



NSTミニレクチャー第53回 ～ 国民健康・栄養調査 ～

月に一度の栄養の勉強、NST ミニレクチャーのコーナーです。

今回は、厚生労働省が健康増進法に基づき、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料とするため、毎年実施している「国民健康・栄養調査」の結果について、一部紹介します。令和元年11月に実施した調査結果を取りまとめた内容となります。

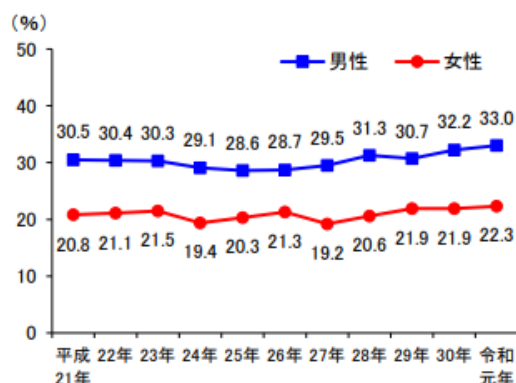
1. 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI \geq 25 kg/m²）の割合は男性 33.0%、女性 22.3%。

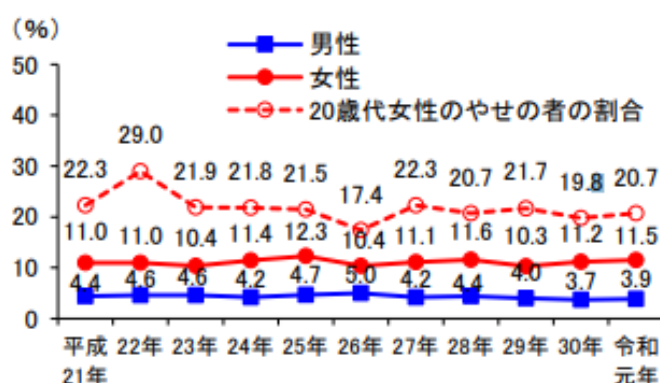
この10年間でみると、女性は有意な増減はみられないが、男性は平成25年～令和元年の間に有意に増加。

やせの者（BMI $<$ 18.5 kg/m²）の割合は男性 3.9%、女性 11.5%。

この10年間でみると、男女共有意な増減はみられない。（20歳代女性のやせの者の割合は 20.7%）



肥満者の割合の推移

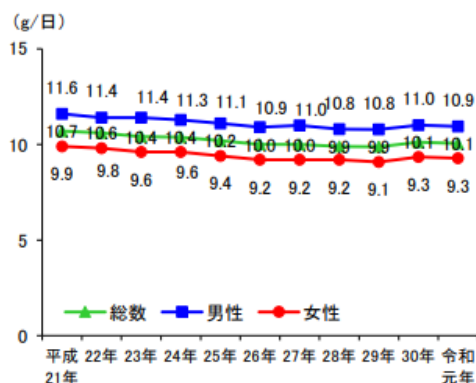


やせの者の推移

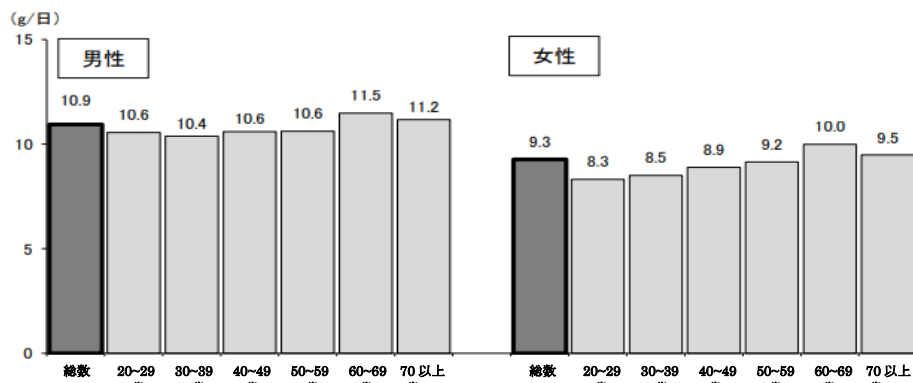
2. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は 10.1g であり、男性 10.9 g、女性 9.3 g。

この10年間でみると、男性では有意に減少、女性では平成21年～平成27年は有意に減少、平成27年～令和元年は有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高い。



食塩摂取量の推移



食塩摂取量の平均値

この他にも色々な内容（非常用食料の用意の状況など）が調査・報告されています。興味がある方は、ぜひ厚生労働省のHP（令和元年国民健康・栄養調査報告 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp））からご覧ください。