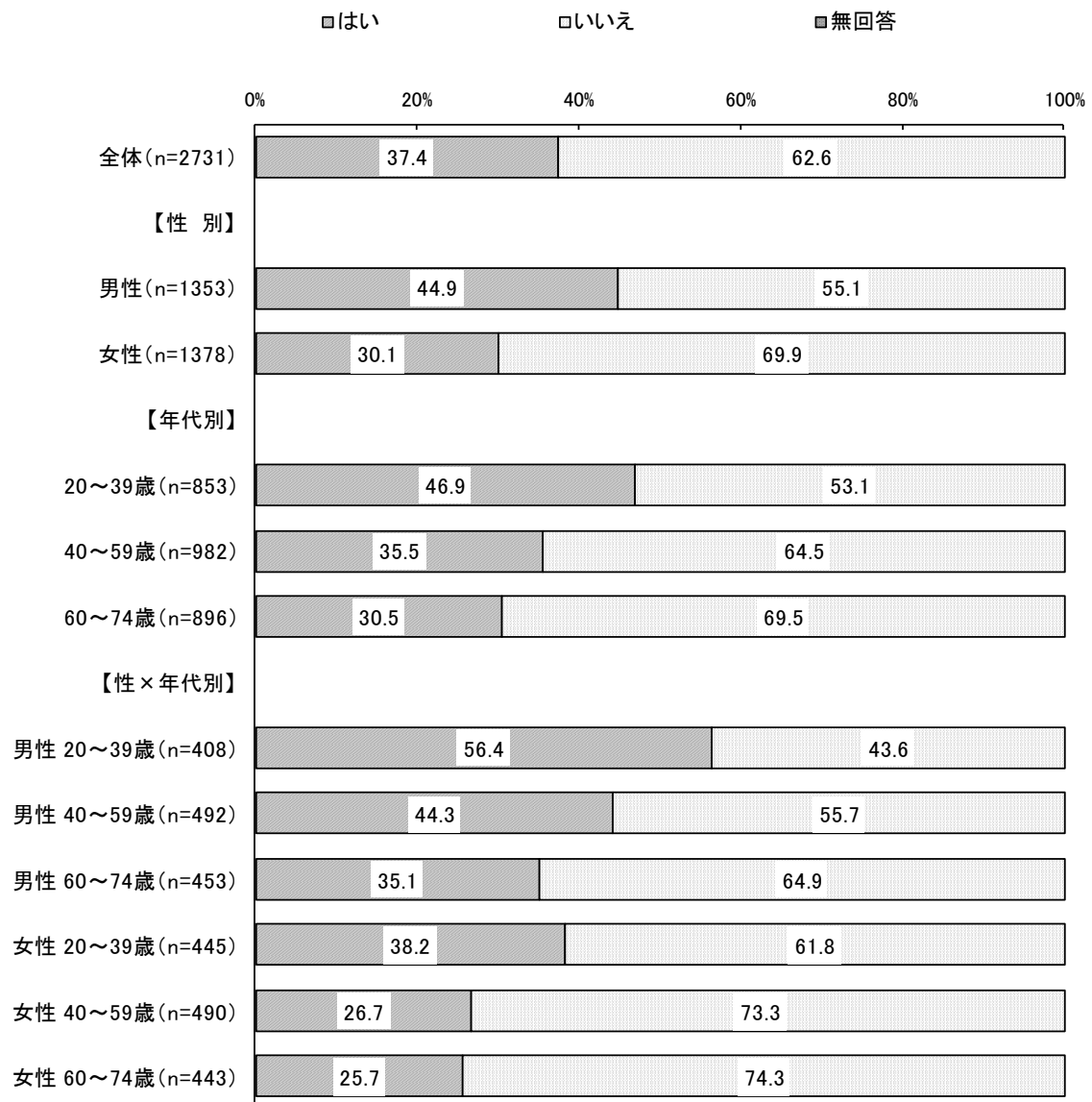
全体(n=2731)

6割強が濃い味付けを好まない

#### 【全体結果】

濃い味付けを好んで食べるかとの問いに、「いいえ」(62.6%)との回答が6割強で高くなっている。

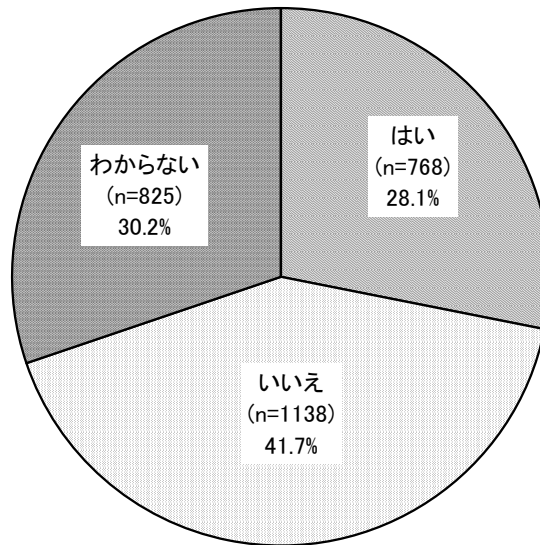
図 38-1 味付けの好み (性別/年代別/性・年代別)



### (39) のっぺの味付け

問 32 家庭で作る「のっぺ」に砂糖が入っていますか。(○は1つだけ)  
(平成 27 年度は「問 31」)

図 39 のっぺの味付け



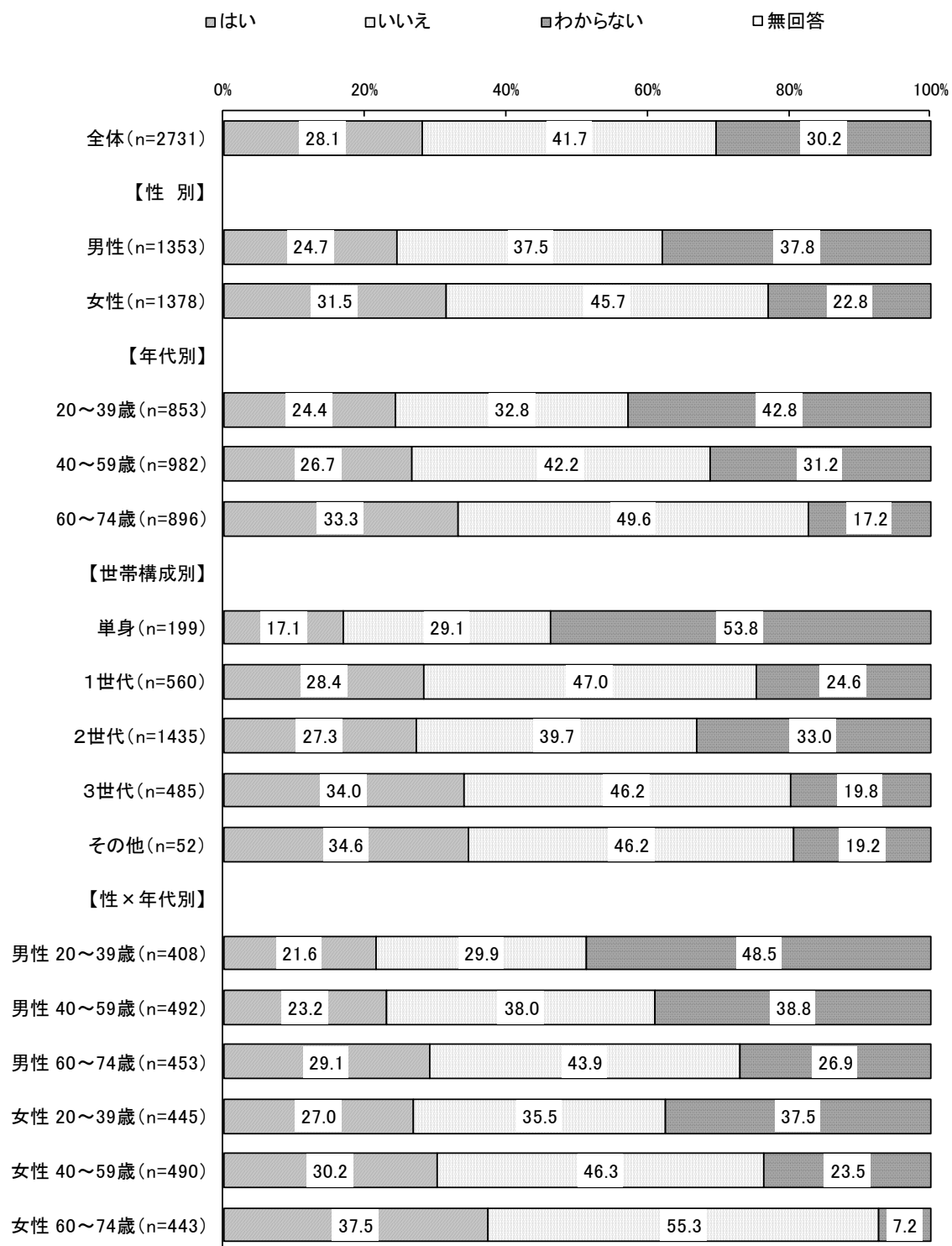
全体(n=2731)

————— のっぺに砂糖が入っている家庭は3割弱 —————

#### 【全体結果】

のっぺに砂糖が入っているかの問いに、「いいえ」(41.7%) との回答が最も高く、4割強を占める。「はい」(28.1%) は3割弱となっている。

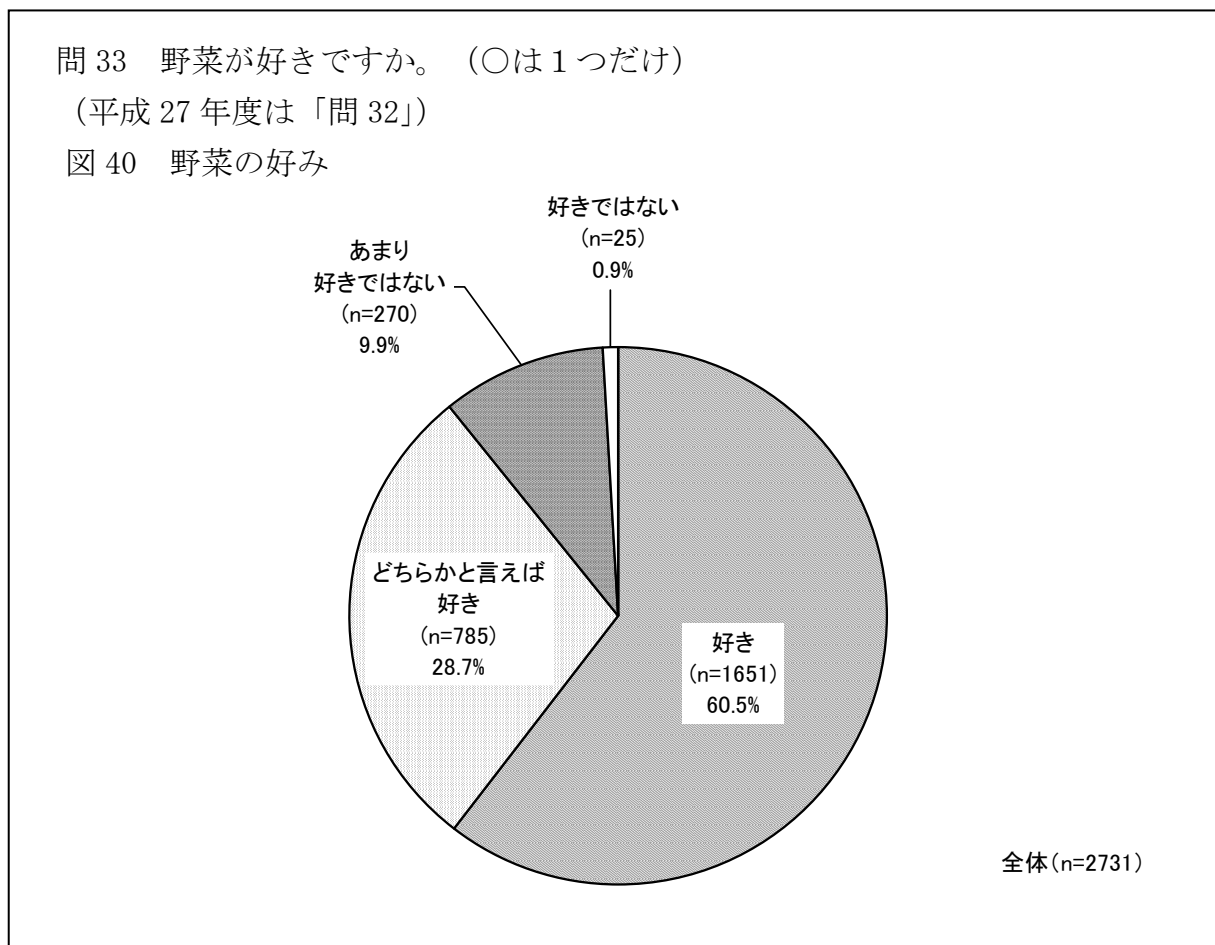
図 39-1 のっぺの味付け（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



## (40) 野菜の好み

問 33 野菜が好きですか。(○は1つだけ)  
(平成 27 年度は「問 32」)

図 40 野菜の好み

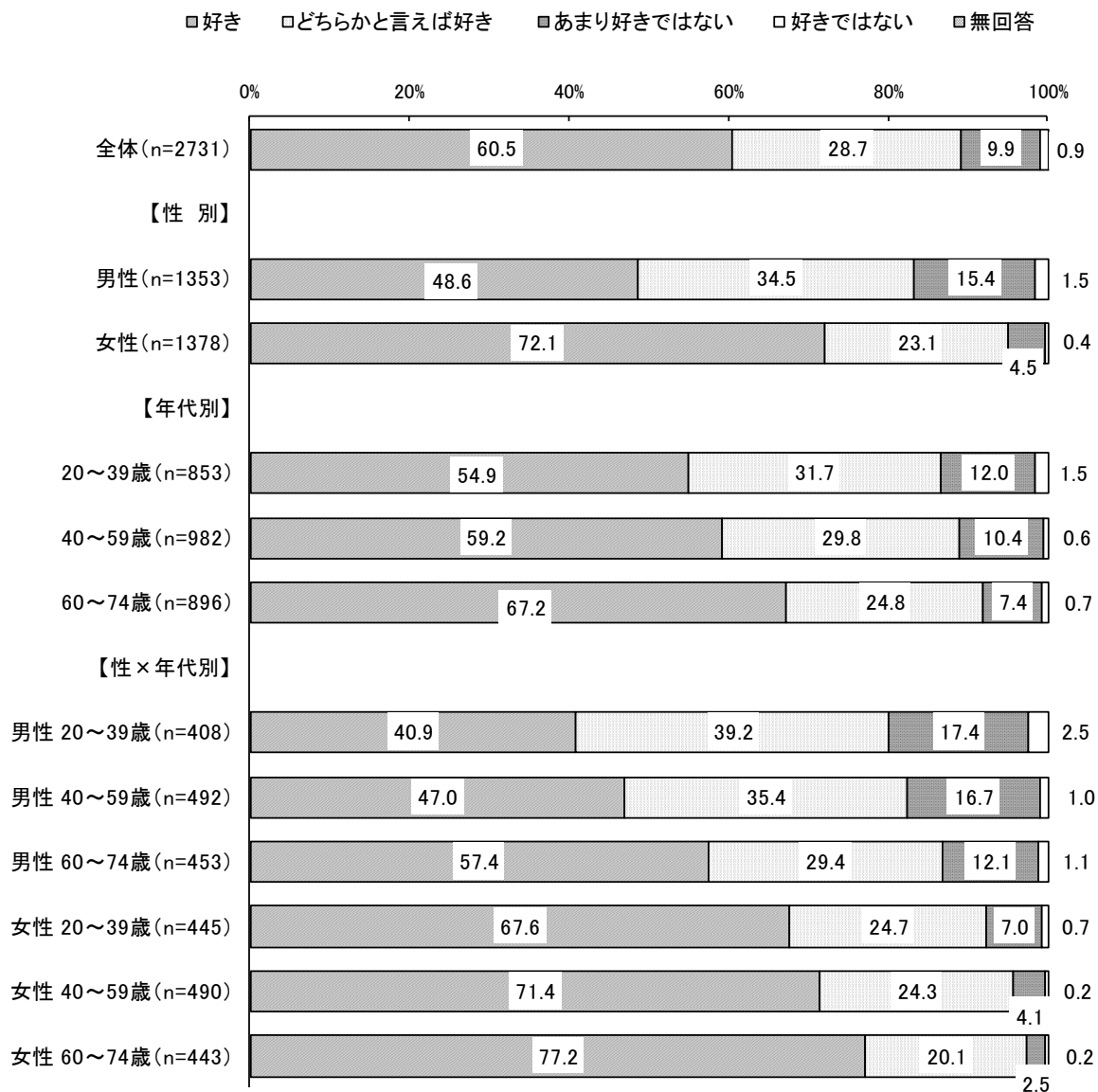


9割弱は野菜が『好き』と回答

### 【全体結果】

「好き」(60.5%)が最も高く、「どちらかと言えば好き」(28.7%)を合わせた『好き計』は9割弱を占める。一方、「好きではない」(0.9%)と「あまり好きではない」(9.9%)を合わせた『好きではない計』は1割強となっている。

図 40-1 野菜の好み（性別／年代別／性・年代別）



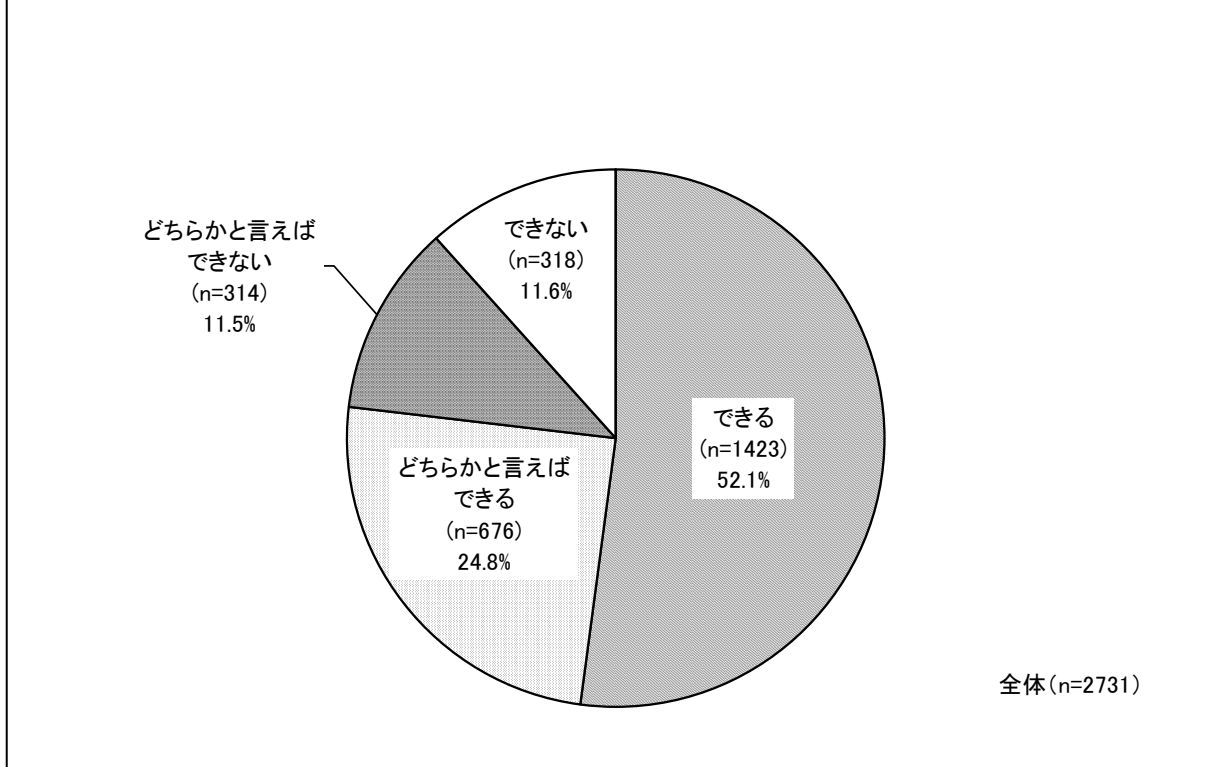
#### (41) 野菜料理を作れるか

問 34 野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を作ることができますか。

（○は1つだけ）

（平成 27 年度は「問 33」）

図 41 野菜料理を作れるか

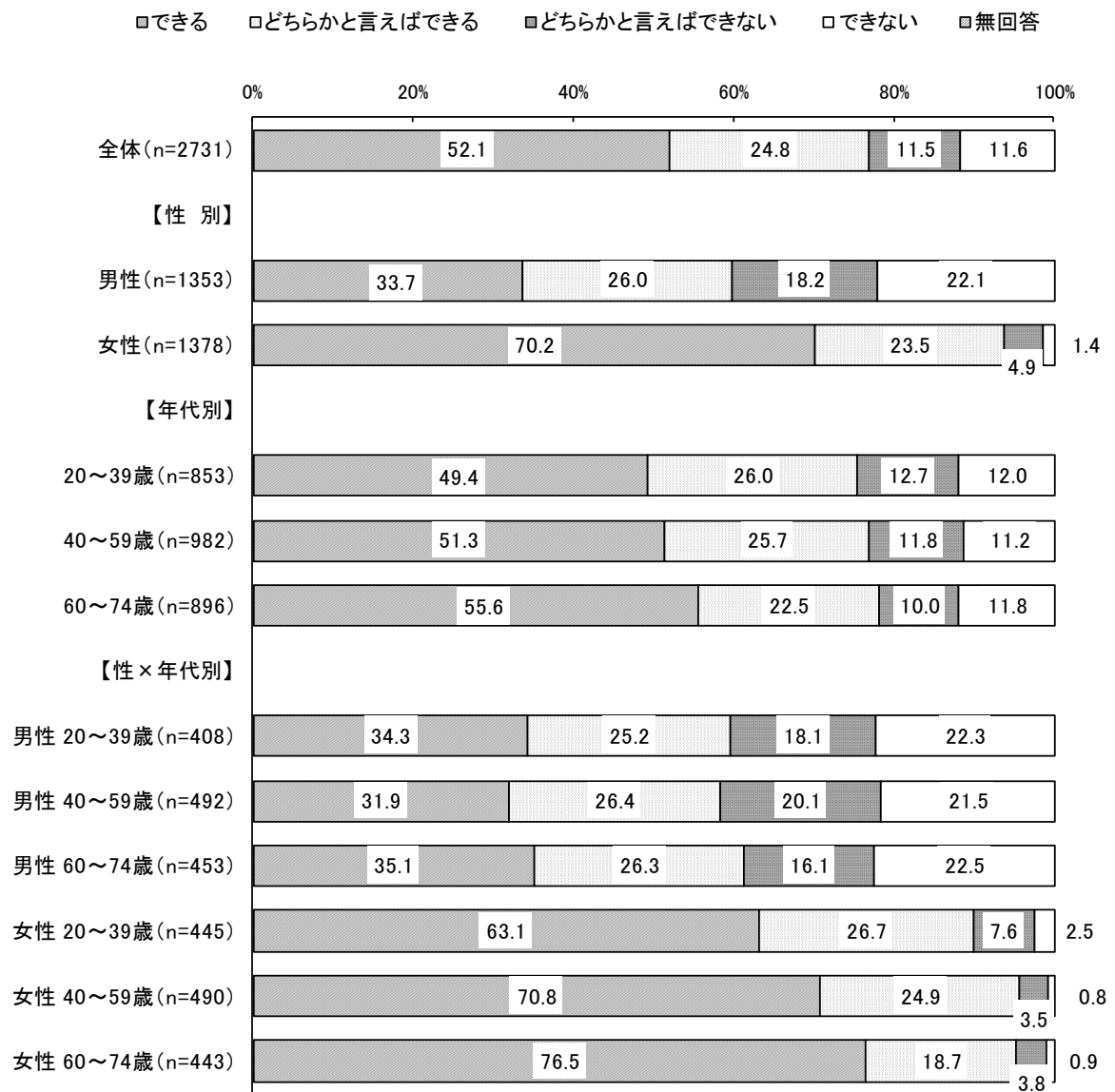


4分の3は野菜料理を作れると回答

#### 【全体結果】

「できる」(52.1%) が最も高く、「どちらかと言えばできる」(24.8%) を合わせた『できる計』は全体の4分の3を占める。一方、「できない」(11.6%) と「どちらかと言えばできない」(11.5%) を合わせた『できない計』は全体の4分の1程度となっている。

図 41-1 野菜料理を作れるか（性別／年代別／性・年代別）



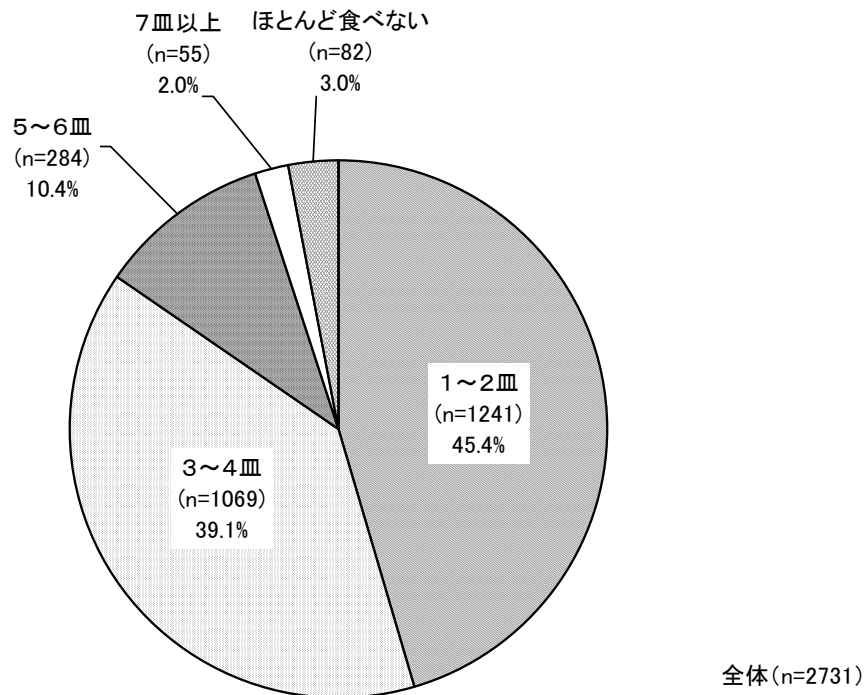


(42) 1日に食べる野菜の量(皿数)

問 35 1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 34」)

図 42 1日に食べる野菜の量(皿数)

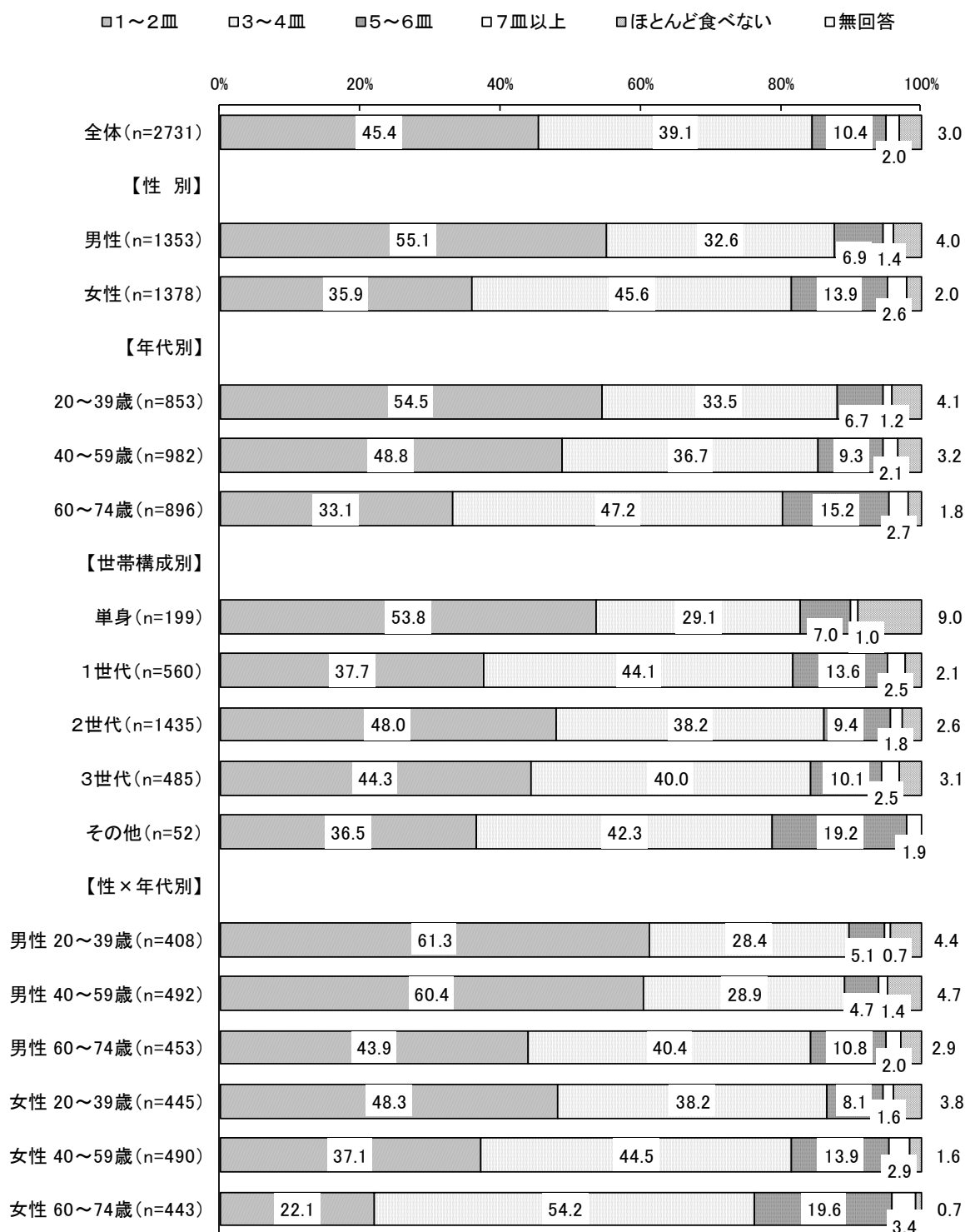


4割強が「1～2皿」と回答

【全体結果】

「1～2皿」(45.4%)が最も高く、「3～4皿」(39.1%)が続く。

図 42-1 1日に食べる野菜の量（皿数）（性別／年代別／世帯構成別／性・年代別）



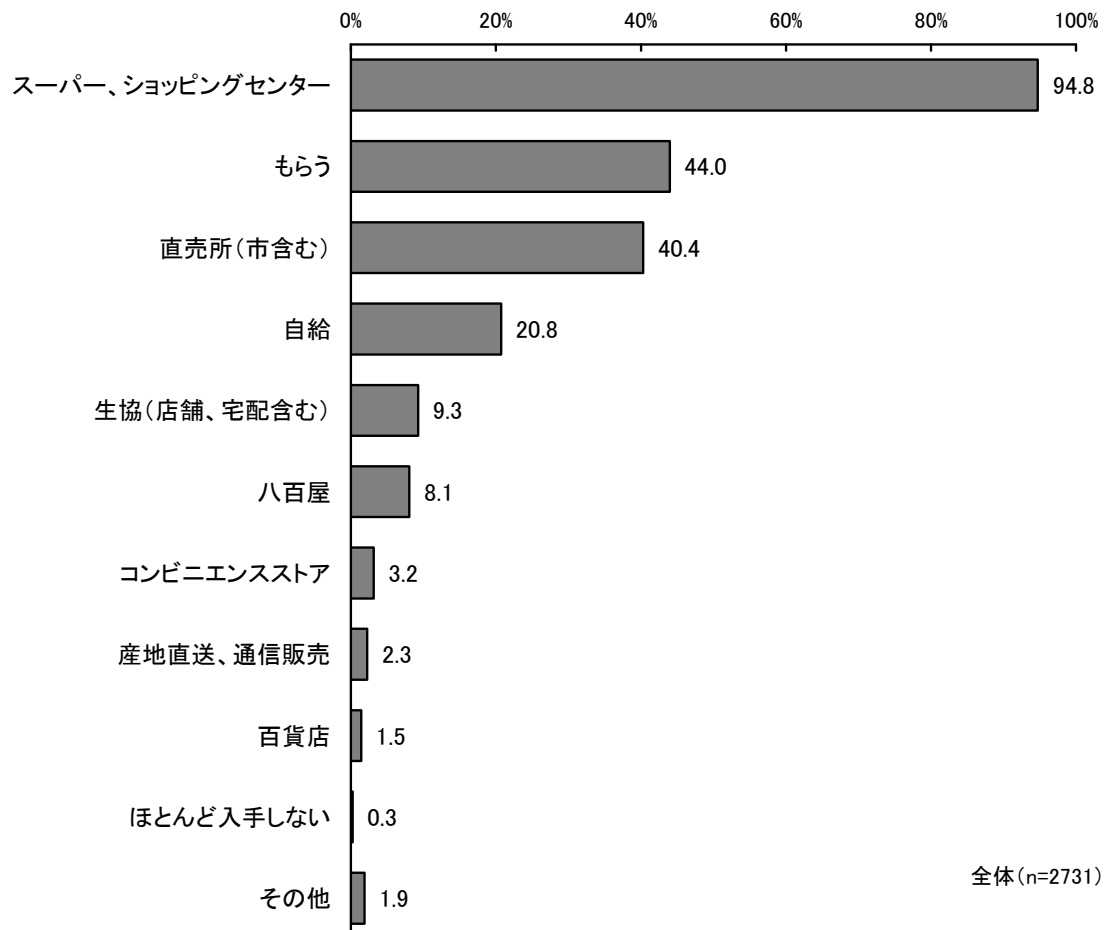
### (43) 野菜の入手先

問 36 あなたの世帯では、野菜をどこから入手していますか。

(よく利用する場所3つまでに○)

(平成27年度は「問35」)

図 43 野菜の入手先



————— 9割以上が「スーパー、ショッピングセンター」と回答 —————

#### 【全体結果】

「スーパー、ショッピングセンター」(94.8%)が最も高く、「もらう」(44.0%)、「直売所(市含む)」(40.4%)が4割台で続く。

図 43-1 野菜の入手先 (性別/年代別/性・年代別)

		合計 (%ベース)	八百屋	スーパー、 ショッピングセンター	百貨店	コンビニ エンスストア	生協(店舗、宅配 含む)	直売所 (市ふくむ)
全体結果		2,731 100%	221 8.1%	2,588 94.8%	40 1.5%	87 3.2%	254 9.3%	1,102 40.4%
性別	男性	1,353 100%	125 9.2%	1,276 94.3%	18 1.3%	52 3.8%	117 8.6%	476 35.2%
	女性	1,378 100%	96 7.0%	1,312 95.2%	22 1.6%	35 2.5%	137 9.9%	626 45.4%
年代別	20~39歳	853 100%	51 6.0%	820 96.1%	8 0.9%	40 4.7%	76 8.9%	276 32.4%
	40~59歳	982 100%	79 8.0%	942 95.9%	17 1.7%	33 3.4%	100 10.2%	386 39.3%
	60~74歳	896 100%	91 10.2%	826 92.2%	15 1.7%	14 1.6%	78 8.7%	440 49.1%
性別× 年代別	男性 20~39歳	408 100%	25 6.1%	389 95.3%	4 1.0%	23 5.6%	38 9.3%	122 29.9%
	男性 40~59歳	492 100%	44 8.9%	466 94.7%	7 1.4%	18 3.7%	41 8.3%	161 32.7%
	男性 60~74歳	453 100%	56 12.4%	421 92.9%	7 1.5%	11 2.4%	38 8.4%	193 42.6%
	女性 20~39歳	445 100%	26 5.8%	431 96.9%	4 0.9%	17 3.8%	38 8.5%	154 34.6%
	女性 40~59歳	490 100%	35 7.1%	476 97.1%	10 2.0%	15 3.1%	59 12.0%	225 45.9%
	女性 60~74歳	443 100%	35 7.9%	405 91.4%	8 1.8%	3 0.7%	40 9.0%	247 55.8%

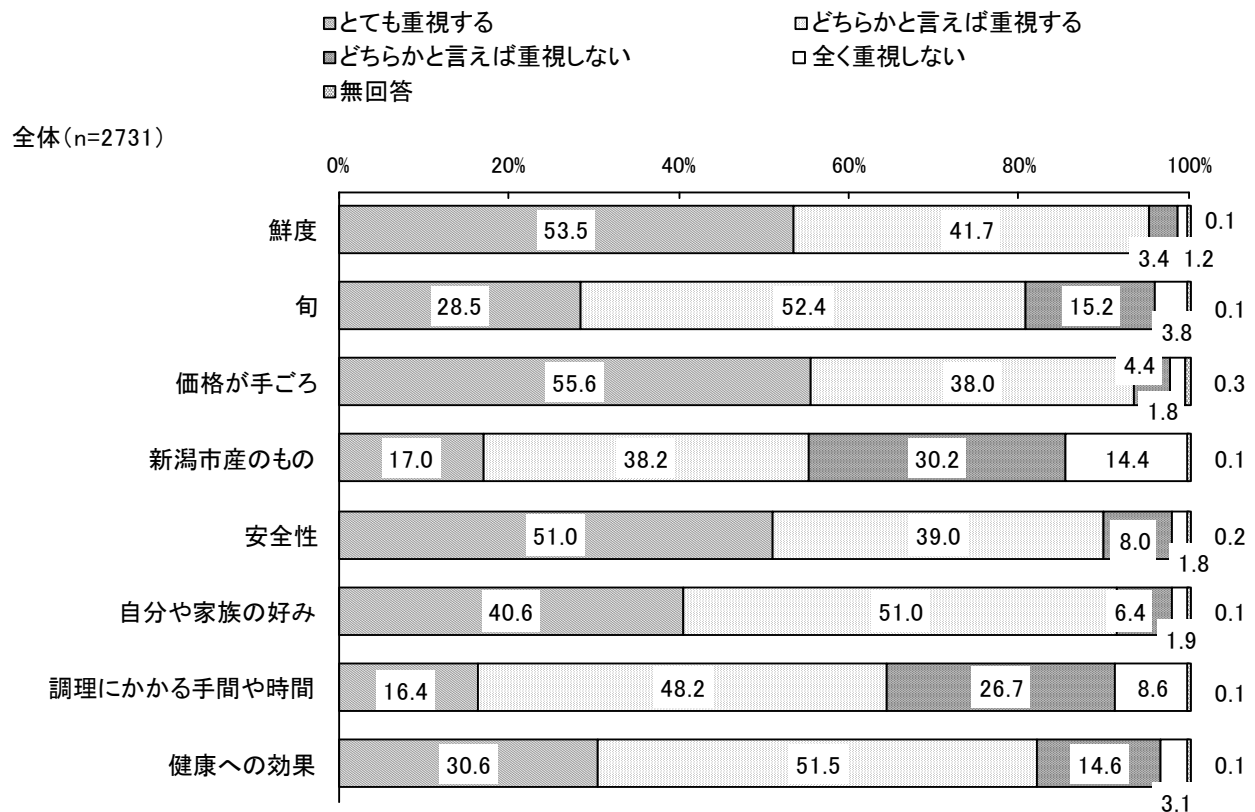
		合計 (%ベース)	もらう	産地直 送、通信 販売	自給	ほとんど 入手しない	その他	無回答
全体結果		2,731 100%	1,202 44.0%	63 2.3%	567 20.8%	8 0.3%	52 1.9%	0 0.0%
性別	男性	1,353 100%	518 38.3%	29 2.1%	313 23.1%	7 0.5%	21 1.6%	0 0.0%
	女性	1,378 100%	684 49.6%	34 2.5%	254 18.4%	1 0.1%	31 2.2%	0 0.0%
年代別	20~39歳	853 100%	453 53.1%	13 1.5%	136 15.9%	2 0.2%	5 0.6%	0 0.0%
	40~59歳	982 100%	413 42.1%	25 2.5%	177 18.0%	3 0.3%	14 1.4%	0 0.0%
	60~74歳	896 100%	336 37.5%	25 2.8%	254 28.3%	3 0.3%	33 3.7%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20~39歳	408 100%	184 45.1%	9 2.2%	75 18.4%	1 0.2%	2 0.5%	0 0.0%
	男性 40~59歳	492 100%	190 38.6%	11 2.2%	101 20.5%	3 0.6%	4 0.8%	0 0.0%
	男性 60~74歳	453 100%	144 31.8%	9 2.0%	137 30.2%	3 0.7%	15 3.3%	0 0.0%
	女性 20~39歳	445 100%	269 60.4%	4 0.9%	61 13.7%	1 0.2%	3 0.7%	0 0.0%
	女性 40~59歳	490 100%	223 45.5%	14 2.9%	76 15.5%	0 0.0%	10 2.0%	0 0.0%
	女性 60~74歳	443 100%	192 43.3%	16 3.6%	117 26.4%	0 0.0%	18 4.1%	0 0.0%

(44) 野菜購入時に重視する項目

問 37 野菜を買う時や食べる時に、次の項目をどのくらい重視しますか。  
 (それぞれ○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 36」)

図 44 野菜購入時に重視する項目



価格、鮮度、安全性を重視する割合が高い

【全体結果】

「とても重視する」と「どちらかと言えば重視する」を合わせた『重視する計』の割合をみると、＜鮮度＞（95.3%）が最も高く、次いで＜価格が手ごろ＞（93.6%）、＜自分や家族の好み＞（91.6%）、＜安全性＞（90.0%）＜健康への効果＞（82.1%）、＜旬＞（80.8%）、＜調理にかかる手間や時間＞（64.6%）、＜新潟市産のもの＞（55.3%）の順となっている。

図 44-1 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

< 鮮度 >

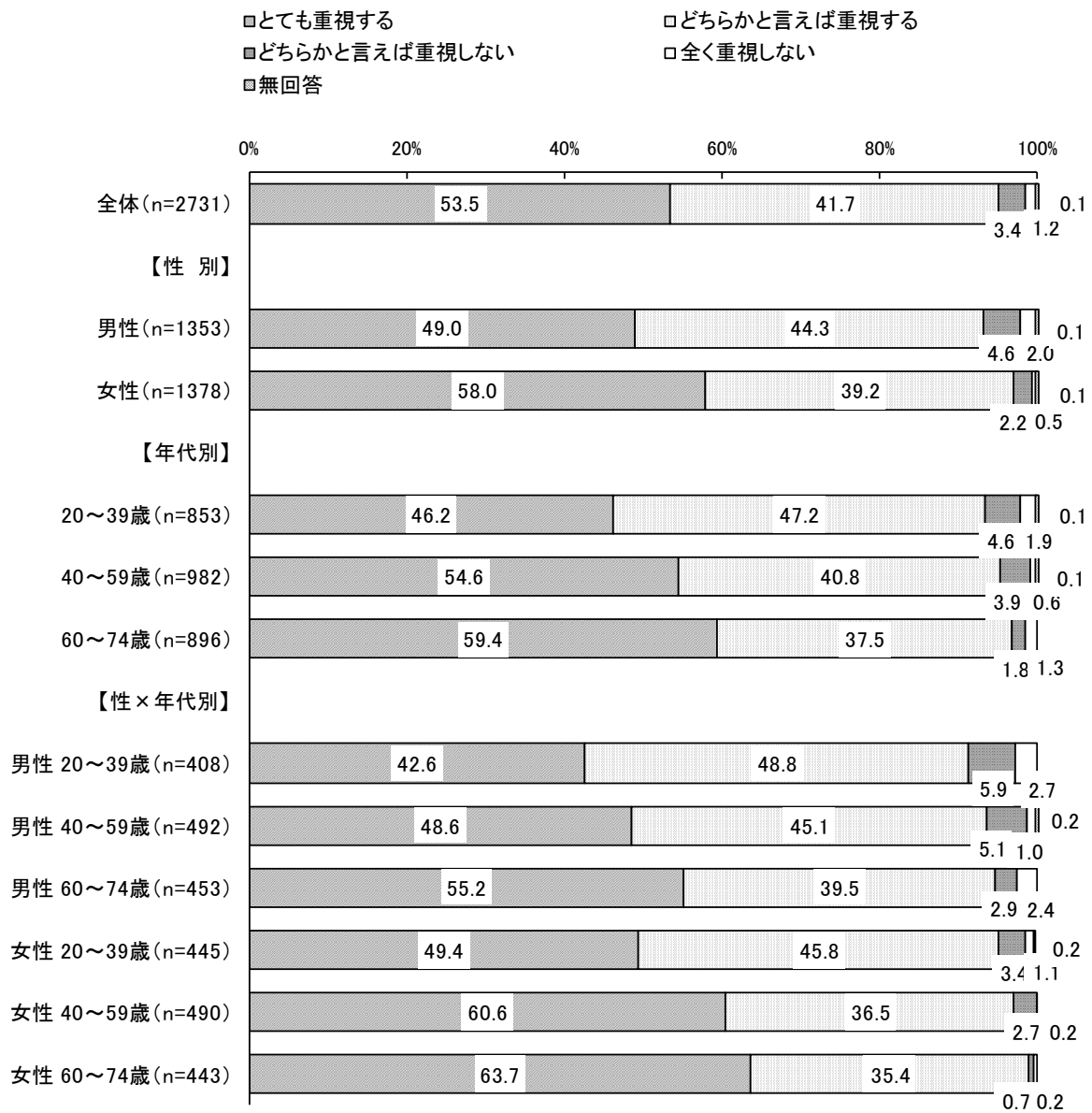


図 44-2 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

< 旬 >

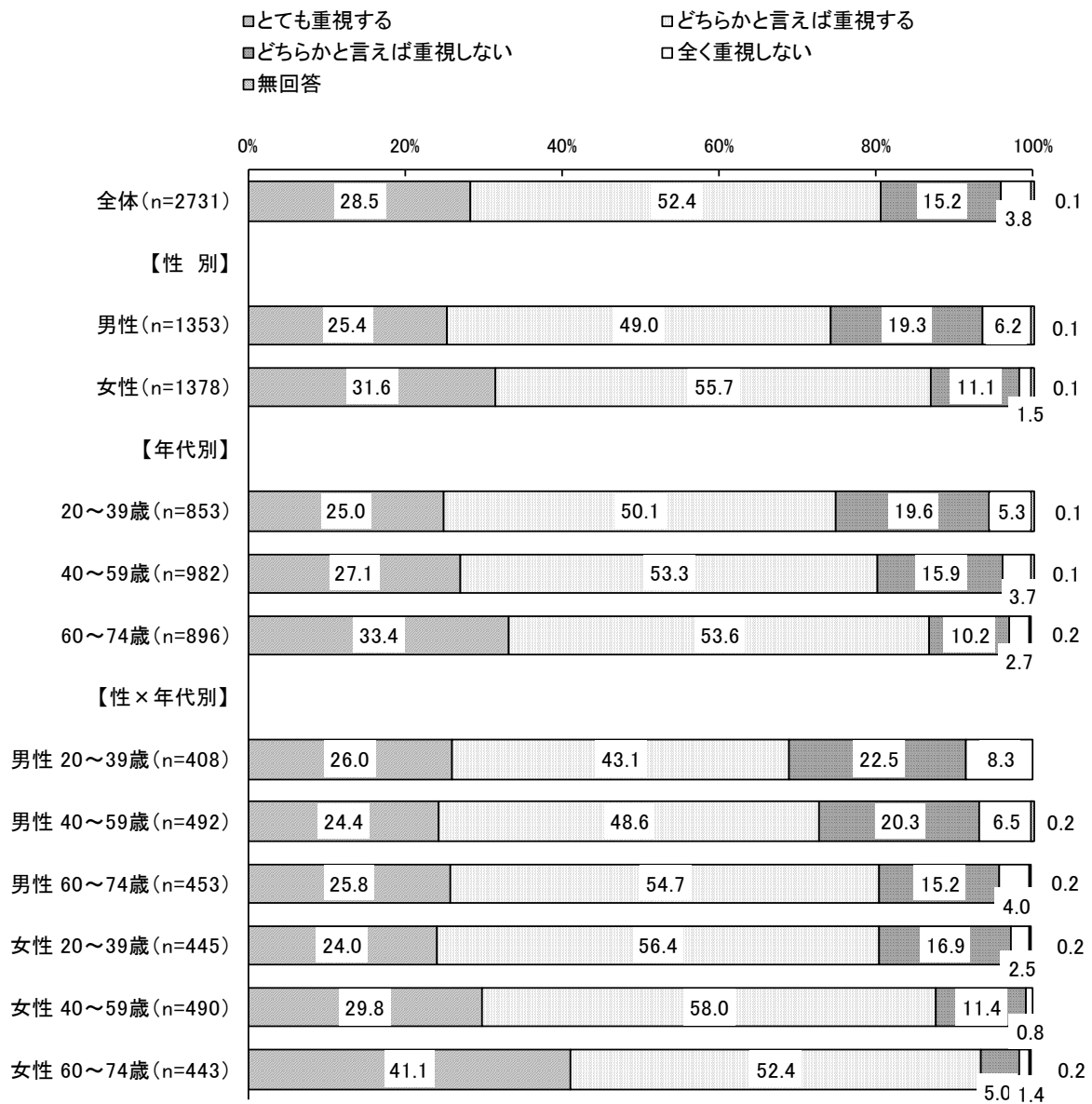


図 44-3 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<価格が手ごろ>

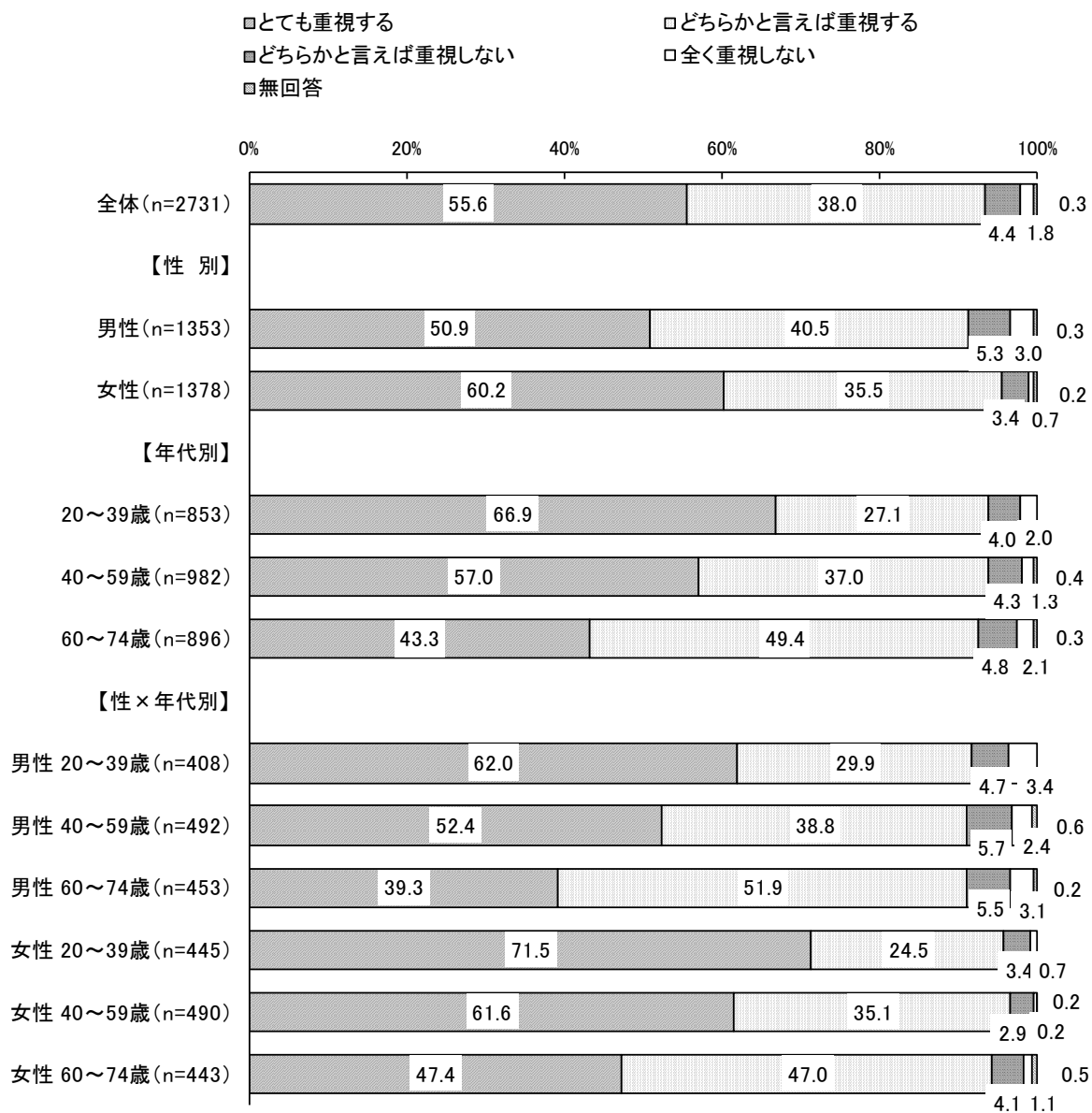




図 44-4 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<新潟市産のもの>

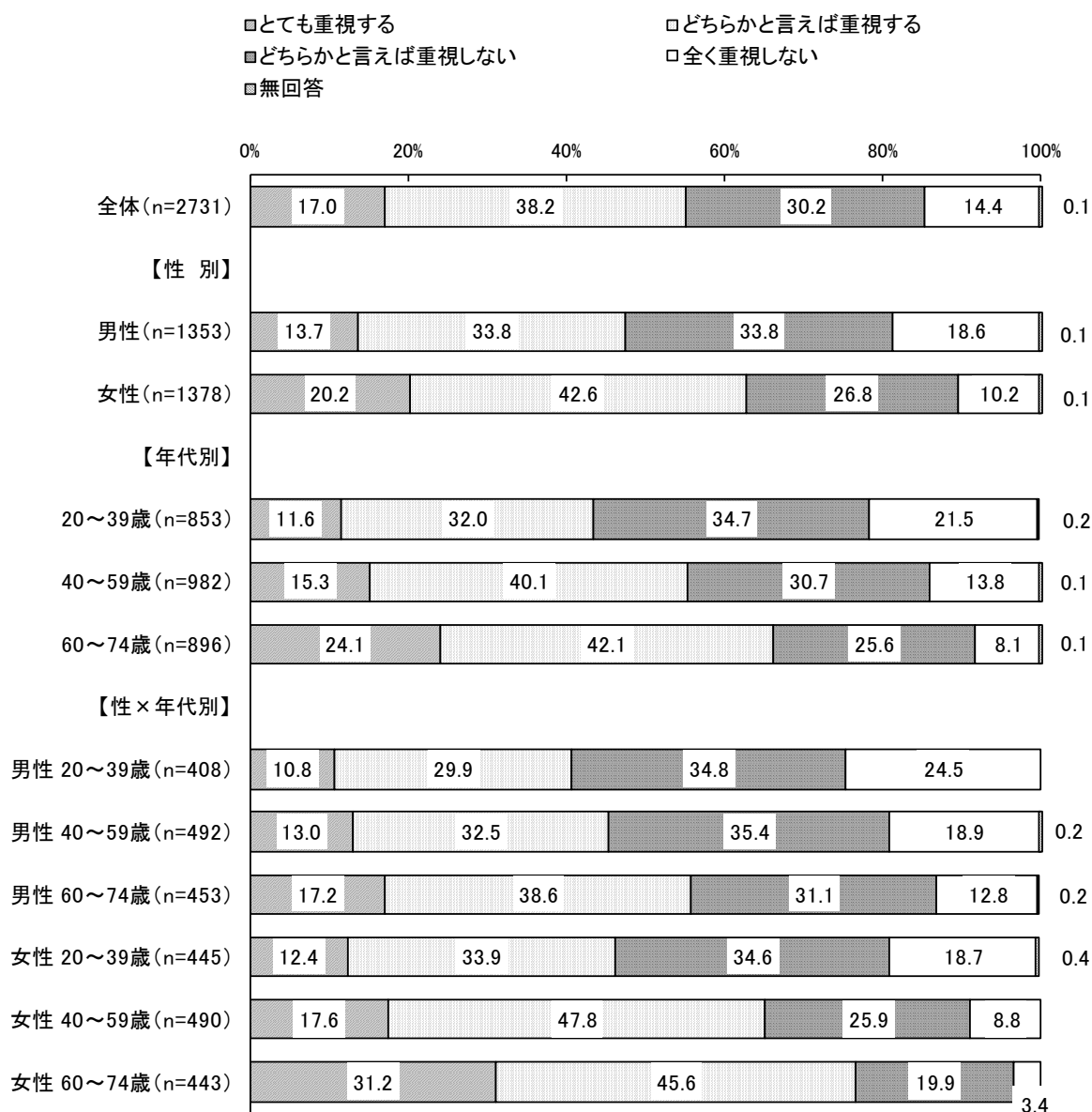


図 44-5 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<安全性>

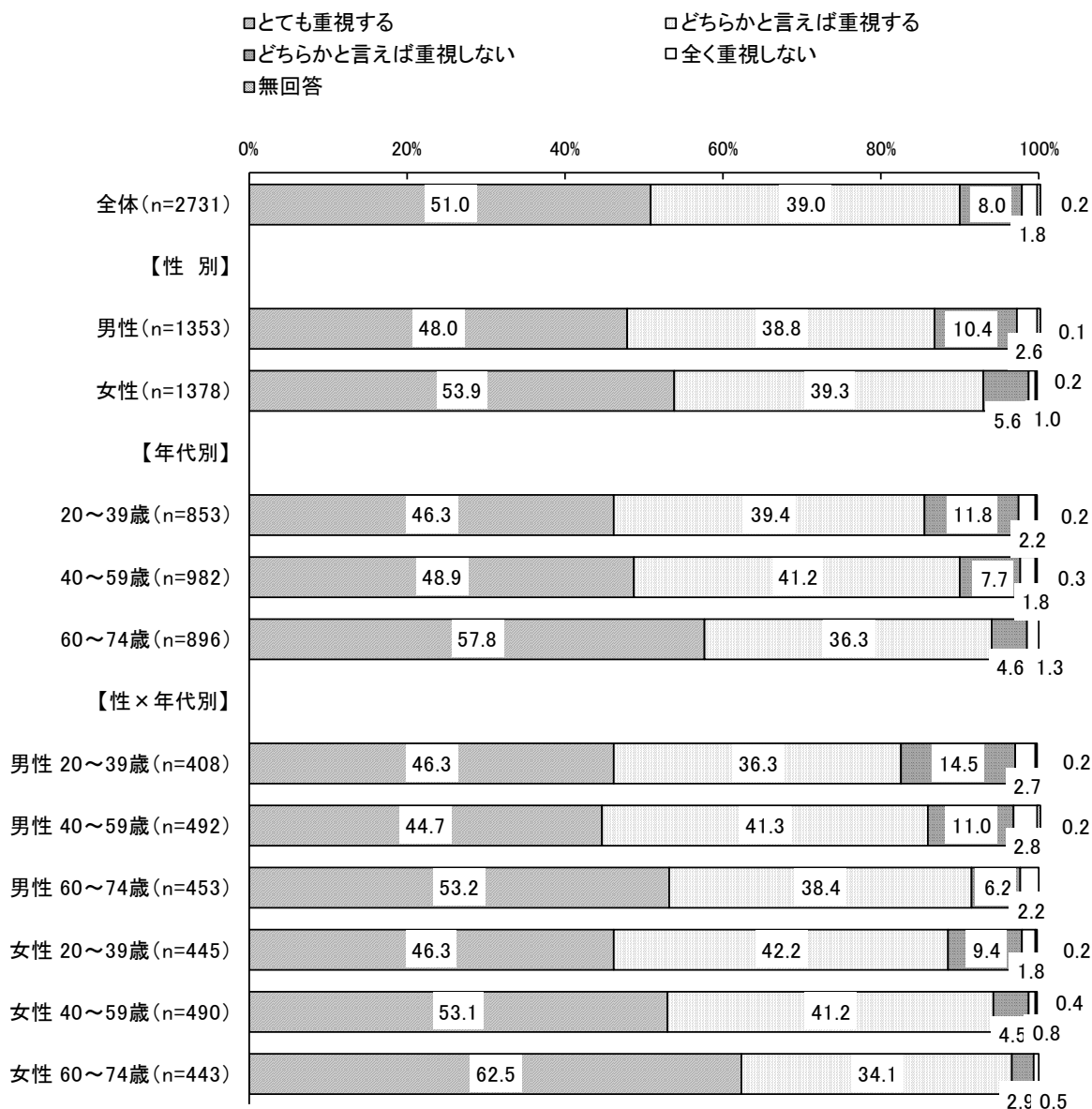


図 44-6 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

<自分や家族の好み>

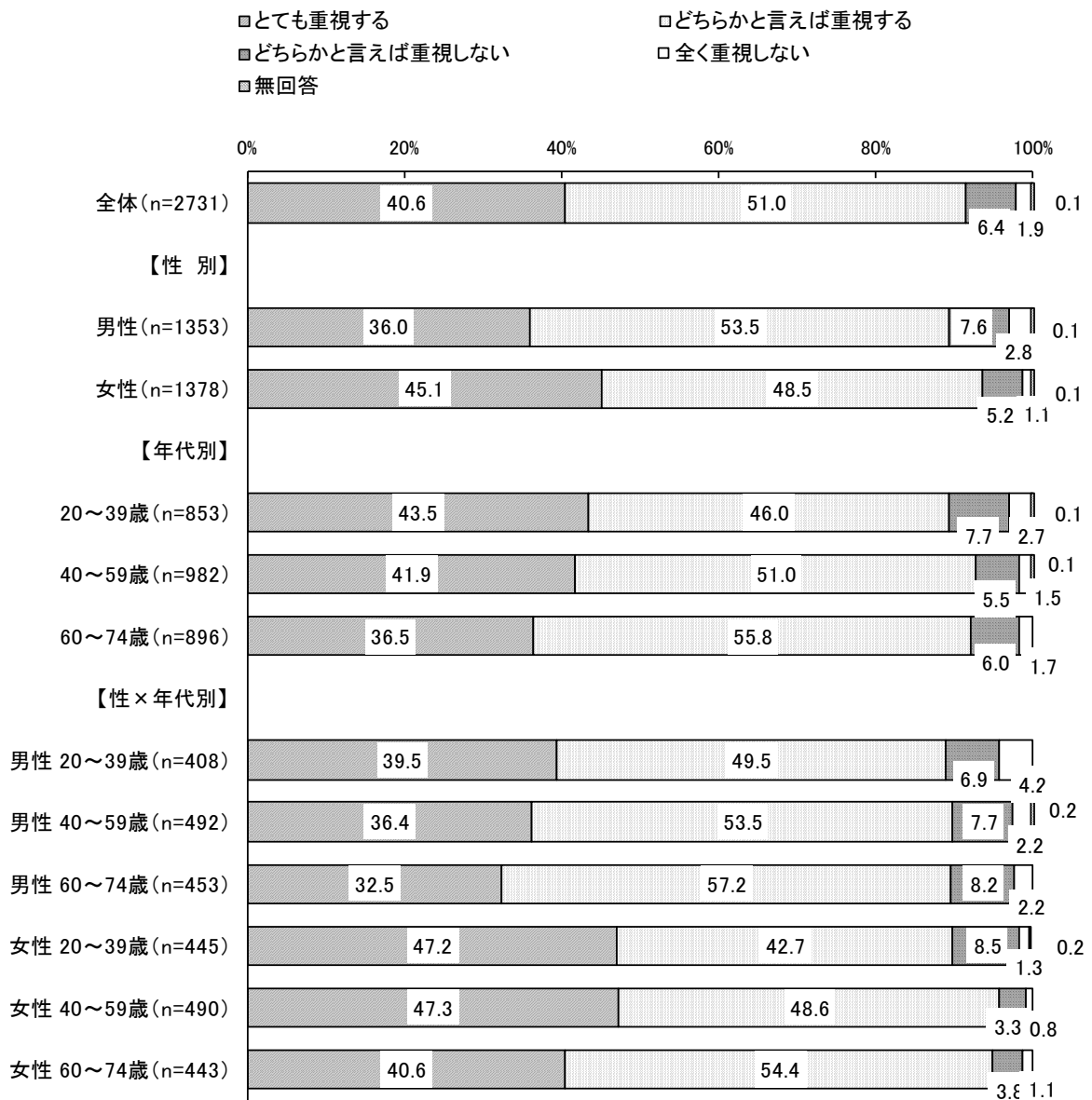


図 44-7 野菜購入時に重視する項目 (性別/年代別/性・年代別)

<調理にかかる手間や時間>

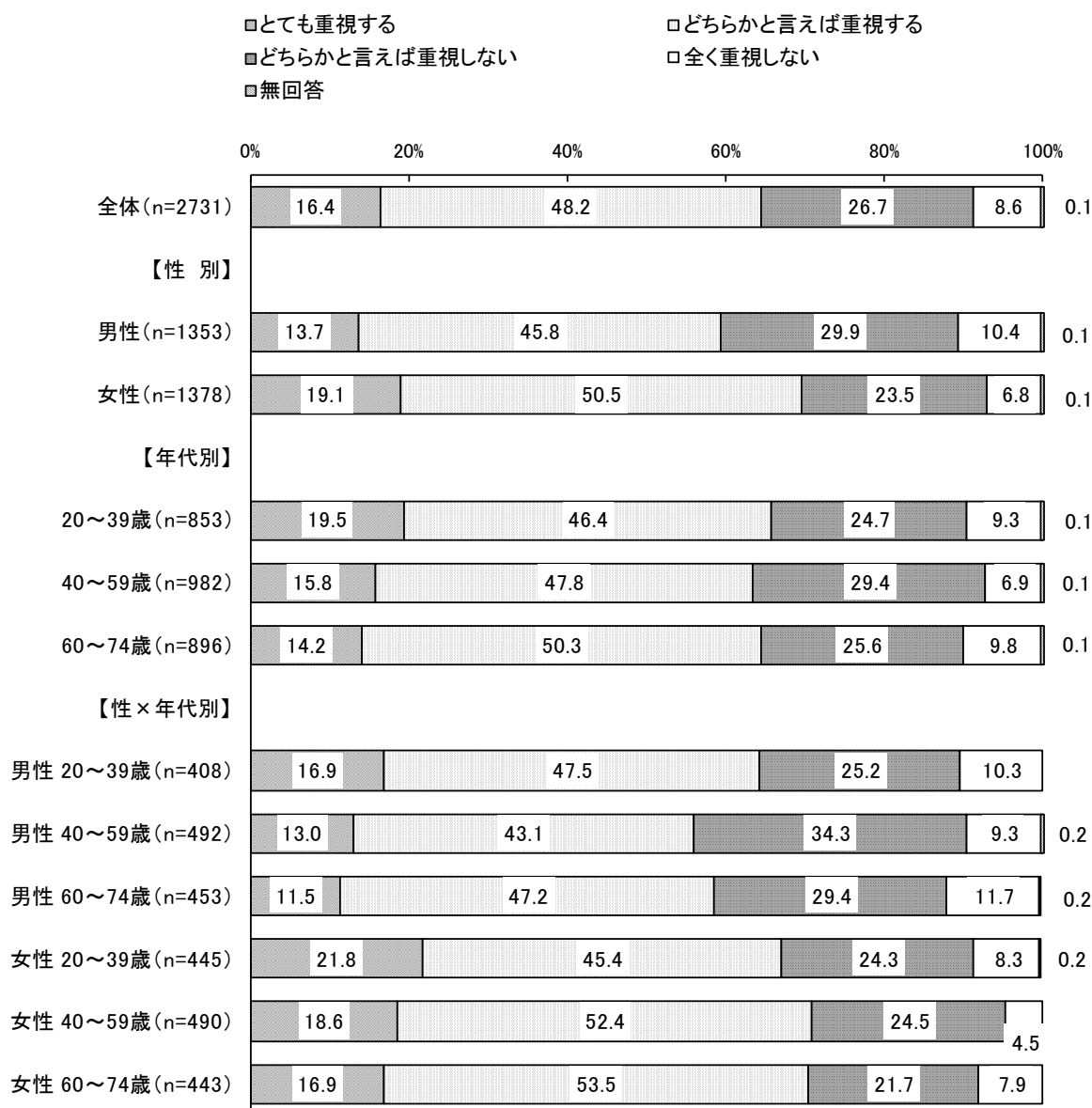
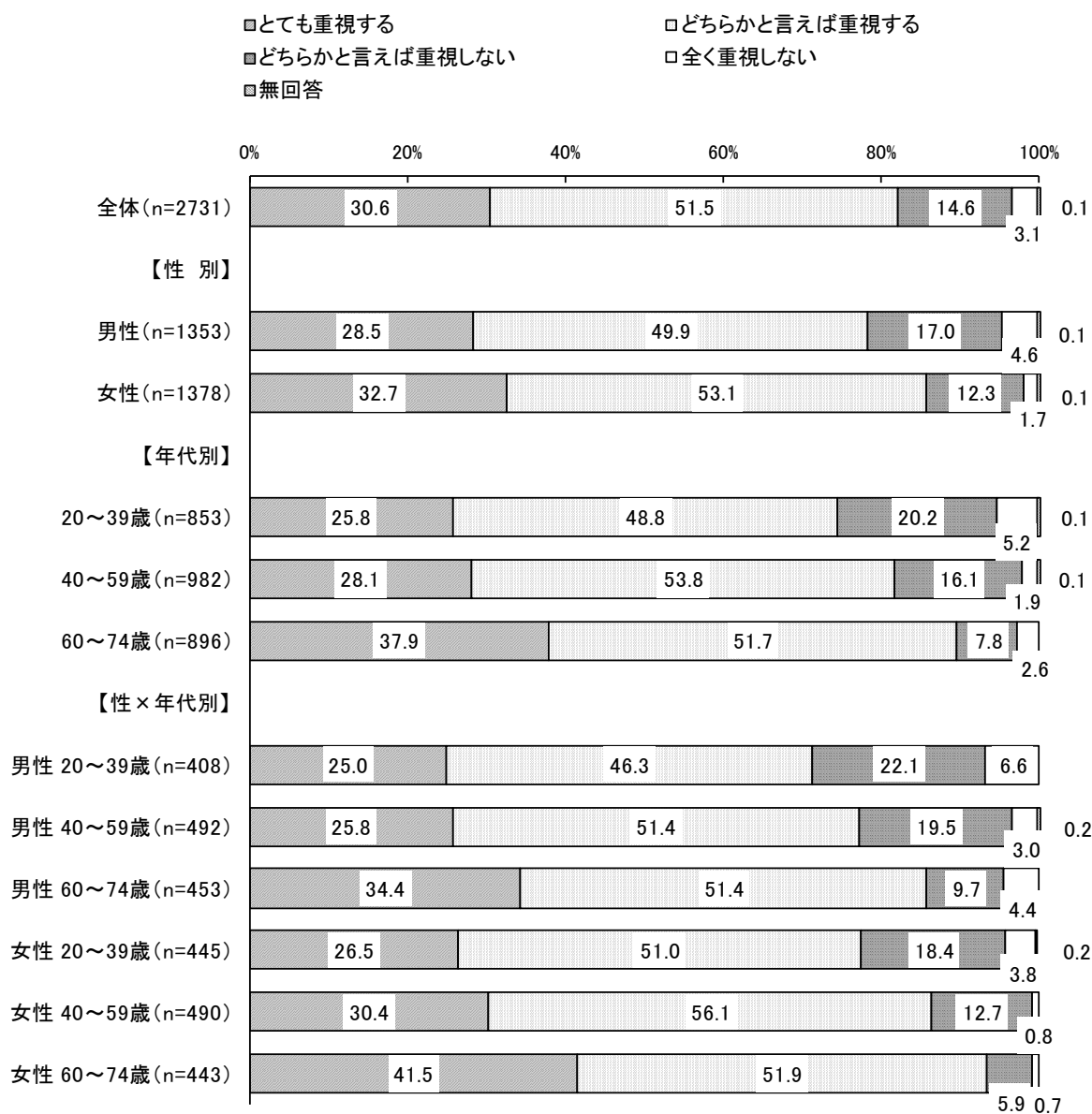


図 44-8 野菜購入時に重視する項目（性別／年代別／性・年代別）

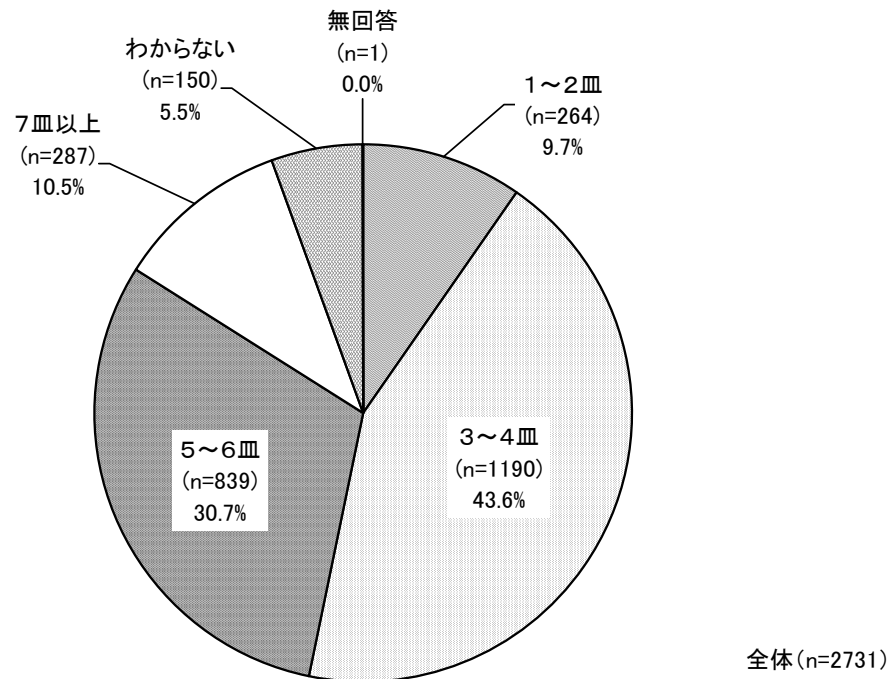
<健康への効果>



#### (45) 野菜摂取の知識

問 38 健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思えますか。1皿は小鉢1こ程度と考えてください。(○は1つだけ)  
(平成27年度は「問37」)

図 45 野菜摂取の知識

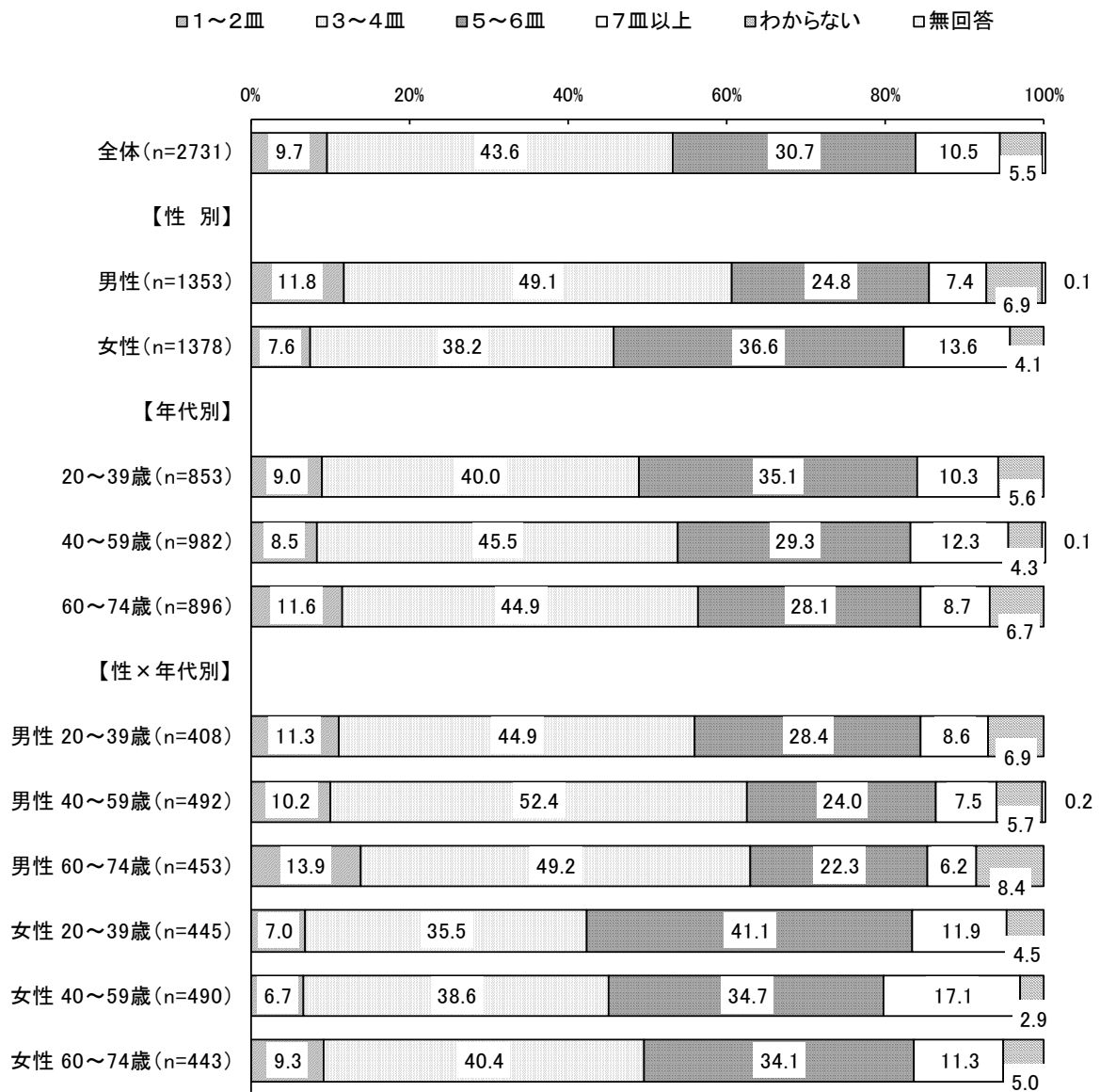


4割強が「3~4皿」と回答

#### 【全体結果】

「3~4皿」(43.6%)が最も高く、「5~6皿」(30.7%)が3割強で続く。

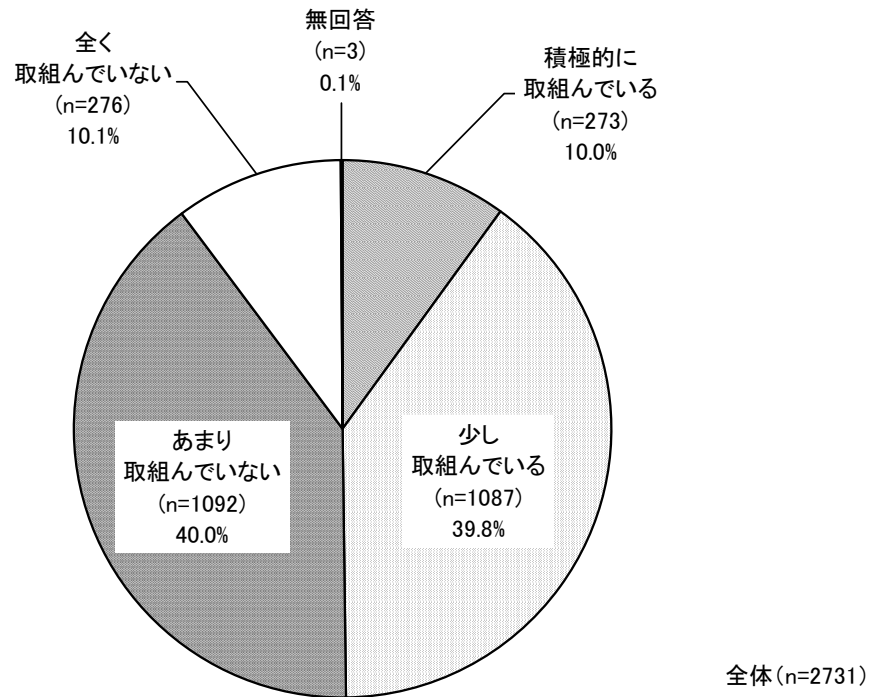
図 45-1 野菜摂取の知識 (性別/年代別/性・年代別)



## (46) 減塩の取組

問 39 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)  
(平成 27 年度は「問 38」)

図 46 減塩の取組



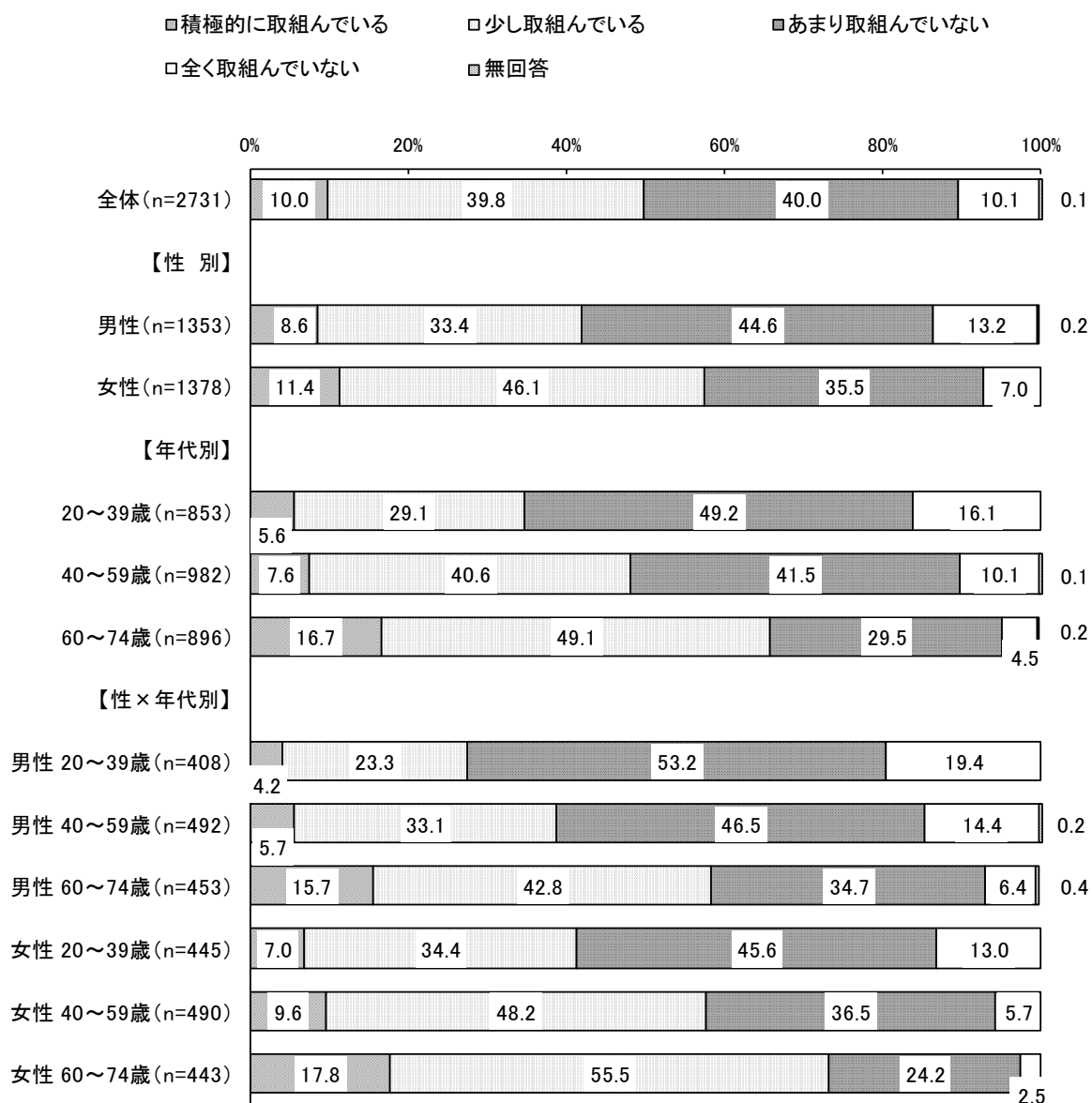
————— 半数が『取り組んでいる』と回答 —————

### 【全体結果】

「積極的に取り組んでいる」(10.0%)と「少し取り組んでいる」(39.8%)を合わせた『取り組んでいる計』は半数近い。一方、「全く取り組んでいない」(10.1%)と「あまり取り組んでいない」(40.0%)を合わせた『取り組んでいない計』は過半数となっている。



図 46-1 減塩の取組（性別／年代別／性・年代別）

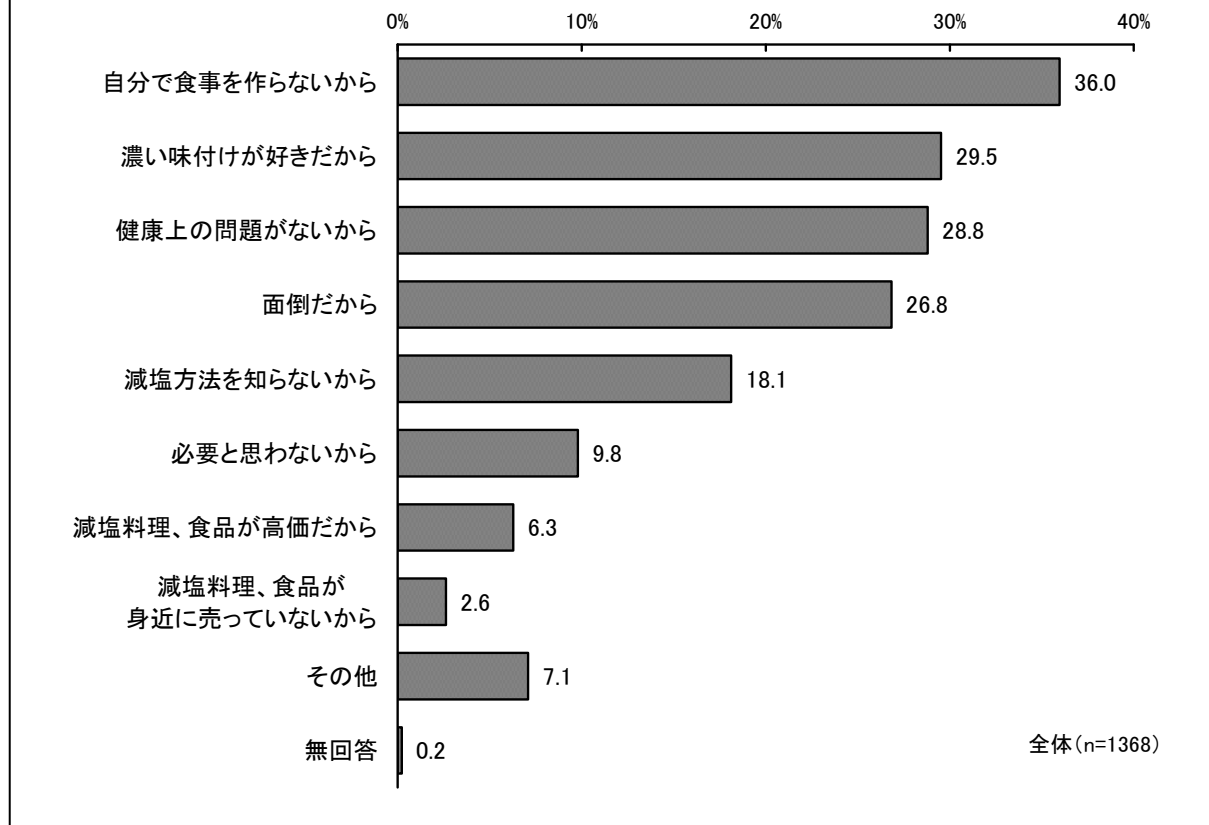


#### (47) 減塩に取り組まない理由

問 39-2 その理由はなぜですか。(〇はいくつでも)

(平成 27 年度は「問 38-2」)

図 47 減塩に取り組まない理由



最も多い理由は「自分で食事を作らないから」

#### 【全体結果】

前問で減塩に「あまり取組んでいない、全く取組んでいない」と回答した方に、その理由を聞いた。

「自分で食事を作らないから」(36.0%)が最も高く、「濃い味付けが好きだから」(29.5%)、「健康上の問題がないから」(28.8%)、「面倒だから」(26.8%)が続く。

図 47-1 減塩に取り組まない理由（性別／年代別／性・年代別）

		合計 (%ベース)	必要と思 わないか ら	健康上の 問題がな いから	面倒だか ら	自分で食 事を作ら ないから	濃い味付 けが好き だから	減塩方法 を知らな いから
全体結果		1,368 100%	134 9.8%	394 28.8%	367 26.8%	492 36.0%	404 29.5%	248 18.1%
性別	男性	782 100%	75 9.6%	209 26.7%	185 23.7%	392 50.1%	254 32.5%	114 14.6%
	女性	586 100%	59 10.1%	185 31.6%	182 31.1%	100 17.1%	150 25.6%	134 22.9%
年代別	20～39歳	557 100%	67 12.0%	150 26.9%	153 27.5%	212 38.1%	156 28.0%	118 21.2%
	40～59歳	507 100%	43 8.5%	153 30.2%	125 24.7%	174 34.3%	138 27.2%	88 17.4%
	60～74歳	304 100%	24 7.9%	91 29.9%	89 29.3%	106 34.9%	110 36.2%	42 13.8%
性別× 年代別	男性 20～39歳	296 100%	30 10.1%	64 21.6%	81 27.4%	149 50.3%	87 29.4%	49 16.6%
	男性 40～59歳	300 100%	28 9.3%	90 30.0%	59 19.7%	148 49.3%	97 32.3%	45 15.0%
	男性 60～74歳	186 100%	17 9.1%	55 29.6%	45 24.2%	95 51.1%	70 37.6%	20 10.8%
	女性 20～39歳	261 100%	37 14.2%	86 33.0%	72 27.6%	63 24.1%	69 26.4%	69 26.4%
	女性 40～59歳	207 100%	15 7.2%	63 30.4%	66 31.9%	26 12.6%	41 19.8%	43 20.8%
	女性 60～74歳	118 100%	7 5.9%	36 30.5%	44 37.3%	11 9.3%	40 33.9%	22 18.6%

		合計 (%ベース)	減塩料 理、食品 が身近に 売ってい ないから	減塩料 理、食品 が高価だ から	その他	無回答
全体結果		1,368 100%	36 2.6%	86 6.3%	97 7.1%	3 0.2%
性別	男性	782 100%	19 2.4%	33 4.2%	30 3.8%	2 0.3%
	女性	586 100%	17 2.9%	53 9.0%	67 11.4%	1 0.2%
年代別	20～39歳	557 100%	14 2.5%	43 7.7%	35 6.3%	0 0.0%
	40～59歳	507 100%	13 2.6%	30 5.9%	45 8.9%	1 0.2%
	60～74歳	304 100%	9 3.0%	13 4.3%	17 5.6%	2 0.7%
性別× 年代別	男性 20～39歳	296 100%	6 2.0%	17 5.7%	10 3.4%	0 0.0%
	男性 40～59歳	300 100%	8 2.7%	9 3.0%	15 5.0%	1 0.3%
	男性 60～74歳	186 100%	5 2.7%	7 3.8%	5 2.7%	1 0.5%
	女性 20～39歳	261 100%	8 3.1%	26 10.0%	25 9.6%	0 0.0%
	女性 40～59歳	207 100%	5 2.4%	21 10.1%	30 14.5%	0 0.0%
	女性 60～74歳	118 100%	4 3.4%	6 5.1%	12 10.2%	1 0.8%

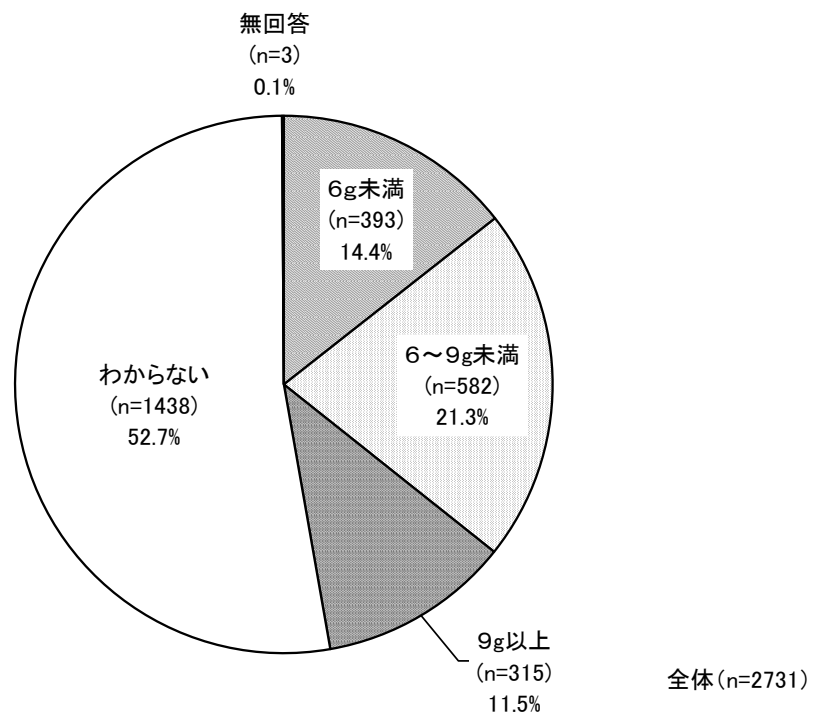
#### (48) 食塩摂取量の知識

問 40 健康のために適切な食塩の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。数値を記入してください。

(平成 27 年度は「問 39」)

※ 6 g 未満 / 6 g 以上 9 g 未満 / 9 g 以上 / わからない  
の 4 区分で集計。

図 48 食塩摂取量の知識

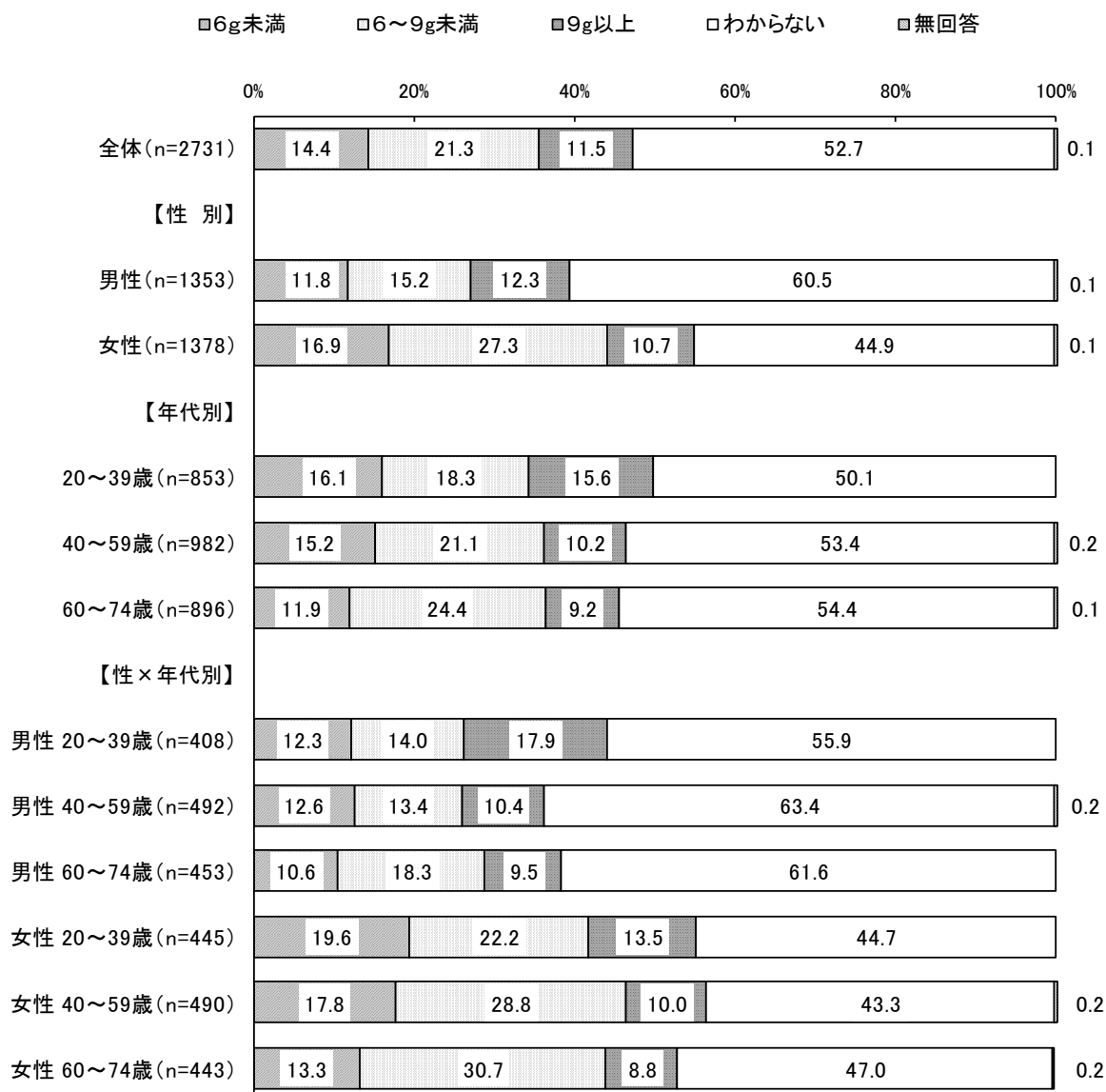


半数以上が「わからない」と回答

#### 【全体結果】

数値の記載があった中では「6～9g 未満」(21.3%) が最も高く、2割強となっている。一方、「わからない」(52.7%) は半分以上を占めている。

図 48-1 食塩摂取量の知識 (性別/年代別/性・年代別)

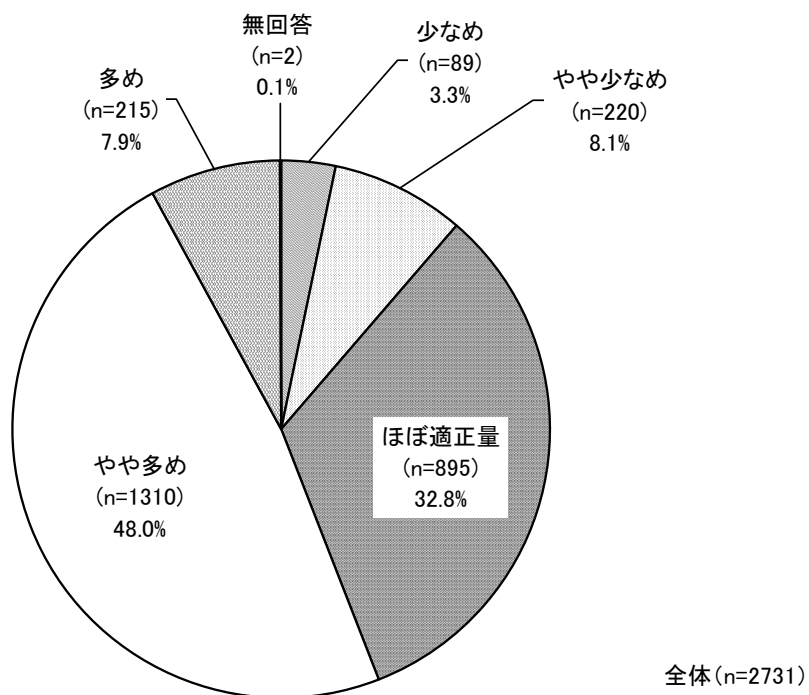


#### (49) 食塩摂取の自己認識

問 41 あなたの食塩摂取量は、適正量と比べて多いと思いますか、少ないと思いますか。(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 40」)

図 49 食塩摂取の自己認識

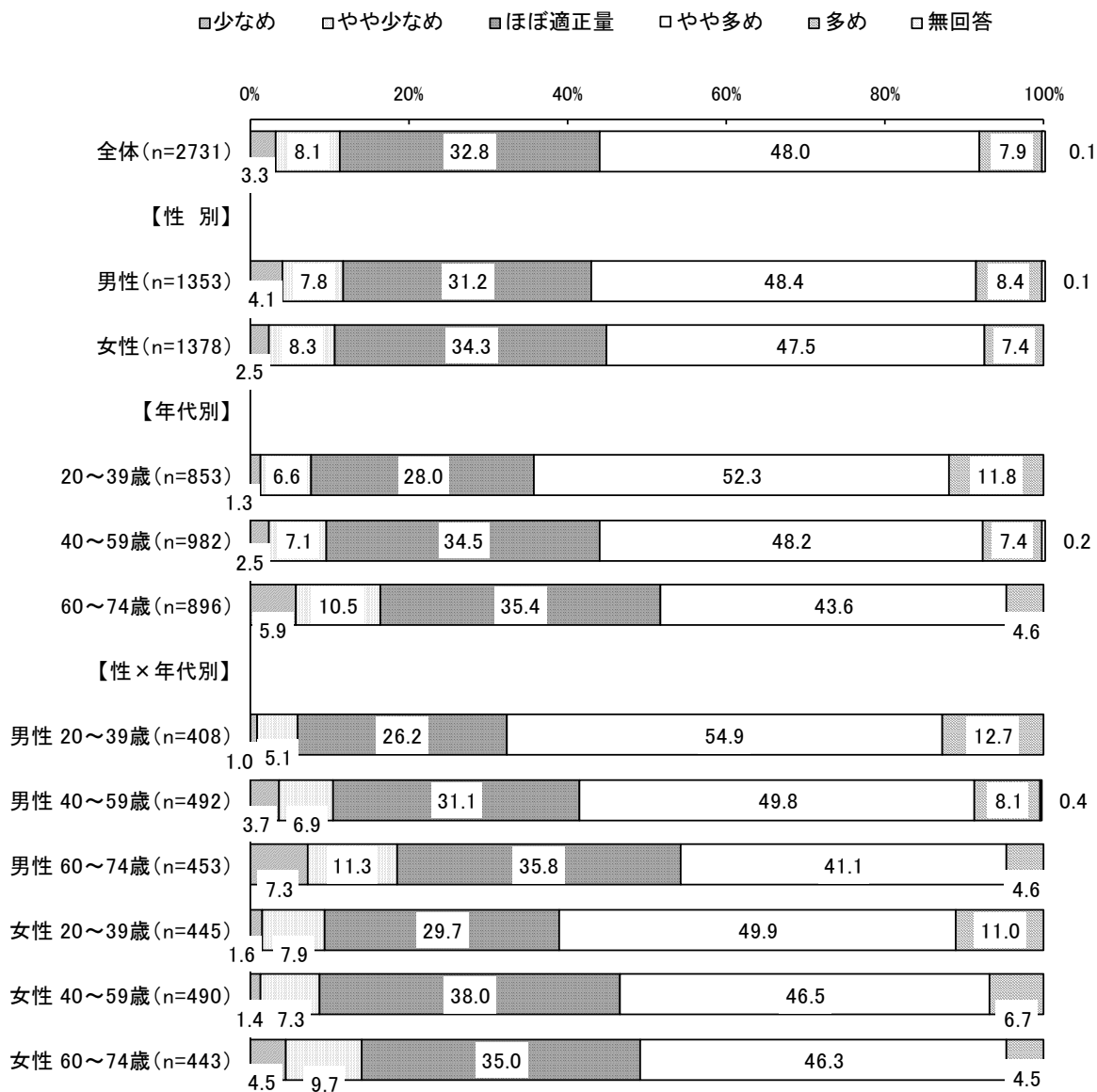


————— 半数以上が『多め』と回答 —————

#### 【全体結果】

「やや多め」(48.0%) が最も高く、「多め」(7.9%) を合わせると、半数以上を占める。一方、「少なめ」(3.3%) と「やや少なめ」(8.1%) を合わせた『少なめ計』は1割強にとどまる。「ほぼ適正量」(32.8%) は3割強になっている。

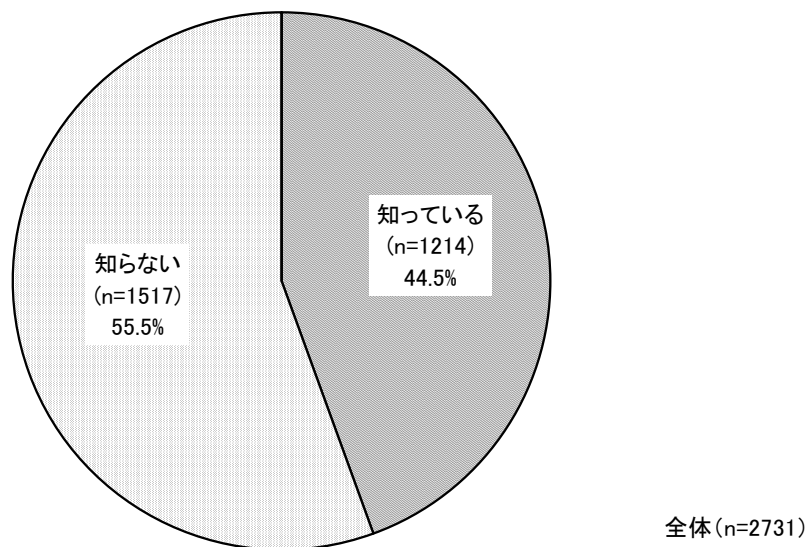
図 49-1 食塩摂取の自己認識 (性別/年代別/性・年代別)



## (50) カリウムの知識

問 42 野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩（ナトリウム）を体から出す働きを知っていますか。（○は1つだけ）  
（平成 27 年度は「問 41」）

図 50 カリウムの知識



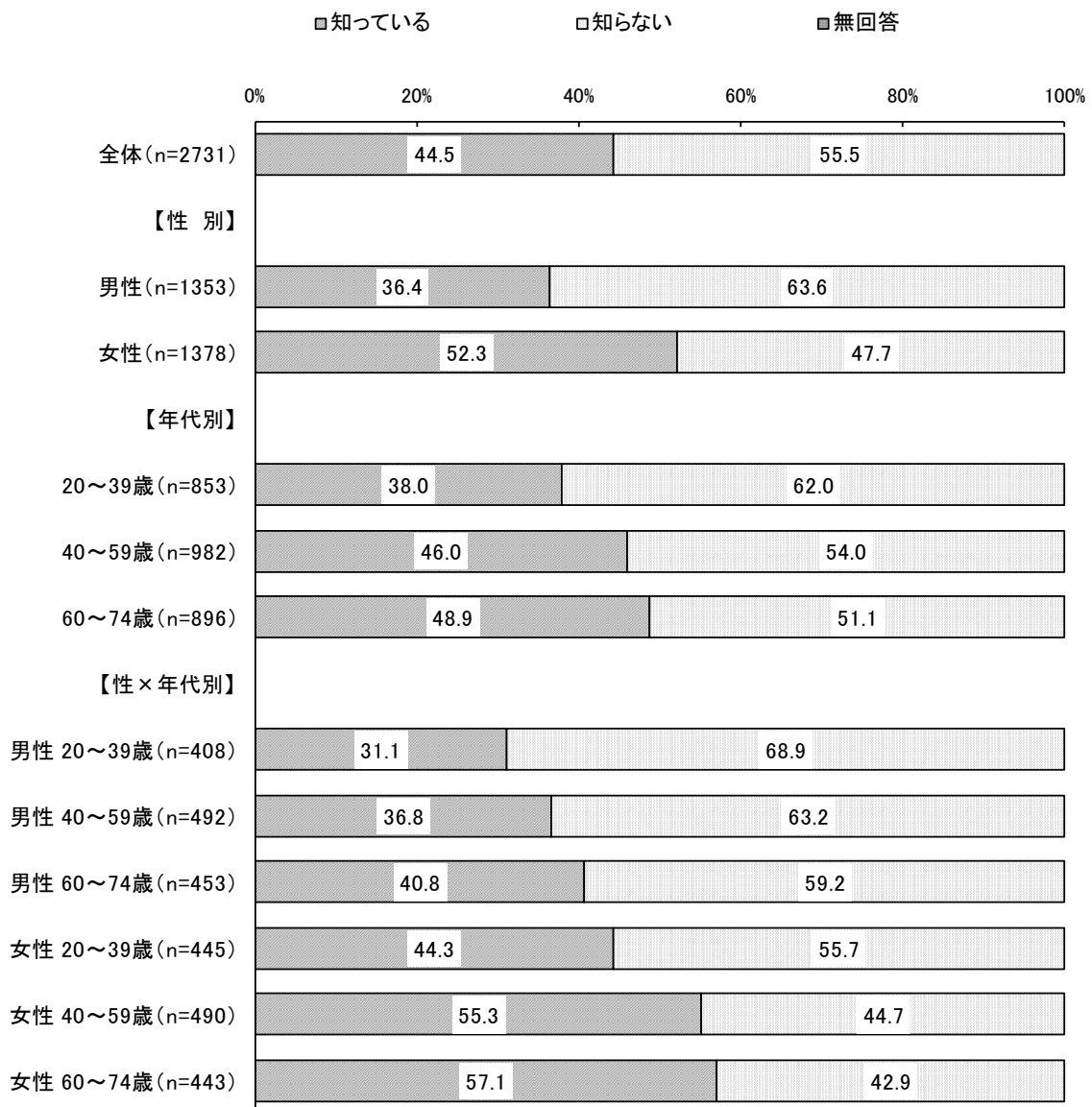
————— 半数以上が「知らない」と回答 —————

### 【全体結果】

「知っている」（44.5%）は4割強で、「知らない」（55.5%）が過半数を占める。



図 50-1 カリウムの知識 (性別/年代別/性・年代別)



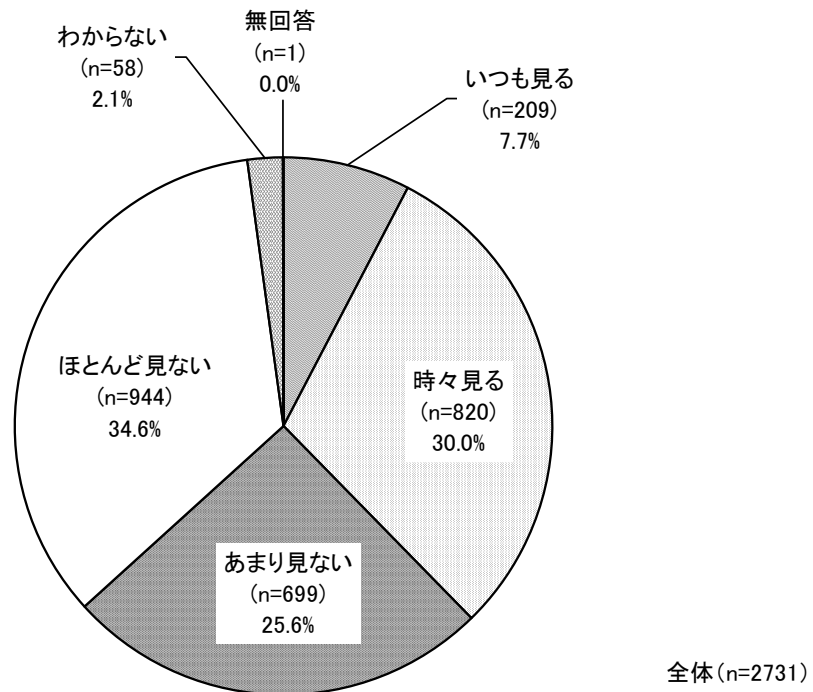
## (51) 栄養成分表示の確認

問 43 食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示を見ますか。

(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 42」)

図 51 栄養成分表示の確認

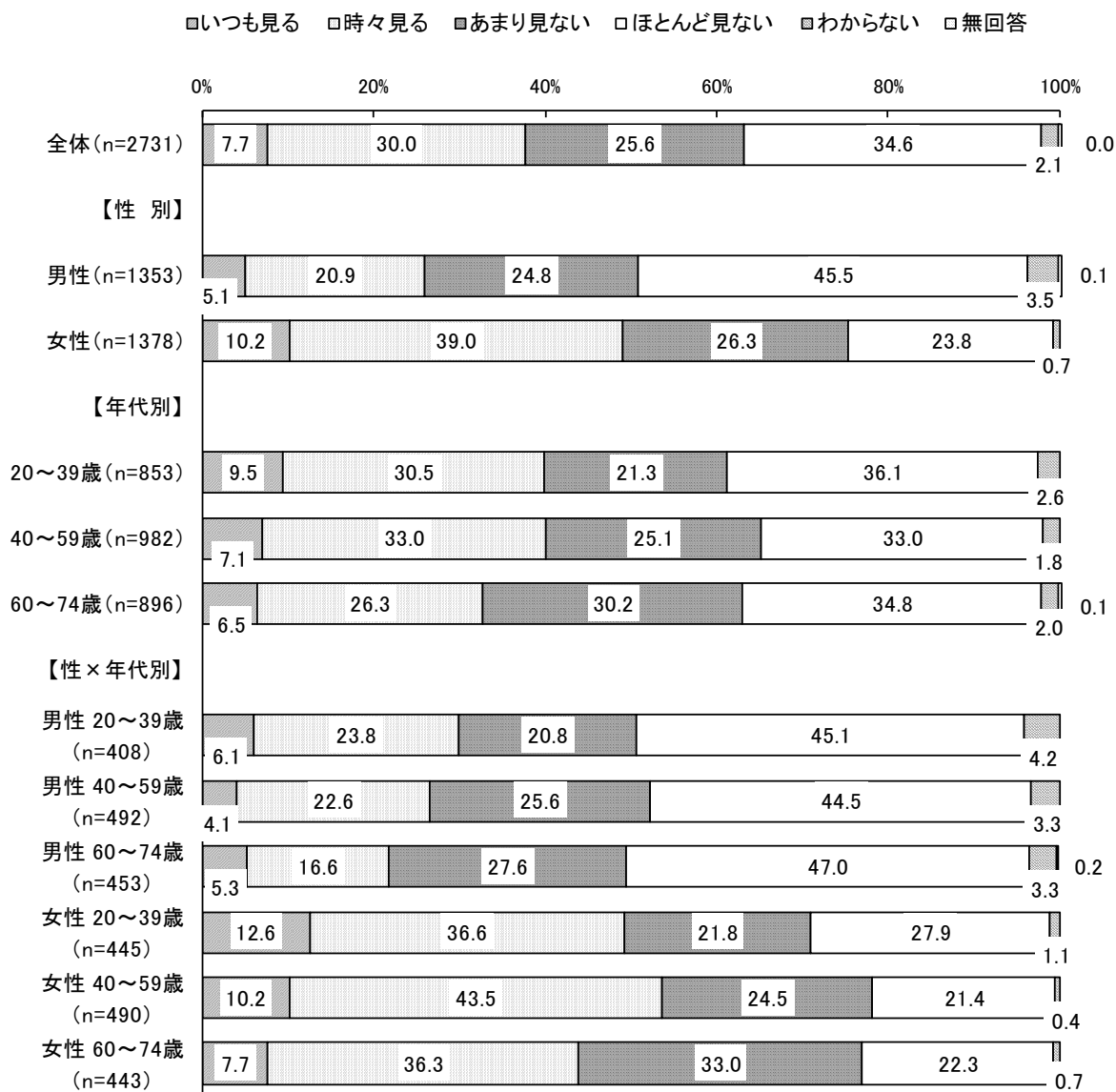


6割以上が『見ない』と回答

### 【全体結果】

「ほとんど見ない」(34.6%)が最も高く、「あまり見ない」(25.6%)を合わせた『見ない計』は6割を占める。一方、「いつも見る」(7.7%)と「時々見る」(30.0%)を合わせた『見る計』は4割弱となっている。

図 51-1 栄養成分表示の確認（性別／年代別／性・年代別）



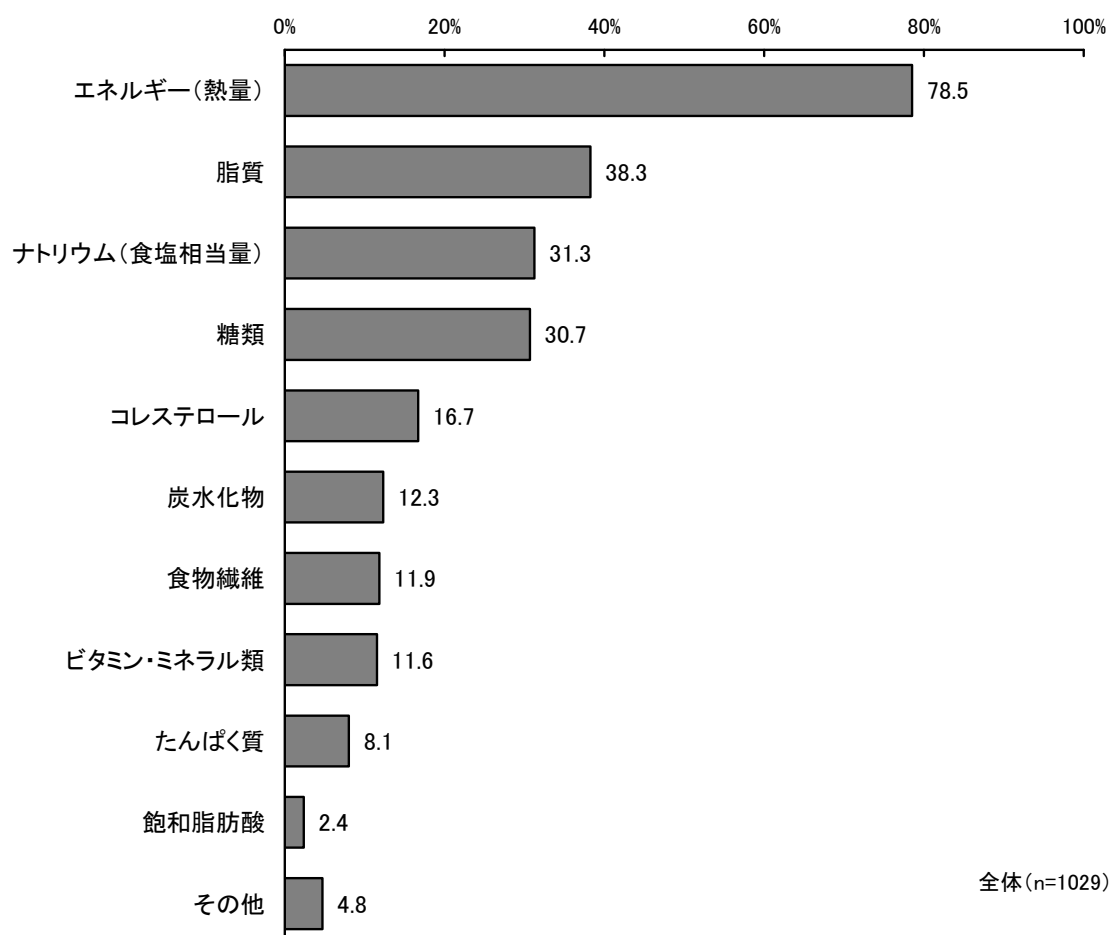
## (52) 意識して見る栄養成分表示

問 43-1 特に意識して見る表示内容はどれですか。

(あてはまるもの3つまでに○)

(平成 27 年度は「問 42-1」)

図 52 意識して見る栄養成分表示



最も意識して見る表示は「エネルギー」

### 【全体結果】

前問で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、意識して見る表示内容を聞いた。

「エネルギー(熱量)」(78.5%)が最も高く、8割弱にのぼる。「脂質」(38.3%)、「ナトリウム(食塩相当量)」(31.3%)、「糖類」(30.7%)が続く。

図 52-1 意識して見る栄養成分表示 (性別/年代別/性・年代別)

		合計 (%ベース)	エネルギー (熱量)	たんぱく 質	脂質	炭水化物	ナトリウム (食塩相 当量)	飽和脂肪 酸
全体結果		1,029 100%	808 78.5%	83 8.1%	394 38.3%	127 12.3%	322 31.3%	25 2.4%
性別	男性	352 100%	260 73.9%	38 10.8%	123 34.9%	51 14.5%	108 30.7%	10 2.8%
	女性	677 100%	548 80.9%	45 6.6%	271 40.0%	76 11.2%	214 31.6%	15 2.2%
年代別	20~39歳	341 100%	282 82.7%	34 10.0%	120 35.2%	52 15.2%	92 27.0%	3 0.9%
	40~59歳	394 100%	342 86.8%	22 5.6%	142 36.0%	48 12.2%	107 27.2%	7 1.8%
	60~74歳	294 100%	184 62.6%	27 9.2%	132 44.9%	27 9.2%	123 41.8%	15 5.1%
性別× 年代別	男性 20~39歳	122 100%	94 77.0%	21 17.2%	42 34.4%	22 18.0%	31 25.4%	2 1.6%
	男性 40~59歳	131 100%	108 82.4%	8 6.1%	39 29.8%	23 17.6%	32 24.4%	3 2.3%
	男性 60~74歳	99 100%	58 58.6%	9 9.1%	42 42.4%	6 6.1%	45 45.5%	5 5.1%
	女性 20~39歳	219 100%	188 85.8%	13 5.9%	78 35.6%	30 13.7%	61 27.9%	1 0.5%
	女性 40~59歳	263 100%	234 89.0%	14 5.3%	103 39.2%	25 9.5%	75 28.5%	4 1.5%
	女性 60~74歳	195 100%	126 64.6%	18 9.2%	90 46.2%	21 10.8%	78 40.0%	10 5.1%

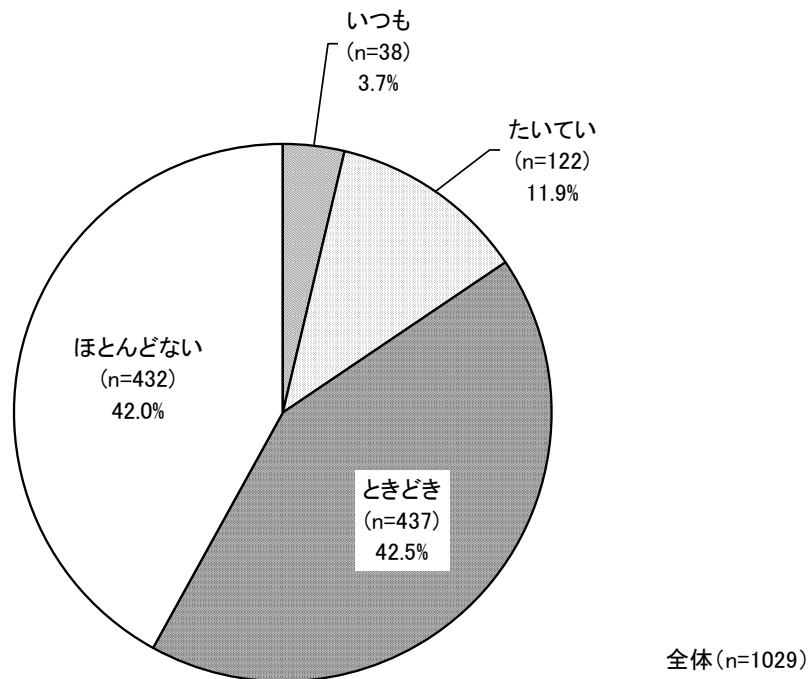
		合計 (%ベース)	コレステ ロール	糖類	食物繊維	ビタミン・ ミネラル 類	その他	無回答
全体結果		1,029 100%	172 16.7%	316 30.7%	122 11.9%	119 11.6%	49 4.8%	0 0.0%
性別	男性	352 100%	47 13.4%	107 30.4%	33 9.4%	44 12.5%	21 6.0%	0 0.0%
	女性	677 100%	125 18.5%	209 30.9%	89 13.1%	75 11.1%	28 4.1%	0 0.0%
年代別	20~39歳	341 100%	22 6.5%	91 26.7%	36 10.6%	44 12.9%	23 6.7%	0 0.0%
	40~59歳	394 100%	74 18.8%	108 27.4%	41 10.4%	47 11.9%	15 3.8%	0 0.0%
	60~74歳	294 100%	76 25.9%	117 39.8%	45 15.3%	28 9.5%	11 3.7%	0 0.0%
性別× 年代別	男性 20~39歳	122 100%	10 8.2%	28 23.0%	8 6.6%	14 11.5%	11 9.0%	0 0.0%
	男性 40~59歳	131 100%	19 14.5%	41 31.3%	6 4.6%	16 12.2%	6 4.6%	0 0.0%
	男性 60~74歳	99 100%	18 18.2%	38 38.4%	19 19.2%	14 14.1%	4 4.0%	0 0.0%
	女性 20~39歳	219 100%	12 5.5%	63 28.8%	28 12.8%	30 13.7%	12 5.5%	0 0.0%
	女性 40~59歳	263 100%	55 20.9%	67 25.5%	35 13.3%	31 11.8%	9 3.4%	0 0.0%
	女性 60~74歳	195 100%	58 29.7%	79 40.5%	26 13.3%	14 7.2%	7 3.6%	0 0.0%

### (53) 栄養成分表示による購入の意思決定

問 43-2 買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。(○は1つだけ)

(平成 27 年度は「問 42-2」)

図 53 栄養成分表示による購入の意思決定



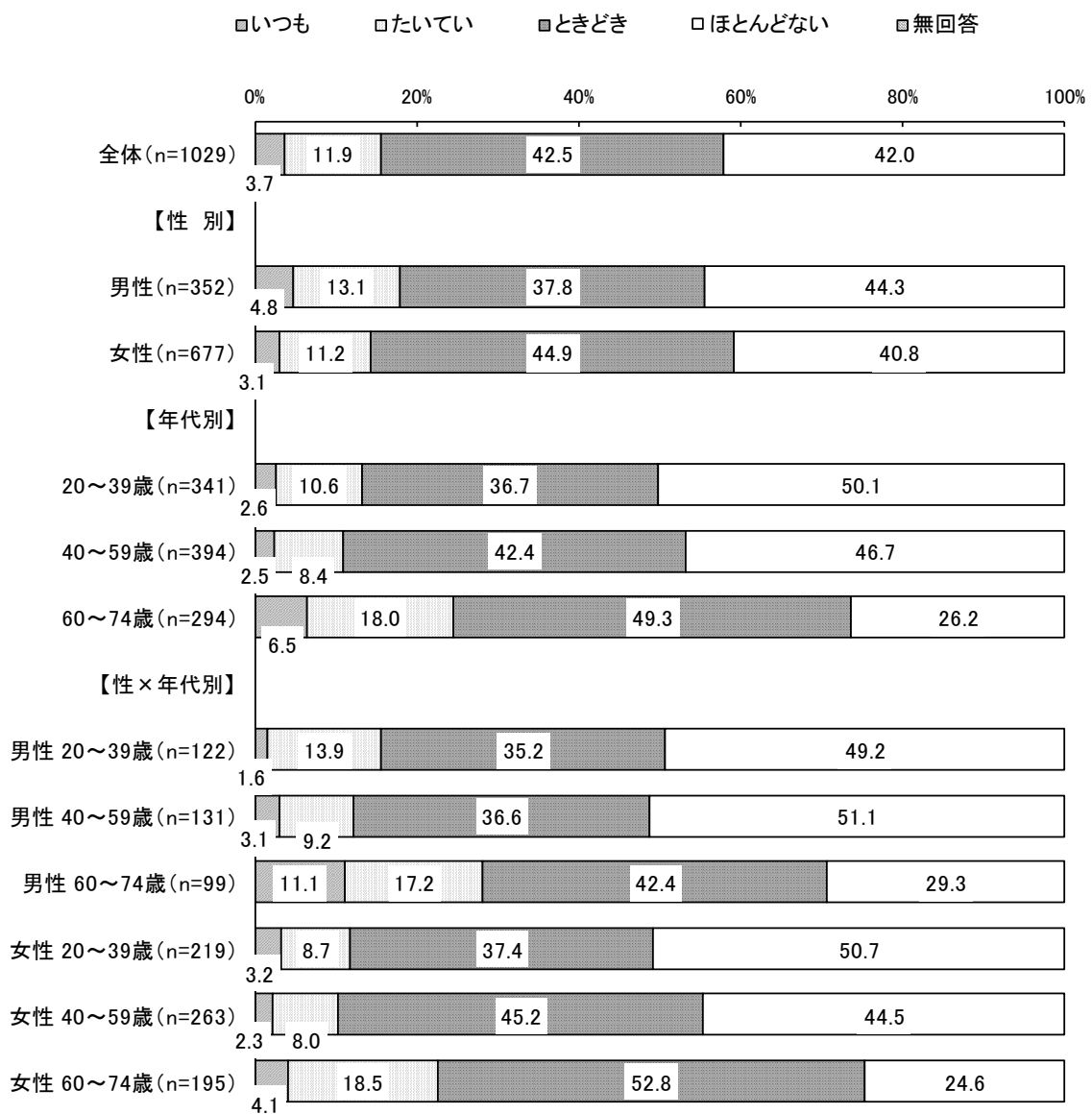
「ときどき」と「ほとんどない」が4割強

#### 【全体結果】

問 43 で栄養成分の表示を「いつも見る、時々見る」と回答した方に、購入の意思決定について聞いた。

「ときどき」(42.5%)と「ほとんどない」(42.0%)が4割強で拮抗する。

図 53-1 栄養成分表示による購入の意思決定（性別／年代別／性・年代別）



## 第2部 食塩（ナトリウム）、カリウム摂取状況と調査票の解析報告

【分析委託】新潟県立大人間生活学部 健康栄養学科

### (1) 方法

「平成 27 年度新潟市西蒲区健康・栄養調査 食生活調査票」（西蒲区）、「平成 28 年度新潟市健康・栄養調査 食生活調査票」（北区、東区、中央区、江南区、秋葉区、南区、西区）に回答し、かつ、同日に随時尿を採取した者を対象とした。単一の選択肢に回答すべき質問に複数回答または無回答であった場合は、欠損データとして扱い、本解析では、欠損データのない対象者 2,729 名を対象として解析を行った。本調査では、田中らが開発した算出式[1]より、随時尿から推定食塩摂取量および推定カリウム摂取量を算出した。

解析方法は、対象者の性・年齢と身体状況との関係については線形回帰分析を用い、性・年齢と食塩摂取目標量達成状況の関係については、 $\chi^2$  乗検定を実施した。食生活調査票の回答と推定食塩摂取量および推定カリウム摂取量の関係は性・年齢・BMI で調整した共分散分析および線形回帰分析を行った。線形回帰における各質問項目の回答項目については、上から順にそれぞれ 1, 2, 3, …とおいて解析を行った。また、野菜の摂取皿数のちがい（1 日 2 皿未満 vs. 1 日 3 皿以上）と食生活調査票の質問項目の関連について、性・年齢・BMI で調整したロジスティック回帰分析を行った。統計学的有意差は、 $p < 0.05$  の場合有意差を認めることとした。分析は、SPSS Statistics 23（IBM, New York, NY, USA）を用いた。

### (2) 結果

表 1 に、本調査における参加者の身体状況を示す。対象者 2,729 名のうち男性は 1,353 名（49.6%）であり、推定食塩摂取量は、男性（10.1g/日）のほうが女性（9.5g/日）より有意に多かった（ $p < .001$ ）。推定カリウム摂取量に有意な性差は認められなかった。また、対象者のうち 20-39 歳は 852 名（31.2%）、40-59 歳は 981 名（35.9%）、60-74 歳は 896 名（32.8%）であり、年代が高くなるにつれて、推定食塩摂取量（20-39 歳：9.4g/日、40-59 歳：10.0g/日、60-74 歳：9.9g/日  $p < .001$ ）と推定カリウム摂取量（20-39 歳：1550.0mg/日、40-59 歳：1656.7mg/日、60-74 歳：1753.8mg/日  $p < .001$ ）は有意に多くなる傾向にあった。区別に層別解析した場合も、一部の区で  $p$  値は減弱したものの、各区の性・年代別にみた食塩およびカリウム摂取量は、全体での解析結果と同様の傾向にあった。



表 2 に、本調査における、参加者の各区の食塩およびカリウム摂取状況を示す。食塩摂取状況においては、男女別にみた場合、各区での摂取量の差は認められなかったが、年代別にみた場合、60-74 歳において、西蒲区の者 (10.3g/日) は東・中央・江南・西区の者 (9.5g/日) と比較して、有意に食塩摂取量が多かった ( $p = .011$ )。また、カリウム摂取状況については、対象者全体で解析した場合、西蒲区の者 (1718.8mg/日) は、秋葉区、南区、東・中央・江南・西区の者と比較して、有意に摂取量が多かった (それぞれ、秋葉区: 1623.3mg/日,  $p < .001$ , 南区: 1639.9 mg/日,  $p = .013$ , 東・中央・江南・西区: 1650.3mg/日,  $p = .031$ )。性別に解析した場合、男性において、西蒲区の者 (1720.9mg/日) は、秋葉区の者 (1612.1mg/日) と比較して有意に摂取量が多く ( $p = .025$ )、年代別にみた場合、20-39 歳において、西蒲区の者 (1642.1mg/日) は、秋葉区の者 (1469.9mg/日) と比較して有意に摂取量が多かった ( $p < .001$ )。

表 3 に、性別、年代別の食塩およびカリウム摂取に係る目標量達成状況を示す。男性 8g/日未満、女性 7g/日未満の目標量を達成している者は、男性で 19.6%、女性で 11.6%と少なく、また、性の違いにより食塩摂取の目標量達成状況は有意には異ならなかった。カリウム摂取量については、男女ともに 8 割以上の者が 2000mg/日未満であった。また、年代別にみた場合、食塩摂取量については、10g/日以上の方が、20-39 歳: 37.9%, 40-59 歳: 47.9%, 60-74 歳: 46.5%であり、カリウム摂取量については、2000mg/日未満の者が、20-39 歳: 87.1%, 40-59 歳: 82.7%, 60-74 歳: 76.1%であった。

表 4 に、新潟市全体の食生活調査票の回答と推定食塩摂取量との関係について示す。推定食塩摂取量と有意な関連性が見られた質問項目を下記に示す。

なお、問 No については、平成 28 年度調査票の問 No とした。

- 1) 【問 7】 週のうち飲酒頻度の少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にあり (回帰係数  $B = -0.08$ ,  $p < 0.001$ )、飲酒をほとんどしない・全く飲まない者は毎日飲む者より優位に少ない推定食塩摂取量である (9.6g vs.10.1g/日,  $p = 0.003$ )。
- 2) 【問 13】 1日のうち、主食 (ごはん、パン、麺)、主菜 (肉、魚、卵、大豆、大豆製品)、副菜 (野菜、海藻、きのこ、いも) のそろった食事をとる頻度の少ないものは、推定食塩摂取量が多い傾向にある (回帰係数  $B = 0.12$ ,  $p = 0.028$ )。
- 3) 【問 14】 食事を満腹になるまで食べる頻度の少ないものは、推定食塩摂取量が少ない傾向にあり (回帰係数  $B = -0.21$ ,  $p < 0.001$ )、ほとんど満腹になるまで食べない者はいつも満腹になるまで食べる者より優位に少ない推定食塩摂取量である (9.4g vs.10.1g/日,  $p = 0.001$ )。
- 4) 【問 15】 1回の食事で、主食 (ごはん、パン、麺) を組み合わせて食べる頻度

- が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある(回帰係数  $B = -0.21$ ,  $p < 0.001$ )。
- 5) 【問 17】 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある(回帰係数  $B = -0.29$ ,  $p < 0.001$ )。
  - 6) 【問 18】 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類の汁を飲まない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にあり(回帰係数  $B = -0.35$ ,  $p < 0.001$ )、汁をほとんど飲まない者・1/3くらい飲む者・半分くらい飲む者(それぞれ 9.2, 9.8, 9.9g/日)は全部飲む者(10.3g/日)より優位に少ない推定食塩摂取量である(それぞれ、 $p < 0.001$ ,  $0.001$ ,  $0.014$ )。
  - 7) 【問 19】 みそ汁またはスープ類を食べる頻度が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある(回帰係数  $B = -0.23$ ,  $p < 0.001$ )。
  - 8) 【問 21】 魚介塩蔵品(たらこ、すじこ、いくらなど)を食べる頻度が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある(回帰係数  $B = -0.27$ ,  $p < 0.001$ )。
  - 9) 【問 22】 塩魚(塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など)を食べる頻度が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある(回帰係数  $B = -0.17$ ,  $p = 0.008$ )。
  - 10) 【問 26 - 1】 漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む)について、1日当たりの摂取回数が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある(回帰係数  $B = -0.27$ ,  $p < 0.001$ )。
  - 11) 【問 26 - 2】 漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む)について、1日当たりに摂取した種類が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある(回帰係数  $B = -0.22$ ,  $p = 0.032$ )。
  - 12) 【問 26 - 3】 漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む)について、1日当たりの摂取皿数が多い者は推定食塩摂取量が多い傾向にある(回帰係数  $B = 0.26$ ,  $p = 0.001$ )。
  - 13) 【問 29】 家庭での料理の盛り付け方法について、大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける者は、1人分ずつ皿に盛り付ける者より推定食塩摂取量が多い傾向にある(9.9 vs. 9.6g/日,  $p = 0.003$ )。
  - 14) 【問 31】 濃い味付けを好んで食べる者は、そうでない者より推定食塩摂取量が多い傾向にある(10.0 vs. 9.6g/日,  $p < 0.001$ )。
  - 15) 【問 39】 普段の食事において、減塩に取り組んでいない者は、取り組んでいる者より推定食塩摂取量が多い傾向にあり(回帰係数  $B = 0.25$ ,  $p < 0.001$ )、全く取り組んでいない者・あまり取り組んでいない者(それぞれ 10.0, 9.9g/日)は積極的に取り組んでいる者(9.3g/日)より優位に多い推定食塩摂取量である(それぞれ、 $p = 0.003$ ,  $< 0.001$ )。
  - 16) 【問 41】 自分自身の食塩摂取量が適正量と比べて多いと思う者は、少ないと思う者より推定食塩摂取量が多い傾向にあり(回帰係数  $B = 0.28$ ,  $p < 0.001$ )、多め

と思う者・やや多めと思う者（それぞれ 10.2, 9.9g/日）は少なめと思う者（8.9g/日）より優位に多い推定食塩摂取量である（それぞれ、 $p < 0.001$ ,  $p = 0.001$ ）。

- 17) 【問 42】野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩（ナトリウム）を体から出す働きを知っている者は、知らない者よりも推定食塩摂取量が少ない傾向にある（9.7 vs. 9.9g/日,  $p = 0.016$ ）。
- 18) 【問 43-2】買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりすることが少ない者は、多い者より推定食塩摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B = 0.23$ ,  $p = 0.007$ ）。

表 6, 8, 10, 12, 14 に、各区でみた、食生活調査票の回答と推定食塩摂取量との関係について示す。層別解析の実施では、表 4 の全体の解析と比較して統計学的有意差が減弱しやすいことを考慮する必要があるものの、表 4 に示した全体の解析では有意でなかったが、各区の解析時に有意差が見られたものについて、下記に示す。

#### 1) 北区（表 6）

- ・ 野菜を買う時や食べる時に、価格の手ごろさを重視しない者は、重視する者より推定食塩摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -0.28$ ,  $p = 0.035$ ）。

#### 2) 秋葉区（表 8）

- ・ 丼物やカレーライスを食べる頻度について、ほとんど食べない（9.5g/日）・週 1～2 回食べる者（9.7g/日）は週 5 回以上食べる者（13.8g/日）より有意に少ない推定食塩摂取量である（それぞれ、 $p = 0.028$ ,  $p = 0.038$ ）。
- ・ スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品について、利用する頻度が少ない者は、推定食塩摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -0.21$ ,  $p = 0.046$ ）。
- ・ スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品について、味付けが濃いと思わない者は、そう思う者より推定食塩摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B = 0.41$ ,  $p = 0.009$ ）。
- ・ 1 日に摂取する野菜料理の皿数が少ない者は、多い者より推定食塩摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B = 0.33$ ,  $p = 0.004$ ）。
- ・ 野菜を買う時や食べる時に、新潟市産であることを重視しない者は、重視する者より推定食塩摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B = 0.21$ ,  $p = 0.025$ ）。

#### 3) 南区（表 10）

- ・ 料理に天然だし（かつお節、煮干し、昆布など）を使うことに取り組んでいない者は、取り組んでいる者より推定食塩摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -0.20$ ,  $p = 0.027$ ）。

#### 4) 西蒲区（表 12）

- ・ 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）を食べる品数が少ない者は推定食塩摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -0.35$ ,  $p = 0.028$ ）。
- ・ 外食（飲食店での食事）について、野菜料理が多くあるとよいと全く思わない者は、そう思う者と比較して有意に多い推定食塩摂取量である（ $16.6$  vs.  $9.5$ g/日,  $p = 0.012$ ）。

#### 5) 東・中央・江南・西区（表 14）

- ・ 外食（飲食店での食事）について、野菜料理が多くあるとよいと思わない者は有意に多い推定食塩摂取量傾向にある（回帰係数  $B = 0.82$ ,  $p = 0.001$ ）。
- ・ スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品について、味付けが濃いと思わない者は、そう思う者より推定食塩摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B = 0.56$ ,  $p = 0.001$ ）。

表 5 に、新潟市全体の食生活調査票の回答と推定カリウム摂取量との関係を示す。推定カリウム摂取量と有意な関連性が見られた質問項目を下記に示す。

なお、問 No については、平成 28 年度調査票の問 No とした。

- 1) 【問 7】 お酒を飲む頻度が少ない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -15.04$ ,  $p < 0.001$ ）。ただし、本結果はアルコール摂取による利尿作用や赤ワイン中のカリウム量などを考慮し、慎重な解釈が必要であると考える。
- 2) 【問 13】 1 日のうち、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事回数が少ない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -36.80$ ,  $p < 0.001$ ）。
- 3) 【問 19】 みそ汁またはスープ類を食べる頻度が少ない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -33.89$ ,  $p < 0.001$ ）。
- 4) 【問 20】 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）を食べる品数が少ない者は推定カリウム摂取量が少ない傾向にあり（回帰係数  $B = -34.18$ ,  $p < 0.001$ ）、1 日のうちほとんど食べない者（ $1625.1$  mg/日）、1 日 1 品食べる者（ $1638.3$ mg/日）は、1 日 4 品以上食べる者（ $1727.8$ mg/日）と比較して、有意にカリウム摂取量が少ない（それぞれ、 $p = 0.020$ ,  $0.029$ ）。
- 5) 【問 28-1】 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品について、利用する頻度が少ない者は、推定カリウム摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B = 24.19$ ,  $p = 0.003$ ）。
- 6) 【問 28-2】 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品について、味付けが濃いと思わない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -36.77$ ,  $p = 0.002$ ）。
- 7) 【問 29】 家庭での料理の盛り付け方法について、大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける者は、1 人分ずつ皿に盛り付ける者より推定カリウム摂取量が多い傾向

- にある (1680.5 vs. 1634.3mg/日,  $p=0.005$ )。
- 8) 【問 30】料理に天然だし (かつお節、煮干し、昆布など) を使うことに取り組んでいない者は、取り組んでいる者より推定カリウム摂取量が少ない傾向にあり (回帰係数  $B= -29.18$ ,  $p<0.001$ )、全く取り組んでいない者 (1622.9 mg/日)、あまり取り組んでいない者 (1628.7mg/日) は、積極的に取り組んでいる者 (1701.7mg/日) と比較して、有意にカリウム摂取量が少ない (それぞれ、 $p=0.001$ ,  $0.001$ )。
  - 9) 【問 31】濃い味付けを好んで食べる者は、そうでない者より推定カリウム摂取量が少ない傾向にある (1634.1 vs. 1667.8mg/日,  $p=0.019$ )。
  - 10) 【問 33】野菜が好きでない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある (回帰係数  $B= -64.59$ ,  $p<0.001$ )。
  - 11) 【問 34】野菜料理を作ることができない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある (回帰係数  $B= -25.91$ ,  $p<0.001$ )。
  - 12) 【問 35】1日に食べる野菜料理の皿数が多い者は、推定カリウム摂取量が多い傾向にあり (回帰係数  $B=-59.79$ ,  $p<0.001$ )、ほとんど食べない者 (1585.1mg/日)、1～2皿食べる者 (1619.2mg/日)、3～4皿食べる者 (1670.1mg/日) は7皿以上食べる者 (1842.9mg/日) と比較して、有意にカリウム摂取量が少ない (それぞれ、 $p<0.001$ ,  $<0.001$ ,  $0.004$ )。
  - 13) 【問 37】野菜を買う時や食べる時に、下記について重視しない者は、重視する者より推定カリウム摂取量が少ない傾向にある
    - 鮮度 :  $B= -36.29$ ,  $p= 0.001$
    - 旬 :  $B= -26.79$ ,  $p=0.003$
    - 新潟市産か :  $B= -17.33$ ,  $p= 0.021$
    - 安全性 :  $B= -23.59$ ,  $p= 0.014$
    - 健康への効果 :  $B= -36.94$ ,  $p<0.001$
  - 14) 【問 38】健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安を少なく回答する者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にあり (回帰係数  $B=-33.88$ ,  $p<0.001$ )、1～2皿 (1616.9mg/日)、3～4皿 (1637.8mg/日) と回答した者は7皿以上と回答した者 (1716.6mg/日) と比較して、有意にカリウム摂取量が少ない (それぞれ、 $p= 0.010$ ,  $0.008$ )。
  - 15) 【問 39】普段の食事において、減塩に取り組んでいない者は、取り組んでいる者より、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある (回帰係数  $B=-28.09$ ,  $p<0.002$ )。
  - 16) 【問 40】健康のために適切な食塩の摂取量が分からないと回答した者は、数値を回答した者より有意にカリウム摂取量が少ない (1624.6 vs.1689.2mg.日,  $p< 0.001$ )。
  - 17) 【問 41】自分自身の食塩摂取量が適正量と比べて多いと思う者は、少ないと思う

者より推定カリウム摂取量が多い傾向にあり（回帰係数  $B=24.07$ ,  $p=0.002$ ）、多めと思う者・やや多めと思う者・適正量と思う者（それぞれ 1668.2, 1664.1, 1660.5mg/日）は少なめと思う者（1508.7mg/日）より有意に多いカリウム摂取量である（それぞれ、 $p=0.004, 0.001, 0.001$ ）。

- 18) 【問 42】野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩（ナトリウム）を体から出す働きを知っている者は、知らない者よりも推定カリウム摂取量が多い傾向にある（1691.3 vs. 1626.4mg/日,  $p<0.001$ ）。
- 19) 【問 43】食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示を見ることが少ない者は、多い者より推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B=-33.58$ ,  $p<0.001$ ）。
- 20) 【問 43-2】買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりすることが少ない者は、多い者より推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B=-33.58$ ,  $p<0.001$ ）。

表 7, 9, 11, 13, 15 に、各区でみた、食生活調査票の回答と推定カリウム摂取量との関係について示す。層別解析の実施では、表 5 の全体の解析と比較して統計学的有意差が減弱しやすいことを考慮する必要があるものの、表 5 に示した全体の解析では有意でなかったが、各区の解析時に有意差が見られたものについて、下記に示す。

#### 1) 北区（表 7）

- ・ 麺類を食べる頻度が少ないと、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B=-53.99$ ,  $p=0.012$ ）。
- ・ スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品について、野菜料理が多くあるとよいと思わない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B=-51.70$ ,  $p=0.047$ ）。

#### 2) 秋葉区（表 9）

- ・ 1回の食事で、主食（ごはん、パン、麺）を組み合わせる頻度が少ない者は、推定カリウム摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B=39.27$ ,  $p=0.014$ ）。
- ・ 魚介塩蔵品（たらこ、すじこ、いくらなど）を食べる頻度が少ない者は、推定カリウム摂取量が多い傾向にある（回帰係数  $B=56.92$ ,  $p=0.011$ ）。
- ・ 外食（飲食店での食事）について、料理の味付けが濃いと思わない者は、推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B=-83.30$ ,  $p=0.013$ ）。

#### 3) 南区（表 11）

- ・ 特になし。

#### 4) 西蒲区（表 13）

- ・ ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの

麺類の汁を飲まない者は推定カリウム摂取量が少ない傾向にある（回帰係数  $B = -40.80$ ,  $p = 0.022$ ）。汁中に溶出するカリウムの摂取が、本結果を支持する理由として考えられる。

#### 5) 東・中央・江南・西区（表 15）

- ・ 特になし。

表 16 に、新潟市全体の食生活調査票の回答と野菜摂取皿数との関係について示す。野菜摂取が 1 日 2 皿以下であるとの回答（対照：1 日 3 皿以上）と、有意な関連性が見られた質問項目を下記に示す。

なお、問 No については、平成 28 年度調査票の問 No とした。

- 1) 【問 3】 1 世代・2 世代・3 世代世帯の者は、単身の者と比較して、野菜摂取が 1 日 2 皿以下であると回答した者が有意に少ない（それぞれ、 $OR = 0.44, 0.50, 0.50$ ,  $p < .001, . < .001, < .001$ ）。
- 2) 【問 13】 1 日のうち、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事について、ほとんどしていない・1 日 1 回・1 日 2 回摂る者は、毎食摂る者と比較して、野菜摂取が 1 日 2 皿以下であると回答した者が有意に少ない（それぞれ、 $OR = 0.26, 0.09, 0.05$ ,  $p < .001, . < .001, < .001$ ）。
- 3) 【問 15】 1 回の食事で、主食（ごはん、パン、麺）を組み合わせることに、ほとんどしていない者は、週 5 回以上摂る者と比較して、野菜摂取が 1 日 2 皿以下であると回答した者が有意に少ない（ $OR = 0.47$ ,  $p < .001$ ）。
- 4) 【問 18】 麺類の汁について、ほとんど飲まない・1/3 くらい飲む・半分くらい飲む者は、全部飲む者と比較して、野菜摂取が 1 日 2 皿以下であると回答した者が有意に少ない（それぞれ、 $OR = 0.62, 0.61, 0.76$ ,  $p < .001, . < .001, .018$ ）。
- 5) 【問 19】 みそ汁またはスープ類を食べる頻度について、ほとんど食べない・1 日 1 杯食べる者は、1 日 3 杯以上食べる者と比較して、野菜摂取が 1 日 2 皿以下であると回答した者が有意に多い（それぞれ、 $OR = 4.26, 2.30$ ,  $p < .001, < .001$ ）。
- 6) 【問 20】 煮物（野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど）を食べる品数について、ほとんど食べない・1 日 1 品食べる・1 日 2～3 品食べる者は、1 日 4 品以上食べる者と比較して、野菜摂取が 1 日 2 皿以下であると回答した者が有意に多い（それぞれ、 $OR = 13.88, 6.59, 2.45$ ,  $p < .001, < .001, < .001$ ）。
- 7) 【問 21】 魚介塩蔵品（たらこ、すじこ、いくらなど）を食べる頻度について、ほとんど食べない・2 日に 1 回食べる者は、1 日 2 回以上食べる者と比較して、野菜摂取が 1 日 2 皿以下であると回答した者が有意に少ない（それぞれ、 $OR = 0.29, 0.26$ ,  $p = .022, .014$ ）。
- 8) 【問 25】 せんべいやスナック菓子を食べる頻度について、ほとんど食べない・2

- 日に1回食べる・1日1回食べる者は、1日2回以上食べる者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない(それぞれ、OR= 0.58, 0.55, 0.58,  $p= .027, .016, .030$ )。
- 9) 【問 26-3】漬物の1日あたりの摂取皿数について、3~4皿・1~2皿食べる者は、1皿未満食べる者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない(それぞれ、OR= 0.39, 0.72,  $p< .001, =.004$ )。
- 10) 【問 27-1】外食利用する頻度について、ほとんどない・週2~3回利用する者は、毎日利用する者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない(それぞれ、OR= 0.44, 0.44,  $p= .041, .046$ )。
- 11) 【問 28-1】スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品の利用頻度について、ほとんど利用しない者は、毎日利用する者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない(OR=0.56,  $p= .002$ )。
- 12) 【問 30】料理に天然だしを使用しているかについて、全く取り組んでいない・あまり取り組んでいない・少し取り組んでいる者は、積極的に取り組んでいる者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い(それぞれ、OR=3.24, 1.95, 1.52,  $p< .001, < .001, = .001$ )。
- 13) 【問 31】濃い味付けを好んで食べない者は、好んで食べる者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない(OR=0.60,  $p< .001$ )。
- 14) 【問 33】野菜について、好きではない・あまり好きではない・どちらかといえば好きである者は、好きな者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い(それぞれ、OR=13.43, 3.93, 2.18,  $p= .001, < .001, < .001$ )。
- 15) 【問 34】野菜料理の調理について、できない・どちらかと言えばできない・どちらかと言えばできる者は、できる者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い(それぞれ、OR=1.66, 2.59, 1.74,  $p< .001, < .001, < .001$ )。
- 16) 【問 37】野菜を買う時や食べる時に、下記について重視しない者は、重視する者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い傾向にある。
- 旬
  - 新潟市産か
  - 安全性
  - 自分や家族の好み
  - 健康への効果
- 17) 【問 37】一方で、野菜を買う時や食べる時に、調理にかかる手間や時間について、どちらかといえば重視しない・どちらかといえば重視する者は、とても重視する



者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない（それぞれ、OR= 0.70, 0.74,  $p=.004, .010$ ）。

- 18) 【問 38】健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安について、1～2皿・3～4皿・5～6皿と回答した者は、7皿以上と回答した者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない（それぞれ、OR= 0.04, 0.06, 0.26,  $p<.001, <.001, <.001$ ）。
- 19) 【問 39】普段の食事での減塩に取り組みについて、全く取り組んでいない・あまり取り組んでいない・少し取り組んでいると回答した者は、積極的に取り組んでいると回答した者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い（それぞれ、OR=5.27, 2.24, 1.43,  $p<.001, <.001, .017$ ）。
- 20) 【問 40】健康のために適切な食塩の摂取量について、わからないと答えた者は、数値を記入した者より野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い（OR=1.68,  $p<.001$ ）。
- 21) 【問 41】自分自身の食塩摂取量が適正量と比べて、やや多め・ほぼ適正量・やや少なめと回答した者は、少なめと回答した者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に少ない（それぞれ、OR= 0.59, 0.50, 0.48,  $p=.022, .003, .006$ ）。
- 22) 【問 42】カリウムの働きを知らない者は、知っている者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い（OR=2.18,  $p<.001$ ）。
- 23) 【問 43】食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示を見るか、について、わからない・ほとんど見ない・あまり見ないと回答した者は、いつも見ると回答した者と比較して、野菜摂取が1日2皿以下であると回答した者が有意に多い（それぞれ、OR=2.70, 1.85, 1.44,  $p=.003, <.001, .031$ ）。

表 17 に、各区の食生活調査票の回答と野菜摂取皿数との関係について示す。野菜摂取皿数については、表 16 と同様に、野菜摂取が1日2皿以下であるとの回答（対照：1日3皿以上）について検討した。層別解析の実施では、表 16 の全体の解析と比較して統計学的有意差が減弱することは考慮すべきであるが、各区に分けてみた場合でも、食生活調査票の回答と野菜摂取皿数との関係は、新潟市全体の解析で有意差が見られた部分の一部にのみ有意差が見られた。

### (3) まとめ

本解析より、新潟市における、食塩摂取量やカリウム摂取量と関連しうる食習慣が新潟市全体および各区について明らかとなった。また、それに関連して、野菜摂取皿数と食習慣の関連、食習慣同士の関連についても検討することができた。

新潟市全体の解析において、食塩摂取量と関連しうる食習慣は 18 項目認められ、その項目は、煮物摂取や外食利用頻度を除き、新潟県の提示する 10 の食習慣[2]と重なる部分であった。ただし、煮物摂取については、西蒲区で食塩摂取量と有意な関連が見られ、外食利用頻度については区別の解析でも有意差は認められなかったものの、西蒲区および東・中央・江南・西区において、外食で野菜料理が多くあるとよいと思うかどうかで食塩摂取量と有意な関連が認められ、全体としては新潟県の提示した 10 の食習慣を支持した解析結果と言える。

各区の解析では、解析対象者が全体解析と比較して減弱しているにもかかわらず、新潟市全体で認められた 18 の項目とは異なる点で、当該区に限り有意差が認められた項目が認められた（上記の煮物摂取や、外食に係る野菜摂取に対する考え方の違いなど含む、表 6-14 参照）。これらにおいては、新潟市全体の解析を考慮しつつも、各区が優先的に取り組む課題として考慮することも必要かもしれない。

また、カリウム摂取量と関連しうる食習慣は、新潟市全体の解析では、20 項目が認められた。ただし、これらの項目の一部には、カリウム摂取増を狙うことで、食塩摂取量の増加も生じる可能性のある食習慣もある（例）みそ汁やスープの摂取、煮物の摂取）ことから、カリウム摂取量を上げながらも食塩摂取量を下げること、調理・調味の指導および食品の選択方法なども含めた適切な食事摂取の方法について検討していくことが今後求められるだろう。さらに、野菜摂取皿数は本調査で実施した食生活調査票の回答のうち 20 項目以上が有意な関連しており（表 17）、カリウム摂取の増加は、通常、野菜摂取量増加によって達成されることから、野菜摂取皿数の少ない者が陥りがちな食習慣を鑑みながら、カリウム摂取量増加のための食習慣改善を行うことが重要であろう。

#### 引用文献：

- [1] Tanaka T, Okamura T, Miura K, Kadowaki T, Ueshima H, Nakagawa H, Hashimoto T. A simple method to estimate populational 24-h urinary sodium and potassium excretion using a casual urine specimen. *J Hum Hypertens*. 2002;16(2):97-103.
- [2] Chika Horikawa, Nobuko Murayama, Eri Tochikura, Emi Ishida, Miyo Kojima, Sumie Isobe, Kazue Suzuki, Kyoko Fueta, Miyoko Kira, Mizue Sasaya, Misato Koide, Asako Oyanagi, Rika Yonekura, Yae Iriyama, Yumi Nakajima, Chiho Hatano, Junichi Horii. Developing a Questionnaire for Prediction of High Salt Intake Based on Salt Usage Behavior: Analysis from Dietary Habits and Urinary Sodium Excretion in Japan. *Food and Nutrition Sciences*. 2016; e-pub ahead of print.

あなたの食事にも ころあたりはありませんか？

# 塩のとり過ぎは**要注意**です

新潟県は、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況にあります。  
その背景の一つに食塩のとり過ぎがあげられます。

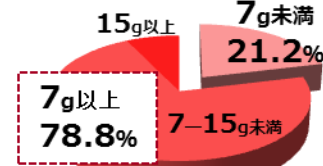
## 食塩 摂取量



女性

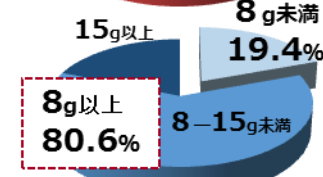
**7g**  
未満

【現状】  
目標量を超えている人は約8割!!



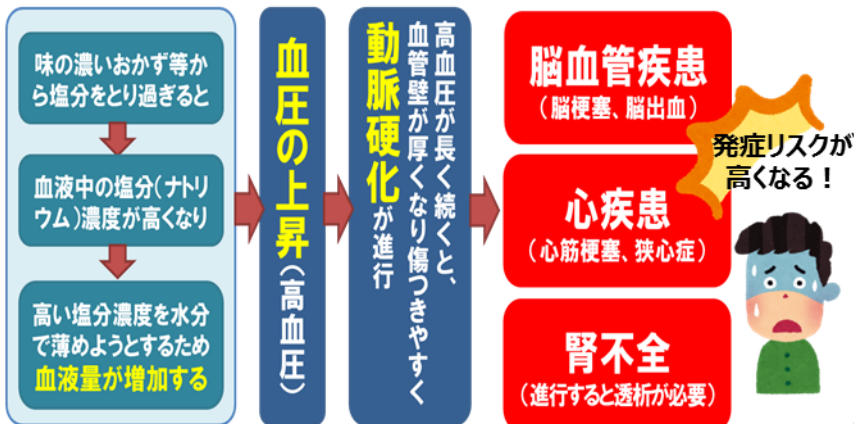
男性

**8g**  
未満



出典：【目標】日本人の食塩摂取基準2015年版  
【現状】H23県民健康・栄養実態調査

【塩をとり過ぎると、どのような影響があるのでしょうか？】



## 注目！ 塩をとり過ぎ新潟県民の **10** の食習慣

**1** 食事は満腹になるまで食べる



**2** 主食を重ねて食べる (例：ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺など)



**3** 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる



**4** 煮物を1日に4皿以上食べる  
(例：野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます  
/同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)



**5** 漬け物を1日に2種類以上食べる



**6** たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる



**7** めん類の汁を1/3以上飲む



**8** 濃い味付けを好んで食べる



**9** 外食を週に2回以上する



**10** 毎日飲酒する



新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(新潟県立大学/2013-2015)  
「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成(2015)

ころあたりはありませんか？ あてはまる項目が多いほど、塩のとり過ぎになります。

ちよっとずつ「塩いお」を減らす生活 = 「**ちよいしお生活**」をはじめましょう！



何からはじめる？ ⇒ **くわしくはこちら！ (うらへ)**



# あなたの「塩のとり過ぎ度」を確認してみましょう！

表A	1	食事は満腹になるまで食べますか？	<input type="checkbox"/> よくある(2.5)	<input type="checkbox"/> ときどきある(2)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)
	2	主食を重ねて食べますか？	<input type="checkbox"/> 週3回以上(1)	<input type="checkbox"/> 週2回以下(0)	
	3	丼ものやめん類、カレーライスを食べる頻度は？	<input type="checkbox"/> 週5回以上(1)	<input type="checkbox"/> 週4回以下(0)	
	4	1日に煮物は何皿食べますか？	<input type="checkbox"/> 4皿以上(5)	<input type="checkbox"/> 2~3皿(1.5)	<input type="checkbox"/> 1皿以下(0)
	5	1日に漬物は何種類食べますか？	<input type="checkbox"/> 2種類以上(1)	<input type="checkbox"/> 1種類以下(0)	
	6	魚卵を食べる頻度は？	<input type="checkbox"/> 1日1回以上(0.5)	<input type="checkbox"/> 2日に1回以下(0)	
	7	めん類の汁を飲みますか？	<input type="checkbox"/> 1/3以上(1)	<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない(0)	
	8	外食の頻度は？	<input type="checkbox"/> 週2回以上(1.5)	<input type="checkbox"/> 週1回以下(0)	
	9	濃い味付けを好んで食べますか？	<input type="checkbox"/> はい(1)	<input type="checkbox"/> いいえ(0)	
	10	お酒を飲む頻度は？	<input type="checkbox"/> 毎日(1.5)	<input type="checkbox"/> ときどき／ほとんど飲まない(0)	

表B	性別	<input type="checkbox"/> 男性(2.5)	<input type="checkbox"/> 女性(0)	
	年齢	<input type="checkbox"/> 20~50歳代(4.5)	<input type="checkbox"/> 60歳代(2)	<input type="checkbox"/> 70歳代以上(0)



表A・表Bでチェックした回答の( )内の数字を足してね

合計点数	推定食塩量	塩のとり過ぎ度
0-1	約 7 g/日	ほぼ目標値です このまま「ちよいしお生活」続けましょう
2-3	約 8 g/日	
4-5	約 9 g/日	ややとり過ぎです 減塩食品なども賢く利用しながら「ちよいしお生活」はじめましょう！
6-7	約 10 g/日	とり過ぎです 食生活を少し変えてみませんか「ちよいしお生活」はじめましょう！
8-9	約 11 g/日	
10-11	約 12 g/日	
12-13	約 13 g/日	かなりとり過ぎです 目標量の倍以上の塩をとっている可能性が！ 今すぐ「ちよいしお生活」はじめましょう！
14-15	約 14 g/日	
16以上	約 15 g/日	

合計点数が高くなるほど、また、表Aの( )内の点数が高い項目ほど、塩のとり過ぎにつながることを示しています。  
表Aの項目の合計点数が、また、( )内の点数が低くなるような食生活を心がけましょう。

**まずは - 1点！**  
**目指すは - 2点！**  
-1点で 約0.5g 減塩に  
-2点で 約1g 減塩に

「ちよいしお生活」で  
**健康寿命** を延ばしましょう！



新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析したもので、塩のとり過ぎに気を付けた食生活をしている人等は、表Cに当てはまらない場合があります。【解析:新潟県立大学/2013-2016】

お問い合わせ・ご相談は、最寄りの保健所 または お住まいの市町村(下記)へ

【作成】

新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング (2013-2016)

【問い合わせ先】

●●市(町村) ●●●●課 / 〒●●●-●●●●●●●●市(町村) ●●区●● / TEL ●●●●-●●●●-●●●●