

5. 市・町村別にみた食生活

- (1) 食品群別摂取量をみると人口規模が大きくなるほど、米類、その他の野菜・茸類、魚介類は少なく、小麦類、油脂類、肉類、乳・乳製品は多くなる傾向がみられる(表7)。
- (2) 栄養素等摂取量は、人口規模が大きくなるほどエネルギー、炭水化物が少なく、脂肪は多くなる傾向がみられる(表8)。また、人口規模が大きくなるほど穀類エネルギー比は低く、動物性たん白質比は高い傾向にある(表8)。

表7 食品群別摂取量(市・町村別)

(1人1日当たり: g)

	10大都市	人口15万以上の市	人口5~15万の市	人口5万未満の市	町村	
穀類	米類	207.5	225.7	228.8	241.0	262.2
	小麦類	104.9	99.6	89.7	85.3	80.4
	大麦・雑穀	2.2	1.8	1.3	1.7	1.6
いも類	52.2	59.2	64.6	63.4	68.7	
砂糖類	13.7	13.3	14.2	14.3	14.6	
菓子類	25.8	25.9	30.3	28.4	26.6	
油脂類	20.6	18.0	17.5	17.6	15.7	
豆類	60.8	65.9	67.1	65.1	74.8	
果実類	174.6	182.5	189.9	186.5	176.3	
緑黄色野菜	60.2	58.4	58.3	60.8	60.0	
その他の野菜・茸類	200.0	205.0	207.6	222.5	223.3	
海藻類	4.6	4.9	5.2	5.0	5.3	
調味嗜好飲料	151.8	106.8	114.8	131.9	102.8	
動物性食品	魚介類	83.9	86.9	87.6	93.9	92.2
	肉類	79.6	72.5	68.1	69.4	57.2
	卵類	41.8	42.8	41.2	37.9	38.5
	乳・乳製品	117.3	112.3	111.6	104.2	92.2

表8 栄養素等摂取量(市・町村別)

(1人1日当たり)

	10大都市	人口15万以上の市	人口5~15万の市	人口5万未満の市	町村		
エネルギー kcal	2,130	2,134	2,139	2,174	2,178		
たん白質 g	78.3	78.8	78.3	79.0	79.2		
うち動物性 g	40.4	39.3	38.4	39.2	36.7		
脂 g	58.2	55.1	54.1	53.9	49.5		
うち動物性 g	31.3	29.4	28.0	28.1	24.3		
炭水化物 g	310	320	324	333	342		
カルシウム mg	544	545	558	555	553		
鉄 mg	13.4	13.6	13.8	13.6	14.2		
ビタミン	A IU	1,836	1,824	1,821	1,769	1,782	
	B ₁ mg	1.17	1.25	1.21	1.13	1.14	
	B ₂ mg	1.06	1.05	1.05	1.04	1.03	
	C mg	118	122	125	127	127	
穀類エネルギー比 %	45.9	48.3	47.6	48.7	51.2		
動物性たん白質比 %	51.6	49.9	49.0	49.6	46.3		
平均する比率 栄養所要量に (%)	エネルギー	108.7	107.8	108.2	108.6	106.7	
	たん白質	121.2	121.8	121.2	120.5	119.2	
	カルシウム	90.3	90.5	93.0	91.4	91.2	
	鉄	152.2	128.3	130.2	127.1	132.7	
	ビタミン	A	104.3	105.5	105.5	101.5	101.1
		B ₁	150.0	158.2	153.2	141.3	139.0
		B ₂	101.9	100.0	100.0	97.2	94.5
C		242.7	253.2	260.3	262.6	262.1	