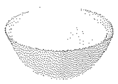
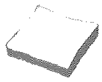
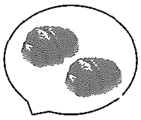
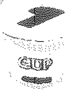
食品ごとに示した図はふつう量のめやすです。この分量を参考にして1回に食べる量を回答してください。1週間に1度も食べない場合は「0. 食べない」を選んでください。「1. 少しは普通量の1/2」、「3. たっぷりは普通量の1.5倍」が目安です。

1-a **穀類** 主食は朝、昼、夕にそれぞれ何を食べますか？
また、1週間にそれは何回ですか？


飯の1杯は普通茶わんに軽く盛った状態（男茶わんは1.5倍）



パンの1枚は1斤6枚切り食パン1枚、ロールパンなら小2個

麺類の1杯はうどんやラーメン1人前


そうめんなら1.5輪（75g）
インスタントラーメンなら1個

-b 飯のうち、寿司や炊き込みご飯、どんぶりなど和風のご飯ものは1週間に何回食べますか？

-c 飯のうち、カレーライスやハヤシライス、グラタンなどルーを使った料理は1週間に何回食べますか？

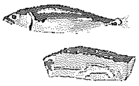
2 **肉・肉加工品類** 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……

ロース肉なら1枚　薄切り肉なら2〜3枚　ウィンナーなら4本　ハムなら4枚　鶏から揚げなら4〜5個

3 **魚介類** 魚や練り製品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……　＊小魚は8へ記入してください


魚なら中1尾または1切れ

さしみなら5切れ

干物なら1枚

竹輪やかまぼこなら 中1本

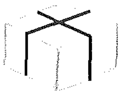
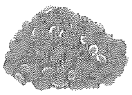
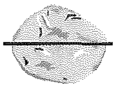
エビなら中3〜4尾

いかなら1/2杯

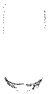
4 **卵** 卵は1週間に何個くらい食べますか？

1個は鶏卵1個

5 **大豆・大豆製品**
大豆・大豆製品はどのくらい食べますか？
みそは除く


豆腐なら1/4丁
＊味噌汁の豆腐なら「1.少し」を選んでください

納豆なら小1パック(30g)

がんもどきなら1/2個、油揚げなら2枚

6-a **牛乳・乳製品**

牛乳は1週間にどのくらい飲みますか？　170ml（コップ約1杯）を1とする


-b 乳製品は1週間にどのくらい食べますか？

ヨーグルトなら1個（100g）

チーズなら1切れ(20g)

7 **海草** ワカメやひじきなどの海草はどのくらい食べますか？

1.少しの量の目安 ⟹

わかめ2g

わかめの汁物1杯分

味付け海苔なら1袋（5枚）

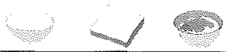
2.普通の量の目安 ⟹

昆布なら5〜6cmくらい

ひじき煮物なら小鉢1杯

回　答　欄

1回に食べる量を0,1,2,3から選び、番号に○をつける ⟶ 1週間に食べる回数

穀類


1週間に	朝	杯	枚	杯
1週間に	昼			
1週間に	夕			

ご飯もの	1週間に		回
カレーやハヤシルー	1週間に		回

肉・肉加工品類

………1回に食べる量………

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

魚介類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

卵

1週間に		個

大豆・大豆製品

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

牛乳

1週間に		杯

乳製品

1週間に		個

海草

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

制作・著作：四国大学・栄養データベース室

8 小魚

小魚はどのくらい食べますか？

普通量は20gです。20gとは……

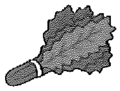
しらす干しなら
大さじ山盛り2杯

いわし生なら
小1匹

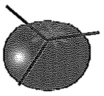
9 緑黄色野菜 緑黄色野菜はどのくらい食べますか？

普通量は50gです。50gとは……

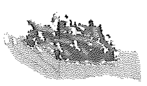
人参なら1/3本くらい



ほうれん草なら1/4
（お浸し小鉢1杯）

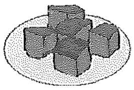


トマトなら中1/3個



いろいろな緑黄色野菜を
合わせて片手1杯くらい

ピーマンなら中2個

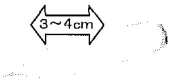


かぼちゃなら2cm角5個

10 淡色野菜・きのこ類 淡色野菜やきのこ類はどのくらい食べますか？

普通量は100gです。100gとは……

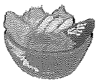
きゅうりなら1本
酢の物なら小鉢2杯



大根なら3～4cmくらい

お浸しなら小鉢2鉢

キャベツなら大葉1枚



野菜サラダなら
サラダ鉢1杯

野菜炒めなら1/2皿

11 果物 果物はどのくらい食べますか？

普通量は150gです。150gとは……

みかん2個

りんごなら
1/2個

バナナ1.5本

スイカなら
1/8個

メロンなら
1/6個

柿なら
1/2個

＊普通量の重量は正味の重量です。

12 いも いも類は1回にどのくらい食べますか？

普通量は100gです。100gとは……

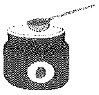
じゃがいもなら中1個

さつまいもなら中1/2個

里いもなら中3個

13-a 砂糖 ジャムやはちみつはどのくらい食べますか？

普通量は7gです。7gとは……



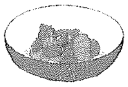
ジャムなら小さじ1杯

はちみつなら小さじ1杯

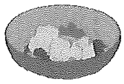
-b 砂糖やみりんを使った煮物を1回にどのくらい食べますか？

砂糖やみりんを使った料理には次のようなものがあります

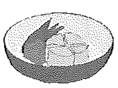
煮物料理の
普通量は ⇨



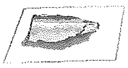
筑前煮



すき焼き風煮



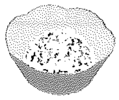
大根やいも
などの煮物



煮魚

酢の物や
和え物の
普通量は ⇨

酢の物



白和え

三杯酢漬け

黄身酢かけ

回　答　欄

小魚

………1回に食べる量………

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

緑黄色野菜

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

淡色野菜・きのこ類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

果物

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

いも

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

ジャムやはちみつ

1回	0 食べない	1 少し (3.5g)	2 普通量 (小さじ1=7g)	3 たっぷり (10.5g)	1週間に		回

煮物料理は

1回	0 ほとんど食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に		回

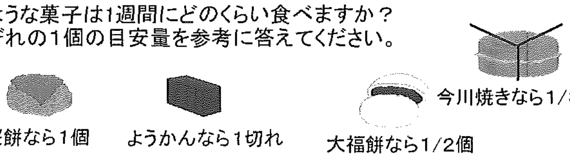
酢の物や和え物は

1回	0 ほとんど食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に		回

制作・著作：四国大学・栄養データベース室

14 菓子 次のような菓子は1週間にどのくらい食べますか？
それぞれの1個の目安量を参考に答えてください。

①和菓子なら


桜餅なら1個　ようかんなら1切れ　大福餅なら1/2個　今川焼きなら1/3個

②菓子パンやケーキなら

菓子パンなら1個　クロワッサンなら1.5個　ショートケーキなら1/2個

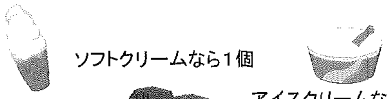
③スナック・揚げ菓子なら

ポテトチップスやスナック菓子1袋(100g程度)

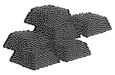
④せんべい類やクッキー(1枚8～10g)なら

せんべい直径8cm位1枚　揚げせんべい2枚

⑤アイスクリーム(1個100g程度)なら

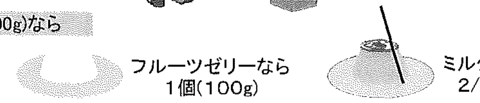

ソフトクリームなら1個　アイスクリームなら1個

⑥チョコレート(小1枚50g)なら


5～6粒

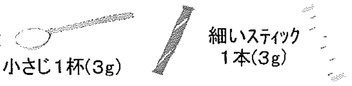
⑦キャンディ・キャラメル(1個5～6g)なら

⑧ゼリーやプリン(1個100g)なら

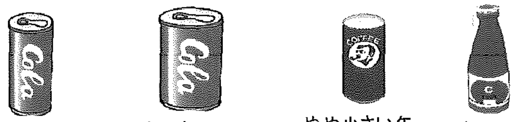

フルーツゼリーなら1個(100g)　ミルクプリンなら2/3個(70g)

15-a 嗜好飲料

コーヒーや紅茶に入れる砂糖の量はどのくらいですか？


小さじ1杯(3g)　細いスティック1本(3g)　太いスティック1本(6g)

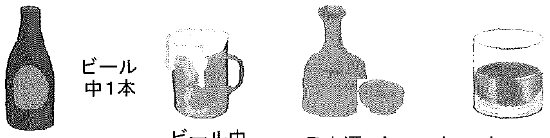
-b 缶ジュースや缶コーヒーなどの清涼飲料水はどのくらい飲みますか？


普通缶(250ml)　太い缶(350ml)　やや小さい缶(180～200ml)　ビン(150ml)

スポーツ飲料は1/2に数えます。
カロリーオフの飲料は数えません。

-c アルコール飲料は1日にどのくらい飲みますか？

普通量の目安は


ビール中1本　ビール中ジョッキ1杯　日本酒1合　ウィスキー2.5杯

16 栄養補助食品

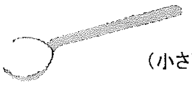
バランス栄養補助食品は1週間にどのくらい食べますか？
＊特定の栄養素(カルシウムや鉄、ビタミン類)を強化した物は含まない

1個の目安は

固形(ブロック)1個　液体飲料なら1缶

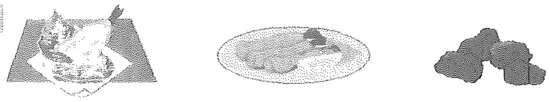
17-a 油脂 バターやマーガリンはどのくらいつかいますか？

普通量の目安は


(小さじ1＝4g)

-b 天ぷらやフライなど揚げ物料理は1週間に何回食べますか？

1回量の目安は


天ぷら1皿　フライ1皿　唐揚げ5～6個

回　答　欄

菓子

和菓子なら	1週間に		個
菓子パンやケーキなら	1週間に		個
スナック・揚げ菓子なら	1週間に		袋
せんべい類やクッキー(1枚8～10g)なら	1週間に		枚
アイスクリーム(1個100g程度)なら	1週間に		個
チョコレート(小1枚50g)なら	1週間に		個
キャンディ・キャラメル(1個5～6g)なら	1週間に		個
ゼリーやプリンなら	1週間に		個

嗜好飲料

1回	0 入れない	1 砂糖1杯(3g)	2 砂糖2杯(6g)	3 砂糖3杯(9g)	1週間に		杯

清涼飲料水

1回	0 飲まない	1 小1本(100～120ml)	2 1本(250ml)	3 大1本(350ml)	1週間に		本

アルコール飲料

1回	0 飲まない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

栄養補助食品

1週間に		個

油脂

1回	0 つけない	1 少し(2g)	2 普通(4g)	3 たっぷり(6g)	1週間に		回

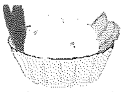
天ぷらやフライは	1週間に		回

制作・著作：四国大学・栄養データベース室

-c　マヨネーズやドレッシングなどは1週間に何回食べますか？
これらを使った料理も含みます。

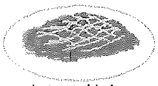
1回量の目安は　マヨネーズやドレッシングを使った料理は…

いろいろな料理にかける場合マヨネーズ大さじ1杯は12g程度。ただし、ノンオイルドレッシングの場合は回数に入れない。



ポテトサラダ

野菜サラダ

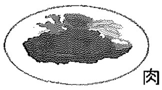


お好み焼き

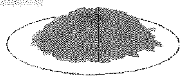
-d　炒め物など少量の油を使う料理は1週間に何回食べますか？

少量の油を使う料理には次のようなものがあります。
バターやマーガリンを使用する場合は17-aの質問に答えてください。

野菜炒め



肉のソテー

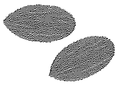


焼きそば・うどん焼き

18-a　種実　ピーナッツやアーモンドなどのナッツ類は1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は

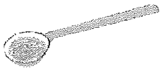
ピーナッツ大さじ1杯（5～6粒）



アーモンド2～3粒

-b　ゴマは1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



小さじ2/3杯（2g）

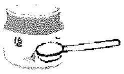
ゴマ和え小鉢1杯分はたっぷり

19-a　その他　塩辛いものは1回にどのくらい食べますか？

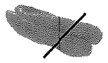
普通量の目安は

梅干し1個

昆布佃煮小皿1杯



塩辛 大さじ1杯



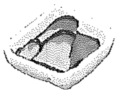
たらこ1/3腹

-b　漬物は1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は

たくわん2～3枚

白菜やキャベツの漬け物小皿1杯



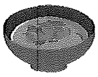
キュウリやなすの漬け物3～4切れ

-c　食卓でしょうゆやソースを1回にどのくらい使いますか？

漬け物や焼き魚、さしみ、冷や奴などにかけるしょうゆやソースです（普通量は小さじ1）。

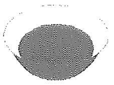
-d　汁物は一週間に何杯飲みますか？
みそ汁とその他の汁物を分けて答えてください。

味噌汁

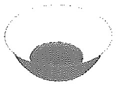


すまし汁やコンソメ、ポタージュなど

-e　麺類を食べる時その汁は残しますか？また、麺類は1週間に何回くらい食べますか？



0.ほとんど残す



1.半分残す

2.ほとんど飲む

20　外食や市販弁当の味をどう感じますか？

1. 家庭の味より外食の味を薄く感じる	2. 家庭と外食の味はほとんど同じ	3. 家庭の味より外食の味を濃く感じる

回　答　欄

マヨネーズやドレッシングは

1週間に		回

炒め物は

1週間に		回

種実

1回	0 食べない	1 少し	2 普通（大さじ1）	3 たっぷり	1週間に		回

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

塩辛いものは

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

漬け物は

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

しょうゆやソースは

1回	0 使わない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

味噌汁は	1週間に		杯
すまし汁やスープは	1週間に		杯

麺類の汁は

0 ほとんど残す	1 半分残す	2 ほとんど飲む

麺類を食べる回数は

1週間に		回

外食の味は

1 外食の味を薄く感じる	2 ほとんど同じ	3 外食の味を濃く感じる

ご記入ありがとうございました。

制作・著作：四国大学・栄養データベース室

Ⅱ．分担研究報告

高齢者糖尿病患者における食物・栄養摂取状況の経時的変化について

吉村幸雄　鎌田智英実　四国大学　生活科学部
井藤英喜　東京都多摩老人医療センター
飯室聡　東京大学大学院医学研究科

高齢者糖尿病患者の栄養摂取量および食品群摂取量を性別・年代別・BMI別に観察し、第1回調査のデータと比較した。肥満度1度から3度をあわせた肥満者の割合は、男性では第1回調査に比べて70・80歳代での肥満者の割合が減少し、各年代とも低体重者の割合が増加した。一方、女性では、年齢とともに肥満者の割合が減少しているが、第1回の調査と比べると肥満者の割合が増加した。男性では前回と比べてエネルギー摂取量が増加しており、これは、菓子類の摂取量が増えたことによるものであると考えられる。また、菓子類の摂取は女性においても増加しており、肥満の発症に影響すると考えられる。前回より肥満者の割合が増加していたが、これはアルコール、調味料・嗜好飲料の摂取の増加による影響が大きいと考えられる。

A．研究目的

高齢者においては、嗅覚、味覚機能の低下と並行して咀嚼・燕下機能、消化・吸収能力の低下により食物摂取量が減少し、低栄養の状態に落ちいりやすい状況にある。一方で、運動量の低下や基礎代謝量の低下による相対的な摂取エネルギーの過剰により高齢化とともに肥満者が増加していることが指摘されている。すなわち高齢者においては、栄養素摂取量の低下により低栄養状態に陥りその結果としてのやせの増加と肥満者の増加が起こる可能性が成人より高いと予想される。

今回、高齢者糖尿病患者を対象に４年後に食物栄養摂取状況調査を再び実施して、経時的な食物・栄養摂取状況を観察した。エネルギー摂取量の減少の原因となる食品及び栄養素を探ると供にエネルギー摂取量増加の原因となる食品・栄養素を検討した。

B．研究方法

栄養素摂取状況を把握するための調査は食物摂取頻度調査票(FFQg)[1]を使用した。調査方法は食物摂取頻度調査票(FFQg)を調査対象者が通院する病院に送付し，担当医師から患者に手渡し，記入方法の説明をした後，患者自身で記入した。回収は担当医師を通して郵送により回収された。回答の不備については患者に確認後，再度担当医師から回答を得た。1回目の調査は2001年４月から実施した。2回目の調査は，2004年8月から2005年2月までに実施された者で回答の不備の無い363名についてまとめた。

調査対象者の性別、年代別に栄養素摂取量，食品群別摂取量を算出した。肥満判定は、日本肥満学会による、BMI 18.5未満を低体重、18.5から25未満を普通、25から30未満を肥満(1度)、30から35未満を肥満(2度)35以上を肥満(3度)とした。

C．結果

性別、年代、肥満度別の人数を表1に示す。肥満度1度から3度をあわせた肥満者の割合は、男性60歳代、70歳代および80歳代でそれぞれ40.0%、22.6%、25.8%となり、前回の第1回調査に比べて70・80歳代では肥満者の割合が減少した。また、各年代とも低体重者の割合が増加した。一方、女性では、38.7、37.1、31.4%と年齢とともに肥満者の割合が減少した。また、70・80歳代女性では、男性とは異なって前回より肥満者の割合が増加した。

表2-1から表2-3に男性の各年代別の栄養素摂取量を示した。第1回調査と比較すると男性では各年代でエネルギー、カリウム、カルシウム、水溶性食物繊維の摂取量が増加していた。一方、亜鉛、銅の摂取量が大きく減少した。エネルギー摂取量の増加について各年代別に見ると、60歳代では主に炭水化物の摂取量の増加によるものであり、70歳代、80歳代では主に脂質の摂取量増加によるものであると考えられる。また、60歳代ではナトリウム、食塩の摂取量が増加しており、70歳代、80歳代ではほとんどの栄養素摂取量が増加しており、80歳代の方がそれぞれの増加割合が高かった。80歳代では、標準偏差の値が高かった。この事は、低摂取量および高摂取量に異常に広く分布していると考えられる。この低栄養摂取量が80歳代男性では、やせの割合が増加した原因になると推察される。

表3-1から表3-3に女性の各年代別の栄養素摂取量を示した。第1回調査と比較すると女性では各年代で飽和脂肪酸の摂取量が増加していた。また、男性と同様に亜鉛、銅の摂取量が減少していた。各年代別でみると、60歳代ではほとんどの栄養素摂取量が減少しており、逆に80歳代ではほとんどの栄養素摂取量が増加していた。また、70歳代では第1回調査と比べてあまり差はなかったが、レチノール、食塩、ナトリウムの摂取量が増加し、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンB12、コレステロールの摂取量が減少していた。

表4-1から表4-3に男性の各年代別の栄養比率・食品群摂取量を示した。第1回調査と比較すると60歳代では穀類エネルギー比、でんぷん性食品比が増加しており、これはいも類摂取の増加によるものであると考えられる。さらに、菓子類の摂取も増加しており、これらが、炭水化物、エネルギー摂取量の増加に影響したと考えられる。また、肉類および乳類の摂取の増加により動物性食品比が増加した。一方、砂糖類、油脂類、豆類、その他野菜類、魚介類、卵類、アルコール類、調味嗜好飲料の摂取量が減少していた。70歳代では菓子類、豆類、緑黄色野菜、海草類、乳類の摂取が増加し、砂糖類、果実類の摂取量が減少した。砂糖の摂取量の減少は70歳代での肥満割合の減少につながったと考えられる。緑黄色野菜や海藻類の摂取量の増加により、レチノールなどのビタミン類、食物繊維の摂取量が増加したと考えられる。80歳代では果実類、その他野菜類、アルコール類、調味・嗜好飲料の摂取が減少したが、エネルギー、三大栄養素を含むほぼすべての栄養素の摂取量が増加していた。食品別に見ても穀類・肉類・緑黄色野菜・菓子類等ほとんどの食品群で摂取量が増加した。特に、芋類、砂糖類、菓子類が大きく増加した。また、すべての年代で菓子類の摂取量が増加していた。

女性の各年代別の栄養比率・食品群摂取量を表5-1から表5-3に示した。すべての年代でアルコール類および調味料・嗜好飲料の摂取が増加していた。各年代別に見ると、60歳代では肉類・乳類の摂取量が増加したが、油脂類、砂糖類等多くの食品群・栄養素の摂取量が減少しており、肥満の
減少につながったと考えられる。また、魚類・豆類の減少によりタンパク質摂取量が減少し、

野菜・海藻類の減少によりビタミン・ミネラルの摂取量が減少した。また、70歳代では菓子類の摂取が増加しており、肥満割合の増加につながった。野菜・果物が減少し、ビタミンC等のビタミン摂取量が減少していた。また、コレステロールの摂取量も減少しており、卵摂取量の減少によるものと考えられる。80歳代では油脂類、乳類の摂取量が減少した。その他のほとんどの食品については増加し、肥満者の割合の増加につながった。全体で見ると調味・嗜好飲料、アルコール類の摂取が増加しており、肥満割合の増加につながったのではないかと思われる。

D. 考察

男性では第1回調査に比べて70歳代以下では乳類、70歳代以上では魚類、豆類、緑黄色野菜の摂取量が増加しており、70歳代において食嗜好が変化しているのではないかと考えられる。また、70・80歳代で魚の摂取が増加したのに対し、60歳代では魚類の摂取量が低下、肉類の摂取量が増加していた。女性の60歳代においても同様の傾向が見られ、比較的若い高齢者での食生活の欧米化等の影響も考えられる。女性では60歳代で肉類、70歳代で菓子類の摂取量が特に増加していた。80歳代では男女とも多くの食品群・栄養素の摂取量が増加していた。また全体を通してみると、男女各年代で菓子類の摂取量が多く、特に男性では年代とともに摂取量が増加しており、各年代の肥満の発症に影響していると考えられる。しかしながら、一部には80歳男性では、やせの割合が増加していることにより、低栄養状態の患者が増加したことが裏付けられる。女性では全ての年代でアルコールおよび調味料・嗜好飲料の摂取量が増加しており、肥満者の割合も増加していることからこれらが肥満のきっかけになると考えられる。

E. 結論

高齢者糖尿病患者の栄養摂取量および食品群摂取量を性別・年代別に観察し、前回の第1回調査のデータと比較した。

男女ともに共通していえることは菓子類の摂取が増加したということであり、これが肥満の発症に影響すると考えられる。また、一方、80歳代男性では、やせの割合が増加した。女性においてはアルコール、調味料・嗜好飲料の摂取による影響が大きいと考えられる。また、60歳代では肉類の摂取が増加し70歳代以上では魚類の摂取が増加するなど年代による食嗜好の変化も影響するだろう。

参考文献

1)高橋啓子，吉村幸雄，開元多恵，國井大輔，小松龍史，山本茂：栄養素および食品群別摂取量推定のための食品群をベースとした食物摂取頻度調査票の作成および妥当性　栄養学雑誌，第59巻第5号　221-232，2001年

2)吉村幸雄，開元多恵，高橋啓子，井藤英喜：高齢者糖尿病における肥満度別の栄養摂取量　高齢者糖尿病治療と健康寿命に関するランダム化比較研究　平成15年度報告書，2004年

表1. 年代別・肥満度別 人数

1回目調査(2001)

人(%)

	肥満度	60歳代		70歳代		80歳代		総数	
男	低体重	6	(3.6)	5	(2.3)	0	(0.0)	11	(2.6)
	普通体重	116	(68.6)	160	(72.4)	14	(53.8)	290	(69.7)
	肥満(1度)	40	(23.7)	50	(22.6)	10	(38.5)	98	(23.6)
	肥満(2度)	7	(4.1)	4	(1.8)	1	(3.8)	12	(2.9)
	肥満(3度)	0	(0.0)	2	(0.9)	1	(3.8)	3	(0.7)
	(肥満1度～3度の合計)	47	27.8	56	25.3	12	46.2	113	27.2
	合計	169	(100.0)	221	(100.0)	26	(100.0)	416	(100.0)
女	低体重	5	(3.2)	18	(6.1)	5	(10.4)	28	(5.7)
	普通体重	87	(56.5)	170	(58.0)	32	(66.7)	290	(58.6)
	肥満(1度)	51	(33.1)	87	(29.7)	9	(18.8)	147	(29.7)
	肥満(2度)	11	(7.1)	17	(5.8)	2	(4.2)	30	(6.1)
	肥満(3度)*	0	(0.0)	1	(0.3)	0	(0.0)	1	(0.2)
	(肥満1度～3度の合計)	62	40.3	105	35.8	11	22.9	178	36.0
	合計	154	(100.0)	293	(100.0)	48	(100.0)	495	(100.0)

2回目調査(2004)

人(%)

	肥満度	60歳代		70歳代		80歳代		総数	
男	低体重	1	(5.0)	7	(6.6)	2	(6.5)	10	(6.4)
	普通体重	11	(55.0)	75	(70.8)	21	(67.7)	107	(68.2)
	肥満(1度)	8	(40.0)	18	(17.0)	8	(25.8)	34	(21.7)
	肥満(2度)		(0.0)	5	(4.7)		(0.0)	5	(3.2)
	肥満(3度)		(0.0)	1	(0.9)	0	(0.0)	4	(2.5)
	(肥満1度～3度の合計)	8	40	24	22.6	8	25.8	43	27.4
	合計	20	(100.0)	106	(100.0)	31	(100.0)	157	(100.0)
女	低体重		(0.0)	11	(8.9)	3	(5.9)	14	(6.8)
	普通体重	19	(61.3)	67	(54.0)	32	(62.7)	118	(57.3)
	肥満(1度)	10	(32.3)	38	(30.6)	12	(23.5)	60	(29.1)
	肥満(2度)	2	(6.5)	6	(4.8)	4	(7.8)	12	(5.8)
	肥満(3度)		(0.0)	2	(1.6)		(0.0)	2	(1.0)
	(肥満1度～3度の合計)	12	38.7	46	37.1	16	31.4	74	35.9
	合計	31	(100.0)	124	(100.0)	51	(100.0)	206	(100.0)

表2－1. 年代別・肥満度別 栄養素摂取量 －男・60歳代－

	1回目調査(2001) 合計 n=169 平均値	±標準偏差	2回目調査(2004) 合計 n=20 平均値	±標準偏差	比率(%) (2回目/回目)	所要量	(%) 対所要量
BMI(kg/m^2)	23.4	±3.1	24.4	±3.1	104		
エネルギー(kcal)	1767	±410	1835	±501	104	2050	89
蛋白質(g)	67.8	±19.5	66.8	±19.7	99	50.0	134
脂質(g)	50.3	±18.3	50.1	±23.0	100	51.3	98
炭水化物(g)	244.4	±53.1	256.0	±65.7	105	308	83
灰分(g)	18.2	±5.2	19.8	±5.9	109		
ナトリウム(mg)	4161	±1469	4699	±1655	113	600	783
カリウム(mg)	2457	±681	2569	±699	105	2000	128
カルシウム(mg)	594	±176	626	±192	105	600	104
マグネシウム(mg)	268	±72	276	±75	103	290	95
リン(mg)	1050	±277	1056	±282	101	1050	101
鉄(mg)	8.5	±2.5	8.2	±2.8	96	6.0	136
亜鉛(mg)	27.5	±24.9	7.5	±2.0	27	8.0	94
銅(mg)	2.10	±1.24	1.10	±0.32	53	0.6	184
レチノール当量(μg)	982	±399	1002	±273	102	500	200
ビタミンD(μg)	10	±5	10	±5	99	5.0	195
ビタミンE(mg)	7.6	±2.1	7.8	±2.9	102	9.0	87
ビタミンK(μg)	238	±90	241	±78	101	75.0	321
ビタミンB1(mg)	0.90	±0.29	0.89	±0.32	99	1.1	81
ビタミンB2(mg)	1.05	±0.29	1.08	±0.30	103	1.2	90
ナイアシン(mg)	15.8	±5.9	16.1	±5.2	102	12.0	134
ビタミンB6(mg)	1.26	±0.38	1.24	±0.34	98	1.1	113
ビタミンB12(μg)	8.3	±3.9	8.2	±3.7	99	2.0	412
葉酸(μg)	312	±102	316	±79	101	200	158
パントテン酸(mg)	5.40	±1.33	5.40	±1.33	100	6.0	90
ビタミンC(mg)	106	±43	108	±32	102	85.0	127
飽和脂肪酸量(g)	14.46	±5.95	15.03	±6.50	104	4.5-7.0%	
一価不飽和(g)	15.99	±6.88	15.88	±7.95	99		
多価不飽和(g)	11.47	±3.59	11.27	±5.03	98		
コレステロール(mg)	292	±116	266	±113	91	750未満	
食繊水溶(g)	3.1	±1.0	3.4	±1.0	108		
食繊不溶(g)	9.8	±3.0	9.9	±2.7	101		
食物繊維総量(g)	13.8	±4.2	14.1	±3.7	102	20.0	71
食塩換算摂取量(g)	10.6	±3.8	12.0	±4.3	113	10.0	120
マンガン(g)	2.80	±0.63	2.72	±0.69	97	4.0	68

表2－2. 年代別・肥満度別 栄養素摂取量 －男・70歳代－

	合計	n=221		n=106	比率(%)		(%)
	平均値	±標準偏差	平均値	±標準偏差	(2回目/回目)	所要量	対所要量
BMI(kg/m^2)	23.5	±2.9	23.3	±3.4	99		
エネルギー(kcal)	1823	±394	1862	±456	102	1600	116
蛋白質(g)	69.0	±19.6	70.7	±20.5	102	50.0	141
脂質(g)	52.8	±19.3	56.1	±20.8	106	40.0	140
炭水化物(g)	253.3	±47.8	253.6	±57.3	100	240	106
灰分(g)	18.8	±5.2	19.1	±7.4	102		
ナトリウム(mg)	4340	±1374	4324	±2069	100	600	721
カリウム(mg)	2505	±768	2620	±862	105	2000	131
カルシウム(mg)	619	±225	664	±236	107	600	111
マグネシウム(mg)	271	±76	282	±88	104	260	109
リン(mg)	1076	±302	1110	±309	103	1000	111
鉄(mg)	8.6	±2.5	9.0	±2.9	104	5.5	163
亜鉛(mg)	30.3	±25.2	8.2	±2.1	27	7.0	117
銅(mg)	2.25	±1.25	1.19	±0.31	53	0.6	198
レチノール当量(μg)	968	±438	1076	±491	111	450	239
ビタミンD(μg)	10	±5	10	±5	101	5.0	198
ビタミンE(mg)	7.9	±2.4	8.3	±3.1	105	7.0	119
ビタミンK(μg)	237	±99	262	±116	111	75.0	349
ビタミンB1(mg)	0.91	±0.28	0.97	±0.31	106	0.8	121
ビタミンB2(mg)	1.08	±0.36	1.15	±0.35	107	0.9	128
ナイアシン(mg)	15.6	±5.3	15.9	±6.0	102	9.0	176
ビタミンB6(mg)	1.27	±0.37	1.29	±0.41	101	1.1	117
ビタミンB12(μg)	8.3	±4.0	8.3	±4.1	100	2.0	417
葉酸(μg)	311	±108	329	±119	106	200	165
パントテン酸(mg)	5.56	±1.48	5.75	±1.47	103	6.0	96
ビタミンC(mg)	109	±47	110	±47	101	85.0	130
飽和脂肪酸量(g)	15.40	±6.40	16.73	±6.14	109	4.5-7.1%	
一価不飽和(g)	16.82	±6.88	17.82	±7.67	106		
多価不飽和(g)	12.02	±4.07	12.40	±4.82	103		
コレステロール(mg)	296	±127	303	±118	102	750未満	
食繊水溶(g)	3.2	±1.1	3.4	±1.3	106		
食繊不溶(g)	10.0	±3.1	10.5	±3.6	105		
食物繊維総量(g)	14.1	±4.5	14.7	±5.2	105	17.0	87
食塩換算摂取量(g)	11.1	±3.6	11.1	±5.3	100	10.0	111
マンガン(g)	2.86	±0.65	2.83	±0.67	99	4.0	71

表2－3. 年代別・肥満度別 栄養素摂取量 －男・80歳代－

	1回目調査(2001) 合計 平均値	n=26 ±標準偏差	2回目調査(2004) 合計 平均値	n=31 ±標準偏差	比率(%) (2回目/回目)	所要量	(%) 対所要量
BMI(kg/m^2)	24.8	±4.0	23.4	±3.1	94.3		
エネルギー(kcal)	1797	±280	2006	±609	112	1600	125
蛋白質(g)	68.6	±13.6	75.7	±31.0	110	50.0	151
脂質(g)	52.9	±17.3	63.1	±29.8	119	40.0	158
炭水化物(g)	248.5	±38.8	272.3	±68.6	110	240	113
灰分(g)	18.2	±3.6	20.0	±6.5	110		
ナトリウム(mg)	4036	±1067	4471	±1621	111	600	745
カリウム(mg)	2544	±639	2787	±1300	110	2000	139
カルシウム(mg)	636	±191	671	±239	105	600	112
マグネシウム(mg)	272	±58	296	±118	109	260	114
リン(mg)	1085	±216	1175	±417	108	1000	117
鉄(mg)	8.6	±1.9	9.6	±4.2	112	5.5	175
亜鉛(mg)	38.3	±34.8	8.9	±3.5	23	7.0	127
銅(mg)	2.61	±1.71	1.29	±0.47	49	0.6	214
レチノール当量(μg)	996	±391	1138	±874	114	450	253
ビタミンD(μg)	10	±4	11	±5	107	5.0	213
ビタミンE(mg)	7.7	±1.9	9.1	±4.0	117	7.0	129
ビタミンK(μg)	237	±79	273	±191	115	75.0	364
ビタミンB1(mg)	0.94	±0.23	1.05	±0.51	111	0.8	131
ビタミンB2(mg)	1.09	±0.24	1.19	±0.46	109	0.9	133
ナイアシン(mg)	15.4	±4.0	17.3	±9.4	112	9.0	192
ビタミンB6(mg)	1.28	±0.28	1.39	±0.69	109	1.1	127
ビタミンB12(μg)	8.0	±2.8	8.9	±5.1	111	2.0	443
葉酸(μg)	316	±94	349	±199	111	200	175
パントテン酸(mg)	5.62	±1.14	6.18	±2.30	110	6.0	103
ビタミンC(mg)	124	±55	124	±78	99	85.0	145
飽和脂肪酸量(g)	15.45	±5.00	19.00	±9.49	123	4.5-7.1%	
一価不飽和(g)	17.02	±7.21	20.69	±10.87	122		
多価不飽和(g)	11.80	±3.52	13.31	±5.30	113		
コレステロール(mg)	312	±110	342	±150	110	750未満	
食繊水溶(g)	3.2	±0.9	3.6	±1.8	111		
食繊不溶(g)	10.1	±3.1	11.4	±5.6	112		
食物繊維総量(g)	14.3	±4.1	15.8	±7.5	110	17.0	93
食塩換算摂取量(g)	10.3	±2.8	11.5	±4.2	111	10.0	115
マンガン(g)	2.87	±0.61	3.02	±0.91	105	4.0	75

表3－1. 年代別・肥満度別 栄養素摂取量 －女・60歳代－

	回目調査(2001		2回目調査(2004)				
	合計	n=154	合計	n=31	比率(%)		(%)
	平均値	±標準偏差	平均値	±標準偏差	(2回目/回目)	所要量	対所要量
BMI(kg/m^2)	24.2	±3.5	24.6	±3.1	102		
エネルギー(kcal)	1669	±360	1658	±452	99	1650	100
蛋白質(g)	65.9	±19.6	62.5	±21.6	95	40.0	156
脂質(g)	48.4	±16.1	48.5	±20.4	100	41.3	118
炭水化物(g)	238.2	±44.5	237.0	±55.0	100	248	96
灰分(g)	17.7	±5.4	17.6	±5.6	99		
ナトリウム(mg)	3926	±1386	4045	±1502	103	600	674
カリウム(mg)	2487	±765	2345	±749	94	1600	147
カルシウム(mg)	607	±203	567	±211	93	600	94
マグネシウム(mg)	263	±75	249	±67	95	240	104
リン(mg)	1036	±290	987	±304	95	900	110
鉄(mg)	8.3	±2.3	7.8	±2.1	95	5.5	143
亜鉛(mg)	27.4	±22.8	7.6	±2.3	28	6.0	127
銅(mg)	2.10	±1.17	1.08	±0.26	51	0.6	180
レチノール当量(μg)	1045	±454	962	±351	92	450	214
ビタミンD(μg)	10	±5	8	±4	79	5.0	155
ビタミンE(mg)	7.6	±2.4	7.1	±2.3	93	8.0	88
ビタミンK(μg)	245	±101	230	±79	94	65.0	354
ビタミンB1(mg)	0.88	±0.26	0.86	±0.32	98	0.9	96
ビタミンB2(mg)	1.03	±0.33	0.99	±0.33	96	1.0	99
ナイアシン(mg)	14.7	±5.3	13.9	±6.9	95	9.0	154
ビタミンB6(mg)	1.22	±0.37	1.16	±0.41	95	1.0	116
ビタミンB12(μg)	8.2	±4.3	7.0	±4.1	85	2.0	348
葉酸(μg)	319	±111	294	±91	92	200	147
パントテン酸(mg)	5.36	±1.35	5.20	±1.55	97	5.0	104
ビタミンC(mg)	116	±44	103	±35	89	85.0	121
飽和脂肪酸量(g)	14.35	±5.40	15.29	±7.15	107	4.5-7.2%	
一価不飽和(g)	15.30	±5.48	15.79	±7.73	103		
多価不飽和(g)	10.98	±3.51	10.26	±3.26	93		
コレステロール(mg)	281	±112	251	±95	89	600未満	
食繊水溶(g)	3.2	±1.2	2.9	±1.0	92		
食繊不溶(g)	10.1	±3.3	9.4	±2.8	93		
食物繊維総量(g)	14.2	±4.7	13.1	±4.0	92	19.0	69
食塩換算摂取量(g)	10.0	±3.5	10.4	±4.1	104	10.0	104
マンガン(g)	2.77	±0.59	2.63	±0.55	95	3.5	75

表3－2. 年代別・肥満度別 栄養素摂取量 －女・70歳代－

	1回目調査(2001) 合計 n=293		2回目調査(2004) 合計 n=124		比率(%)		(%)
	平均値	±標準偏差	平均値	±標準偏差	(2回目/回目)	所要量	対所要量
BMI(kg/m^2)	24.1	±3.7	23.6	±4.0	98		
エネルギー(kcal)	1661	±349	1680	±416	101	1350	124
蛋白質(g)	65.5	±18.4	63.6	±19.4	97	40.0	159
脂質(g)	48.9	±16.8	49.8	±19.1	102	33.8	148
炭水化物(g)	235.6	±41.5	239.5	±49.6	102	203	118
灰分(g)	17.6	±5.0	18.0	±5.4	102		
ナトリウム(mg)	3901	±1347	4135	±1493	106	600	689
カリウム(mg)	2471	±701	2424	±738	98	1600	151
カルシウム(mg)	616	±197	607	±210	99	550	110
マグネシウム(mg)	261	±69	257	±74	98	220	117
リン(mg)	1035	±276	1010	±298	98	900	112
鉄(mg)	8.3	±2.2	8.0	±2.3	97	5.0	161
亜鉛(mg)	25.9	±23.8	7.5	±2.1	29	6.0	126
銅(mg)	2.01	±1.18	1.10	±0.28	54	0.5	219
レチノール当量(μg)	185	±72	1018	±405	549	400	254
ビタミンD(μg)	10	±5	9	±4	89	5.0	171
ビタミンE(mg)	7.5	±2.2	7.5	±2.4	99	7.0	107
ビタミンK(μg)	243	±91	243	±92	100	65.0	373
ビタミンB1(mg)	0.88	±0.26	0.88	±0.29	100	0.7	125
ビタミンB2(mg)	1.04	±0.31	1.03	±0.34	99	0.8	129
ナイアシン(mg)	14.4	±4.8	13.9	±4.9	96	7.0	198
ビタミンB6(mg)	1.21	±0.33	1.17	±0.35	96	1.0	117
ビタミンB12(μg)	7.9	±3.7	7.3	±3.5	92	2.0	363
葉酸(μg)	318	±99	307	±98	97	200	154
パントテン酸(mg)	5.38	±1.30	5.29	±1.47	98	5.0	106
ビタミンC(mg)	116	±44	110	±40	95	85.0	130
飽和脂肪酸量(g)	14.45	±5.48	15.22	±6.31	105	4.5-7.3%	
一価不飽和(g)	15.39	±5.89	15.91	±6.76	103		
多価不飽和(g)	11.10	±3.49	10.92	±3.96	98		
コレステロール(mg)	286	±107	264	±105	92	600未満	
食繊水溶(g)	3.2	±1.1	3.2	±1.1	100		
食繊不溶(g)	10.1	±3.0	9.9	±2.9	98		
食物繊維総量(g)	14.2	±4.2	13.9	±4.2	98	15.0	93
食塩換算摂取量(g)	9.9	±3.5	10.6	±4.0	107	10.0	106
マンガン(g)	2.75	±0.58	2.67	±0.63	97	3.5	76

表3－3. 年代別・肥満度別 栄養素摂取量 －女・80歳代－

	1回目調査(2001) 合計 平均値	n=48 ±標準偏差	2回目調査(2004) 合計 平均値	n=51 ±標準偏差	比率(%) (2回目/回目)	所要量	(%) 対所要量
BMI(kg/m^2)	22.6	±3.7	23.6	±4.2	105		
エネルギー(kcal)	1624	±267	1677	±383	103	1350	124
蛋白質(g)	61.7	±13.1	64.0	±20.7	104	40.0	160
脂質(g)	44.0	±11.2	46.0	±16.1	104	33.8	136
炭水化物(g)	241.4	±39.6	247.2	±49.3	102	203	122
灰分(g)	17.1	±3.7	17.1	±5.4	100		
ナトリウム(mg)	3845	±987	3794	±1425	99	600	632
カリウム(mg)	2323	±575	2420	±785	104	1600	151
カルシウム(mg)	591	±173	568	±200	96	550	103
マグネシウム(mg)	251	±60	259	±79	103	220	118
リン(mg)	983	±207	998	±302	102	900	111
鉄(mg)	8.1	±2.1	8.3	±2.5	102	5.0	166
亜鉛(mg)	28.0	±24.2	7.7	±2.1	27	6.0	128
銅(mg)	2.12	±1.15	1.16	±0.31	55	0.5	232
レチノール当量(μg)	955	±423	1001	±406	105	400	250
ビタミンD(μg)	9	±4	9	±5	101	5.0	188
ビタミンE(mg)	7.1	±1.8	7.3	±2.3	103	7.0	105
ビタミンK(μg)	229	±94	244	±91	106	65.0	375
ビタミンB1(mg)	0.83	±0.20	0.86	±0.29	104	0.7	123
ビタミンB2(mg)	0.97	±0.23	0.99	±0.32	102	0.8	123
ナイアシン(mg)	13.2	±3.5	14.2	±5.4	108	7.0	203
ビタミンB6(mg)	1.13	±0.26	1.20	±0.39	106	1.0	120
ビタミンB12(μg)	7.4	±3.0	7.8	±4.1	105	2.0	388
葉酸(μg)	294	±92	315	±100	107	200	158
パントテン酸(mg)	5.07	±0.88	5.25	±1.46	104	5.0	105
ビタミンC(mg)	110	±41	117	±55	107	85.0	138
飽和脂肪酸量(g)	12.59	±3.47	13.37	±5.03	106	4.5-7.3%	
一価不飽和(g)	13.46	±3.75	14.40	±5.48	107		
多価不飽和(g)	10.56	±2.96	10.77	±3.80	102		
コレステロール(mg)	260	±71	279	±102	107	600未満	
食繊水溶(g)	3.0	±1.0	3.2	±1.2	105		
食繊不溶(g)	9.6	±2.9	10.2	±3.3	106		
食物繊維総量(g)	13.5	±3.9	14.1	±4.7	105	15.0	94
食塩換算摂取量(g)	9.8	±2.5	9.7	±3.7	99	10.0	97
マンガン(g)	2.80	±0.66	2.82	±0.65	101	3.5	81

表4－1. 年代別・肥満度別 栄養比率等・食品群摂取量 －男・60歳代－

	1回目調査(2001)		2回目調査(2004)				
	合計 n=169		合計 n=20		(%)		(%)
	平均値	±標準偏差	平均値	±標準偏差	比率 (2回目/回目)	基準量	対基準量
BMI(kg/m^2)	23.4	±3.1	24.4	±3.1	104		
P比(%)	15.3	±2.2	15.0	±2.2	98	10～15%	
F比(%)	25.3	±4.8	25.6	±4.8	101	20～25%	
C比(%)	59.4	±6.2	59.4	±6.1	100	55～65%	
穀類エネルギー比(%)	40.3	±8.9	42.3	±9.0	105	50～60%	
動物性食品比(%)	26.2	±8.7	27.7	±5.7	106	20～25%	
でんぷん性食品比(%)	20.3	±5.3	22.6	±9.1	111	30～35%	
穀類(g)	200.2	±43.2	194.9	±52.3	97	320.0	61
いも類(g)	35.4	±29.5	38.7	±30.1	109	70.0	55
砂糖類(g)	8.6	±7.5	5.7	±4.4	67	5.0	114
菓子類(g)	42.0	±39.5	46.1	±43.3	110	20.0	231
油脂類ﾏﾖ・ﾄﾞﾚ含(g)	9.1	±5.3	7.3	±3.9	80	10.0	73
豆・豆製品類(g)	69.6	±43.1	62.1	±42.8	89	70.0	89
果実類(g)	111.0	±77.5	112.0	±64.2	101	150.0	75
緑黄色野菜(g)	95.8	±53.5	95.3	±40.1	99	120.0	79
その他野菜きのこ(g)	170.1	±88.9	152.0	±73.0	89	240.0	63
海草類(g)	2.5	±2.0	2.5	±1.4	102	10.0	25
魚介類(g)	90.6	±49.9	72.7	±51.1	80	70.0	104
肉類(g)	46.1	±52.2	51.4	±52.4	112	50.0	103
卵類(g)	27.6	±16.7	20.7	±9.5	75	40.0	52
乳類(g)	148.2	±87.8	163.2	±120.8	110	200.0	82
アルコール類(g)	110.1	±189.1	9.7	±28.7	9		
調味料類・嗜好飲料計(g)	155.6	±194.9	55.7	±41.4	36	55.0	101

表4－2. 年代別・肥満度別 栄養比率等・食品群摂取量 ―男・70歳代―

	1回目調査(2001) 合計 n=221 平均値	±標準偏差	2回目調査(2004) 合計 n=106 平均値	±標準偏差	(%) 比率 (2回目/回目)	基準量	(%) 対基準量
BMI(kg/m²)	23.5	±2.9	23.3	±3.4	99		
P比(%)	15.0	±2.1	15.1	±2.1	101	10～15%	
F比(%)	25.5	±5.0	26.6	±5.0	104	20～25%	
C比(%)	59.5	±6.1	58.3	±6.1	98	55～65%	
穀類エネルギー比(%)	40.3	±8.7	38.5	±10.3	96	50～60%	
動物性食品比(%)	26.4	±8.8	27.2	±6.5	103	20～25%	
でんぷん性食品比(%)	21.1	±6.0	20.1	±8.2	96	30～35%	
穀類(g)	204.9	±34.9	199.2	±45.3	97	300.0	66
いも類(g)	40.7	±33.0	39.4	±33.2	97	60.0	66
砂糖類(g)	9.4	±5.9	8.3	±6.1	88	5.0	167
菓子類(g)	48.1	±43.9	56.3	±55.3	117	15.0	375
油脂類ﾏﾖ・ﾄﾞﾚ含(g)	10.1	±6.8	10.1	±7.8	101	10.0	101
豆・豆製品類(g)	72.4	±45.9	79.3	±53.2	110	60.0	132
果実類(g)	122.8	±82.2	113.6	±71.2	92	150.0	76
緑黄色野菜(g)	91.3	±56.1	105.3	±62.3	115	120.0	88
その他野菜きのこ(g)	167.3	±92.8	162.3	±88.3	97	240.0	68
海草類(g)	2.4	±1.9	2.8	±2.2	114	10.0	28
魚介類(g)	88.9	±53.2	87.3	±51.9	98	70.0	125
肉類(g)	46.4	±39.9	48.0	±40.6	103	50.0	96
卵類(g)	27.2	±20.9	27.6	±18.3	101	40.0	69
乳類(g)	164.5	±123.7	177.1	±101.6	108	200.0	89
アルコール類(g)	90.1	±145.1	88.4	±126.2	98		
調味料類・嗜好飲料計(g)	135.7	±147.8	140.5	±135.4	104	55.0	255

表4－3. 年代別・肥満度別 栄養比率等・食品群摂取量 －男・80歳代－

	1回目調査(2001) 合計 n=26 平均値	±標準偏差	2回目調査(2004) 合計 n=31 平均値	±標準偏差	(%) 比率 (2回目/回目)	基準量	(%) 対基準量
BMI(kg/m^2)	24.8	±4.0	23.4	±3.1	94		
P比(%)	15.3	±2.2	14.9	±2.5	98	10～15%	
F比(%)	26.2	±5.8	27.3	±5.4	104	20～25%	
C比(%)	58.6	±6.8	57.8	±6.9	99	55～65%	
穀類エネルギー比(%)	38.6	±8.4	37.8	±10.1	98	50～60%	
動物性食品比(%)	26.7	±8.0	27.0	±5.1	101	20～25%	
でんぷん性食品比(%)	19.1	±5.6	20.8	±6.8	109	30～35%	
穀類(g)	195.9	±35.6	206.0	±31.4	105	300.0	69
いも類(g)	34.5	±26.0	48.8	±43.9	142	60.0	81
砂糖類(g)	7.3	±4.8	9.7	±5.3	134	5.0	194
菓子類(g)	45.6	±45.3	69.1	±82.3	152	15.0	461
油脂類ﾏﾖ・ﾄﾞﾚ含(g)	10.5	±9.2	10.7	±6.1	102	10.0	107
豆・豆製品類(g)	72.4	±48.2	78.7	±58.2	109	60.0	131
果実類(g)	171.8	±119.1	136.9	±80.3	80	150.0	91
緑黄色野菜(g)	89.0	±49.1	110.5	±111.8	124	120.0	92
その他野菜きのこ(g)	172.0	±85.4	173.7	±128.1	101	240.0	72
海草類(g)	2.5	±1.5	2.2	±1.3	86	10.0	22
魚介類(g)	80.5	±33.1	93.4	±65.4	116	70.0	133
肉類(g)	52.7	±49.0	61.4	±71.4	116	50.0	123
卵類(g)	31.3	±15.8	32.0	±18.6	102	40.0	80
乳類(g)	164.1	±90.8	162.8	±89.5	99	200.0	81
アルコール類(g)	86.5	±267.7	60.1	±119.3	69		
調味料類・嗜好飲料計(g)	131.5	±263.3	111.7	±126.0	85	55.0	203

表5－1. 年代別・肥満度別 栄養比率等・食品群摂取量 －女・60歳代－

	1回目調査(2001) 合計 n=154 平均値	±標準偏差	2回目調査(2004) 合計 n=31 平均値	±標準偏差	(%) 比率 (2回目/回目)	基準量	(%) 対基準量
BMI(kg/m^2)	24.2	±3.5	24.6	±3.1	102		
P比(%)	15.6	±2.4	15.0	±2.2	96	10～15%	
F比(%)	25.6	±4.4	25.6	±4.8	100	20～25%	
C比(%)	58.7	±5.8	59.4	±6.1	101	55～65%	
穀類エネルギー比(%)	41.2	±9.0	42.3	±9.0	103	50～60%	
動物性食品比(%)	27.3	±8.2	27.7	±5.7	101	20～25%	
でんぷん性食品比(%)	21.9	±6.7	22.6	±9.1	103	30～35%	
穀類(g)	192.6	±32.3	194.9	±52.3	101	260.0	75
いも類(g)	42.6	±34.5	38.7	±30.1	91	50.0	77
砂糖類(g)	9.2	±6.2	5.7	±4.4	62	5.0	114
菓子類(g)	46.9	±41.6	46.1	±43.3	98	10.0	461
油脂類ﾏﾖ・ﾄﾞﾚ含(g)	8.1	±5.3	7.3	±3.9	90	10.0	73
豆・豆製品類(g)	70.4	±40.4	62.1	±42.8	88	50.0	124
果実類(g)	130.2	±70.4	112.0	±64.2	86	150.0	75
緑黄色野菜(g)	103.6	±57.9	95.3	±40.1	92	120.0	79
その他野菜きのこ(g)	173.7	±87.3	152.0	±73.0	87	240.0	63
海草類(g)	2.9	±1.7	2.5	±1.4	87	10.0	25
魚介類(g)	87.8	±57.6	72.7	±51.1	83	50.0	145
肉類(g)	42.7	±32.5	51.4	±52.4	120	50.0	103
卵類(g)	25.1	±16.8	20.7	±9.5	82	40.0	52
乳類(g)	157.1	±97.3	163.2	±120.8	104	200.0	82
アルコール類(g)	8.5	±28.0	9.7	±28.7	114		
調味料類・嗜好飲料計(g)	40.8	±39.0	55.7	±41.4	136	55.0	101

表5－2. 年代別・肥満度別 栄養比率等・食品群摂取量 －女・70歳代－

	1回目調査（2001）		2回目調査（2004）				
	合計 n=293		合計 n=124		（%）		（%）
	平均値	±標準偏差	平均値	±標準偏差	比率（2回目/回目）	基準量	対基準量
BMI(kg/m^2)	24.1	±3.7	23.6	±4.0	98		
P比(%)	15.7	±2.1	15.0	±1.9	96	10～15%	
F比(%)	25.9	±4.7	26.0	±4.8	100	20～25%	
C比(%)	58.4	±5.9	59.0	±5.9	101	55～65%	
穀類エネルギー比（%）	41.5	±9.1	40.7	±8.8	98	50～60%	
動物性食品比（%）	27.8	±7.7	27.3	±6.3	98	20～25%	
でんぷん性食品比（%）	21.9	±6.2	22.1	±7.4	101	30～35%	
穀類(g)	193.5	±28.8	191.3	±32.7	99	220	87
いも類(g)	42.3	±28.9	40.8	±30.6	96	50	82
砂糖類(g)	9.3	±6.1	8.9	±5.3	96	5	179
菓子類(g)	39.6	±34.9	50.4	±36.0	127	10	504
油脂類ﾏﾖ・ﾄﾞﾚ含(g)	8.5	±5.0	8.9	±5.5	104	5	177
豆・豆製品類(g)	70.4	±40.7	68.5	±41.1	97	50	137
果実類(g)	133.1	±81.0	125.7	±79.3	94	150	84
緑黄色野菜(g)	100.7	±54.7	100.3	±50.4	100	120	84
その他野菜きのこ(g)	174.0	±80.8	155.1	±77.4	89	240	65
海草類(g)	2.7	±1.6	2.6	±2.1	96	10	26
魚介類(g)	83.4	±46.7	75.2	±44.2	90	50	150
肉類(g)	43.0	±37.7	44.1	±37.6	102	50	88
卵類(g)	27.9	±16.8	22.5	±15.4	81	40	56
乳類(g)	164.7	±91.5	168.1	±87.2	102	200	84
アルコール類(g)	6.8	±30.6	10.7	±32.8	158		
調味料類・嗜好飲料計(g)	40.2	±53.4	49.5	±48.2	123	55	90