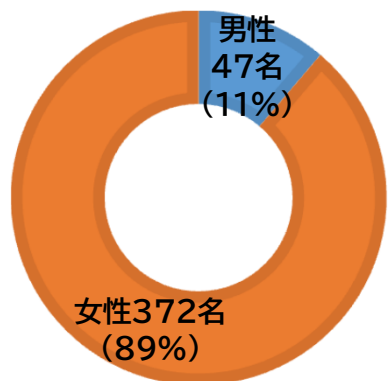


「おうちで食習慣チェック」参加者全体の結果のまとめ

2020年6～7月に申し込みをされた1,154名を対象に食習慣チェックへの体験を呼びかけ、

417名の方にご参加いただきました。

■調査回答参加者数



■参加者の特性

	男性平均	女性平均
年齢	61.8	53.9
身長	168.8	156.5
体重	64.6	51.3
BMI	22.7	20.9

	男性	女性
	参加者平均	15.2g/日
目指したい摂取量	男性	女性
	7.5g/日未満	6.5g/日未満

(日本人の食事摂取基準2020年度版)

参加者のほとんどが
「食塩摂取が多い」
という結果になっています。

参加者の食塩摂取量を年代別に調べたところ、男性は13.6～18.2g/日、女性は11.0～11.9g/日という結果になりました。

本取り組みでの結果は、食生活を厳密に反映させたものではありません。

食習慣改善の目安としてご活用ください。

■栄養素別摂取傾向表 【18歳以上】

(合計 397 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	1	46	288	56	6
脂質	0	12	195	183	7
飽和脂肪酸	-	-	98	197	102
炭水化物	1	134	246	16	0
食物繊維	91	172	134	-	-
アルコール	-	-	370	9	18
食塩	-	-	2	17	378
カリウム	7	86	303	-	-
カルシウム	100	49	248	-	-
鉄	51	50	296	-	-
ビタミンC	48	26	323	-	-

【18歳以下】

(合計 22 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	0	6	16	0	0
脂質	0	0	9	12	1
飽和脂肪酸	-	-	15	6	1
炭水化物	0	3	19	0	0
食物繊維	7	6	9	-	-
アルコール	-	-	-	-	-
食塩	-	-	0	2	20
カリウム	1	5	16	-	-
カルシウム	8	6	8	-	-
鉄	9	4	9	-	-
ビタミンC	1	1	20	-	-