

野菜摂取の状況

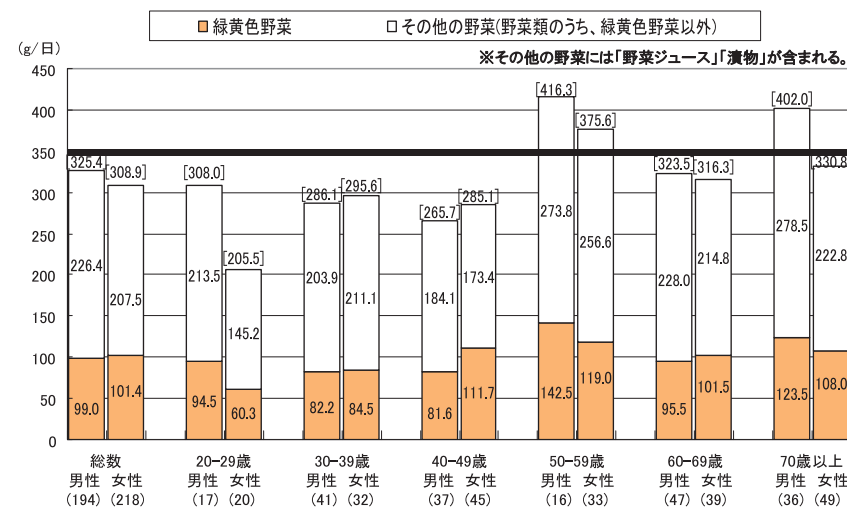
1日350g以上野菜を摂取している者の割合は男性38.7%、女性34.4%である。

表1 野菜類の摂取状況(20歳以上)

■野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿) 未満	70g(1皿) 以上	140g(2皿) 以上	210g(3皿) 以上	280g(4皿) 以上	350g(5皿) 以上
男性	人	10	23	27	31	28	75
	%	5.2	11.9	13.9	16.0	14.4	38.7
女性	人	11	24	34	32	42	75
	%	5.0	11.0	15.6	14.7	19.3	34.4

図1 1日当たり野菜摂取量(20歳以上)



<参考>表 果物の摂取状況(20歳以上)

		100g 未満	100g 以上
男性	人	119	75
	%	61.3	38.7
女性	人	109	109
	%	50.0	50.0

1日100g以上果物を摂取している者の割合は男性38.7%、女性50.0%

1日当たり野菜350g以上摂取する人を増やす取組を推進しています。

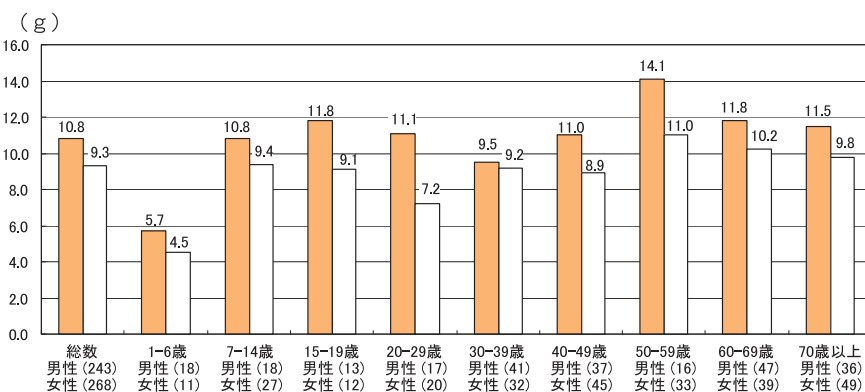
食塩摂取の状況

目標量の1日8.0g以下の者の割合は、男性23.7%、女性35.8%である。

表2 食塩摂取状況(20歳以上)

		8g 以下	8gより 多く摂取
男性	人	46	148
	%	23.7	76.3
女性	人	78	140
	%	35.8	64.2

図2 1日当たり食塩摂取量(1歳以上)

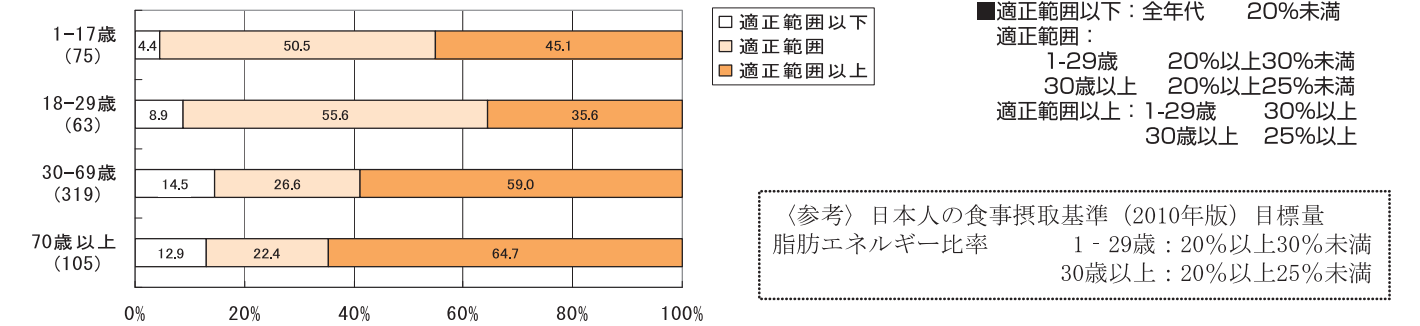


東京都では1日8g以下食塩を摂取する人を増やす取組を推進しています。

脂肪エネルギー比率の状況

脂肪エネルギー比率が適正な者の割合は、1-17歳で50.5%、18-29歳で55.6%、30-69歳で26.6%、70歳以上で22.4%である。

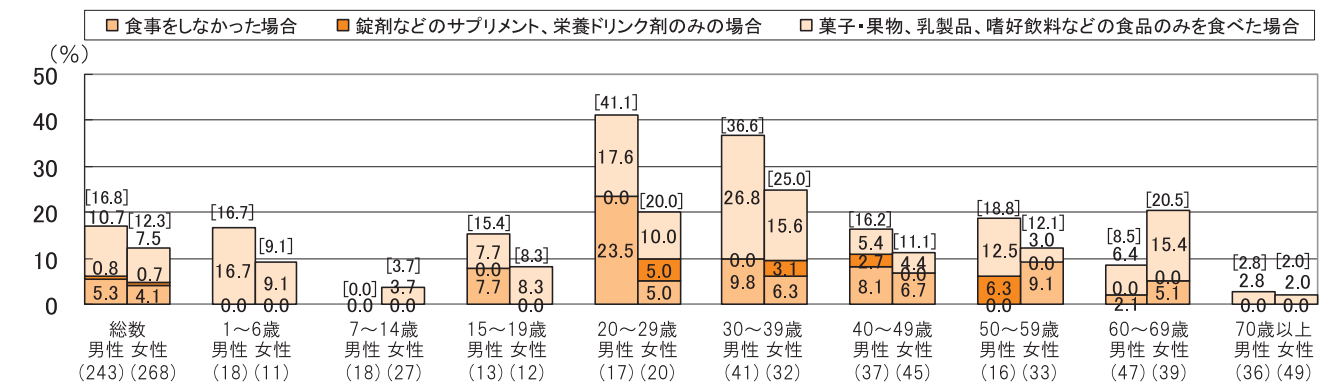
図3 脂肪エネルギー比率の状況



朝食欠食の状況

朝食を欠食している者の割合は、男性16.8%、女性12.3%である。男性では20-29歳、女性では50-59歳で何も食べていない者が多い。

図4 朝食の欠食状況



「朝食の欠食者」: 本調査では、以下のいずれかに該当した場合を「欠食者」としている。
 ・菓子・果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
 ・錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合
 ・食事をしなかった(何も食べない)場合

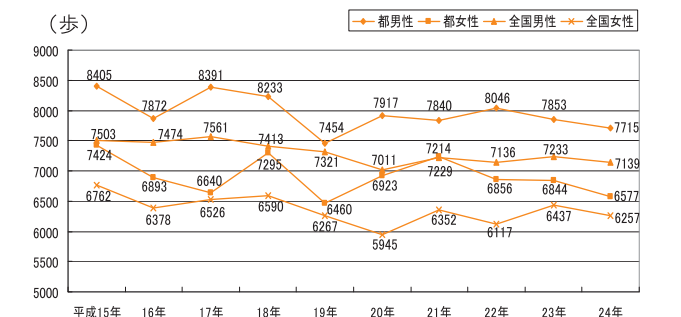
運動の状況

8000歩以上歩く者の割合は、20-64歳で男性47.4%、女性37.1%である。男女とも60歳代が最も高く、男性52.3%、女性47.4%である。

表3 8000歩以上の人の年代別男女別割合

年代(人数)	20歳代(14)	30歳代(41)	40歳代(33)	50歳代(19)	60歳代(44)	70歳以上(36)	(再掲)20-64歳(135)
男性	7	20	13	7	23	6	64
(%)	50.0	48.8	39.4	36.8	52.3	16.7	47.4
年代(人数)	20歳代(18)	30歳代(36)	40歳代(44)	50歳代(34)	60歳代(38)	70歳以上(50)	(再掲)20-64歳(151)
女性	6	11	14	15	18	9	56
(%)	33.3	30.6	31.8	44.1	47.4	18.0	37.1

図5 歩数の状況(20歳以上)



東京都では1日8000歩以上の歩数を目指しています。