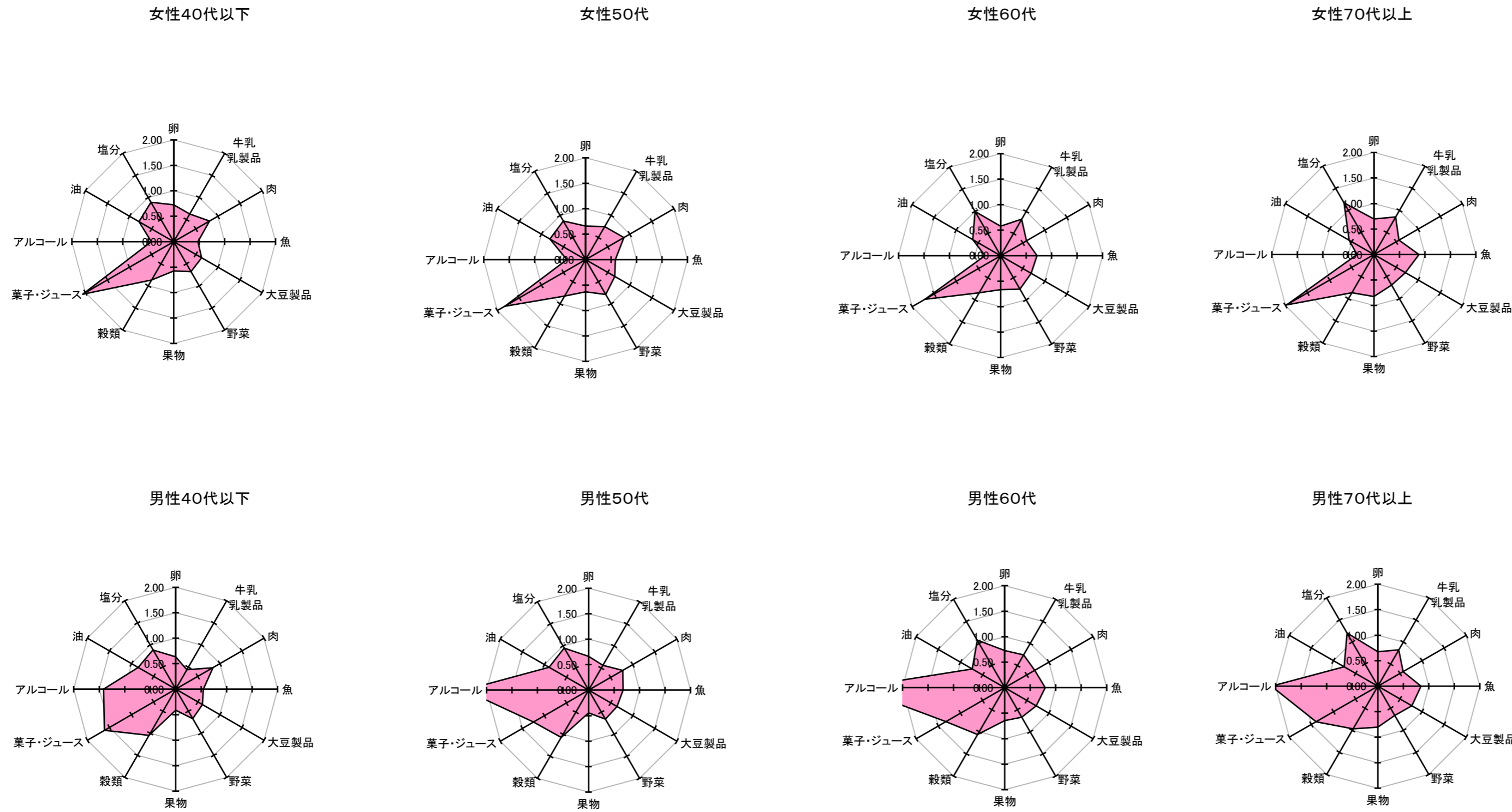


年代別食事診断結果 (最大値=2.0)



各項目別の結果比率(適正値を1とした比率)

	女性40代以下	女性50代	女性60代	女性70代以上	男性40代以下	男性50代	男性60代	男性70代以上
卵	0.72	0.66	0.58	0.70	0.64	0.66	0.73	0.68
牛乳・乳製品	0.63	0.75	0.83	0.85	0.44	0.56	0.74	0.82
肉	0.81	0.87	0.59	0.57	0.85	0.78	0.68	0.57
魚	0.48	0.58	0.71	0.88	0.54	0.68	0.79	0.85
大豆製品	0.63	0.66	0.69	0.71	0.60	0.64	0.71	0.77
野菜	0.68	0.79	0.76	0.69	0.67	0.66	0.67	0.66
果物	0.57	0.63	0.67	0.82	0.41	0.45	0.64	0.80
穀類	0.87	0.83	0.84	0.86	1.05	1.07	1.06	0.97
菓子・ジュース	2.06	1.83	1.71	1.97	1.61	1.25	1.33	1.39
アルコール	0.44	0.37	0.30	0.33	1.41	2.43	2.93	2.08
油	0.79	0.81	0.63	0.56	0.85	0.90	0.73	0.76
塩分	0.89	0.88	1.00	1.17	0.89	0.95	1.08	1.20

(資料:平成30年度 千曲病院ドック受診者(町内)の年代別食事診断)

この結果から見える食事の傾向

- ・女性の牛乳・乳製品の摂取量は、各年代とも男性よりも多かった。
また、男女とも、年代が上がるにつれ牛乳・乳製品の摂取量が増えていた。
- ・男女とも年代が上がるにつれ肉の摂取量は減少するが、魚や大豆製品は増加する傾向があった。
- ・男女とも野菜の摂取量に年代の差はあまり見られず、不足していた。
- ・男性のアルコール摂取量は、各年代とも女性に比べて多く、特に50代以降の摂取量が多かった。
- ・女性の菓子・ジュース摂取量は、各年代とも男性に比べて多かった。
- ・塩分摂取量は、5年前の同調査に比べ全体に減少していた。(男性の50歳代以下を除いて)