

表5-1 食事質問票の結果で得られた各栄養素の信号判定の結果<全体>¹

	全体 (n=606)		20代 (n=41)		30代 (n=65)		40代 (n=75)		50代 (n=85)		60代 (n=159)		70代 (n=181)	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
肥満度 (BMI)														
青	428	(71)	30	(73)	48	(74)	56	(75)	60	(71)	110	(69)	124	(69)
黄	163	(27)	10	(24)	15	(23)	15	(20)	23	(27)	46	(29)	54	(30)
赤	15	(2)	1	(2)	2	(3)	4	(5)	2	(2)	3	(2)	3	(2)
カルシウム														
青	304	(50)	16	(39)	21	(32)	23	(31)	34	(40)	91	(57)	119	(66)
黄	80	(13)	6	(15)	10	(15)	12	(16)	10	(12)	22	(14)	20	(11)
赤	222	(37)	19	(46)	34	(52)	40	(53)	41	(48)	46	(29)	42	(23)
鉄														
青	467	(77)	19	(46)	24	(37)	34	(45)	70	(82)	148	(93)	172	(95)
黄	45	(7)	4	(10)	12	(18)	11	(15)	8	(9)	5	(3)	5	(3)
赤	94	(16)	18	(44)	29	(45)	30	(40)	7	(8)	6	(4)	4	(2)
ビタミンC														
青	421	(69)	21	(51)	36	(55)	44	(59)	52	(61)	129	(81)	139	(77)
黄	44	(7)	7	(17)	7	(11)	4	(5)	6	(7)	6	(4)	14	(8)
赤	141	(23)	13	(32)	22	(34)	27	(36)	27	(32)	24	(15)	28	(15)
食物繊維														
青	126	(21)	4	(10)	8	(12)	11	(15)	15	(18)	39	(25)	49	(27)
黄	256	(42)	18	(44)	25	(38)	34	(45)	29	(34)	72	(45)	78	(43)
赤	224	(37)	19	(46)	32	(49)	30	(40)	41	(48)	48	(30)	54	(30)
カリウム														
青	322	(53)	17	(41)	29	(45)	39	(52)	38	(45)	91	(57)	108	(60)
黄	230	(38)	19	(46)	29	(45)	27	(36)	37	(44)	57	(36)	61	(34)
赤	54	(9)	5	(12)	7	(11)	9	(12)	10	(12)	11	(7)	12	(7)
食塩														
青	7	(1)	1	(2)	0	(0)	0	(0)	3	(4)	0	(0)	3	(2)
黄	71	(12)	8	(20)	8	(12)	14	(19)	12	(14)	11	(7)	18	(10)
赤	528	(87)	32	(78)	57	(88)	61	(81)	70	(82)	148	(93)	160	(88)
総脂質														
青	301	(50)	30	(73)	30	(46)	37	(49)	53	(62)	62	(39)	89	(49)
黄	254	(42)	9	(22)	29	(45)	29	(39)	27	(32)	82	(52)	78	(43)
赤	51	(8)	2	(5)	6	(9)	9	(12)	5	(6)	15	(9)	14	(8)
飽和脂肪酸														
青	311	(51)	14	(34)	26	(40)	38	(51)	50	(59)	75	(47)	108	(60)
黄	214	(35)	18	(44)	27	(42)	25	(33)	26	(31)	62	(39)	56	(31)
赤	81	(13)	9	(22)	12	(18)	12	(16)	9	(11)	22	(14)	17	(9)
コレステロール														
青	561	(93)	36	(88)	63	(97)	70	(93)	80	(94)	143	(90)	169	(93)
黄	37	(6)	3	(7)	0	(0)	5	(7)	4	(5)	13	(8)	12	(7)
赤	8	(1)	2	(5)	2	(3)	0	(0)	1	(1)	3	(2)	0	(0)
炭水化物														
青	414	(68)	32	(78)	46	(71)	49	(65)	59	(69)	107	(67)	121	(67)
黄	182	(30)	9	(22)	18	(28)	24	(32)	23	(27)	50	(31)	58	(32)
赤	10	(2)	0	(0)	1	(2)	2	(3)	3	(4)	2	(1)	2	(1)
たんぱく質														
青	590	(97)	40	(98)	64	(98)	71	(95)	81	(95)	155	(97)	179	(99)
黄	10	(2)	1	(2)	1	(2)	3	(4)	1	(1)	3	(2)	1	(1)
赤	6	(1)	0	(0)	0	(0)	1	(1)	3	(4)	1	(1)	1	(1)
アルコール														
青	476	(79)	38	(93)	55	(85)	55	(73)	57	(67)	124	(78)	147	(81)
黄	19	(3)	1	(2)	0	(0)	4	(5)	1	(1)	6	(4)	7	(4)
赤	111	(18)	2	(5)	10	(15)	16	(21)	27	(32)	29	(18)	27	(15)

¹ 数値は、人数(%)を示す。

表5-2 食事質問票の結果で得られた各栄養素の信号判定の結果<男性>¹

	全体 (n=251)		20代 (n=11)		30代 (n=22)		40代 (n=31)		50代 (n=40)		60代 (n=65)		70代 (n=82)	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
肥満度 (BMI)														
青	170	(68)	9	(82)	15	(68)	23	(74)	24	(60)	42	(65)	57	(70)
黄	69	(27)	2	(18)	5	(23)	6	(19)	14	(35)	20	(31)	22	(27)
赤	12	(5)	0	(0)	2	(9)	2	(6)	2	(5)	3	(5)	3	(4)
カルシウム														
青	106	(42)	5	(45)	8	(36)	7	(23)	13	(33)	28	(43)	45	(55)
黄	32	(13)	2	(18)	1	(5)	5	(16)	4	(10)	11	(17)	9	(11)
赤	113	(45)	4	(36)	13	(59)	19	(61)	23	(58)	26	(40)	28	(34)
鉄														
青	218	(87)	11	(100)	19	(86)	25	(81)	30	(75)	57	(88)	76	(93)
黄	16	(6)	0	(0)	0	(0)	4	(13)	4	(10)	4	(6)	4	(5)
赤	17	(7)	0	(0)	3	(14)	2	(6)	6	(15)	4	(6)	2	(2)
ビタミンC														
青	162	(65)	8	(73)	14	(64)	15	(48)	19	(48)	48	(74)	58	(71)
黄	16	(6)	1	(9)	2	(9)	4	(13)	2	(5)	1	(2)	6	(7)
赤	73	(29)	2	(18)	6	(27)	12	(39)	19	(48)	16	(25)	18	(22)
食物繊維														
青	47	(19)	1	(9)	3	(14)	4	(13)	4	(10)	13	(20)	22	(27)
黄	98	(39)	7	(64)	6	(27)	12	(39)	12	(30)	27	(42)	34	(41)
赤	106	(42)	3	(27)	13	(59)	15	(48)	24	(60)	25	(38)	26	(32)
カリウム														
青	132	(53)	8	(73)	11	(50)	16	(52)	14	(35)	36	(55)	47	(57)
黄	88	(35)	3	(27)	8	(36)	11	(35)	17	(43)	22	(34)	27	(33)
赤	31	(12)	0	(0)	3	(14)	4	(13)	9	(23)	7	(11)	8	(10)
食塩														
青	4	(2)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	3	(8)	0	(0)	1	(1)
黄	23	(9)	0	(0)	1	(5)	4	(13)	5	(13)	9	(14)	4	(5)
赤	224	(89)	11	(100)	21	(95)	27	(87)	32	(80)	56	(86)	77	(94)
総脂質														
青	166	(66)	8	(73)	13	(59)	22	(71)	31	(78)	43	(66)	49	(60)
黄	78	(31)	3	(27)	9	(41)	9	(29)	9	(23)	18	(28)	30	(37)
赤	7	(3)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	4	(6)	3	(4)
飽和脂肪酸														
青	178	(71)	4	(36)	12	(55)	24	(77)	31	(78)	47	(72)	60	(73)
黄	59	(24)	6	(55)	9	(41)	6	(19)	7	(18)	14	(22)	17	(21)
赤	14	(6)	1	(9)	1	(5)	1	(3)	2	(5)	4	(6)	5	(6)
コレステロール														
青	237	(94)	10	(91)	21	(95)	31	(100)	37	(93)	60	(92)	78	(95)
黄	12	(5)	1	(9)	0	(0)	0	(0)	2	(5)	5	(8)	4	(5)
赤	2	(1)	0	(0)	1	(5)	0	(0)	1	(3)	0	(0)	0	(0)
炭水化物														
青	155	(62)	9	(82)	13	(59)	22	(71)	22	(55)	38	(58)	51	(62)
黄	91	(36)	2	(18)	9	(41)	8	(26)	16	(40)	26	(40)	30	(37)
赤	5	(2)	0	(0)	0	(0)	1	(3)	2	(5)	1	(2)	1	(1)
たんぱく質														
青	239	(95)	11	(100)	21	(95)	29	(94)	36	(90)	61	(94)	81	(99)
黄	8	(3)	0	(0)	1	(5)	2	(6)	1	(3)	3	(5)	1	(1)
赤	4	(2)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	3	(8)	1	(2)	0	(0)
アルコール														
青	141	(56)	10	(91)	14	(64)	17	(55)	17	(43)	33	(51)	50	(61)
黄	13	(5)	0	(0)	0	(0)	3	(10)	0	(0)	5	(8)	5	(6)
赤	97	(39)	1	(9)	8	(36)	11	(35)	23	(58)	27	(42)	27	(33)

1 数値は、人数(%)を示す。

表5-3 食事質問票の結果で得られた各栄養素の信号判定の結果<女性>¹

	全体 (n=355)		20代 (n=30)		30代 (n=43)		40代 (n=44)		50代 (n=45)		60代 (n=94)		70代 (n=99)	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
肥満度 (BMI)														
青	258	(73)	21	(70)	33	(77)	33	(75)	36	(80)	68	(72)	67	(68)
黄	94	(26)	8	(27)	10	(23)	9	(20)	9	(20)	26	(28)	32	(32)
赤	3	(1)	1	(3)	0	(0)	2	(5)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
カルシウム														
青	198	(56)	11	(37)	13	(30)	16	(36)	21	(47)	63	(67)	74	(75)
黄	48	(14)	4	(13)	9	(21)	7	(16)	6	(13)	11	(12)	11	(11)
赤	109	(31)	15	(50)	21	(49)	21	(48)	18	(40)	20	(21)	14	(14)
鉄														
青	249	(70)	8	(27)	5	(12)	9	(20)	40	(89)	91	(97)	96	(97)
黄	29	(8)	4	(13)	12	(28)	7	(16)	4	(9)	1	(1)	1	(1)
赤	77	(22)	18	(60)	26	(60)	28	(64)	1	(2)	2	(2)	2	(2)
ビタミンC														
青	259	(73)	13	(43)	22	(51)	29	(66)	33	(73)	81	(86)	81	(82)
黄	28	(8)	6	(20)	5	(12)	0	(0)	4	(9)	5	(5)	8	(8)
赤	68	(19)	11	(37)	16	(37)	15	(34)	8	(18)	8	(9)	10	(10)
食物繊維														
青	79	(22)	3	(10)	5	(12)	7	(16)	11	(24)	26	(28)	27	(27)
黄	158	(45)	11	(37)	19	(44)	22	(50)	17	(38)	45	(48)	44	(44)
赤	118	(33)	16	(53)	19	(44)	15	(34)	17	(38)	23	(24)	28	(28)
カリウム														
青	190	(54)	9	(30)	18	(42)	23	(52)	24	(53)	55	(59)	61	(62)
黄	142	(40)	16	(53)	21	(49)	16	(36)	20	(44)	35	(37)	34	(34)
赤	23	(6)	5	(17)	4	(9)	5	(11)	1	(2)	4	(4)	4	(4)
食塩														
青	3	(1)	1	(3)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	2	(2)
黄	48	(14)	8	(27)	7	(16)	10	(23)	7	(16)	2	(2)	14	(14)
赤	304	(86)	21	(70)	36	(84)	34	(77)	38	(84)	92	(98)	83	(84)
総脂質														
青	135	(38)	22	(73)	17	(40)	15	(34)	22	(49)	19	(20)	40	(40)
黄	176	(50)	6	(20)	20	(47)	20	(45)	18	(40)	64	(68)	48	(48)
赤	44	(12)	2	(7)	6	(14)	9	(20)	5	(11)	11	(12)	11	(11)
飽和脂肪酸														
青	133	(37)	10	(33)	14	(33)	14	(32)	19	(42)	28	(30)	48	(48)
黄	155	(44)	12	(40)	18	(42)	19	(43)	19	(42)	48	(51)	39	(39)
赤	67	(19)	8	(27)	11	(26)	11	(25)	7	(16)	18	(19)	12	(12)
コレステロール														
青	324	(91)	26	(87)	42	(98)	39	(89)	43	(96)	83	(88)	91	(92)
黄	25	(7)	2	(7)	0	(0)	5	(11)	2	(4)	8	(9)	8	(8)
赤	6	(2)	2	(7)	1	(2)	0	(0)	0	(0)	3	(3)	0	(0)
炭水化物														
青	259	(73)	23	(77)	33	(77)	27	(61)	37	(82)	69	(73)	70	(71)
黄	91	(26)	7	(23)	9	(21)	16	(36)	7	(16)	24	(26)	28	(28)
赤	5	(1)	0	(0)	1	(2)	1	(2)	1	(2)	1	(1)	1	(1)
たんぱく質														
青	351	(99)	29	(97)	43	(100)	42	(95)	45	(100)	94	(100)	98	(99)
黄	2	(1)	1	(3)	0	(0)	1	(2)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
赤	2	(1)	0	(0)	0	(0)	1	(2)	0	(0)	0	(0)	1	(1)
アルコール														
青	335	(94)	28	(93)	41	(95)	38	(86)	40	(89)	91	(97)	97	(98)
黄	6	(2)	1	(3)	0	(0)	1	(2)	1	(2)	1	(1)	2	(2)
赤	14	(4)	1	(3)	2	(5)	5	(11)	4	(9)	2	(2)	0	(0)

1 数値は、人数(%)を示す。